

M.Nyýazow, I.Meretnyýazow

BOKS

Ýokary okuw mekdepleri üçin okuw
gollanmasy

*Türkmenistanyň Bilim ministrligi
tarapyndan hödürlenildi*

Aşgabat
Türkmen döwlet neşirýat gullugy
2008

UOK 796/799

N 95

M.Nyýazow, I.Meretnyýazow

N 95 Boks. Ýokary okuw mekdepleri üçin okuw gollanmasy.A.:

Türkmen döwlet neşirýat gullugy, 2008.

Bu okuw gollanmasy ýokary okuw mekdepleriniň talyplary, ýöriteleşdirilen çagalar-ýetginjekler sport mekdepleriniň okuwçylary, bu ugurdan içgin iş salyşýan hünärmenler, galyberse-de, boks sportuny söýüjiler tiçin niýetlenendir.

© M.Nyýazow, I.Meretnyýazow, 2008

TDKP № 111,2008

KBK 75.713 ýa 73



**TÜRKMENISTANYŇ PREZIDENTI
ÇURBAHGUT Y BFRDIMUHAMFDOW**

/



/



TÜRKMENISTANYŇ DÖWLET TUGRASY



TURKMENISTANYN DOWLET BAYDAGY

TÜRKMENISTANYŇ DÖWLET SENASY

Janym gurban saňa, erkana ýurdum,
Mert pederleň ruhy bardyr köňülde. Bitarap,
garaşsyz topragyň nurdur, Baýdagyň belentdir
dünýäň öňünde.

Gaýtalama:

Halkyň guran Baky beýik binasy, Berkarar
döwletim, jigerim-janym. Başlaryň täji sen, diller
senasy,
Dünýä dursun, sen dur, Türkmenistanym!

Gardaşdyr tireler, amandyr iller, Owal-ahyr birdir
biziň ganymyz. Harasatlar almaz, syndyrmaz
siller, Nesiller döş gerip gorar şanymyz.

Gaýtalama:

Halkyň guran Baky beýik binasy, Berkarar
döwletim, jigerim-janym. Başlaryň täji sen, diller
senasy,
Dünýä dursun, sen dur, Türkmenistanym!

G I R I Ş

Türkmenistanyň Prezidenti Gurbanguly Berdimuhamedow:

*— Türkmen sportuny diinýä derejesine çykarmak üçin ähli
şertleri dörederis.*

Hormatly Prezidentimiz Gurbanguly Berdimuhamedowyň öňdengörüjilikli taýsyz tagallalary netijesinde Garaşsyz, baky Bitarap Türkmenistan döwletimiziň bagtyýar halky ägirt uly özgerişleriň şaýady bolýar.

Ýurt baştutanymyzyň Diýarymyzyň sazlaşykly ösüşine gönükdirilen aýdyň maksatnamalary bu gün özüniň datly miwelerini halkymyza bolluk bilen eçilýär. Onuň her bir amala aşyran il bähbitli, döwlet ähmiýetli işiniň aňyrsynda halkyň, il-günüň aladasy - şu günü we geljegi ýatyr. Hormatly Prezidentimiz Gurbanguly Berdimuhamedowyň “Garaşsyzlygaguwanmak, Watany, halky söýmek bagtdyr“, „Türkmenistan - sagdynlygyň we ruhubelentligiň ýurdy“ atly we beýleki kitaplary-da biziň bu aýdanlarymyza doly güwä geçýär.

Garaşsyzlyk Türkmenistan döwletine sport äleminde-de giň mümkinçilikleri döretdi. Garaşsyzlygymyzdan öňki geçen 70 ýylyň dowamynda gadagan edilen, ýitip giden bimäçe milli döp-dessurlarymyz bilen bir hatarda milli oýunlarymyz hem gaýtarylyp berildi. Şeýlelikde, il-halkyň saglygyny goramaga, ony mundan beýläk-de talabalaýyk ösdürmäge gönükdirilen önüm wajyp, gaýragoýulmasyz çäreleri amala aşyrmagyň möhüm ugurlary kesgitlenildi.

1995-nji ýylda öňe sürülen “Saglyk” döwlet maksatnamasynyň

esasynda Türkmenistanda köpçülikleýin sagaldyş çärelerini geçirmäge, özbaşdak beden saglyk-sport sapaklary bilen türgenleşmäge dürli şertler döredildi we döredilýär.

Garaşsyzlyk ýyllarynda dünýä ülnülerine laýyk gelýän ajaýyp sport desgalary guruldy. Olara mysal edip “Köpetdag” stadionyny (1997 ý.), “Olimpiýa” stadionyny (2001 ý.), “Serdaryň saglyk ýoluny” (2000 ý.), Milli Olimpiýa sport köşgüni - Buzly köşgi (2006 ý.), Beýik Türkmenbaşynyň Asma ýoluny (2006 ý.), Türkmenbaşynyň Olimpiýa/suw-sport toplumyny (2006 ý.), ýurdumyzyň şäherlerinde we etrap merkezlerinde gurlup, ulanylmaga berlen ençeme beýleki sport desgalaryny hem-de beýleki saglygy dikeldiş binalainy belläp geçmek bolar.

Boks özüne çekijiligi we bäsleşiklerdäki ýokary joşgunlylygy, täsirlilik, adamlarda köptaraplaýyn aňýet we erkinlik sypatlaryny ösdürýänligi bilen sportuň beýleki gömüşlerinden tapawutlanýar.

Garaşsyzlyk ýyllarynda ýaşlaryň arasynda boksy köpçülikleýin ýaýratmakda, kämil derejeli boksçulary taýýarlamakda, olaryň arasyndan bolsa ýokary derejeli tanymal boksçulary taýýarlamakda tälimçileriň öz işine bojan talaby güýçlendi, halypaçylyk ussatlygy ýokarlandy.

Öz şägirtlerinde boksa bolan söýgini oýarmak, ýaşlarda we ýetginjeklerde taktiki pikirlenmäni, çalasynlyk tizligini, durnukly netij eliligini kämilleşdirip, olarda goranyş serişdeleriniň emellerini artdyrmagy terbiýelemek tälimçileriň hökmany borjy bolup durýar.

Boksdaky türgenleşikler adamyň nerw ulgamynyň gowulanmagyna uly täsir edýär. Nerw ulgamynyň ýerine ýetirýän esasy işini günübirin gowulandyrmaklyk ünsi, pikiri, durnuklylygy we duýgurlygy artdyrýar.

Boks sporty türgenlerden 4jňe bir beden taýdan sagdyn ösüşi talap etmän, eýsem, onuň akyl taýdaň öňe gitmegini, bäsleşik wagtynda çalt pikirlenmegini, ringdäki çalt üýtgeýän dürli ýagdaýlarda ähmiýetli emeller taktikasyny ýerlikli ulahmagyny we çylşyrymly, çykgynsyz ýagdaýlardan baş alyp çykmagyny hem talap edýär.

Boks sportuň batyrylyk, dogumlylyk, gaýduwsyzlyk we özüne çekijilik taýdan tapawutlanýan görnüşleriniň biri bolup, ol ýyl-ýyldan has meşhurlyga eýe bolýar. Onuň bilen dünýäniň ähli halklary meşgullanýarlar.

Boksuň ösmegi netijesinde oňa laýyk gelýän kada-kanunlar, düzgünnamalar işlenilip taýýarlanyldy, söweşi alyp barmagyň tehnikasy we taktikasy, öwretmegiň ýörite usulyýeti düzüldi.

Häzirkı wagtda söweşler ýumşak elliklerde, çäklendirilen giňişlikde (ringde), bellenen wagtlar esasynda geçirilýär we ol bimäçe raunda bölünýär. Ýaryşlara türgen boksçular ýaş aýratynlyklary boýunça goýberilýär, olaryň agram derejeleriniň deňligi hökmany suratda hasaba alnýär. Gadagan hereketlere we howply urgulara rugsat berilmeýär.

Sportda häsiýetlendirilişine görä, boks başa-baş söweş gömüşleriniň hataryna girýär.

Okuwda we türgenleşikde ulanylýan dürli gömüşli maşklar ulgamy boksçynyň ýörite türgenleşigini üpjün edýär we onuň hemmetaraplaýyn ösüşine täsir edýär.

Tehniki-taktiki taýdan boks sportuň iň bir çylşyrymly gömüşleriniň biridir. Şonuň üçin boksçy ýeňil, tiz, dürs, çakgan, çeye bolmalydyr, özüne örän gowy erk edip bilmelidir, dürli görnüşli tehnikany yerlikli we başarjaň peýdalanmalydyr hem-de taktikany netijeli ulanmalydyr.

Uly halkara ýaryşlarynyň sanynyň ýylsaýyn köpelmegi we bäsleşik derejeleriniň ösüş depgini bu ugurdan ýokary derejeli ussat boksçulary taýýarlamaklyga degişli türkmen dilinde usuly gollanma serişdelerini kämilleşdirmegiň zemrдыgyny we has wajypdygyny ýüze çykardy.

Türkmen boksçularynyň häzirkı zaman türgenleşik usullaryny täzeçe düzmek, işeňiriligini, netij eliligini ýokarlandyrmak häzirkı Beýik Galkynyşlar döwrüniň baş ýörelgeleriniň biri. Şujähetden “Boks” atly okuw gollanmasynda boksuň emellerine degişli tehniki we taktiki düzgünnamasy, türgenleşik usulyýetiniň çuňlaşdyrylan gömüşi beýan edilip, onda tanymal türkmen türgenleriniň hem-de daşary ýurt hünärmenleriniň baý tejribesinden, sportuň fiziologiki, psihologiki, gigiýeniki esaslaryndan giňden peýdalanlydy.

Okuw gollanmasy boks boýunça amaly söhbetdeşlik we umumy okuw sapaklarynyň hil taýdan netijeliligini ýokarlandyrmaga, türgenleriň sport ussatlygyny kämilleşdirmäge, tälimçiniň öz hünärine bolan söýgüsini we ukybyny ösdürmäge, halkara derejeli boksçulary taýýarlamaga ýardam eder.

“Boks” okuw gollanmasy boks sporty we onuň düzgünleri bilen baglanyşykly iň täze maglumatlardan peýdalanyp taýýarlanylady. Bu okuw gollanmasy ilkinji gezek türkmen dilinde neşir edilýär.

I. BOKSUŇ ÖSÜŞ TARYHY

1. GADYMY DÖWÜRDÄKI ÝUMRUK SÖWEŞLERI

Häzirki zaman boksunyň ilkinji görnüşleriniň kämilleşmegine adamzat jemgyýetiniň ösüşiniň irki döwürlerindäki ýumruk söweşleri sebäp bolýar.

Yumruk söweşleri başa-baş söweş hökmünde ilkidurmuş jemgyýet gurluşyndan başlap, tä biziň döwrümize çenli ähli jemgyýetçilik gurluşynda giňden ýaýrap, meşhurlyga eýe bolup başlaýar.

Adamzat jemgyýetiniň ösüşiniň her döwründe ýumruk söweşi özboluşly gömüslere eýe bolýar. Yumruk söweşiniň ilkinji alamatlary biziň eýýamymyzdan 3000 ýyl öň Wawilonda gabat gelinýär.

Faraonlaryň jaýlanan ýerlerinden tapylan ýumruk söweşiniň şekilleri bolsa gadymy Müsürde bu başa-baş sportuň ýaýrandygyna şaýatlyk edýär.

Grek döwletleriniň ösüşinde bolup geçen ýumruk söweşleriniň şekillerine-de gabat gelinýär.

Ýazyjylaryň gadymy grek däplerini we dessurlaryny suratlandyran eserleri bu döwrüň ýumruk söweşlerini öwrenmekligiň esasy çeşmesi bolup hyzmat edýär.

Gomeriň “Illiadasynda” ýumruk söweşiniň suratlandyrylyp, ýazylyp beýan edilmegi biziň eýýamymyzdan öňki X-XII asyrlaryň ýumruk söweşiniň häşiyetlendirilmesidir. Söweşler daş-töweregi tomaşaçylar bilen gurşalan meýdançada alnyp barlypdyr. Söweşijiler bäsleşige öz dostlarynyň ýardam berip ugratmagy bilen çykypdyrlar. Ýeňijilere bolsa baýraklar gowşurylypdyr.

Spartakda ýumruk söweşleri ýetginjekleri söweşiji ruhda terbiýelemek maksady bilen ulanylypdyr. Ýumruk söweşleri dürli-dürli hereketli oýunlaryň aýrylmaz bölegi bolup hyzmat edipdir.

Olimpiýa oýunlarynyň maksatnamasyna ol ilkinji gezek biziň eýýamymyzdan öňki 688-nji ýylda bolan XXIII Olimpiýadada goşulypdyr.

Biziň eýýamymyzyň IV asyryna çenli boksçynyň ýumrugynyň daşyna deriden ýasalan ýumşak sargy guşagy saralypdyr. Olar elleri şikes almakdan gorapdyr.

Garşydaşlar çäklendirilmedik wagt boýunça söweşe giripdirler, ýagny garşydaşlaryň birden-biriniň söweşi alyp barmaga, dowam etdirmäge ýagdaýy bolmaýan halyna çenli, söweş alnyp barlypdyr.



*Gadymy Gresiyada
ýumruklaşma şöweşi*

Söweşijileri agramlary boýunça tapawutlandyrmak greklerde mälim bolmandyr. Jübütler bije arkaly düzülipdir.

Olimpiýa oýunlarynda eminlige 40 ýaşdan pes bolmadyklar saýlanylýpdyr. Olaryň tehnikadan, ýaryşyň şertlerinden gowy başy çykypdyr. Eminler ýumruk söweşleriniň ählisine hökman gatnaşdyrylypdyr.

Okuwlar hem-de türgenleşikler aýratyn mekdeplerde geçirilipdir.

Grekleriň ýumrukda söweşijileri Olimpiýa oýunlaryndaky söweş wagty özlerini gös-göni, dim-dik duruş ýagdaýlarynda alyp barypdyrlar. Onuň hereketleriniň özeninde tizlik hem çalasyňlyk ýatypdyr.

Biziň eýýamymyzdan öňki V asyryň başlaryndaky döwürde Gresiyada geçirilýän sport bäsleşikleri we ýaryşlary uly ähmiýete eýe bolupdyr. Edil şol döwürlerde ýumruklaşma söweşiniň uly ussatlary peýda bolupdyr.

Olimpiýa oýunlarynyň bäsleşiklerinde ulanylýan deriden ýasalan sargylar ussat ýumrukçylaryň söweşlerinde haýbatly ellikler bilen çalşyrylypdyr. Yumruklaşma söweşine gatnaşyjynyň şeýle ýaraglanmasy iki bölekden: elliklerden we barmaklaryň bogunlaryna aýlanan ýogyn halkadan ybarat bolupdyr.

Biziň eýýamymyzdan öňki ikinji asyryda gürşunly agyr ellikler peýda bolupdyr. Beýle ellik geýlensoň, ýumruklaşma söweşiniň tehnikasy hem başgaça bolupdyr. Söweşiji bir elini gorag üçin uzadylan ýagdaýda saklapdyr, beýleki eli bilen garşydaşynyň kellesine urgyny amala aşyryjak

bolupdyr. Kimde-kim elini öňe uzadyp, köp saklanyp bilse, ýeňşiň oňa berilmegi seýrek bolmandyr.

Gadymy Rimde ýumruklaşma söweşi uruşlary biziň eýýamymyzdan öňki VIII-V asyrlarda - heniz patyşalyk döwri höküm sürýärkä giň gerime eýe bolupdyr.

Biziň eýýamymyzdan öňki III asyrda Rimde ýumruklaşma söweşi adamlaryň in bir söýgüli gyzyklanmalaryna öwürülipdir.

Imperiýa döwründen öň hem Gadymy Rimde ýumruk söweşleri meşhur bolupdyr. Biziň eýýamymyzdan öňki I asyrda imperator üçin söweşler gurnalypdyr. 1873-nji ýylda Jeýms Brauton tarapyndan tomaşaçyaryň jeddelerini çözmek maksady bilen ilkinji düzgünler işlenilip taýýarlanylypdyr. Bu düzgünnama boýunça ýaryşlar ringiň ortasyndan başlanylypdyr. Eger-de boksçy ýykylaýsa, onuň sekundanty bir ýarym minutyň dowamynda boksçynyň aýaga galmagyna kömek etmeli bolupdyr. Boksçy şol wagtyň içinde turup ýetişmese ýa-da sekundant soňky söweşlerden ýüz öwürüp, garşydaşyny ýeňiji diýip ykrar etse, garşydaş ýeňiji diýlip yglan edilipdir.

Brauntonyň düzgünnamasy tas ýüz ýyl ýaly dowam edýär we şol döwrüň içinde oňa hiç hili üýtgeşmeler girizilmeýär. Boks tehnikasynyň häzirki zamanyňky bilen deňeşdirilende hiç hili umumy baglanyşygy bolmandyr.

Göreş hem badak atmak söweşe güýçlülük hasiýetini beripdir hem- - de boksçularyň hereket ediş tizligini peseldipdir. Ähli üns bolsa diňe bir urgulardan gorumak däl-de, tutluşykdan we badaklardan gaçmak, daşlaşmak bolupdyr. Sonuň hçin boksçular ringde aýak üstünde gaty berk durmaga çalşypdyrlar. İnlis boksunda amala aşyrylýan ähli urgular kelläniň we göwräniň bildeni ýokary ähli ýerine gönükdirilipdir. Boksçular aýaklaryny gylçylaşýanlar şekilli hereketlendiripdirler.

“Londonyň baýrakly ringiniň düzgünnamasy” diýen at bilen belli bolan täze düzgünnama 1838-nji ýylda kabul edilyär. Ol boksçularyň söweşeň hereketlerini çäklendiripdir we onda bäsleşikleriň hukuk- -kanun taraplaryny hasaba alypdyrlar. Bu bolsa jübüt garşydaşlary saklamakda uly ähmiýete eýe bolupdyr.

Demirgazyk Amerikada boks şeýle häsiýetde ilkinji gezek XIX asyryň başlarynda peýda bolupdyr. Duşuşyklar “Londonyň baýrakly ringiniň düzgünnamasy” esasynda alnyp barlypdyr.

*

Köpçülikleýin kärhanalaryň ösmegi netijesinde inlisleriň baýrakly boksý hünar ussatlygy boksý bilen çalşyrylypdyr. 1867-nji ýylda boksýň täze düzgünnamasy kabul edilýär we ol boksýň kada-kanunyny düýpgöter üýtgedýär.

Ýumşak ellikler girizilýär, ol urgularyň howpsuzlygyny üpjün edýär, gorag tehnikasy bolsa örän ynamly we dürli-dürli bolýar. Bu boksý sport gömüşi hökmünde ösdürmäge esas döredýär.

Soňky düzgünnama (ol başgaça “Kwinsbergiň düzgünnamasy” diýlibem atlandyrylýar) häzirki boks sportunyň düzgünnamasynyň hem binýady bolup hyzmat edýär.

Boksý söýüjiler assosiasýasy 1881-nji ýylda Angliýada esaslandyrylýar.

2. BIZIŇ DÖWRÜMIZIŇ ÝUMRUKLAŞMA SÖWEŞI

Biziň döwrümiziň ýumruklaşma söweşi öz taryhyny gadymyýetden alyp gaýdýar. Onuň häsiýetli taraplarynyň biri-de söweşe gatnaşyjylaryň ýaş aýratynlyklary boýunça bölünmekligidir. Olar, esasan, üç sany saýlama söweş toparyna bölünipdir: ýaşlar, ýetgenjekler hem ulular.

Bu söweşler şol bir wagtyň özünde dumuklylygy, dogumlylygy, çalasyňlygy we bedeni, güýji terbiýelemegiň serişdesi bolup hyzmat edipdir.

Ýumruklaşma söweşiniň geçýän ähli ýerinde söweş üçin adaty ýörite ýerler gumalypdyr. Gyşyna ol derýalaryň doňan buzunyň üstünde geçirilipdir.

Ýumruklaşma söweşinde ýazylmadyk düzgünler berk saklanylypdyr we olar nesilden- nesle geçip, dowam etdirilip gelnipdir.

Söweşler elliksiz ýa-da ýukarak ellikler geýlip alnyp barlypdyr. Garşydaşyna diňe önünden hüjüm etmek, topulmak rugsat berlipdir.

Ýykylan garşydaşyna topulmak, urmak, hüjüm etmek, aýagyň we kellaň bilen urgulary amala aşyrmak gadagan edilipdir. Eger şu düzgünleri bozsalar, olara hut şol bir söweşijiler tarapyndan gaty berk çäre görölüpdir.

Üýtgeşik güýç hem üýtgeşik söweşiji sypatlary bilen tapawutlanýan ýumruklaşma söweşijilerini halk arasynda “ynamly söweşijiler” diýip atlandyrypdyrlar.

Ýumruklaşma söweşi Russiýada 1917-nji ýyldaky Oktýabr rewolusiýasyndan soň, onuň ýerine boksň gelmegi bilen ýatyrylypdyr. 01 Angliýada döran baýrakly boks ýumruklaşma söweşiniň we durup göreşmekligiň birleşmesidir.

Baýrakly boks ugrundaky bäsleşikler ýönekeýje düzgünler esasynda geçirilipdir we ol gaty ýaramaz, adatdan daşary gödek hasiýete eýe bolupdyr. Ondan has soňrak gadagan edilen köp emelleri ulanmaga rugsat berlipdir.

Olimpiýa oýunlaryna boks ilkinji gezek 1904-nji ýylda girizilýär. 1925-nji ýylda Ýewropanyň birinjiligi geçirilip başlanýar.

Boksy söýüjileriň halkara assosiasiýasy (AIBA) 1946-njy ýylyň noýabr aýynda esaslandyrylýar. Onuň maksady boksy söýüjileri has -da ösdürmek we kämilleşdirmek bolupdyr.

1946-njy ýylda onuň agzasy 24 milletden bolan bolsa, 1964-nji ýylda bu san 100-e ýetýär we 2005-nji ýylda ol 190-a bardy.

AIBA Halkara Olimpiýa kömiteti tarapyndan ykrar edilendir.

3. TÜRKMENISTANDA BOKSUŇ ÖSÜŞ ÝOLY

Türkmenistanda boks geçen asyryň ýigriminji ýyllaryndan ösüp başlady we Türkmenistanly sportçular 1928-nji ýylda birinji halkara boks ýaryşynda şahsy bäsleşiklerde çykyş etdiler.

1930-njy ýyldan soň Aşgabat şäheriniň sport mekdeplerinde ýaşlaryň arasynda boks giňden ýaýraýar. Dinamo”, “Spartak” sport jemgyýetlerinde boks ösüp başlaýar. 1941-nji ýyldaTürkmenistanbilen Özbegistanyň boksçularynyň araşynda ýoldaşlyk duşuşygy geçirilýär. Beýik Watançylyk urşundan sonky ýyllarda boks aýrafyn ösüşe eýe bolýar.

1946-njy ýyldan başlap Aşgabadyň we Türkmenistanyň çempionatlary geçirilip başlanýar. 1947-nji ýylda ýurdumyzyň ýetginjekler, ulular ýygyny toparlary eýýäm dürli ýaryşlara gatnaşyp başlaýar we ýurtdaşlarymyz ýeňil agramda SSSR-iň bäsleşiklerinde kümüş medala mynasyp bolýar. Türkmenistanyň ýygyny toparý Orta Aziýanyň we Gazagystanyň ýaryşlaryna yzygiderli gatnaşyp başlaýar. Ýaryş ikiýyldanbirgezekgeçirilýärdi. 1952-njiýyldaAşgabatdageçen şeýle ýaryşda Türkmenistanyň ýygyny toparý üçünji omy eýeleýär.

Şol ýylda orta agramda çykyş eden boksçularymyz SSSR-iň ýaryşlarynyň ýeňijisi boldular.

Çagalar sport mekdeplerinde boks giňden ösüp başlaýar. Biziň boksçularymyz dürli çempionatlarda we ýaryşlarda çykyş edip ugraýarlar. Eminlerimiz kämilleşip başlaýar.

1959-njy ýylda Nazar Kyýathanowa “Halkara derejeli emin” diýen hormatly at dakylýar. Aşgabat, Türkmenabat, Mary, Balkanabat, Daşoguz we Türkmenbaşy şäherlerinden ussat boksçular ýygyny toparymyzyň düzüminde peýda bolýarlar. Yokary hünärli tälimçilerimiziň sany artyp başlaýar. Olaryň onlarçasy “Türkmenistanyň at gazanan tälimçisi” diýen ada mynasyp bolýarlar.

Türkmenistanda Boks federasiýasy jemgyýetçilik guramasy hökmünde ilkinji gezek 1949-njy ýylda döredilýär. 2005-nji ýylda bu federasiýa Türkmenistanyň boks merkezine öwrülýär. Boks merkezi dünýä boksunda bolup geçýän boks täzeliklerini bu sporty söýüjilere yzygiderli ýetirip durýar.

Garaşsyzlyk ýyllarynda Türkmenistanda tälimçileriň ýadawsyz zähmetleri, irginsiz aladalary, tutanýerli işleri netijesinde biziň ezber we ussat boksçularymyz dünýäde birinjiligi almak ugrundaky bäsleşiklerde baýrakly orunlary eýeläp, Watanymyzyň abraýyny arşa galdyrdylar. Türkmenistanyň boks boýunça bimäçe gezek çempiony Şöhrat Gurbanow bolsa türkmen boksunyň taryhynda ilkinji bolup Olimpiýa oýunlaryna iki gezek (Atlanta-1996, Afina-2004) gatnaşmaga hukuk gazandy.

Garaşsyzlyk ýyllarynda, has takygy, 1994-nji ýylda Nurmuhammet Potdyýew “Halkara derejeli referi” diýen hormatly ada we 1999-2007-nji ýyllar aralygynda ýene-de boksçularymyzyň 4-üsi “Halkara derejeli emin” diýen ada mynasyp boldular.

Garaşsyzlyk ýyllarynda çagalary, ýetginjekleri sportuň boks gömüşine çekmek bilen onuň köpçülikleýin häsiýete eýe bolmagy gazanyldy. Türkmenistanyň boks merkeziniň hasabatyna görä, häzirki wagtda ýaşlaryň 2000-den gowragy boks bilen meşgullanýarlar. Ýurdumyzyň şäherlerinde we welaýat merkezlerinde ýöriteleşdirilen boks zallarynyň bolmagy, ussat tälimçileriň yhlasly zähmet çekmegi boks sportuna gatnaýan höwesjeň ýaşlaryň, çagalaryň sanynyň ýylsaýyn artmagyna itergi berýär.

Täze Galkynyşlar we özgertmeler döwründe ýaşlaryň boks bilen bir hatarda sportuň IIIli görnüşleri boýunça hem meşgullanmaga uly mümkinçilikler açyldy. Paýtagtymyzda we welaýat merkezlerinde sladionlaryň, sport desgalarynyň gurluşygy gün-günden giň gerim alýar. Ilomutly Prezidentimiz Gurbanguly Berdimuhamedowyň ýolbaşçylygynda ýurdumyzda sporta we bedenterbiýä ilatyň gatlagyny çekmek, fiziki we ruhy taýdan sagdyn nesilleri kemala getirmek, halkara we dünýä derejesindäki sport ýaryşlarynda Garaşsyz, baky Bitarap Türkmenistan Watanymyza mynasyp wekilçilik edip biljek ussat türgenleri taýýarlamak işleri güýçli depginde alnyp barylýar.

II. BOKSUŇ TEHNIKASY

1. BOKSUŇ TEHNIKASYNYŇ ESASLARY, ONUŇ TOPARLARA BÖLÜŇIŞI WE ADALGALARY

Boksdaky tehnika - bu ýerine ýetirilýän yzygiderli maşklar arkaly ahyrky netijede bokscynyň söweş endiklerine öwrülýän gorag we hüjüm ediş emelleriniň jemidir.

Beden taýdan hemme taraplaýyn ösen, sagdyn we öz bedenine kämil erk edip bilýän bokscy boksuň teknikasyny doly ele alyp, söweşde ony netijeli ulanyp bilýär.

Boksuň teknikasy diýlen giň düşüňjä şular girýär: ringiň içinde çalt we ýeňil hereket etmek; çalt üýtgeýän söweş ýagdaýynda öz wagtynda amatly ýeri eýelemek we hüjüme hem goraga şert döretmek; hüjüm urgularynyň ählisini ele almak; hereketleriň takyk utgaşygyny gazanmak; duýdansyz, çalt hem batly urgulary amala aşyrmak; garşydaşyň urgularyny howpsuzlandyran gorag hereketleriniň beýleki başarnyk we endiklerini edinmek; ol ýa-da beýleki goranyşy sazlaşdyran garşylykly urgularyň teknikasyny ele almak; dürli ýagdaýlarda söweşiň dürli ýollaryny peýdalanmagy başarmak.

Bokscynyň sport teknikasy oňa taktikany ulanmakda ýarag serişdesi bolup hyzmat edýär. Şonuň üçin bokscy teknikany kämil derejede ele almalydyr.

Ringdäki söweşiň yzygiderli, üznüksiz üýtgäp durýanlygy, söweş ýagdaýynyň duýdansyz üýtgeýänligi, ýöne islendik ýagdaýda bokscynyň maksatly hereketleriniň bolýandygy bilen häsiýetlendirilýär.

Ele alan teknikasyny dogry, maksadalaýyk ulanmagy bokscynyň has çylşyrymly we dürli-dürli hereketleri çalt. ýeňil hem dogumly ýerine ýetirmegine ýardam

*oaii TII

2. Sargyt №99



Bol •. nyfl öweşdlkl hereketleriniň tapgyrlaýyndygyna Uitiitnui/iltiii. hoksuft tehnlkftsy llçin hereketleriňzygiderliligi weözara hiiyniiyjkylygy häsiýetlidir: bir hereket beýleki hereketden gelip çykýitr we ol ony dowam etdirýär.

Dürli-dürli söweş endikleriniň üznüksiz gezekleşip durmagy boksça söweş hereketlerini gönükdirmegi üpjün edýär, ol öň ele alnan amatly ýagdaýlarda esaslandyrylýar we öňki hereketiň tamamlanmagy bilen hem baglanyşyklydyr. Tapgyrlaýyn hüjümiň soňky urgusynyň ahyrynda boksçy öňki başlangyç ýagdaýyna gelýär, bu onuň indiki urgularyna ýeňillik döredýär we ş.m.

Urgularyň ylalaşyksyz gezekleşigi boksçynyň hereketini gürrüňsiz baglanyşdyryp bilmez we ol ünsün hem başamygyň uly ýitgisini talap edýär. Her boksçy umumy kabul edilen tehniki görnüşini netijeli peýdalanmak esasynda öz şahsy söweş ýoluny, ugruny işläp taýýarlamaýdyr.

Ýaş boksçular ilkinji ädimlerden başlap diňe bir söweşiň netijeli urgusy bolan dogry tehniki endikleri hökmany suratda ösdürmän, eýsem, dürli taktiki hereketleri we tehniki emelleri dogry ýerine ýetirmäge-de gowy düşünelidir. Muňa bolsa boksçynyň ähli emelleriň we hereketleriň toparlara bölünüşini hem-de adalgalarynyň esaslaryny ele almaklygy belli bir derejede ýardam edip biler.

Boks teknikasynyň toparlara bölünüşini baradaky düşünje tehniki we taktiki alamatlaryň meňzeşliginden we aratapawudyndan gelip çykýan emelleri hem hereketleri bölmeklige kömek edýär, söweşiň dürli şertlerinde ýüze çykýan dürli urgulary we goragy gowy synlamagy üpjün edýär.

Toparlara bölmeklik mugallym we tälimçi üçin bzlili bir derejede olaryň pedagogiki işiniň tertfbini-de kesgitleýär. Urgularyň we goraglaryň toparlara bölünmegi we adalgalanylmagy hereketleriň gurluşynyň ösüşini esaslandyrýar: urgynyň ýa-da goragyň “aşakdan urgy”, “eglip goranmak” we ş.m.

2. BOKSCYNYŇ ESASY DURUŞ ÝAGDAÝY

Söweşjeň duruş

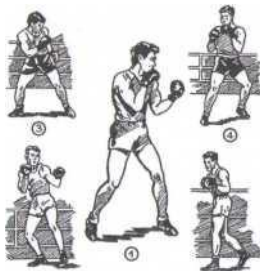
Boksçynyň söweşjeň duruşy—bu gurluşy boýunça hüjüm üçin hem, goranyş hereketleri iňin hem hertaraplaýyn /uniwersal/ başky duruş ýagdaýydyr. Onda boksçy özi iňin juda amatly ýagdaýy saýlap alýar we öz maksatlaryny berjaý etmek üçin oňa islendik wagt taýyn bolup durýar.

Ringdäki söweş boksçudan ünsliüligi talap edýär. Onuň ünsi ýiti we durnukly bolmaly. Boksçy garşydaşynyň taýýarlyk hereketiniň üýtgeýändigini öz wagtynda duýmagy başarmaly, şondan hem hüjümiň ýa-da goragyň häsiýetini anyklamaly.

Söweş wagty söweşjeň duruş bir durkuna saklanmaýar: boksçy-nyň herekete taýýarlanmagynyň häsiýetine baglylykda, garşydaşyň özüni alyp barşyny göz önünde tutup, elleriň, aýaklaryň we göwräniň ýagdaýy üýtgeýär (1-nji sur.).

Söweşjeň ýagdaýda durmaklyk boksçynyň söweşi alyp barşynyň şahsy häsiýete eýe bolşy ýaly, şahsy äheňe-de eýedir. Bu boksça öz bedenini we erklik sypatlaryny üstünlikli peýdalanmaga ýardam berýär. Söweşjeň duruş ilkinji nobatda boksçynyň bedeniniň maglumatlaryna, onuň häsiýetiniň aýratynlyklaryna baglydyr. Ýöne öwrenişiň başlangyç ýagdaýlarynda söweşjeň duruşy şahsylaşdyrmak maslahat berilmeýär. Ol diňe öz söweşjeň aýratynlyklaryna baglylykda öz durşuny işläp taýýarlap biler. Şeýle edilmese, boksçy nädogry endikleri ele alar.

Sag eli has ösen boksçy çep gapdalyny öňe edip durýar (garşydaşa ýarym Ikwülip durýar), şeýdip sag



© ©

1-nji surat. Söweşjeň duruş ýagdaýlary

egni bilen kellesini goraýar, ýapýar. Şol bir wagtyň özünde güýçli iirguler llçin sag elini salgap bilýär.

(‘ep aýak öňe uzadylanda, onuň aşagy tutuşlygyna ýere-pola degip durýar, sag aýak ondan bimeme yzrakda we onuň diňe bumy ýere degýär. Garşydaşyňa gatnaşyk esasynda ökjeler ýarym aýlaw saga edilendir. Bedeniň agramy ýeňiljek epilen iki aýaga bölünendir, bu bolsa islendik tarapa islendik aýak bilen erkin ädim ätmäge mümkinçilik berýär. Göwre dikelyär we ol ringdäki hereketde deňagramlylygy saklamaga ýardam berýär.

Eňegini urgulardan elmydama berk goramak üçin kelle bimeme öňe egilýär, çep ýumruk egin bognunyň deňinde, ýarym epilen eller dargynsyz ýagdaýda. Egniň öň ýanyndaky ýummk urgy üçin özüne mahsus ýagdaýdaýerleşýär. Sag el sag tarapa- gapdala erkin ýerleşen, tirsekler aşak goýberilen, penje sag tarapky eňeginiň aşagynda. Şu ýagdaýda göwräniň kuwwatly öwrümini ulanyp, sag el bilen urgulary edip bolýar, şol bir wagtda göwre we kelle ýapylyp örtülýär.

Boksçy söweşeň ýagdaýda myşsalarany gaty çekmejek bolýar, bu onuň wagtyndan öň ýadamazlygyny üpjün edýär. Şeýle ýagdaýda çalt we erkin hereket etmeklik gaty möhümdir.

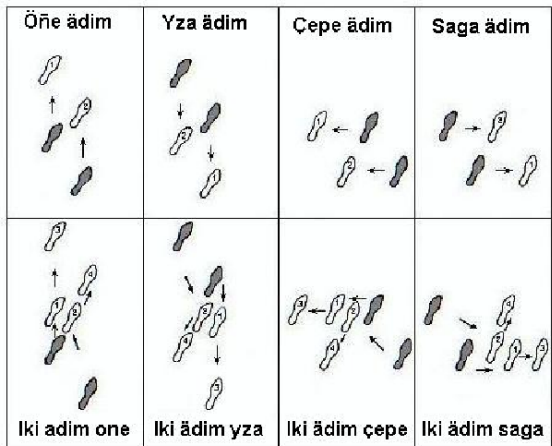
Söweşeň duruş öwrenilensoň, ony dürli-dürli hereketlerde ulanmaklyk özleşdirilýär.

Yakyn aralykda garşydaşyň urgusy howp salsa, boksçy duruş ýagdaýyny üýtgedýär. Ol muňa aýratyn ähmiýet berýär we bedeniniň açyk ýerlerini ýapmak bilen bolýar. Beýle duruşda öňe çep aýagyňy uzadyp, çep duruşda durmal& rpaksada laýykdyr. Aýagyň dumuklylyk üçin bimeme epilýär, biraz giňrāk goýulýar, ringje erkin hereketi ýitirmezlik üçin ony gaty g;m hem goýmaly däl. Boksçy tirsek bognundan epilen ellerini göwresiniň önünde saklaýar. Söweşde eller hüjüm we gorag hereketleri üçin öňki ýagdaýyny ýeňil hem çalt eýelemelidir. Söweşeň ýagdaý wagtynda boksçy garşydaşyny gözden sypdymaly däl.

Ringde edilýän hereketler

Boksçy ringde dürli-dürli çalt hereketleri etmelidir. Aýaklaryň hereketiniň çaltlygy we dogrulygy, wagty we aralygy hasaplamagy 4 başarmaklyk, urguda-da, goragda-da esasy omy eýeleýär.

*



2-nji surat. Ringiň içinde boksçynyň aýagyňyň hereketleri

Ýeňil hereket edýän boksçynyň esasy artykmaçlygy erkin we çalt hereket edip, garşydaşyny nazarda saklamagydyr, onuň ol ýa-da beýleki hereketi etmegine mümkinçilik bermezligidir, özi gerekli aralygy tapýar we hüjüm hem gorag hereketleri üçin amatly orunlary eýeleýär.

Aralygy dikeltmek ýa-da amatly duruş ýagdaýyndaky urgulary tapmak üçin ähli tarapa ýeňiljek typylyp ädimlenýän ädimler amala aşyrylýar. Typyjy ädimler elmydama durnuklylygy saklaýar, söweş wagty bedeniň amatly ýagdaýyny üpjün edýär we urgular üçin başlangyç ýagdaýy döredýär. Ringde hereket etmegiň tehnikasyny ele almak boksý öwrenmegiň ilkinji şertleriniň biridir.

Ähli tarapa ýekeleýin ädimleri etmegi özleşdireninde ilki çep aýak öňe edilýär, soňra sag aýak çekilýär. Yza ädim sag, çepe çep, saga sag aýak bilen ädim ädilýär. Şeýlelikde, ilkinji ädim elmydama hereketiň ediljek ugruna ýakyn aýagyň bilen edilýär. Söweş wagtynda ringde hereket etmek bilen boksýý bedeniňiň myşsallaryny gaty dartmaly däldir.

Ädimleriň ymtylyşy hüjüm ediji urgular ýa-da gorag hereketleri bilen sazlaşyp, bedeniň ädimleriň ugruna çalt omaşmagyny üpjün edýär (2-nji sur.). O1 her ädimi garşydaşyna bildirmän ädýär, ýagny bedeniňiň agramyny aýagyna salman süýşýär.



3-nji surat. *Esasy söweşjeň duruş ýagdaýlarynyň gapdallara öwrülişi*

Haçanda boksçy ätjek aýagyny ýerden üzende deňagramlylyk wagtlaýynça ýitýär. Bu pursady ädimiň tizligi üçin ulanmalydyr. Äden aýagyny ýere goýan pursadynda boksçy deňagramlylygyny dikeldýär.

Söweşde ýekeleýin ädimlerden başga-da yzygiderli hem ýygy- - ýygydan ownuk we goşalaýyn ädimler ulanylýar. Olar ýeňil ýerine ýetirilýär, aýaklaryňy az ýadadýar we deňagramlylygyňy gowy saklamaga ýardam berýär. Şeýle ýagdaýda hem hereket onuň ugruna golaý bolan aýak bilen başlanýar. Ilki şol aýak bilen ýarym ädim ädilýär, soňra beýleki aýak çekilip alynýar, şondan soň dessine başlan aýagyň bilen ýene ýarym ädim ädilýär we ş.m. Netijede, üznüksiz, süýşýän hereket emele gelýär. Herekete uýgunlaşmak bilen boksçy ringde ugruny saýgaryp we onuň ähli giňişligini peýdalanyp bilýär.

Boksçynyň öz söweşjeň duruş ýagdaýyny hereket edýän garşydaşynyň garşysyna saklamagy öwrenmegi örän wajypdyr, bu öwürümler arkaly edilýär (3-nji sur.).

Öwürümler direg aýagynyň dabanyňyň oň tarapy bilen edilýär. Ony islendik aýagyňda edip bolýar. Eger çepe öwrülende, mysal üçin, sag aýagyňa direg edilse (onuň daşyndan hem öwürüm edilýär), onda çep aýak garşydaşyň tarapynda galýar. Şonuň bilenem bäsdeşe garşy söweşjeň duruş ugrukdyrylýar. Direg aýagyň daşyndan göwräniň çalt öwürülmegi öňe ýa-da yza goýulýan aýagyň hereketini ýeňilleşdirýär.

Yakyn aralykdaky hereket uzak aralykdakydan tapawutlanýar, onda aýaklar ýeňil hem çalt hereketler edýär. Ýakyn aralykdaky söweşde edil uzak hem orta aralykdaky ýaly, aýaklaryň hereketi garşydaşyň ýerleşişine 22 *

laýyklykda kadalaşdyrylýar, ýöne bu ýerde ownuk, ýekeleým ädimler ulanylýar hem-de şonda aýaklar has köp epilýär.

Eger aýaklaryň hereketi dogry we takyk ýerine ýetirilse, boksçy onda garşydaşyna çalt, duýdansyz hem güýçli urgy geçäýjek aralykda ýerleşýär. Mundan başga-da bedeniniň agramyny bir aýagyndan beýleki aýagyna geçirip, aýaklaryny iteklemekten peýdalanyp, boksçy urgy we gorag üçin başlangyç ýagdaýy döredýär.

“Kölegän” bilen söweşmek, taýýarlyk maşklary, bökülýän ýüp bilen edilýän maşklar, garşydaş bilen söweşler ringde ýeňil we dogry hereket etmäge ýardam berýär.

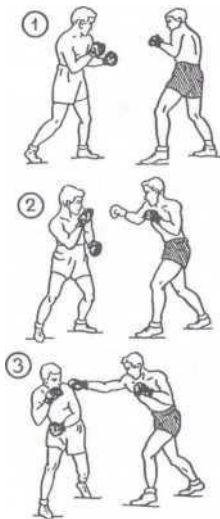
Söweş aralyklary

Boksda üç sany esasy aralyk bolýar - *uzak*, *orta* we *ýakyn*. Boksça gowy gönükmek we söweşjeň ýagdaýda hereket etmek üçin olary bilmek hökuiandyr, sebäbi bu aralyklarda söweş şertleri dürli-dürlüdür (4-nji sur.).

Uzak aralyk

Ilkibaşda boksçular uzak aralyklardaky söweşlerde ulanylýan ähli tehniki serişdeleri özleşdirýärler. Bu aralyk boksçy-nyň başky duruş ýagdaýyndan bir ädim öňe ädip, garşydaşyna ýetmek üçin kesgitlenýän aralykdyr.

Çalt depgindäki söweşde aralygyň hasaby iň bir kyn endik-leriň biridir. Ol türgenleşik söweş-lerindäki hemişelik



4-nji surat. Söweş aralyklary 1 - uzak aralyk; 2 - orta aralyk; 3 - golaý aralyk.

tejribelik bilen ele alynýar we öz urgulary üçin aralygy takyk we uly güýç bilen amala aşyrmaga mümkin- çilik döredýär.

Garşydaşdan uzak aralykda durmak bilen boksçy netijeli

hereketlere amatly pursat gözleýär. Şol bir wagtda ol söweşi işjeň häsi-ýetde alyp barýar. Iň gowusy, garşydaşyň ünsüni aldawhereketleri bilen sowmakdyr. Çep duruşda sag el bilen edilen urgy has uzak ýol geçýär, eger ol sowa geçäýse, boksçynyň goragy açylýar. Şonuň üçin aldaw hereketleriniň kömegi arkaly, goranyşy böwüsmek bilen sag urgyny öňünden taýýarlamak gerek, şonda ätiýaçlygy hem elden bermeli däl.

Söweşde boksçy özüne amatly goranyş üçin taktiki taýdan uzak aralygy saýlap alýar, köp derejede garşydaşynyň urgularyny howpsuzlandyrýar hem-de hereketleriniň tizligi bilen öz artyk-maçlygyny peýdalanýar. Uzak aralyk her boksçy tarapyndan eliniň, boýnunyň, ädiminiň uzynlygyna laýyklykda şahsy taýdan kesgitlenilýär. Aralyk hasaplanylanda boksçynyň hereketiniň tizli-gi ähmiýete eýedir, şeýle hem garşydaşyň aýratynlyklaryna, onuň taktikasyna dogry baha bermek hem uly ähmiýete eýedir.

Orta aralyk

Bu deslapky ädimi ätmezden garşydaşa uzyn urgulary (göni, aşakdan we gapdaldan) etmeklikdir.

Bu aralykda uly güýç bilen, ýeke ýa goşa urgulary sazlaşykly hem tapgyrlaýyn ulanmak bilen garşydaşyňa golaý barman, söweşi işjeň alyp baryp bolýar. Ýöne urgular hereketinde urgy howpy döreýär we onda uzak we ýakyn aralyga garanda goranmak kyndyr. Şonuň üçin diňe çeyde, dogumly, çalasyn boksçy hemişe orta aralykda hereket edip bilýär we urgularyny takyk gorag bilen sazlaşdyryp bilýär.

Has ykjam we pes duruş bilen eňegi eginler we eller bilen gorap, orta aralykda hereket etmelidir. Eger orta aralykdaky hereket gysga wagtlyk bolsa, onda duruşyň üýtgetmeseň-de bolýar. Munda boksçynyň elleri urgular üçin erkin bolmaly. Aýakiäryň hereketi dürli emeller üçin däl-de, güýçli urgular üçin hem peýdalanylmalydyr. Şonuň üçin boksçy orta aralykda, köplenç, ýeke ýa ikilew ädimleri ulanýar.

Ähli emeller we aldaw hereketleri göwräniň hereketi bilen ýerine ýetirilýär. Köp boksçularda orta aralyk söweşi alyp barmagyň esasy bolup hyzmat edýär.

Golaý aralyk

Bu boksçynyň gysga urgulary (gqni, aşakdan we gapdaldan) edýän aralygydyr. Şonda olar bedeniniň käbir ýerine-de degip bilýär. Golaý aralykdaky söweşde boksçy, esasan, goragda seresap bolmalydyr. Şonuň üçin munda söweşjeň duruş has ykjam bolmaly.

Garşydaş bilen hökmany we hemişe galtaşyp duranlygy üçin aralyk boksçynyň aýaklarynyň hereketi bilen kadalaşdyrylýar. Boksçy öz urgusyna bat we güýç berer ýaly, garşydaş bilen laýyk aralykda bolmaly. Mundan başga-da bedeniniň agramyny aýagyňyň birinden beýlekisine geçirmek bilen boksçy urgular we gorag üçin özüne amatly ýagdaý döredýär.

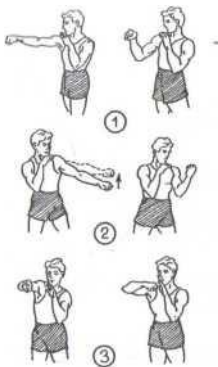
Ýakyn aralykda aralygy dogry hasaplamak hökmandyr. Nädogry hasap, gowşak hereket şowsuzlyga we şikese getirip biler. Düzgüne görä, ýakyn aralykda boksçulara iteklemek, bir-birini tutmak, eliňi göwräňden aýlap geçirmek gadagandyr.

3. URGULAR

Boksuň tehnikasynyda urgularyň üç sany esasy gömüşi bolýar: *göni, aşakdan, gapdaldan*. Bu urgularyň hersi çep we sag el bilen kellä hem göwrä urulýar. Şeýlelikde, boksa 12 sany esasy urgy bolýar. Olaryň gurluşy urgularyň görnüşi (göni, aşakdan, gapdaldan), urýan eliň (çep, sag) we maksady (kellä, göwrä) bilen kesgitlenilýär. Görkezilen alamatlar urgularyň maksadyny kesgitleýär, mysal üçin, “kellä sag eliň bilen göni urgy, göwrä sag eliň bilen aşakdan urgy, “göwrä çep el bilen gapdaldan urgy” we ş.m.

Boksçynyň şahsy aýratynlyklaryna, hereketiniň häsiýetine, garşydaşyň ýagdaýyna, söweş depginine, taktiki wezipelerine we ş.m. baglylykda esasy urgularyň tehnika üýtgäp biler. Şonuň bilen baglylykda urgularyň köpdürlüligi, olary ýerine ýetirmegiň takyk tehnika ýüze çykýar. Islendik urgy gönelen ýa-da gaty epilen el bilen amala aşyrylýar (uzyn we gysga urgular, 5-nji sur.). Urgy edilende aýaklaryň hereketleri-de tapawutlanýar. Urgulary bir ädim öňe ýa-da yza edip, ýerine ýetirip bolar.

Ençeme ussat boksçularyň tehnikasynyda birnäçe şahsy aýratynlyklara duş gelinýär. Şol aýratynlyklar hem özboluşly tehnika bilen tapawutlanýar. Köp boksçular çepi bilen kellä gapdal urgy edende başlangyç itergi üçin sag däl-de, çep aýagyňy ulanýar, sag aýaga bedeniň



5-nji surat. Gysgawe uzakdan urgular

1 - gõni urgular, 2 - aşakdan urgular, 3 - gapdal urgular

hüjümlerini saklaýarlar.

Urgulary boksçy öz önünde goýan wezipelerine we söweşiň gidişine baglylykda dürli ýagdaýlarda amala aşyryp bilýär. Uzyn we gysga urgular boksçulatyň aralygyna baglylykda ulanylýar: golaý aralykda diňe gysga urgular ulanylýar we ol tirsekden pileii*el bilen edilýär.

Urgular öwrenilende esasy üns olaryň takyklygyna, tizligine we batlylygyna berilýär. Yöne kähallatlarda boksçudan urgy babatynda aýgytly güýç talap edilýär. Boks ussatlygynyň mazmuny dürli tehnika we çalasyň taktikanyň kömegi bilen garşydaşdan ussatlarça üstün çykmakdyr.

Ringdäki söweş - ilkinji nobatda, çeyelik bäsleşigidir. Boksçularyň öz urgularynyň güýjüne gyzyklanmasy elmydama olaryň ussatlygyna täsir edýär. Dogry, boksda urgy iki boksçy üçinem elmydama howp döredýär. Söweşjeň ýagdaý boksçynyň urgularynyň tizliginiň ýokary derejesiniň hasabyna olaryň täsirliligini artdyrmaga mejbur edýär.

agramyny geçirýär (urgy wagty) we çepi bilen öňe süýşýär. Şeýle mysallary ýene köpeldip bolardy.

Bularyň ählisi boksda urgulaiyň özboluşly tehnikasynyň hemişelik we üýtgeşsiz daldigini aňlatmaýar. Özboluşly tehnika esasynda urgularyň dürli gömüslerini işläp taýýarlap bolýar (gorag, garşylyklaýyn urgular). Olar söweş wagty netijeli ulanylýar, özboluşly tehnika ele alnanda boksçulara öwredilýär.

Boks urgusynyň esaslary

Boksda urgulalar her dürli taktiki maksatlar üçin ýerine ýetirilýär. Boksçular hüjüm ediji urgulardan peýdalanyp, garşylyklaýyn urgy ulanyp, jogap we aldaw urgularyny edip, garşydaşyň goragyny açýarlar, olaryň

Her urgynyň dürli ymtylyşa baglydygyna garamazdan, boksçy öz deňagramlylygyny saklamalydyr. Bu onuň söweşjeňligini ýitirmezlige, garşydaşyň jogap urgulary üçin özüni açmazlyga, sowa geçen urgudan soň öňki ýagdaýyna gelmegine ýardam berýär. Söweşde elmydama deňagramlylygy saklamak bilen boksçy bir hereketden beýlekä ýeňil we päsgelçiliksiz geçip bilýär.

Çalasyn hereket edýän garşydaş bilen bolýan söweşde urgularyň çaltlygy aýratyn wajyp ähmiýete eýedir. Synaglaryň görkezişi ýaly, bir ädim öňe ädilib edilen urgynyň agyrlýk ýoly ortaça 0,5 sekunda barabardyr.

Urgynyň çaltlygy belli bir derejede hereketleriň takyk utgaşygyna baglydyr. Her urgy hereket alamatlarynyň şu aşakdaky sazlaşygundan durýar: aýagyň bilen iteklemek we bedeniň agramyny beýleki aýagyňa geçirmek (garşydaşyňa tarap), göwräniň öwrülmeği, urýan eliniň hereketi.

Şeýle hem urgynyň çaltlygy urgynyň başlangyç pursadyna we başky duruş ýagdaýyna-da baglydyr, boksçynyň nerw-myşsa ulgamynyň ýagdaýyna-da baglydyr.

Urgudan öň myşsalaryň köp böleginiň özboluşly dartgynlylykda bolmagyny boksçy elmydama ýatda saklamalydyr. Bu urgularyň hem çaltlygyna hem takyklygyna täsir edýär. Urgyny erkin, dartgynsyz başlamalydyr, hereketiň soňunda ony çaltlaşdyrmalydyr we maksada ýeten wagtyň ony birden tamamlamaly.

Söweşde urgy üçin has amatly pursat tapmak üçin garşydaşyň açylyşyny üns bilen yzarlamaly. Urgyny aldaw hereketleri bilen taýýarlamaly, şeýdibem garşydaşyň ünsüni sowup, onuň açylmagyna sebäp döretmeli, urgyny duýdansyz amala aşyrmaly.

Dürli hereketleri edip, boksçy garşydaşy üçin duýdansyz, gerekli başlangyç ýagdaýy kabul edýär, onuň üns bilen yzarlaýan ellerini hereketlendirip, ünsüni sowup, öz maksadyny gizleýär, ýaşyrýar. Adatdan daşary salgylama urgynyň takyk bolmagyna päsgelçilik döredýär. Şeýle edilende garşydaş ony öňünden duýýar we goranyp ýetişýär. Salgylama urgusy has duýdansyz, çalt we takyk, şonuň üçinem juda netijelidir.

Urgy edeniňden soň bolaýjak garşylykly jogap urgularyndan ätiýaçlanmak örän wajypdyr. Her urgudan soň boksçy açylan ýerini ýapyp ýetişmelidir. Urgudan soň el yzyna gaýdyp gelýär, beýleki el täze 27

urga taýýarlanýar. Salgylama urgusy we garşylyklaýyn urgy ätiýaçlanmada üstünlikli söweşiň hökmany taktiki täsiriniň hem-de onuň alamatlarynyň gurluşyny üpjün etmeginiň mysalydyr. Şonuň üçin tälimçi öz okuwçysyna boksuň tehnikasyny öwretmek bilen ony taktika baglylykda alyp barmalydyr. Diňe şonda tehnikaýyň şerti söweşde maksada laýyk ulanylyp bilner.

Urgy wagtynda ýumrugyň ýagdaýy

Boksuň düzgüni diňe ýörite boks elligi geýdirilen, gysylan ýumruk bilen urgyny amala aşyrmaga rugsat berýär.

Urgy wagty süňkler uly agyrylga duçar bolýar, şonuň üçin ýumrugy dogry gysmak gerek. Barmaklaryň şikes almagy bokşularyň sport tejribesinde, aýratyn-da, ýaryşlarda gaty ýygy duş gelýän hadysalarydyr. Köplenç ýagdaýlarda bokşular sport bilen ilki meşgullanyp başlanlarynda elleriniň barmaklary köp şikes alýar.

Munuň esasy sebäbi ýumrugyň urgy pursadyndaky nädogry ýagdaýydyr. Urgy wagtynda ýumrugyň ýagdaýy şeýle bolmaly (6-njy sur.)\ barmak epilip, aýaňa gysylmaly. Başam barmagyň süýem barmagyň ortasyna gysylmaly. Yumruk urgynyň başynda dartgynly ýagdaýda bolmaly däl, ol urgy wagtynda berk gysylmaly. Eger ol hemişe gysylan ýagdaýda bolsa, elleriň taýýarlyk hereketlerini kynlaşdyrýar, eginleriň myşsalaryny ýadadýar we bokşy söweşiň soňunda barmaklaryny ýeterlik derejede gaty gysyp bilmeýär.

Elleriňe hasa saramak

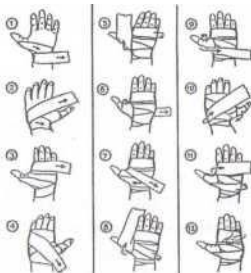
Elleriň bogunlarynyň çekilip, şikeslenmezligi üçin urgulara niýetlenen okuw söweşlerinde, ýaryşlarda bokşy elleriniň barmaklaryny pugta saramalydyr. Çfferiňi diňe özüň saramaly, şeýle edilende onuň ýagdaýyny duýup/bolýar. Elleriňi saramak dürli görnüşlerde amala aşyrylýar (7-nji suh).

Göni urgular

Boksda göni urgular has giňden ulanylýar. Olar ýönekeý, çalt, takyk we netijelidir. Göni urgular, esasan, uzak we orta aralykdaky hüjümler üçin niýetlenendir, ýöne olary ýakyn aralykdaky söweşde-de ulanyp bolýar. Şeýle hem göni urgulary goranyşyň ähli görnüşini birleşdirýän garşylyklaýyn urgy hökmünde-de, şeýle hem garşydaşyň hüjümini saklamak we uzak ýa-da orta aralygy saklamak üçinem peýdalanýarlar.



6-njy surat. Elligiň urgyny ýerine ýetirýän ýeri

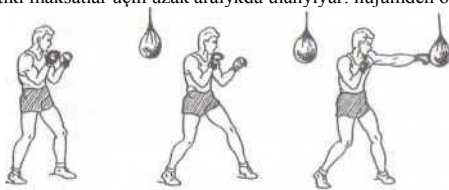


7-nj i surat. Eli saramagyň usullary

Uzak aralykdaky hereketlerde öz taktikasyny gurajak boksçy, esasan, göni urgulardan peýdalanýar. Bu oňa söweşi öz elinde saklamaga we ýaryş wagty köp utuk gazanmaga ýardam berýär. Boksý öwretmekligi göni urgulardan başlaýar, sebäbi ol söweşjeň hereketleri guramaga, täze türgene söweşiň tehnikasyny uzak aralykdan gowy ele almaga kömek edýär.

Çep eliň bilen kellä göni urgy (8-nji sur.)

Bu urgy söweşde aýratyn köp ulanylýar, sebäbi çep eliň ýoly has gysga, şonuň üçin ol çalt we dogry bolýar. Çep eliň bilen uzyn göni urgy dürli taktiki maksatlar üçin uzak aralykda ulanylýar: hüjümden ön



8-nji surat. Çep el bilen kellä göni urgy

söweşe başlap bolýar, uzak aralygy, garşydaşyň hüjümini saklap bolýar, söweşiň böwşenligini dolup bolýar, şeýlelikde, tutuş söweşi öz bähbidiňe çözüp bolýar.

Çep eliň bilen kellä uzyn göni urgy etmek bilen boksçy garşylyklaýyn

urgynyň howpundan az heder edýär.

Urgy uzak aralykdan söweşjeň ýagdaýda edilýär. Urgudan öň bedeniň agramy iki aýagyňa-da deň bölünendir. Sag aýagynyň iteklemesi bilen boksçy bedenini garşydaşa tarap oklaýar, çepi bilen öňe “typançak” ädim edýär. Şeýlelikde, beden öňe hereket edýär, sag aýagyň iteklemesi bolsa oňa has-da öňe gitmäge şert döredýär. Urgudan öň boksçy çep elini birden öňe uzadýar, ýumrugy bilen bolsa maksatly, batly urgyny has güýçlendirýär. Soňky pursatda urujy elniň bady bilen urgynyň güýji has-da köpeldilýär. Yumruk maksada ýetende barmaklar ýarym aýlaw aşak seretmelidir. Çep ýumrugyň bilenem göni urgý edip bolýar, bu belli bir derejede tebigy hem amatly bolup biler.

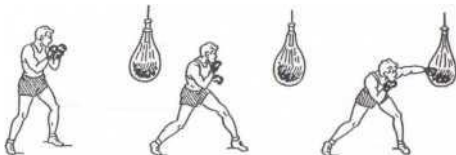
Haçanda bedeniň agramy çep aýaga geçirilen pursadynda çep elniň bilen urgý edilýär, şonda bedeniň öňe hereketi saklanýar. Bedeniň şeýle ýagdaýy uly bolmadyk uzak aralykdaky söweşi üpjün edýär hem-de urgý sowa geçende deňagramlylygy saklamaga kömek edýär. Çalt amala aşyrylýan hüjüm ediji ýekeleşýän urgularda uzak aralyklarda aýagyň dereg almanka, ýumrugyň garşydaşa degýän halatlary bolup biler.

Itekleşmeden soň sag aýak urgý pursadynda biraz çepe çekilýär we aralygy deňlemäge ýardam berýär. Şeýdip, urgý pursadynda we ondan soň dumuklylyk gazanylýar. Urgý pursadynda sag el açylan aýasy bilen eňegi, goýberilen tirsek bolsa göwräni goraýar. Mundan başga-da çep egin bilen eňek goralmanydyr. Garşylýklaýyn urgulardan goranylýan şeýle ätiýaçlygy islendik beýleki hüjüm ediji urgular bilen sazlaşdyrýaly, şeýle edilende urgý edýän boksçynyň howpsuzlygyny üpjün edýär.

Çep elniň bilen göwrä göni urgý (9-njy sur.)

Bu urgý göwräni öňe saga egmek arkaly edilýär we kelle garşydaşyň duýdansyz urgularyndan goralýar. 01 hüjümde urgý hökmünde-de edilip bilner, garşydaşyň kellesiniň goragyny açýan aldaw urgusy hökmünde-de ulanylyp bilner.

Şeýle urgý bilen hüjüm etmek üçin boksçy çep aýagynda öňe typançak ädim edýär, sag aýagynyň itergisi bilen hereketi güýçlendirýär. Göwre eglen pursady bilen çep ýumruk urgý amala aşyýar. Kelle



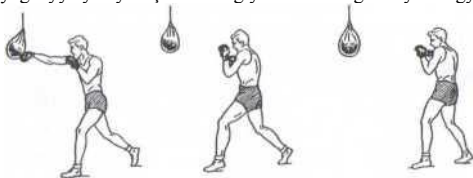
9-njy surat. *Çep el bilen göwrä göni urgy*

goranmak üçin öňe egilýär, eňek çep egniňe gysylýar. Sag el kelläniň ýanynda durýar, açylan aýa bilen goragy üpjün edýär hem-de urgy etmäge taýyn bolýar.

Urgynyň soňunda (edil beýleki ähli urgulardaky ýaly) dumuklylygy saklamak hökmandyr. Çep aýak urgy sowa geçen pursady bedeniň öňe ýykylmagyndan saklaýar. Urguda bedeniň deňagramlylygyny saklamak üçin sag aýagy çepçe çekýär, ol bokscynyň islendik hereketinden soň hökmandyr. Eger bokscy muny etmese, deňagramlylygyny ýitirýär. Urgudan soň bokscy çep aýagyna berk direnmek bilen urýan elleriniň myşsalaryny gowşadýar, ähli egin guşaklygynyň hem myşsalaryny gowşadýar.

Kellä sag el bilen göni urgy (10-njy sur.)

Bu urgy has güýçli urgulara degişli, onuň üçin kelläniň uly öwrümi ulanylýar. Sag el çepbekeý söweşjeň duruşda yzda ýerleşýär we urgy üçin amatly ýagdaýy eýeleýär. Şol bir wagtyň özünde sag elniň ýumrugy



10-njy surat. *Sag el bilen kellä göni urgy 31*

gaty uzak ýol geçýär we garşydaşa urgudan çalt goranmak ýeňil düşýär. Şeýle urgý bilen taýýarlyksyz hüjüm etmek maksada laýyk dälidir.

Urgynyň uştlukly bolmagy üçin garşydaşyň goragyny açýan aldawly urgular el bilen edilýär, ol sag elin hüjümine amatly pursat saýlap berýär. Urgy öňe ädim bilen belli bir aralykdan sag aýagyň iteklemesi arkaly başlanýar, göwre öňe oklanýar, saga-çepe öwrülýär. Çep aýak bilen typançak ädim edilýär (garşydaşa tarap).

Sag aýak göwräniň bir wagtdaky hereketi bilen başga ýagdaýdan birbada öňe uzadylýar. Sag aýak iteklenenden soň gerekli aralyga çekilýär, deňagramlylyk saklanýar ýa-da myşsalar gowşadylyp, yzda galdyrylýar.

Garşylyklaýyn urgulardan goranmak üçin kelle çep elin aýasy, göwre bolsa aşak goýberilen tirsek bilen goralýar. Urgynyň soňky ýagdaýynda galmak gorkulydyr, sebäbi göwre açyk galýar we garşydaş sag eli bilen jogap urgusyny etmegi mümkindir. Urgudan soň, aýratyn hem sowa geçen urgudan soň boksçy çalt yzyna gelýär ýa-da çep eli bilen indiki urgyny edýär, şonda çep aýak iteklemek üçin ulanylýar. Garşydaş yzarlanan ýagdaýynda aýaklar aralyga laýyklykda bir çyzyga düzülýär, şonda iki elin bilenem urgulary etmek amatly bolýar.

Sag el bilen göwrä göni urgý (11-nji sur.)

Bu urgý şu aşakdakylar üçin peýdalanylýar: çep elin taýýarlyk hereketlerinden soň hüjüm etmek, çep elin kellä göni urgusyndan soň ikinji urgý hökmünde, goragy sazlaşdyryjy garşylyklaýyn ýa-da jogap urgý hökmünde; hüjümi ýa-da garşylyklaýyn hüjümi ösdürmek üçin



11 -nji surat. *Sag el bilen göwrä göni urgý*

lapgyrlygyny urgynyň biri hökmünde. Hüjümde bu göwräniň has egilmesi esasynda kellä edilýän urgý hökmünde peýdalanylýar.

Sag aýagyňy kuwwatly gönülap, bedeniň agramyny tutuşlygyna öňe-çepe ädýän çep aýagyňa geçirmeli. Göwre urgý wagtynda öňe-çepe eglip,

sagdan çepe aýlanyp, garşydaşa ýarym öwrümlü ýagdaýda bolýar. Ýumruk nyşana degende barmaklar çepde - aşak edilip durýar. Sagdan-çepe öwürlip eglen göwre we ýumrugyň öňe hereketi bir wagtda bolup geçýär.

Urgy wagtynda çep aýak dyz bognundan ýarym epilen bolmaly. Bu deňagramlylygy saklamak üçin hökmandyr. Çep el bilen göwrä göni urgudan tapawutlylykda (adatça, aldaw urgy hökmünde ulanylýar) sag el bilen göwrä göni urgy güýçli urgularyň hasabyna girýär. Sag el bilen göwrä urgudan soň (edil kellä urgudaky ýaly), çep aýagyň iteklemesi bilen çep elniň hüjümini güýçlendirip bolýar.

Garşylyklaýyn urgudan ätiýaçlanmak üçin aýratyn ägä bolunmalydyr, sebäbi göwräniň çepe öwürülmegi bedeniň bir bölegini açýar. Şonuň üçin kelläniň çep tarapyny aýaň bilen ýapmaly, göwräni bolsa çep elniň aşak goýberilen tirsegi bilen ýapmaly.

Aşakdan ýerine ýetirilýän urgular

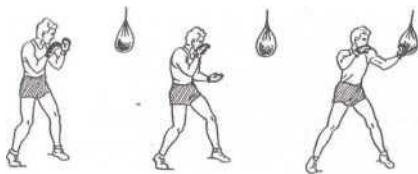
Aşakdan ýerine ýetirilýän urgular, edil beýleki boks urgulary ýaly, uzyn hem örän gysga bolup biler. Adatça, uzyn urgulary göwrä haçanda garşydaş ellerini ýokary tutan wagty ýa-da kellä urgy edip, onuň sowa geçen mahaly ulanýarlar.

Aşakdan gysga urgular elleriň tirseginden epilen halatynda edilýär. Ony ýakyn aralykdaky söweşde ulanmak amatlydyr, ony islendik el bilen kellä hem göwrä ulanýarlar. Olary garşylyklaýyn urgular hökmünde-de üstünlikli peýdalanýarlar. Eger garşydaş göni duran bolsa gysga urgular bilen hiç wagt hüjüme başlamaly däl.

Hüjümde gysgaurgulary diňe garşydaş aşak eglende ulanmak bolar. Aşakdan edilen gysga urgy göwräniň aýlawy bilen bir wagtda bedeniň birden gönelerde güýçli bolýar, şonda urujy el öňe - nyşana uzadylýar. Aşakdan ýekeleýin urguda erkin elniň bilen kelläni ýapmaly.

Aşakdan çep el bilen kellä urgy (12-nji sur.)

Bu urgy haçanda garşydaş öňe eglip duran wagty edilýär. Aşakdan gysga urgy edýän boksçynyň bedeniniň ýagdaýy gapdal durýar. Uzyn



12-nji surat. Aşakdan çep el bilen kellä urgy

urgy diňe gapdal duruşdan edilýär. Uzyn urgular göni urgular arkaly garşydaşy dikeldip, oňa hüjüm etmek üçin ulanylýar.

Gapdal duruşda aşakdan edilýän gysga urgular ädimsiz ýa-da öňe uly bolmadyk ädim bilen bedeniň agramyny öňde duran çep aýaga geçirmek arkaly ulanylýar. Urgy wagtynda göwre birden saga öwürülýär we şol bir wagtda edilýär. Urýan el gysga hem çalt, aşakdan ýokary gönükdirilýär.

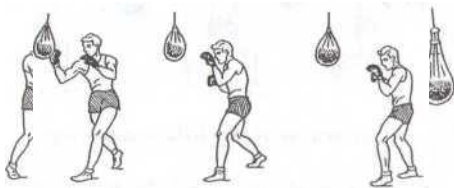
Göni duruşda çep el bilen kellä aşakdan gysga urgy etmek, agramyňy aýaklaryňa gezekli-gezegine bermek arkaly elleriň hereketlerini sazlaşdyryp etmeli. Garşylyklaýyn ýa-da jogap urgyny yza çekilip ýa yza gaýşyp etmek bilen agramyňy sag aýagyňa-da berip bolýar. Bu haçanda garşydaş juda golaý gelende ulanylýar.

Çep aýagyň iteklemesi bilen birlikde agram sag aýaga geçirilýär, boksçy göwresini çepden saga aýlap, gönülenip, urgyny güýçlendirýär.

Aşakdan çep el bilen göwrä urgy (13-nji sur.)

Beýleki urgulai-dan tapawutlylykda bu urgy uzak we orta aralykdaky hüjümde doly ulanylýar we nyşana äňsat degýär. Garşydaşyň göwresini goraýan sag elini aldaw urgy bilen aýryp, çep el dessine ugruhy üýtgedip, aşakdan göwrä çalt urgy edýär.

Bu urgy kellä edilýän şeýle urgudan diňe urýan eliniň ugry boýunça tapawutlanýar we urgynyň uzynlygyna baglylykda üýtgeýän ýagdaý bilen alamatlandyrylýar. Yakyn aralykda çep el bilen göwrä edilýän urgy eger garşydaşyň sag eli nyşananyň ýoluna päsgelçilik döretmedik halatynda edilýär. Urgynyň tizligi ýumrugyň nyşana golaýlamagy bilen artýar. Urgy arkanyň, gamyň, aýagyň we urýan eliniň myşsalarynyň güýji bilen edilýän batly silkeme bilen tamamlanýar.



14-nji surat: Sag el bilen çep aşakdan kellä urgý

Sag el bilen kellä aşakdan urgý (14-nji sur.)

Bu urgý garşydaşyň boksça göni duran mahaly we onuň çep eliniň urgynyň nyşanyny ýapmaýan wagty ýerine ýetirilýär. Şeýle ýagdaýy garşydaş, adaty, özüniň kellä ýa-da göwrä eden sag urgularynda gazanýar. Hut şonda sag el bilen kellä aşakdan urgý netijeli bolýar.

Hüjümde bu urgý diňe garşydaş aşak eglende edilýär. Urgý wagty bedeniň agramy çep aýaga berilýär. Çep el bilen aldaw urgulary taýýarlap, garşydaşyň goragyny açmak şeýle urguly hüjümlere üstünlik getirýär.

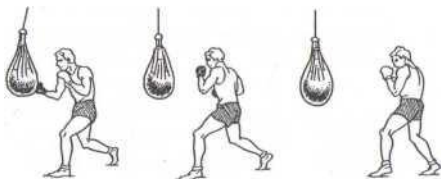
Söweşde, adaty, sag el bilen aşakdan gysga urgyny ädim ätmän ýa-da ädip ýerine ýetirýärler. Ädimsiz urgý üçin aýaklar epilýär, göwre bolsa sagdan çep e öwrülýär, sag egin öňe gidýär. Çep el bilen goranýarlar: elini aýasy bilen kelläni, goýberilen tirsek bilen göwräniň çep tarapyny gorapýarlar.

Ädim üdülip urgý edilende sag aýak bilen iteklenilýär, bedeniň ngramy öňe fiden çep aýagyňa berilýär. Şondan soň sag aýakyzda galýar. (idwürüniň we elleriniň hereketi öňki beýan edilişi ýaly, duran ýerinde urgý etmek üçin bedeniň agramyny sag aýaga-da geçirip bolar, şonda göwre çep e öwürmeli. Çep aýak bilen edilen itergi bedeni çep e öwürmäge kömek edýär.

Sag el bilen göwrä aşakdan urgý (15-nji sur.)

Garşydaşyň çep taraplaýyn durşunda bu urgyny etmek kyndyr, sebäbi onuň çep eli nyşanany ýapýar. Urgyny haçanda garşydaş çep elini galdyran wagty ýerine ýetirip bolýar. Yöne şol wagt şikes almakdan seresap bolmaly.

Eger garşydaş gönelen bolsa, onuň göwresi urgý üçin açylýar.



15-nji surat. Sag el bilen kellä gapdaldan ury

Urgyny bedeniň agramyny hem çep, hem sag aýaga berip, ädimsiz ýa-da ädim edip, ýerine ýetirip bolar. Bu urguda göwräniň we aýaklaryň hereketi edil kellä ury edýän hereketdäki ýalydyr.

- Gapdal urgular

Bu ury öz adyny urujynyň ellerini gapdaldan nyşana gönükdirişi boýunça aldy. Öz tehniki gurluşy boýunça ol örän dürli-dürlüdür we uzynlygy boýunça tapawutlanýar. Urgyny gapdaldan, tirsekden güýçli epilen we has gönelen el bilen edip bolar.

Gapdaldan uzyn urgular uzak we orta aralykdan edilýär. Uzak aralykdan haçanda garşydaşa ýakynlaşanda ýa-da hüjüm bilen onuň goragyny açmak maksady bilen ulanýarlar, soňundan bolsa orta ýa ýakyn aralykda hüjümi artdyrýarlar. Gapdaldan edilýän uzyn urgular göni eller bilen edilýär.

Gysga gapdal urgular boksuň ähli esasy urgularynyň arasynda öz netijeliligi boýunça ilkinji orunlaryň birini eýeleýär. Olar tirsekden epilen eller bilen gitdigiçe badyny we güýjüni artdyrmak arkaly edýärler. Bu urguda urýan eliň ýoly gysga we uzyn urgudan artykmaçlygy bilen tapawutlanýar. Esasan, gysga gapdal urgular bilen gysga aralykdaky hüjümler we garşylyklaýyn hüjümler ösdürilýär. Urgular üznüksiz, gezeleşdirilip, bedeniň agramyny bir aýakdan beýlekä geçirip, göwräniň uly bolmadyk öwrümi bilen edilýär.

Gysga gapdal urgular bilen uzak we orta aralyklarda hüjüme geçip bolar, ýöne beýle ýagdaýda garşydaşa golaýlaşmak üçin çalt ädim etmeli. Hüjümi ýa-da garşylyklaýyn hüjümi ösdürmek üçin gysga urgulary ringiň ähli yerinde netijeli ulanmaly.

Çep el bilen kellä gapdaldan ury (16-njy sur.)

16-njy surat. *Çep el bilen kellä gapdaldan ury*



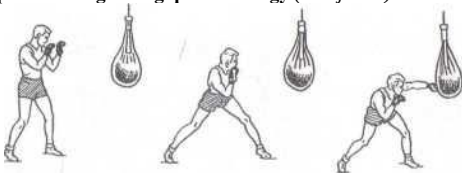
Bu urgyny çep eli bilen erkin hereket edýän boksçular üstünlikli ulanýarlar. Gapdal duruşda garşydaşa golaý duran çep el nyşana has gysga ýol geçýär, bu bolsa urgyny çalt hem takyk etmäge mümkinçilik berýär. Urgynyň kelläniň ýa-da göwräniň gös-göni üstünden göntikdirilýändigini üçin garşydaşa ondan goranmak kyn düşýär. Şu zatlaryň ählisi gysgalyk taýdan aýratynlygy bilen urgynyň netijeliligini ýokarlandyrýar.

Çep el bilen uzak we gysga gapdal urgular çep aýak bilen öňe ädim ätmek arkaly hüjümlü urgular hökmünde peýdalanylýar. Boksçy ýygýygýdan hüjüme diňe şolardan başlaýar. Gapdal urgulary garşydaşyň goragyny açyp, hüjüme geçmek üçin aldaw urgy hökmünde-de ulanmak bolar.

Häzirki zaman boksunda çep el bilen uzyn gapdal urgy iň meşhurlaryň biridir. Ony söweşjeň duruşda epilen el bilen edýärler. Urgy üçin başlangyç hereketi sag aýak bilen başlaýarlar, çep aýak bilen bedeniň agramy iteklenilýär, şol bir wagtda ol aşakdan ýokary nyşana tarap gönükdirilip başlanylýar.

Gysga gapdal urgular bilen hüjümden ön ünsi sowujy hereketler arkaly garşydaşyň goragyny açmaly we urgy üçin amatly pursat saýlap almaly. Şu urgudaky hüjüm hereketi sag aýagyň iteklemesi bilen başlanýar, şol bir wagtda agram öňe ädilen çep aýaga berilýär. Şondan soň boksçy aýaklaryny çalt ýerli-ýerinde goýup, söweşjeň duruş ýagdaýyny eýeleýär.

Çep eliň bilen göwrä gapdaldan urgy (17-nji sur.).



17-nji surat. Çep el bilen göwrä gapdaldan urgy

Bu urgy edil kellä edilýän urgy gömüşinde edilýär: aýaklar eplenýär, urýan elleriň urgy üýtgeýär. Bu urgy dürli maksatlar üçin ulanylýar. Olar bilen hökmany suratda hüjüme başlamaly; goragyň dürli gömüşlerini birleşdirip, garşylyklaýyn urguTarda ony jogap urgusy hökmünde peýdalanmaly; kellä urmazdan ön garşydaşyň goragyny açyp, söweşe ýol açmaly. Aldaw üçin, uzyn gapdal urgular üstünlikli peýdalanylýar. Garşylyklaýyn hüjümde sazlaşýan urgy pursadynda ulanylýan gorag onuň garşylyklaýyn ýa-da jogap urgusydygyna baglydyr.

Sag el bilen kellä gapdaldan urgy (18-nji sur.).

Bu urgy bilen hüjüme seýrek başlaýarlar. Adatça, ol garşydaşyň goragyny açýan we sag el bilen urga taýýarlanýan çep eliň urgusyndan soň bolýar. Söweşjeň dumşda garşydaşyň bedeniniň çep taraplaýyn durşy onuň eňegini gapdal urgulardan goraýanlygy tebigydyr. Garşydaşyň goragyny açmak üçin göwrä çepiň bilen aldaw urgular edilýär, şeýlelikde, 38



18-nji surat. *Sag el bilen kellä gapdaldan urgy*

garşydaş göwresini goramaga mejbur bolýar we şol bir wagtda-da kellesini açýar.

Ünsüni çekiji aldaw urgular hökmünde çep elni bilen göwrä göni we gapdal urgular ulanylýar. Hujümde gysga gapdal urgular has-da ýygý ulanylýar. Onuň bilen hüjüm etmek arkaly boksçynyň çep aýagy aýgytly hereket edýär (garşydaşa tarap). Bedeniň hereketiniň tizligi gönükdirilen urga tarap ilki başda sag aýagyň iteklemesi bilen eňek, tirsegiň bilen garyn goralyar.

Bu goragy hüjüm pursadynda garşylyklaýyn urgulardan ätiýaçlan- mak üçin peýdalanýarlar. Sag aýagy iteklenenden soň çepi çekýärler ýa-da yzda goýýarlar. Çep aýak urgy wagtynda dabanyň öňki bölegi bilen ýere direlýär, şeýlelikde, bedeniň öňe hereketi saklanylýar.

Sag elni ýerine ýetirýän uzyn gapdal urgulary bilen hüjüm etmek kyn. Sag el urgularyň uzak ýoly üçin niýetlenendir. Bu urgy diňe ykjam taýýarlanan we garşydaşyň goragy çep el deslapky aldaw hereketleri arkaly açylan ýagdaýynda mümkindir. Sag el bilen kellä ýerine ýetirilýän gysga gapdal garşylyklaýyn urgynyň hereketi hemişe goraga mätäçdir.

Sag el bilen göwrä gapdaldan urgy (19-njy sur.)

Bu urgy hüjüm ediji urgulara girmeyär. Eger garşydaş çep taraplaýyn duruşda bolsa ony ýerine ýetirmek kyn. Ony hüjüm ediji hökmünde diňe çepbekeý boksçularda ýerine ýetirip bolar, olar sag taraplaýyn duruşda söweş alyp barýarlar.

Ýöne sag el bilen göwrä gysga gapdal urgy diňe bir çepbekeýiň garşysyna däl, eýsem, ol garşylyklaýyn urgy hökmünde garşydaş dik ýa-da sag gapdaly bilen duranda-da ulanylýar.

Ähli ýagdaýda-da sag el bilen göwrä gapdal urgyny aýratyn üns bilen nyşana gönükdirmeli. Garşydaşyň gowresiniň öň ýa-da gapdal

19-njy surat. *Sag el bilen göwrä gapdaldan urgy*

bölegine urgy etmek üçin bedeniň hereketini çepden saga gönükdirmeli.

Urgy boksçynyň kellä gönükdirilen garşylyklaýyn urgusyndan goranmak üçin ykjam duruş ýagdaýynda ýerine ýetirilýär. Bedeniň agramy onuň öňüsyrazy çepden öňe typançak ädim eden çep aýaga berilýär. Göwre çepe aýlanýar we urýan eliňe bat berilýär. 01 el tirsek bognundan epilendir we nyşana ýaý şekilli gönükdirilendir. Urgy pursadynda ýumrugyň barmaklary aşakdan özüňe öwrülýär.

Urgudan soň söweşjeň ýagdaýa gelmek bilen boksçy bedeniniň goranyş ýagdaýyny saklamalydyr, şeýtmek bilen ol özüni garşydaşynyň garşylyklaýyn hüjümlerinden goraýar we howpsuzlandyrýar.

4. GORANYŞ

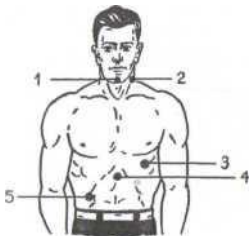
Bedeniň belli bir ýerine gönükdirilen takyk hem batly urgular nokautlaýjy (seňselediji) hereketleri döredip biler, ýagny boksçy az wagtlyk söweş ukybyny ýitirip bjlđr.

Bedeniňhas ynjk hem gowşakýerleri şulardyr (20-nji sur.)\ eňegiň aşagy, boýnuň ýokary gapdaly (ukyarteriýasynyň töweregi), çep döşüň (ýüregiň) töweregi, gamyň ýokary bölegi we biliň sag tarapy (bagryň töweregi).

Her bir boksçy söweşiň ähli pursatlarynda ady agzalan ýerleri ünsli we aýratyn başamykly goramalydyr.

Boksçularyň goranyşlarynyň toparlara bölünişi

Urgudan yza we gapdala çekilmek, göwräni egmek we urgulary eliň bilen gaýtarmak arkaly geçmek bolar. Boksuň köpýyllyk tejribesinde ýüze çykarylan goranyşyň bu serişdeleri düzgün-namada mgsat berlen ähli goranyş hereketlerini diýer^ýaly öz içine alýar.



20-nji surat.

*Boksçynyň bedeninde urga
gowşak ýerleri*

Boksuň emellerinde goranyşyň, esasan, baş görmüşi tapawutlanýar: böwet goýmak we gaýtarmak (elleriň hereketleri bilen) we çekilmek-gitmek (aýaklaryň hereketleri bilen).

Yaýyň içinde diňe goranyş ýerine ýetirilendäki esasy hereketler görkezilendir. Belli goranyş usullarynyň hiç birinde elleriň, aýaklaryň we göwräniň utgaşykly baglanyşýan hereketlerinden özge bolmaýandygyny ýatda saklamaly.

Goranyşyň bu gömüşleriniň ählisi urgular ýaly, gurluşy boýunça dürli-dürlüdür. Goranyşyň her bir görnüşi kesgitli ugur boýunça ýerine ýetirilýär. Mysal üçin, garşydaşyň ýumrugyna aýaňy ýa-da barmaklaryň arka tarapyňy goýmak bolar, kibitiňi ýa-da epilen elleriňi (göwrä gysylan) goýmak bolar; garşydaşyň urýan eliniň saga we çepä „ýüzüşini” yzarlamak; urgudan ädimläp, yza ýa-da gapdala gitmek bolar.

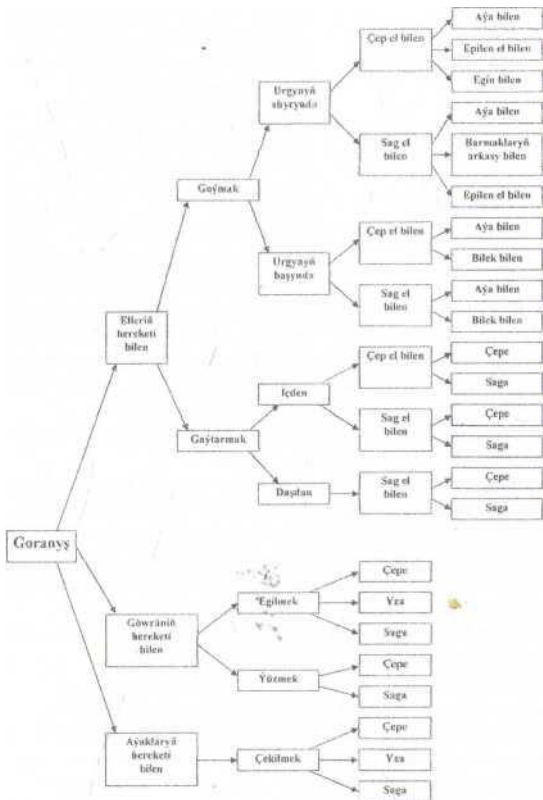
Goranyşyň ol ýa-da beýleki gömüşi urgynyň gömüşine, garşydaşyň haýsy eli bilen urgy edýändigine, onuň urgy etjek bolup, saýlap alan maksadyna baglydyr (kelle, göwre). Goranyşyň ýüzmek we egilmek gömüşleri kellä gönükdirilen urgularda ulanylýar.

Söweşde goranyş serişdelerini saýlamakda boksçynyň taktiki pikirleri esasy orun tutýar.

Boksuň düzgünnamasy we sport etikasy ýaryşa gatnaşyjylardan dürli ýaryş şertlerinde tehniki emelleriň arassalygyny talap edýär, gadagan edilen goranyş serişdelerini ulanmazlyga borçly edýär (garşydaşyň ellerini tutmak we şol pursat oňa urgy etmek). Boksa ony rugsat berilýän gorag serişdeleri esasyndaöwretmeli. Boksuň sport tehnikasyndaboksy göreşe öwürýän goranyş serişdelerine ýol bermeli däl.

Goranyşyň ulgamlaşdyrylyşy

Tälimçi esasy boks urgularyny we olardan gelip çykýan ähli netijeli goranyş görmüşlerini kesgitlep, goranyş hereketleriniň gurluşyny ulgamlaşdyrmalydyr.



21-nji surat. Boksçularyň goranyşlarynyň toparlara bölünişi

Boksçulary tötänden ýygnalan aýry-aýry emeller bilen çüklendirmeli dälidir. Bu diňe bir boksçynyň emeller serişdesini çäklendirmän, eýsem, onuň taktiki mümkinçiliklerini-de peseldýär.

Boksçy boksun köpdürli söweş serişdeleri bilen tanyş bolmalydyr, olary dürli söweş şertlerinde hemmetaraplaýyn ulanmagy başarmalydyr.

Boksun ähli köpdürli söweş görnüşlerini ýüze çykarmak we ulgamlaşdyrmak teklibi-taglymaty A.G.Harlampiyewe (1935 ý.) degişlidir. Onuň „Taktiki görnüşler” diýen işi boksun söweş serişdeleriniň häzirki zaman ulgamlaşdyrylyşy üçin esas bolup hyzmat edýär.

Tälimçi goranyş serişdelerini hüjüme garşy goýmak bilen urgularyň, goranyşyň we garşylyklaýyn urgularyň mümkin bolan ähli netijeli tärlerini ýüze çykarýar.

Goranyşyň her bir görnüşiniň hereketi şol bir wagtyň özünde garşylyklaýyn hüjüme geçeniňde garşylyklaýyn urgy üçin amatly duruş ýagdaýyny döretmek üçin gurlandyr. Emelleriň şeýle gurulmagy boksça ýeňil, çalt we öz wagtynda goranyş hereketinden hüjüme geçmäge şert döredýär.

Her bir garşylyklaýyn urga seretmek bilen tälimçi garşylyklaýyn urgulary düzýän has maksadalaýyk urgular toplumynyň öwredilişiniň yzygiderliligini saýlaýar we ýerli-ýerinde goýýar.

Goranyşyň esaslary

Boksun emelleri öwredilende goranyş serişdelerini ele almaklyga has çynlakaý üns bermelidir. Berk gorag - boks ussatlygynyň esasydyr. OI boksçynyň guramaçylyk hereketlerini we söweşde hökmany bolan ynamlylygy üpjün edýär.

Goranyşa baha bermezlik gödeklige alyp barýar, bu bolsa hakyky boks ussatlygynyň kadaSyna hiç hili laýyk gelýän dälidir.

Goranyşyň esasynda boksun ähli emellerindäki ýaly, hereketleriň lygŞytlylySY girýändir. OI diňe bir boksçynyň söweşdäki kuwwatlylygyny saklaman, onuň bedeniniň ýagdaýyna dumuklylyk berýär, bir hereketden beýleki herekete ýeňil geçmäge şert döredýär. Boksçynyň aralygy takyk, hasaplamak başarnygy onuň ussatlygynyň derejesini , görkezýär.

Söweşde goranyş serişdelerini saýlamak aralyga baglydyr. Uzak we orta aralyklarda bolmak bilen goranyşyň ähli gömüşlerini ulanmaga ýetişip bolýar; ýakyn aralykda böwet goýmaklyk, egilmek we „ýüzmek”

gömüşlerinden peýdalanmak ýerliklidir.

Gerekli goranyşy öz wagtynda ulanmak üçin ýaş boksçy garşydaşynyň hüjümlü urgularynyňbaşlangyç ýagdaýlaryny anyklama-lydyr: urgy haýsy el bilen edilýär, onuň ýetjek maksadyna çenli aralygy nähili? Garşydaşyň urgynyň ugmny üýtgedip ýetişmezligi üçin urgynyň soňky hereketi pursadynda goranmak has amatlydyr. Aýry-aýry ýagdaýlarda urgy hereketlerini urgy edýän eli saklamak bilen başda ulanmak hem mümkindir.

Şeýle hem boksçy ol ýa-da beýleki urgynyň garşysyna şol pursatdaky söweş pursadynyň anyk ýagdaýyna jogap berýän goranyşyň taktiki görnüşini ulanmagy öwrenmeli. Mysal üçin, haçanda boksçy güýçli hüjüm edip, ýakyn aralykda artykmaçlyk gazanan bolsa, iň gowusy, yza çekilmeklikdir.

Gysga aralykdaky hereketler çäginde goranmaklyk aýratyn ünsüligi talap edýär. Şeýle ýagdaýda garşydaşdan daşlaşman goranmalydyr we işjeň hereketleriň arasyny üzmän, hereket etmelidir. Eger boksçy uzak aralykda goranyş üçin süýşmeklige giň mümkinçilik tapsa, golaý aralykda urgulardan eglip, esasy ýerlerini eli bilen, egni bilen ýapyp, „ýüzmek” arkaly urgulardan goraýar. Ýakyn aralykdaky söweşde söweşjeň ýagdaý ynamly bolmalydyr, bu garşydaşyň urgy üçin amatly ýagdaý saýlamagyny çaklendirýär. Göwre bilen goranyş hereketleri boksçynyň goranyş serişdeleriniň üstüni ýetirýär.

Goranyşyň görnüşlerini ele almak - diýmek, olary söweşde ulanmakdyr, emelleriň takyklygyny saklamakdyr, laýyk aralyklarda goranyş üçin pursatlary dogry kesgitlemekdir. Bularyň hemmesi boksça ynamlylyk we hereketleriniň rietijeliligini berýär we söweşi taktiki taýdan dogry alyp barmaga ýardam edýär.

Böwet goýmak arkaly goranmak

Böwet goýmak arkaly goranmak garşydaşyň hüjümlü urgusynyň ahyrynda ulanylýar ýa-da onuň ýerine ýetirilip başlanan çagy ulanylýar (22-nji sur.).

Birinji ýagdaýda garşydaşyň ýumrugynyň garşysyna, onuň urgy üçin haýsy ugry saýlap alandygyna baglylykda elini aýasy, egniň üsti ýa-da egin goýulýar. Urga goýlan eliniň üsti bilen boksçy öz bedeniniň howply ýerini ynamly goraýar.

22-nji surat. *Böwet goýmakdaky goranyş*
a - kellä urlan göni urga sag eliň aýasyny goýmak
(urgynyň soňunda).
b - sag el bilen kellä urlan gapdal urgyny çep eliň bilen saklamak
(urgynyň başynda).

Böwet goýmak arkaly goranmak orta we ýakyn aralyklaryň ählisindäki urgularda-da amatlydyr.

Orta aralykdan kellä gönükdirilen göni urga garşydaşyň haýsy eli bilen hüjüm edýändigine garamazdan, diňe sag eliň bilen böwet goýup bolýar.

Garşydaşyň göni urgusy sag eliň açyk aýasy bilen eňeğiň aşagyna böwet goýmak arkaly saklanylýar. Şol ýagdaýda boksçy erkin çep eli arkaly göwräni saga öwürmek bilen, onuň kellesine garşylykly urguly hüjüme mümkinçilik alýar. Garşylyklaýyn urgyny garşydaşyň bedeniniň bellenen ýerine takyk ýetmegi üçin onuň urgusyndan öňürti örän çait ýerine ýetirmeli.

Eger garşydaş kellä sag eli bilen göni urguly hüjüm etse, garşylyklaýyn urgyny goranyş bilen birleşdirmek netije bermeyär. Saglakaý urga aýaňy goýmaklygy egniňi goýmak we tutuş bedeniňi yza hereketlendirmek bilen utgaşdyrýarlar, bedeniň agramy sag aýaga geçýär. Bu bolsa urgynyň güýjüni peseltmäge mümkinçilik berýär we garşydaş deňagramlylykdan çykarýar.

Sag el bilen edilýän gapdal urgular çep egnift we sag aýaň bilen saklanylýar, çep eliň urgulary bolsa sag egniň arkasy bilen saklanylýar. Gapdal urgulardan kellesini goramak bilen boksçy ýumlup epilen elini ýokary galdyrýar - kellesiniň deňine çenli.

Aşakdan kellä edilýän urgular sag eliň aýasy bilen saklanylýar. Goraýan el hereketiň ahyrynda urga garşy goýulýar.

Böwet goýmagyň gymmaty boksçynyň ony ulanyp, erkin eli bilen garşylykly urga—gerekli urga bolan aralygy saklamagyndadyr. Gorag bilen bir wagtda boksçy garşylykly urgy üçin başlangyç ýagdaýy eýelemelidir we eglenmän, ony amala aşyrmalydyr. Garşylyklaýyn urgyny saýlamaklyk garşydaşyň bedeniniň has açyk ýeri bilen baglanyşyklydyr.

Göwre tirsekden epilen el bilen urgulardan goralýar. Goranyşa gatnaşmaýan el bilen garşylykly urgulary etmek mümkin. Kelläni gapdal urgulardan gorap, aşakdan edilýän urgulardan goranmaga geçmeklik ýeňildir. Şonda boş eliň garşydaşyň bedeniniň haýsy yeriniň açykdygyna baglylykda aşakdan we gapdaldan garşylykly urgular üçin peýdalanmak mümkindir.

Urgular hereketiniň çäginde boksçy örän ykjam goranmalydyr. Yakyn aralykdaky söweşde garşydaşa urgulary ýeňil we çalt etmek üçin beýleki eliň boş goýup, eginleriňi galdyryp, eňegi aýalaryň bilen goramak amatlydyr, maksadalaýykdyr.

Böwet goýup goranmak öz hüjümleriňi ätiýaçlandyrmagyň esasy görnüşi bolup hyzmat edýär. Garşydaşyň urgusyny saklamak üçin boksçy urgy üçin elleriň hereketiniň başlanýan pursadynda garşydaşyň urýan eline öz aýasyny ýa-da egnini goýýar.

Çep eliň urgularynyň garşysyna diňe sag el ujanylýar we sag el urgularyň garşysyna çep el ulanylýar. Bu şertler özüňi urgulardan goranmak üçin edilýär, sebäbi garşydaşyň boş eli bilen urgulary ýerine ýetirmegi mümkin.

Böwet goýup goranmagyň bu ikinji görnüşini orta we ýakyn aralyklarda tirsekden epilen el bilen edilýän gysga urgularda ulanmak amatlydyr. Bu ýerde garşydaşyň urgy üçin başky duruş ýagdaýyny ünsli yzarlap, onuň urýan eliniň egninden ugur alyp, aýaň ýa-da egniň öňi bilen goranmaga mümkinçilik döreýär.

Garşydaşyň urgusy saklananda boksçynyň boş eli bilen urgy etmegine mümkinçilik döreýär.

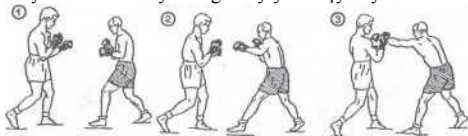
Goranyşyň bu taktiki gömüşi garşydaşyň hereketine goşulyp, ýakyn aralykda gysga urgularyň güýjüniň artykmaçlygyny gazanmak üçin ulanylýar.

Kakmak arkaly goranyş

Goranyşyň bu gömüşi göni urgularyň artykmaçlygynda ulanylýar; garşydaşyň eli maksada gönükdirilen hereket çyzygyndan gapdala kakylýar. Kakmak aýanyň ýa-da tirsegiň itergisi bilen amala aşyrylýar.

Kakmak arkaly goranyşyň iki sany esasy serişdesi hereket edýär: içe kakmak we daşa kakmak. Içe kakylanda goranýan sag elni hereketi sagdan çepelä gidýär (çep el üçin çepden saga) - garşydaşyň söweşjeň durşunyň iç tarapyna (23-nji sur.). Daşary kakylandahereket ters tarapa bolýar. Elleri ýokary kakmak şu iki gömüşiň esasynda guralýar.

Kakmak köplenç ýagdaýlarda garşydaşyň urýan eliniň garşysyna edilýär. Aýry-aýry ýagdaýlara atanaklaýyn kakyş hem mümkindir, mysal üçin, çep el bilen çep eli saga kakyp, dessine kellä göni jogap urgy hökman ýerine ýetirilýär. Şeýle urgy goranýan boksçynyň beýleki elini goramak ýa garşylyklaýyn urgy üçin erkin saklamagy üçin hökmandyr, şeýdip ol garşydaşyň mümkin bolan ikinji urgusyndan ätiýaçlanyp bilýär, kakmak bilen garşydaşa sokulýar, ony ikinji urgyny etmek mümkinçiligidinden mahumm edýär we hatda ony deňagramlylykdan çykarýar.



23-nji surat. Kellä urlan göni urgudan sag el bilen çepiň içýüzüne kakyp goranmak

Içe kakylanda bedeniň agramy çep aýaga-da, sag aýaga-da geçirilip bilner, ol garşylyklaýyn urgularyň netijeliligini bilýän garşydaş bilen bolan aralyga baglydyr. Içe kakmaga ugurdaş bolan bedeniň öwrümi

garşylyklaýyn urgulary etmäge mümkinçilik bermeyär, ýöne jogap urgularyny etmek üçin boksçyny amatly başlangyç ýagdaýa getirýär.

Daşyna kakylanda sag el bilen garşydaşyň urýan eli saga itilýär. Şol bir wagtda sag aýagyň bady bilen bedeniň agramy öňe çep aýaga geçirilýär, ol direnişiň ön bölegine berilýär. Goranyan elin hereketi bedeniň öňe - garşydaşa bolan umumy hereketi bilen birleşýär we göwräniň sagaöwrümi bilen utgaşýar, garşylyklaýynýa-dajogap urgusy üçin çep el öňe uzadylýar. Daşyna kakmak içe kakmakdan kyndyr: boksçudan goranyan eliniň has takyk hereketi talap edilýär; goranyşda manyly garşylyklaýyn urgyny çalt we netijeli ýerine ýetirmeli.

Çep el bilen daşa kakyp (garşydaşyň sag elini), uly howpsuzlyk üçin iň gowusy saga egilmekdir.

Eglip goranmak

Goranyşyň bu görnüşi esasynda göwräniň egilmegi bilen kelle garşydaşyň urgy ýolundan sowulýar. Egilmek boksçynyň ellerini urgy üçin boş goýýanlygy üçin has netijeli goranyş hasaplanylýar.

Hüjüm ediş taktikasynda egilmek gerekli aralygy saklamaga we islendik urgyny amala aşyrmaga mümkinçilik berýär.

Wagtyň takyk hasaby esasynda egilmegi başamykly ele alan boksçy garşydaşyň urgularynyň sowa geçmekligine sebäp bolýar, önbaşylygy özünde saklaýar we onuň urgulary boş geçende öz urgularyny amala aşyrýar. Göni urgudan çepi sowulmak üçin (şeýle hem saga sowulmak üçin) kelläni urgy ýolundan saga sowmalydyr, gözüni garşydaşdan aýyrmaly däl, göwre saga egilmeli we ýeňiljek öňe bolmaly (24-nji sur.).



24-nji surat. Kellä göni urlan urgudan saga eglip goranmak

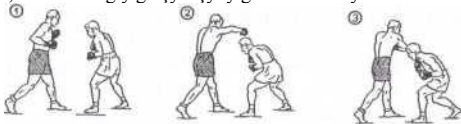
Egilmek bilen bir wagtda garşydaşa çep elin bilen garşylyklaýyn urgulary, sag ýa-da çep ellerin bilen jogap urgularyny etmek mümkin. Ähli ýagdaýlarda-da boksçy urgulardan sowlanda jogap urgularyny etjek bolýar, bedeniniň agramyny bolsa jogap urgusyň etjek tarapyna geçirýär.

Egilmek, esasan, kellä edilen urgulardan goranylanda ulanylýar; göni

urgularda egilmek gapdala edilýär, gapdaldan we aşakdan edilen urgularda ol yza ýa-da gapdala egilýär. Sag hem çep bilen edilýän göni urgularda sag tarapa egilmek howpsuzdyr, şeýle edilende ikinji urgyny almak howply bolmaýar. Eger urgudan gaçmak üçin diňe egilmek ýeterlik bolmasa, onda şol bir wagtda egilýän tarapa ädim ätmegi hem ýerine ýetirmeli.

„Ýüzmek” arkaly goranmak

„Ýüzmek” kellä edilýän gapdal urgularyň esasy goranyşydyr. Bu goranyşyň maksady bedeniňi çalt toplumlap, kelläni gapdal urgulardan goramakdyr. Boksçy bu goranyşda çalt hereket edýär, ýeňiljek oturýar, kelläni we göwräni aşak egýär garşydaşyň urýan eline tarap soňra gönelyär, hereket wagty garşydaşyny gözden salmaýar.



25-nji surat. *Sag el bilen gapdal urgudan çep „sümlüp” goranmak*

„Ýüzmek” arkaly goranyşy öwrenmek söweşjeň duruşda amala aşyrylýar. Diňe kelle urgy hereketiniň ýolundan sowulýança aşak „ýüzüs” edýär, soňra gapdala gönelyär - garşydaşyň urýan eliniň hereketiniň ters tarapyna (25-nji sur.). Boksunň düzgüni „ýüzmekde” kelläni öňe etmegi gadagan edýär.

Goranyş hereketi ähli bedeniň bilen tiz we takyk ýerine ýetirilýär. Myşsalaryňy birden gowşatmak bu herekete tizlik berýär, onuň yzy bilen haçanda beden gönelerde - şeýle çaltlykda arkanyň myşsalary çalt dartylýar. Goranmak bilen boksçy dumukly ýagdaýda bolmalydyr, bu ondan soň onuň şu ýagdaýa dolanmagyna amatlylyk döredýär we urgulary amala aşyrmaga şert döredýär.

„Ýüzmek” arkaly goranyş bilen sazlaşýan garşylyklaýyn urgular iki görnüşe bölünýär: kabul edilýän ýüzülyän” pursat we jogap ýüzmekden soň göwräniň gönelmegi. Bu garşylyklaýyn urgulary hem kellä, hem göwrä edip bölýär.

Çekilip goranmak

Bu goranyşy ulanmak bilen boksçy garşydaşyň urgy çäginde bir ýada birnäçe ädim yza çekilýär. Yza çekilmek arkaly goranmak aýaklaryň tizligi we süýşmegi arkaly esaslandyrylýar. Ol ringdäki adaty süýşmelerden hiç hili tapawutlanmaýar, ýöne oňa wagtyň takyk hasaby we aralygy hökmanydyr. Boksçy aýaklary bilen ýeňil we çalt hereket etmek bilen jogap urgusyny etmek üçin başky ýagdaýa gelmelidir.

Bu goranyşdan peýdalanmak bilen garşylyklaýyn hüjümi taýýarlamak hökmandyr, diňe şonda bu goranyşyň ygtybarlylygy artýar.

Yza çekilmek garşydaş bilen aralygy uzaltmak üçin edilýär. Bu goranyş islendik urguda peýdalanylýar. Garşydaşyň urgusyndan goranmak üçin yza çalt ädim etmek ýeterlikdir.

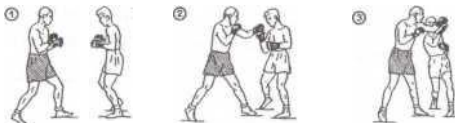
Boksçynyň gapdala çekilip goranmaklygy garşydaşynyň urgular çäginde çykýan pursadyndaky giňişleýin hereketinden gurlandyr. Bu goranyşy haýsydyr bir urgy üçin däl-de, umuman, garşydaşyň hüjüminden goranmak üçin peýdalanýarlar. Aýratyn-da, ol boksçy bilen gapdala çekilip, ýakyn aralykdan söweş alnyp barlanda we garşydaşy tanapa ýa-da burça gysanyňda onuň ähmiýeti uludyr.

Yza çekilmek arkaly goranyş üç gömüş boýunça ýerine ýetirilýär.

Birinji görnüş. Çekilme ýönekeý ädim bilen gapdala edilýär. Ädimden soňboksçy itekleýän dýagyny duruş ýagdaýyna çekmek bilen söweşdäki duruş ýagdaýyny garşydaşa gönükdirýär. *

Ikinji görnüş. Goranyş ädiniň adileň tarapa göwräniň öwrülmegi bilen bir wagtda edilýär. Mysal üçin, saga ädim ädilende göwräniň agramy sag aýaga berilýär. Şonuň ýaly-da bu goranyş çepe ädim ätmek arkaly-da peýdalanylýar. Şonda boksçy garşydaşyndan sag urgyny ikinji gezek almaz ýaly, ony goranyş ädimi bilen birleşdirip, mümkin bolan şol urgyny garşylyklaýyn urgy bilen duruzmalydyr.

Üçünjü görnüş. Gapdala ädim däl-de, ýykylyş alamaty edilýär we şol bir wagtda göwre-de oňa tarap öwrülýär. Öwürüm netijesinde jogap urgy üçin amatly başlangyç ýagdaý döreýär (26-njy surat).



26-njy .surat. *Kellä edilen çep gapdal urgudan saga süýşüp, çepä öwrülip goranmak*

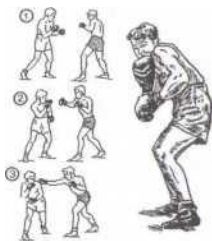
Goranyşyň garyşyk emelleri

Taplanan boksçularyň goranyş hereketleri uly çylşyrymlylygy we hereketleriniň döwrebaplygy bilen tapawutlanýar. Eger täze gelen boksçy ringde ýönekeýden sada goranýan bolsa, emelleri ussatlyk bilen ele alan we goranyşyň ähli gömüşlerinden erkin peýdalanýan boksçy olary garyşyk goranyş hereketlerinde birleşdirýär. Şeýle boksçynyň goranyş äheňini seljermek arkaly onuň her bir goranyş hereketiniň goranyşyň bimäçe gömüşinden durýandygyny saýgaryp bolýar, bu bolsa goranyşy ynamly we umytly edýär (27-nji sur.).

Tälimçi täze boksça goranyşy öwretmek bilen onuň öz goranyşynyň dürli alamatlaryny birleşdirerin diýen pikiri bolmaly däl. Ol öz şägirtlerine muny ýörite öwretmeli.

Goranyşyň haýsydyr bir görnüşini şägirtlerine öwretmek bilen tälimçi olara öwreden goranyşyny haýsylar bilen birleşdirip bolýandygyny görkezýär.

Garyşyk goranyş ýönekeý goranyş ýaly işjeň bolmaly, ýagny ony çaltlandyrylan garşylyklaýyn hüjüm bilen birleşdirmeli, jogap urgular bilen baýlaşdyrmaly.



27-nji surat.
Dürli görnüşdäki goranyşlar

Her bir garyşyk urgularyň esasynda haýsydyr bir tarapa çekilme durýar (ol garşydaşyň haýsy urgy bilen hüjüm edişine bagly). Bu çekilmäni ol göwräniň goranyş hereketi bilen birleşdirýär (egilmek ýa- da „ýüzmek“), elleriniň goranyş hereketlerini-de birleşdirýär (böwet goýmak ýa kakmak arkaly). Mysal üçin, saga egilmek goranyşyny öwretmekde çep egniňi we sag aýaňy goýmaklygy şol tarapa çekilmeklik bilen birleşdirip bolar. Yza çekilmegi öwretmekde sag aýaňy goýmak bilen ony birleşdirip bolar. Kellä gönükdirilen göni çep urgyny sag aýaň bilen çepe kakmagy öwredip, ony saga ädim ätmek we çep aýaňy goýmak bilen birleşdirip bolar. Boksçyny terbiýelemek bilen ol onuň goranyşy ussatlarça ele almagy üçin alada etmelidir.

5. GARŞYLYKLAÝYN URGULAR

Garşylyklaýyn urgular garşydaşyň hüjüm eden pursadynda edilýär, şonda boksuň emelinde belli bolan esasy urgular ulanylýar. Garşylyklaýyn urgular garşydaşyň hüjümlü urgularyndan, adatça, birinjiden - hüjüme başlaýan urgudan gaçmak üçin goranyşyň haýsydyr bir gömüşi bilen birleşdirilip ulanylýar. Goranyş bilen birleşdirilende onuň häsiýetine baglylykda garşylyklaýyn urgular üýtgeýär.

Garşylyklaýyn urgy hökmünde ýakyn aralykdaky söweşde diňe gysga urgular - göni, aşakdan we gapdaldan peýdalanylýar. Ýakyn aralykdaky söweşde boksçy uzak aralykdakydan çalt hereket edýär. Gysga urgularyň çaltlaşýan tizligi we ýagdaýyň çalt üýtgemegi boksça gönükmegi kynlaşdyrýar. Ýakyn aralykdaky söweşde ol, aýratyn-da, garşydaşyň hereketlerini bilmelidir; öňy dessine duýdurmalydyr, amatly başlangyç ýagdaýda durmalydyr, bu onuň gysga urgularyna we goranyşyna ýardam berýär. Şonun -üçin boksçy ýakyn aralykdaky söweşde ulanylýan goranyşdaky we garşylyklaýyn urgulardaky emelleri içgin öwrenmelidir we ele almalydyr.

Ähli garşylyklaýyn urgular garşylanylýan we jogap berilýän gömüslere bölünýär. Garşylanylýan diýlip garşydaşyň hüjüminden bir depgin önündäki urga aýdylýar (28-nji sur.), ol garşydaşyň niýetlän urgusyndan ön maksada ýetmelidir. Özüniň duýdansyzlygy üçin garşylanylýan urgy has netijeli hasaplanylýar. Garşydaşyň hüjümlü urgularyndan goranmak üçin boksçy şol bir wagtda goranyşy 52 *

(Iliýaçlandyrmak bilen garşylanylýan urgulary amala aşyrmalydyr. Aliýaçlyk hökmünde boksçy goranyşyň ähli gömüşi ulanyp bilýär. (Ilardan peýdalanmak başamygy boksça söweşiň önbaşçylygyny elde saklamagyna ýardam berýär.



28-nji surat. *Garşylyklaýyn sag el bilen atanak urgudan, çepden öňe ädip goranmak*

Garşylanylýan urgy hüjiime garşy esas bolup hyzmat edýär, olar bilen garşydaşyň urgularyny saklap ýa-da oňa päsgel berip bolýar.

Garşylanylýan urgularyň iň gowusy kellä edilen göni çep urgudyr. Ol söweşiň islendik ýagdaýynda-da netijelidir, ony peýdalanmak bilen boksçy garşydaşyň urgularyndan howpsuz ýagdaýda bolýar.

Jogap urgy diýlip goranyşdan soňky edilýän urga aýdylýar (29-njy sur.).

Garşylyklaýyn urgyny saýlamak bilen diňe garşylanylýan urgulardan peýdalanmaly däl: goranyşdan soň ikinji depginde ýerine ýetirilýän jogap urgulary-da ýeterlik derejede netijeli bolup biler, elbetde, eger ol öz wagtynda edilse.

Täze gelenlere garşylyklaýyn urgulary öwretmek bilen başd jogap urgulary ele almaklyga ýykgyn etmeli, ol söweşjeň ýagdaýa haýalrak täsir edýär.

Elbetde, goranyş garşydaşyň goragy açyk bolanda edilýän jogap urgy üçin amatly başlangyç ýagdaýda bolmalydyr. Garşydaş söweşjeň ýagdaýa dolanyp gelmäge ýetişmez ýaly, bu pursady elden gidermeli däl.

Ol, ýa-da beýleki garşylyklaýyn urgyny saýlamak goranyşyň umumy häsiýetine baglydyr.

Garşylyklaýyn urgulary öwrenmek bilen garşydaşyň dürli hüjümlerine garşy durmak üçin mümkin bolan garyşyk emellerden baş çykarmalydyr. Munuň üçin hüjüm edilýän urgulara garşy has maksadalaýyk goranyşlar we ähli garşylyklaýyn urgular saýlanylýp alynýar, olar şol goranyşdan amala aşyrylýar. Goranyşyň dürli tärlerini ele

alyp, her hili garşylyklaýyn urgulary etmek ýeňildir.



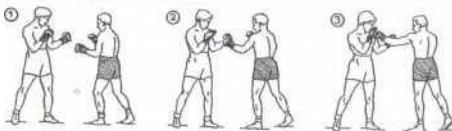
29-njy surat. „Sümlüp “ goranmakdan soň, kellä sag el bilen edilen göni jogap urgusy

Boksçy goranyşyň kesgitli gömüşleri-üçin has laýyk garşylyklaýyn urgulary saýlap alýar, olary öwrenýär, uýgunlaşmak bilen olary kämilleşdirýär.

Garşydaşyň hüjüm edýän urgularyndan goranyş görnüşlerini saýlamak bilen onuň birinji urgusyndan soň haýsy urgynyň gelýändigini yzarlamak hökmandyr. Garşydaşa edilyän urgular bilen onuň hüjümini ösdürmegine päsgel bermeli. Onuň ikinji urgusyndan önürti, onuň hüjümini garşylanylýan ýa-da jogap.urgulary bilen saklap bolýar. Mysal üçin, göwrä çepden edilen göni uрга Kaýsydyr bir goranyşy garşy goýup, düzgün boýunça, garşydaşdan kehä ediljek ikinji uрга garäşyp bolar. Şeýle ýagdaýda garşydaşyň ikinji urgusyny çalt ýagdaýdaky garşylyklaýyn ýa-da jogap urgusy bilen duýdurmak hökmandyr.

Aşakda has köp ulanylýan garşylyklaýyn urgular beýan edilyär. Onda boksçynyň garşydaşynyň hüjümlü urgulary, beýleki goranyşlary we garşylyklaýyn urgularyny ulanyş mümkinçilikleri hasaba alyndy.

**Kellä çepden urlan göni urga garşylyklaýyn urgular
Sag aýaňy goýmak bilen birleşdirilýän garşylyklaýyn urgular
(30-njy sur.)**



30-njy surat. *Sag eliň aýasyny goýmak*

Aýaňy goýmak bilen garşydaşyň urgusyny saklamaga taýyn bolmaly we onuň urýan elini ýeňiljek çepde sowmaly. Şol bir wagtda sag aýagyň iteklemesi boýunça göwräni öňe etmeli we kellä çepden garşylanylýan göni urgyny şeýle bir çalt etmeli, şeýdibem, garşydaşyň ikinji urgusyndan öňürtilemeli.

**Çep egniňi goýmak bilen urulýan garşylyklaýyn urgular
(31-nji sur.)**

Bu goranyşda eňek döşüne gysylmalydyr. Goýlan egne garşydaşyň urgy hereketini gowşatmak üçin egniňi saga öwürmeli we bedeniň agramyny sag aýaga geçirmeli. Bu goranyş garşydaşyň kellesine sagdan edilýän göni ýa-da gapdal jogap urgusy üçin amatly başlangyç ýagdaý bolmalydyr.



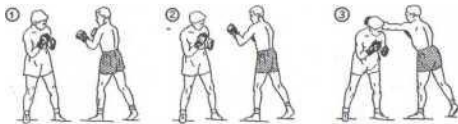
31-nji surat. *Çep egniňi goýmak*

Jogap urgusy garşydaşyň bilen bolan aral^a baglylykda çep aýagyňy öňe edip ýa etmän, göwräniň agramy çep aýaga berlip edilýär.

32-nji surat. *Saga egilmek*

Eglende göwräniň agramy sag aýaga geçirilýär. Eňeгиň goralysyny

Saga egilmek bilen edilýän garşylyklaýyn urgular (32-njisur.)



güýçlendirmeli, çep egniň bilen ony ýapmaly we göwräň bilen saga uly bolmadyk öwürüm etmeli.

Saga egilmäni çepden garşylanylýan göni ýa-da gapdal urgular bilen birleşdirmek amatlydyr, urgular garşydaşyň kellesine ýa-da göwresine gönükdirilmelidir.

Saga eglende sag eliňi kellä ýa göwrä edilýän göni we gapdal urgular üçin peýdalanmak mümkin, şeýle hem ony sag bilen aşakdan göwrä edilýän jogap urguda ulanyp bolýar. Bu urgyny göwräni çep öwürmek bilen we şol bir wagtda sag aýagyňy itekletmek bilen ýerine ýetirýärler.

Çepe egilmek bilen edilýän garşylyklaýyn urgular (33-nji sur.)



33-nji surat. Çepe egilmek

Çepe egilmek goranyşyny bedeniň agramyny çep aýaga bermek bilen ýerine ýetirýärler. Şeýle ýagdaýdan çep bilen gapdaldan ýa-da aşakdan kellä ýa göwrä jogap urgusyny etmek mümkin. Goşmaça goranyşsyz çepe egilmäni ulanmak howpludyr, sebäbi garşydaş ikinji urgyny sag eli bilen etmegi mümkin.

Çepe egilmäni ulanmak ynamlydyr, ony kellä ýa göwrä sagdan edilen göni urga birleşdirmelidir. Şeýle ýagdaýda çep elniň barmaklarynyň arkasy bilen kelläni goramaly, aşak goýberilen tirsek bilen göwräni ätiýaçlandyrmaly.

Çepe egleniňde sag bilen kellä atanaklaýyn garşylanylýan urgy bolup biler. Bu urgyny eger garşydaş çepden kellä ýygy-ýygydan göni urgular bilen hüjüm edýän bolsa edip bolar. Garşydaşynyň urgusynyň başlaýandygyny aňan boksçy çepe-öňe çalt egilýär, garşydaşynyň çep elini öz sag egninden goýberip, sagy bilen kellä urgy edýär, çep aýagy bilen öňe ädim edýär. Atanaklaýyn urgynyň şowlulygy boksçynyň garşydaş bilen aralygyny takyk hasaplamagyna baglydyr.

Sag aýaň bilen çepe kakylýan garşylyklaýyn urgular (34-nji sur.)

Bu goranyşda garşydaşyň hüjüm edýän sag elniň aýasy bilen çepe kakylýar. Kakylanda göwräniň agramy sag aýaga berilýär, göwre bimeme çepe öwrülýär, şonda çep el bilen jogap urgyny etmäge amatly ýagdaý döreýär. Şeýle kakmaklygy göwräniň agramyny çep aýaga geçirip hem edip bolýar.



34-nji surat. Sag elniň aýasy bilen çepe kakmak



35-nji surat. Sag elniň bilegi bilen saga kakmak

İki ýagdaýda-da garşydaşyň bedeniniň açyk ýerine baglylykda çep el bilen kellä hem göwrä islendik esasy urgyny edip bolar.

Sag eliň aýasy bilen saga kakyp edilýän garşylyklaýyn urgular {35-nji sur.}

Bu goranyşyň taktiki ugry garşydaşyň urýan elini onuň duruş ýagdaýynyň daşyna etmekdir, şeýdip onuň goragyny açmaly we garşylanylýan urgyny amala aşyrmaly.

Kakylanda göwräniň agramy çep aýaga geçirilýär we göwre saga öwrülýär. Bu kellä we göwrä islendik garşylanylýan urgyny çep el bilen etmäge şert döredýär.

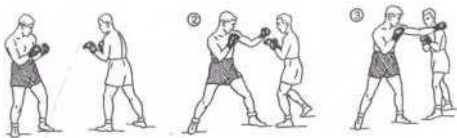
Garşylyklaýyn urgusyz bu goranyşy peýdalanmak maslahat berilmeýär, sebäbi garşydaş birinji urgynyň yzyndan sag eli bilen ikinji urgyny etmegi mümkin. Şonuň üçin bu goranyşdaky hereketler garşylyklaýyn urgular bilen sepleşdirilýär.

Saga çekilip edilýän garşylyklaýyn urgular

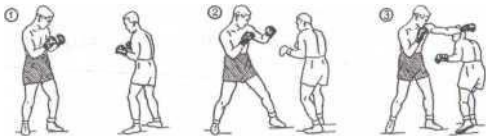
Saga çekilmek urgy cyzygyndan diňe kelläni däl-de, göwräni-de aýyrmaly bolanda ulanylýar, şeýdip garşydaşyň hüjüminiň ösüşini duýmak mümkin. Çekilmek sag aýak bilen saga ädimlemek arkaly edilýär.

Garşylyklaýyn urgular bilen sepleşdirilýän goranyşyň bu gömüşiňiň üç sany esasy usuly bar.

1. Söweşjeň duruş ýagdaýyndan çep aýagyňy çekip, typylýan ýönekeýje ädim bilen saga çekilmek (36-njy sur.). Çekilenden soň boksça garşydaşy üçin islendik jogap urgusy bilen gapdaldan garşylyklaýyn urgular etmäge mümkinçilik döreýär. Urgyny saýlamak garşydaşyň bedeniniň ýagdaýy bilen kesgitlenilýär.



36-njy surat. *Saggapdala süýşmek*



37-nji surat. Sag aýagyň bilen saga ädip aýrylmak

2. Sag aýak bilen saga eglip çekilmek, çep aýak bolsa ýerinde durýar {37-nji sur.}. Bu goranyşda çep el bilen kellä ýa göwrä göni ýa gapdal urgy edilýär.

3. Sag aýak bilen saga, çep eöwrüm bilen çekilmek (38-nji sur.). Sag el garşydaşyň urýan elini ýeňiljek itip, çep eli jogap urgusy üçin başlangyç ýagdaýa getirýär. Şol pursat garşydaşyň bedeniniň açylan ýeri garşylyklaýyn urgyny saýlamaklygy kesgitleýär (gapdaldan ýa aşakdan).

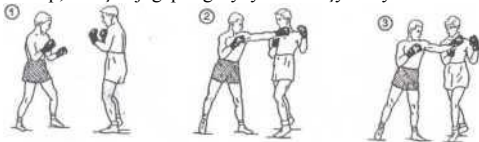
Çep çekilip edilýän garşylyklaýyn urgular (39-njy sur.)

Çep çekilmek typylýan ädim bilen edilýär. Onda garşydaşyň kellesine sag el bilen göni urgy edilýär.

Şeýle-de çep çekilende garşydaşyň kellesine ýa göwresine sag tarapdan aşakdan urgy etmäge mümkinçilik döreýär.

Yza çekilip ýerine ýetirilýän urgular {40-njy sur.}

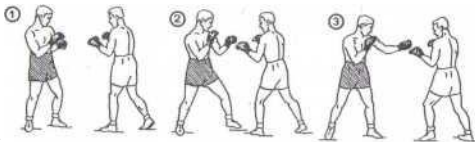
Goranyş hereketi çep aýagyňy ýerden itmekden başlanýar. Boksçy yza çekilende bedeniniň ýagdaýyny kesgitlemeli we garşylyklaýyn urgynyň görnüşini saýlamaly. Haçanda sag aýak direnende, iki aýagynda-da bedeniniň agramyny sazlaşdyryp, amatly pursady elden bermän, bir ädim öňe ädip, oňa çalt jogap urgusyny amala aşyrmaly.



40-njy surat. Yza çekilmek

Yza çekilmek goranyşda iň bir maksadalaýyk hasaplanylýar, sebäbi ol garşydaşyň islendik urgusyndan gaçmaga ýardam berýär. Emma bu goranyşyň hökmany şerti gyssagly jogap urgusydyr, şeýdilmese, boksçy

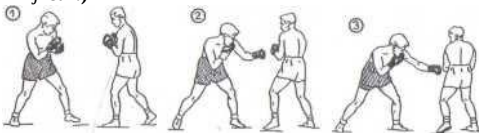
38-nji surat. Saga süýşüp çep eöwürmek



39-njy surat. Çep gapdala çeninden
gowşak goranyşa endik eder.

Göwrä çepden urlan göni urgynyň garşysyna garşylyklaýyn urgular

**Çep eliň epilen tirseğini goýmpk arkaly edilýän garşylyklaýyn
urgy (41-nji sur.)**

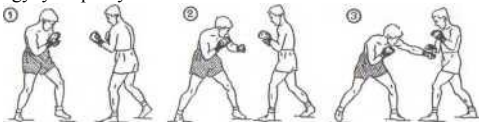


Goranýan boksçy çep elini tirseginden epýär we ony göwresine
gysýar, şeýdip garşydaşynyň urgusyna böwet goýýar.

Urgyny gowşatmak üçin bedeniň agramyny sag aýaga geçirmeli we
göwräni bimeme saga öwürmeli, şeýdilse, urgudan goranmaga maý bolýar.
Şeýlelikde, sag el bilen kellä göni ýa gapdal jogap urgy etmäge amatly
başlangyç ýagdaý döreýär.

**Sag eliň aýasy bilen çepde kakmak arkaly edilýän garşylyklaýyn
urgy (42-nji sur.)**

Garşydaşyň urýan eli aşak - çepde edilýär. Bedeniň agramy sag aýaga
geçirilýär, göwre biraz çepde öwürülýär. Şu başlangyç ýagdaýdan boksçy şol
bir wagtda öňe ädim etmek bilen garşydaşyň kellesine çep eli bilen islendik
jogap urgyny edip bilýär.

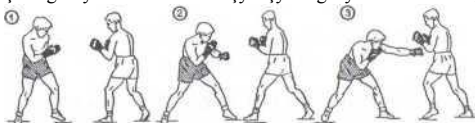


41-nji surat. Epilen çep eliňi goýmak

42-nji surat. Sag eliň aýasy bilen çepe kakmak

Yza çekilip edilyän garşylyklaýyn urgy (43-nji sitr.)

Yza çekilme sag aýak bilen typylýan ädimde ýerine ýetirilýär. Jogap urgynyň çalt bolmagy üçin dessine sag aýak bilen yza itilen ädimden soň garşydaşa okgunly ädim etmeli. Garşydaşyň urgusyndan soň onuň gönelen



bedeniniň açyk ýerine jogap urgusyny etmek mümkin: çep el bilen kellä islendik urgy, sag el bilen kellä göni ýa gapdal urgy.

Sag el bilen kellä urhin göni urga garşylyklaýyn urgy

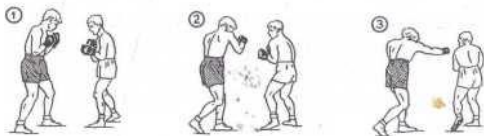
Sag eliň aýasyny goýmak bilen edilýän garşylyklaýyn urgy

(44-nji sur.)

Sag eliň açyk aýasy eňeğiň önünde ýerleşýär. Garşydaşyň urýan ýumrugyny saklamak bilen boksçy şol bir wagtda urgynyň hereketini gowşadýar, bedenini yza çekýär we onuň agramyny sag aýaga geçirýär. Goranyş ýagdaýyndan kellä çep el bilen göni jogap urgyny edip bilýär.



44-nji surat. *Sag eliň aýasyny goýmaktaky garşylyklaýyn urgy*



45-nji surat. *Çep egniňi goýmak bilen edilýän garşylyklaýyn urgy*

Çep egniňi goýmak bilen edilýän garşylyklaýyn urgy (45-nji sur.)

Çep el bilen eňeği ýapyp we onuň goragyna sag eliň aýasyny goýup güýçlendirip, boksçy çep egnine urgyny kabul edýär, göwresiniň agramyny sag aýagyna geçirýär we urgudan gaçýan ýaly, göwresini saga öwürýär. Goranyş ýagdaýyndan boksçy sagy bilen islendik urgyny etmäge mümkinçilik alýar. Urgyny saýlamak garşydaşyň bedeniniň şol pursatdaky açyk ýeri bilen kesgitlenilýär.

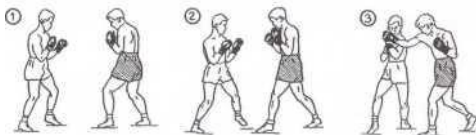
Çep eliň aýasy bilen saga kakyp edilýän garşylyklaýyn urgy

(46-njy sur.)

Garşydaşyň urýan eli çep eliň aýasy bilen saga kakylýar. Göwreäniň agramy çep aýaga geçirilýär, şonda sag el bilen islendik urgyny etmäge

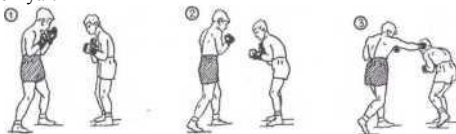
mümkinçilik döreýär. Garşydaşyň urýan eli kakylanda sag el bilen jogap urgyny etmäge ýol açmaly.

Kellä ediljek jogap urgular üçin saga-aşak kakylýar, göwrä ediljek urgular üçin saga — ýokary kakylýar.



46-njy surat. *Çep elniň aýasy bilen saga kakmaklygyň garşylyklaýyn urgusy*

Saga egilmek bilen edilýän garşylyklaýyn urgy (47-nji sur.) Saga eglende kelle urgudan goralyp, göwräniň agramy sag aýaga geçirilýär, göwre ýeňiljek sagä egilýär, kelle eňegi goramak üçin biraz aşak goýberilýär.



Urguda garşydaş öwrülýär we kellesini, göwresini açýar. Bulardan garşylyklaýyn urgular üçin dessine peýdalanmak gerek.

Goranyş ýagdaýyndan sag el bilen kellä we göwrä islendik jogap urgyny etmek mümkin. Jogap urgyny heniz garşydaş goranyş ýetişmänkä, dessine etmek gerek. Çep el bilen edilýän şeýle urgulary saýlamak garşydaşyň bedeniniň açyk ýerine baglydyr. Ony kellä-de, göwrä-de gönükdirmek mümkindir.

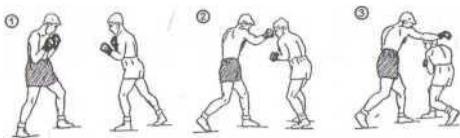
Saga çekilip edilýän garşylyklaýyn urgular (48-nji sur.)

Saga çekilmek göwräni saga öwürüp, sag aýakda saga edilen çalt hereket bilen edilýär.

Bu goranyşda kellä ýa göwrä göni çep urgy edilýär, ony şeýle hem göwrä edilen gapdal urgy bilen hem çalşyp bolar.

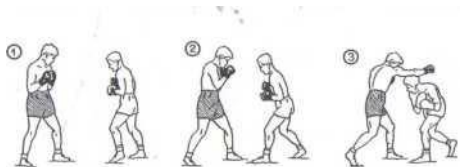
Çekilenden soň garşydaş heniz urgynyň yzysüre söweşjeň duruş ýagdaýyna dolanmanka, sag el bilen jogap urgy edip bolýar.

48-nji surat. *Çekilmek*



Çepe çekilip edilýän garşylyklaýyn urgular (49-njysur.,:)

Çepe çekilmäni göwräni saga ýa çepe öwürmek arkaly ýerine ýetirip



bolar. Ilkinji ýagdaýda garşydaşyň göwresine çepden aşaký urgyny edip

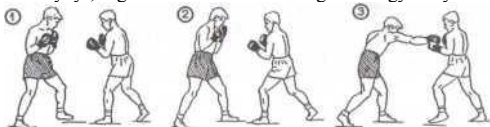
49-njy surat. *Çekilmek*

bolar. Çepe öwrüleniňde bolsa göni ýa gapdal urgy bilen sag el göwrä ýa kellä urgy edip biler.

Çepe çekilendäki goranyş garşydaşyň sag elinde eden urgusyna garşy durmak bilen boksçudan örän takyk we netijeli hasaby talap edýär.

Yza çekilip edilýän garşylyklaýyn urgy (50-nji sur.)

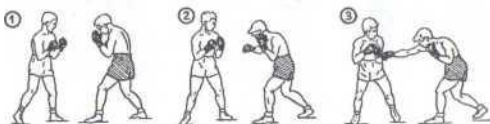
Yza çekilmek sag aýak bilen yza ädim etmek arkaly edilýär. Ädimiň soňky ýagdaýy çalt edilýän garşylyklaýyn urgy üçin başlangyç ýagdaý bolup hyzmat etmelidir, ony islendik urgy bilen başlap bolýar, urgyny saýlamak garşydaşyň açyk ýeri bilen baglanyşyklydyr. Bu goranyşda, iň gowusy, kellä çep bilen edilýän göni ýa gapdal jogap urgudan peýdalanmalydyr, sag el bilen bolsa kellä we göwrä urgy edilýär.



50-nji surat. Çekilmek

Sag el bilen göwrä göni urlan garşylyklaýyn urgular

Çep eliň epilen tirsegini goýmak bilen edilýän garşylyklaýyn urgular (51-nji sur.)



Goranýan boksçy çep elini tirseginden epýär we ony göwresine gysýar. Şeýle ýagdaýda ähli el garşydaşyň ýoluny ýapýar.

Urgyny gowşatmak üçin bedeniň agramyny sag aýaga geçirmeli, şeýdip urgudan goranmaly. Garşydaşyň hüjümine jogap hökmünde kellä sag el bilen islendik urgyny edip bolar.

Çep elniň aýasy bilen saga kakyp edilýän garşylyklaýyn urgular {52-nji sur.}

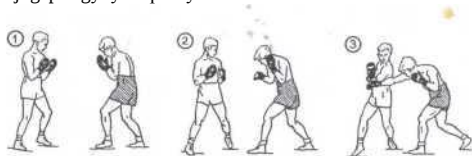
Garşydaşyň urýan elini kakmak bilen boksçy bedeniniň agramyny sag aýaga geçirip, amatly başlangyç ýagdaýa geçýär. Şonda ol garşydaşyň kellesine sag el bilen islendik jogap urgyny edip bilýär.



52-nji surat. *Çep elniň aýasy bilen saga kakmak*

Çepe çekilip edilýän garşylyklaýyn urgular {53-nji sur.}

Goranýan boksçy çep aýagy bilen çepe ädim edip, garşydaşyň urýan çep elini saga kakýar. Şol ýagdaýda ol garşydaşyň kellesine sag eli bilen islendik jogap urgyny edip bilýär.

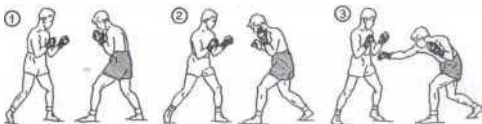


53-nji surat. *Çepe çekilmek*

*

Yza çekilip edilýän garşylyklaýyn urgular (54-nji sur.)

Yza çekilme kellä hüjüm edilendäki ýaly edilýär. Şeýle ýagdaýda jogap urgulary edip bolýar: çep el bilen - göni kellä, sag el bilen — kellä göni ýa gapdallaýyn.



54-nji surat. *Yza çekilmek*

**Çep el bilen kellä aşakdan urlan urgynyň
garşysyna gönükdirilen garşylyklaýyn urgular**

**Sag elniň aýasyny goýmak bilen edilýän garşylyklaýyn urgy
(55-nji sur.)**

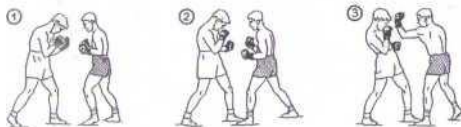
Garşydaşyň ýumrugyna sag elniň açyk aýasyny goýmak bilen boksçy urgyny maksada ýetmeginden saklaýar. Boksçynyň söweşjeň duruş ýagdaýynda sag elini elmydama eňeginiň aşagynda ony gorap saklaýanlygy üçin goranyşy etmek aňsat. Şonuň üçin beýle goranyşy çep el bilen baglanyşdyryp bolýar, ol goranyşdan boş bolany üçin kellä göni ýa gapdal jogap urgyny ýa-da göwrä aşakdan urgyny edip bolýar.



55-nji surat. *Sag elniň aýasyny goýmak*

Yza eglip edilýän garşylyklaýyn urgular (56-njy sur.)

Yza egilmek bilen kelläni ýeňiljek öňe egip saklamalydyr. Şu goranyşyň älimiýetini artdyryň — islendik el bilen kellä edilýän göni ýa gapdal garşylyklaýyn urgulardyr (ol garşydaşyň bedeniniň açyk ýerine baglydyr). Garşydaşdan daşlaşmak üçin, egilmegi yza çekilmek bilen birleşdirip bolar.



56-njy surat. *Yza egilmek*

Yza çekilmek bilen edilýän garşylyklaýyn urgular (57-nji sur.)

Yza çekilmek bilen boksçy garşydaşyň bedeniniň açyk ýerini görýär, çalt netije çykaryp, islendik eli bilen kellä göni ýa gapdal garşylyklaýyn jogap urgulary edýär. Şeýle hem bu goranyşda çep el bilen göwrä aşakdan edilýän urgulary-da birleşdirýärler.



57-nji surat. *Yza çekilmek*

Göwrä çepden, aşakdan urlan urgynyň garşysyna gönükdirilen garşylyklaýyn urgular

Epilen çep eli goýmak bilen edilýän garşylyklaýyn urgular (58-nji sur.)

Goranyň boksçy sag gapdala gysylan tirsekden epilen eli bilen urgynyň önüni ýapýar. Boksçy garşydaşyň
birinji urgusyndan soň kellä **68**

*



58-nji surat. *Epilen sag elini goýmak*

ikinci urgynyň hem bardygy üçin sag eliniň aýasyny aşak goýbermeli däl. Bu goranyşda boş duran çep el bilen garşylanýan gapdal ýa kellä, ýa göwrä aşakdan urgy edilyär, şeýdilse, garşydaşyň güýçlenýän hüjümi gowşaýar. Şol el (çep) bilen goranyşdan soň dessine kellä gapdaldan jogap urgyny etmek mümkin.

Yza çekilmek bilen edilýän garşylyklaýyn urgular (59-njysur.)

Garşydaşyň urgularyny boş geçmäge mejbur edýän yza çekilmek garşylyklaýyn hüjüm üçin edilyär. Soňkyny kellä edilen göni ýa gapdal urgy bilen ýerine ýetirip bolýar. Şol ýagdaýda göwrä urgy etmeli däl, sebäbi çep eli bilen hüjüm edýän garşydaş şol eli bilen öz göwresiniň çep tarapyny goraýar. Boksçy çep eli bilen islendik esasy urgyny edip bilýär - kellä göni ýa gapdal jogap urgulary.



59-njy surat. *Yza çekilmek*

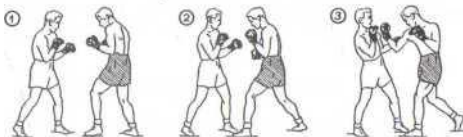
Sagdan kellä aşakdan urlan urgynyň garşysyna edilýän garşylykiaýyn urgular

Sag elin aýasyny goýmak bilen edilýän garşylyklaýyn urgular (60-njy sur.)

Garşydaşyň urgusyna öz eňeginiň ýanyndan sag eliniň açyk aýasyny

goýmak bilen boksçy bu goranyşy garşydaşa batly çep eli bilen gapdal urgyny edip, ony birleşdirýär.

60-njy surat. *Sag elniň aýasyny goýmak*



Yza egilmek bilen edilýän garşylyklaýyn urgular (61-nji sur.).

Boksçy garşylyklaýyn urgy üçin yza eglen göwresini başlangyç ýagdaýa getirip, sag eliniň garşylyklaýyn urgusyna ähmiýet berýär, sebäbi urgusy boş geçen garşydaş öz bedeniniň çep tarapyny açyk galdyrýar.

Şeýle ýagdaýda kellä sag el bilen göni ýa gapdal urgyny, şonuň ýaly-da göwrä aşakdan sag el bilen urgy etmek mümkin. Çep el bilen kellä gapdal jogap urgyny edip bolýar. Egilmegi yza çekilmek bilen birleşdirip bolýar.

61-nji surat. *Yza egilmek*



Yza çekilip edilýän garşylyklaýyn urgular (62-nji sur.).

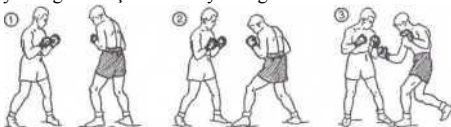
Yza çekilmäni haýalrak edilýän jogap hüjümi bilen sepleşdirip bolýar. Bu hüjümi islendik el bilen kellä göni ýa gapdal urgy bilen ýa -da sag el bilen göwrä aşakdan urgy etmek bilen sepleşdirip bolýar.

62-nji surat. *Yza çekilmek*

**Sag el bilen göwrä aşakdan urlan urgynyň garşysyna
gönükdirilen garşylyklaýyn urgular**

**Epilen çep eli goýmak bilen edilýän garşylyklaýyn urgular
(63-nji sur.)**

Tirsegini çep gapdala gysmak bilen garşydaşyň göwrä gönükdiren urgusyna böwet goýýar. Eline kabul edilen urgyny ýumşatmak bilen boksçy ondan bimeme gaça durmaly, bedeniniň agramyny sag aýagyna geçirmeli, şeýdip garşylyklaýyn urgy üçin başlangyç ýagdaýa gelmeli. Garşylyklaýyn urguda garşydaşyň bedeniniň ýagdaýyna baglylykda boksçy sag eli bilen jogap urgulary edip bilýär: kellä göni ýa gapdal urgular, ýa-da göwrä aşakdan edilýän urgular.



63-nji surat. *Epilen çep eliňi goýmak*

Yza çekilip edilýän garşylyklaýyn urgular (64-nji sur.)

Yza çekilme islendik el bilen kellä edilýän göni ýa gapdal urgular arkaly sepleşdirilýär. Mundan başga-da şonda aşakdan sag el bilen kellä ýa göwrä urgy etmek mümkin.



64-nji surat. *Yza çekilmek*

Çep el bilen kellä urlan gapdal urgynyň garşysyna gönükdirilen garşylyklaýyn urgular

Sag bilegi goýmak bilen edilýän garşylyklaýyn urgular (65-nji sur.)

Goranyan boksçy garşydaşyň urgusyna sag egniniň arka tarapyny goýýar, onuň maksadyna päsgel berýär. Tirsekden epilen el bokşçy galtaşanda dartylýar we urgyny saklaýar. Bu goranyş bilen kellä gapdaldan edilen çep urgy ýa-da kellä ýa göwrä edilen çep urgy birleşdirilýär, bu bolsa garşydaşyň sag eliniň urgusyna duýduryş berýär.



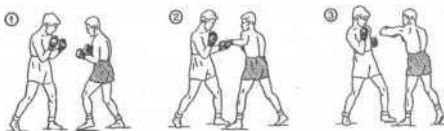
65-nji surat. *Sag bilegtiň daşýüzüni goýmak*

**Garşydaşyň urýan elini sag bilek bilen ýokary kakyp edilýän
garşylyklaýyn urgular (66-njy sur.)**

Bu goranyşda boksçy eňegini sag egni bilen bukup, garşydaşyň urgusyndan daşlaşýar. Kakmak hereketi artykmaç batly bolmaly däldir.

Goranyş ýagdaýyndan boksçy göwrä ýa kellä çep el bilen gapdaldan ýa-da aşakdan garşydaşyna jogap urgyny etmäge mümkinçilik tapýar.

66-njy surat. *Sag bilegiň bilen ýokaryk kakmak*



67-nji surat. *Yza çekilmek*

Yza eglip edilyän garşylyklaýyn urgular (67-nji sur.)

Eglende bedeniň agramy sag aýaga geçirilýär, dyzdan ýeňiljek epilýär. Bu goranyşda kelläni ýa göwräni yza zyňmak bolmaýar. Bu diňe howply bolman, eýsem, garşylyklaýyn hüjüme geçmäge-de amatsyzdyr. Şeýle-de ol kelläniň goralysyny gowşadýar. Yza eglende kelläni ýeňiljek öňe egmeli. Ähli bedeniň bilen yza egilmek kelläni urgudan goraýar we garşylyklaýyn hüjüm üçin başlangyç ýagdaý bolup hyzmat edýär.

Garşylyklaýyn hüjüme, iň gowusy, sag el bilen kellä edilyän göni ýa gapdal jogap urgular bilen başlamalydyr. Yza eglende kellä çep el bilen gapdal urgulary-da edip bolar. Emma bu haçanda garşydaş ýeterlik gotaý aralykda bolsa mümkindir. Golaýlan garşydaşa artykmaç egilmezlik üçin egilmäni yza çekilmek bilen birleşdirip bolar.

Saga „ýüzmek” bilen edilyän garşylyklaýyn urgular (68-njisur.)

Saga „ýüzmeklik” oňurgany we dyz bogunlaryňy bir wagtda epmek bilen ýerine ýetirilýär, şonda garşydaşyň urýan eli kelleden üstaşyry goýberilýär. Myşsalaryň birbada gowşadylmagy, bedeniň göni ýagdaýda saklanylmagy, gerek bolsa göwräniň saga öwürülmegi çaltlyk hereketini berýär. Şonuň bilen bir wagtda boksçy biraz gönelp, garşydaşyň kellesine ýa-da göwresine çep eli bilen gapdal urgyny edip bilýär.



68-nji surat. *Saga sümülmek*

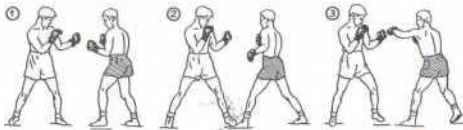
Göwräni saga öwürmekdäki urguda bedeniň agramy sag aýaga geçirilýär.

„Ýüzmekden” soň sag el bilen kellä göni ýa-da gapdal jogap urgulary ulanyp bolýar. Jogap urga garşydaş gözden salman, „ýüzülýän” wagty taýýarlanylmalýdyr. Urgyny göneleniňden soň dessine etmeli. Jogap urgy sag aýagyňy itekledip, ony batly çepe öwürmekden başlanýar.

Yza çekilip edilýän garşylyklaýyn urgular (69-njy sur.)

Yza çekilme sag aýak bilen çalt ädimde edilýär. Çekilenden soň jogap urgularyny edip bolýar: çep el bilen - kellä ýa göwrä islendik urgy, sag el bilen bolsa - kellä göni ýa gapdal urgular.

Göwrä çep el bilen gapdal urgynyň garşysyna edilýän



69-njy surät. *ýza çekilmek*

garşylyklaýyn urgular

Epilen sag eli goýmak bilen edilýän garşylyklaýyn urgular (70-njy sur.)

Sag elini tirsekden epip gorananda ony göwresine gysyp, urgynyň ýerine düşmegine päsgel berýär. Goranyşyň bu gömüşi çep el bilen kellä edilýän urgy bilen utgaşdyrmak gowudyr. Şeýle urgy özüniň tizligi

ш

we duýdansyzlygy bilen netijelidir. Onuň bilen garşydaşyň oýlan hüjümi serpikdirilýär, sag el bilen kellä ediljek ikinji urgu-da duýdurylýar. Eli goýmaklyk arkaly goranylandaky garşylanylyan urgularyň hataryna şeýle-de göwrä çep el bilen edilýän aşaky urgulary-da goşmak bolar.



70-nji surat. *Epilen sag eliňi goýmak*

Yza çekilmek bilen edilýän garşylyklaýyn urgular (71-nji sur.)

Yza çekilmek boksçyny garşydaşynyň urgy hereketleriniň çäginde çykarýar. Jogap urgusyň maksady garşydaşyň boş geçen urgusyndan soň onuň bedeniniň açyk ýeri bilen kesgitlenilýär. Garşydaş şeýle ýagdaýda bimeme eglip durýar. Şeýle ýagdaýdajogap urgyny diňe kellä edip bolýar: çep el bilen islendik urgy, sag el bilen göni ýa-da gapdal urgy.



71-nji surat. *Yza çekilmek*

Çep el bilen kellä gönükdirilen gapdal urgynyň garşysyna edilýän garşylyklaýyn urgular

Çep egniňi goýmak bilen edilýän garşylyklaýyn urgular (72-nji sur.)

Goranyan çep egnini ýokary galdyryp we oňa eňegini bukup, urgyny ýumşatmak üçin göwresini saga edýär we bedeniniň agramyny 75

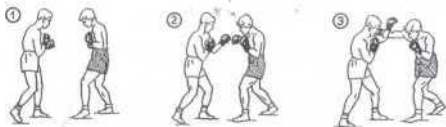
sag aýagyna geçirýär. Boksçy göwresini saga öwürüp, sag eli bilen jogap urgyny etmek üçin özüni amatly ýagdaýa getirýär. Eger garşydaş sag eli bilen kellä gapdal prgy bilen hüjüm etse, boş geçýär we öz goranyşyny açýar, şonda boksçy dessine sag eli bilen kellä ýa göwrä islendik urgyny edip bilýär.



72-nji surat. Çep egniňi goýmak

Çep bilek bilen ýokary kakmakdaky garşylyklaýyn urgular

Garşydaşyň sag eliniň kellä eden gapdal urgusyny dogry aňyp, boksçy tirsekden epilen çep elini we egnini ýokary galdyryp, onuň urýan eliniň maksadyna ýetmegine päsgel berýär. Şol bir wagtda boksçy çep egnini-de galdyrýar, oňa eňegini bukýar, göwresini saga öwürýär we bedeniniň agramyny sag aýagyna geçirýär. Garşylyklaýyn hüjüm üçin başlangyç ýagdaý bolup hyzmat edýän bu goranyşyň soňky ýagdaýynda kellä ýa-da göwrä sag el bilen islendik jogap urgyny edip bolýar.



73-nji surat. Çep bilegiň bilen ýokaryk kakmak

Yza egilmek bilen edilýän garşylyklaýyn urgular (74-nji sur.)

Goranmak üçin boksçy göwresini yza gaýşardýar, göwresiniň agramyny sag aýagyna geçirýär. Kelläni öňe egmeli. Yza güýçli egilmek maslahat berilmeýär, şeýdilse, jogap urgyny etmäge mümkinçilik bolmaz. (ioranyşyň soňky ýagdaýy garşylyklaýyn hüjümiň başlangyjy bolmalydyr. (iarşydaşyň kellesine göni ýa gapdal urgy bilen şu ýagdaýda islendik el bilen garşylyklaýyn hüjümi başlap bolýar. Garşydaşa artykmaç

golaýlaşmazlyk üçin eglip, goranyşy yza çekilmek bilen birleşdirip bolar.



74-nji surat. *Yza egilmek*

Çepe „ýüzmek” bilen edilýän garşylyklaýyn urgy (75-nji sur.)

Goranyan boksçy garşydaşynyň urýan elini kellesiniň üstünden geçirýär. Şol bir wagtda eglip we çepe öwrülip, onuň göwresine ýa kellesine sag el bilen garşylyklaýyn urgy edip bolýar.



75-nji surat. *Çepe “yüzmek”*

„Yüzmek” arkaly goranyşy, şeýle-de gönelerden soňky jogap urgusy bilen utgaşdyryp bolar. Elbetde, jogap urgynyň hereketi goranyşdan ýüze çykýar. Mysal üçin, „ýüzmekden” soň göneler, göwrä sag el bilen aşakdan ediljek urgy üçin amatly ýagdaýa geçmeli we ony gysga wagtda amala aşyrmaly, bedeniňi çepe öwürüp yzarlamaly.

Şeýle hem „ýüzmekden” göneleniňden soň çep el bilenem jogap urgyny edip bolýar. Şeýle ýagdaýda çep el bilen kellä edilen gapdal urgy has-da maksada laýykdyr.

Yza çekilmek bilen edilýän garşylyklaýyn urgular (76-njysur.)
76-njy surat. *Yza çekilmek*



Yza çekilme sag aýagyň çalt we ýeňil ädimi bilen amala aşyrylýar. Çekilenden soň direg edilen sag aýak dyzdan biraz epilýär. Goranyş ýagdaýyndanda çalt we duýd^nsyz hüjüme geçmek üçin göwräni yza etmeli däl, tersine, ony ýuwaşja öňe egmeli, bu garşylyklaýyn urgyny has çalt etmäge täsir eder. Şeýle-de boksçy yza çekilende j ogap urgusy üçin garşydaşyň bedeniniň ýagdaýyny kesgitleýär. Çepe öwürlip, garşydaş öz goranyşyny ep-esli açýar, bu bolsa boksça jogap urgyny etmäge ýeňillik döredýär: sag el bilen - islendik urgyny, çep el bilen kellä göni ýa-da gapdal urgulary.

Sag el bilen göwrä urlan gapdal urgynyň garşysyna
gönükdirilen garşylyklaýyn urgular

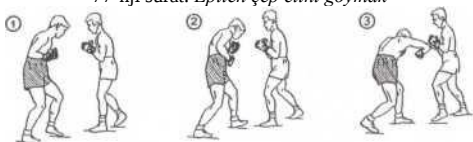
Epilen çep eliňi goýmak bilen edilýän garşylyklaýyn urgular
(77-nji sur.)

Ýiti burçda çep eliňi tirsekden epip, çep gapdala gysyp, garşydaşyň urgusynyň öňi ýapylýar. Bu goranyşda sag el bilen islendik jogap urgyny edip bolýar, şonda garşydaşyň has açyk ýerini saýlamalydyr.

Yza çekilmek bilen edilýän garşylyklaýyn urgular (78-nji sur.)

Yza çekilmek diňe bir goranyş hereketi bolman, eýsem, garşylyklaýyn hüjüm üçin boksça amatly ýagdaý hem bolmalydyr. Soňkyny jogap urgy bilen ýerine ýetirip bolýar: çep el bilen — kellä göni ýa gapdal urgy, sag el bilen - islendik urgy.

77-nji surat. *Epilen çep eliňi goýmak*



78-nji surat. *Yza çekilmek*

6. GOŞALAÝYN URGULAR WE OLARDAN GORANMAK

Goşalaýyn urgy diýlip hüjümde ýa-da garşylyklaýyn hüjümde utgaşykly, bir-biriniň zyzndan edilýän iki sany çalt urga aýdylýar. Goşalaýyn urgular birtaraplaýyn we ikitaraplaýyn bolup biler.

Birtaraplaýyn goşa urgular bir el bilen bir ýa dürli maksatly edilýär (mysal üçin, bir-biriniň zyzndan gelyän çep el bilen göwrä edilen ýa kellä hem göwrä edilen urgular). Ikitaraplaýyn urgular iki el bilen ýerine ýetirilýär we bir hem-de dürli maksat bilen edilýär (kellä, göwrä). Bu urgularyň hemmesi-de örän netijeli we hemişe maksada ýetýär, aýratyn-da, birinjiniň yz ýanyndan gelyän çalt hem duýdansyz ikinji urgy netijelidir. Hatda örän çalt hereket edýän boksça-da bu urgyny görmek we ondan gaçmak başartmaýar.

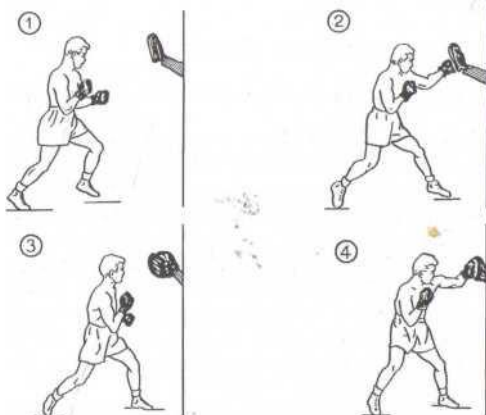
Urgularyň ikisini-de bir-birinden aýyrman öwrenýärler. Birinji urgynyň taktiki mazmuny - garşydaşy ele almak we şol bir wagtda indiki urgy üçin onuň goranyşyny açmakdyr. Birinjini ikinji urgyny erkin we çalt ýerine ýetirmek üçin ýeňilräk amala aşyrmaly.

Goşalaýyn urgulary saýlamaklykda esasy ýekeleýin urgulary peýdalanmaklyga esaslanýlar. Garyşyk goşalaýyn urgularyň köpdürlüligi şulardan ybaratdyr:

- 1) göni urgulardan;
- 2) aşakdan edilýän urgulardan;
- 3) gapdal urgulardan;
- 4) aşakdan edilýän göni urgulardan we tersine;
- 5) gapdal we göni urgulardan we tersine;
- 6) aşakdan edilýän gapdal urgulardan we tersine.

Bir maksada gönükdirilen has meşhur birtaraplaýyn goşa urgulara

kellä çep el bilen gönükdirilen iki urgy, kellä çep bilen edilen iki gapdal urgy degişlidir. Bir maksatly birtaraplaýyn goşa urgyny dürli urgular bilen hem edip bolar, mysal üçin, kellä çep el bilen göni we gapdal urgular (79-njy sur.)

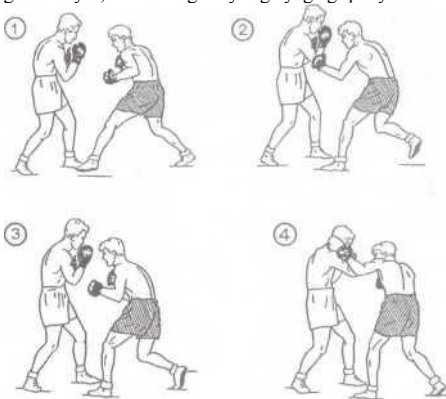


79-njy surat. Çep eliň bilen kellä yzygiderli goşalaýyn urgular bilen hüjüm: göni (1, 2) we gapdaU3,4)

Bir el bilen dürli maksatly iki sany gapdal urguly hüjüm hem edilýär (HO-nji sur.).

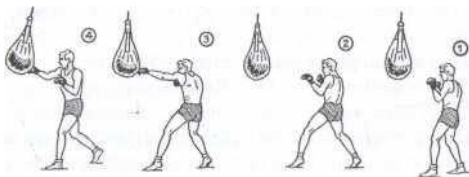
Ikitaraplaýyn goşa urgularda hüjüm uzak aralykdan guralýar, ol „bir-iki” diýlip şertlendirilýär. 01 kellä bir-biriniň yzyndan gelyän iki sany çalt urgy bilen gönükdirilýär (birinji çep, ikinji bolsa sag el bilen). Iki urguda çep aýagyň çalt ädimi bilen utgaşdyrylýar (81-nji sur.).

Ikilew göni urguly hüjüm göni urgular ele alnandan soň öwredilýär. Hujumden sag elniň aýasyny goýmak arkaly goranylýar (çep elniň urgusyndan) we çep egniň goýulýar (sag elniň urgusyndan). Bu goranyşda göwre saga öwrülýär; bedeniň agramy sag aýaga geçirilýär.



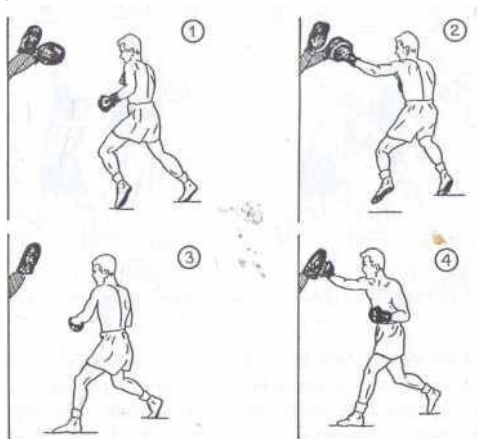
80-nji surat. Çep el bilen ikilew yzygider gapdal urgular bilen hüjüm. göwrä (1,2) we kellä (3,4)

Goşalaýyn urgudaky hüjümde şeýle-de kellä çep el bilen gapdal, sag el bilen bolsa göni urgular hem utgaşdyrylýar (82-nji sur.). Birinji urguda çep aýak bilen garşydaşa gyýalaýyn ädim edip, sagdan çalt gelyän urga amatly başlangyç ýagdaý döredilýär, ol birinji urga goşulyp, amala aşyrylýar.



81-nji surat. *Ikilew göni urnlar bilen kellä hüjiim (çep we säg el bilen)*

Goranyan boksçy goşalaýyn urgudan durýan hüjüme laýyk gelýän goranyşlary saýlap alýar (83-nji sur.). Boksçynyň tirseginden epilen ellerini goýup, „ýüzmek” ýa-da uzak aralyga çekilmek bilen bir goranyşda ähli urgulardan gaçjak bolýan ýagdaýlaryna-da duş gelmek bolýar.

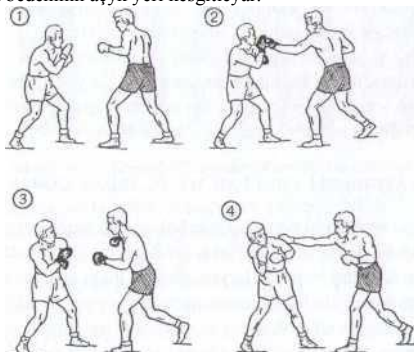


82-nji surat. *Ikilew urgular bilen kellä hüjiim: çep gapdta we göni sag el bilen*

Goşalaýyn urgular garşylyklaýyn hüjümlerde üstünlikli peýdalanylýar. 01 garşylyklaýyn hüjümleriň başlangyjy bolup, garşydaşyň hüjümlü

urgularyndan goranmaklyga hyzmat edýär. Bu goranyşy garşylanylýan ýa jogap urgulary bilen utgaşdyrýarlar.

Goşalaýyn garşylyklaýyn urgularyň köpdürlüligi Tgarşydaşyň dürli hüjümlerine garşy goýulýan garyşyk ýekelew urgularyň esasynda ýüze çykarylýar. Goranyş ýagdaýyndan amala aşyrylýan her bir ýekelew garşylyklaýyn urgy elmydama ikinji urgy bilen utgaşdyrylýar, onuň ugruny garşydaşyň bedeniniň açyk ýeri kesgitleýär.



83-nji surat. Kellä urlan ikilew görüi urgularyň hüjüminden goranyş:

1 - sag eliň aýasyny goýmak, 2 - çep urgusyndan goranmak,

3 - çep egniňi goýmak, 4 - sag urgudan goranmak.

Goşalaýyn urgulara adaty, emel taýdan takyk hereketler hökmünde seretmek bilen olary söweşde saýlap-seçip peýdalanmak gerek we olary garşydaşyň bedeniniň açyk ýerine laýyklykda ulanmaly.

Okuwda we türgenleşikde boksçy goşalaýyn urgulary birleşdirmek üçin has amatly ýagdaýy eýeleýär we yzygiderli uýgunlaşmak arkaly beýleki endikleri-de ele alýar.

Hüjümde ol ýa-da beýleki goşalaýyn urgulary ulanmakda edil garşylyklaýyn hüjümdäki ýaly, söweşdäki ýagdaýlar hasaba alynmalydyr. Alnan tejribe, boksçaýagdaýa görä, pikirlenmän, dessine urgulary saýlamaga ýardam berýär.

Ýakyn aralykda hüjümi ýa garşylyklaýyn hüjümi ösdürmek üçin dürli ýagdaýlarda goşalaýyn urgulary etmek mümkin, ýöne ol şertlere baglylykda saýlanylyp ulanylýar, hökmany yzygiderlilikde sag we çep elleriň urguläry gezekleşdirilip başlanylýar.

Garşylyklaýyn hüjümde goşalaýyn urgyny saýlamak garşydaşyň hüjümine we goranyşynyň häsiýetine baglydyr. Yekelew garşylyklaýyn urgular endigini ele almak bilen boksçy elmydama garşydaşyň bedeniniň açyk ýerine indiki urgularyň üstüni ýetirýär.

Her bir goşalaýyn urguda hüjümi ýaýbaňlandyrmak üçin amatly ýagdaýlardaky indiki urgular bilen onuň üstüni ýetirip bolýar. Şonda bir-biriniň yzyndan gelyän ÜÇ we ondan köp urgulardan durýan *zygiderli* diýlip atlandyrylýan urgular hasyl bolýar.

7. ZYGYDERLI URGULAR WE OLARDAN GORANMAK

Häzirki zaman boks emellerinde boksçynyň urgulary gezekleşdirip etmegi we bir hereketden beýlekä ýeňil geçmegi alamatlandyrylýar. Ol boksça öz şahsy başarnyklaryny aňrybaş ulanmaga we dürli taktiki wezipeleri döredijilikli, özbaşdak çözmäge kömek edýär.

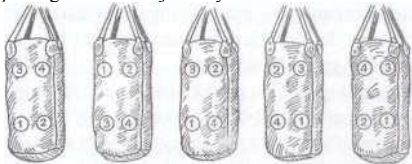
Häzirki zaman boksçusynyň ussatlygy onuň urgularynyň ykjamlygyna, ýagny zygiderli söwdşbaşarnygyna baglydyr.

Zygiderli urgular - orta we ýakyn aralykdaky söweşift özenidir. Urgular iki el bilen gezekleşdirillip*, dürli maksatlar üçin her hili ýagdaýda amala aşyrylýar (*84-nji sur.*). Zygiderli gezekleşdirilip urulýan urgularda, adatça, garşydaşyň goranyşy böwsülýär we bu ony amatsyz ýagdaýda goýýar.

Zygiderli urgular bilen hüjümi ýa-da garşylyklaýyn hüjümi hökmany suratda dowam edip bolýar. Birinji ýagdaýda boksçy hüjüm ediş urgusyndan soň orta aralykda galýar we hüjümiň netijeliligini zygiderli göni urgular bilen ösdiirýär ýa-da ýakyn aralyga geçýär hem-de onuň açylan ýerine aşakdan we gapdaldan gysga urgulary edýär. Ikinji ýagdaýda haçanda boksçy garşylyklaýyn l'rgy bilen öňdeligi ele 84

alanda, garşydaşyň goranyşyna baglylykda hii jümini esaslandyryar. Şol ýagdaýda boksçynyň birinji garşylyklaýyn urgusy tapgyrlyayn urgularyň özeniniň başlangyjy bolup hyzmat edýär.

Yzygiderli urguly hujümi taýýarlamak bilen boksçy ilkinji nobatda garşydaşynyň ünsüni sowjak bolýar. Munuň üçin ol garşydaşynyň önünde ähli tarapa hereket edýär, aralygy çalsyp durýar we amatly ýagdaýy saýlap, yzygiderli çalt urgular bilen hujüm edýär.



84-nji surat. Yzygiderli urgularyň tertibiniň görnüşi

Eger hujüm şowly bolsa, boksçy ony gaýtalap bilýär: bir ädim yza ädip, täzededen, has takyk we güýçli urgular bilen hujüm edip bilýär.

Yzygiderli urgular arkaly garşylyklaýyn urgulara öňden bellenen maksatlar bilen başlap bolýar, şonda garşydaşyň hujümlü urgularynyň goranyş bilen utgaşyşyny göz önüne tutmaly. Hujüm etmek üçin öz goranyşyny açyp, garşydaşyň özüne çagyrmaly. Haçanda ol urgular bilen hujüm etjek bolanda, öňden taýýarlanan goranyş bilen şol urgulardan gaçmaly we oňa garşylanylýan ýa jogap urgulary edip, garşylyklaýyn urgulary başlamaly.

Hujümde ýa-da garşylyklaýyn hujümde tapgyrlary düzyän urgulaýy saýlamak garşydaşyň bedeniniň açyk ýeri bilen kesgitlenilýär. Eger söweşde, köplenç, ön edilen, önünden öwrenilen garyşyk emeller gaýtalansa, ol hiç haçan üstünlik getirmez. Yzygiderli urgularyň yzygiderliligi söweşde emele gelýän ýagdaýlara baglydyr. Yzygider urgulary nirä we nähili güýç bilen her urgyny amatly urup bolýandygyna baglylykda ulanmaklyk maslahat berilýär.

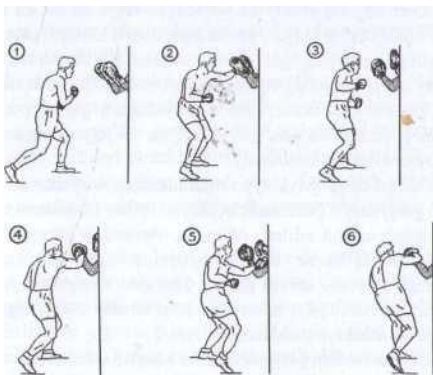
Öňünden öwrenilen garyşyk emeller kesgitli emeller bilen hujümi we garşylyklaýyn hujümi ösdürmek üçin ulanylyp bilner. Yöne olara endik etmek bolmaýar, söweş ýagdaýlarynyň pursatlaryna baglylykda

ol ulanylyar, şeýdibem söweşde ýüze çykan mümkinçilikler amala aşyrylýar. Mysal üçin, eger haýallan garşydaşyň kellesi açylan bolsa, hüjüm edýän ony dessine peýdalanyp bilýär, yzygiderli göni urgular edýär, ol ýa-da beýleki yzygiderlilikde ony çalt çalşyp ulanýar.

Yzygiderliliği düzýän urgulary birleşdirip we yzyny üzmän edip bolýar. Yzygiderli urgulara girýän her bir urgy emel taýdan onuň soňky ýagdaýynyň indiki urgy üçin amatly ýagdaý bolup hyzmat etmelidigi bilen amala aşyrylýar (85-nji sur.). Bu boksça yzygiderli urgular bilen üznüksiz hereket etmäge we olary amatly ýagdaýlarda ýerine ýetirmäge mümkinçilik berýär. Yzygiderli urgulary ulanmak bilen iki aýagyňda- -da deňagramlylygy saklamaly.

Mysal üçin, sag el bilen göwrä aşakdan edilýän urguda göwräniň agramy biraz çep aýaga berilýär, indiki urguda doly bolmadyk ýagdaýda ol sag aýaga berilýär. Göwräniň ýagdaýy urgynyň soňunda çep el bilen ediljek ikinji urgy üçin amatly bolmalydyr, ikinji urgudan soň sag el bilen ediljek üçünji urga we ş.m.

Urgulary we goranyşy gezeleşdirýän boksçynyň hereketiniň az möçberlilik bir hereketden beýlekä çalt geçmäge mümkinçilik berýär, şol



85-nji surat. Yzygiderli gapdal urgular bilen hüjüm

bir wagtda giňişleýin hereketler söweşdäki depgini haýalladýar.

Yzygiderli urgulary çalt gezekleşdirmek bilen olaryň ählisini birmeňzeş güýç bilen amala aşyrmaly däldir. Diňe goranyşda däl ýerinde güýçli urgular edilýär. Ol ýa-da beýleki güýçli urgy üçin amatly pursada göwünli-göwünsiz garaşmaly däldir, urgularyň yzygiderliligini duýdansyz üýtgetmek bilen şeýle ýagdaýy özüň döretmeli. Mysal üçin, kellä we göwrä edilýän urgulary yzygiderli gezekleşdirmek maslahat berilýär.

Adatça, birnäçe çalt yzygiderli urgulardan durýan hüjümden goranmak bir ýa goşalaýyn urgulardan goranmakdakydan has çylşyrymlydyr.

Haçanda garşydaşyň urgulary göze görünmeýän çaltlykda üznüksiz bolsa, ondan goranmak ýagdaýa has takyk baha bermek arkaly amala aşyrylýar. Goranyşy saýlamaklyk boksçynyň taktikasyna bagly bolýar. Uzak aralykdan söweşýän boksçy yzygiderli urgulardan yza ýa saga çekilmek arkaly goranýar we şol bir wagtda çepi bilen kellä göni urgy edýär hem-de garşydaşyň hüjümini saklaýar. Orta we ýakyn aralykda bolýan boksçy urga egnini we ellerini goýup, goranyş durşuny kabul edýär.

Has işjeň boksçy yzygiderli urgulardan gorananda elmydama söweşiň önbaşçylygyny ele almaga mümkinçilik tapmalydyr we garşydaş garşylyklaýyn hüjüm etmelidir. Şeýle ýagdaýda yzygiderli urgulardan eglip ýa ýüzüp” gaçmak bilen ol jogap urgusyny etmelidir we ol garşydaşyň hüjümini böwüşýär, öz hüjümini-de ösdürýär. Şonda urgulary çalyşmaly däldir, ýagny „urgy yzyna urgy” diýen söweşe girmeli däldir. Söweşiň bu gödek gömüşi boksçynyň hakyky taktiki ussatlygyna gabat gelmeýär.

III. BOKSUŇ TAKTIKASY

1. RINGDÄKI SÖWEŞDE TAKTIKANYŇ ÄHMIÝETI

Boksuň taktikasy - bu ringde söweşi alyp barmagyň sungatydyr, ýeňiş gazanmak üçin söweş serişdelerini ýerlikli ulanmakdyr. Boksçynyň esasan hem söweşi gumamak başaraňlygy, garşydaşynyň urgularyna tehniki taýdan gaýtargy berip bilşi, tehniki kämilligi ýokary bolsa, onda bu onuň söweşeň ussatlygynyň derejesini kesgitleýär.

Taktika tehnika bilen arabaglanyşykly bolup, ol teknikanyň derejesine bagly bolýar, onuň mundan beýläk hem ösmegine we kämilleşmegine täsir edýär. Boksuň taktikasy ringdäki söweşiň aýratynlyklaryna bagly bolýar, onuň mundan beýläk hem ösmegine we kämilleşmegine täsir edýär. Ringiň içinde iki sany garşydaş söweşýär. Olaryň hersi bedeniniň taýýarlygy,

ýeňilligi, çaltlygy, güýçlüligi hem çydamlylygy, tehnikasynyň gownejaýlygy (urgularynyň dürslüğinde, goranyşdaky hüşgärliginde), başafjyýk taýdan ussatlygy boýunça (çykalga gözleýşi, ynamlylygy, batyrlygy, dogumlylygy, öwjini saklap bilşi) biri-birinden tapawutlanýar. Garşydaşlaryň ikisi-de söweşjeňlik ukyplaryny aňly-düşünjeli peýdalanýarlar. Söweşi taktiki taýdan akyllý- başly gumaýarlar. Şu zatlaryň ählisini, endikleri we başamyklary biri- birinden aýyrman, ringde netijeli peýdalanýarlar.

Eger-de bedeni tehniki we ahlak taýdan taýýarlanmadyk boksçy öz söweşjeň wežipesini amala aşyryp bilmez, tehniki tarapdan gowy taýýarlykly boksçy bolsa taktiki taýýarlyksyz ýeňşe ýetip bilmez.

Ringdäki söweşde ýeňşe nämeler getirýär? Nämeler bäsleşikdäki ýeňşiň esasy şertleri hasaplanylýar?

Taktiki ýeňşiň, esasan, boksçynyňbeden taýýarlygyna, emelleriniň tehniki taýdan dürli-dürlüligine, söweşiň depgininiň çaltlygyna,

urgularyň güýjüne hem-de dürslüğine baglydygyny söweşleriň köpýyllyk tejribesi görkezdi.

Tehnikanyň dürli-dürlüligi

Yeňşe eltýän esasy ýol boksçynyň emelleriniň we hereketleriniň tehniki taýdan dürlüligidir. Başarjaň boksçynyň hereketleriniň esasynda şu aşakdakylar durýar: pursady giňişleýin duýmak, hüjüm etmegiň ýa-da goranmagyň pursatlaryny saýlap almak, aralyga ýerlikli baha bermek-söweşjeň hereketleri amala aşyrmak üçin aralygy kesgitlemegi başarmak, söweş hereketleriniň owadanlygyny, emelleriň ajaýyplygyny gazanmak, söweşdäki ýagdaýlara garap, öz emelleriňi çalt ýerine ýetirmek, söweş hereketlerini tygşytlý peýdalanmak - başamykly we tygşytlý hereket etmegi başarmak. Boksun tchnikasyny taktikasyz göz önüne getirmek mümkin däl.

Taktika tchnikanyň esaslary bilen bir wagtda öwrenilmeli, şonda meşgullanýan ýörite söweş hereketlerinde (urguda we goranyşda) emelleriň ele alnan wagtyny hem-de aralygy duýmaklygy öwrenýär. Boksçy ilkinji ädimlerinden başlap, taktikanyň esaslarynda tchnikadan peýdalanmagy başarmaly. Boksça diňe tchnikany öwretmek bilen çäklenmeli däl, sebäbi şägirt söweşde gerekli hereketleri ele almaklygy başamykly peýdalanyp bilmeýär. Boksçynyň öwrenen tehniki emelleri ýönekeýje gaýtalanmak bilen onuň boksdaky sport ähehinini ýüze çykarýar.

Erkin söweşiň tejribesi boksçynyň taktiki taýýarlygy bilen baglanyşykly bolmalydyr. Munuň üçin tälimçiniň sapaklarda okuwçylaryň önünde dürli taktiki meseleleri goýmagy gerek we olardan işeňňir hereketleri talap etmek zerurdyr.

x

Söweşdäki hereket depgininiň çaltlygy

Ringdäki söweşde ýeňiş, esasan, boksçynyň söweşi depginli alyp barmagy bilen kesgitlenilýär. Sebäbi wagtyň çäküligi sebäpli, şol depginini çaltlygy gowşadylmaly däl. Her bir boksçy özünde bu başamygy terbiýelemäge çalyşýar. Ringdäki söweşler düzgün boýunça çalt, yzygiderli we netijeli hereket diýlip atlandyrylýar, häsiýetlendirilýär. Her duşuşykda garşydaşlar artykmaçlyk gazanmak üçin, garşydaşyny özüne garaşly etmek üçin söweş' alyp barýarlar. Şunlukda, söweşiň depgini bu wezipäni çözmekligiň esasy şertleriniň biri bolup gulluk edýär.

Yzygiderli utuş gazanýan ökde, ussat boksçynyň garşysyna alnyp

barylýan söweşde nakaut bilen ýeňiş gazanmak doly mümkin däl. Ähli hereketler çalt depgine, dogumly hüjümlere, söweşiň gidişine, hüjüm ediş we goranyş hereketlerine bagly bolup durýar. Söweşiň çalt depgini dessine gazanylmaýar, ony gyssanmaç gazanmaklyk hökmany däl, eger- de şeýdile, ol boksçyny pikirlenmezden hereket etmeklige we netijesiz hereketlere alyp barýar. Eger-de boksçy söweşeňhereketiňteknikasyny ele almasa, söweşi çalt depginde alyp barmak baradaky sýnanyşyklary puç bolýar, ol hiç-hili netije bermez. Şeýle ýagdaýda çaltlyk boksçynyň tehnikasyna ýaramaz täsir eder.

Her bir ýaş boksçy tehniki we taktiki serişdeleriň ählisini ulanmak bilen özüne mahsus bolan depginde söweşi alyp barýar, ussatlygy kem- - kemden ele almak bilen teknikany hasap etmezden, ähli söweş hereketlerini çalt özleşdirmäge mümkinçilik tapýar.

Urgularyň dürslügi we güýji

Öňler boksçular öz taktikasyna salgylanmak bilen güýçli urga sarpa goýup, “Diňe urgy çözüär” diýerdiler. Söweşiň düzgünleriniň ýýtgemegi bilen netijeli urgularyň taktiki ährpiýeti peseldi. Ýeňil elligiň ulanylyşy (250-300gr.) we 1997-nji ýylda söweşiň dow^nlylygynyň gysgaldylmagy (5 raund 2 minutdijn) soňra, 1998-nji ýyldan başlap 4 raund 2 minutdan söweşiň nakaut'bilen tamamlanmagyny kemeltdi. Boks söweşleriniň duşuşyklary, statistikasynyň maglumatlaryna görä, wagtyndan öň, ýagny nakaut bilen tamamlanmaklarynyň sanynyň azalýandygyny görkezýär. Häzirki wagtda köp halatlarda ýeňijiler utuk (oçko) sany boýunça ýeňiş gazanýarlar.

Her näme-de bolsa urgynyň güýji söweşlerde öz ähmiýetini ýitirdi diýsek, dogry bolmaz. Güýçli urgy boksçynyň esasy ýaraglarynyň biri bolup durýar. Ýöne iň esasy zat urgynyň dürslügidir, bu bolsa boksça utuşlarynyň sanyny artdyrmaga, şonuň bilenem oňa ýeňiş gazanmaga mümkinçilik berýär.

Güýçli urgular boksçynyň beden we ahlak ýagdaýyna täsir edýär. Şeýle urgularyň zygiderlilik başyň aýlanmagyna alyp barýar we erkliligi, çak etmäni ýitirýär, şondan soň boksçy güýjünü, söweşe ukyplylygyny ýitirip başlaýar. Şonuň üçin her bir boksçy urgulardan gaçmak üçin ussatlyk bilen goranmagy başarmaly we şonuň bilen bir hatarda öz ýeňşi üçin utuşlary gazanmagy başarmaly. Ringdäki söweşiň köpdürlüligi, öňürti ähli ýagdaýlardan baş alyp çykmagy, söweşiň inümkinçiliklerini kesgitlemegi aýan etmeýär. Şonuň üçin taktikada käbir öňde goýlan

çyzgylar, maglumatlar ret edilýär.

Öňünden taýýarlanylýan maksat söweşde boksçynyň hereketini çäklendirýär we ony zerurlyga salýar. Boksçynyň hereketiniň esasy onuň ringdäki ýagdaýa çalt we dogry baha bermekden, dogry netije çykarmakdan we olary amala aşyrmakdan ybarat bolup durýar. Söweşde taktiki pikir etmeklik başamygy boksçynyň bahasyna ýetip bolmajak tarapydyr. Ol hereketleriň guramaçylygyna täsir edýär we onuň ýeňşe barýan ýolunda kynçylyklary ýehip geçmegine kömek edýär.

Taktika boksçynyň ussatlygynyň in bir wajyp taraplarynyň biri bolup, ol tejribede öwrenilýär we anyk emellerde hem-de boksçynyň hereketlerinde ýüze çykýar. Taktiki serişdeler boksçynyň söweşjeň tejribesinde ele alynýar, diňe şondan soň olar ringdäki söweşde ulanylyp bilner.

2. HÜJÜM EDİŞ WE GORANYŞ HEREKETLERI

Ringdäki söweş boksçynyň garşydaş bilen alyp barýan söweşinde ýeňiş gazanmaga getirýän hüjüm ediş we goranyş hereketlerinden ybaratdyr. Öz hereketleriniň çaltlygyny peýdalanmak bilen, öz güýjüni sarp etmek bilen, boksçy hüjüm ediş urgularyny, goranyşy we garşylyklaýyn hüjümleri inňän amatly pursatlardan ulanyp başlaýar.

Hüjüm

Şu adalga esasynda boksun taktikasynda çalt hem netijeli hüjüm ediş hereketi, ýagny garşydaşa bir ýa-da birnäçe urgulary amala aşyrmaklyk maksady bolan hereketfere düşünilýär. Her bir hüjümi amatly pursatlarda amala aşyrmak zerurdyr, ýöne boksçy haçan şeýle pursat

bolarka diýip garaşmaly däl. 01 bu pursady işeňňir döretmelidir, dürli-dürli taktiki serişdelerden peýdalanmalydyr.

Hüjüm aşakdaky esaslardan durýar: taýýarlyk, ilkinji hüjüm ediş urgusy, hüjümiň güýçlendirilmegi we söweşden çykmak.

Hüjümiň taýýarlygyndaky esasy wezepe garşydaşyň goranyşyny açmakdan ybaratdyr. Boksçy hile bilen, aldaw hereketleri bilen garşydaşynyň ünsiini sowup, öz maksatly urgusyny amala aşyrmalydyr. Hüjümdäki üstünlik onuň duýdansyzlygyna bagly bolup durýar. Diňe taýýarlykdan soň boksçy amatly pursady dogry saýlap alyp, garşydaşyna çalt hem netijeli hüjümi amala aşyrýar. Soňuna çenli amala aşyrylmadyk aldaw urgular garşydaşyň ünsüni sowýar (haýbat hökmünde), şonuň bilen birlikde netije beriji aýgtyly hüjümi amala aşyrmaga mümkinçilik döredýär. Aldaw urgular ýönekeý, tebigy we ýeňil bolmalydyr, garşydaş ony netijeli esasy urgulardan tapawutlandyryp bilmeli däl. Esasy urgularyň islendigi aldaw urgy gömüşi ulanylmalydyr, ýöne ýalan urgulary, gowusy, çep eli bilen urmaly, şol halatda-da boksçy duruş ýagdaýyny doly saklamalydyr, şonda ol öz howpsuzlygyny üpjün eder.

Gapdaldan urulýan aldaw urgular gaty köp ulanylýar we ol garşydaşyň göniurgulardan ünsüni sowýar. Mysal üçin, çep gapdaldan urulýan gapdal urgulary ýatlap geçeliň. Sag eli urgyny ulanmak ýagdaýynda saklamaly, edil kelläni goraýan äheňde. Haçandagarşydaş kellesini onuň sag tarapyna gysartsa, göni ýa-da gapdal urgulary amala aşyrmaly.

V,

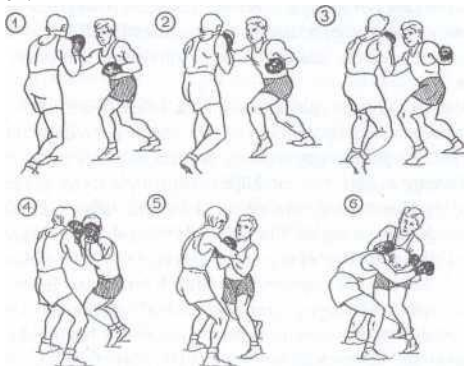
Niýetlenilen esasy urgyny çak ýerine ýetirmeli, şe^lilmese, hüjümiň taýýarlygy netijesiz bolýar, esasy urgynyň täsiri yitirilýär, şol pursat garşydaş aldaw urgulara ynamyny gaçyrýar, oňa üns bermegini goýýar. Aldaw hereketleriň şol bir gömüşi gaýtalap durmaklyk hem maslahat berilmeýär, şeýdilse, garşydaş ýalan urgulara çalt düşüňýär we ol hüjümi garşylyklaýyn ýerine ýetirer. Aldaw urgular islendik hüjümiň urgularyňa ýol açyp bilýär, saýlap alan maksadyna laýyklykda ony amala aşyrmaga mümkinçilik berýär.

Boksçy çalt-çaltadan (öz kölegesi bilen, aýnanyň önünde, şertli söweşlerde) aldaw urgularyny saýlamakda özüniň gowy görýän urgularyna endik etmelidir. Garşydaş bilen aralygy ýakynlaşdyrmakda, öz urgularynyň iň gowularyny üpjün etmekd# usullaryň birnäçesi hereket edýär. Uzak aralykdan söweş alyp barýan boksçy, adatça, 92

golaýlaşmak arkaly hüjüme taýýarlanýar we çalt ädimler bilen hüjüm ediş urgulary bilen öňe golaýlaşýar. Eger urgy üstünlikli amala aşyrylsa, boksçy hüjümini güýçlendirýär, eger üstünlikli bolmasa, söweşden çykýar, ädimini yza ýa-da gapdala etmek bilen hüjümini togtadýr

Ýakyn aralykda söweşmegi halaýan boksçular göwresiniň hujurn ediji hereketleri bilen öňe okdurylýar. Şeýle ýagdaýlarda hüjtim edijä gysga urgular häsiýetlidir, boksçy ony kesgitli aralykda amala aşyrýar. Hüjüme ünsi sowüp, göwräni hereketlendirip, aýlandyryp, şol bir wagtyň özünde-de öňe hereket edip başlamak bolar we amatly pursatda gapdaldan güýçli çep urgynyýerine ýetirmeli. Hüjümi gyssagara güýçli gapdal urgular we aşakdan kellä htijiim etmek arkaly güýçlendirip bolar.

Hüjüm ediş urgulary göni, gapdal we käbir ýagdaýlarda garşydaş egilse, aşakdan urulýan urgular bolup biler. Hüjümiň ähli esaslary guramaçylykly we dogry ýerine ýetirilse, olaryň hemmesi bir maksr da gönükdirilendigini aňladýar. Netijeli we dogumly hüjüm etmeli. Haýal- - ýagallyk we ynamsyzlyk garşydaşy garşylyklaýyn hüjüme geçirmäge şert döredýär. Hüjüm beden taýdan güýçli, netijeli boksçynyň esasy taktiki hereketidir.



86-njy surat. Çep eliň aldaw urgusy bilen hüjüme taýýarlyk

Goranyş

Ussat boksçy garşydaşy bilen dürli ýaryşda elmydama ýiti taktikany saklaýar, tehnikany dürlüçe ulanmaga synanyşýar, öz güýjüni tygşytly sarp edýär we özüçe maksada laýyk hereket edýär.

Çylşyrymly söweşde özüniň hüjüm ediji taktikasyny amala aşyrmak bilen ussat boksçy hiç haçan arakesmesiz hüjiim etmeýär, eger ol şeýle etse, özüniň netijesiz hüjiimleri zerarly garşylyklaýyn urgulara duçar bolar. Şeýle boksçy özüniň ýeňşe bolan hyjuwy bilen esasan hüjüm ediji hereketini saklaýar. Şonda ol pursatlary inçeden duýýar we kesgitleýär, gerek bolsa gysga wagtlyk goranyşa geçýär, şeýle-de bolsa artykmaçlygy özünde saklaýar.

Şeýlelikde, ussat boksçynyň oňat türgenleşigini onuň hüjüm ediş hereketlerinden ýiti häsiýetdäki ýagdaýa baglylykda goranyşa geçişi, söweş pursadynda bulary gezekleşdirişi bilen kesgitleýärler. Şonda boksçy hüjümiň we goranyşyň tehnikasyndan dürlüçe peýdalanýar, garşydaşyň hereketlerini göz önünde tutmak bilen öz niýetini amala aşyrýar. Mysal üçin, eger-de boksçy ýakyn aralykdaky söweşden daşlaşjak bolsa, ol özüniň goranyş hereketleri bilen çalt we aýlawly ädimleri arkaly yza çekilýär. Eger-de, tersine, ol söweşi ýakyn aralykda alyp barjak bolsa, urgulardan goranmaga mümkinçilik berýän goranyş hereketleri, emelleri, häsiýetleri bilen garşydaşyndan arany açmajak bolýar.

Boksçy garşydaşyna hüjüm etmek bilen özüniň howpsuzlygy barada hem alada etmelidir, ýogşkçn, onuň garşydaşy tarapyndan garşylyklaýyn ýa-da jogap urgularyna duçar bolmagy miimkin. Munuň üçin boksçy özüniň her bir hüjüm.ediji urgularyny goranyş bilen sazlaşykly alyp barmaly we mydama hüjüme taýyn bolmaly. Mysal üçin, garşydaşynyň sag eli bilen atanaklaýyn, garşylaýjy urgulary kellä gönükdirilen çep eli göni urgularyň garşysyna ýygy-ýygydan ulanýan bolsa, boksçy şeýle urgulary ulanmak bilen jogap hökmünde şol urgulary yzarlamaly, saga gyşarmak bilen özüni görkezmeli. Garşydaşyň duýdansyz garşylaýjy urgularyndan ätiýaç etmek bilen boksçy özüne mahsus endigi boýunça öz howpsuzlygyny doly üpjün etmelidir.

Boksçy özüniň ussat goranyşy hasaplaýan hereketlerini gezekleşdirip, özüni goraýan pursatlary giňden ulanmalydyr. 01

goranyşyň dürli gömüşlerini dürlüçe ulanmagy başarmalydyr, çünki şeýdile, garşydaşyň urgularyna päsgel berýär we söweşiň ýagdaýyny mydama öz haýryna üýtgedip durýar.

Garşylyklaýyn hüjüm

Garşylyklaýyn hüjüm edýäniň garşysyna hüjüm etmek munuň özi boksçynyň taktiki hereketleriniň iň esasyalarynyň biridir. Her bir garşylyklaýyn hüjümi garşylyklaýyn urgudan başlamaly we ol goranyş bilen baglanyşykly alnyp barylýar, şol bir wagtda indiki we soňky urgulardan soň artykmaçlygy öz tarapyna geçirmäge synanyşýar.

Şeýle garşylyklaýyn hüjüm boksçudan çêýeligi we tehniki başarjaňlygy talap edýär.

Tehniki taýdan örän ýitilik we tutanýerlilik garşylyklaýyn hüjüme aýratyn öwüşgin berýär. Boksçy garşylyklaýyn hüjüm arkaly garşydaşyny çykgynsyz ýagdaýa salýar.

Şeýle hem garşylyklaýyn hüjüm işeňňir goranmaklyk maksady bilen hem ulanylýar we bu netijeli hüjüm etmeýän boksçulara mahsus bolan häsiýetdir. Bu boksçularyň kadaly taktikasy garşydaşy açyk goranyş bilen netijeli hüjüme oýarmakdan ybaratdyr. Eger hüjüme çagyrylan boksçynyň urgusy şowsuz bolsa, bu pursady elden bermän, dessine garşylyklaýyn hüjüme geçmek gerek.

Goranyş hereketleri işeňňir goranmaklyk esasynda alnyp barylýar, ýagny garşylyklaýyn hüjüme geçmek baradaky, onuň öňüsyrasyndaky goranyş boksçudan ussatlygy talap edýär. Tejribeli boksçular taktiki emelleri ýygy-ýygydan ulanýarlar, bu bolsa olara garşydaşyň urgulary amala aşyrmaga mümkinçilik berýär, öz goranyşyny açyp görkezýär (garşydaşyny urga çagyryr). Şu emel bilen boksçy garşydaşyny hüjüme çagyryr, eger ol şeýtse, goranyşyny açmaly bolýar, şonda bolsa boksçy garşydaşyň urgulary ulanýar. Meselem, garşydaşyň atanaklaýyn urgy görkezilen endik ýa usul esasynda taýýarlanylýar.

Çep elde kellesiniň çep tarapyny goramak bilen boksçy garşydaşynyň sag elini gözden salmaýar we onuň çep eli bilen hereket etmegini gazanýar. Şu usul arkaly garşydaşyny hüjüme çagyrmak bilen çep eli bilen kellä göni urgy edýär, soňra sag eli bilen garşydaşyň urga taýýarlanýar. Garşydaşynyň hüjüminiň başlangyjyna üns bilen syn edip, boksçy iň soňky pursatda kellesini çep gysardýar we garşydaşyň çep

urgusyny sag egniniň üstünden boş geçirýär. Şol şowsuz urgy mahaly boksçy öňe çalt ädim edýär. we onuň uzalan çep eliniň iistünden kellä ajaýyp urgy geçirýär.

Garşydaşy çykgynsyz ýagdaýa salýan emelleriň birnäçesi bar. Açylan goranyşyň üsti bilen garşydaşyň dürli hüjüme çagyryp bolýar.

Hüjüme çagyrmak garşydaşyň hüjüminiň ýagdaýyny bilmek üçin synag hökmünde-de amala aşyrylýar.

Aldaw emeller boksçynyň taktikasyny baýlaşdyrýar we söweşde artykmaçlygy öz tarapynda saklamaga ýardam edýär.



87-nji surat. Golaý aralykdaky söweşden çykmak 3. DÜRLI

ARALYKDAKY SÖWEŞLERIŇ ŞERTLERI

Ringdäki söweş mahaly ol ýa-da beýleki boksçynyň taktikasynyň täsiri astynda olaryň aralygynyň üýtgeýşine syn etmek mümkin. Şoňa baglylykda söweşiň şerti-de üýtgeýär.

Uzak aralykdaky boks söweşinde boksçular biri-birinden uzakda durýarlar we urguläry bir ädim öňe ätmek bilen ýerine ýetirýärler. Orta aralykda we golaý söweşde olar urgulary ädim ätmän, ýerine ýetirýärler.

Boksçy özüniň hereketlerine amatly aralygy saklamaga pursat gözleýär we şonda öz söweş tärlerine şahsy aýratynlyklaryny we özboluşly usullaryny girizmek amatly bolýar. Uzyn boýly boksçular uzak aralykdaky söweşleri gowy görýärler, şonda olar elleriniň uzynlygyndan peýdalanyp, dürli aýlawly çalt urgulary biien tapawutlanýarlar.

Söweş aralygynyň saýlanmagy mydama boksçynyň beden ýagdaýy bilen kesgitlenilmeýär. Uzyn boksçularyň gysga aralykdan örän gowy

söweşýänlerine gabat gelmek bolýar, tersine, gysga boýly boksçularyň käbirleri bolsa uzak aralykdan netijeli, dürli aýlawly urgular bilen öz hüjümlerini ösdüýärler we orta we ýakyn aralyklarda garşylyklaýyn hüjümleri amala aşyryrlar. Boksçy dürli aralykda başarnykly söweş alyp barmaga endik etmelidir.

Uzak aralykdaky söweş

Boksçynyň uzak aralykdaky söweşde ýerine ýertirýän urgulary aýaklaryň çalt hereketleri esasynda amala aşyrylýar. Ringdäki söweşde dürli aýlawly hereketleriň ähmiýeti uludyr. Şeýle hereket bilen boksçy hüjüm etmäge we goranmaga mümkinçilik gözleýär, çykgynsyz ýagdaýdan çykalga tapýar, şonuň bilen birlikde-de üstünlikli ýeňşe ýetýär. Uzak aralykdan aýlawly urgulary amala aşyrmak bilen ol garşydaşy bilen islemeýän çaknyşygyndan goranýar, hüjüme ýa-da goranyşa geçmäge taýýarlanýar, özüni juda amatly ýagdaýda saklamaga synanyşýar.

Ussatlarça dürli aýlawly hereket edip bilýän boksçy gowşak hereket edýän garşydaşyň ýanynda uly artykmaçlykdan peýdalanýar, çünki ol öz hereketleriniň çaltlygyna we ýeňilligine ynam etmän, söweşjeň ýagdaýyny saklamak bilen mümkin boldugyndan uzak aralyga seýrek çykmaga synanyşýar.

Öz çaltlygyna we. hüjümleriniň dürslüğine bil baglaýan boksçy örän başarjaň we erjel hereket etmelidir we bäsleşikde ähli söweş serişdelerini dürliçe ulanmaga başarmalydyr. Çalt hereket edýän boksçy örän uzak aralykdan hereket etmek bilen duýdansyz we netijeli hüjümler edýär. Çalt urgularda hüjümini tamamlamak bilen ol ýene-de uzak aralyga gidýär. Taze hüjümlere we goranyşa taýýarlanýar.

Uzak aralykdaky söweş taktikasyna bil baglan ökte boksçy garşydaşy bilen aralygy çalt hasaplap bilýär we amatsyz ýagdaýdan gaçmaga başarýar. Ringde ýeňil hereket edip, öz urgusyny çalt üýtgetmek arkaly ol garşydaşy bilen gerekli aralygy saklaýar, ony tanapa gysmaga synanyşýar, ringiň burçuna gabamakçy bolýar, onuň gaýtawul bermegine garamazdan, ýakynlaşmaktan çalt daşlaşýar.

Garşydaşyny dürli tehniki hem-de taktiki ýitiligiň kömegi bilen aldawa salyp, uzak aralykdan ynamly here' et edip, ringdäki söweşde juda kän utuk gazanýar, bu bolsa onuň garşydaşyndan has tapawutlylygyny hemmelere äşgär edýär.

Uzak aralykdaky söweşde çynlakaý, ynamly we öz wagtynda hereket

edilmelidir. Garşydaşyň öňünde amatsyz, netijesiz hereketi etmeli däldir, eger şeýdise, ol boksçy ruhdan düşýär we hiç hili üstünlik gazanyp bilmeýär.

Dürli aýlawly hereketlerini üstünlikli amala aşyrmak üçin boksçy göni, dürs we dogry ýagdaýdaky durşuny üýtgetmeli däldir, şol bir durkuny üýtgetmän saklamalydyr.

Dürli aýlawly hereketleri ele almaklyk garşydaşyň göz önüne getirilip tiirgenleşilýän söweşlerde amala aşyrylýar, ondaky söweş endikleri bolsa şertli we erkin söweşleriň tejribesi arkaly kemala getirilýär.

Orta aralykdaky söweş

Garşydaşlaryň arasyndaky söweş ýagdaýyny gyzyşdyrýan, ýagny ädim ätmezden hereket wagty ulanylýan uzyn urgular uzak aralykdan urulýan urgulardan agyr hem kyndyr.

Orta aralykda garşydaşlar öz wagtynda we çalt goranmaga, urga amatly pursat tapmaga öz ünsüni güýçlendirýärler, şol bir wagtyň özünde olar uzak aralykda özlerini gaty erkin duýmaga mümkinçilik tapýarlar.

Orta aralyk söweşi gaty amatlydyr: ol elleriň ikisi bilen hem yzygiderli urgulary etmäge mümkinçilik berýär.

Hijümler we r>r 'şylyklaýyn 'jüjümler özüniň yzygiderli göni urgulary bilen diňe orta aralykda ösdürilip bilner.

Orta aralykdaky duruş ýagdaýynda ymykly durmak kyndyr. Muny diňe öz işeňňir hereketiň mal aly gýsga wagtlaýyn ýerine ýetirmek mümkindir. Boksçularyň köpüsi orta aralykda hüjümi ösdürmek bilen yza çekilýärler ýa-da tersine, garşydaşy bilen örän ýakyn aralyga golaýlaşýarlar, ol ýerde bolsa orta aralyga garanynda g anmak ýeňil diişýär. Ýöne boksçular orta aralykdaky söweşi uzak wagtlap üstünlikli alyp barýarlai. Duruş ýagdaýynda aşak, ykjam ütgeme giriUp, kellesini we gamyny ygtybarly gorap' olar göwresiniň dürli hereketleri bilen garşydaşynyň urgularyndan goranýarlar, garşydaşyna belli bir maksady saýlap-seçmäge mümkinçilik bermeýärler. Bu bolsa olara iki eli bilen ' % liem erkin hereket etmäge mümkinçilik döredýär we bir wagtyň özünde güýçli we dürs urgulary islendik el bilen ýerine ýetirmäge şert döredýär.

Garşydaşyň ury hereketleriniň hemişe jümmüşinde bolmak we şol urgular wagty oňa utuk gazanmaga hiç hili mümkinçilik bermezlik üçin ýokary ussatlyk derejesini edinmek gerek.

Orta aralykdaky goranyşyň esasy gömüşleri sowulmak, gapdala

egilmek we urga böwet goýmak bolup durýar. Bular boksçuda möhüm aralygy saklamaga şert döredýär we ol goranmakda söweşiň depginini peseltmeýär. Goranyşyň bu gömüşlerini boksçy dürli taraplara aýaklary bilen hereket etmek bilen, garşydaşy bilen aralygy saklamak bilen berjaý edýär.

Orta aralykdaky söweşde aşakdan we gapdaldan urulýan urgular netijeli hasaplanylýar. Olar bimäçe gezek yzygiderli dürli maksatlar üçin ulanylýar. Bu urgulary ýerine ýetirýän boksçy şol bir wagtyň özünde kellesini goramagy-da başarýar, şeýle goranyşy ol göwresiniň dürli hereketleri bilen ýerine ýetirýär.

Orta aralykda iki el bilen urulýan urgular toplumyny peýdalanmak mümkin. Bu ýerde taýyn urgulary giňden ulanmaga mümkinçilik berýär, 'ony gezekleşmegi bolsa boksçy öz önünde maksat edip goýýar.

Orta aralykdaky şeýle urgular toplumynda goranmagyň esasy gömüşleri bolup, gezekleşikli goranyşlar hyzmat edýär, bu bolsa boksça garşydaşynyň urgular toplumyndan sypmaga kömek edýär. Iki eli bilen göwresiniň urgy degäýjek ýerlerini garşydaşlarynyň urgularyndan goranmak bilen dogry herketler etmeli we elleriň erkinligini saklamaly we gerek ýerinde jogap urgulary urmaga taýyn bolmaly.

Golaý aralykdaky söweş

Bu aralykdaky söweş, ýagny gysga urgulary köp ulanyp bolýan aralyk, adatça, golaý aralykdaky söweş diýlip atlandyrylýar. Golaý aralykdaky söweş häzirki zaman boksunda uly omy eýeleýär.

Golaý aralykdaky söweşde göreş ýitip gidýär we ony ýitirmezlik üçin boksçular biri-birini gujaklamaly ýa-da ýene-de yza çekilip, golaý aralykdaky söweşe girişmeli bolýarlar. Muňa garamazdan, golaý aralykdaky söweş boksçynyň taktikasyny dürli tarapdan ösdürýär, täze mümkinçilikler bilen ony kämilleşdirýär.

Golaý aralykdaky söweşde dürli aýlawly hereketlere artykmaç wagt sarp edilmeyär we gysga urgulary netijeli peýdalanmaga mümkinçilik döreýär, olardan bolsa garşydaş goranmak kyn düşýär. Golaý aralyga ähmiýet berýän boksçy öz söweşini ýygňalan dumukly durky bilen alyp barýar. Göwresiniň agramyny bir aýagyndan beýleki aýagyna geçirmek bilen ol gysga urgular üçin özüne amatly pursat gözleýär. Şeýle halatda boksçy garşydaşyndan elmydama gysga aralykdaky urgular ýagdaýynda saklanýar, kellesi, eginleri, elleri bilen owsun atyp, birmeme gysmyljyrap,

ondan az-owlak hüşgärligi elden bermän, öz ellerine mümkin boldugyndan erkinlik berýär. Bokscynyň şeýle hereketleri garşydaşyny mydama urgynyň howpy astynda saklaýar we şonuň bilen birlikde ol onuň sussuny basýar.

Uzak aralykdan söweşmäge ökte garşydaşa golaýlaşmak aňsat däl. Şeýle garşydaş bir ýerde durmaýar we öňe hereketi saklaýan göni urgulara diýseň ökte bolýar. Ringiň ähli ýerinden aýlanmak bilen çep elde kellä göni urgy edip, özüne golaýlaşmak isleýäniň önüni kesip bilýär.

Şonuň üçin dürli usullar bilen gysga aralykdaky söweşlere ginnegi başarmalydyr.

Garşydaşyň hüjüm pursady goranyş arkaly gysga aralykdaky söweşe girmek mümkin. Uzak aralykdaky söweş mahaly haçanda ol netijeli bolsa, ony ösdürmek we giňeltmek arkaly gysga aralykdaky söweşe girmek mümkin. Onda goranyşyň bir hereketinde dürli goranyş usullary peýdalanylýar ol ykjam, dyrnukly duruş esasy orun tutýar.

Göwräniň gora0 .hereketleri w%ty şol bir wagtyň özünde urgy ýagdaýa taýýarlyk görülýär, şondaşon dessine gysga urgfflara: göni, aşakdan we gapdaldan urgulara ge^ilýär.

Gysga aralykda ynamly söweş alyp barýan bokscy özünüň ajaýyp goranyşy we urgulary bilen tapawutlanýar, garşydaşynyň göwresinde urga amatly ýer açýar we işeňnir söweş alyp barýar.

Gysga aralykdaky söweşde ökte bokscy hiç waıt artykmaç egilmeýär we gujaklamany ulanmaýar, söweşiň depginini peseltmeýär, ýaryşyň düzgünini bozmaýar. Bokscynyň elini gysmak bilen garşydaş oňa ýakyndan urgy etmäge mümkinçilik bermeýär.

Golaý aralykdaky söweşde durşuňy ykjam saklamak bilen epilen elleri bilen kellesini hem-de göwresini gorap di^an bokscy urgy ýerine ýetiren dessine goranyşa geçmegi başaýar.

Gujaklamaga ýykgyň edýän boksculara hem köp duş gelinýär. Şeýle bokscy garşydaşynyň ähli hereketlerini puja çykarýar, onuň ýakyn aralykdan etjek söweşine päsgel berýär. Şeýle ýagdaýda gysga aralykdaky söweşiň çäginä giňeltmelidir, garşydaşyň bilen mümkin boldugyça çaknyşmajak bolmaly, yza çekilmeli däl, haçanda eliňi gysjak bolanda, yza çekilmäni-de başarmalydyr.

Eger-de goiaý aralykdaky söweş üstünlik getirmeýän bolsa, ondan daşlaşmak gerek. Gysga aralykdaky söweşi örän ynamly alyp barýan beden taýdan güýçli garşydaş bilen duşuşanda, bokscy oňa amatsyz bolan

ýagdaýa — uzak aralykdaky söweşe geçmeli. Onuň bilen gysga aralykdaky söweşe girmeklik diýmek onuň taktikasyna laýyk gitmeklikdir, ýagny özüniň ýeňşe ukybyny ýitirmekdir.

Golaý aralykdaky söweşden çykmak bilen garşydaşyň eline we göwresiniň durkuna tins bilen äňetmelidir, çünki ol birden hüjüme geçäýse, goranmaga taý>n bolmaly. Garşydaşyňdan araňy açmak bilen, uzak aralygy saklamak gerek, garşydaşyňa bolsa çep eliň bilen kellesine urup, garşylaýjy urgular bilen ony saklamagy başarmaly.

Gysga aralykdaky söweşden dürli usullar bilen çykmak bolýar: uzyn ädimler bilen saga ýüzmek arkaly, sag eliň bilen urgy etmek bilen, saga gapdallaýyn ädim ätmek arkaly we garşydaş üçin ýeňil hem-de duýdansyz ýerine ýetirilýän beýleki usullar muňa mysal bolup biler.

4. SÖWEŞIŇ TAKTIKI TAÝDAN GURAMAÇYLYGY

Söweşde taktiki täsirler önünden oýlanyşylan we gurnalan bolmalydyr. Söweşde garşydaş öňden öwrenilýär, onuň söweş häsiýeti tanyş bolsa, onuň şahsy aýratynlyklarydyr, tilsimleri aýdyň bolsa, onda söweş alyp barmak ýeňildir. Yöne eger-de garşydaş näbelli, ozaldan tanalmaýan bolsa, onda onuň bilen diňe söweşde barlag gözegçiliklerini alyp barmalydyr. Yöne nähili bolanda-da, nähili garşydaşlygyna garamazdan, ondan hüşgär bolmalydyr. Käbir ýaryşlarda, geçirilýän çärelerde, käte şeýle ýagdaýlaram az bolmaýar: boksçy hemişe utulýar, munuň sebäbi onuň garşydaşynyň häsiýet aýratynlyklaryny, hereketlerini önünden barlamazdan, aýgytly hereket bilen hüjüme geçýänligidir.

Söweşiň maksatnamasy elmydama taraplaryň güýçlerini barlaýar. Garşydaşyň mümkinçiliklerini äsgermezçilik etmek gadagandyr.

Söweşde üstünliklere ýetmek üçin garşydaşyň güýçli we söweş taraplaryny bilmek gerekdir. Garşydaşyň haýsydyr bir hereketine görä, onuň haýsy urgusynyň howpludygyny, onuň söweşde nähili tilsimi ulanjak bolýandygyny bilip, derrew gorag hereketleriniň ulgamlaryny düzmelidir. Boksçy garşydaşy haýsy tilsimleri, gorag hereketlerini üstünlikli alyp barýan bolsa, onuň bu mümkinçiliklerinden peýdalanmagy başarmalydyr. Ahyrsoňy, eger garşydaş belli bir aralykdan söweşi alyp barmaga endik edinse, onda söweşiň şertlerini boldugyça kynlaşdyrmaga çalyşmalydyr.

Eger garşydaş öz tilsimlerini adaty ýagdaýdan üýtgedýän bolsa, onda derrew aýratyn aýgytlylyk bilen hereket etmek zerurdyr. Maksatnamaly hereketleri guranyňdan soň, ýeňşe ýetmek hakynda aladalanmalydyr. Eger

bu ýatdan çykarylan wagtynda ringdäki ýeňşe bolan ynamyň puç bolmagy mümkin, üstünligiň bolsa garşydaş tarapa geçmegi adaty ýagdaýdyr. Şöweşiň öňünden pikirlenilmegi, hüjüm tilsimleriniň saýlawy we garşylyklaýyn hüjüm, türgenleşigiň mälim bolan basgançagy we mazmunydyr.

Söweşe girişmek

Söweşiň üstünlikli geçmegi üçin öz söweşeň sypatlaryňy ulanmak bilen özüňe hereket maksatlaryňy hödürlemelidir.

Aýgytly söweşe başlamazdan ozal, garşydaşyň söweş sypatlaryny we onuň söweş häsiýetini hökpany suratda barlamalydyr. Söweşi ýeňillik bilen alyp baryp, hüşgäftigi elden bermän, garşydaşyň çalasyňlygyny we beýleki aýratynlyklaryny aýyl-saýl etmegi başarmalydyr. »

Aldaw hereketleriniň kömegi bilen garşydaşyň ýakynandan söweşmek ukybynyň nähili derejededigini bilip bolýar. Öňden barlag edilýän wagty garşydaşyň duýdansyz, garaşylmadyk urgularyndan hüşgär bolmalydyr. Öňden barlag gözegçiligini garşydaş üçin düşnüksiz bolan herketler bilen amala aşyrmalydyr.

Birinji raundda gerek bolan hökmany zatlara göz ýetireniňden soň, dürs taktiki ýol bilen wagt ýitirmezden herekete girmeli. Söweşiň dowamynda sowukganlylyk, durnuklylyk, we hereketleri dürs ýerine ýetirmek boksçynyň garşydaşyna ynamly täsir[^]tmegine kömek eder.

Ozaly bilen barlagdan soň boksçynyň öňünde baş mesele - söweşi taktiki taýdan dürs gurnamak durýar. Ýöne aýgytly herekete başlamazdan ozal, öz öňünde goýan maksadyňajogapkärli garamalydyr.

Garşydaşyň gowşak tarapyny bileniňden soň, onuň gowşak, goranmaýan ýerlerini görüp, derrew hüjüm usullaryny ýerine ýetirmeli.

Nokautlaýjynyň garşysyna söweş

Köp boksçularyň arasynda has howply garşydaş — bu nokautlaýjy urgular bilen ýeňiş ugrunda aýgytly erjellik görkezýänlerdir. Bular ýaly boksçuda tehniki usullaryň toplумы juda bir giň däl, ýöne ol üstünde köp işlenilen endiklere welin baýdyr. Öz urgularynyň güýjüne, dürslüğine bil baglamak bilen az wagtyň dowamynda garşydaşy bilen gerek aralygy tapmagy başaryar. Ol garşydaşyň ünsüni öz hüjümine sowup, onuň goragyny açmak bilen urgyny geçirmek üçin amatly pursady tapýar.

Nakautlaýjy özünir güýçli urgusy bilen söweşde öňde goýlan

meseläni wagtyndan ön çözmäge çalyşýar. Gyзмаç garşydaş boksçy onuň hüjümi wagtynda garşylyklaýyn urgyny geçirmäge dyrjaşýar. Hüşgär boksçy öz goragyny açyp söweşýär. 01 garşydaşynyň hüjümini özüniň aýgtyly garşylyklaýyn hüjümi üçin ulanýar. Söweşiň mazmunynda bolsa esasy orny öz elinde saklaýar.

Bu nakautlaýjy boksçynyň garşysyna söweşi üstünlikli alyp barmak üçin söweşde oňa entek endik bolmadyk şertleri goýmagy başarmaly. Onuň hereketlerini özleşdirip, taktiki oýunlary goýup, onuň san derejesini toplaýan her dürli täsirlerini saklamaly, esasy aldaw urgularyny ulanmaly.

Belli bir karara gelip bilmezlik boksçyny çylşyrymly, garaşylmadyk kynçylyklara eltýär. Söweş wagtynda özüni garşylyklaýyn urgulardan ätiýaçlykda saklamak bilen söweşi alyp barmagy başarmalydyr. Garşydaş bilen duşuşylanda çalt we dürli, garaşylmadyk garşylyklaýyn urgulary ulanyp, boksçy ätiýaçlygyň diňe bir görnüşini - hemişe eňegini goramalydyr. Ätiýaçlygyň bu usuly has talap edijiliklidir. Sag eliň aýasy garşydaşyň urgusyny kabul etmäge taýyn bolup, eňegini aşagynda saklanmalydyr. Eger özüni ätiýaçlykda saklamasaň, boş geçen urgular sebäpli deňagramlygyň ýitmegi mümkin, şeýle hem güýç artykmaç sarp edilip, boksçynyň garşydaşyň önünde amatsyz ýagdaýda galmagy mümkin. Şonuň üçin boksçy hüjümi çalt we güýçli ösdürende-de, özüniň urýan urgularynyň hasabyny bilmelidir, bu bolsa deňagramlygy saklamak üçin möhümdir. Söweşde diňe ýokary işjeňlik bilen ýeňiş gazanmak bolar, ýöne boksçynyň yzygiderli hüjümine boş geçen urgular zyýan edip biler.

Eger boksçy söweşeň mekirlikleri ulanmasa, üstünlik gazanyp bilmez, şeýle hem garşydaşyň öz mümkinçiliklerini aňsat özleşdirmegi mümkin. Çarşydaşa garaşylmadyk ýagdaýda hüjüm edip, ony aljyraňňyly ýagdaýda saklamak, söweşde uly üstünlige elter. Boksçy öz etjek bolýan emellerini gizlinlik bilen garşydaşa duýdurmazdan alyp barýan bolsa, onda garşydaş söweşiň maksadyna düşünmezden, öz gözýetimini nädogry üýtgetmegi mümkin. Käwagtlarda söweşeň duruş ýagdaýynda akylyly-başly gözboýagçylyk edilende, urgulary garaşylmadyk ýagdaýda geçirip bolar.

Muňa ýakynlykda her bir boksçy garşydaşyndan beden we ahlak ýagdaýyny gizlemegi başarmalydyr. Öz gowşak tarapyňy, ýadawlygyňy bildirmezlik boksçyny elmydama amatsyz ýagdaýdan halas edýär.

Çalasyn boksça garşy söweş

Bu söweşiň taktiki özleşdirilmegi üçin hökmany şertde 4 raundyň dowamynda yzygiderli täsirlilik zerurdyr. Çalasyn boksçular söweşde hüjümi hemişe ýokary tizlikde kuwwatly agyňlylyk bilen alyp barýar.

Şeýle boksçular çydamlylyga, dumuklylyga we erk sypatlaryna, çaltlyga bil baglaýarlar, urgularyň-täsirinde garşydaşyň taktikasyny yzygiderli basyp durýarlar.

Adatça, “tizlikler” güýçli urgular-bolmaýar, ýöne olar garşydaşyny “zyygider” urgular bilen yadadýarlar. Olar belli bir derejedäki tizligini öz taktikasyna tarap seýrek üýtgedýärler. Söweşiň bular ýaly derejesini saýlap almakda çalasyn boksçular has tejribelidirler. Söweşde olary utmak bular ýaly şertlerde mümkin dälir.

Bokçynyň söweşdäki esasy taktiki meselesi çalasyn bokscynyň urýan dürs urgularyny garşylyklaýyn urgular bilen saklamakdyr. Garşylyklaýyn urgulary ulanmak bilen olary gypjynmaga, aljyratmaga mejbur edip, amatly urgulary saýlamalydyr.

Bu taktikanyň hökmany şerti - saýlanylyp alnan söweşjeň duruşda dowamly ýarym egilmeler bilen, elleriň kömegi bilen goranmakdyr. Esasan, ýarym egilmeler sag tarapa ýerine ýetirilende, bokscy garşydaşyny köp güýç sarp etmäge we maksatsyz hüjümlere sezewar edýär.

Güýçlendirilen gorag emelleri yzygiderli hüjüm edýän bokscynyň garşysyna ulanylyp, gorag hereketlerinde esasy ony eýeleýär. Olar garşydaşyň yzygiderli urgularyndan sowlup, garşylyklaýyn hüjüm üçin amatly pursatlar döredýärler.

Güýçli urgular bilen hüjüm edýän boksça garşy söweş

Her bir serasaply we hüşgär bokscy söweşi, adatça, tutluşyk hökmünde, aldaw hereketleriniň kömegi bilen garşydaşyň nähili söweş alyp barşyny bilmek isleýär.

Ýöne käbir duş gelýän boksçular, ýokardaky agzalanlara garamazdan, aýgytly söweşe başlaýarlar. Olar şondan soň derrew garşydaşyna topuly, uly güýç bilen hüjüm edýärler. Olaryň baş maksady- garşydaşy nokaut ediji urguda tutmakdyr. Bular ýaly taktika, adatça, aýratyn bir ussatlyk bilen tamamlýan, az tejribeli, ýöne beden taýdan sagdyn, agyr urgulary bolan boksçularda bolýar. Söweşe hasaply sanlar bilen ýetendigine garamazdan, olar garşydaşyny aljyradyp, çökmäge çalyşýarlar. Olar hüjüm etmek bilen urgulary bar güýçleri bilen urýarlar. Inçe tilsimler

hakda pikirlenmeýärler, öz goragy hakynda hem aladalanmaýarlar. Şeýle boksçynyň saklap bolmaýan hüjümi bardyr, oňa jogap urgularyny bermek kyndyr.

Bular ýaly boksçynyň öňünde goýulýan esasy tehnika, onuň öz hüjümini özüne gönükdirmekdir. Goranmak ukyplylygyny we garşylyklaýyn urgulary üstünlikli amala aşyrmak ony saklamaga kömek eder. Şuňa görä-de garşylyklaýyn urgular goranyş taktikasynyň esasy bolup gulluk edýär. Esasy maksat bolsa bu boksçyny — ýeňijini “öz-özünü urmaga” mejbur etmektir.

Ýeňşe bolan erjelligi bilen şeýle boksçy söweşiň başyndan ahyryna çenli öz güýjüni saklamak hakynda aladalanmaýar. Beýle boksçynyň güýçlendirip sarp edýän urgularyna özüni duýsuna, deň agramlylygyny saklaýsyna seredip baha berse bolar.

Garşylyklaýyn hüjmi öňdengörüji boksça garşy söweş

Haýsydyr bir garşydaş bilen duşuşyga taýýarlanylanda boksçy bir zady bilmelidir, özüniň alyp barýan söweşi bilen, özüniň garşylyklaýyn hüjümi bilen howpludygyny bilmelidir.

Boksçularyň arasynda boksütnikasyny, tilsimlerini inçelik bilen başaýanlar, söweşiň goranyş taktikasyny saklaýanlar az duş gelenok. Özüniň inçeden goranmagy bilen olar, adatça, garşydaşyna söweşe başlamaga doly mümkinçilikleri berýärler. Garşydaşy aljyramaga mejbur etmek bilen olar garşylyklaýyn we jogap urgularyny urup, garşydaşyň deňagramlylygyny ýitirýärler. Netijede, goranýan köp mukdarda utuk toplaýar, hüjüm edýän bolsa öz emeline çolaşýar.

Goranyjy boksçynyň garşysyna goýulýan taktiki mesele - onuň öz “ýaragyny” öz garşysyna goýmakdyr. Oňa gorag emellerini üstünlikli amala aşyrmaga mümkinçilik bermezden, garşylyklaýyn we jogap urgularyny geçirmelidir.

Goranyş taktikasyny saklaýan boksçular, adate, gorag emelleriniň dürli görnüşlerini ulanýarlar, ýöne ululygyna, dürli-dürlüligine garamazdan, olar öz söýýän emelini köp gaýtalaýarlar.

Garşydaşyň garaşylmadyk, güýçli, garşylyklaýyn urgyny geçirmeginden hüşgärliگی ünsden düşürmeli däl. Şonuň üçin öz hüjüminde-de aldaw hereketleriniň gaýtalanmagyny ünsden düşürmeli däl.

Inçe tilsimli boksça garşy söweş

Söweşiň bu hili taktikasy has çylşyrymlydyr. Boksun bu taktikasyny ulanýan boksçy garşydaşyny utuk sany boýunça utup, dürli aralyklardan söweşi alyp baryr. Çalt karara gelijilik we köp hereketlilik ukyby söweşde bir ýagdaýdan beýleki ýagdaýa ýeňil geçmäge, söweşjeňlik derejesini her hili ýagdaýa üýtgetmäge kömek edýär.

Inçe tilsimli boksçynyň tehniki köpdürlüligi oňa köp sanly urgulary geçirmäge, ringde nähili garşydaş bolanlygynda hem ýeňiş gazanmaga mümkinçilik berýär. Mundan başga-da şeýle boksçy goranmaga ökdeder we gorag öz gezeginde söweşe girmäge kömek edýär, ol bolsa elmydama utmaga dyrjaşýar. ^

Söweşde beýle boksçular bilen onuň taktikasy bilen ugurdaş gitmek maslahat berilmeyär. Onuň öz aňrybaş taktikasynyň ulanylmagyna ýol berjek bolmaly. Munuň üçin onuň öz tekliplerini özüne hödürlemeli, söweşiň tizlik derejesinde oňa tanyş bolmadyk emelleri ulanmaly. Garşydaşa garşylyklaýyn hüjümde amatly pursatlary döretmeli.

Garşydaşyň hemme synanyşyklarynda garşylyklaýyn urgulary ulanyp, onuň hüjümine ýol bermeli däl. Onuň belli bir aralykdan söweşmegine ýagdaý döretmeli däl, hemme hereketlerde-de özbaşdaklygyny saklamaly.

Çepbekeý boksça garşy söweş

Yaryş derejesinde çepbekeý boksçy “hemme zady tersine ediji”, adaty bolmadyk, söweşmek kyn bolan garşydaşdyr. Çepbekeý boksçularyň köpüsi uly sport üstünliklerine eýedir. Her bir uly ýaryşlaryň ýeňijileriniň arasynda bimäçe çepbekeýleri tapmak mümkin. Boksda çepbekeýiň üstünligi tötänleýin däl. Olaryň çep eli birneme ösendir (işjeňlik taýdan). Uly ýaryşlarda elmydama saglakaý bilen söweşde çepbekeýlik birnäçe üstünlige eýedir. Şonuň üçin çepbekeý boksçularabirinji derejeli boksçular hem diýilýär. Boksçularyň söweşde adaty duruş ýagdaýynda ikisiniň-de sag eliniň işjeňligi ösen bolsa, özem biri-birine garşy çep taraplaýyn söweşjeňlik ýagdaýynda duran bolsa, onda sag eli güýçli urgulary urmak üçin we şonuň bilen birlikde kelläni goramak üçin-de ulanmak bolar.

Söweşiň ýagdaýyny yzygider üýtgedýän bolsa, hüjüm emelleriniň endiklerini ulanýan bolsa, gorag we garşylyklaýyn hüjüm bilen birlikde boksçy garşydaşynyň önünde özüniň güýç täsirlerini goýýar.

Ine, boksçy garşydaşy bilen bilelikde ringde duşuşýar, garşydaşy

bolsa sag taraplaýyn söweşjeňlik durşunda söweşi alyp barýar. Bu bolsa çepbekeý boksçy üçin amatlydyr.

Çepbekeý garşydaşynyň önünde çeyre we ynamly hereket edýär, onuň bedeniniň çep tarapyndan baryp, hüjüme başlaýar. Bu söweşjeňlik duruş çepbekeý üçin güýçli urgulary geçirmäge amatlydyr. Söweşiň dowamynda saglakaý boksçynyň endikleriniň ýalňyşmagy bilen, çepbekeý aňsat üstünlige eýe bolýar. Çep eliň güýçli urgulary saglakaý

boksçynyň adaty bolmadyk ýagdaýyny ýitirýän ýerine barýar. Umuman, çepbekeý garşydaş bilen söweş - kyn mesele.

Boks türmenleşikleriniň görkezmegi boýunça saglakaý boksçyny tehniki, taktiki taýdan çepbekeý boksça garşy ýörite taýynlamalydyr.

Söweşde çepbekeý boksça-da, saglakaý boksça-da goranmak kyndyr. Çepbekeýiň sag tarapy gowşak bolýar, saglakaýyň bolsa çep tarapy, ikisiniň-de güýçli urgulary geçirmäge mümkinçilikleri bardyr. Şonuň üçin çepbekeý boksçular çep taraplaýyn duruş ýagdaýda bokslaşmaga ýykgyň edýärler.

Adatça, çepbekeý boksçy özüniň söweşeň sypatlaryny sag taraplaýyn söweşde ynamly ulanýar. Bular ýaly ýagdaýda çepbekeý bilen saglakaýyň söweşeňlik duruş ýagdaýy bimäçe gezek üýtgeýär. Boksçy bedenini, göwresini özüniň gowşak urýan eli tarapyna öwürýär, bu bolsa güýçli urgyny geçirmek üçin berýän ýoly gysgaldýar. Bu ýerde güýçli urýan eli bilen aýratyň çaltlykda hereket etmek gerek. Yöne aldaw hereketsiz hüjüm etmek welin howpludyr, çünki garşydaşdan garaşylmadyk garşylyklaýyn göni urgyny almagymyz mümkin.

Söweşi garşydaşa ýakyn durýan el bilen alyp baryp, onuň gowşak ýerini açyp bolýar. Eger-de garşydaş hüjümde, köplenç, göni urgulary gowşak işleýän eli bilen ýerine ýetirýän bolsa, onda onuň urgularyny saklamak arkaly sowup, ony deň agramlylykdan çykaryp bolar. Garşydaşyň urgusyndan üstünlikli sowulsaň, güýçli el bilen jogap urgularyny urmak amatly bolýar, ýöne käbir zatlary ýatdan çykarmaly däl, garşydaşyň hemişe güýçli eli bifei garaşylmadyk urgyny geçirmegi mümkin.

***■

Çepbekeý boksçuda hem hiç БИЧ аýratýн bir üýtgeşiklik ýokdur, saglakaý boksçynyň hereketleri ýalydyr. Yöne bir aýnanyň önünde kölegäň bilen söweşde käbir аýратынlyklary göreris. Şu käbir затlary göz önüne tutanymyzda, çepbekeýiň garşydaşы аýnadaky gömüşi ýaly hereket edýär.

Şeýle hem çepbekeý boksçynyň özüniň “аýратын bir” тilsimi болýar. Çepbekeý boksçynyň hüjүminde başlangыç hereketler, esasan, çep eliň güýçli urgularyndan başlanýar. Bu urgular bilen çepbekeý garşыdaşының bedeniniň gapdalyndan, аşағыndan islän ýerine göni urgyny geçirip бiler.

Çepbekeý boksçы ýakyndan söweşi sag taraplaýyn söweşeňlik duruşda alyp barýar. Çepbekeý garşыdaşына ýakyn aralykdan 108

gaýtalanýan urgulary gezekli-gezegine aşakdan we gapdaldan çep el bilen, kellä we göwrä geçirýär. Çepbekeý bokscy bilen söweşe taýýarlanýarkaň, önünden garşydaşyň “amatsyz” söweşjeňlik durşuny gowy öwrenmelidir. Mundan başga-da hüşgär taktika bilen söweşjeň täsirleri ýuwaş-ýuwaşdan ele almalydyr. Muňa tapawutlanýan gorag, dürs ulanylýan hüjümler we garşylyklaýyn hüjüm kömek eder.

5. ÝARYŞLARDA BOKSÇULARA ÝOLBAŞÇYLYK ETMEK

Ýygyndy toparyň ýoibaşçysy tälimçidir, ol köp jogapkärçiligi öz üstüne alýar: boksçularyň agramyny çekmek, türgenleşik, taktiki taýynlyk, boş giinlerde her hili oýunlar gurnamak we ş. m. Tälimçi öz guramaçylyk işini her bir ýaryşa gatnaşyjynyň öz jogapkärçiligini duýar ýaly edip gurnamalydyr.

Bokscy ýaryşa iň ýokary derejedäki söweşjeňligi bilen, bar güýji bilen, kuwwaty bilen, şol sanda öňde duran ýaryşda ýokary agramdakylara taýynlygy bilen barmalydyr.

7-10 günüň dowamynda bokscy, adatça, 4-5 söweşi geçirýär. Söweş garşydaşyň söweşjeň aýratynlyklaryny göz önünde tutup, bije atmak boýunça geçirilýär. Şonuň üçin boksçudan talap edilýän zatlar: uly taktiki çyýelik, garşydaş bilen üstünlikli söweş alyp barmak ukyby, tehniki köp taraplylyk, hüjümde gorag we garşylyklaýyn hüjümi guramak, ýeňiş ugrunda kyn şertlerde göreşmek ukyby, hereketlerde belli bir karara tiz gelmek, aýratyn-da, nätanys garşydaş bilen duşuşylanda her dürli şikeslerden ätiýaçly bolmak we ş. m.

“Ýöne boksçular ýaryşdan birki gün öň türgenleşik işini geçirmelimi?” diýen sorag ýüze çykýar. Türgenleşigi dowam etdirmelimi, agram salmagy peseltmelimi ýa-da birki günüň dowamynda dynç almalymy?

Boksçularyň ýaryşlarda görkezen oňat tejribesine görä, söwnsjeňlik işjeňligini saklamak üçin türgenleşige doly arakesme salmaly däldir, hereketleriniň ýitmegi, ýatdan çykarylmagy we sport taplygynyň peselmegi mümkin.

Ýaryşa çykmazdan ozal gimnastiki we ýöriteleşdirilen boks maşklary ulanylýar. Gimnastiki maşklar enjamsyz ýerine ýetirilýär, damarly siňirleri, myşsary çekdirmek we gowşatmak, ellikde jübüt

bolup, ýeňiljek söweş geçirmek, tälimçi bilen maşklar — tälimçiniň eliniň aýasyna urmak...

Bu ýaryşda ýeňiş gazanmak üçin diňe bir güýçli we çydamly bolman, şol wagtyň özünde erkli, işjeň we hiişgär taktika bilen, duşuşyga şikessiz; gelmelidir.

Hiç bir boksçy ýaryş günleri biynjalyk edýän tolgunmak duýgusyny aýryp ýa-da taşlap bilmez, sebäbi türgenleriň hemmesinde nerwleriň tolgunyş we köşeşmek duýgusy kanunalaýykdyr.

Yaryşyň önüsyрасында hatda örän tejribeli boksçular hem tolgunýar. Adatça, olary ringde dartgynly göreşiň belli bolmadyk netijesi biynjalyk edýär.

Käbir boksçular entek ýaryşa ýetmänkä aladaçyllykdan kösenýärler we nerw energiýasyny ýitirýärler. Bular ýaly boksçular ringe çykmazdan ozal utulýarlar.

Öňde duran söweşdeň üstünlik bilen baş alyp çykmagy üçin boksçynyň tolgunmasy gowy söweşjeň häsiýete öwürülmelidir. Bu psihologiki taýýarlygy el-aýagy gyzdyrylýarka tälimçi boksça bermegi başarmalydyr.

Dartgynly ýaryşlarda boksçynyň beden ýagdaýy hakynda ünsli aladalanylmalydyr. Söweş tamamlanandan soň 30-40 minutlap dikeldiji owkalama kabul edilmelidir. Şeýle hem ýyly suwa hem düşünmelidir. Bu boksçynyň özüni duýşuna we nerw ulgamyna gowy täsir edýändir.

Sekundantyn boksça kömegi

Boksuň düzgüni boýunça boksça raundlaryň arasyndaky arakesmelerde bir sekundantyň we onuň kömekçisiniň kömeginden peýdalanmaga rugsat berilýär.

Boksuň düzgüni sekundantyň boksça bolan jogapkärçiligini oýarýar. Haçanda sekundant düzgüni bozsa, ringdäki emin boksçynyň eminlik ýazgysyna duýduryş yglan edýär. Eger sekundant düzgüni ulgamlayyn bozýan bolsa, onda ringdäki emin şu sekundantyň kömek berýän boksçysyny ringden çykaryp biler.

Käbir yşaratlar bilen, goh-galmagal bilen, ringde söweş alyp barýan boksçy üçin tolgunyp, oňa kömek bermäge dyrjaşýan sekundantlara hem duş gelinýär. Beýle “kömek” diňe bir gapelal eminleriň we ringdäki

eminiň ünsüni sowmak bilen çäklenmän, eýsem, diňe boksça zyýan edip biler.

Sekundant rahatlygy, ünsüligi, kynçylyklarda özüni ýitirmän, boksça ýeňşe barýan dogry ýoly görkezýän adam bolmalydyr. Sekundantyň kömekçisi sekundantyň görkezmesi bilen arassa tehniki işleri ýerine ýetirýär.

Sekundant*boksça söweşe çenli, raundlaryň arasyndaky arakesmelerde we söweşden soň kömek berip bilýär.

Söweşe çenli kömek

Boksçynyň söweş işjeňligine we taýynlygyna ýolbaşçylyk edýän tälimçi onuň söweş mümkinçiliklerini gowy bilýär. Garşydaşyň aýratynlyklary bilen tanşan tälimçi-sekundant öňde duran söweş taktikasyna takyk we gysgajyk häsiýetnama goýýar.

Boksçy, takmynan, söweşden ýarym sagat öň söweşjeň geýimini geýmelidir we el-aýagyny ýazmaga, endamyny gyzdyrmaga başlamalydyr. El-aýagy ýazmak işini söweşiň başlamagyna ýedi minut galýança dowam etdirmelidir. Sekundant ringe öz burçundan daşlaşmazdan, boksçy enjamlary (suwly gap, agyz çäýkamak üçin gap, bedeni ýelpemek we süpürmek üçin polotense, boksçy güýçli urgý alan wagty ulanar ýaly naşatyr spirti) bilen taýýar bolýar.

Raundlaryň arasynda berilýän kömek

Sekundant söweşiň gidişine seredip, garşydaşyň söweş okuwyny öwrenýär we onuň umumy taktiki ugruny belleýär. Söweşjeň enjamlar, garşydaşyň esasy we gaýtalanýan aldaw hereketleri, hüjümler, gorag usullary sekundantyň ünsünden düşmeýär. Sekundant garşydaşyň hüjümindäki çaltlygyny, urgý güýjüni, çydamlylyk derejesini bahalandyrmaga borçlanýar.

Garşydaşyň taktikasynyň güýçli we gowşak tarapy bir raundyň dowamynda sekundant tarapyndan boksça ýetirilmelidir. Şeýle hem sekundant öz boksçusynyň ýalňyşlyklaryny we dürs hereketlerini bellemelidir.

Onsoňam sekundantyň ygtyýarlylygy, raundlaryň arasyndaky bir minutlyk arakesmede berýän maslahatlary takyk bolmalydyr. Her bir *r*

arakesmede minutyny mümkin boldugyça boksçynyň dynç almagy üçin

peýdalanjak bolmaga çalyşmalydyr. Sekundant görkezme bermäge dynç alyş minutynyň ikinji ýarymyndan başlaýar. Ilkinji ýarymynda bereniň kän bir peýdasy ýokdur. Sebäbi ringden ýadaw çykan boksçy onuň maslahatlaryna kän üns bermeyär. Boksçy hökmany suratda oturan ýerinde, bilini epmezden, arkasyny ringiň ýumşak burçuna diräp, ellerini aşak goýberip, rahat ýagdaýda dynç almalydyr.

Sekimdantyň boksça berýän görkezmeleri onuň howuny basmazdan, psihikasyna gowy täsir etmelidir. Ýöne onuň goýberýän ýalňyşlyklaryny gizlemek bolmaz. Şeýle hem sekundant onuň beden ýagdaýyna hem üns bermelidir. Lukmançylyk kömegini bolsa, gerek bolan ýagdaýynda ýaryşyň lukmany bermäge borçludyr. Sekundanta gadagan edilýän zatlaryň biri — haýsy hem bolsa güýçli täsir ediji zady boksça bermek...

Ýaryş ýagdaýyndaky düzgünleri bozmazdan, sport edep-terbiýesini we tertip-düzgünü talabalaýyk saklamalydyr. Söweşiň dowamynda haýsydyr bir nyşan bilen boksça emel öwretmäge synanyşmak netije bermez, gaýtam, onuň söweşden ünsüni sowar.

Söweşden soňky kömek beriş

Ýadaw boksça elmydama bolşy ýaly, dynç bermek gerek bolýar. Ony oturan ýagdaýynda dynç aldyryp, ýyly duşa suwa düşürmelidir.



IV. BOKSUŇ FIZIOLOGIKI WE PSIHOLOGIKI ESASLARY

1. BOKSÇYNYŇ FIZIOLOGIKI HÄSIÝETNAMASY

Boks başa-baş tutluşyk sport gömüşlerine degişli. 01 üýtgäp duran işjeňlik hereketleri, çeyelik we güýç hökmünde häsiýetlendirilýär. Söweş alyp barýan wagtynda boksçynyň hemme hereketleri, urgulary ýa-da goranyş tilsimleri garşydaş bilen söweş pursadyna görä, amala aşyrylýar.

Türgenleşiklerde we ýaryşlarda boksçy öz bedeniniň ýerine ýetirýän hereketini maşklaryň uzaklygyna görä saklamagy başarmaly. Boks bilen türgenleşýänlere diňe ösüş hereketleri (güýç, çydamlylyk, çaltlyk, çeyelik, deň agramlylygyňy saklamak) däl-de, eýsem, beden agzalarynyň hereketlenişi, gan aýlanyşy, dem alşy, aşgazan işleýşi amala aşýar.

Myşsa dokumalary boksçynyň güýji bilen häsiýetlendirilýär.

Boksçynyň türgenleşigini amala aşyrmak bilen adamyň bedeninde bolup geçýän ähli ýagdaýlaryň aýrylmaz birligini gazanmak möhümdir. Şoňa laýyklykda boksdaky üstünlik boksçynyň fiziologiki sypatlarynyň hemme taraplaýyn ösdürilmeginiň esasynda gazanylýar.

Boksçynyň türgenleşiginiň fiziologiki tarapy onuň ussatlygyny düzýän esas bolup durýar. Şu esassyz boksçynyň sport ussatlygyny kesgitlemek, ýokary netijeleri gazanmak mümkin däl.

Boksçynyň güýji ýokary guramaçylykly ýagdaýda bolmalydyr. Bu ýörite sport tehnika arkaly gazanylýar. Çylşyrymly we üznüksiz üýtgeýän pursatlarynda myşsalaryň hereketlerini kadalaşdyrmak boksçynyň başarnylygynyň ýokary ussatlygy bilen keşgitlenilýär.

Fiziologiki taýdan gowşak taýýarlanylan boksçular bu ýetmezçiligini güýç bilen ýeňip geçmek isleýärler. Şonuň üçin olaryň söweşleri gödek we güýç ulanyş häsiýetine eýe bolýar.

Ringdäki söweş pursadynda boksçynyň güýç ulanyş hereketlerine diňe urgular degişlidir, beýleki hereketler goranyş, aýlawly we tilsimi uly bolmadyk myşsa dartgynlygyny talap edýän az kuwwatlylyk bilen amala aşyrylýar. Eger-de boksçularyň hereketlerini üns bilen synlasak, onda olaryň agyr däl-de, ýeňil urgulara aýratyn ähmiýet berýändigine göz ýetirmek kyn däl.

Boksçy söweşde myşsa ýylylygyny tygşyly sarp etmegi başarmalydyr we söweşiň tutuş dowamynda güýjüni saklamagy başarmalydyr.

Uzak işlemeklik başarnygy bolsa boksçynyň öz söweşini gumaýşyna, söweşi hasaply we tygşyly alyp barşyna, güýjüni sarp ediş çäğine baglydyr.

Boksçynyň ýörite güýji, ilkinji nobatda, asylgy boks haltasyna urlan urgular, şeýle hem tälimçi bilen geçirilýän ýörite (el-aýalara geýilýän ýörite enjamlara) urulýan urgular arkaly ösdürilýär. Ol myşsalaryň kesgitli bölegini berkidýär we şonuň bilen bir hatarda boksçynyň hereket ediş duýgularyny juda gowy ösdürýär.

Göreş, ştangaly maşklar, hereketli oýunlar, dürli gimnastiki enjamlar bilen amala aşyrylýan tilsimler, emeller hem boksçynyň fiziologiki taýdan ösmegine hyzmat edýär.

Boks hereketlerinde fiziologiki taýdan taýýarlyk iňňän uly, hatda, köplenç, aýgtyly ähmiýete eýedir. Garşydaşyň urgusyndan öňe geçmek, garşydaşyň hüjümünde ýa-da garşylyklaýyn hüjümünde onuň urgusyna gaýtawul bermek - bularyň hemntesi-de ringde ýeňiş gazanmakda iňňän wajyp hem möhüm zatlaryň brri bolup durýar. Şonuň açinem boksça öwretmekde we onuň türgenişik işlerinde hereketleriň tizligini ösdürmekde ol uly ähmiýete eýedir.

Boksçynyň fiziologiýasy beýleki sypatlary bilen berk baglanyşyklydyr. Ol boksçynyň hereketleriniň ýokary derejede utgaşyşyna, onuň beijaý edýän çalasyn hem ýeňil gopuşyna, ýagny onuň ýokary derejedäki fiziologiki taýýarlygyna berk bagly bolup duiýar.

Şonuň üçin boksça öwredilende we türgenleşdirilende onuň şu sypatlaryny ünsden düşürmeli däl

dir we oňa aýratyn ähmiýet bermelidir. Boksçynyň ringdäki söweşeň sypaty söweşiň fiziologiki wezipelerini kesgitleýän aňly-düşünjeli, oýlanyşykly hereketleri bilen esaslandyrylýar. Buhereketleriň üstünligi ulytapawutlylykda boksçynyň

şol pursadyndaky başarlaňlygyna, söweşdäki üznüksiz üýtgeýän ýagdaýlary dogry hem-de fiziologiki taýdan göz ýetiriş endigine bagly bolup durýar. Şonuň üçin boksçy hereketiň çaltlygy hakda alada etmek bilen hüjümiň we goranyşyň tehniki serişdelerini içgin öwrenmelidir.

Boksçynyň çalasyňlyk duýgulary edil hüjümde bolşy ýaly goranyşda-da birmeňzeş möhüm ähmiýete eýedir. Hüjümiň netijeliligi boksçynyň garşydaşyndaky açyk ýerleri duýuş başamygyna bagly bolup durýar, şeýle hem urgy üçin amatly pursatlary saýlaýşyna hem gumaýşyna, şonuň ýaly-da onuň ýerine ýetirilişine bagly bolup durýar.

Hereketiň çalasyňlygyny ösdürmek üçin iň gowy maşk hökmünde erkin söweş hyzmat edýär. Boksçy işjeň söweşjeň ýagdaýynda garşydaşynyň açyk ýerlerini anyklaşdyrmagy kämilleşdirýär, dessine gerekli netije çykarmagy başarýar we çalt hüjüme ýa-da garşylyklaýyn hüjüme geçmäge amatly pursat gözleýär.

Ilkibaşda fiziologiki birtaraplaýyn hereketi üçin ýönekeýje maşklar tabşyrylýar. Wagtyň geçmegi bilen bu gömüň kem-kemden ösdürilýär.

Garşylyklaýyn urgular bir wagtdaky gorag hereketleri bilen amala aşyrylýar.

Haçanda türgen goranyşyň bimäçe gömüşlerini ele alandan soň, olarda çylşyrymly hereketleri ösdürmek maksady bilen täze gömüşler hödürlenilýär. Boksçynyň birbada goranyşyň iki, üç, hatda ondan-da köp gömüşine ünsi çekilýär. Bu gömüşleriň islendigini ol garşydaşynyň hüjümlü urgularynyň garşysyna goýmagy başarmalydyr.

Şöweşiň çalt depginli ýagdaýynda birden döreýän pursatlar boksçudan çýeligi talap edýär.

Boksçynyň çýeliginin aňyrsynda, onuň fiziologiki endikleri durýar. Fiziologiki taýdan taýýarlykly boksçy söweşjeň hereketleriniň kämilligi bilen, goranyş we hüjüm ediş emellerine ökdelligi bilen tapawutlanýar.

Boksçynyň çýeligi onuň beýleki fiziologiki sypatlary bilen berk baglanyşyklydyr, ilkinji nobatda-da hereketleriň çaltlyk tizligi bilen baglanyşyklydyr.

Haýal hereket edýän boksçy beýle bolup bilmeýär, ol çalt üýtgeýän pursatlarda özüni ýitirýär. Çýelik çydamlylykdan aýrybaşga däl. Ýadan boksçy söweşiň soňimda az hereket edýär, gowşaýar hem-de söweşjeň äheňi garşydaşyna berýär.

Boksçynyň ýörite çýeligin ösdürmekde umumy çýeligiň ähmiýeti-de az däl.

Fiziologiki maşklaryň kömekçi gömüşleri bilen geçirilýän sapaklar boksçuda çalasyňlyk başarlaňlyklaryny terbiýeleýär.

Boksçuda ýörite çäyelik meňzemeklik maşklary bilen ösdürülýär (“kölegän” bilen söweş etmek).

Ýörite çäyeligi ösdürmek üçin çäyeligiň anyk terbiýelenýän şertli we erkin söweş maşklary peýdalanylýar. Fiziologiki taýdan taýýarlykly boksçy söweşde az güýç sarp edýär. Onuň hereketleri tygşytly bolýar, öz wagtynda maşklary göwnējaý amala aşyrýar. Ol bu hereketleri kadalaýyk ýerine ýetirýär.

Ringdäki söweşde bedende ýökary talaplary ýüze çykaryýar. Dört raundyň dowamynda boksý gowşamaýan depginde, işjeň häsiýetde, ýadamazak äheňde söweşi alyp barmalydyr. Bary-ýogy sekiz minut dowam etmek bilen söweş dürli hereketlere, üýtgeýän häsiýete, boksçynyň myşsa şertleriniň häsiýetli çalşyklaryna diýseň baýdyr.

Boksçynyň çempionatlarda uly dartgynlylygy çydamly ýagdaýda bolýar we şonuň üçinem ol zygyderli birnäçe günň dowamynda güýjüni saklamaga mejbur bolýar. Şeýle-de ol söweşmek ýagdaýy ukyply, taktikany başarlaň gumaýjy hökmünde özüni alyp barýar.

bidi bolsa umumy çydamlylyga we ýörite çydamlylyga baha bereliň.

Boksçynyň umumy çydamlylygy onuň ilkinji nobatdaýürek-damar we dem alyş ulgamlaryna bagly bolup duiýar.

Ýörite çydamlylyk boksçynyň ýörite söweş endikleri bilen baglanyşyklydyr. Ol ringdäki söweş pursadynda ýüze çýkýan nerw ulgamynda has aýdyň bildirýär. Butäýarlyk ringdäki söweş wagtynda boksça dogry we dürs, anyk hereket etmäge mümkinçilik döredýär, güýjüni saklamak bilen hasaply hem tygşytly hereket etmäge ýol açýar.

Umumy çydamlylyk ýörite çydamlylygy ösdürmekde uly orun tutýar.

Fiziologiki terbiýe boksçynyň beýleki beden sypatlary bilen hem berk baglanyşyklydyr. Ol çäyeligiňe-de bagly bolup durýar.

Şeýlelikde, boksçynyň ýörite çydamlylygyny ösdürmek üçin onuň umumy çydamlylygyny ösdürmek möhümdir.

*

17-18 ýaşlaryndaky boksçular özleri bilen deň ýaşly oğlanlardan bedeniniň ösüşiniň güýçludigi bilen tapawutlanýar (agramy uly, döşi uly we boýy-dinamometriýasy uly görünýär).

2. BOKSÇYNYŇ PSIOLOGIKI HÄSIÝETNAMASY

Sportuň hemme başa-baş söweş gömüşlerinde bolşy ýaly, boksçular hem güýçli psihiki ýagdaýda türgenleşýärler. Güýçli urgular boks gömüşini psihiki tarapdan howply edýär.

Boksçy söweş alyp barýan wagtynda garşydaşyň pikirlerini, etjek zatlaryny wagtynda bilýär. Ol hemme tehniki-taktiki maşklardan iň geregini saýlap almaly.

Her bir ussat ringdäki söweşini özüne amatly bolan durmuş äheňinde alyp barýar. Şeýle halatda oňa goranmak-da, hüjüm etmek- -de amatly bolýar. Munda saglakaý we çepbekeý duruşlaryň hem psihologiki ähmiýeti uludyr.

Boksçynyň ýaryşlara, bäsleşiklere gatnaşmagy, bu ugurdan öz deň- -duşlaryna jogapkärçiligi uly nerw dartgynlygy bilen baglanyşyklydyr. Şeýle güýçli nerw dartgynlygyndan daşlaşmak üçin türgeniň maksadalaýyk psihologik aň taýýarlygy hökmanydyr.

Aň taýdan taýýarlanmadyk boksçynyň hereketlerinde aljyraňňylyk we özüni ýitirmek ýaly ýagdaýlara duşmak bolýar. Şeýle ýagdaýda tomaşaçylar boksçynyň söweşe taýyn dældigini, garşydaşy bilen söweşmäge ukyply dældigini psihologiki aňýarlar.

Ähli tarapdan juda taýýarlykly gelen boksçy jogapkärli, uly ýaryşda özüni gaty ynamly alyp barýar. Türgenleşik döwründäki ynamly hem maksada okgunly çeken zähmeti onuňýeňşe bolan erk-islegini artdyrýar.

Psihiki türgenleşik döwründe, boksçuda kämilleşmeklige hemişelik ymtlyşy terbiýelemeklik örän möhümdir. Diňe şeýle şertlerde onuň sport derejeleriniň hemişelik ýokarlanmagyna hem-de üznüksiz ösmegine oňaly täsir edip bolýar.

Boksçy aň taýdan muňa gowy göz ýetirmelidir we onuň ýokary derejelere ýetmek üçin ynamly ýoldugyna düşünmelidir.

Psihologiki düzgünde bolşy ýaly, belli-belli garşydaşlar bilen duşuşyga juda seýrek taýýarlanylýar. Adatça, ol özüniň garşydaşynyň kim boljakdygyny bilmeýär. Türgenleşik pursatlarynda boksçy islendik garşydaş bilen boljak duşuşyga aýratyn ähmiýet bilen taýýarlyk görmelidir, şonuň bilen birlikde-de onuň öz güýjüne bolan ynamy uly bolmalydyr.

Boksçynyň sport söweşine aň taýdan taýýarlygy ähli türgenleşigiň dowamynda bolup geçmelidir, sebäbi şonuň netijesinde aň taýdan taýýarlyk wezipeleri zygiderli çözülýär.

Boksçynyň bäsleşiklere aň taýdan taýýarlygy üstünlikli bolmagy

üçin, tälimçi onuň häsiýetiniň aýratynlyklaryny, hereketiniň äheñini we beýleki aňýet serişdelerini gowy bilmelidir. Diňe şeýle halatda onuň garşydaşnatäsiri netijeli bolýar. Erkli we özboluşly boksçy ahlak taýdan goldawa az mätäçlik çekýär. Şeýle boksçy her hili ýagdaýda- -da, dürli ýaryş pursatlarynda-da özüni ýitirmeýär.

Birinji ýagdaýda tälimçi öňde duran ýaryş üçin boksça gaty ynamly psihologiki taýýarlygyny berýär, şonuň üçin ol öz mümkinçiliklerine dogry baha bermegi şägirdinden talap edýär.

Boksçynyň näbelli garşydaş bilen boljak duşuşygyna psihologiki taýdan taýýarlygy çylşyrymlydyr, çünki bu garşydaş onuň özi üçin hem, halypasy üçinem nätanyşdyr. Bu ýerde ol arakesmelerdäki dem alyşda berilýän degerli psihologiki maslahatlardan peýdalanmalydyr.

Şeýle ýagdaýlarda tälimçi boksçynyň ýeňşe bolan ýollaryny salgy bermelidir. Tanymallyk, meşhurlyk derejesine ýeten garşydaş bilen boljak duşuşyk ýaş hem tejribesiz boksçuda oňaýsyz we amatsyz ýagdaýlary döredýär. Şeýle ýagdaýda tejribeli tälimçi dessine boksça kömege ýetişmelidir, onuň söweşjdñruhuny götermelidir.

Bäsleşiklerde boksçynyň tälimçisi onuň sekundanty bMýar. Şonuň üçin ondan ruhbelentligini galdyrýan, üstünliklere gönükdirýän, psihologiki başarjaňlyklary talap edýär.

Boksçynyň ringe çykmagynyň öňüsrasyndaky psihiki aň taýýarlygy söweşeň häsiýete eýe bolmalydyr.

Boksçynyň psihologiýasy gymmatly sypatlarynyň biridir. Söweşde öňbaşçylyk häsiýeti ele almak - bu duşuşygy ýeňmekdir.

Öňbaşçylyk häsiýeti erkli adamlara mahsusdyr, boksuň iň ökde ussatlaryna mahsusdyr. Olar haçan garşydaş başlar diýip garaşyp durmaýar-da, söweşiň ilkinji sekuntlaryndan öňbaşçylygy ele alýarlar, şýdibem garşydaşyny öz taktikasyna boýun e^dirýärler.

Türgenleşigiň dowamynda tälimçi boksçuda öňbaşçylygy terbiýelemäge üns bermelidir, şoňa köp wagt sarp etmelidir.

Diňe aýdylanlara gulak asyp işleýän, hereket edýän boksçy çalt özüni ýitirýär, bu, aýratyn-da, näbelli garşydaş bilen bolýan söweşde has hem psihologiki ýüze çykýar.

Boksçynyň ynamlylygy onuň ringdäki özüni alyp barýan ýagdaýlarynda ýüze çykýar, howlukman, ýöne öz wagtynda edilýän anyk hereketler, şonuň ýaly-dapsihologiki pikirler edilýän hereketleriň gabat gelmegine ýol açýar.

Özüňe bolan ynam, öz güýjüne bolan ynam - boksçynyň uzak wagtlap dumukly işiniň netijesidir, onuň psihologiki häsiýetiniň jemidir.

Boksçynyň söweşeň häsiýetini kesgitlemekde tälimçiniň terbiýeçilik ähmiýeti juda uludyr. Diňe tälimçi boksçyny ussatlyk derejesine ýetirip bilýär, oňa gerekli başarjaňlygy, endikleri, sypatlary berip bilýär. Tälimçi öz pedagogiki we psihologiki işiniň her bir tapgyrynda boksçynyň umumy taýýarlygyna baha bermäge borçludyr.

Şeýle-detälimçiboksçynyňpsihologik aňýettaýýarlygyna netijeli täsir etmegi başarmalydyr, onda öz-özüne bolan ynamlylygy terbiýelemelidir, onuň ýetmezçiliklerini we kemçiliklerini gizlemän aýtmalydyr, geljekde has kämilleşmegiň ýollaryny salgy bermelidir.

Boksçynyň dogumlylygy onuň özüne ynamynyň güýjüne bagly bolýar, psihologiki ynamy ele alanlygyna baglydyr. Dogumly netijeleri kabul etmek bilen boksçy olary amala aşyrmaga dyrjaşýar.

Boksçudaky psihologiki ynamly dogumlylyk yzygiderli geçirilýän okuw-türgenleşik sapaklarynda kemala gelýär.

Boksçynyň söweş pursady dessine netije çykarmagy başaryşy we ony şolbada hereketde peýdalanmaga ýeňiş üçin edilen ynamly ädimdir. Boksçynyň netijeliligi onuň duýdansyz we dogumly hereketlerinde ýüze çykýar, onuň garşydaşlarynyň hüjümlerine edýän garşylyklaýyn hüjümlerinde görünüär.

Psihologiki sapakda güýjüňi ösdürmek ýaly wezipe goýlan bolsa, garşydaş bilen ellikli söweşmeklik maşky aradan aýrylýar, ýöne asylgy duran boks haltasyna edilýän urguly maşklaryň sany köpeldilýär, şonuň ýaly-da garşydaş bilen ýerine ýetirilýän bäsleşik äheňindäki maşklar ulanylýar.

Türgenleşikler maksada okgunly bolmalydyr. Şonuň netijesinde ol ýaryşlarda ýokary netijeleri we üstünlikleri gazanyp biler.

Geljekki psihologiki işleri meýilleşdirme uzak möhletleýindir. Onda uzak döwre niýetlenen türgenleşikleriň meýilleri göz önünde tutulýar.

Öz türgenlerini ýaryşlara taýýarlamak bilen tälimçi bu bäsleşikleriň aýratynlyklaryny hökman hasaba almalydyr. Türgenleşigiň uzak wagtlaýyn döwrüni hasaba almak bilen bu döwri juda netijeli peýdalanmak zerurdyr, her bir geçilen döwür türgenleşikde wajyp hasaplanmalydyr. Şonuňbilen birlikde her bir psihologiki döwrüň özüne bölünip berlen wezipesi bolmalydyr. Mysal üçin, birinji psihologiki döwürde täze bir zat özleşdirilen bolsa we öňki zatlar kämilleşdirilen bolsa, ikinji döwürde tejribede şol täze zatlar barlanyp görülýär, serişdeler hem-de usullar barlanylýar, üçünji psihologiki döwürde bolsa ýörite hödürlenlen görmüşler boýunça, serişdeler hem usullar esasynda türgenler aýgytly taýýarlanylýar, dördünji psihologiki döwürde güýçli boksçular saýlanylýp-seçilip, ýaryşa ýörite taýýarlanýarlar.

Psihologiki sapaklar boksçynyň geljekde göz önünde tutýan ýaryşlary esasynda bölünip berilýär.

Yüklenilýän türgenleşik agyrylyklarynyň wagtlaýynça peseldilmegi ýa-da ýokarlandyrylmagy indiki meýilnamalar esasynda kesgitlenilýär.

Geljekdäki meýilnamada bolsa ýaryş göz önünde tutulýar, onda boksçynyň gatnaşmagy iň esasy maksatlaryň biri hasaplanylýar. Adatça, ol ýa-da beýleki boksçynyň öz dogduk şäheriniň birinjiliginde, ýurduň şahsy birinjiliginde, halkara ýaryşyarynda, toparlaryň halkara bäsleşiklerinde çykyş etmegi meýilleşdirilýär.

V. BOKSÇYNYŇ TÜRGENLEŞIGINIŇ DÜÝP MAZMUNY

1. TÜRGENLEŞIGIŇ MAKSADY WE WEZIPELERI

Boks uzak wagta çekmeýän ýokary derejedäki nerw-myşsa dartgynlygyny talap edýän, garşydaşlaryň başa-baş tutluşykly sport hereketi hökmünde häsiýetlendirilýär.

Ringdäki söweş şu aşakdaky şertlerde bolup geçýär.

a) wagtyň kesgitli böleginde (bir minut arakesmeli 2 minutlyk raundlar);

b) söweş pursadyndaky ýagdaýa laýyklykda bir raundyň we dürli raundyň dowamyndaky üýtgäp durýan işjeňlik hereketi;

ç) boksçularyň ähli hereketlerinde birden ýüze çykýan erkli häsiýet;

d) boksçudan söweş pursadynda dogry hereket başarnyklaryny, hüjümi ýa-da garşydaşynyň garşylyklaýyn hüjümlerini öz wagtynda we dessine aňyp bilmegini talap edýän, üznüksiz üýtgeýän ýagdaý.

Boksçynyň türgenleşigini amala aşyrmak bilen adamyň bedeninde bolup geçýän ähli ýagdaýlaryň aýrylmaz birligini gazanmak möhümdir. Şoňa laýyklykda boksdaky üstünlik şu aşakdakylaryň esasynda gazanylýar:

a) boksçynyň beden taýdan ösüş sypatlarynyň hemme taraplaýyn ösdürilmegi;

b) dürli-dürli tehniki taýýarlyk;

ç) taktiki taýýarlyk;

d) boksçuda çr^liligi terbiýelemek;

Boksçyny taýýarlamaklygyň ugurlarynyň ählisi biri-biri bilen berk baglanyşyklydyr hem-de olar biri-biriniň üstüni ýetirýärler. Öwretmek we türgenleşdirmek ähli taraplaýyn ösen türgeniň terbiýesine gönükdirilmelidir hem-de umuman, boksçynyň şahsyýetiniň ösmegine täsir etmelidir. Ýöne türgenleşikde elmydama şahsy wezipeler mese- - mälim duýulýar we olar her bir türgenleşýäniň aýratynlyklaryna, şeýle hem öňde goýlan maksatlara bagly bolup durýar.

2. HEMMETARAPLAÝYN BEDEN TAÝÝARLYGYNÝ ÖSDÜRMEK

Her bir türgeniň bedeniniň iň esasy ösüş sypatlaryna şu aşakdakylar degişlidir:

- güýç;
- tizlik;
- çeyelik we
- çydamlylyk.

Bu sypatlar sportuň islendik gömüşinde inňän uly ähmiýete eýedir, ýöne her bir sport gömüşinde onuň tehniki we taktiki aýratynlyklaryna baglylykda ol özüne laýyk ýüze çykýar.

Boksçynyň türgenleşiginde bedeniň ösüş tarapy onuň tehniki we taktiki ussatlygyny düzýän esas bolup durýar. Şu esassyz boksçynyň sport ussatlygyny kesgitlemek we hiç haçan ýokary netijeleri gazanmak mümkin däl.

Güýji ösdürmek

Boksçynyň güýji ýokary guramaçylykly ýagdaýda bolmalydyr. Bu ýörite sport tehnikasy arkaly gazanylýar. Çylşyrymly we üznüksiz üýtgeýän söweş pursatlarynda myşsalaryň hereketlerini kadalaşdyrmak başamygy boksçynyň ýokary ussatlygy bilen kesgitlenilýär.

Tehniki taýdan gowşak taýýarlanylýan boksçular bu ýetmezçiligini güýç bilen ýeňip geçmek isleýärler. Şonuň üçin olaryň söweşleri gödek we güýç ulanyş häsiýetine eýe bolýar.

Ringdäki söweş pursadynda boksçynyň güýç ulanyş hereketlerine diňe urgular degişlidir, beýleki hereketler goranyş, aldaw we tilsimli, uly bolmadyk myşsa dartgynlygyny talap edýän az kuwwatlylyk bilen amala aşyrylýar. Ýöne boksçy dürli taktiki hereketleriň peýdalanylýan urgularynda dürlüçe çemeleşilýär. Eger-de boksçularyň hereketlerini üns bilen synlasaň, onda olaiýň agyr däl-de, ýeňil urgulara aýratyn ähmiýet berýändigine göz ýetirmek kyn däl. *u*

Boksçy söweşde myşsa energiýasyny tygşytly sarp etmegi başarmalydyr we söweşiň tutuş dowamynda güýjüni ýerlikli ulanmaklygy başarmalydyr. Uzak işlemeklik başarnygy bolsa boksçynyň öz söweşini gumaýşyna, güýjüni sarp ediş çäğine baglydyr.

Boksçynyň ýörite güýji ilkinji nobatda fisylgy boks haltalaiyna urlan urgular, şeýle hem tälimçi bilen geçirilýän ýörite (eliň aýalaryna geýilýän ýörite ellik bilen) ürlýän urgular arkaly ösdürilýär. 01 myşsalaryň kesgitli bölegini berkidýär we şonuň bilen bir hatarda boksçynyň hereket ediş çalasynlygyny juda gowy ösdürýär.

Tälimçi boksçynyň bedeniniň güýjüni ösdürişine uly üns bermelidir. Nerw-myşsa ulgamynyň ösüşi boksça söweş hereketlerinde az güýç sarp etmäge hem-de uly netijeli urgulary ýerine ýetirmäge şert döredýär. Şonuň üçinem myşsalaryň umumy ösüşine gönükdirilen gimnastiki maşklar hökmany hasaplanylýar.

Ýeňil atletikadaky zyňyş görnüşleriniň ahlisi (aýratyn-da, disk zyňmak, agyr togalak iteklemek) boksça gaty peýdalydyr. Sebäbi bu hereketler boksda amala aşyrylýan urguly hereketler bilen juda meňzeş gelýär. Zyňyş usullaryna hem boksçynyň urgyny amala aşyran myşsa toplumlary gatnaşýarlar.

Göreş, ştangaly maşklar, diwardaky hereketli oýunlar, dürli gimnastiki enjamlar bilen amala aşyrylýan tilsimler, emeller hem boksçynyň bedeniniň güýjüni ösdürmek üçin iňňän gowy netije görkezip biljek peýdaly serişdeler bolup hyzmat edýär.

Çalasynlygy ösdürmek

Boks hereketlerinde tizlik iňňän uly ähmiýete eýedir. Garşydaşyň urgusyndan goranmak, garşydaşyň hüjümünde ýa-da garşylyklaýyn hüjümde onuň urgusyna gaýtargy bermek, bularyň hemmesi-de ringde ýeňiş gazanmakda iňňän wajyp hem möhüm zatlaryň biri bolup durýar. Şonuň üçinem boksça onuň türgenleşik işlerinde hereketleriň tizligini ösdürmeklik uly ähmiýete eýedir.

Boksçynyň tizligi we çaltlygy onuň beýleki sypatlary bilen berk baglanyşyklydyr. O1 boksçynyň hereketiniň ýokary derejede utgaşýsyna, onuň çalasyn hem ýeňil gopuşyna, ýagny onuň ýokary derejedäki beden taýýarlygyna berk bagly bolup durýar.

Şonuň üçin boksça öwredilende we türgenleşdirilende onuň şu sypatlaryny ünsden düşürmeli däldir we oňa aýratyn ähmiýet bermelidir.

Boksçynyň ringdäki söweşiň taktiki wezipelerini kesgitleýän aňly- - düşüňjeli, oýlanyşykly hereketleri bilen esaslandyrylýar. Bu hereketleriň üstünligi uly tapawutlylykda boksçynyň şol pursatdaky başaiaňlygyna, söweşdäki üznüksiz üýtgeýän ýagdaýlary dogry hem- de tehnik taýdan takyk göz ýetiriş endigine bagly bolup durýar. Şonuň üçin boksçy hereketiň çaltlygy hakda alada etmek bilen hüjümiň we goranyşyň tehniki serişdelerini içgin öwrenmelidir.

Boksçynyň çaltlyk duýgulary edil hüjümde bolşy ýaly, goranyşda- -da

birmeňzeş möhüm ähmiýete eýedir. Hujümiň netijeliligi boksçynyň garşydaşyndaky açyk ýerleri duýuş başarjaňlygyna bagly bolup durýar, şeýle hem urgy üçin amatly pursatlary saýlaýşyna hem gumaýşyna, şonuň ýaly-da ony ýerine ýetirişine bagly bolup durýar.

Hereketiň çaltlygyny ösdürmek üçin erkin söweş ýoly iň gowy maşk hökmünde hyzmat edýär. Boksçy söweş wagtynda garşydaşynyň açyk ýerlerini öwrenýär we dessine gerekli netije çykarmagy başaýar we çalt hüjüme ýa-da garşylyklaýyn hüjüme geçmäge amatly pursat gözleýär.

Boksçuda çylşyrymly hereketleri ösdürmek üçin tälimçiden janaýamazakly we juda sabyrly iş talap edilýär. Bu meseläniň çözgüdi üçin bolsa kesgitli we yzygiderli, uşuly mesele goýulýar. Boksçynyň çaltlyk we dürslük hereketlerini ösdürttegiň serişdeleriniň biri, ýokarda belleýşimiz ýaly, garşydaş bilen geçirýän şertleýin söweşidir. Töne oňa çenli boksçular goranyş hereketlerini dogry ele almalydyr.

Ilkibaşda goranyşyň bir taraplaýyn hereketi üçin ýönekeýje maşklar tabşyrylýar. Wagtyň geçmegi bilen bu görnüş kem-kemden ösdürilýär.

Garşylyklaýyn urgular bir wagtdaky gorag hereketleri bilen amala aşyrylýar.

Haçanda türgen goranyşyň bimäçe gömüşlerini ele alanyndaň soň, oňa çylşyrymly hereketleri ösdürmek maksady bilen täze gömüşler hödürilenilýär. Boksçynyň birbada goranyşyň iki, üç, hatda ondan-da köp gömüşine ünsi çekilýär. Bu gömüşleriň islendigini ol garşydaşynyň hüjümlü urgularynyň garşysyna goýmagy başarmalydyr.

I

Çeýeligi ösdürmek

Söweşiň çalt depginli ýagdaýynda birden döreýän pursatlar boksçudan çeýeligi talap edýär.

Boksçynyň çeýeliginiň aňyrsynda onuň tehniki endikleri durýar. Tehniki taýdan taýýarlykly boksçy söweşeň hereketleriniň kämilligi bilen, goranyş we-hüjüm ediş emellerine ökdeligi bilen tapawutlanýar.

Boksçynyň çeýeligi onuň beýleki beden sypatlary bilen berk baglanyşyklydyr, ilkinji nobatda-da hereketleriň çaltlyk tizligi bilen baglanyşyklydyr.

Haýal hereket edýän boksçy çäýe bolup bilmeýär, ol çalt üýtgeýän pursatlarda özüni ýitirýär. Çäýelik çydamlylykdan aýrybaşga däldir. Ýadan boksçy söweşiň soňunda az hereket edýär, gowşaýar hem-de söweşeň äheňi gaşydaşyna berýär.

Boksçynyň ýörite çäýeligini ösdürmekde umumy çäýeligiň ähmiýetinde az däldir.

Umumy çäýelik ilkinji nobatda sport oýunlarynyň (basketbol, woleýbol, fiitbol, tennis), gimnastikanyň, akrobatikanyň, göreşiň üsti bilen ösdürilýär.

Bedeni ösdüriji maşklaryň kömekçi görnüşleri bilen geçirilýän sapaklar boksçuda çaltlyk başaraňlyklaryny terbiýeleýär.

Boksçuda ýörite çäýelik meňzemeklik maşklary bilen ösdürilýär („kölegän” bilen söweş etmek).

Ýörite çäýeligi ösdürmek üçin çäýeligiň anyk terbiýelenýän şertli we erkin söweş maşklary peýdalanylýar. Tehniki taýdan taýýarlykly boksçy söweşde az güýç sarp edýär. Onuň hereketleri tygşytly bolýar we hereketler öz wagtynda göwnējaý amala aşyrylýar. Ol bu hereketleri kadalaýyk ýerine ýetirýär.

Çydamlylygy ösdürmek

Çydamlylyk boksçynyň iň möhüm söweşeň sypatlarynyň biridir. Onuň ýok ýerinde boksçy aljyraýar, özüni ýitirýär, başaraňlygyny elden giderýär.

Ringdäki söweş bedende ýokary talaplary ýüze çykarýar. Dört raundyň dowamynda boksçy gowşamaýan depginde, işjeň häsiýetde,

ýadawsyz söweşi alyp barmalydyr. Bary-ýogy sekiz minut dowam etmek bilen söweş dürli hereketlere, üýtgeýän häsiýete, boksçynyň myşsa şertleriniň häsiýetli çalşyklaryna diýseň baýdyr.

Boksçy çempionatlarda uly dartgynlylyga çydamaga mejbur bolýar we yzygiderli birnäçe günüň dowamynda güýjüni saklamaga mejbur bolýar. Şeýle-de ol söweşjeň ýagdaýa ukyply, taktikany başarjaň gumaýjy hökmünde özüni alyp barýar.

Indi bolsa umumy çydamlylyga we ýörite çydamlylyga baha bereliň.

Boksçynyň umumy çydamlylygy onuň ilkinji nobatda ýürek, damar we dem alyş ulgamlaryna bagly bolup durýar.

Ýörite çydamlylyk boksçynyň ýörite söweş endikleri bilen baglanyşyklydyr. 01 ringdäki söweş pursatynda ýüze çykyan nerw ulgamynda has aýdyň bildirýär. Bu taýýarlyk ringdäki söweş wagtynda dogry we dürs, anyk hereket etmäge boksça mümkinçilik döredýär, güýjüni saklamak bilen hasaply hem tygşytly hereket etmäge ýol açýar.

Umumy çydamlylyk ýörite çydamlylygy ösdürmeklikde esas bolup hyzmat edýär.

Ýörite çydamlylyk söweşjeň maşklaryň ýoly bilen hem ösdürilip bilner. Umumy çydamlylyk myşsalaryňy, ýürek, damar we dem alyş ulgamlaryňy berkidýän maşklaryň (ýöriş, ylgawly ýöriş, küreklemek we bedeni ösdüriji dürli maşklaryň) kömegi arkaly ösdürilýär. Bu maşklaryň esasynda bolsa uzak hem azaply işler, zähmet ýatyr.

VI. BOKSÇYNY TERBIÝELEMEGIN WE TAÝÝARLAMAGYŇ PSIHOLOGIKI AÝRATYNLYKLARY

1. BOKSÇYNYŇ ŞAHSYÝETINIŇ KEMALA GELMEGINIŇ AÝRATYNLYKLARY

Bu işde boksçynyň taýýarlygynyň ähli tapgyrlarynda oňa möhüm bolan psihiki sypatlaryň kemala gelmeginiň we ösmeginiň esasy psihiki tapgyry hödürlenýär. 01 ýa-da beýleki hödümamalaryň peýdalanylyşy tälimçileriň we psihologyň anyk iş şertleri, şonuň ýaly-da ýokary derejeli türgenleriň psihologiki barlaglarynyň maglumatlary bilen kesgitlenilýär.

Boksçynyň maksada laýyk terbiýesi köp ýyllyk türgenleşikleriň we sport taýýarlygynyň, ähli derejelerdäki ýaryşlar döwründe amala aşyrylmaly sport psihologiýasynda sportçynyň şahsyýetiniň umumy we ýörite psihiki sypatlarynyň kemala gelmegine ýakyn serişdeleriň, usullaryň we çäreleriň toplумы uly orun tutýar (ýagny, sport ussatlygyny ele almak üçin sypatlandyryş serişdeleri). Olary terbiýäniň we türgenleşigiň psihiki esaslary diýip hein atlandyryp bolar (ýa-da umumy, psihiki taýýarlygyň serişdeleri). Ýaryşlarda üstünlikli çykyş etmek üçin möhüm hasaplanýan ýörite psihiki sypatlaryň terbiýesini we bäsleşiklere psihiki taýýarlygy işläp düzmeklige gönükdirmeleri başgaça aýdanyňda psihologiki-pedagogiki täsir etmeleriň serişdeler ulgamy ýa-da ýaryşlara psihologiki taýýarlanmagyň ulgamy diýilýär (ýa-da türgeniň ýörite psihologiki taýýarlyk serişdeleri diýilýär).

Psihologiki-pedagogiki täsir etmeleriň ulgamy şu aşakdakylardan ybarat:

- a) boksçynyň şahsyýetiniň gönüden-göni kemala gelmegi.
- b) boksçynyň erkinlik sypatlarynyň ösüşi we kämilleşişi.
- ç) boksçynyň ýöriteleşdirilen psihologiki sypatlarynyň ösüşi we kämilleşişi.

d) psihologiki ýagdaýlary öz-özünden kadalaşdyrmak başamyklarynyň terbiýesi.

Boks bilen meşgullanmagyň netijesinde şu sanalan häsiýetleriň ählisiniň belli bolşuna görä, öz-özünden ösdürilmegi tebigydyr. Ony bolsa ýörite maşklar, türgenleşik serişdeleri, toparyň we garşydaşlaryň täsiri hem aýan edip biler. Yöne psihiki sypatlaryň öz-özünden ösüşiniň derejesi juda ähmiýetsizdir we mundan başga-da sapaklara täsir etmeler iki hili bolup biler: gowy ýa-da ýaramaz. Türgenň şahsyýetiniň dogry we netijeli kemala gelmeginiň hökmany şerti gowy erkliligiň we beýleki psihologiki häsiýetleriň ösüşinde pedagogiki terbiýäniň dogry ýola goýulmagydyr, tälimçileri, pedagogy, psihology, hünärmenleri başarjaň saýlap almakdyr.

Emma bu-da ýeterlik dälidir. Eger boksçy öz psihologiki häsiýetlerini işjeň kämilleşdirmese, psihiki taýdan öz-özünü kadalaşdyrmasa, şahsyýetiň özboluşlylygyny we psihiki pursatlaryny kemala getirmeklik netijeli bolmaýar. Ol öz häsiýetlerini terbiýelemegi başarmalydyr, erkliligini berkleşdirmelidir, dürli şertlerde özüni alyp barşyna hem-de tertibine göz-gulak bolmalydyr, ýeňiş üçin güýjüni jemlemelidir, ünsüligini we pikirini kämilleşdirmelidir, öz-özünü terbiýelemeklige ykjam ymtylmalydyr.

Öz-özünü terbiýelemekligiň esasyny öz-özüne düşünmeklik düzýär, öz güýjüni, mümkinçiliklerini, tertibini seljermäge hem baha berilýär. Özüne gös-göni täsir etmek üçin ilkinji nobatda özfüni bilmek hökmandyr, edýän hereketleriňden gpwy baş çykarmak gerek, öz gowy we ýaramaz taraplaryny görmeli, öz tertibine tankydy baha bermeli, köpçüligiň berýän bahasyna ser salmaly, syýasy taýdan so watly bolmaly. Türgeni taýýarlamak pursatlarynda özüne akyl ýetirmekligiň dürli ýollaryny we usullaryny peýdalanmak hem bolar: daş-töwerek, öz hereketleri, ugry, taktikasy, ahlak terbiýesi, erklilik sypatlary, beden we psihiki aýratynlyklary we ş. m. barada türgeniň alýan habarlary; özüniň beden we psihiki ýagdaýyna öz gözegçiliginiň aýrylmaz bölegi hökmünde seretmek; öz hereketleriňe, eden işiňe, olar üçin döredilýän şertlere seretmek; üstünlikleriň we ýeňişleriň set)äplerini ýüze çykarmak;

türgenleşikleriň we ýaryşlaryň netijelerini hasaba almak; tankyt we öz-özüňe tankyt; beden, ahlak, erklilik, salyhatlylyk we beýleki sypatlaryň kämilleşişi boýunça baha bermek; diňe bir daşky zatlaryň, wakalaryň, maglumatlaryň bellik edilmän, eýsem, nebsagryjylyk, gaýgy-alada, oý-pikirler, ymtylyş we beýleki zatlaryň seljerilmesi we beýany ýazgy edilýän şahsy gündeligiň ýöredilmegi.

Terbiýäniň iň bir zerur wezipeleriniň biri boksçynyň şahsyýetiniň durmuş we ahlak ugurlaryny dogry kemala getirmektir (dünýägaraýşy, höwesi, gyzyklanmasy we ş. m.). Şol bir wagtyň özünde tiirgeniň aň terbiyesiniň netijeliligi köp babatda dogry gazanylan ahlak, erk we estetiki terbiýe bilen kesgitlenýär.

Tälimçi terbiýeçilik işini döwletiň syýasaty bilen baglanyşdyrmaly, ýagny tiirgenlerde Watana wepalylygy, ýurduň parahatçylygy we azatlygy, ähli ýurtlaryň zähmetkeşlerine dostluk duýgusy, ähli halklar bilen dostluk-doganlyk, raýdaşlykterbiýelenmelidir. Öz şägiritlerinde -de jemgyýetçilik borçlaryna ýokary derejede düşüniş duýgusyny, jemgyýetçilik tertibini bozýanlara gahar-gazap, umumy zatlara tygşytlý çemeleşme, tertip-düzgüne düşünjeli çemeleşmek, toparlaýyn we ýoldaşlyk kömek duýgusyny, dogruçylyk we wepalylyk, sadalyk we ýönekeýlik edeplerini terbiýelemegi başarmalydyr.

Türgenlerde şu we beýleki ahlak sypatlary kemala getirmeklik diňe maşgalanyň, mekdebiň, jemgyýetçilik we sport kärhanalarynyň däl-de, eýsem, olaryň psihikasyny bilelikde terbiýelemekligiň täsiri bilen üstünlikli amala aşyrylyp bilner. Mugallym türgenleriň dünýägaraýşyna, jemgyýete düşünişine, ahlak duýgularyna täsir etmek üçin islendik ýagdaýlary ulanyp biler (durmuş hadysalaryny, ýurduň jemgyýetçilik durmuşyndaky wakalaryny, gazet habarlaryny, beýleki türgenleriň ýaryşlarda özüni alyp baryşlaryny we ş. m.).

Boksçynyň gözyetimine, akyl ýetirmesine, gyzyklanmalarynyň kemala gelmegine onuň türgenleşik geçýän köpçüligi täsir edýär. Toparda tälimçiniň bil baglap biläýjek we toparyň agzalarynyň köpüsiniň hormatyna mynasyp bolan önbaşçynyň bolmagy juda zerurdyr.

Dostlukly ýagdaýy döretmek üçin öňde duran ýaryş sebäpli bilelikdäki türgenleşikleriň netijeliligine üns berip, her bir türgeniň gyzyklanmalary esasynda umumy höwesi artdyrmaly.

Boksçularyň arasynda özara ynamly gatnaşyklary, özara talap

edijilikleri, özara kömegi bermeklik hökmandyr. Bu zatlar bolsa maslahatlarda, görkezmelerde, türgenleşik wagtynda ýalňyşlyklar düzedilende, ýaryşda çykyş etmegiň önüsyndaky psihologiki duýgudaşlyklarda ýüze çykýar. Özüne ynamy has gowşak türgenlere rahat, dartgynsyz bokslaşmaga mümkinçilik döredýär.

Özara talabedij iliki gatnaşyklar uly terbiýeçilik ähmiýete eýedir: boksçular ýolbaşçynyň görkezen tertibine, düzgün-nyzamyna, ýaryşyň we gijiýenanyň düzgünlerine, gün tertibine, tälimçiniň goýan wezipelerine we görkezmelerine syn edýär. Yokary talabedij ilik gatnaşyklaryna-da köpçüligiň her bir agzasynyň ýokary talabedij iligi bilen esaslandyrylanda gowy baha berilýär.

Boksçular köpçülikde öz borçlaryny bilmelidirler, her sapagyň maksadyna we mazmunyna, şonuň ýaly-da öwrenmekligiň we türgenleşigiň kesgitli döwürüne aýdyň göz ýetirmelidir, türgenleşik pursatlaryny akyly-başly gurnamalydyr, tälimçiniň talaplaryny, boksuň düzgünlerini, şahsy gijiýenany we ş. m. berk berjaý etmelidir.

Köpçülik türgenlerde türgenleşigiň oňaly ugurlaryny we ýaryşlara gatnaşmaklygy kemala getirmekde uly ähmiýet oýnaýar. Tälimçiniň öz şagirtleriniň saýlan ugurlaryny bölmegi uly ähmiýete eýedir. 01 türgeniň tebiýeçilik şahsyýetiniň şol ugurlarda ýüze çykarýan birnäçe özboluşlyklaryna baha bermäge mümkinçilik döredýär (bilesigelijilik, köpçülige ysnyşmak, maksada okgunlylyk we beýlekiler). Türgeniň okuw-türgenleşiklerinde işeňjrligini artdyrmakda, ahlak we erklilik sypatlaryny kämilleşdirmekde, has hem ýaryşlarda üstünlikli çykyş etmekde bu zatlaryň ähmiýeti uludyr.

Türgenlerde boks bilen meşgullanmaklygy oýarýan bu zatlar onuň türgenleşige bolan gatnaşygyna, öňde duran bäsleşiklerine, gün tertibine islese-islemese täsir edýär, sport bilen meşgullanmagyň maksadyny kesgitleýär, ýüze çykmalarynyň derejesini we häsiýetini kesgitleýär, bu bolsa öz gezeginde türgeni türgenleşiklerde has-da işeňjirlige çagyýar, kynçylyklary ýeňip geçmäge güýjüni gönükdirýär. Ýaryşda üstünlik gazanmaga ymtylyş bilen baglanyşykly gowy sapaklary ýola goýmak bilen tälimçi olardajemgyýetçilik esaslaryny berkitmelidir we sapaklarda häzirki zaman sportunyň adamlaryň durmuşyndaky ähmiýetini, sportçularyň ýaryşlardaky çykyşlarynyň uly wagyz-nesihat ähmiýetini, olaryň köpçülik üçin urnumy täsirini we ş. m. nygtamalydyr.

Tälimçiniň wezipeleriniň biri-de köpçülikde jemgyýetçilik bähbitlerine oňaýly garaýşy türgenlerde terbiýelemegi başarmakdyr: türgenlerde işjeň türgenleşigi we ýaryşlardaky üstünlikli çykyşlary guramak, ikinjiden bolsa, ruhy dünýäsini baýlaşdyrmaklygy, hökmany hasaplanýan salyhatlylygy, ahlak taýdan päk duýgulary, zahmete dogry çemeleşmäni we ş. m. ösdürmekdir.

Boksa bolan söýgini oýarmak üçin tälimçi şu aşakdakylary berjaý etmelidir:

- türgene boksuň hakyky mazmunyny, onuň bokşynyň bedenine edýän täsirini açyp görkezmeli, boksuň estetik manysyny açyp bermeli, hereketleriň çeyeligini, kyn ýagdaýlardaky pursatlary, urgulardan goranmagyň başamyklaryny, tertibiniň kanagatlanarlylygyny we ş. m. düşündirmeli;

- her bir bokşy bilen onuň sportdaky ösüşiniň geljegini, ussatlygynyň kämilleşiş ýollaryny seljermeli;

- sapaklarda akyl ýetirişini, yzygiderliligiň, elýeterliligiň, göz ýetirijiligiň we şahslylygyň esaslaryny saklamaly;

- birmeňzeşlikden gaçmak üçin her gezek bir wezipe goýmak arkaly sapaklara döredijilikli çemeleşmek;

- bokşularyň tehniki, taktiki we beden taýdan kämilleşmegi üçin döredijilikli çemeleşmek, şahsy taýdan kämilleşdirmeklige mümkinçilik döretmek;

- erkin söweşlerde gödek ýa-da güýçli urgulara ýol bermezlik;

- bokşynyň şahsy taýdan kämilleşmegi üçin ýörite wagtyny sarp etmek;

- bokşa türgenleşikleri doly geçenden soň ýaryşa gatnaşmaga rugsat bermek;

- türgeni ýaryşa taýýarlamaklyga işjeň gatnaşmak, onuň çykyşynyň gidişini we netijesini maslahatlaşmak;

- bokşynyň şahsy durmuşy, işi, okuwy we ş. m. bilen gyzyklanmak.

2. BOKSÇUDA ERKLILIK SYPATLARYNYŇ ÖSÜŞI

Erkliligi taýýarlamagyň esasy wezipesi türgene öz erkini aňrybaş derejede gönükdirmegi öwretmekdir, erklilik sypatlaryny ýüze çykarmakdyr. Bu bolsa türgenleşiklerde we ýaryşlarda öňde goýlan wezipä ýetmek üçin hökmany hasaplanýar. Munuň üçin boksçynyň özüniň erkini gönükdirmegi hökmandyr. Bu ymtylyşda, birinjiden, boksçy boksun manysyny kabul edýär we beden hem erklilik sypatlaiyny ýüze çykarýar, ikinjiden, beden sypatlaryna we türgenleşige, bäsleşiklerde şowly çykyşlara durnukly, işeňňir gyzyklanma döreýär.

Tälimçi dürli emelleri ulanmak bilen boksçynyň güýjüni hemme tarapdan ösýän kynçylyklary ýeňip geçmäge gönükdirýär. 01 türgeni ynandyrmagy başarmalydyr, onda türgenleşige we çykyşlara söýgi döretmelidir, türgenleşigiň we ýaryşyň netijelerine şahsy jogapkärçilik duýgusyny oýarmalydyr, pňa dürli tapgyrlardaky taýýarlygyň wezipelerini düşündirmelidir; boksçynyňyňhaslylygynaýol açmaly we tehniki, taktiki taýdan beden taýýarlygyndaky öňe gidişlikleri goldamaly, ondan hödür edilýän maşklaryňýerine ýetirlişini berk talap edip, türgende şahsy mertebe we hormat duýgusyny oýarmaly; şägirdiniň ýalňysyny adalatly tankyt etmeli we türgenleşiklerde we ýaryşlarda dörän kynçylyklary ýeňip geçmäge islegi bolmasa, çare görmelidir (mysal üçin, sapakdan daşlaşdyrmak, ýaryşlara goýbermezlik, söweşiň maşklaryny çäklendirmek we ş. m.).

Türgenleşigiň usulyýetinde sapak wagtynda erkliligi terbiýeleýän dürli meseleleri ulanyp bolar. Meselem:

1. Kem-kemden netijeliligini ýokarlandyrmak bilen ýönekeý kynçylyklardan başlamak (maşklaryň utgaşykly çylşyrymlylygy, raundlaryň möçberi, mukdary, garşydaşyň taýýarlygy, güýji we ş. m.).

2. Ýaryşyň esaslaryny peýdalanmak boksçuda öňde goýlan wezipäni ýerine ýetirmäge ymtylyş döretmek (urgularyň ýokary çaltlygyny gazanmak, ýokary depginde birnäçe raund geçirmek, şertli ýaryşlarda garşydaşyndan üstün çykmak we ş. m.).

3. Türgenlerde özüne hödürülenýän wezipäniň ýerine ýetirjekdigine ynam döretmek (başda haýalrak depginde maşk bermek, soňra ony kem- -kemden ýokarlandyrmak, çylşyrymly tilsimleri bölekleyin işlemek, şertli we erkin ýaryşlarda gowşak boksçyny güýçli bilen goýmak we ş. m.).

4. Boksçuda çalt we güýçli erklilik dartgynlygyny döretmek, umu-nty ösdürji we ýörite maşklarda netijeliligi güýçlendirmek.

5. Türgenlerden wezipäni rahat ýerine ýetirmegi talap etmek.

6. Çydamlylyk maşklaryny ulanmak bilen meşgullanýanlarda erklilik güýjüniň başarnygyny ýüze çykarmak (enjamlar bilen ýerine ýetirilýän maşklara arakesmeleri azaltmak, «kölegäň» bilen geçirilýän söweşde depgini, we netijeliligi peseltmezlik). Güýçli erkinligi kadalaşdyrmak üçin tälimçi sapak wagtynda psihologiki täsir etmegiň birnäçe usullaryny ulanýar (mysal üçin, taryplamak we höweslen- dirmek, göwni hoş tankyt, mysallar we ş. m.).

Ýaiyslara taýýarlyk geçirmekde hem-de kämilleşdirmekde hökmany hasaplanýan erklilik sypatlaryna şu aşakdakylar degişlidir: maksada okgunlylyk, dumuklylyk, ynamlylyk, özüni ele almaklyk we ş. m.

Boksçularda bu sypatlaryň diňe bir sportda däl-de, durmuşda-da kemala gelip, ýüze çykmagy üçin alada edilmelidir.

Tälimçiniň boksçuda maksada okgunlylygy terbiýelemegi hökmandyr. Hakyky maksada okgunlylyk türgeniň boksa bolan söýgüsinde we sport sepgitlerine şahsy gyzyklanmasy esasynda kemala getirilip bilner. Eger boksçy adaty tebigy ýagdaýda meýilnamasyz türgenleşýän bolsa we tälimçi onuň geljegini açyp görkezmeýän bolsa, hiç hili netije görkezip bilmez. Haçanda boksçy anyk bir zady göz önüne getirmän, birnäçe ýylda öz taýýarlygyny nämä gönükdirjegini bilme- se, onuň türgenleşiklere gyzyklanmasy peselýär.

Tälimçi boksçy bilen onuň taýýarlygynyň ähli böleklerindäki gowy we ýaramaz taraplary maslahatlaşmaga borçludyr (beden, tehniki we psihiki), ýalňyşlyklary düzetmegiň ýollaryny we sypatlaryny, tehnikasyny kämilleşdirmegiň ugurlaryny belleýär.

Garşydaş bilen maşklary ýerine ýetirýän boksçular öz wezipelerini bilmelidirler we maksada laýyk edilip goýlan hereketleri berjaý etmelidirler. Mysal üçin, olaryň maksady goranyşy kämilleşdirmek bolsa, hüjüm ediji söweşe geçmeli däl- dir, dürli goranyş hereketlerini ulanmagy hökmandyr we garşydaşyň urgularyndan goranmalydyr.

Goýlan maksada ýetmegi üpjün edýän möhüm sypatlaryň biri dumuklylykdyr.

Maksada we islege aýdyň göz ýetirmek we oňa ýetmek boksçyny türgenleşikdäki kynçylyklaýy, söweşeň maşklary hem-de bäsleşigi ýeňip

geçmäge alyp barýar. Umumy ösdüriji we ýörite taýýarlyk maşklary, ýörite enjamlar bilen ýerine ýetirilýän maşklary berjaý edýän döwüründe kem-kemden ýokarlandyryan agyryklaryny ýeňip geçmäge boksçyny mejbur etmek bilen, tälimçi onda durnuklylygyň kämilleşmegine ýardam edýär.

Başa-baş söweşlerde boksçy öz garşydaşyny özuniň söweş alyp baryş tärine boýun egdirjek bolmaly, ähli raundlarda ýokary depginli hereket etmeli, has güýçli garşydaş bilen duşuşanda ýeňşe ymtylmaly, boksun söweşeň esaslaryny we ýaryşyň düzgünlerini bozmaly däl.

Şeýle hem agyryly urgulary çydamly geçirmeklik, ýaramaz duýgulary ýeňip geçmeklik maslahat berilýär. Boksçynyň dumuklylygy türgenleşikde we söweşlerde öňde goýlan maksadyna özbaşdak we işeňňir ymtylyşdan aýrybaglanyşykly däl. Boksçy tälimçiniň sapaklarynda tabşyrylan ýumuşlara hökmany ýerine ýetirmeli borjy hökmünde seretmeli däl. Tälimçi türgenleşiklerde türgeniň özbaşdaklygyny artdyrmaly; aýry-aýry boksçulara bedenini gyzdymaga geçmeklige we sapagyň soňunda gimnastiki maşklary geçirmeklige öz ýoldaşynyň tehniki we taktiki taýdan eden hereketlerine bellikler etmäge mümkinçilik döretmelidir.

Teklipleri ösdürmek üçin şertli söweşlerde giňişleýin ýumuşlar tabşyrmaly, mysal üçin, hüjümlü söweşleri alyp barmak, hüjüme we garşylykly hüjüme çagyryp bokslaşmak. Garşydaş bilen dürli tilsimleri öz içine alýan erkin söweşleri ulamnaklyk peýdalydyr. Boksçy söweşi işjeň alyp barmalydyr, dürli aldaW hereketleri ulanmalydyr, gödek urgulara ýol bermezden, garşylykiaýyn hüjümlere ýol aňmalydyr. Şeýlede şagirtleriniň tekliplerini ösdürmek bilen tälimçi boksçynyň türgenleşiginiň şahsy meýilnamasyndaky wezipeleri çözmeklige päsgel bermezlige çalyşmalydyr.

Dogumlylyk, aýgtylylyk, özüni ele almaklyk öz güýjüne ynamlylyk sypaty bilen baglanyşyklydyr. Öz güýjüne ynam tebigy taýdan gaýduwsyz, merdana we dogumly boksçynyň ýeňşine ýa-da şowsuzlygyna baglydyr. Ynamlylyk, adatça, öz mümkinçiliklerine göz ýetireniňde, islendik garşydaş bilen duşuşanyňda öz sport ussatlygynyň üstünlikli ýerine ýetirmeklik bilen kemala gelýär.

Öz güýjüne ynamlylyk tehniki, taktiki we b^hden taýdan taýýarlygy kämilleşmegiň netijesi hökmünde ýüze çykýar. Alnyp barylýan her dürli

«Aweşlerde garşydaş bilen bokslaşmagy öwreneninden soň, türgen Ulendik güýçli we çalt urgulardan goranyp biljekdigine, yzygiderli hüjüm edýän garşydaşyny garşylykly urgular bilen saklap biljekdigine, golaý «ralykdaaky söweşleri üstünlikli alyp barjakdygyna düşüniپ başlaýar.

Boksçynyň möwsümdäki ilkinji möhüm duşuşygy onuň ýeňşi ýa-da uly bolmadyk aratapawutly ýeňlişi bilen tamamlansa gowy (munuň üçin geljekki garşydaşlaryň güýjüni hasaba almaly). Bolup biläýjek ýeňliş boksçuda göwnüçökgünlik döretmeli däl. Ony bimeme köpräk güýç ulanmalydygy ýa-da söweşde bimäçe ýalňyşlyklar goýberendigi hakda, eger şeýtmedik bolsa, ýeňşiň onuň tarapynda boljakdygyny ynandyrmaly.

Boksçy, köplenç, tehniki, beden taýýarlygyndaky ýetmezçilikler sebäpli ýeňilýär we özüne bolan ynamyny ýitirýär. Oňa bu ýeňlişiň ondan sowulýandygyny, onuň boksçynyň gowşak netijeliligini aňlatmalydygyny we onuň geljekdäki ösüşine ýol açýandygyny subut etmeli. Şowsuzlykdan soň boksçy türgenleşikde ýeňijiniň güýji bilen deň garşydaş bilen duşuşmaly.

Dogumlylygy we aýgtylylygy ösdürmek üçin tälimçi boksça gorkyny ýeňip geçmekligi öwretmelidir, türgenleşik söweşlerinde oňa laýyk garşydaş saýlamalydyr.

Şertli ýaryşlarda boksça garaşylmadyk ýumuşlary tabşyrmaly, çalt we aýgtyly hüjüm etmegi, garşylykly urgulary peýdalanmagy, orta we golaý aralykda işjeň söweş alyp barmaklygy salgy bermeli.

3. БОКСЧА МАHSUS SYPATLARY ÖSDÜRMEK WE KÄMİLLEŞDIRMEK

Boksçyny tehniki we taktiki taýdan kämilleşdirmekligiň açary onuň psihiki sypatlaryna, ýörite kabul ediş aýratynlyklaryna, aralygy duýmak, ringdäki ugrukmalar, bedeniniň ýagdaýyny we hereketleriniň erkinligini duýmak, urgyny, ünsüligi, pikiri, çaltlygy duýmak ýaly zatlaryň ösüş derejesine baglydyr. Bu sypatlar türgenleşigiň gidişinde garşydaşyň ýörite pedagogiki täsiri netijesinde kemala gelyär. Okuw-türgenleşik işiniň usulyýetinde boksçynyň ýöriteleşdirilen sypatlarynyň aýry-aýry esaslary beýan edilendir.

Ýörite kabul etmekligiň esasy - laýyk duýgular ulgamlaryny

edinmek, garşydaş bilen aralykdaky bedeniň ýagdaýy, myşsa dargynlygynyň derejesi we gowşaklyga düşünjeli gözegçilik etmek we dolandyrmak. Ýörite kabul etmekligiň derejesini kämilleşdirmek üçin boksçy sapaklarda elmydama dürli hereketleri etmelidir, onuň berjaý ediliş wagty, bedeniniň ýagdaýyny, tizlik, çaltlyk, duýdansyzlyk hereketlerini ösdürmelidir.

Ýörite kabul etmekligi ösdürmeklik her günki ykjam we janaýamazlykly zähmeti talap edýär (aýnanyň önünde, „kölegän” bilen söweşde, enjamlar we garşydaş bilen maşklarda). Kabul edişligi ösdürmeklik üçin kömekçi serişdeler ulanylýar (toplar, daşjagazlar, asylgy ýörite boks haltalary we ş.m.), şeýle hem ýerine ýetirýän hereketleriň aýratynlyklary babatda gyssagly habar alyp bolýan abzallar ulanylýar (aralyk ölçegleri, wagt ölçegleri, dinamometrler we ş.m.). Hereketleriň tizligini ösdürmek üçin umumy taýýarlyk, ýörite taýýarlyk we söweşeň maşklary ýerine ýetirmekligiň ýörite ýumuşlary ulanylýar.

Boksçuda çaltlyk hereketlerini ösdürmek isleýän tälimçiler şu aşakdakylara borçludylar:

1. Aňrybaş çaltlyk we takyk anyklaýyş görkezmesini işläp düzmeli (duýduryşlardan, görkezmelerden, ugurlardan, açylmalardan we beýlekilerden dessine peýdalanmaly).

2. Boksçynyň has çalt hereketleri wagtynda sazlaşykly maşklary beijaý etmedäki duýdansyz üýtgeýän şertleri döretmeli.

3. Boksçularyň nädogry utgaşmasy esasynda döreýän dargynlygyny ýeňip geçmeli.

4. Boksçulara öz wagty boýunça Kereketlerine gözegçilik etmekligi we onuň çaltlygyny dolandyrmaklygy öwretmek; olarda hereketleriň dowamlylygy barada aýdyň göz ýetirmeleri döretmek.

Hereket çaltlygynyň ösüş tapgyrlary, aýratyn-da, sapagyň taýýarlyk bölümünde üstünlikli geçýär. Şonuň üçin sapagyň başlangyç bölümini umumy taýýarlyk maşklaryndan başlamak maksada laýykdyr. Olarda buýrujy ulgamlar ulanylýar we onda dessine ýerine ýetirilýän laýyk hereketleri boksçy mümkin boldugyça çaltlykda amala aşyrýar. Adatça, başda hereket çaltlygyny ösdürmek üçin hereketli umumy taýýarlyk maşklary hödürlenýär, soňra bolsa meýdançada ýe duran ýerinde berjaý edilýän maşklary berjaý edilýär.

Çeýelik maşklary we myşsalaryň çekilmeklik maşklaryna laýyklykda, olary

bedeniň gyzdyrylandan soň ýerine ýetirmeli.

Çaltlyk hereketlerini ösdürmek üçin ellikli we elliksiz ýerine ýetirilýän ýörite taýýarlyk maşklarynyň ulgamy aýratyn netijelidir. Bu inaşklar köp wagty almaly däl. Haçanda boksçy ýumuşlary gowşak kabul edip, pes derejede ýerine ýetirip başlasa, beýleki maşklara geçmelidir. Şeýle çaltlyk uly netijeler berip biler.

Şertli ýaryşlardaky maşklaryň çaltlyk hereketlerini ösdürmeklige ýardam bermegi üçin bimäçe şertleri berjaý etmek hökmandyr: boksçy garşydaşynyň hereketini ýa-da ýagdaýyny aňmaga çalyşmalydyr; jemleýji tapgyrda boksçy urgulary ýa-da goranyşy juda ygtybarly berjaý etmelidir, özüniň soňky hereketleriniň wagtyny uzaklaşdymaly däl, boksçy öz hereketleriniň çylşyrymly ulgamyny berk saklamalydyr.

Boksçy ähli urgulary juda amatly, ýeňil we çaltlykda amala aşyrmalydyr.

Taktiki pikirlenmek şertli erkin söweş pursatlarynda kemala gelýär.

Boksçular garşydaşlarynyň hereketlerine syn etmeli we dessine netije çykaryp, olary dogry kabul etmeli, dogry we dürs garşylyklaýyn urgulary saýlamaly, öz çykaran netijelerini amala aşyrmak üçin söweşmeli, kynçylyklary ýeňip geçmeli, eger gerek bolsa çykaran netijesini üýtgetmeli.

Boksçulara garşydaşynyň tehniki, taktiki we beden taýýarlygyndaky güýçli we gowşak taraplaryny bilmek üçin ýumuşlar tabşyrylýar. Soňra boksça dürli şertlerde söweş alyp barmaklyk hödürlenýär, mysal üçin, zygiderli hüjüm etmek ýa-da ýeňiljek urgulary, güýçli urgulary bolan boksçular bilen we çepbekeý boksçular bilen geçirmeli. Türden ýörite wezipeleri garşydaşlarynyň söweşi alyp barşyna laýyklykda çözmelidir.

Şertli we erkin ýaryşlar tamamlanandan soň, kähallatlarda bolsa olaryň gidýän wagtynda tälimçi okuwça söweşiň dowamynda oňa nämeleriň başardandygyny gürrüň bermelidir. Olar şertli we erkin söweşleriň her bir bölejigine anyk göz ýetirip, düşünmegi başarmalydyr. Şonuň bilen bir hatarda tälimçi onuň bilen psihiki duýgularyny seljermäge borçludur.

4. PSIHIKI ÝAGDAÝY SAZLAMAKLYK BAŞARJAŇLYGY TERBIÝELEMEKDIR

Psihiki ýagdaýy sazlamak boksçynyň başarjaňlygyny taýýarlamagyň iň wajyp taraplarynyň biridir. Diňe aýry-aýry gömükli ring ussatlary özüniň ýaryşdan öňki psihiki ýagdaýyny sazlamak başarnygyny ele alýarlar.

Psihiki dartgynlygyny gowşatmak iň türgen şu aşakdakylary berjaý etmelidir:

a) pikirlerini galkyndyryjy, ruhlandyryjy ýagdaýlara öwürmelidir, tebigatyň gözelligine, ýakymly adamlary, edermen gahrymanlary göz önüne getirmeli;

b) öz-öziňi köşeşdirmek;

ç) «Köşeş», «Tolgunma», «Ozüňi ele al» we beýleki pikirler geçmek;

d) haýsydyr bir pikirden ýa-da göz önüne getirmekten daşlaşmaly.

Oýanyş derejäňi ýokarlandyrmak üçin söz bilen täsir etmekligi peýdalanmaly.

1. Ýylyň dowamyndaky taýýarlykda ele alan endikleri.

a) ýeňiş, ýokary netije gazanmak pikiri;

b) tehniki-taktiki, beden mümkinçiliklerini ýokary depginde aňryçäk ulanmak;

ç) garşydaşyňdan artykmaçlygyňy göz önüne getirmekligi döretmek;
"b

d) çykyşyň netijesi üçin ýokary derejä gönükdirilen ynäm;

e) «Ähli zat et, ýöne ut», «Ahli güýjüňi ber» we ş. m. buýruklary öz-özüne bermek.

2. Garşydaşyň ýeňmek üçin gowy netije gazanmaklyga gönükdirilen göz önüne getirmeler toplumyny döretmek.

3. Soňky aýgytly urgulara, netijeli hüjümlere we ş. m. ünsüňi jemlemek.

4. Ýokary hem netijeli hüjümleri üpjün edýan emeller.

a) dem alşyňy kadalaşdyrmak;

b) aýgytly hüjümlerde beden gyzdurma alamatlaryny ulanmak;

ç) owkalamagyň we öz-özüňi owkalamagyň oýaryjy güýjünden peýdalanmak;

d) sowuk tisgindirmeleri (buz, hloretil) peýdalanmak;

Psihikaňy kadalaşdyryjy türgenleşik has netijeli ýörite usuldyr. O1 Orsýetiň ylmy-barlag bedenterbiýe institutynda işlenip taýýarlanandyr. Onun aýratynlygy we artykmaçlygy köşeşdirmekligiň dürli emellerini birleşdirmegidir.

Myşsalaryň psihiki türgenleşiginiň manysy täsir etmegiň psihologiki emellerinden ybaratdyr. O1 hereketleniş we dem alyş maşklaryny köşeşdirmek ýa-da kadalaşdyrmak maksady bilen ulanylýar.

VII. BOKSUŇ ESASLARY. UMUMY NAZARY DÜŞÜNJELER

1. BOKSÇYNY TÜRGENLEŞDIRMEKDE ÖWRETMEK IŞLERY

Boksçyny türgenleşdirmekde öwretmek işleri aşakdakylardan ybarat:

1) *Pedagogiki esaslary* - düşünjeli, işeňňir, yzygiderli, düşnükli;

2) *Sport ussatlygyny kämilleşdirmek* - berklik, özgerijilik, endikleriň kanunalaýyk esasy ýerini dolmak, esaslaryň biri-birine gönükdirilen baglanyşyklylygy;

3) *Sport türgenleşiginiň esaslary* - umumy we ýörite beden taýýarlygynyň netijelilik birligi, türgünleşigi arakesmesiz gaýtalamak esasy, türgenleşigiň agramy kem-kemden köpeltmek we döwürleýin esaslary.

Şu ýokardaky esaslary türgenleşdiriji durmuşa geçirmek bilen boksçatiz we netijeli düşünje berilýär, şeýdip kanunalaýyklyk esasyňy geçirmekligi gazanýar. Hemme esäşlar biri-biri bilen baglanyşykly bolup, biri-biriniň üstüni doldurýar.. Eger-de birden-biri goz önünde tutulmasa, ony durmuşa geçirmek mümkin däl. Emma dürli döwürlerde beden taýýarlygynyň emele gelmegine ýokarda görkezilen esaslar toparý degişli däl.

Başlangyç öwrediş döwri uly pedagogiki ähmiýete eýedir. Sport ussatlygy, sport türgünleşigi boksçynyň öwreniş esaslaryny ulanmagy bilen gazanylýar.

Boksy öwretmek we türgenleşigiň pedagogiki esaslary

Boks - ýekelikde, bäsleşik häsiýetli, garşydaş bilen hereketleriň ýerine ýetiriliş standartyna girmeyän halda we wagt möçberiniň ýetmezçilik edýän şertlerinde geçmegidir. Diýmek, ýokary derejeli emellere çemeleşmek, söweş wagty emelleri saýlamak, taktiki ugurlarynyň görnüşlerini üýtgetmek bilen düşünjeli we işeňňirlik esaslary ulanmaklyk ýüze çykýar.

2. PEDAGOGIKI ESASLARYŇ GÖRNÜŞLERY

Pedagogiki esaslaryň gomüşleri üç ugur boyunça gonükdirilyar:

1. Oýlanyş çaltlaşygyny döretmek, sapagyň maksatlary, düýp manysyna, onuň dumuklylygyna höwesini ösdürmek.

2. Okuw türgünleşigi wagtynda berlen görkezmeleriň ýerine ýetirilişini barlamak we höweslendirmek.

3. Boksçuda döredijilik başlangyjyny, özbaşdaklygy, türgünleşige gatnaşygyny goldamak.

Baş maksat bilen bir hatarda sportda ýokary netijeliligi gazanmakda boksçy her döwürdäki taýýarlygy göz önüne getirip bilmeli. Okuw türgenleşikleri wagtynda ol umumy bedeni ösdüriş maşklary we ýöriteleşdirilen maşklary doly ýerine ýetirip bilmez, eger-de ol bulary dogry we doly ýerine ýetirmese, öňde goýlan maksada ýetip bilmez, maşklary doly peýdalanyp bilmez.

Tälimçi täze emelleri öwredende emelleriň arassa we hil taýdan oňat geçirilmegini gazanmaly. Boksçy özbaşdak urgulary, başaijaňlygy, kiçi aralygy we beýleki hereketlere baha bermäni başarmaly. Halypa boksçular bilen türgenleşige höwesi artdyrsa, bar bolan işeňňirliги güýçlendirilýär, sapakda dürli emelleriň üstünde işlemek, gyzykly, özüne çekiji emelleri bermek boksçuda ynamlylygy ösdürýär. Boksçynyň ýokary derejede ösmegi sebäpli, onuň türgenleşikde özbaşdaklygy, ýörite we umumy ösdüriji maşklary ýerine ýetirmek ukyby, tälimçiniň ýok wagty özbaşdak türgenleşigi gurama başamygy kemala gelýär. Ýokardaky aýdylan çäreleri tälimçi boksçy bilen maksatnama düzmek esasynda alyp barmaly.

Görkezme esbaplary

Boksda türgenleşikleri maksadalaýyk ýola goýmakda görkezme esbaplaryň tutýan omy uludyr.

Öwrediş esaslary we kämilleşdiriş sapaklary umumy **we** ýöriteleşdirilen maşklardan ybaratdyr. Türgenleşdiriji emelleri doly **we** dogry ýerine ýetirmegi ba'sarmaly, sebäbi boksçy ony ýaryş döwründel dogry ulanmaly. Türgenleşdiriji emelleri bimäçe gezek gaýtalamaly. Sebäbi boksçy onuň dürli taraplaryny öwrenmeli we özleşdirmeli.

Esasanam, täze endikleri öwredende, has hem ol ýetginjekler bilen geçirilende täsir edijiligi gazanmaly, maşklary görkezmeli, goýlan meseläni ýeňilleşdirmek üçin taýýarlykly maşklary bütewi usuly bilen öwretmeli. Öwretmek pursatlarynda peýdalanylýan görkezme esbaplary¹ ýaşlary terbiýelemekde esasy oma eýedir.

Okuw türgenleşigiň hil tarapyny ösdürmekde türgenleşdirijij toplumlaýyn görkezme esbaplary, suratlary ulanmaly.

Häzirki zaman tehnikasynyň ösüşi döwründe, «tiz» maglumatlaryň üsti bilen boksçynyň güýç häsiýetnamalaryny we özbaşdak häsiýetlendiriş terjimehalyny, beýleki hereketleriniň ýerine ýetirilişini bilmek zerurdyr.

Boksçynyň endiklere bolan ukybyny öwretmekde giňden ulanylýan tehniki serişdeler: wideomagnitofon, ýörite urgy dinamometri, hronorefleksometrler. Şol gurallaryň üsti bilen sporta bolan häsiýetleri, emelleri, taktikalary anyklamak bolýar.

Hemişelik we yzygiderlilik esaslary

Şu esaslanma boýunça türgenden we türgenleşdirijiden netijeliligi, yzygiderlilik we boksuň esaslaryny öwretmekligi unutmazlyk talap edilýär. Boksuň emelleriniň gizlin tilsimlerini özleşdirmek, onuň hemme taraplaýyn ösüşini, geçilýän sapaklary yzygiderli öwrenmek, täze sapaklary öňküler bilen baglanyşdyrmak, öwredilişi ýönekeýlikden çylşyrymlylyga alyp barmak, ylym bilen boksý özara baglanyşdyrmak bu ugurda üns berilýän esasy serişdelerdir.

Emma tejribede nädogry türgenleşikler geçirilýär. Sebäbi tälimçiniň ýokary kämil derejesiniň bolmazlygy, ýagny hünärmenliginiň pes derejede bolmagy, boksça ýokary netije gazanmaga mümkinçilik bermeýär. Şeýlelikde, boksçy dünýä çäginde görkezmeli netijäni görkezip bilmeýär.

3. SPORT USSATLYGyny KÄMILLEŞDIRMEĞİŇ ESASLARY

Berkidji, özgerijilikli endikler

(Sportuň ýokary derejeli emellerini bedeniň anyk hereketleriniň üsti bilen ele almak sport ussatlygynda iň ýokary görkezijileriň biri hasaplanylýar. Ýaryşyň düzgünlerinde «boksçyny hatardan çykaryjy ýagdaýlar» emele gelende, ýagny garşydaşa yzgytsyzlyk duýgy emele gelende, ýadawlyk-argynlyk, tomaşaçylaryň garaşylmadyk ýagdaýda ■ emele getirýän howsalalyklary, nätanys ýaryş bolanda we ş. m. zatlar ýüze çykanda olar boksçynyň endiklerine ýaramaz täsir edýär.

Hereket endikleri- türgeniň pikiriniň (duýgusynyň) gatnaşmasyz wagty emelleri öňki endikler boýimça hereketlendirip dolandymaklyk ýüze çykýar. Bimäçe emelleriň meňzeşligi, yzygiderliligi, berkligi, özgerij ilikliligi endikler bilen bagly bolýar.

Okuw-türgenleşik sapaklarynda tälimçi söweş alyp barmaklygyň dürli emellerini, hereketlerini kämilleşdirmeklige uly ähmiýet bermelidir.

Boksçynyň iň ýokary derejeli ösüşinde ýöriteleşdirilen kabul edililik, duýgudaşlyk, ýagny urgyny, wagty duýmak we ş. m. uly omn tutýar. Ýokary işeňňirlik şertli erkin söweşlerde we ýaryşlarda ýüze çykýar. Sport türgenleşiginde köne emelleri ulanmakdan, täzäni öwretmek usuly has täsirli bolýar.

Laýyklyk we sport ussatlygyny kämilleşdirmek

Boksçynyň ýokary ussatlygynyň çalt ösüşini derňemeklik esaslaryny göz önünde tutmak we anyklamak mümkin däl. Anyk-laýyk esaslary özüne giň möçberde kabul etmek bilen onuň öz önünde goýýan wezipesi - boksçynyň türgenleşiklerini, ýaryşa döredijilikli çemeleşmesini ähmiýetli gurnamakdan ybaratdyr. Boksda söweşi gurnamak garşydaşyň söweşeňligine bagly bolýar. Ol iki boksçynyň söweş alyp barşynyň deňligi, laýyklygy bilen kesgitlenilýär.

Boksçy okuw türgenleşiklerinde laýyklyk esaslaryna salgylanmak bilen tertipliligi talap etmekde gerekli bolan psihologiki dumuklygy ösdürmeli. Deňlik-laýyklyk esaslary arkaly sport ussatlygyny kämilleşdirmek ýaryşyň önüsyndaky taýýarlykda esasy oma eýedir.

Şol sebäpli tälimçi boksçyny taýýarlamakda, esasan, şu çäreleri göz önünde tutmaly: maksatnamalaşdyrmak, dynç bermek, iýmitleniş, wagtyň çäkliligini hasaba' almak.

Sport ussatlygyny kämilleşdirmegiň esaslary

Dürli döwürlerde boksçuda sport ussatlygynyň emelleri, taktiki serişdeleriniň göwrümi, fiziki, psihiki we bedeniň ösüş derejeleri dürli-dürli bolýar. Bir boksçynyň ýöriteleşdirilen alamatlary, ussatlygy ýokary derejede bolup, beýlekisi orta gürpde, üçünjisi bolsa ösüş derejesi boýunça yza galýar.

Öwezini dolmak. Boksçuda sport ussatlygyny kämilleşdirmegiň başlangyjy haçanda tälimçi özüniň okuwçysynda esasy mümkinçilikleri bilen çagy ýüze çykyp başlaýar. Onuň şahsy häsiýetleri, söweşi alyp barmaklygynyň gömüşleri onuň beden taýýarlygyna daýanmaklykdaky ösüşine baglylykda amala aşyrylýar.

Öwezini dolmak, esasanam, ýaryşlarda we bäsleşik äheňli söweşlerde gerek bolýar. Boksçy öz dürli hilli dogry taktikany öz garaşy boýunça saýlap alyp, garşydaşyny ýeňlişe sezewar edýär, bu bolsa onuň garşydaşyna goýlan taktikany alyp barmagy başaryanlygydyr. Bu ýerde olar biri-birinden öz ussatlygy taýdan tapawutlanýarlar. Eger-de boksçynyň beden taýýarlygy ýokary, ýörite çydamlylygy ösen bolsa, öwezini dolmak başamygy göwnejaý alnyp barylýar.

Sport ussatlygynyň kemala gelmegi we oňa bagly esaslar

Boksçynyň dürli maşklary geçitmekligi, ony başamykly ele almagy, belli bir derejedäki hereket endikleri bedeniň ösüş häsiýetlerini terbiýelemäge täsir edýär.

Boksçyny taýýarlamakda bir-biri bilen baglanyşykly esaslary geçirmek we onuň ýöriteleşdirilen ösüş ýollaryny guramak hem-de ýörite hereketlendiriş endiklerini ösdürmek uly orun tutýar. Bu esaslar gimnastikada, ýeňil atletikada we sportuň beýleki gömüşlerinde bedeni çydamlylyk taýdan giňden ösdürmeklikde peýdalanylýar.

Boks sportuň güýçlülük we çakganlyk gömüşine girýär. Şol sebäpli türgenleşiklerde boksçynyň goluna agyr gurşuny dakyp, urgulary

geçirmekde kynçylygy ýeňip geçýärler, netijede, «atylyş» güýjüniň urgusy güýçlendirilýär.

Okuw-türgenleşiklerinde öz «kölegän» bilen söweş guramak, ýeňilleşdirilen daşlary ulanmak, agyr togalagy iteklemek, dikilen pökgüleri, agyr daşlary söweşeň duruşda zyňmak we ş. m. çydamlylyk sypatyňy ösdürýän wajyp maşklar hasaplanylýar. Şol bir wagtyň özünde tiz süýşmek endiklerini kämilleşdirmek üçin agraşdylan aýakgap geýip türgenleşmeklik maslahat berilýär. Öňki SSSR-iň çempiony N.Korolýow çalt hereketliligi ösdürmek üçin, türgenleşikde agyr aýakgaply maşklary ýerine ýetirýän eken. Dünýäniň çempiony Roki Marçiano suwuň içinde urgulary geçirmek bilen kämillik derejesini artdyrypdyr. Kassius Kleý gumdan dykylan haltany egnine atyp, çaltlyk hereketini ösdürýän eken. Esasy türgenleşik şertleriniň biri-de özara baglanyşyk esaslarydyr.

Şol sebäpli boksçy maşklary dogry ýerine ýetirse, ýöriteleşdirilen endikleri doly we dogry ýerine ýetirse, bu hereketler belli bir derejede onuň sowatlylygyny ösdürýär.

Sport türgenleşiginiň esaslary. Umumy we ýörite beden taýýarlyklary

Eger-de boksçynyň beden taýdan ýöriteleşdirilen taýýarlyk derejesi bolmasa, ýokary ussatlygy gazanyp bilmez. Boks iň kyn, çylşyrymly sport gömüşleriniň biridir. Ol türgenden köp taraplaýyn taýýarlyk endiklerini, başarjaňlygy, bedeniň ösüş hillerini talap edýär.

Bedeniň umumy ösüş taýýarlygynyň dürli döwürlerde emele gelmegi bilen türgeniň geljekki ösüş ýagdaýy-da uly ähmiýete eýedir. Onuň beden taýýarlygynyň esaslaryny bellenilen ölçegler, ýagny testler arkaly tapawutlandyryrlar.

Umumy we ýöriteleşdirilen beden taýýarlygynyň arabaglanyşygy boksçuda sport ussatlygynyň kemala gelmegine ýardam berýär. Emma sport ussatlygynyň ösüş möçberi, onuň ösüşiniň mazmuny, taýýarlanylşy ugry üýtgemelidir. Birinjiden, ýöriteleşdirilen möçberi we ýörite taýýarlaýyş maşklary umumy beden taýýarlygynyň hasabyna peselmeli. Şeýlelikde, hünärmeniň ösmeginde ýörite we umumy maşklar boýunça türgenleşik geçmek peselýär.

Türgenleşik wagtynda gaýtalamaklygynyň we arakesmesiz türgenleşigiň esaslary

Bu türgenleşik esaslary boksçudan elmydama yzygiderli türgenleşikleriň we beden taýdan ykjam taýýarlyk bilen baglanyşykly tiirgenleşikleriň ösmegini talap edýär. Esasy türgenleşikleriň arasyňyň üzülmegi pedagogiki esaslary ýerine ýetirmekde tiirgenleşigiň pese düşmegine sebäp bolýar. Gaýtalamaklygyň, arakesmesiztürgenleşikleriň, dynç alşy ýerlikli peýdalanmaklygyň boksçynyň taýýarlygyna täsiri uludyr. Arakesmeli türgenleşiklerde dynçlykdan soň, güýçli türgenleşikleri geçirmeli, bu işeňnirligiň artmagyna sebäp bolýar.

Türgenleşik döwürleri sapaklaryň arakesmesi dürli-dürli bolup bilýär. 1 -den 20 minuta çenli we ondan hem köp bolup bilýär. Meselem, 50 minutlyk sapakdan soň emelleri, taktiki ussatlygy kämilleşdirmek üçin bir minutlyk arakesme berilýär, adam bedeniniň dikelýän döwründe, eger-de boksçy söweşden soň, ýene-de kyn ýa-da agyr söweş geçiren bolsa, oňa 20 minut dynçlyk berilýär. İşeň dynçlyk boksçynyň türgenleşik döwürlerinde onuň ýadawlygyny aýrmak we işeňnirligini artdyrmak üçin möhüm hasaplanylýar. Türgenleşik döwründe boksuň ýöriteleşdirilen maşklaryny sport oýunlarynyň - basketbol, futbol oýunlarynyň üsti bilen geçirmeli. Şeýlelikde, boksçynyň ukyplylygyny ýokarlandyrmak, dikeldiş möwsümini çaltlaşdyrmak, ýagny okuw-türgenleşikleri, maksatnama esaslaryny ylmy-usulyýet tarapdan alyp baonak, türgenleşigiň mazmunyny, türgenleşik sapaklarynyň sanyny köfieltmek esasy mesele bolup durýar.

Tapgyrlaýyn esaslar

Tapgyrlaýyn esaslar diýlip, bar bolan yzygiderli gurluşy üýtgetmeklige, türgenleşigiň mazmunyna we onuň okuw türgenleşiginiň öňünde goýlan maksatnamasyna laýyk bolmaklyga düşünilýär.

Boksçynyň okuw-türgenleşikleri tapgyrlar, usullar boýunça esaslandyrylyp, olar yzygiderli gaýtalanylýar we olar yzygiderliligi boýunça tapgyrlaýyn esaslara bölünýär.

Uly tapgyr - boksçyny bir ýyllyk we ýarym ýyllyk, kiçi tapgyr bolsa boksçynyň bir hepdelik taýýarlygyny öz içine alýar.

*

Ýörite taýýarlaýyş döwründe kiçi tapgyrlaryň aralygynda boksçy **filv** göwrümlü ýöriteleşdirilen umumy taýýarlykly maşklary ýerine ýelirmeli.

Kiçi tapgyrlarda bedeni uýgunlaşdyrmak bilen iň ýokary türgenleşik Igramyny uly täsirlikde ýerine ýetirmeli, çydamlylygy ösdürmeli. Şu kiçi tapgyrda esasy türgenleşikler şertleýin we erkin söweşeňlik üheňinde alnyp ^barylmalý, emeli taktikalaryň ussatlygyny ktlmilleşdirmeli, garyşyk gurallarda işlemekligi ýola goýmaly.

Türgenleşik agramlyklaryny kem-kemden köpeltmek

Boksçy türgenleşik agramlyklaryny artdyrmasa, ussatlyk derejelerini gazanyp bilmez. Şeýle maksatly öňegidişligi bolsa yzygiderli türgenleşigiň esasynda we talaplary doly ýerine ýetirip, gazanmak mümkin. Şu türgenleşigiň yzygiderliginiň we beden ýüklemeleriniň derejesine uýgunlaşmagynyň netijeliligine täsir etmegi sebäpli, umumy netijelilik pese düşýär. Şeýlelikde, türgenleşige kem-kemden uýgunlaşmaklyk ýüze çykýar.

Türgenleşik agramlyklaryny aýyl-saýyl etmek we tapawutlandyrmak üçin göni ugurly, ýokary galýan, basgançakly we tolkun gömüšli usullary ulanmaly. Tejribelikdäki döredijilik barlaglarynyň netijesi esasynda goýlan we anyklanan, göni ugurly ýokary galýan (kem-kemden) beden ýükleme türgenleşigi peýdaly hasaplanylýar, bir türgenleşikden beýleki türgenleşik sapagy netijeli hasaplanylýar, basgançak we tolkun gömüšli usullar hem has netijeli häsiýetlendirilýär.

Tolkun gömüšli usul ýokary we kiçi derejeli boksçularyň türgenleşik agramlyklaryny taýýarlamaklygyň esasy bolup hyzmat edýär. Ol giňişleýin ýokary özgerdijilik görnüşini we türgenleşik agramlyklaryny kiçi, has kiçi we makro döwürleri taýýarlyk üçin alýar.

Okuw türgenleşik wagty türgenleşik agramlyklaryny artdyrmaly, günsaýyn köpeltmeli. Köp halatlarda ýaş aýratynlyklaryny bir ugurly göz önünde tutmak bilen bu häsiýetli türgenleşik uly döwür hasaplanylýar we köp ýyllyk ýokary derejeli boksçyny taýýarlamakda belli bir ähmiýete eýedir. Hünärmenligiň derejesiniň artmagy, türgenleşik derejesiniň kem-kemden ösmegi esasynda diňe türgenleşik agramlyklarynyň artmagy däl, eýsem, emeli taktikalaryň ahlak taýdan taýýarlygynyň ösmegi kemala gelýär.

Boksy öwretmegiň usullary

Boksuň emellerini, ýöriteleşdirilen endikleri öwretmek we kämilleşdirmek diňe birnäçe usullaryň üsti bilen amala aşyrylýar. Emelleri öwretmek we olary geljekde kämilleşdirmek bütewi we bölekleyin usullaryň üsti bilen durmuşa geçirilýär.

Bütewileýin usulda - boks bilen meşgul bolýan türgende emeller I barada umumy düşüňjani bermeklik amala aşyrylýar, şu usul umumy hereketleri we endikleri dogry suratda ýerine ýetirmekde, birnäçe | çylşyrymly hereketleri amala aşyrmakda ýüze çykýar.

Bütewileýin usul çylşyrymly emelleriň täsirli hereketlerini toplumlaýyn özleşdirmekde uly ähmiýete eýedir. Tejribede ony iş j ýüzüne geçirmekde bokscynyň ussatlygynyň derejesinäýokarybolsa,] bütewilik usulynyň peýdalanylyşy şonça-da aňsat bolýar, çylşyrymly emelleriň kämilleşiş täsirlilikigi artýar.

Bölekleyin usul - bokscynyň bütewi bilen birlikde bölekleyin herekettäsirlilikini kämilleşdirişi öwredýär. Mysal üçin, bokscy ikilew we dürli gömüşli toplumlaýyn häsiýetli urgulary bölekleyin häsiýetde gapdal urgularynda, şonuň bilen bir wagtda göni urgulary we yzygiderli urgulary peýdalanmaly.

Bütewileýin we bölekleyin usullar özara baglanyşykly öwredilen wagtynda bütewileýin hem-de bölekleyin-bütewileýin usullar yzygiderli ulanylýar.

Boksuň emellerini owretmegiň usullary

Boks mekdebiniň emele gdmegi bilen baglanyşykly boks emelleriniň kämilleşmegi we ony öwretmekligiň usullary özüniň ösüş ýoluny gazandy we ol düzgüne girdi:

1 .Toplumlaýyn esasy usul - tälimçiniň türgünleşiginiň (garşy-daşsyz) umumy görkezmesi esasynda bir hatarda bolmagy özleşdirmek.

2. Tälimçiniň umumy görkezme bermegi esasynda iki setirde toplumlaýyn emelleri özleşdirmek.

3. Türgenleşdirijiniň görkezme bermegi esasynda ýoldaşly, zalda «ikiçäk», erkin süýşmek (ringde), özbaşdak emelleri özleşdirmek.

4. Garşydaşyň bilen gysga, takyk, täsirli we çäklendirilen şertli söweş.

I

5. Türgenleşdirijiniň ellikli elleriniň kömegi arkaly boks emelle- ■
rlni özleşdirmek.

ň. Maksatly, emelli-taktiki, şertli söweş.

7. Erkin söweş (garşydaş bilen çäklendirilmedik we şertlen- r
illrilmedik söweş).

‘Ioparlaýyn öwretmek usuly - öwrenjeler hereketleriň, emelleriň **I**
düzgünlerini erkin öwrenýärler, garşydaşly söweşler olara bu babatda I köp
itergi berip biler. Özbaşdak, ýagny şahsylaýyn türgenleşik geçirmek I
lürgenleşdirijiniň eliniň aýasyna urmaklyk bilen ýekeleýin öwretmek ¹ we
kämilleşdirmek usullary alnyp barylýar.

Şertli söweşde we erkin söweşde boksçynyň kemçiliklerini il
ü./etmek hem-de olara emelleri öwretmegiň usullaryny kämilleşdirmek diňe
tälimçiniň özüne baglydyr. Boksçy türgenleşiklerde we erkin I söweşlerde
emelleri, taktikalary özüniň yzygiderli, ýadawsyz türgenleşikleri netijesinde
özleşdirýär, şonuň netijesinde ol ukybyny, ¹ ussatlygyny, sö weş
ussatlyklaryny artdyryp, garaşylýan netij äni gazanyp
I biler.

Beden agramlyk usuly - ýokary depginli maşklary ýerine ýetirmek
we olary gezekleşdirmek bilen olara dynç almak üçin arakesmeler
berilýär. Mysal üçin, täsirli ýöriteleşdirilen tizlik çydamlylygyny
kämilleşdirmek üçin tälimçi 2 minutlyk raundy 1 minut arakesme bilen
dört gezek yzly-yzyna geçirmelidir.

Oýun oýnalyş usuly - bu usul boksçuda galkyndyryjy, ýokary
depginli netijeleri gazanmak mümkinçiligini döredýär. Şol sanda ol
boksçuda beden we psihiki häsiýetleri, pikiriň çalasyňlygyny we
çaltlygyny ösdürýär. Sport oýunlary boksçynyň türgenleşiginde uly
ähmiýete eýedir. Mysal üçin, basketbol, woleýbol, el pökgüsi, futbol we
hereketli oýunlar we ş. m. oýunlar boksçynyň türgenleşiginde uly orun
tutýar.

Ýaryş görnüşli usul - boksçularyň türgenleşikleriniň ýaryş
görnüşinde alnyp barylmagy olarda güýçlülük, çalasyňlyk, çaltlyk
sypatlaryny artdyrýar. Bu usul ýokary netijeliligi gazanmaklyga

gönükdirlendir.

Boksçynyň şahsy türgenleşik usuly

Boksçynyň şahsy türgenleşik usuly

Boksçynyň beden taýýarlygyny kämilleşdirmekde türgenleşik tejribe işlerinde peýdalanylýan usullar alnyp barylýar. Bular -I birmeňzeş, üýtgetmek, gaýtalama, aralyk, oýun gömüşi, ýaryş gömüşliji we aýlaw hereketli usullardyr.

Birmeňzeşlik usuly - maşklary dowamly wagtda, orta we güýçli] depginde hökmany türgenleşikleri geçirmek ýa-da uly aralyga (kross) 1 ylgaýy we ş. m.

Üýtgetmek usuly - esasy we ýöriteleşen usullaryň biri bolmak bilen boksun tejribesinde bu usul giňden ulanylýar.

Gaýtalama usuly - boks türgenleşiginiň tejribesinde iň bir giňişleýin ulanylýan usullaryň biridir, munuň üçin mydama boksçynyň I depginlilikini güýçlendirmeli.

Aýlaw hereketli usuly - aýlaw hereketli usulynda türgenleşik geçirilende maşklar gurally we guralсыз ýerine ýetirilýär. Şeýlelikde, türgenler öz beden taýýarlygyny gezeleşdirip, yzygiderli hem-de dürli hereketli maşklary ýerine ýetirýärler we ol 30 minutlap dowam edýär. Elbetde, onuň dowamlylygy boks bilen meşgullanýanlaryň beden taýýarlygyna bagly bolýar.

Boks türgenleşigi we öwretmegiň serişdeleri

Boksçynyň esasy türgenleşik sjgrişdeleri beden ösdüriji maşklardyr. Ol özüniň gömüşi boýunça üç topara bölünýär: ýörite (söw^şjeň), ýörite-taýýarlyk we umumy taýýarlyk (uujumy ösdüriji) maşklar.

Ýörite-söweşjeň maşklar - boksçy erkin ýaryş bäsleşiklerinde hereketleri şertler boýunça ýerine ýetirýär. Şoňa degişli maşklar garşydaş bilen alnyp barylýan söweşlerde emelli taktikany kämilleşdirýär.

Ýörite-taýýarlyk maşklar - bu topara meňzeş maşklar, güýçli urgular, nerw-myşsa ulgamlary güýçlendirilen ýörite urgular, gorag we beýleki hereketler degişlidir. Şol babatda oňa agyrlyk ýüklemelerini bermeklik (mehaniki we rezinli espander, bökülýän ýüp, dykыз pökgi) we ş. m. girýär.

Ýene-de ýöriteleşdirilen taýýarlyk maşklara ýönekeý çylşyrymly emeller, «öz kölegi bilen söweşmek», boksutýöriteleşdirilen gurallary

bilen «aýa geýilýän ellikler», dykylan asma halta, deriden ýasalan armyt şekilli haltajyk, tamyň sütüni, diwarlary ş. m. degişlidir. Bu maşklar boksçynyň bedeniniň ösüşiniň hilini güýçlendirýär.

Umumy taýýarlaýyş (umumy ösdüriji) maşklar - boksçynyň bedeniniň dürli hereketli ösüşine täsir edýär we bedende gerek bolan zerur endikleri giňişleýin ösdürmekde uly ähmiýete eýedir. Olar gimnastiki maşklar, sportuň beýleki gömüşleri boýunçamaşklar, ylgaw, bökmek, sport oýunlary, ştanga, suwdaýüzmek we şuna meňzeşlerdir.

VIII. BOKSÇYNY TAÝÝARLAMAKLYGY MEÝILLEŞDIRMEK

Sport işlerini meýilleşdirmek türgenleşikleri dolandyrmaklygyň ähli ulgamynyň esasy bolup hyzmat edýär.

Boksçulary taýýarlamaklygyň geljekki, tapgyrlaýyn, häzirki we gyssagly meýilnamalary hereket edýär.

Geljekki meýilnama - dört ýyllyk düzülýär, mysal üçin, bir Olimpiýa oýunlaryndan indikä çenli. Geljekki meýilnamada tälimçileriň we türgeniň hereketleriniň esasy ugurlary kesgitlenilýär, meýilleşdirilen köpýhyk taýýarlygyň maksady we esasy wezipeleri anyklanylýar, taýýarlygyň döwürleýin we tapgyrlaýyn sapaklarynyň serişdeleri, usullary we gömüşleri açylyp görkezilýär, ýüklenilýän türgenleşik agramlarynyň täsiri seljerilýär, türgene gysgaça häsiýetnama berilýär, her tapgyryň esasy ýaryşy görkezilýär, söweşleriň umumy mukdary kesgitlenilýär, sport netijeleri maglumatlaşdyrylýar, umumy beden taýýarlyk we ýörite beden taýýarlyk kadalaryna barlag emelleri bellenilýär, esasy terbiýeçilik çäreleri-meýilleşdirilýär, pedagogiki we lukmançylyk gözegçiligi hem ünsden düşürilmeýär.

Geljekki meýilnamanyň düzümhinde ýylylyk göz önünde tutulan gündelik türgenleşikleriň mukdary we ýaryşlaryň sany, şahsy we toparlaýyn türgenleşikler, türgenleşik sagatlary, beden (umumy we ýörite), tehniki, taktiki we nazaryýet taýýarlyklary ýerleşdirilýär. Netijeliligi boýunça aňryçäk, ýokary, orta we pesräk türgenleşikleriň mukdary, toparlaryň taýýarlyk derejeleriniň aýry-aýry boksçularyň ýagdaýlarynyň hasaby göz önünde tutulýar, ýyllyk türgenleşik tapgyrlarynyň, taýýarlyk döwürleriniň hem tapgyrlarynyň esasy wezipeleri, şeýle hemýaryşlaryň dowamlylygy bellenilýär; taýýarlygyň serişdeleri we derejeleri hasaba alynýar; kiçiden ulurak kadalara geçýän lürgenleriň wagtlary görkezilýär, pedag^g ym^y we lukmançylyk

gözgeçiligi ýazylýar we möhleti görkezilýär. Geljeginň şahsy meýilnamasynda ol ýa-dabeyleki boksçy^y^ mümkinçiliklerinden gelip çykýan toparyň meýilleri anyklaşdyrylýar...

Tapgyrlaýyn meýilnama - ýylyň geijekki meýilnamasy esasynda düzülýär, mysal üçin, her ýyl bolup geçý^n esasy ýaryşlaryň arasyndaky möhletde (ýurduň, welaýatyň, şäheriň, spQrt mekdebiniň birinjiligi). Tapgyrlaýyn meýilnamada bedeniň ösüş syPaatlary, tehniki we taktiki endikleri kämilleşdirişniň wezipeleri has aýdyň açylyp görkezilýär, tuýýarlygyň serişdeleri we usullary görke^jý^ her taýýarlyk tapgyrynda ýliklenilýän agyrlyklaryň ululygy we hä^ýet^iürgenleşik we dynç alyş günleriniň sany, türgenleşikleriň dürli gömüşleriniň we usullarynyň wagty we mukdary, öýdäki özbaşdal^ jş^ okuw türgenleşigindäki hökmany işler, söweşeň tejribäniň (sp^rringleriň) mukdary, abzallar bilen ýerine ýetirilýän maşklaryň wagty \ye heýleki taýýarlyk gömüşleri hökmany aýdyňlaşdyrylýar.

Häzirki meýilnamalar - apgyrl^ýyn meýnamalar esasynda işlenip taýýarlanylýar. 01 dürli möçbe^äki ýaryşdan ýaryşa çenli - birden üç aý möhlete çenli düzülýär. ^leýilnamada ýüklenilýän dürli türgenleşik agyrlyklaryň we dynç alşyň gtjzeleşdirilmegi arkaly häsiýeti boýunça kiçi tapgyrlaýyn (hepdelik meýinesdi_rme) işler aýratynlykda görkezilýär. Bu meýilnama düzülen^ boksçynyň saglyk ýagdaýy, zähmet we durmuş şertleri, söweşleriniň häsiýetnamasy, soňkyýaryşyň netijeleri, sport ussatlygyndaky üýtgeşmeierjü derejeleri we geçen döwürdäki erklik taýýarlygy hasaba a^ý^.

Gyssagly meýilnama - ýigrimi güi\den köp bolmadyk döwür üçin işlenip taýýarlanylýar. Bu meýiln^ma öňki meýilnamany has anyklaşdyrýar. Adatça, ol okuw-tt_i_rgeniesigi _ ýazda ýaryşa taýýarlanylýan ýygnanyşyklar döwri iürgenleşigiň gün tertibiniň, söweşeň taýýarlyklarynyň mukdaryny) şertlerini hasaba almak arkaly düzülýär. Häsiýeti boýunça gyssagly hieýilnama boksçynyň ýaryşa söweşeň taýýarlyk ýagdaýyny kesgi_i_eme_kiige göntükdirilendir. Meýilnamalar işlenip taýýarlanylanda aşakdaky esasy düzgünlere üns bermek hökmandyr:

a) türgenleşigiň üznüksizligi we tuiuş ýyiyň dowamyndalygy;

b) türgenleşik ýylyň aýry-aýry döwürleri we tapgyrlary boýunça anyk wezipeleri we okuwtürgenleşik işlerini kesgitlemek;

ç) meşgullanýanlaryň her topary üçin beden, tehniki, taktiki we nazaryýet taýýarlyklarynyň serişdelerini we usullaryny kesgitlemek;*

d) meşgullanýanlaryň ahlak we psihiki taýýarlygynyň mazmunynjly we serişdelerini kesgitlemek;

e) terbiýeçilik işlerini takyk gumamak;

ä) lukmançylyk we pedagogik gözegçiligi gumamak;

h) her toparyň bellenen ýyllyk ýaryşlara taýýarlygynyň we oňa gatnaşygynyň meýilnamasyny kesgitlemek;

g) meşgullanýanlaryň aýry-aýry toparlary üçin türgenleşik we ýaryş ýükleriniň derejesini kesgitlemek..

Sport tejribeliginde türgenleşik meýilnamalarynyň goýluşynyň dürli gömüşleri peýdalanylýar.

Döwürleýin meýilnama - kesgitlenilen wagtyň dowamynda tamamlanan işi öz içine alýar.

Sagatlaýyn meýilnama - bu has-da ýönekeýdir. Onda wezipeler goýulýar, serişdeler hödürlenilýär, işiň dürli gömüşlerine wagt bölünip berilýär.

Şeýlelikde, boksçynyň taýýarlyk pursady işgärleri gumamakdan, maksatlary we wezipeleri goýmakdan, meşgullanýanlaryň işini meýilleşdirmekden, serişdeleri, usullary we iş gömüşlerini saýlamakdan başlanýar, bu meseleleri çözmek, ýagny bellenen netijeleri gazanmak bilenem tamamlanýar. Şondan söp.netijeler we meşgullanýanlaryň ýagdaýy baradaky habarlar esasynda meýilnamalarda täze maksat, täze wezipeler goýulýar we beýleki bir tapgyr başlaýar. Şeýle düzgün bilenem boksçynyň sport taýýarlygynyň pursadynyň köpýyllyk dolandyrylyşy döwürleýin hem tapgyrlyýynlygy ýylba-ýyl amala aşyýlýar.

Ýokary sport netijesini gazanmak üçin boksçyny taýýarlamagy meýilleşdirmegiň esasy wezipesi türgeniň hakyky sport ýagdaýyna gelmeginiň ylmy esasynda tassyklanylmagydyr. Köp barlaglaryň görkezişi ýaly, sport gömüşine gelmek üç ugur boýunça alnyp barylýar. Birinjisinde sport gömüşine gelmegiň deslapky ýagdaýlary döredilýär, bedeniň başaýjaňlyk mümkinçilikleriniň umumy derejesi ýokarlandyrylýar. Beden syptlary we erkliklik başaýjaňlygy hemmetaraplaýyn terbiýelenilýär, tehniki we taktiki taýdan kemala getirilýär. Ikirýisinde sport gömüşiniň 154

eazlaşygy bolup geçýär, bu bolsa sport sepgitlerini gazanmaga imimkinçilik döredýär. Üçinji de beden has kämillik derejesine taýyn bolýar. Şeýlelikde, sport taýýarlyk pursady erkinlikden gyýtak dartgynlyga eýe bolýar. Sport gömüşi üýtgetmegiň bu üç ugry türgenleşik pursatlaryny döwürleşdirmegiň tebigy esasy bolup hyzmat edýär. Sport gömüşi dikeltmek, saklamak we ony wagtlaýyn ýitirmek berk kesgitlenen türgenleşik hereketleriniň netijesinde amala aşyrylýar. Bu bolsa sport gömüşi ösdürmegiň ugurlaryna laýyklykda elmydama üýtgäp durýar. Şoňa laýyklykda meýilleşdirilen tapgyrlaýyn pursatlar üç döwre bölünýär.

1) taýýarlyk döwri

Taýýarlyk döwri esasy wezipesi öňde duran ýaryşda üstünlikli çykyş etmek üçin hemmetaraplaýyn we gowy guramaçylykly laýýarlykdyr. Türgenleşik sapaklarynyň gidişinde täze usuly emeller we umumy hem ýörite taýýarlygyň serişdeleri synanylýar hem-de kämilleşdirilýär, täze emeller ele alynýar we öňki tehniki-taktiki hereketler kämilleşdirilýär. Okuw-türgenleşik we terbiýeçilik işlerini has takyk meýilleşdirmek üçin taýýarlyk döwri maksadalaýyk edip, iki tapgyra bölmeli: umumy taýýarlyk we ýörite taýýarlyk.

Umumy taýýarlyk tapgyrynda esasy ünsi türgenleşik wagtynyň 40-50%-i hemmetaraplaýyn umumy beden taýýarlygyna, 35-40%-i telmiki, 20-25%-i taktiki taýýarlyga berilýär. Esasy beden sypatlaryny terbiýelemek bilen (çaltlyk, güýç çydamlylyk, ýeňillik we çyýelik) bir wagtda söweşe emelleriň tehnikasyna, taktiki hereketlere, boksçularyň psihiki taýýarlygyna uly ähmiýet berilýär.

Bu tapgyrdaky esasy wezipeler: umumy ösdüriji maşklar, gimnastiki abzallarda we dürli enjamlar arkaly ýerine ýetirilýän maşklar, akrobatika, agyrylyk maşklary, kross, ylgawlar, bökme, dürli hereketli we sport oýunlary, şertleýin söweşlerde tehniki-taktiki endikleri ele almak maksady bilen garşydaşly ýerine ýetirilýän maşklar.

Nazaryýet taýýarlygy sport hereketiniň esasy düzýän bilimleri ele almaklyga hem-de çuňlaşdyrmaga gönükdirilýär. Bu tapgyrdaky türgenleşigiň gömüşleri bedeni ýörite we tehniki taýýarlamaklygyň ýöriteleşdirilen hem toplumlaýyn sapaklarydyr. Olarda türgenleşik ýükleriniň umumy göwrümi kem-kemden köpeldilýär. Bu tapgyryň dowamlylygy meşgullanýanlaryň bedeniniň ýagdaýyna laýyklykda 1 -

2 aýa çekip bilýär. Ýörite taýýarlyk döwrüniň esasy wezipesi türgen- leşik derejesini ýokarlandyrmak, aýgtyly sport gömüşi dikeltmek, boksçulara mahsus bolan ýörite sypatlary ösdürmek, sport görnüşini ele almak, türgeni ýörite ýaryş işlerine taýýarlamak bolup durýar. Beden taýýarlygy umumy wagtyň 25-30 %-ni alýar we esasan, beden sypatlaryny mundan beýlägem ösdürmäge ýardam edýär. Ýörite beden taýýarlygyň serişdeleriniň agramyny artdyrýar.

Tehniki taýýarlyk - has çylşyrymly ýagdaýlarda tehniki endikleri kämilleşdirmeklik bolup, ol umumy wagtyň 35-45%-ni eýeleýär, taktiki taýýarlyk dürli söweşeň aýratynlykdaky duşuşyklarda we şertli söweşlerde taktiki endikleri kämilleşdirmekdir. Ol, takmynan, umumy wagtyň 35-40%-ni alýar. Bu tapgyrdaky esasy serişdeler: umumy ösdürji maksatlar, beden sypatlaryny mundan beýlägem kämilleşdirmek üçin ýörite beden taýýarlyk maşklary, teknikada we taktikada ulanylýan ýörite maşklar (şertli we erkin söweşler).

Psihiki taýýarlykda esasy üns türgenleşik agramlyklaiyny geçirmek başamygyny ösdürmekhge, boksçynyň ähli güýjüni ugrukdyrýan hem- - de dartgynlaşdyrýan türgenleşigiň şahsy serişdelerini ulanmaklyga gönükdirilýär. Nazaryýet taýýarlygy türgenleşigiň umumy meselelerine degişli dersleri öwrenmeklige sarp edilýär. Ýokary derejeli türgenler boksçularyň tehniki we taktiki taýýarlyk taraplary barada dürli habarlar bilen nazaryýet sapaklarynda çykyşlar etmelidirler.

Ikinji tapgyrda türgenleşigiň esasy görnüşleri işiň şahsy we toparlaýyn usullaryny ulanmak bilen^beden, tehniki, taktiki taýýarlygyň ýörite hem toplumlaýyn sapaklarydyr. Türgenleşigiň bähdeşlik we arakesmeli usullarynyň ähmiýeti artýar. Türgenleşik agramlyklarynyň umumy göwrümi kadalaşýar we maşklary ýerine ýetirmekligiň netijeliliginiň ýokarlanmagy dowam edýär. Beden ösüs sypatlaryny taýýarlamagyň usullary toplumlaýyn häsiýete eýe bolýar hem-de tizligiň, çaltlygyň ösüşine, hereketleri we ýörite çydamlylygy utgaşdyrmaklyga gönükdirilendir. Bu tapgyrda meşgullanýanlaryň ýaşyny hasaba almak bilen güýji, tizligi, ýeňilligi we çydamlylygy terbiýelemek üçin boksçularyň ýörite maşklarynyň üsti bilen artdyrylýan ýörite türgenleşikleri ýokarlandyrmaga uly iins berilýär.

Tapgyryň soňunda beden we tehniki taýýarlyk boýunça barlag eyimglary, barlag söweşleri geçirilýär we olarda boksçularyň tehniki-lntiki taýýarlygy barlanylýar.

2) ýaryş döwri

Bu döwürde boksçy esasy ýaryşlara öz ele alan sport ýagdaýyny inklamak we türgenleşik derejesini ýokarlandyrmak arkaly işeňir gtnaşýar.

Ýaryş döwri ýaryşlaryň hiline laýyklykda bimäçe kiçi döwürlerden durýar. Olaryň her birinde boksçy bäsleşige ykjam taýýarlanýar, oňa gatnaşýar hem dynç alýar. Ýaryş döwründe ol öňküsi ýaly tehniki endiklerini, taktiki emelleri kämilleşdirýär, bedeniniň ýagdaýyny (güýjüni, çaltlygyny, ýeňilligini, çeyeligini we çydamlylygyny) we erklilik sypatlaryny (oýlanyş ukybyny, ynamlylygyny) terbiýeleýär. Bedeni taýýarlyk türgenleşigiň aňrybaş derejesine ýetmäge, ony saklamaga, şeýle hem umumy taýýarlygynyň ýeten derejesini goldamaga gönükdirilendir. Beden, tehniki we taktiki taýýarlygynyň umumy agramy ýaryşdan öňki derejede saklanylýar.

Beden taýýarlygy tizligiň soňky kämilleşmesini we çylşyrymly söweş şertlerinde emelleri kadaly ulanmaklygy üpjün edýär. Onuň agramly hem ähmiýetli tarapy ýaryşdan öňki döwür ýalydyr. Taktiki taýýarlyk pursatlarynda bäsdeşin garşysyna dürli taktiki hereketleri amala aşyrmaklyk kämilleşdirilýär. Psihiki taýýarlyk türgeniň her söweş we umuman, ýaryşa aňrybaş ymtlyşsyny we psihiki taýýarlygyny üpjün etmelidir. Erklilik taýýarlygynda boksçynyň gatnaşýan ýaryşlary bilen baglanyşykly erklilik sypatlarynyň ösüşine üns çekilýär: ýeňşe bolan hyjuw, çydamlylyk, dogumlylyk, aýgytlylyk, söweşdäki ynamсызlyk ýagdaýy we ş. m.

Nazaryýet taýýarlygy ýaryş döwürlerindäki türgenleşigiň aýratynlyklaryny öwrenmäge, şeýle hem ýaryşlarda üstünlikli çykyş etmeklige gönükdirilendir. Bu tapgyrdaky esasy serişdeler: ýörite beden taýýarlygynyň maşklaiy, dürli gömüšli söweşlerde garşydaşyň bilen edýän hereketlerinde tehniki we taktiki kämilleşdirmekligiň artdyilyşy.

3) geçiş döwri

Bu döwür türgeniň işeňir dynç alşyna bagyşlanýar. Onuň esasy wezipeleri türgenleşik agramlyklary kem-kemden kemeltmek we işeň dynç alşa geçmekdir. Geçiş döwründe umumy beden taýýarlygynyň **157**

ýeten derejesini saklamak, işjeň dynç alyş bilen üpjün etmek we boksçynyň saglygyny berkitmek maslahat berilýär. Bu döwürde hereketli oýunlar has köp ulanylýar.-Işeňňir dynç alşyň serişdeleri hökmünde gijiýeniki gimnastika, gezelençler we syýahatlar, badminton, tennis, balyk tutmak, aw awlamak we beýlekleri maslahatlar berilýär. Boks maşklary diňe söweşjeň endikleri saklamak üçin peýdalanylýar. Sapaklaryň sany azaldylýar (hepdede iki-üç gezege çenli), ulanylýan türgenleşik agramlyklaryň umumy göwrümi we netijeliligi, täsirililigi kemeldilýär, ýöne ol her günki irki maşklardan ybaratdyr.

Täze gelenleriň toparlary üçin okuw ýylyny döwürlere we tapgyrlara bölmegiň zerurlygy ýok, sebäbi bu toparlarda öwretmegiň birinji ýyly, esasan, taýýarlyk häsiýetine eýedir. Şahsy meýilnama esasynda meşgullanýan birinji derejeli boksçularda birinji ýyl ýaryşlaryň tertibine hem-de boksçynyň taýýarlyk derejesine laýyklykda köp tapgyrlar bolup biler. Her bir tapgyrda haýsy wagtda boksça sport taýýarlygynyň ýokary derejesine ýetmeklik we haçan oňa işjeň dynç alşa geçmeklik meýilleşdirilmelidir.



IX. ÝAŞ (ÖWRENJE) BOKSÇYNY KÄMILLEŞDIRMEK

1. ÝAŞ BOKSÇYNYŇ OKUW-TÜRGENLEŞIK SAPAGYNYŇ MAKSATNAMASY. USULY GÖRKEZME

Öwrenje - bu boksuň birinji öwreniş tapgyryny geçmek bilen resmi ýiirýşlarda çykyş etmeklige taýýarlygy talap edýär we onda şowly çykyş edäýse, 3-nji sport derejesini almaklygy amala aşyrýar. Tapgyr 8 aýdan 12 aýa çenli dowam edýär. Bu tapgyrda, esasan, ol özüniň beden Inýýarlygyny, emellermekdebini geçmekligi, öz şahsy işjeňligini üpjün edýär.

Birinji türgenleşik ýyly öwrenijiniň aýgytlaýjy ýyly bolmak bilen onuň ukyplylygyny tapawutlandyrýar, şol bir wagtda psihiki laýýarlygyny, höwesjeňlik häsiýetini, tertibini, zähmet söýüjiligini doly anyklaýar. Bularyň hemmesi tälimçiniň jogapkärçiliginde bolýar, ol özüniň baý tejribesini, ukybyny we hünärini peýdalanmaly. Öwren- jelere öwredýän tälimçi pedagog we ussat bolmalydyr.

Ösüş derejesi türgenleşdirijiniň ussatlygyna, dürli hereketli oýunlara, gurallar bilen netijeli iş alyp barmaklyga, tizligi ösdüriji maşklara bagly bolup durýar.

Esasy maksat - ýaşlarda boksa bolan höwesi artdyrmak we sporta bolan zähmetsöýerligi oýarmak, saglygy dikeltmek, köptaraplaýyn beden taýýarlygyny ösdürmektir.

Boksça gerekbolan sypatlar- çaltlyk, güýç, çydamlylyk, çalasyňlyk.

Boksda esasy öwrenmeli zatlar - aýaklaryň hereketleri bilen süýşmeler, urgular, hüjüm we goranyş hem-de:

- Ýönekeý täsirli emelleri - taktikalary öwrenmek.

- Ýörite maşklar endigini gurallar bilen ýerine ýetirmekligi öwrenmek.

- Boks barada birnäçe nazaryýet esaslary, maglumatlar bilen I tanyşmak.
- Geçirilýän içkerki ýaryşlardaky baý tejribeleri peýdalanmak we J gaýtalamak.

- Birinji sport derejesini almak.

Taýýarlaýyş okuw maksatnamasynyň temalary.

1. Garaşsyz, baky Bitarap Türkmenistanda sportuň ösüşi.
2. Boksçynyň ýymiti we taplanmak tertibi, gigiyena, şikesleriň önüni I almak.
3. Türgeňiň ahlak gözyetimi.
4. Boksçynyň beden taýýarlygynyň ähmiýeti.
5. Halkara, dünýä, Aziýa ýaryşlarynda we Olimpiýa oýunlarynda] çykyş eden belli ussat boksçular bilen düşüşlyklar geçirmek.
6. Boks enjamlary we olaryň ähmiýeti.
7. Yaryşyň düzgüni we ony ýerine ýetirmek.
8. Boksçynyň özbaşdak türgenleşigi.
9. Garşylykly söweşe taýýarlygy maslahatlaşmak.
10. Geçen ýaryşy boksçular bilen derňemek.

Tejribe sapaklary

1. Umumy bedeni taýýarlaýyş we ýörite ugur.
2. Gorag - süýşme hereketi, uzyn urgulary öwretmek we kämilleş- I dirmek.
3. Söweşiň uzak aralygynda - ýekelikde we goragda emelleri I öwretmek, tejribe geçirmek, kännülleşdirmek.
4. Ýekelikde göni urgy we- gapdal çepe urgynyň aöweşde uzak I aralygy, emelleri - taktikalary, sag, gapdal tarapy, sag taraplaýyn duruş I ýagdaýynda kellä urgy, şeýle hem görewe bilen hüjümde we garşylykly I hüjümde şolara bolan goranyşy alyp bermak.
5. Uzak we orta aralykda söweş alyp bermak - eglip, bir ädim yza] süýşüp, ýekeleýin gapdal urgulary, garşylykly urgulary peýdalanyp,] gapdal ýa-da aşakdan kellä urgy geçirmek.
6. Uzak we orta aralykda emel we taktiki söweşleri alyp bermak. | Ýekelikdekellähüjüm urgularyny geçirmek we görewe bilen aşakdan gapdalaurgy, gorag, yzygiderli we garşylykly hüjüm, ýekelikde urgy, i olara garşy durmak. Amatly pursatlary peýdalanyp, gapdaldan aşaky | urgulary görewe, kellä geçirmek.

7. Uzak we orta aralygy dürlü ähmiýeti bolan yzygiderli, ikilew hüjüm bilen urgy geçirmek.

8. Gezekli urgulary yzygiderli hüjüm bilen ýekelikde geçirmek, aşakdan dürlü manyly, garşylykly urgy bilen öwredilen goragy ulanmak.

9. Golaý aralykda emelli taktikany ulanyp, söweş geçirmek, ondan çykmaklygyny emeli.

10. Dürli ýagdaýlarda garşydaş bilen söweş alyp barmagyň tehniki - kasy we taktikasy (çepbekeý we saglakay).

11. Boksçynyň ýöriteleşdirilen enjamy bilen eliň aýasyna urgulary ýerine ýetirmek.

2. ÖWRENJELER ÜÇIN DÜZÜLEN MEÝILNAMA, SAPAGY GEÇIRMEGIN GÖRKEZME USULLARY

Boksda umumy we ýörite beden taýýarlygy esasy serişde bolup hyzmat edýär we onuň maksady emelleri - taktikalary doly özleşdirmekdir. Öwrenje boksçy ýörite beden taýýarlygyny ýeterlik ele alyp, geljekde umumy beden taýýarlygyna ünsi güýçlendirmelidir.

Esasy bölüm beden taýýarlygynyň umumy ösüşine baglydyr.

Umumy maşklary düzülende onuň möçberi, täsirçiligi öwrenjeler üçin göz önünde tutulmalydyr. Şeýle-de olaryň ýaş aýratynlygy, anatomiýa-fiziologiýa we psihologiýa häsiýetleri hem göz önünde tutulmaly.

Boks bilen meşgul bolýan her bir türgen ýöreyiş maşklaryny ýeterlik derejede ele almalydyr. Umumy ösdüriji maşklara gimnastika, sport ýöreyiş, uzynlygyna bökmek degişlidir, bu maşklar el, egin, görewe, aýak, boýun myşsallaryny ösdürýär.

Gurally maşklara - uzyn, gysga ýüp bilen bökjeklemek, gimnastika, kiçi tennis, dykylan pökgi, basketbol pökgüsi, agramly daşlary götermek degişlidir.

Akrobatiki maşklar - deňagramlylygy saklamakdan ybarat bolup, oňayöreyiş, ylgaw, ýeňil atletika, küreklemek, suwda ýüzmek degişlidir.

Toplumlaýyn ösdürmek - çydamlylygy güýçlendirmeklige gönükdirilendir we oňa gimnastiki esbaplar, ýüpdan (tanapdan) asylyp, ýokaryk dyrmaşmak, turnikdäki maşklar, pürsde ýöremek, sport oýunlary, gandbol, tennis, basketbol we ş. m. degişlidir.

IX. YAŞ (ÖWRENJE) BOKSÇYNY KÄMILLEŞDIRMEK

UBT /umumy beden taýýarlygy/ — türgeniň ussatlyk derejesini ýokarlandyrmak döwrüni öz içine alýar we aýratyn beden taýýarlygyny ösdürmeklige gönükdirilendir. Oňa yzygiderli pedagogik gözegçiligi hökmanydyr.

Umumy beden taýýarlygy maşklaiyna şu aşakdakylar degişlidir:

Ylgaw 100 m - 4,5 s.

Ylgaw 800 m - 2,40 s.

Uzynlygyna bökmek - 4,00 m.

Tumikde öz bedenini çekmek - 8 gezek.

Ýüzin, elleriňe direnip, göwräni aşak-ýokaryk galdyrmak - 10 gezek.

Baş kilogramlyk agyr predmeti iteklemek.

Ýörite beden taýýarlygy

Ýörite beden taýýarlygy boksça mahsus bolan häsiýetleri ösdürmekden ybaratdyr. Onda boksun emellerini ele almak bilen onuň kämilligini gazanmaly.

Tälimçi özüniň ussatlygy bilen boksça amatly bolan maşklary saýlap alyp, olaryň özleşdirilmegi bilen bir hatarda emelleriň endiklerini we başamyklaryny gazanmaly. 01 maşklaryň uzak ýerine ýetirilişini gysgaldyp, çydamlylyk, güýç-tizlik hereketlerine ünsi güýçlendirmeli, sebäbi öwrenje boksçynyň bu maşklara ýaňy girişmegi söweşde tizlik çalasylygyny, deňagramlylygy, güýç çydamlylygyny ösdürmäge mümkinçilik döredýär. 2 minutdan 4 raund söweş onuň ussatlygyny, goranyş ukyplylygyny, urgulara çydamlylygyny, aýak hereketleriniň ösüşini güýçlendirýär.

Öwrenjä köp sanly umumy we, ýörite häsiýetli maşklar bilen türgenleşik agramlyklary bermeli däl. Onuň türgenleşik wagtynyň azlygy sebäpli, maşklary göni maksady çözüň toplumlaýyn ösüşe (uzak we gysga aralyga ylgaw, ýörite gimnastiki, erkin hereket, aralygy duýujy maşklary) gönükdirmeli. Esasy ünsi maşklaryň ýerine ýetirilişine bermeli.

Okuw döwründe umumy beden taýýarlyklary üçin sapak boýunça ýörite aýratyn sapak geçirmäge wagt berilýär. Umumy beden taýýarlygy üçin hepdede 3 gezek 2 sagatdan ýöriteleşdirilen sapak berilýär. Düzgünde görkezilişi ýaly, birinji (utgaşdyryjy) bölümde deň agramlylygy saklamagy ösdürýän maşklary bermek bilen esbaplaryň üsti

bilen çalasynlygy, çeyýeligi, güýji, utgaşdyryjy hereketleri we 162

bttişyetleri ösdürmeli. Öwrenjäniň umumy we ýörite beden Idýýarlygynyň aýratyn göwrümini göz öňünde tutmak bilen öwrediş jlbwriini ýörite maksatnamalaşdyrmaly. Türgenleşik döwrüne umumy bedeni taýýarlyga, ýörite taýýarlyga seredende köp üns bermeli.

Mümkinçilikden peýdalanyň, emelleri başarlaň ýerine ýetirmek ilçin ýöriteleşdirilen maşklary ösdürmek bilen emelleri hil taýdan gowy ýerine ýetirmekligi gazanmaly. Ýöriteleşdirilen türgenleşik kem- ■temden ýöriteleşdirilen maşklar arkaly ösüş ýoluna düşýär.

3. ÝAŞ BOKSCYNYŇ (ÖWRENJÄNIŇ) EMELLERI WE TAKTIKI TAÝÝARLYGY

Aýaklaryň hereketleri arkaly süýşmeklik umumy türgenleşiklerde tll imçiniň görkezmesi bilen aýaklar öňe-yza, gapdala hereket edip ýerine ýetirilýär. Tällimçiniň esasy üns bermeli zady, boksçynyň öz agramyny bir aýakdan beýleki aýaga geçmegine gözegçilik etmeli. Bir aýakdan beýleki aýaga geçmegi, iki aýakda deň agramlygy saklamak bilen öňe-yza, gapdala geçmegi, atanakly ýöreyiş ädimleri kämilleşdirmeli.

Aýaklarda ýerlikli we belli bir maksatly süýşmeklik öwredilenden soň, bu hereketleri iki bolup ýerine ýetirmeklige geçilýär. Jübüt bolup, maşklary özbaşdak ýerine ýetirmekligi başarmaly. Türgenler bu hereketleri özüne berlen ýerlerde hemme ugurlar boýunça ýerine ýetirmeli. Tällimçi ýalňyşlaryň häsiýeti boýunça umumy görkezmäni bermeli. Ilkinji emellerde, esasan hem, süýşmeklik babatynda şu aşakdaky ýalňyşlyklara duş gelinýär:

- Kellä, ele, göwrä urgynyň nädogrulygy.
- Aýaklaryň süýşmeginde olaryň aralygynyň nädogrulygy.
- Aýaklaryň daraklygynda hereket etmän, aýak üstünde doly hereket etmeklik.
- Göwräniň we aýaklaryň aralygyndaky sazlaşygyň bolmazlygy.
- Aýaklary dogry basmagyň ugurlarynyň çaprazlygy.
- Nädogry aýak hereketlerinde deň agramlylygyň ýitirilmegi.

Urgulary üstünlikli amala aşyrmak üçin öwrenje boksça ýumruklary söweşde doly we dogry tutmaklygy, ýumrugy dogry saklamagy, elleri-aýaklary dogry saklamaklygy, ellere şikes ýetmezligiň ýollaryny öwretmeli.

Boksça bir urgy ýa-da birnäçe urgulary tälimçiniň gezekli-gezegine öwretmegi zerur. Boksçy bir, iki we köp gezekleýin zygiderli urgulary uranda özüniň deň agramlygyny saklamaly. Emma bu meselede köp halatlarda ýalňyşlyk goýberilýär.

1. Urgularyň köplüginde hereketli emelleriň nädogrulygy.
2. Aýaklaryň öňe-yza hereketlenip süýşmeginde olaryň nädogry sazlaşygy.

3. Urgy geçirilende, toplumlaýyn hüjümde, kelläniň açylmagy.

4. Urgynyň ýumrugyň gowşak tarapy bilen geçirilmegi.

5. Boksçynyň öz hereketinde erkinligiň ýoklugy.

6. Urgularyň diňe bir gömüşi duruş ýagdaýynda geçirilmegi.

7. Urgynyň güýçli, emma nädogry ýerine ýetirilmegi.

Gorag hereketlerini öwrenmeklige geçmek bilen jübüt goragy özbaşdak ýerine ýetirmegi öwrenmeli. Gorag hereketini öwrenmeklige şu zygiderlilik hödürlemeli:

- aýaklaryň süýşmegi bile hereketi, goragy ele almak;

- urgy bilen yza tesmek.

Wagtlaryňça arkaýynlyk häsiýeti üçin dürli hereketleri ýuwaş - ýuwaşdan ýerine ýetirmeli. Hüjüm ediji üçin dürli goraglary alyp barmaly. Emelleri erkin ýerine ýetirmeli, aýaklara agram bermezden, esasy göz önünde tutmaly zat — hereketi dogry we takyk ýerine ýetirmekdir. Işjeň we garşylykly hüjüm etmek, goragy dogry ýerine ýetirmek, urgulary etmekligi dogry kämilleşdirmek, söweşjeň aralyklary saklamagy öwrenmek, garşydaşyň hilesini tiz tapmak, söweş wagty dürli emelleri başamykly peýdalanmak öňäe goýlan esasy maksat bolup duiýar. Şeýle zygiderlilik söweşleri, türgenleşikleri dürlüçe ulanmaga alyp barýar. '\

4. ÝAŞ BOKSÇYNY SÖWEŞE TAÝÝARLAMAK

Yaş boksçy üçin ilkinji synag sport ýaryşydyr, şol ýaryşda onuň ukyby we başarnygy ýüze çykýar. Onuň taýýarlygynyň esasy görkezijileri fiziologiki, emeli-taktiki, beden taýýarlygy we psihologiki özboluşlylygydyr. Şu nukdaý nazardan bu görkezijiler ýaş boksçynyň durmuşynda geçiriljek birinji duşuşykda onuň bu sporta bolan höwesini artdyrmalydyr.

*

Iki hepde önünden türgenleşikde ýaryşy özüne esasy maksat edinip goýmaly. Ýaş boksçynyň okuw-türgenleşik söweşine we ýaryşa

laýýarlygyny şu düzgünler esasynda alyp barmaly:

1. Ýaryşyň önünden gowy beden gyzdyryjy maşklary ýerine ýetirmek.

2. Düzgüniň talaby boýunça elleriňi bint bilen saramak.

3. Kellä we dişe (kapa) gorag enjamlaryny geýmek.

4. Halkara ülnülerine laýyk gelýän eşikleri we ellikleri geýmek.

5. Garşydaşyňy sylamak.

6. Wagtyndan ön söweşi tamamlamak.

7. Näsag ýagdaýda ýarysa çykamazlyk.

8. Ýokary depginde söweşi alyp barmak.

9. Söweşde utuk sanyňy köpeltmek bilen garşydaşy ýeňmek.

10. Söweşde hemme boks emellerini ulanmagy başarmak.

11. Maksatnama boýunça türgenleşigi geçmek, ondan soň dynç almak.

12. Türgenleşikden soň tälimçi bilen söweşiň geçirilişini barlamak, öz başarjaňlygyny we kemçiliklerini bilmek.

13. Türgenleşikden soň öz duýuşy lukmana we tälimçä aýtmak.

Okuw-türgenleşik sapagynyň dowamlylygy 90 minut bolýar. Ony şu aşadaky maksatnama esasynda geçirmeli:

1. Beden gyzdyryjy maşklar — 20-25 min.

2. Ringde söweş (meýilnama boýunça).

3. Gowşak depginli maşklar, asylan boks haltasy, dürli pökgüler bilen maşklar, kiçi tennis.

4. Arkaýyn, ýeňil gimnastika, bedene dynç bermek maşklaryny ýerine ýetirmek.

5. ÖWRENJE BOKSÇYNYŇ TÜRGENLEŞIGINDE ÝAŞ AÝRATYNLYGY

Boksuň başlangyç esasyňy düzýän öwrenjelerdir. Olar seçilip alnanda geljekde boks sportuna bolan höwesiniň bardygy, emelleri- taktikalary başaryp biljekdigi göz önünde tutulmaly. Boksçular ýaş aýratynlygy boýunça kiçi ýaş (14-15), uly ýaş (16-17), ýetginjekler (17- 18) we has uly ýaşlylar (18 ýaşdan ýokary) diýlen toparlara bölünýärler.

Bu ýaşlaryň öz aýratynlygy bolup, olaryň düzgünnamada hem göä önünde tutulandygyny aýratyn bellemek gerek. 14-18 ýaşly boksçularJ uly özgerişler bolup geçýär. Esasanam, güýç, çalasyňlyk, çydamlylyk we

adamyň bedeniniň nerw düzümi, ýürek hereketi, dem alyş ýollaryj boýuň ösmegi diýseň güýçli bolýar we ösiii ýagdaýy çaltlaşýar. Şolfl ýaşda oňurga, döş kapasasy, çanak süňkleri ösüşde bolýar.

Şol sebäpli 14-15 ýaşda güýçli we agramly maşklary bermeli däl. 17-18 ýaşlylaryň myşsa hereketi, ýürek damarlary güýçli ösýär, basyşfl pulslary peselýär, gan basyşy aşak düşýär. Esasy şu döwürde gamionikij ösüşin ähmiýeti uludyr, diňe bir ugurly myşsalaryň ösüşi bedeniň deňj ösmegine päsgel berip, içki beden näsazlygyna getirip, birnäçe wezipeleri ýerine ýetiriji organlaryň güýçden gaçmagyna sebäp bolýar. j Ýaşlar bilen işlemekde göz önünde tutmaly zat olar gaty duýgufl bolýarlar, şol sebäpli olarda duýgurlygyny togtamazlygyny gazanmaly. l Arterial basyş çagalarda, ýetginjeklerde kem-kemden ösýär. Ganj basyşynyň tizligi peselýär. 18 ýaşa çenli gan basyşy durnukly bolýar. j 16-18 ýaşda dem alyş şydamllylygynyň ösüşi güýçli bolýar.

Işenňir myşsalaryň işjeňligi gan akymynyň köp bolmagyndadyr. J Boks sportuňda aň sazlaşygy ýetginjeklerde kanimalaýyk ösýär. Ýaş psihiki aýratynlyklary göz önünde tutmak türgenleşik sapaklaryny alyp! barmakda in bir esasy zatlaryň biridir.

Ýaşlaryň psihiki häsiýetleri uly ýaşlylara garanda tapawutlanýar. I Şu ýaşda bu türgenleriň herÇ.ket utgaşyklylygy, emellere bolan endikleriň güýçli ösmegidir. Çagalar kem-kemderynyşsalaryň işenňirligine we oňa gözegçiligi pzleri alyp barýar. Täze emelleri: özleşdirmek bimäçe hereketli oýunlary geçirmek bilen baglanyşykly bolýar. Ýene-de bilmeli häsiýetleriň biri ýaşlar öz ýatkeşligi bilen dürli maşklary ýerine ýetirmekligi başaryarlar - kombinirlenen, dogry, doly we dürli gömüşlerdäki birnäçe maşklar ýerine ýetirilýär. Boksçy näçe bilimli, düşünjeli bolsa, şonça-da maşklary çalt we dogry ýerine ýetirmeklige ýakyn bolýar.

Boks sporty boksçudan ýokary ünsi talap etmek bilen, okuw-türgenleşiklerini talabalaýyk berjaý etmegi talap edýär. Boksda hüşgärligi ýitirmek diňe urgulara sezewar edýär.

Çagalar ünsüni doly we yzygiderli alyp barmaklygy başarmaýarlar, olar özüniň gowy görýän hereketlerini höwesjeň ýerine ýetirýärler. Şol sebäpli tälimçi özüniň öwredýän emellerini tiz-tizden üýtgedip durmaly. Tälimçi sapagyň gowy geçmegi üçün çagalaryň ünsüni tertiplilige çekmeli we öwredilýän emelleri ýerine ýetirmekde olardan talaby güýçlendirmeli. Wajyp meseläniňbiri garşydaşlary seçip-saýlap almak we bile öwrenmekdir.

X. KIÇI SPORT DEREJELI BOKSÇULARY TAÝÝARLAMAK WE OLARY TÜRGENLEŞDIRMEK

III sport derejesini alan boksçular ýaryşlarda yzygiderli çykyş edip ugraýarlar we olar sowşejeň tejribe ýygnaý başlaýarlar. Şu dowürde olar sportda kämilleşmek bilen okuw-türgenleşik işlerini ýaryşlar bilen utgaşdyrýarlar, sport hereketlerini bolsa ýaryşlara elmydama taýýar bolmak maksady bilen sport ussatlygyny artdyrmak arkaly meýilleşdirýärler.

Ýaş boksçynyň sportda kämilleşýän pursady ozüniň tehniki kämilliginiň üstünde yzygiderli işlemegi hökmandyr, hüjüm etmegiň, goranmagyň we ol garşylyklaýyn hüjümiň esasy emellerini gaýtalamak bilen tehniki emelleriň toplumyny kämilleşdirmeli, öz söweşeň häsiýetini gumamaga esas bolup durýan emellere aýratyn üns bermeli.

Boksçynyň tehniki serişdeleriň köp toplumyndan peýdalanýan birinji ýylynyň maksady taktiki taýdan dürliçe gönükdirilen ýaryş şertlerinde hereket etmäge ukyply, hemmetaraplaýyn ösen türgeni terbiýeläp ýetişdirmekdir. Şeýle terbiýe häzirkizaman boksçusyna mahsusdyr we umumy talaplara laýyklykda soňra ýene-de dowam etdirilälidir.

Ýaş boksey öz sport hereketlerinde hemmetaraplaýyn beden taýdan ösüşe ymtylmalydyr. Şeýle hem boksuň umumy beden taýýarlygy hem- -de ýörite beden taýýarlygy sapaklarynyň arasynda arabaglanyşyk bolmalydyr, ýagny sporta ýöriteleşeniňde gapma-garşylyk bolmaly dälir.

Pes derejeli boksçularyň beden taýýarlygynyň aýratynlygy onuň ussatlygyny artdyrmakdan ybaratdyr. Maşklar, ilkinji nobatda, onuň oýun häsiýetlileri geljekki boksçynyň tizligini, çaltlygyny we çyýeligini terbiýelemäge gönükdirilmelidir. Olaryň arasynda basketbola uly ähmiýet berilýär, ýagny bu oýun wagtynda boksça has gymmatly hem zerur bolan oýlanmak, dürli aýlawly hereketleri etmek, çalt hereket etmek ýaly endikler ele alynýar.

Sonuň bilen bir hatarda ýaş boksçy öz şahsy söweşeň häsiýetini

kämilleşdiýär. Birinji öwreniş döwründe ol eýýäm soweşi alyp barmagyň aýry-aýry gömüşlerine höwes döretmek bilen türgenleşiklerde we ýaryşlarda tejribe toplam başlaýar, kem-kemden söweşeňlik tärlerini ele alyp başlaýar, öz şahsy çemeleşişini kämilleşdirýär.

Tiirgenler bir tälimçiniň elinde oňa mahsus bolan tehniki taýdan bokslaşmagy öwrenen bolsalar, okuw möhletini tamamlanlaryndan soň olar bir-birlerine meňzemeýärler. Tälimçi ýaş bokscynyň başamyk- laryny açyp görkezmelidir, başarjaňlygyny artdyrmalydyr, kesgitli tehniki serişdeleri bilen ony ýaraglamalydyr.

Şahsy başarnygyny açyp gorkezmekde, köplenç, bokscynyň başarjaňlygyny we taýýarlygyny bahalandyrýan, onuň mertebesini we kemçiliklerini kesgitleýän ýaryşlar uly komek berýär. Tälimçiler ýaryşlarda ýaş bokscular üçin şikes bolmaz ýaly edip, sport toparçasynyň işini gumamalydyr.

Ýaryş - bu okuw-türgenleşik pursadynyň aýrylmaz bölegidir, olara gatnaşmak bilen bokscy boksuň tehnikasyny we taktikasyny başarjaňlykly alyp barýar.

Başarjaň tehnikany we taktikany ele almakdan ýüz öwürýän türgenlere berk çäre görmelidir, ýaşlaryň tebigy başarnyklaryny ösdürmegi çäklendirýän galyba salnan, oňasýz okuw türgenleşikleriniň garşysyna netijeli göreşmelidir.

Ýaryşlary gumamaklyk ýylyň dowürlerine bagly däl. Ýaryşyň meýilnamasyna ýolbaşçylyk etmek bilen tälimçi umumy bilim berýän mekdeplerdäki sapaklara päsgel bermez ýaly we onuň taýýarlyk derejesine päsgel bermez ýaly wagt kesgitlemelidir. Ýaryşyň oň ýanyndaky hökmäni türgenleşik türgeniň şol ýaryşyň aýratynlyklaryna ünsüni çekmelidir.

Ýaş bokscy ýaryşlaryň meýilnamasyna garamazdan, elmydama öz ussatlygyny ýokarlandyrmalydyr. Türgenleşigi öwrenmek bilen sazlaşdyryp, ol ýaryşlara barlag synagy hökmünde garamalydyr, olary sport kämilleşmesindäki üstünlikleri hem-de bärden gaýtmalary hökmünde kabul etmelidir.

Tomus döwri bokscynyň öz umumy beden taýýarlygy barada aýratyn aladalanmagy hökmandyr we türgenleşiklerde açyk howadaky umumy ösdüriji maşklardan giňden peýdalanmalydyr (ylgaw, bökme, zyftmak, basketbol, woleýbol, küreklemek we beýlekiler).

Sport türgenleşik döwründe ýetginjek, esasan, tehniki gatnaşyklary

düýpli taýýarlyk görmelidir, hujumift, goranyşyft we garşylyklaýyri hujumift esasy tärlerini gaýtalamak arkaly tehniki endikleriniirt toplumyny has kämilleşdirmelidir.

Hujum

Eger kämilleşen boksçynyň soweşi alyp barşyna üns bilen seretseňj onuň soweş hereketlerinde hujumift, goranyşyft we garşylyklaýyn hujumiň yzygiderli ýerleriniň çalşyp durýandygyna göz ýetirýäris. Mysal I üçin, boksçynyft goranyşy garşylyklaýyn urgular bilen ■ baýlaşdyrylmalydyr. Diňe şonda goranyş ygtybarly we ynamly bolup.B biler. Garşylyklaýyn urgusyz goranmak diýmek — garşydaşyňB yzygiderli hujümlerine sezewar bolmak diýmekdir.

Boksçynyň öz hujümlerini goragsyz ýerine ýetirmegi-de hakykata I laýyk dälidir. Her bir hujum ediji urgyny goranyş bilen berkitmelidir,B şeýlelik bilen ol özüni mümkin bolan garşylykly hujümden ■ atýaçlandyrýar. Mysal üçin, çep elin bilen kellä göni urgy bilen hujum I etseft, sag elift bilen mümkin bolaýjak goranyşdan ätiýaç etmelidir. Dürli fl aýlawly hereketler bilen boksçy şol bir wagtyft özüde hujümi we fl garşylykly hujümi amala aşyrmak üçin işjeft mümkinçilikleri goraýar. I

Hujum ediş hereketlerini ele,alyp, ol ilkinji nobatda göni urgular I bilen hereket etmegi öwrenmelidir. Olaryň arasynda çep elin bilen kellä I gaýtalanylan urgular has-da ýaýrändyr. Olar, adatça, sagyň bilen kellä fl gönükdirilen göni urgular bilen çafşyrylýar.

Boksçynyň bimäçe urgular bilen hujümi amala aşyryşy onuň ýokary fl tehniki taýýarlygynyň nusgasy bolup hyzmat edýär. Tapgyrlyaşyn ýerine I ýetirilýän köp sanly urgular dürli gömüşler bilen gezekleşdirilip we I çalşyrylyp bilner. Gapdallaşyn gönükdirilýän köp sanly göni urgulary I kellä ýa-da göwrä ýygy-ýygydan ulanýarlar.

Şeýle hem ýaş boksçy iki eli bilen hem aşakdan we gapdaldan I gönükdirilýän urgulary ele almalydyr. Olary ýerine ýetirmegift I önüsyrazynda ýalan urgular edilýär, bu bolsa garşydaşyň ünsüni] nobatdaky ediljek hujümden sowýar. Şeýlft tilsimler dürli aýlawly | hereketler bilen gezekleşdirilip, oýun gömüşinde gurnalyp, ediljek hujüme ýol açmaga ýardam berýär.

Her bir hujümiň maksatly hereket hökmünde amala aşyrylmagy bilen

onuň başy hem aýagy bolýar. Islendik hüjüm şu aşakdaky ýaly gumalýar: laýýarlyk, ilkinji urgy, hüjümiň urgular bilen baýlaşdyrylmagy we söweş ýagdaýyndan çykmaq. Ynamly hereket etmek üçin her bir hüjümi şu gömüşleriň üsti bilen baýlaşdyrmalydyr hem kämilleşdirmelidir.

Goranyş

Goranmak sport ussatlygynyň esaslarynyň biridir. Goranyşy ele almak üçin wagtyňy-da, güýjüňi-de gaýgyrmaly däl. Ýetginjek ilkinji duşuşyklarynda, ýaryşlarynda üstünligiň parasatly açarynyň böwsüp bolmaýan goranyşdadygyny unutmaly däl.

Her bir türgenleşik sapagynda garşydaş bilen goranyşa mahsus maşklar möhümdir. Mysal üçin, çep eli bilen kellä gönükdirilen göni urgulardan ynamly goranmak üçin (garşydaş bilen geçirilýän şertli duşuşyklarda) has ygtybarly maşk goranyşyň dürli emellerini erkin peýdalanmakdyr, garşydaşyň çep eli bilen kellä gönükdirýän ýygy-ýygy hüjümlerinden goranmakdyr. Şeýle maşk türgenleşik söweşiniň önüsrasyndaky ynamly taýýarlyk bolup hyzmat edýär. Eger goranyşyň aýry-aýry görnüşlerini garşylyklaýyn hüjüm bilen gezeleşdirseň, boksçy garşydaşyň hüjümine päsgelçilikler döredip bilýär.

Ýygy-ýygydan, köplenç, nokdaunda getirýän sag el bilen, kellä gönükdirilen göni urgulardan goranmak, başaraňlygy ele almak hem möhüm ähmiýete eýedir. Bu urgynyň garşysyna iň gowy serişde utgaşykly goranyşdyr. Onda bir goranyş hereketinde goranyşyň bimäçe görnüşi jemlenýär: yza çekilme, egilmek, aýaňy goýmak, çep egniňi goýmak. Şeýle goranyş kellä gönükdirilen ikilew urguda hem peýdalanylýar. Has ynamly we yzygiderli urgulardan goranmagy üpjün etmek üçin bir hereketde bimäçe görnüşi özünde jemleýän goranyşdan peýdalanmalydyr.

Yza çekilmek bilen garşydaşyň islendik hüjüminden goranyp bolýandygyny ýatdan çykarmaly däl, ýöne soňra öňki başlangyç ýagdaýyna gelmegi unutmaly däl we dessine jogap urgularyna geçmelidir.

Garşylyklaýyn hüjüm

Başda boksçy täze gelenleriň toparynda goranyş emelleriň esasy hökmünde dürli garşylyklaýyn urguly hüjümleri öwrenýär. Soňra bolsa ol tejribesine laýyklykda özüniň sowesjeňlik aýratynlygyny düzýän garşylyklaýyn hüjümleri saýlamalydyr.

Golaý aralykdaky söweşde kämilleşmek

Ilkinji başlangyç taýýarlyk döwründe uzak we orta aralykdaky söweşlerde tehnikaýyň esaslaryny ele alanyndan soň, boksçy golaý aralykdaky söweş endiklerini kämilleşdirmeklige girişýär. Golaý aralykdaky we uzak aralykdaky söweşde şol bir urgularyň we goranyş tilsimleriniň ulanylýandygy üçin, boksça özüne tanyş söweş hereketlerini gysgaltmak kyn düşmeýär.

Ilkinji nobatda boksçy garşydaşyna has ýakyn sowesjeň duruşda saklanmagy öwrenmelidir we aralygy bozman, hereket etmegi ele almalydyr. Goranyşda durmagy öwrenenden soň bolsa garşydaşyň hereketine laýyklykda golaý aralygy saklamagy unutmaly däl, urgularyň hem-de goranyşyň tehnikaýyny kämilleşdirmeklige hem geçip bolýar.

Söweş hereketlerini ele almaklygy urgulara böwet goýujy häsiýetli goranyşdan başlamalydyr, ýagny garşydaşyň gysga urgulary üçin amatsyz bolmagy başarmalydyr. Goranyşyň bu gömüşiň manysy epilen elleriň we eginleriň bilen kelläniň hem-de göwräniň ön tarapyny ýapmakdyr. Şeýdip, ol garşydaşyň iteklemelerini we gysmalaryny ýeňilleşdirýär.

Boksçynyň indiki goranyş endigi — garşydaşyň gysga urgularyny saklamagy başarmagydyr. Ol muny elleriniň aýalaryny we eginlerini goýmak bilen ýerine ýetirýär.

Garşydaşyň gysga urguly hereketlerini böwsüp bolmaýan depginde başamykly saklamak öňki goranyş gömüşleriniň ikisiniň üstüne egiş goranyşyny goşmakýeterlikdir. Indi golaý aralykdaky söweşi ele almak üçin garşydaş bilen bolýan maşklarda böwetli, togtadyjy we egiliji goranyşlar peýdalanylýar. Boksça goranyşyň bir gömüşinden beýleki bir görnüşine çalasyn geçýän golaýdaky söweşiň şu üç sany esasy görnüşini ele alyp, olary gezeleşdirip ulfinmagyny öwrenmegi hökmandyr.

Türgenleşiklerde garşydaş bilen geçirilýän şertli söweşlerde, günükdirilen urgularyň degmegi üçin, olary ýeňil amala aşyrmak üçin, boksçy erkin hereket etmelidir. Bu güýçli urgularyň howpundan gorayan ynamly serişdedir. Maşklardaky şeýle şertli ýagdaý gysga aralykdaky nüweş tehnikasyny ünsli hem takyk ele almaga mümkinçilik berýär we boksçynyň ynamly saklanmagyna şert döredýär.

Eger boksçy golaý aralykda erkin we ynamly saklanmagy, hereket etmegi öwrense, urgulary amala aşyran maşklara geçmelidir. Ol bolsa ilki başda ýeňil bolmalydyr. Bu ýerde garşydaşlaryň biri ýeňiljek lirliguly amala aşyrsa, beýlekisi diňe goranylan—bir taraplaýyn şertli söweş ýaly usuly tilsim ulanýar. Bu bolsa öz gezeginde boksçularyň ikisine-de çaltlygynyň ösüşine we goranyş hem hüjüm ediş hereketleriniň takyklygyna ünsi çekmegi kadalaşdyrýar.

Eger boksçy ynamly goranjak bolsa, ol goranyş söweşiniň tehniki serişdelerini ele almalydyr. Şonda ol işjeňligini yitirmän, söweşjeňlik häsiýetini saklamaga mümkinçilik alar.

Tehniki gatnaşyklara laýyklykda her bir goranyş gömüşi jogap urgusy ýa-da garşylyklaýyn urgy üçin amatly duruş ýagdaýy bolup hyzmat edýär. Bu bolsa boksça söweş depginini peseltmän, netijeli, tygşyly we özüçe hereket etmäge ýol açýar. Mysal üçin, ol yza çekilende näçe kyn bolsa-da, goranyş ýagdaýyndan islendik jogap urguny amala aşyrýar.

Sagyň bilen jogap urgyny saga ädilmek ýagdaýynda ýerine ýetirip bolar, saga ädeniňde göwräniň aýlanyşy üçin amatly ýagdaý döredýär. Garşydaşyň hüjümine yza çekilip jogap berleninde tapgyrlylaýyn urgulary hem ulanyp bolýar, şonda garşydaşyň açylan ýerini öňürti görmegi başarmalydyr.

Garşylyklaýyn urgular özüniň oslaksyzlygy bilen täsirlidir. Olar haçanda goranyş hereketi garşylyklaýyn urgy hereketleri bilen bir ugra gönükdirilende amala aşyrylýar. Mysal üçin, çepiň bilen amala aşyrylan urgy, saga egilmek bilen ýerine ýetirilýär.

Garşydaşyň hüjüm eden pursady onuň sag eli bilen ýerine ýetirýän urgusyny edil şonuň ýaly garşylamak amatlydyr. Haçanda ol çep eli bilen kellä hüjüm edende, sag eliniň bilen kellä gönükdirilen atanaklaýyn garşylykly urgular has-da netijelidir. Garşylyklaýyn urgular boksçudan kesgitli çözgütleri talap edýär.

Boksçynyň bimäçe urgular bilen hüjümi amala aşyryşy onuň ýokary

tehniki taýýarlygynyň nusgasy bolup hyzmat edýär. Tapgyrlaýyn ýerine ýetirilýän köpsanly urgular"dürli görnüşler bilen gezeleşdirilip we çalşyrylyp bilner.

Sagyň bilen jogap urgyny saga egilmek ýagdaýyndan ýerine ýetirip bolar, göwräniň aýlanyşyny saga edeniňde munuň üçin amatly ýagdaý döreýär. Garşydaşyň hüjümine yza çekilip, urgular bilen hem jogap berip bolýar, şonda garşydaşyň açylýan ýerini öňürti görmegi başarmalydyr.

Golaý aralykdaky mundan soňky kämilleşmeler iki taraplaýyn şertli söweşlerde ele alynýar. Onda boksçularyň ikisi-de bir wagtyň özünde hem goranýarlar, hem urgulary amala aşyrýarlar, söweşeň maşklar, sözüň doly manysynda, ýumruklaşma häsiýetine eýe bolýar.

Golaý aralykdaky söweşi ele almak pursatlary öňdengörüjilik duýgularynyň terbiýesi häsiýetinde esaslandyrylandyr. Eger uzak aralykda boksçy ýüze çykýan söweş ýagdaýlaryna görüş arkaly baha berýän bolsa, golaý aralykdaky söweşlerde ol garşydaşynyň hereketlerini duýmak arkaly onuň pikirini bilip bilýär. Bir-birlerine bedeniniň galtaşmagy arkaly boksçy garşydaşynyň myşsalarynyň dartgynlylygyny, olaryň urgulary amala aşyrjakdygyny ýa-da goranjakdygyny duýup, oňa göz ýetirip bilýär.

Golaý aralykdaky söweşi başajjaň alyp barýan boksçynyň aň ýetiriş duýgurlygy ýokarydyr we nerw-myşsa hereket çaltlygy has ösendir.

Golaý aralykdaky Söweşiň usulyýeti we onuň kämilleşdirilişi çaltlyk we dürli hereketleriň terbiýesine' läýyk gumalandyr. Golaý aralykda söweş alyp barmagyň maşklary golaý aralykdaky söweşi has golaý geçirmegiň özboluşlylygy bilen tapawutlanýar.

Boksçynyň özüni duşuşykda erkin we özbaşdak alyp barmagy başarmagy hökmandyr. Golaý aralykdaky söweşiň ussady garşydaşynyň gysga urgular hereketiniň çäginde ýerleşmek bilen öz myşsa hereketleriniň başarnygyny elmydama saklaýar. Şeýle boksçy beýlekilerden tapawutlylykda aň taýdan güýçli ösendir. Ol hiç haçan güýjüni iteklemäge sarp etmeýar, garşydaşyny güýç bilen basmaga dyrjaşmaýar we öz güýjüni diňe urgulara gönükdirýär.

Garşydaşynyň gödek hereketinde ol bu ýagdaýa ýetişýär, manysyz göreşe we iteklemä güýjüni bermeýär. Yza çekilende-de urgulary ýerine flrýär. Ýöne ol urgular hüjüm edişdäki ýaly, gaty güýçli hem netijeli

■ldir.

(iolaý aralykdaky söweşiň goranyş hereketleriniň toplumyna

lýüzmek», jogap bermek we yza çekilmek ýaly hereketleri goşmak учск. «Ýüzüş» goranmasy diňe kellä gönükdirilen gapdal urgularda •tlunylýar. Yza çekilme goranyşy diňe boksçy golaý aralykdaky lÖweşden çykjak bolanda ulanylýar.

Golaý aralykdaky söweşi ele almak boksçuda hüjüme we prşylyklaýyn hüjüme ynam döredýar. Hüjüm edýän boksçy Hnklanylanda golaý aralykdaky hüjümden soň ol has gowy ugur saýlaýar. (inrşydaşyň golaýjagyndaky hereketlerde hüjümini tapgyrlaýyn urgular hilen baýlaşdyrýar.

Eger boksçy golaý aralykda erkin we ynamly saklanmagy, hereket dtnegi öwrense, urgulary amala aşyryýan maşklara geçmelidir. 01 bolsa llkibaşda ýeňil bolmalydyr. Bu ýerde garşydaşlaryň biri ýeňiljek urgulary amala aşyrsa, beýlekisi diňe goranyýan birtaraplaýyn şertli iiöweş ýaly, usully tilsim ulanylýar. Bu bolsa öz gezeginde boksçularyň ikisine-de çaltlygynyň ösüşine we goranyş hem hüjüm ediş hereket- leriniň takyklygyna ünsi çekmegi kadalaşdyrýar.

Häzirki zamanyň gömükli boksçularynyň söweşlerini, adatça, uzak we orta aralykda alyp barýarlar. Emma uly ýaryşlaryň tejribesiniň gorkezmegine görä, golaý aralykdaky söweş uzak we orta aralykdaky söweşleriň tehnikasyna we taktikasyna hökmany goşmaça serişde bolup hyzmat edýär.

Munuň şeýledigini şu aşakdaky ýagdaýlar subut edýär. Hüjümiň soňunda garşydaşyň urgular hereketiniň çägene girip, boksçy goranyşy çalt ýitirýär we garşydaşyň ellerini saklamak bilen ony gözleýär, çykalga tapman, urgulary edip başlaýar.

Şeýle hereketler onuň golaý aralykda söweş alyp barmaklygy başarmaýanlygy bilen düşündirilýär.

Golaý aralykdaky söweş teknikasyny başamykly ele alan boksçy garşydaşyň urgular hereketiniň çäginde özüni ynamly duýýar we işjeň hereketleri alyp barýar we ony giňeldip ösdürýär.

Garşydaş bilen has golaýda boksçy özüni nähili alyp barmaly?

Ilkinji nobatda, öz dartgynlylygyny gowşatmaly, şol bir wagtyň özünde özüni ele almaly, göwräni gowşatmaly, garşydaşyň gysga urgularyndan epilen elleriň bilen goranmagy başarmaly, garşydaşyň urgularyndan gorananda uly bolmadyk ölçegde egilmegi amala aşyrmaly. Goranyş durşunda bolmak bilen boksçy myşsalaiynyň gowşamagynyň üsti bilen maksada gönükdirilen urgulary dogry we dürs ýerine ýetirmäge mümkinçilik tapýar, olary bolsa ol gaty çalasyn berjaý edýär.

Bu başarjaňlyk gysga aralykdaky söweşiň iň kynlarynyň biridir, ýöne ony ele almak kämilleşmeklikde hökmany hasaplanylýar. Diňe şonda boksçy erkin hereket etmäge mümkinçilik tapyp biler.

XI. ÝOKARY DEREJELI USSAT BOKSÇULARY TAÝÝARLAMAK

Geçirilýän her bir uly ýaryşlarda ussat boksçular köpleriň üns liierkezinde bolýarlar. Olaryň hemme taraplaýyn taýýarlygy, tütanýerliligi, maksada okgunly, dogumly hereketleri olaryň şeýle [bolmagyna sebäp bolýar. Söweşi alyp baryş ukyby, başarjaňlygy, iňňän [jowy derejedäki beden taýýarlygy ösen boksçulara hut uly hem logapkärli ýaryşlarda ýeňiş gazanmaga mümkinçilik berýär.

Häzirki täze Galkynuş zamanasynda ringde halkara ýaryşlarynda baýrakly orunlary eýeleýän türkmen boksçularynyň ady has-da köpeldi.

Şöhrat Gurbanow, Işanguly Meretnyýazow, Serdar Şyhymow Hydyr Orazmämmedow, Bekmyrat Durdyýew, Annasähet Sähedow, Orazmuhammet Başimow, Alyasker Başırow ýaly ezber boksçular muňa mysal bolup biler. 1996-njy ýylda Amerikanyň Birleşen Ştatlarynyň Atlanta şäherinde geçen Olimpiýa oýunlarynda türkmen boksunyň taryhynda ilkinji bolup Şöhrat Gurbanow Garaşsyz, baky Hitarap Türkmenistandan wekillçilik edip çykyş etdi. 2002-nji ýylda Pusanda geçirilen Aziýa oýunlarynda sport ussatlary Işanguly Meretnyýazow bilen Serdar Şyhymow mynasyp gatnaşdylar. 2004- nji ýylda Gresiyanyň Afma şäherinde geçirilen Olimpiýa oýunlaryna ýene-de Şöhrat Gurbanow bilen Alyasker Başırow gatnaşdylar.

Ine, şu bapda şeýle ýokary derejeli ussat boksçularyň taýýarlygy, tiirgenleşigi, kämilleşişi, ussatlygyny artdyryşy, derejesini ýokarlandyryşy baradaky wajyp, örän möhüm meselelere seredilip geçilýär.

1. ÝOKARY DEREJELI BOKSÇULARY TAÝÝARLAMAGYŇ WAJYP MESELELERI

Häzirki wagtda kabir boksçular uly ringde uly meşhurlyga eýe bolýarlar. Boks hünärmenleri olaryň bu sportdan baş alyp çykyşlarynyň dessine ykrar edýärler. Olar eýelän ähli ýokary sepgitlerine seretmezdenJ elmydama öz söweş alyp baryş ukybyny, başamygyny, endigini, okuwyňl we türgenleşigiň usulyýetini kämilleşdirýärler, bu ugurlardan öz halypalary bilen birlikde tutanýerli işleri alyp barýarlar. Okuw- türgenleşik işleriniň hemişe kämilleşdirilmelidigini subut etmegiň geregi ýok bolsa gerek. Islendik pudakda, aýratyn-da, sportda dumuklylyk, öz-özüňi köşeşdirmeklik bolmaýar. Boks iň bir çylşyrymljl sport görnüşleriniň biridir. Ol hereketleriň utgaşygyny ýörite we beden ösüşiniň taýýarlygyny, iş başarjaňlygyny, ýönekeý we çylşyrymly duýgy gatnaşyklaryny örän ýokary derejede talap edýär.

Boks türgeniň psihikasynda iňňan ýokary derejedäki talap ýagdaýynda bolýar. Olar her sekundyň üýtgäp duran ýagdaýlaryndaky çylşyrymly pursatlardan akylyly-başly baş alyp çykmagy borç edinýärler.

Boksuň tehnikasy iňňan dürli-dürlüdür. Boksçularyň taktiki mümkinçilikleri bolsa çäklendirilmedikdir. Tehniki-taktiki taýdan ýeterlik taýýarlygy bolan boksçular beýlekilerden köp derejede tapawutlanýarlar. Munuň özi şeýle ýoluň, türgenleşigiň şu gömüşiň dogmlygyny aňladýar. Şonuň üçinem bu ýoly mümkin boldugyça okuw-türgenleşik usulyýetine giň omaşdyrmaly, tälimçiler geňçisine we eminlere bu ugurdan alnyp barylýan tejribelik işine ynamly/ýolbaşçylyk etmek gerek.

Arassa boks - bu ilkinji nobätda gumalan söweşdir. Şeýle ýagdaýda boksçy ýeňil hereketleri bilen dürli tilsimdir emelleri ulanyp, garşydaşynyň urgulary amala aşyryjak bolýan güýçlerine böwet goýup, öz hüjümine ýol açýar. Ynamly hem dogry goragy bilen garşydaşynyň hüjümlerinden sowlup, boksçy dessine garşylyklaýyn hüjüme geçýär. Haçanda boksçy tehniki emelleri ýerine ýetirende, öz ynamly durkuny saklaýar. Iň esasy bolsa gödek güýçleri ulanmazdan, ýeňşe ýetýär. Muňa bolsa onuň ýokarda aýdanlarymyzdan daşary güýşli urgulary çaltlykda, tizlikde, duýdansyzlykda we dürs hem dogry geçirip, urgulary amatly hem şowly geçirmäge kömek berýär.

Boksçynyň wezipesi diňe bir dogry urgulary ýerlikli berjaý etmek dldde, eýsem, garşydaşyň urgularyndan goranmagy-da başaryp hilmeklikdir.

Bu bolsa iň esasy zatlaryň biridir. Mrtý öwrenmek hökmandyr, muňa erk etmek hem hökmandyr. Boksçynyň gorag hereketlerini ele almagy bilen iňňän kyn tilsimleriň bolup durýanlygy täl imçä mälimdir. Boksçy her bir hereketi örän berk ýadynda galar ýaly edip, ele almalydyr. Kimde-kim gowy, göwnējaý we öz wagtynda süýşüp bilýän, dessine goragyň amatly pursadyny tapyp bilýän hem-de gaty çalt garşylyklaýyn hüjüme geçip bilýän bolsa, onda şol boksçynyň örän başarjaň boksçudygyny tejribe görkezdi.

Hüjüme, şonuň ýaly-da goragda üstünlikli hereketler üçin esasy zat duruş ýagdaýydyr. Ikinji nobatda aýaklaryň durşy — muňa boksçynyň soňky hereketleri mümkinçilik berýär. Ähli döwürleriň iň ökde boksçularyny deňeşdirmek bilen bir oňat zada göz ýetirmek inümin. Şol gowy zat bolsa häzirki meşhur boksçulara mahsusdyr. Bu «gaýýş elligiň» ussatlarynyň söweşleri elmydama hereketde, bir ýerde durmaýan ýagdaýda alyp barmagydyr.

Olary diňe ýaryjy güýjüni we tizligini kemsiz ele alan hem-de öňe ýerine ýetirilýän hereketde, yza edilýän hereketde, gapdala edilýän hereketde urgulary netijeli amala aşyryp bilýän boksçy ýeňip bilýär.

Häzirki wagtda boksçy şeýle hereket edýän garşydaş bilen sanlyja sekundlaryň dowamynda çekeleşikli söweşip biler, ondan bolsa boksçy başarnykly peýdalanmagy başarmaly. Sebäbi şeýle mümkinçilik, ýokarda belleýşimiz ýaly, az wagtylk dowam edýär.

Hüjüm eden garşydaş eýýäm öz hüjümi üçin aralygy hasaplap ýetişýär, şonuň ýaly-da ol özüne iň bir amatly ýagdaýy gözleýär. Onuň garşydaşy ony bu mümkinçilikden kesmelidir. Bu bolsa diňe başamykly gorag hem-de öz wagtyndaky duýgular esasynda mümkin bolýar.

Garşydaşyň urgular tapgyryndan goranmak duran ýeriňden gorag ulanmak arkaly juda kyn amala aşyrylýar. Iň gowusy, aralygy üýtgetmek gerek. Şeýle edilende onuň maksady başa barmaz. Urgularyny sowa geçirenden soň ol tebigy ýagdaýda öňe süýşmek üçin hereket edýär. Ine, şu ýerde-de boksça garşylyklaýyn hüjüm etmäge şert döreýär. Beýle amatly pursady elden gidermeli däl.

Biziň pikirimizçe, getirilen mysal häzirki zaman boksunda nähili ähmiýete eýedigini, ýagny hereketli bokslaşmagyň omunyň uludygyny ýeterlik derejede ynamly subut edýär.

Eger-de dünýä ýaryşlarynda ýetilen sepgidi saklajak bolsaň, onda boksdaky nazaryýet bilen tejribeligiň arasyndaky aratapawudy tizara ýok etmek gerekdir.

Boksçulary taýýarlamagyň möhüm meseleleriniň arasynda kesgitleýji bir zat bar, ol hem sport türgenleşigidir.

Ine, şu mesele-de türgenleşdiriji hünärmenleri taýýarlaýan toparyň üns merkezinde durýar. Bu mesele giň meseledir, ol boksçyny okatmagyň, öwretmegiň, taktiki-tehniki ussatlygyny kämilleşdirmegiň we ahlak-erk sypatlaryny terbiýelemegiň, şonuň ýaly-da bedeniň mümkinçiliklerini ýokarlandyrmagyň ähli meselelerini özüne jemleýär.

Bu tapgyrda boksý ösdürmek üçin çözülmelik meseleleriň aglabasyndan iň esasyyny saýlap almaly, munuň özi tälimçiler düzümine ýakyndan kömek berer.

Türgenleşigi dolandyrmaklygy gumamak üçin hökmany ilkinji şert bolup, iňňän anyk, ulgamlaryň gözegçilik hem-de ýerine ýetirilýän agyrlyklaryň hasaby hyzmat edýär.

Boksda beýleki sport görnüşleri bilen deňeşdireniňde muny berjaý etmek gaty kyndyr.

Boksçulary jogapkärli ýaryşlara taýýarlamakda bir möhüm meselä üns bermeli.

Dünýä, Aziýa çempionatlaryna, halkara ýaryşlara we Olimpiýa oýunlaryna, umuman, boksçular öňde duran ýaryşlara doly tjaýýarlykly gelmelidirler. Bizniň pikirimizçe, bu iň wajyp meseleleriň biri bolup durýar.

2. BOKSÇULARDA ÝÖRITE ÇYDAMLYLYGYŇ ÖSDÜRILIŞI

Çydamlylyk - bu hereketleri birnäçe gezek gaýtalamagyň başamygydyr. Islendik myşsa hereketleri giňişlikdäki we bedeniň güýç häsiýetleri bilen tapawutlanýar. Giňişlikdäki häsiýetlere şu aşakdakylar degişlidir:

- yzygiderlilik;
- gönükdirijilik;
- mahsuslyk.

Bedeni-güýç häsiýetlendirmesine şu aşakdakylar degişlidir:

- hereketiň güýji;
- hereketiň tizligi.

Giňişlikdäki we güýç-tizlik häsiýetler bir-biri bilen berk baglanyşyklydyr. Onuň bir häsiýeti üýtgeşe, beýlekilere-de täsir edýär.

Başgaça aýdanyňda, her bir myşsa hereketi kesgitli özboluşlylyga eýedir. Bu özboluşlylygy ýörite çydamlylygyň ösüşinde göz önünde tutmalydyr. Sebäbi her hereket özboluşlylygy taýdan bedeniň ähli ýerine ýetirýän işi bilen berk baglanyşyklydyr.

Ilkinji nobatda bolsa ol ýürek-damar we dem alyş ulgamy bilen baglanyşyklydyr.

Şonuň üçin birinji hökmany şert ýörite çydamlylygy ösdürmekde sport hereketlerini ymykly ele almakda tehniki we ýokary hilli, dogry ýerine ýetirmekdir.

Çydamlylyk *sypatyny* ösdürmek köp gaýtalamaklygy talap edýär. Ýörite çydamlylygy ösdürmegiň ilkinji hökmany şerti (edil beýleki ähli sypatlar ýaly) ýörite türgenleşik agyryklaryny hökmany suratda yzygiderli ýokarlandyrmakdyr.

Her bir edilýän agyr işden soň adamyň bedeniniň argynlygy dikeldilýär.

Ýörite çydamlylyk *sypatynyň* ösüşinde türgenleşikleriň arasyndaky arakesmeler uly orun tutýar.

“Ýüklenilýän agyryklary nädip bölmeli we arakesmeleri nädip kesgitlemeli?” diýen sorag ýüze çykýar.

Ähli edilen işleri berk hasaba almaly we ýuwaş-ýuwaşdan ýüklenilýän agyryklary köpeltmeli.

Ilkinji nobatda arakesmeleri beden doly ýagdaýda dikeler ýaly edip gumamaly.

Şu zatlaryň hemmesini ýörite çydamlylygyň ösüşinde göz önünde tutmaly. Sebäbi hünärmenleriň boksçulary taýýarlamak, türgenleşdirmek baradaky dürli okuw kitaplarydyr gollanmalary boks söweşleriniň özboluşlylygyna laýyk gelenok. Başgaça aýdanyňda, şertleýin we erkin söweşler ýeterlik derejede netijeli bolmanlygy üçin, ýörite çydamlylygyň ösüşiniň serişdesi bolup bilmeýär. Birnäçe hünärmenler ýörite çydamlylygy ösdürmek üçin raundlary (2-2,5 minut) birnäçe gezek gaýtalamaly diýip hasaplaýarlar. Birinjiden, nämäniň hasabyna bu 181

netijelik ýokarlandyrylýar? Urgularyň sanynyň köpelmeginiň hasabynamy ýa-da olaryň güýjüniň hasabyna?

Ikinjiden, olaryň beýle maslahaty kabir sebäplere görä ulanarlyksyzdyr.

Çydamlylygy ösdürmek üçin gaýtalamaklygyň uly mukdary hökmanydyr. Beýle diýildigi - hepdelik türgenleşige 3-4 gezek netijeli söweş sapaklaryny goşmalydyr.

Boksçular soňky raundda tizligini gowşatman, söweş alyp barmak üçin örän çydamly bolmalydyrlar.

Diňe şeýle ýagdaýda boksçular tehniki ussatlygyny we taktiki taýýarlygyny görkezip bilerler. Şonda ring ussatlary gödek söweş görkezmän, owadan hem ajaýyp boks görkezerler.

Boks - bu ilkinji nobatda iki sany paýhaslynyň duşuşygydyr.

Netijede, şertleýin we erkin söweşler ýörite çydamlylygy ösdürmegiň serişdesi bolup hyzmat etmeýär. Ýöne şeýle söweşler gerek, sebäbi olar bäsdeşlik häsiýetine golaýdyr.

“Çydamlylygyň ösüşine iň gowy serişde bolup näme hyzmat edýär?” diýen sorag ýüze çykýar. Biziň pikirimizçe, bu boks enjamlary bilen ýerine ýetirilýän (aýratyn-da, asylgy haltalar bilen) maşklar ýörite çydamlylygyň esasy serişdesi bolup hyzmat edýär.

Hüjümde boksçular ýekeleýin kuwwatly urgulary we urgular toplumyny amala aşyrýarlar. Ýöne beýle hüjümler ýadadýar. Şol ýadawlygyň garşysyna göreşmek üçin iki ýol bar.

Birinji ýol boksçynyň endamynyň dem alyş mümkinçilikleriniň köpelişi, onuň şeýle mümkinçilikleriniň derejesi näçe ýokary bolsa, ol hüjümleriň arasynda şonça-da çalt dynç alýar. Ýöne dartgynly söweşlerde bu arakesmäniň uly bir ähmiýeti bolmaýar we ol adatça, dynç almak üçin ýeterlik dälidir.

Şeýlekde, ýörite çydamlylygy ösdürmekde söweşi alyp barmagyň wagty, şeýle hem dynç alyş pursatlaryny hasaba almak hökmandyr. Işe çydamlylygyň ösdürmek üçin ýöriteleşdirilen boks gurallary bilen gaýtalama türgenleşiklerini geçirmek maslahat berilýär. Ony bolsa ýokary netijelikde alyp barmaly.

Dem alyşmümkinçiliklerini ösdürmek üçin kross ylgawlary, suwda ýüzmek we ş. m. maslahat berilýär.

Şeýle hem çydamlylygyňyň ösdürmek üçin boksçularyň türgenleşiklerine erkin göreşi goşmak maslahat berilýär. Munuň özi ýakyn nralykdaky söweşlerde güýç bilen göreşmek mümkinçiliginiň hökmanlygyna ýardam edýär.

Sparringler hem hödürlenýär, ýöne ony boksçularyň taýýarlygyna gözegçilik etmek bilen hepdede bir gezekden köp goşmaly däl.

Sözümizi jemläp aýdanymyzda, boksçularyň çydamlylygyny ösdürmekligiň üstünde işlemek bilen ony yzygiderli geçirip durmaly. Özüde hüjümiň we goranyşyň hereketleriniň tehnikasy gowy, gownejaý ele alnandan soň, bu zatlar geçirilmelidir.

3. ÝARYŞYŇ ÖŇÜSYRASYNDAKY TAÝÝARLYK DÖWRI

Beýleki sport gömüşlerinde bolşy ýaly, boksa-da türgenleşik sapaklarynyň geçirilişi, aýratyn-da, onuň ýaryşlara taýýarlyk döwründäki jemleýji tapgyrda geçirilişi uly ähmiýete eýedir. Biziň birnäçe boksçularymyzyň halkara ýaryşlaryndaky şowsuz çykyşlary olaryň taýýarlyk derej esiniň entek pesdigini, ýeterlik dälendigini görkezýär we bu kemçilikleriň tizara aradan aýrylyp düzedilmelidigini talap edýär. Ýokary derejeli boksçularyň ýygyny toparynyň taýýarlygy soňky ýyllarda dürli-dürli alnyp barylýar, türgenleşigiň häsiýeti her ýyl üýtgedilýär. Türgenleşik sapaklarynyň üýtgedilmegi gowy netijeler hem berýär, taýýarlygyň netijeliligini gowulandyrýar, emma, gynansagam, bu elmydama şeýle bolmaýar.

Soňky ýyllarda türgenleşik sapaklaryny geçirmekligiň dürli gömüşleri ulanyldy.

Bu döwürde ýokary derejeli boksçularyň beden, tehniki, taktiki, ahlak we erk taýýarlygy esasy wezipe edilip goýulýar.

Biziň pikirimizçe, ussat boksçularyň ýaryşlaryň öň ýanyndaky taýýarlyk döwri iňňän gysga, ýörite wezipeleri çözmelidir. Onda ussat boksçularyň başarnyklary-da hasaba alynmalydyr. Sebäbi ahyrky netijede her kim sport bilen meşgullanyp başlan ilkinji gününden sport hereketiniň soňuna çenli her türgenleşikde, onuň nähili häsiýete eýe bolýandygyna garamazdan, beden, tehniki we taktiki hereketlerini kämilleşdirmelidir, şonuň ýaly-da ahlak-erk sypatlaryny ösdürmelidir.

Ussat boksçularyň ýaryşlara ýokary derejedäki taýýarlygynyň kähalatlardaky nädogry gurnalyşyny Olimpiýa oýunlary subut edýär.

Sebäbi her dört ýyldan bir gezek geçirilýän bu uly sport baýramçylygyna gatnaşmak üçin ilki bilen onuň öň ýanyndaky dünýä we saýlamd ýaryşlarynda gowy netije görkezip, hukuk gazanmaly. Bu mesele her bir boksçudan uly jogapkärçiligi talap edýär.

Oňa hukuk gazanyp bilmeýän ussat boksçularyň türgenleşiklerinde-de käbir säwlikler, ýetmezçilikler bolup biler. Şeýloj ýetmezçilikleriň, kemçilikleriň biri-de ýaryşa gatnaşjak esasy düzümiň ýüze çykarylmaýnyň öňüsrasy türgenleşikleriň boksçularyň ummasyz köp sanlysy bilen geçirilýänligidir. Bu güýçli beden we nerw dartgynlygyna getirýär.

Ussat boksçularyň uly hem jogapkärli ýaryşlara taýýarlanýan döwri] olar üçin psihologiki artykmaçlyklaryň ýüze çykmazlygy üçin amatlyj şertler döretmelidir. Soňky günler ýaryşa gatnaşýan boksçular üçin türgenleşikler örän maksada laýyk geçirilmelidir. Her bir boksçynyň I şahsy ussatlygyny artdyrmak maksady esas edilip goýulmalydyr. I Ussat boksçularyň ýaryşlara taýýarlyk döwri topar üçin sparringçi 1 garşydaşlar saýlanylmalydyr. Dogry, beýle ýagdaýda güýçlüleri ýüze I çykarmak kyn düşýär, ýöne taýýarlyk, şonuň ýaly-da ýaryşa I gatnaşyjylaryň netijeliligi has gowulaşýar.

Käbir ýokary derejeli boksçular uly hem jogapkärli ýaryşlaryň öň I ýanynda tälimçiler bilen gürleşip, maslahatlaşyp, olaryň I tabşyryklaryndan daşary öz düzÇji maksatnamalary esasynda ýörite V türgenleşikleri ýola goýýarlar. *

Ussat boksçular ýaryşlaryň öň ýpnyndaky döwründen has öň beden,] tehniki we taktiki taýýarlygy geçýärler. Olar ukynyň wagtyňy, iýmitleniş] kadalaryny gaty berk düzgün esasynda saklaýarlar, türgenleşikleri I yzygiderli alyp barýarlar. Yaryşlaryň öň ýanyndaky taýýarlyk döwriň I türgenleşikleriniň öňünden iňňän ýiti häsiýetde lukman gözegçiliginden] geçýärler. Lukman gözegçiliginiň netijeleri türgenleşigiň derejesine 1 baha bermäge mümkinçilik berýär. Gowy netij eler ýaryşyň öň ýanynda] oňat psihologiki ýagdaýy döretmäge esas bolup hyzmat edýär.

Yaryşyň öň ýanyndaky döwürde şu aşakdaky wezipeler çözülýär: |

1. Bedeniň umumy çydamlylyk ýagdaýyny barlamak, garşydaş bilen tehniki taýýarlygy ýola goýmak we kämilleşdirmek.

2. Bedeniň dikeliş ýagdaýyny barlamak, dürli söweş ýagdaýlarynda edýän hereketlerini türgenleşdirmek.

3. Bedeniň dikelişini barlamak we tizlik çydamlylygyny ösdürmek.
4. Ýaryşyň agyr pursatlarynda çydamlylyk başamygyňy barlamak.
5. Ýetilen sepgidi saklamak maksady bilen türgenleşik geçirmek.

Ussat boksçular ýaryşlara taýýarlyk döwrüniň öň ýanynda 1,5-2 hepdelik 4-4,5 kilometrlik krosslar geçirýärler.

Ýaryşyň öň ýanyndaky soňky günlerde çydamlylygyny barlamak maksady ýokary depginde geçirilýär.

Eger taýýarlyk döwri şäherlerde geçirilýän bolsa, 40-45 metr aralyga çalt ylgawlar gumalýar. Şeýle häsiýetdäki sapaklar 10-12 minut çemesi dowam etdirilýär. Türgenleşikler gūnaşa geçirilýär. Birinji gün 2-3 sany çalt ylgawlar geçirilse, ikinji gūni 3-4-üsi geçirilýär, üçünji gün 4-5-isi 10-12 minutyň dowamynda geçirilýär. Adatça, dört raundyň wagty sarp edilýär. Türgenleşigiň umumy dowamlylygy bolsa 1,5-2 sagada çekýär.

Zalyň içindäki türgenleşiklerde ýokary derejeli boksçular esasy urgularyny kämilleşdirýärler we garşydaş bilen, enjamlar bilen işlemegiň tehnikasyny hem-de taktikasyny özleşdirýärler.

Ringdäki söweşler 1-2 raunddan uzaga çekdirilmeýär. Şonuňaly- -da duşuşyklar boksçularyň söweşlerini dürlüçe alyp barmaklygyň esasynda gumalýar.

Şeýlelikde, her bir duşuşykda ýokary derejedäki boksçular hereket etmek başarjaňlygyny has-da kämilleşdirýärler.

Öz taktikasyny ulanýarlar, söweşleri maksada laýyk hem-de tygşyly alyp barmagy ele alýarlar. Türgenleşiklerde garşydaşyň urgusyny goýbermezlige, hüjüme başlaýşyny dessine görmeklige esasy üns berilýär. Soňra beýleki wezipeler çözülip başlanýar. Munuň üçin iň ýeňil agramdaky boksçular saýlanylyp alynýar. Sebäbi olarda güýçli urgular bolmaýar hem-de ýerine ýetirilýän maşklar hem agyryly duýgular bermeýär.

Şeýle boksçular bilen duşuşygyň birinji gūni şeýle wezipe goýulýar we mümkin boldugyça, onda köp saklanjak bolmaly, garşydaşyňy tizlik boýunça öňe geçirmeli däl. Eger arakesmeden soň özüňde güýç duýsaň, onda ikinji raundda-da söweş şeýle äheňde, şonuň ýaly depginde alyp barmaly.

Soňky sapaklarda garşydaşyň şeýle depginde söweşmegini haýys etmeli. Şeýdibem boksçulajda tizlik çydamlylygy kemala gelýär.

Soňra uzak gün gezelenç etmeli, dynç almaly. Boksçularda şeýle ýagdaýy döretmek bilen olaryň ýaryşlara taýýarlyk derejesini barlamaly

Boksçularyň ýaryşyň öň ýanyndaky taýýarlygynyň esasy pursatlarynyň biri-de tizlik çydamlylygyny terbiýelemekdir.

Yokary depgini saklamagy başarmasaň, has gowy tehniki we taktiki taýýarlygyň bolanda-da söweşde ýeňiş gazanmak mümkin däl. Söweşleri ýokary depginde alyp barýan boksçularyň garşydaşyna has güýçli, ahlak-erk, beden, tehniki we taktiki hereketleri bilen iň soňunda gazanýan ýeňişleri biziň bu aýdanlarymyza mysal bolup biler.

Indiki döwür - bedeniň ýaryşlardaky agyr ýüklere taýýarlygydyr. Munuň üçin iň agyr agramdaky boksçular saýlanylýp alynýar. Olar bilen 3-4 günň dowamynda her gün söweşleri alyp barmaly we ol 4 raunddan ybarat bolmaly. Agyr agramdaky boksçular bilen islendik tilsimli emelleri ýerine ýetirip bolýar. Olardan urgulary almak gorkusy we beden taýýarlygy, boksçularyň erklik hem taktiki mümkinçiliklerini gowulandyryr.

Has uly agramdaky boksçular bilen türgenleşik söweşlerinden soň, boksçular asylygy haltalar bilen işleýärler, şol maşklaiy ýerine ýetirýärler. Bu 4 raunddan köp dowam etmeýär.

Türgenleşikler düşekçedäki itekleşme göreşleri bilen dowam etdirilip jemlenilýär, soňra 35-40kş agyrlykdaky ştangalar galdyrylýar hem gimnastiki maşklar ýerine ýetirilýär.

Ine, şu dördünji wezipäni çözeniňden soň ýaryşlara,"adatça, 5-6 gün galýar. Şu aralykda ýaryşlarda hökmany bolan güýç ýygnanýar, iş başarjaňlygy kemala gelýär, artýar.

Söweşler iki raunddan günaşa, has ýeňil agramdaky boksçular bilen geçirilýär. Maşklar bolsa has ýeňil gurallarda ýerine ýetirilýär.

Yaryşdaky çydamlylygyň üstünde işlenilýän döwür ýaryşyň ähli şertlerine laýyk alnyp barylýar. Her gün şäheriň daşyna gezelenje çykylyar. Gezelençleriň möhleti, möçberi howa şertlerine hem-de keýpiňe baglylykda artdyrylyp bilner.

Sapaklara haýaljak ylgawlar, ýörişler, daş zyňmak girizilýär. Gezelençler ýaryş döwründe-de galdyrylmaýar. Taýýarlygyň şeýle

gdrnüşini yzygiderli geçirmek bilen indiki ýaryşlaryň öň ýanyndaky tuýýarlyk döwürleri kem-kemden gysgaldylýar. Sebäbi öňküleriň hasabyna taýýarlyk derejäň öňküden ýokarlanýar. Taýýarlygyň şeýle Utpgyryny geçen boksçy, elmydama özüni juda ynamly duýýar we ■lendik derejedäki garşydaş bilen söweşini dogumly alyp baryp, ýeňşe ýetýär.

XII. BOKSA TAÝÝARLYK DÖWRÜNDE TÜRGENLEŞIKDEN WE ÝARYŞDAN DAŞARY ESASLAR

Boks aslyýetinde, köp halklarda giňden ýaýrandyr, ol ýumrull urşundan, özboluşly sport maşklaryndan kemala gelendir.

Boksuň ösüşiniň çäklerinde onuň düzgünleri, söweşiň tehnikaşl we taktikasy, okatmagyň ýörite usulyýeti we türgenleşigiň yzygiderliligi işlenilip taýýarlanylýar, kadalaşdyrylýar.

Häzirki döwürde duşuşyklar ýumşak elliklerde, çäklendirilen giňişlikde (ringde) bimäçe raunda bölünip geçirilýär.

Ý aryşlara türgenler ýaş aýratynlyklary boýunça goýberilýär hem- - de olaryň agramlyk derejeleriniň deň bolmagy göz önünde tutulýarJ Onda howply urgular gadagan edilýär.

Boks sport gömüşi hökmünde başa-baş sport gömüşleriniň hataryna¹ girýär, anyk düzgünler bilen üpjün edilýär. Türgenleşikde we okuwda peýdalanylýan dürli gömüşli maşklar boksçynyň ýörite türgenleşigini üpjün edýär we onuň beden taýdan ösmegine hemmetaraglaýyn ýardam edýär.

Tehniki-taktiki nukdaýnazardan boks iň bir çylşyrymly sport gömüşleriniň biridir.

Söweşiň gaty çalt üýtgeýän ýagdaýlary boksçudan ýüze çykan pursatlardan dogry hem-de netijeli baş alyp çykmagyny talap edýär. Sonuň üçinem boksçy ýeňil, çalt, tiz, dogry we dürs hereket etmelidir, özüne juda gowy erk edip bilmelidir, tehnikaýnyň dürli-dürlüliginini başarnykly peýdalanmalýdyr, taktikany hem netijeli ulanmagy başarmalydyr.

Ringdäki söweş hereketleriň uly netijeliligi bilen häsiýetlendirilýär, boksçynyň bedenine ýokary talaby ýüze ^ykarýar. Sonuň üçinem

tmksçuda çydamlylygy terbiýelemek iň bir wajyp hem hökmany zatlaryň Imiilir. 01 öz güýjüni maksada laýyk hem-de tygşytly peýdalanmagy u, ulanmagy başarmalydyr.

. Boksçynyň iňňän oňat sport ussatlygy ringdäki tehniki hereketleriň köpiltirlüliginde hem-de ýeňiş üçin söweşde ýokary derejede ösen hri ien we erk sypatlaryny üstünlikli ulanmaklykdan durýar.

1 Şu zatlaryň hemmesini bolsa okuw-türgenleşikleri, yzygiderli |ççirilýän sapaklar, wagtly-wagtynda gumalýan ýaryşlar üpjün edýär.

1. SPORT ÇÄRELERINIŇ ÄHMIÝETI

Ýaşlar elmydama bedeni ösdüriji maşklar bilen gyzyklanýarlar. Aýratyn-da, olar mekdep ýaşynda muňa uly üns berýärler. Ýaş türgenler gllyçli, ýeňil hem dogumly bolmaga çalyşýarlar.

Boks olaryň bedeniniň ösüş terbiýesinde gowy serişdeleriň biri bolup hyzmat edýär. Bu, aýratyn-da, okuw-terbiýeçilik işleri dogry we Höwnejaý gumalanda has-da uly ähmiýete eýedir.

Ýaşlar bilen sport işleri bizde köp ýyl bäri dowam edip gelýär. Onuň Ilkinji ädimlerinde ýaşlaryň ösüp barýan bedeniniň aýratynlyklary içgin hlisiýetlendirilýär. Şonuň üçin hem olar bilen geçirilýän okuw-türgenleşik Işleriniň usulyýeti has kämilleşen gömüşde işlenilip düzülýär.

Ýyllaryň geçmegi bilen toplanan tejribe ýaşlaryň ir wagtda başlanýan sport terbiýesi has gymmatly netijeleri berýär diýlen ýeke- -täk netijä gelmäge mejbur edýär.

Tälimçileriň iňňän dogry usuly türgenleşikleri ýaş wagty türgenleşige başlan oglanlaryň ýetginjeklik ýaşyna ýetende birinji derejeli boksçular bolup ýetişýändigini tassyklaýar.

Boks biziň ýaşlarymyzyň arasynda uly hem giň meşhurlyga eýedir. Şonuň üçinem dürli sport guramalarynda boks bilen meşgullanýan ýaşlaryň sany ýylsaýyn artýar.

Ýaşlaryň boks bilen gyzyklanmalaryny terbiýeçilik maksatlaiynda- - da giňden ulanmak möhümdir hem peýdalydyr. Şonuň üçin tälimçi ýaş boksçulary dogry ýola salmakda we olaryň güýç-kuwwatlaryny netijeli peýdalanmakdayhlas etmelidir. Şeýle edilende hemme-taraplaýyn ösen, dogumly, güýçli we edep-terbiýeli türgenleri taýýarlap ýetişdirer.

Ýaşlara boks sportuny öwretmek hem-de türgenleşdirmek olary juda dartgynly we güýçli ýagdaýa salmaz ýaly gumalmalydyr.

Ýetginjek boksçularyň bedenini terbiýelemek üçin serişdeleij bolmalydyr hem-de olaryň erk sypatlary ösdürilmelidir. Şeýle ugur boýunça hem ýaş boksçularyň terbiýeçilik işleri gumalýar. Boksň hakyky terbiýeçilik wezipesi bolup hyzmat etmegi üçin ýaş türgenleriň boksý janly we gyzykly söweş oýny hökmünde kabul etmäge päsgel berýän ähli zatlar okuw hem sport tejribesinden aýrylmalydyr. Tälimçi ýaşlarda boksý sport görmüşi hökmünde dogry kabul etmegi üçin terbiýelemäge, onda gödek güýç ulanman, diňe gowy tehniki hem taktiki taýýarlykly ýeňiş gazanyp bolýandygyny düşündirmäge borçludyr.]

Islendik sport gömüşinde bolşy ýaly, boksa çuňňur ýöriteleşdirmе ulы mekdep ýaşыndan başлanylyar. Bu olaryň hemmetaraplaýyn beden taýýarlygy şertinde amala ашырыlyar. Dürli ýaşdaky toparlar üçin ýaryşlaryň tertleriniň birmeňzeş болmazлыгы tebigydyr. Ýaryşlaryň düzgünnamalarynda ýарыша gatnaşýjylaryň saglygy üçin бәsleşikleriň howpsuzlygyny üpjün edýän şertler kesgitlenilýär hem-de ýaş аýратынlyklaryna laýyk gelýän we dürli таýýарlyk derejesine laýyk gelýän kadalar kesgitlenilýär.

Ýurdumyzda boksň köpçülikleýin ösdürilmegi, dürli-dürli таýýарlykly boksçularyň gatnaşmagynda geçirilýän her hili möçberdäki ýaryşlaryň uly mukdary ýaryşlary dogry gumamagy talap edýär. Munda ýaryша gatnaşýjylaryň güýçleriniň birmeňzeşliginiň göz öňünde tutulmagy hökmany hasaplanýlan Olaryň ulgamaýyn түргенleşikleri yzygiderli kadalaşdyrylmalydyr we sport 'ussatlygyny ýokarlandyrmaklyga gönükdirilmelidir.

Çagalara 12 ýaşdan başлаp boksý öwredip başlamalydygyny teјribe görkezdi. Sebäbi şol ýaşda oglan beden we şahsy paýhasy таýдан ýeterlik derejede ösen болýар hem-de ol sport tehnikasyny kabul etmäge hem ele almaga ukyply болýар.

12 ýaşdan 18 ýаша çenli ýetginjekleriň, jahyllaryň we ýaşlaryň bedeniniň ösüş hem psihiki аýратынlyklary şeýle bir birmeňzeş болмаýар. Şonuň üçin sport teјribesi şol ýaşlary üç topara bölmegiň hökmanylygyny yüze çykardy. Şonda olaryň güýçlülük derejeleri-de göz öňünde tutuldy.

- 1) kiçi ýaşly çagalar - 12 ýaş;
- 2) orta ýaşly çagalar - 13-14 ýaş;
- 3) uly ýaşly çagalar - 15-16 ýaş;

4) ýetginjekler - 17-18 ýaş;

5) uly ýaşлылар - 18 ýaş we ýokary.

Ýaş аýратынlyklary boýунча şeýle bölünmeklik diňe bir ýaryşlar üçin дәл, eýsem, okuw-tүргенleşik sapaklary üçin-de hökmany hasaplanýlyar. Öwrenilýän zatlary kabul etmek we amala ашырмак ýaş аýратынlygy boýунча dürli toparlarda binneňzeş дәлdir. Sebäbi olaryň güýç, тизlik, yeňillik, çalasynlyk hem çыdamlylyk таýдан gatnaşыk мүмкүнçilikleri birmeňzeş дәлdir.

Ýaş boksçular bilen iş geçirilende ýokary sport netijelerini gazanmaklyga howlukmaly дәлdir. Ýaş wagtyndan başланыan geljekki sport ussadyňy terbiýesi yzygiderli we ulgamaýyn болmalydyr.

Tälimçi ýaş boksçynyň bedeninde onuň ösüş döwründe болup geçýän tütgesmelere akyл ýetirmek bilen pedagogiki we terbiýeçilik işleriniň usulyýetini soňa laýyk gumamalydyr. Ol ösüp барýан ýaş bedene örän ätiýaçлы garamaga borçludyr we onuň bedenini таýдан dogry ösüşine täsir etmelidir, şonuň ýaly-da sport таýдан kämilleşişine kem- -kemden goşandyny goşmaga borçludyr.

Şu uzak we ulgamaýyn işde ýaş boksçulary boksдаky giň bilim-düşünjeleri hem endikleri bermäge çалşымalydyr, onuň kadaly ösüşini doly we дүrs үпјүн etmelidir, аhlak we erk gatnaşыklaryny terbiýelemelidir. Sebäbi meşgullanýan 19 ýaşында hemmetaraplaýyn таýýар boksçы болup ýetişmelidir.

Okuwjm nazaryýet bölümi meşgullanýanlara ýaryşыň düzgünleri hakda sport etikasy hem estetikasy hakda, boksň tehnikasy we taktikasy hakda, түргенleşigiň gigiýeniki şertleri hakda, onuň usulyýeti barada yzygiderli bilimleri bermelidir. Şeýle hem boksň taryhy bilen we ring ussatlarynyň teјribeleri bilen tanyş etmelidir. Eger şeýle edilse, sport ussatlygyny ýokarlandyrmakdaky geljekki işde dogiy we üstünlikli işler doly üpjün ediler. Boks bilen meşgullanýanlar öзleriniň teјribesindäki sport işlerinde boksň tehnikasyny we taktikasyny hemmetaraplaýyn ele almalıdyрlar, boksçular üçin niýetlenen ýörite we dürli-dürli kömekçi sport hem gimnastiki maşklary maksada laýyk peýdalanmaga

öwrenmelidir. Sebäbi olar boksçynyň bedeni ösüş taýdan hemme taraplaýyn ösüşine täsir edýän serişdelerdir.

Okuw-türgenleşik toparlaryny toplam ýygnamak bilen meşgullanýanlaryň saglyk ýagdaýyny doly hasaba almak berk talap edilýän zatlaryň biridir. Öz toparyna diňe sagdyn hem beden taýdan ýeterlik taýýarlykly ýaşlary kabul etmelidir.

Boks toparynda meşgullanjaklary saýlap-seçmekde lukmanyň gözegçiligi uly orun tutýar. Bu ýerde saglyk ýagdaýynyň bozulmagy onuň täsiri bilen türgenleşikleriň we bäsleşikleriň has beterleşjekligi göz önünde tutulýar. Aýratyn-da, lukman ýaşlaryň nerw barlaglaryna üns bermelidir we ýürek-damar ulgamlarynyň ýagdaýyny ýüze çykarmalydyr.

Sapaklaryň dowamynda ýaşlaryň saglygyna, beden taýdan ösüş depginine yzygiderli gözegçilik edilmelidir.

Tälimçi bilen lukman ýakyn aragatnaşykda işlemelidir. Lukmandan öz okuwçylarynyň saglyk ýagdaýy baradaky maglumatlary alanyndan soň, tälimçi şol maglumatlar esasynda türgenleşikleriň mazmunyny kesgitleýär we olaryň her birine ýüklenjek türgenleşik agyryklaryny anyklaýar.

Boks boýunça okuwlary islendik sport guramasynda gumalyp bilner. Şeýle hem orta mekdeplerde, ýokary okuw mekdeplerinde tejribeli hünärmeniň ýolbaşçylygynda gumalyp bilner. Şeýle okuwlary esasy okuwlardan boş wagtlary gumalýar. Sportuň şeýle görnüşli işleri mekdep okuwçylaryny beden taýdan terbiýelemekligiň umumy meýilnamasy bilen berk baglanyşyklydyr. Şonuň bilen bir hatarda ol meşgullanýanlaryň umumy ýetişigine täsir etmelidir.

Toparlaryň sport işleri mekdeplerde berk tertip esasynda hepdede iki gezek gumalýar. Okuw-türgenleşik toparlarynda meşgullanýanlaryň sany her toparda 16 adamdan geçmeli däldir.

2. USULYÝET SAPAKLARYNYŇ AÝRATYNLYKLARY

13-14 ýaşlylaryň boks sapaklarynyň usulyýet aýratynlyklary ýörite bellenilmäge mynasypdyr. Sebäbi bu ýaşda olaryň jyns taýdan kemala gelmekligi başlanýar. Bu bolsa yetginjekleriň ähli bedeniniň düýpli üýtgemegini häsiýetlendirýär.

Beden ýokarlygyna netijeli ösüp başlaýar. Ol süňkleriň ösmegi Hikaly şeýle ýagdaýa eýe bolýar. Ýetginjek şonda bir ýylda 8-10 wintimetre çenli ösüp bilýär. Bedeniň ininiň ösmegi üýtgemän galýar. Srhäbi myşsalar süňklere görä haýal ösýär. Ýetginjekleriň utgaşdyryjy başarnyklary peselýär, şonuň üçinem onuň edýän hereketleri tagaşyksyz hllsiýete eýe bolýar.

Bu ýaşda sapaklardaky güýçli maşklary gaty seresaply ulanmaly. Sebäbi onuň bilen gyzyklanmak, süňkleriň dogry ösüşine zyýan ýetirip biler. Süňküň ösüşi bolsa dowam edýär. Şeýle hem ol ýürek-damar ulgamynyň ýagdaýyna ýaramaz täsir edip biler.

Ýaşlaryň ýürek-damar ulgamy gyradeň ösmeyär. Adatça, ýürek irterial bogunlaıy bilen deňeşdireniňde inňän çalt ösüş häsiýetine eýedir. Şonuň üçin ýüregiň uly göwrümi gan aýlanyşyny kynlaşdyrýar we ganyň busyşyny ýokarlandyrýar.

Ýaşlaryň bedeniň ösüşiniň bu aýratynlyklary tälimçiden maşklary seresap ulanmagy talap edýär. Esasan, çydamlylygy ösdürmeklige niýetlenen we oňa gönükdirilen maşklar juda seresaply ulanylmagy uýratyn talap edýär.

13-14 ýaşda sportuň ýöriteleşdirilişi babatda söz hem bolup bilmez. Ýetginjekler bilen iş salyşýan her bir sport pedagogy ösüp barýan bedene oňat täsir etmegi başarmaly. Bu ýaşa laýyk gelýän beden terbiýesine degişli serişdelerden peýdalanmaly we saýlap-seçmeli. Sapaklaryň bolsa has gyzykly hem täsirli bolmagy üçin alada etmeli. Diňe 13-14 ýaşynda sporta bolan uly şöýgi döreýar.

Ýetginjeklere dürli gömüsdäki ýaryşlara rugsat berilmeyär. Olar bilen sport işleri bolsa diňe okuw-türgenleşik sapaklary gömüşinde geçirilýär.

Ýetginjeklik ýaşynda fiziologiki taýdan uly üýtgeşmeler bilen birlikde ýetginjegiň şahsyýetiniň kemala gelşindäki psihiologiki derejesinde-de çün üýtgeşmeler bolup geçýär.

Kiçi ýaşly mekdep okuwçylaryna garanynda ýetginjek has işjeň bolýar. Ol köpçülikde işlemegi özleşdirip ele alýar we onuň talaplaryna boýun egýär hem-de has maksada okgunly işjeňligi yüze çykarýar.

Ýetginjek diňe bir sport taýýarlygynyň ýagdaýy bilen däl-de, eýsem, onuň netijeleri bilen-dd gyzyklanyp başlaýar. Boks bilen meşgullanmak, öz sport sepgitlerini, sport netijelerini görmek isleýär.

Ýetginjek anyk işler bilen ýeňil iş salyşýar. Ýöne netijesi näbelli işleri kynlyk bilen ýerine ýetirýär. Şonuň üçin boks bilen meşgullanýan ýetginjekler bilen iş salyşmak bilen gysga möhletlere bölünen anyk işleriň¹ meýilnamasy işlenilip taýýarlanmaly. İşleriň netijelerini we sepgitlerini zýygiderli hasaba almaly we meşgullanýanlara ýetirip durmaly.

Tälimçi mümkin boldugyça her bir boksça ýygy-ýygydan baha berip durmaly, onuň tehniki we taktiki emelleriniň özleşdirişini aýdyňlaşdyrmaly, ol ýa-da beýleki ýalňyşlyklary goýbermezlik ýoluny salgy bermeli.

Ýiti gyzyklanýan boksçy öz borçlaryny ýeňiljek ýatdan çykaryd biler, düzgünleri bozup biler we ş. m. Şundan gaça durmak üçin tälimçä elmydama öz şagirtlerini iins merkezinde saklamaly we berk gözegçilik etmeli.

Şeýle hem beýleki gyzykly we peýdaly zatlardan ünsüni sowmalyj dældigini hökmany suratda belläp geçmelidir, boks onuň mekdepdäki okuwyna päsgelçilik döretmän, tersine, onuň has gowy okamagyna täsir etmelidir.

Pedagogiki taýdan dogry gumalan boks ýaryşlarynyň, sapaklarynyň² we okuwlarynyň hem-de türgenleşikleriniň ýetginjegiň tertipli ösmegine getirýändigini belläp geçmelidir. Onda gymmatly duýgular ösdürilýär: ýoldaşlyk, köpçülikde özüni gowy alyp barmak, şeýle hem öz-özüne tankyt we sypaýylyk.

Ýetginjekler bilen alnyp barylýan okuw-sport işlerine aň taýdan hem taýýarlyk hökmünde seretmeli.

Ýetginjekler bilen okuwMşleriniň tejribesi olaryň boksuň tehnikasyny üstünlikli ele alyandygyny görkezýär we olary taktiki oýunlarda paýhasly peýdalanýandygyny görkezýär. Emma tälimçiniň elmydama seresaply bolmaklygy hökmandyr we ýetginjekleriň ringiň içindäki söweşleri ýeňil söweş oýunlary häsiýetinde bolmalydyr.

Eger tälimçi meşgullanýanlaryň urgulary nädogry amala aşyryandygyny görse, tehniki emellerini ýalňyş ýerine ýetirişini duýsa, ony dessine düzetmäge borçludur.

Sport tehnikasyny doly ele almak köp ünsi we sabyrlylygy talap edýär.

III

Boksuň tehniki elementleri adaty zýygiderlilikde öwrenilýär, ýöne şu ýaşda ulanylýan usuly emeller gaty berk saklanylmalydyr hem gözegçilik

edilmelidir.

Meşgullanýanlar tehniki emelleri ellikli garşydaşlary bilen ýerine ýetirýän maşklary esasynda özleşdirýärler. Bu ýaşdakylar üçin erkin söweşler has ýeňil häsiýetde bolmalydyr.

Erkin söweşde ähli ünsüň onuň tehniki tarapyna gönükdirilmelidir. Şonuň ýaly-da onda aýratyn kyn taktiki wezipeleri çözmeklik göz önünde tutulmalydyr.

Erkin söweşdäki we beýleki ýörite maşklardaky raundlaryň dowamlylygy iki minutdan geçmeli dälidir.

Tälimçi sapagyň gidişinde maşklaryň boksçynyň ýagdaýyna edýän täsirine gaty üns bermelidir, sebäbi ol ýadawlyk döretmeli dälidir.

Sapagyň soňunda boksçularda ünsüligi, edermenligi, başaraňlygy ösdürýän hereketli oýunlary geçirmek has peýdalydyr. Bu ýerde boks zalynyň ululygyna laýyk gelýän dürli hereketli oýunlar peýdalanylyp bilner.

Tälimçi ýetginjekler bilen iş salyşmak bilen onuň sportdaky gelejegine, okuwçynyň saglygynauly jogapkärçilik çekýär. Şonuň üçin-de ol ünsli, dumukly, sabyrly, kanagatly bolmaly. Bu onuň pedagogiki işini talap edýär. Boks bilen meşgullanýanyň maşgalasy bilen hem-de onuň okaýan mekdebi bilen ýakyn aragatnaşyk saklamalydyr.

Yetginjegiň psihiki taýdan ösüşi köp babatda uly adamlaryňka meňzeýär. Ol geljekki iş hereketleriniň meýillerini has ynamly kesgitlep başlaýar. Sporta çuňňur gyzyklanma döredip bilýär.

Yetginjeklik ýaşyndakylar öz hereketlerine-de, beýlekileriň hereketlerine-de aňly-düşünjeli hem tankydy nukdaýnazar bilen seredip başlaýar. Ahlak hem erk sypatlaryna bolsa aýratyn ähmiýet berilýär.

Ýetginjekler sportuň tehnikasyny aňly-düşünjeli ele alýarlar, ikerjiňlenýän meseleleriniň düşündirilmesini talap edýärler. Olar eýýam bu ýaşda usuly ýumuşlary has çuň kabul edip, ulular bilen deňleşmäge synanyşýarlar.

Olaryň toparlarynda geçirilýän sapaklarda okuwy haýallatmagyň hiç hili zerurlygy ýok. Sebäbi olar boksuň ussatlygyny doly ele almaga ymtylýarlar, boksuň tehnikasyny has gowy we doly göwrümde ele

alýarlar, başarjaň ýagdaýda ele alan endiklerini başlaşdyrýarlar, erkin söweşlerde boksuň tehnikasyny taktiki nukdaýnazardan dogry berjaý edýärler.

Ýetginjekleriň tehniki taýýarlygy barada yzygiderli alada edilse, ökte boksculary terbiýeläp ýetşidrip boljak. Olaryň arasynda geçirilýän ýaryşlar ökte boksculary ýüze çykarýar. Olar tehniki ussatlygy taýdan ulular bilen deňleşmän, hatda olardan öňe-de geçýärler.

Ýaş, başarjaň hem edermen boksculary ýüze çykarýan ýetginjekler boksa ýokary sport netijelerini berip başlaýarlar. Munda esasy zat söweş hereketleriniň anyklygy we arassalygydyr, tehniki taýdan bolsa dürliçiligidir, hereketleriň çalasylygynyň, çöýeliginiň esaslandyrylmany, göwnejaý goragy, taktikany doly göwrümde ele almagy, hemme babatda tehniki hem tizlik hereketleri-de garşydaşyňdan ökte bolup hyzmat edýär.

Ýaşlar bilen alnyp barylýan okuwlarda esasy ünsi olaryň beden taýýarlygynyň ösüşine bermeli.

Boksdaky okuw-sport işleri boksuň gysga sapaklary bilen çäklendirilmeli däl. 01 umumy beden taýýarlyk sapaklary bilen berk baglanyşykly bolmalydyr.

Bedeniň dürli taraplaýyn ösüşi geljekki ýokary sport netijeleriniň esasy binýady bolup hyzmat edýär.

Ýaşlary türgenleşdireninde güýjüni we çydamlylygynyň ösdürmek üçin nyetlenen maşklara aşa gyzyklanmaly däl.

Gün tertibini berk saklamş; mekdepdäki okuwyny üstünlikli täsir etmegi, saglygyny berkitmek we ýaş türgen bokscynyň Sedeniniň gowy ösüş ýagdaýy onuň türgenleşiginiň gowy şerti bolup hyzmat etmeli.

Eger-de ýetginjegiň agramy kadaly beden ösüşiniň talaplaýyna laýyk gelmeýän bolsa, türgenleşikler hem-de ýaryşlar onuň üçin zyýanlydyr.

Ýaryşlara beden taýdan gowy ösen, saglyk ýagdaýy juda gowy bolan türgenler goýberilýär.

3. TŪĀGENLEŞİK WE ÝARYŞ

Bokscularyň arasynda geçirilýän ýaryşlar dabaraly hem-de baýramçylyk häsiýetine eýe bolmalydyr. 4



Olary her bir ýaş aýratynlygy boýunça aýratynlykda geçirmek bolar. Şeýle edilende, kiçi ýaşdaky ýaryşa gatnaşyjylyr özlerni has namlý duýarlar, has uly bokscular bolsa özlerni juda ýokary saýmazlar.

Bölünip geçirilýän ýaryşlar her bir ýaş aýratynlyk toparýnda bokscynyň güýjüni gowy hasaba almaklyga-da ýardam edýär.

Dürli ýaş toparlarynyň öz aralaryndaky toparlaýyn bäsleşikleri gadagan edilendir.

Kiçi ýaşly ýetginjeklere diňe aýry-aýry duşuşyklarda bäsleşmäge rugsat berilýär. Olaryň bäsleşiginiň esasy gömüşi bolsa “açyk ring” diýlip atlandyrylýar. Bu ýaryşlar sport ýaryşlarynyň ýyllyk mejilnamasynda göz öňünde tutulmadykdyr. Şonuň üçinem olary ýygý-ýygýdan geçirmek amatlydyr.

Ýaryşlary gumaýjylar hem-de guramaçylar olaryň terbiýeçilik taraplary barada alada etmelidirler.

Ýaryşa gatnaşyjy her bir bokscy ýaryşyň guramaçylarynyň hem- -de eminleriniň ünsli we aladaly gatnaşyklaryny duýmagy başarmalydyr.

Ýaryşyň geçýän ýerinde oňa gatnaşyjylary hem-de tomaşaçylary amatly, oňaly we göwnejaý ýerleşdirmegi başarýan ýörite adam goýulsa, maksada laýyk bolar.

Ringi bolsa ýaryşyň şertlerine laýyk edip gumamaly.

Ýaş bokscularyň bäsleşik häsiýetleri okuw-sport sapaklarynyň ugruny kesgitleýär. Onda esasy wezipa beden taýdan hemmetaraplaýyn terbiýe hem-de tehniki kämilleşmeklik bolup durýar.

\ Ýaş boksa güýçli urgular hakda pikir etmek maslahat berilmeýär. 01 ilkinji nobatda tehnika hem-de taktika hakda alada etmelidir.

Bu ýerde esasy omy bokscynyň tälimçi-halypasy we ringdäki emine eýeleýär. Eminini borjy diňe bir söweşe eminlik etmek däl-de, bokscyny hem terbiýelemekdir.

01 guramaçylyksyz alnyp barylýan islendik söweşdäki dürli synanyşyklaryň gysamyksyz düzedilmegine borçludur hem jogap bermelidir. Onuň söweş wagtyndaky boksculara berýän duýduryşlary diňe söweşlere gatnaşýan boksculara däl-de, oňa syn ediljilere-de täsir edýär.

Mundan başga-da ringdäki emine ýetginjekleriň saglygy-da ynanylyýandyr.

Eger ringdäki türgen seňselese we özüni duýuş ýagdaýyny ýitirse ýa-da nokdaun alsa, ol dessine söweşi saklamalydyr.

Ýaş boksçynyň söweşeň terbiýesi we öz-özüne başarlaň erk etmegi uzak möhletleýin wakadyr. Onuň sport netijeleri kem-kemden ösüp kämilleşmelidir.

Tälimçi ýaş boksçyny terbiýelemekde ähli gujur-gaýratyny sarp etmelidir.

17-18 ýaşyhdaky ýetginjek ýaşlar köp babatda ululardan galýarlar. Şonuň üçin olar bilen okuw-türgenleşik işleri aýratynlykda—özbaşdak geçirilýär.

Bu ýaşda myssalaryň güýçli ösüşleri bolup geçýär, hereketlerini utgaşdyryjylyk başamygy gowulaşýar. Ýaşlar has ýeňil we çydamly bolýarlar.

Uly ýaşdaky ýetginjekleriň sport işleriniň esasy baş maksady olaryň dürli taraplaýyn tehnikasyny işläp taýýarlamak, aýratyn-da, berk goragy ele almak bolup durýar. Bu olaryň dürli taraplaýyn bedeni taýýarlygyna mümkinçilik berýär hem-de geljekde ýokary sport netijelerini gazanmaga ýardam edýär.

Gyssanman, howlukman alnyp barylýan pedagogiki işde ýokary medenýetli türgen-boksçular terbiýelenmelidir, öz hereketlerini inňän başarnykly we göwnejaý alyp barýan ringiň ussatlary taýýarlanylmaladyr.

Uly ýaşdaky ýetginjek boksçularyň okuwyndaky hem-de türgenleşigindäki usully emeller uly ýaşdaky boksçularyňky ýaly bolmalydyr. Sebäbi uly ýaşdaky ýetginjekler ussatlygyň ählitaraplaýyn inçe tilsimlerini doly göwrümde kabul etmegi başaýarlar.

Sport ýaryşlarynyň tejribesinde uly ýaşdaky ýetginjekler ýaş toparlary boýunça bölünýärler.

Olaryň arasyndaky ýaryşlar ulularyň düzgünleri esasynda geçirilýär. Ýöne ýeňilleşdirilen şertler boýunça hem-de şu ýaşdaky boksçularyň öz aralarynda geçirilýär.

Resmi düzgünnamalarda bu şertleri aýdyň beýan edýän ýörite bölümler bar.

Boksçular 17 ýaşyndan başlap ulular bilen geçirilýän ýaryşlara gatnaşyp başlaýar. Ýöne tejribäniň görkezişi ýaly, ulirtaryň toparynaýaňy-

ýakynda geçen boksçular, hatda iň gowy boksçular güýji we çydamlylygy taýdan ululardan pesdir. Şonuň üçin olary bu topara birbada geçirmän, ýuwaş-ýuwaşdan öwrenişdirip geçirmelidir.

Sebäbi ýaş boksçynyň bedeniniň ösüşi dowam edýär. Türgenleşiklerde olar üçin laýyk maşklary saýlap-seçip almak hökmandyr, şonuň ýaly-da olara ýüklenilýän türgenleşik agyrylyklar hem şol ýaşdakylaryň güýjüne laýyk gelmelidir.

Umuman, tälimçi ýaş boksçynyň bedenine gaty seresaply çemeleşmeli, onuň kadaly ösüşi hakda aladalanmaly. Ýaş boksçularyň ösüşine üns bilen syn etmeli, agramynyň artysyna syn etmeli we ýaryşlara taýýarlanýan döwründe olaryň agramlaryny azaldyp- -peseldişleriniň garşysyna netijeli iş alyp barmaly.

Olara tebigy däl şertlerde agramyňy azaltmaklygyň örän zyýanlydygyny elmydama düşündirip durmalydyr hem bu barada zygiderli alada etmelidir.

Biziň döwrümüzde boks boýunça tälimçi mugallymlar diňe ýöriteleşdirilen ýokary okuw mekdebinde taýýarlanylýar.

Boks sport dersi hökmünde nazaryýetiň we tejribäniň ulgamlaýyn toplumy gömüşinde göz önüne getirilýär. Ol bolsa beden terbiýesiniň ylmy esaslarynyň çäginde salgy alnyp düzülýär.

Okuw döwründe talyplar boksuň taryhy, nazaryýeti hem-de usulyýeti babatda bilimleri ele alýarlar. Şeýle hem boksuň tehnikasy we taktikasy barada guramaçylyk usuly endikleri has çuň özleşdirýärler.

Okuw-usulyýet işlerini bolsa, adaty bolşy ýaly, ýöriteleşdirilen kafedralar alyp barýarlar. Şol kafedralar hem ylmy-barlag işlerini geçirýärler hem oňa ýolbaşçylyk edýärler.

XIII. TÜRGENLEŞIKDE BOKŞÇYNYŇ GÜN TERTIBI, GIGIÝENASY WE LUKMANÇYLYK GÖZEGÇILIGI

Gigiýena tarapdan üpjünçilik boksçulary taýýarlamagyň düzüji bölümi bolup durýar. Ol sazlaşykly gün tertibini, ýokary hilli iýmitlenmäni, şahsy gigiýenasynyň düzgünlerini, boks bilen meşgullanan wagtynda gabat gelýän gigiýeniki şertleri öz içine alýar.

Türgenleşik hadysasynyň esasy gigiýeniki düzgünlerini hasaba almak bilen gumamak, boksçularyň saglygynyň ýokary derejesini üpjün etmek, olaryň ussatlygynyň hemişelik ösmegini gazanmak, sporta ukyplylygyny saklamagyň dumuklylygyny ýola goýmak olary ýaryşlara ýokary hilli taýýarlamakda wajyp şertleriň biri bolup durýar.

1. BOKŞÇYNYŇ GÜN TERTIBI

Gün tertibi boksçy üçin örän ulýajamýete eýedir. Gün tertibi dogry we berk berjaý edilende, bedende ‘gije-gündiziň dowamynda kesgitli stereotipler işlenip düzülýär. Bu işe ukuplylygyň ýokary derejesini üpjün edýär we onuň dikeldilmegine gowy şertler döredýär. Günüň sazlaşykly tertibi diňe bir işe ukuplylygyň ýokary derejesini saklamaga kömek bermän, eýsem, öz wagtyny gowy meýilleşdirmäge we öndüriji 1 ikli zähmet çekmäge kömek berýär. Gün tertibini bozman, ony berk berjaý etmek boksçularda guramaçylykly we erkli bolmagy terbiýeleýär.

Gün tertibinde esasy talaplaryň biri işiň we dynç alşyň sazlaşykly gezeleşdirilmegidir. Bu bedene has netijeli we depginli işlemäge kömek berýär. Şeýle hem gün tertibiniň düzgünlerinde türgenleşik okuwlaryny amatly möhletlerde geçirmegi göz önünde tutmaly, dynç alşyň işjeň we gowşak dürli gömüşlerini ulanmagy, uzak wagtly we



doly ukyny almagy, bedeni berkleşdirme maşklaryny geçirmegi, yyzygiderli iýmitlenmegi göz önünde tutmaly.

Gün tertibi meýilleşdirilen halatynda bedeniň ösüş ýagdaýlaryny gije-gündiziň dowamynda üýtgemegi baradaky maglumatlary hem hasaba almaly. Günüň dowamynda adamyň işe ukuplylygy üýtgeýär. Haýallyk bilen ýokarlanyp, ol ýokary derejä 10-13.00 sagat aralygynda ýetýär, sagat

14.00-a golaýda bolsa, adatça, peselýär. Mundan soňra işe ukyplylygyň ýokarlanmagynyň ikinji tapgyry başlanyar, ol 20.00-dan soň haýallyk bilen pese düşýär. Boksçular üçin çalasyňlyk, takyklyk we ýokary hereketlilik bilen bagly psihiki- -fiziologiki ösüşler sagat 10.00-dan 13.00-a, şeýle hem 16.00-dan

20.0- a çenli belleniýär.

Hünärmenlik işleriniň dürli şertleri, durmuşyň we türgenleşmegiň dürli şertleri hemme boksçular üçin ýeke-täk gün tertibini hödürlep bilmeýär, ýöne onuň esasy düzgünleri islendik ýagdaýda berjaý edilmelidir.

Jrden şol bir wagtda turmaklyk maslahat berilýär, sagat 7.00- dan gijä galman turmaly. Turan badyňa ertirki gigiýeniki maşklary ýerine ýetirilýär, ony açyk howada 15-25 minutyň dowamynda geçirmek has gowy bolýar. Maşklaryň içine dürli görnüşli umumy ösdüriji, şeýle hem ýörite maşklar girizilýär. Bökülyän ýüpleri, toplary, ýeňil gantelleri we espanderleri ulanmak maksada laýykdyr. Bedene agram salýan maşklary ulanmak maslahat berilmeýär. Maşklardan soň hökman bedeni berkidiji işler ýerine ýetirilýär.

Esasy türgenleşdiriji okuwlary işe ukyplylygyň has ýokary derejeli döwründe geçirmek maksada laýykdyr (sagat 10-13.00 we 16-20.00 aralygynda). Gün tertibinde şeýle hem işeň we gowşak dynç alşyň amatly möhletlerini we dowamlylygyny göz önünde tutmalydyr. Dynç alşyň dürli görnüşleri belli bir wagtda ulanylmalydyr, bu bolsa işe ukyplylygyny basym dikelmegine getirýär. Türgenleşikleriň iki gezek geçirilýän ýagdaýlarynda olaryň arasyndaky arakesmeler, mümkin boldugyça, uzak bolmalydyr. Şol wagtda dürli görnüşli dikeldiji serişdeleri ulanmak maksada laýyk bolýar (gidroproseduralar, owkalamak we başgalar). Agşamky türgenleşik okuwlary uka gitmezden 2-3 sagat ön tamamlanmalydyr.

Has jogapkärli ýaryşlara taýýarlyk wagtynda olary geçirmegiň möhletlerini hasaba alyp, gün tertibini meýilleşdirmelidir (hepdäniň günü, çykyş etmegiň sagatlary, wagt aratapawutlary). Bu ýagdaýda türgenleşik hadysasyny we gün tertibini şeýle gömüşde gurmaly, ýagny işe ukyplylygyň iň ýokary derejesiniň, edil boksçularyň çykyşlarynyň günlerine we sagatlaryna gäbat getirip, ýaryşlaryň başlanýan wagtyň umumy wagtyňy hasaba alman, boksçynyň ringde çykyş etjek wagtyňy hasaba alyp gumamaly. Eger ýaryşlar sagat 18.00-da başlanýan bolsa,

onda agyr göwrümlü boksçularyň söweşleri, takmynan, sagat 21.00-22.00-da geçirilýär. Elbetde, ýaryşlara taýýarlyk wagtynda gün tertibiniň hemmesi täzeden guralýar, ýagny ukudan oýanmak we uka gitmek wagty, türgenleşik okuwlarynyň wagty, naharlanmak we ş. m.

Ukudan oýanmak we uka gitmek — gün tertibiniň täzeden guralmagy 2 hepdäni talap edýär, hemme gün tertibiniň üýtgedilmegi bolsa 3 hepdäni talap edýär. Ilkinji iki gije-gündizde işe ukyplylyk saklanýar ýa-da azrak peselýär. 3-5 günde işe ukyplylyk ähmiýetli derejede pese düşýär we olaryň özlerini duýmaklary hem pese düşýär, soňra onuň yz ýanyndan bedeniň ösüş ýagdaýy kadalaşýar. Şol sebäpli hem, täze ýere gidilende, dessine täze gün tertibine geçmeli we işjeň hereketli tertibi saklamaly.

Uky gün tertibinde wajyp ähmiýete eýedir. Bu dynç alşyň esasy we hiç zat bilen çalşyp bolmaýau görmüşidir. Yzygiderli ukudan doymazlyk we ukusyzlyk nerw ulgairhynyň işjeňligini peseldýär, işe ukyplylygy pese düşürýär, bedeniň goraýyş güýçlerini pesetdýär. Her bir boksçy özi üçin ukynyň amatly dowamlylygyny saýlap almaly we şony berk saklamaga çalyşmaly. Dartgynly okuwlaryň, türgenleşikleriň we ýaryşlaryň döwründe, uka berilýän wagty köpeltmek möhümdir.

Uky arasy üzülmesez we belli bir sagatlarda bolmalydyr, ir ýatyp ir turmak maksada laýykdyr, agşam sagat 10.00-11.00-da ýatyp, irden 6.00-7.00-da turmaly. Asudalyk we rahatlyk sagdyn ukynyň hökmany şerti bolup durýandyr. Ukynyň öň ýany nerw ulgamynyň adatdan daşary oýanyjylygy döredilmez ýaly ýagdaýlardan gaça durmalydyr.

Dartgynly okuw, türgenleşik we ýaiyşlar döwründe gündizine ýatmak hem maslahat berilýär. Eger beýle ukudan soň gbwşaklyk ýüze çyksa, özüni duýujylygy erbetleşse, onda gündizki ukudan gaça durmaly. Türgenleşik okuwlaryny gündizki ukudan 1-1,5 sagatdan soň başlamak gerek.

Uky - bedeniň ýagdaýynyň görkezijisidir. Saglyk ýagdaýynda, hatda ähmiýetsiz üýtgeşmeleriň bolan halatynda hem onuň bozulmagy ýüze çykýar. Köplenç halatlarda nerw ulgamynyň ýadamagy zerarly ukusyzlyk ýüze çykýar. Nädogry türgenleşik geçirilende, şeýle hem adaty tertipden çykylan halatlarynda boksçular köp wagtyň dowamynda uka gidip bilmeýärler ýa-da şol wagtda uklaýarlar, soňra oýanýarlar we bimäçe sagadyny ukusyz geçirýärler. Dartgynly okuw döwründe bu türgenleşigiň kän geçirilýänliginiň alamatydyr. Bularyň ýüze çykan halatynda gün

tertibine täzeden garamak gerek, bedene täsir ediji agramy pese düşürmeli we işjeň dynç alşa geçmeli.

Ýaryşlaryň öň ýanynda boksçulardaky ukusyzlyk artykmaç tolgunmalary ýüze çykarýar, ýöne gowy gün tertibi we hemme gigiýeniki maslahatlary berjaý etmeklik, adatça, ondan dynmaklyga kömek edýär. Ukynyň durnukly we uzak möhletleýin bozulmalarynda lukmanýüz tutmak möhümdir. Ondan maslahat alman, dürli görnüşli ukladyjy derman serişdelerini ulanmaly däldir.

Ýaryşlaryň öň ýanynda dynç alyp, işleriň beýleki gömüşlerine geçmeli: öz halaýan gyzykly işiňiz bilen meşgullanmaly, konsertlere, teatra, kino gitmeli, mümkin boldugyça, açyk howada köp bolmaly, öňdäki ýaryşlar barada az pikirlenmeli we az gürlmeli. Sport bäsleşigi üçin nerw ulgamyny gorap saklamaly.

2. BOKSÇYNYŇ IÝMITLENMEGI

Boksçynyň sazlaşykly iýmitlenmegi saglygy saklamagyň, işe ukyplylygyň ýokarlanmagynyň we ýokary sport netijelerini gazanmagynyň iň wajyp serişdeleriniň biridir. Boksçynyň iýmit düzümi, bedeniň energiýa ýitgileriniň üstüni doldurmalydyr. Güýçli depginli türgenleşik döwründe boksçy gije-gündiziň dowamynda iýmit bilen 1 kg agramyna 65-70 kkal almalydyr. Eger boksçynyň agramy 75 kg bolsa, onda ol iýmit bilen 4825-5250 kkal almaly.

Iýmitlenmegiň mukdaryna gözegçilik edilende, boksçy iki sany ululyk bilen deňeşdirilýär: energiýanyň gije-gündiziň dowamyndaky

ýtirlmegi (hronometraž-tablisa usulynyň kömegi bilen kesgitlenýär) we ýimitiň ýokumlylygy (ýimit menýusyny hasaplamak bilen çykarylýar). Energiýa gatnaşygynda ýimitiň doly göwrümliligini boksçynyň agramynyň üýtgemegi boýunça hem aýdyp bolýar. Ýimitiň ýeterlikli ýokumly bolan halatynda türgeniň agramy az derejelerde üýtgeýär. Eger agram ýaglaryň artykmaçlygy sebäpli köpelse, muskullary bolsa ösmese, bu artykmaç ýimitlenilmegiň nyşanydyr. Agramyň peselmegi bolsa ýimitiň ýeterlikli dældigini görkezýär.

Boksçynyň ýimit düzüminiň gowy hilli doly göwrümliligi, onda ýimit bölekleriniň we suwuň sazlaşykly saklanylmagyny üpjün edýär (beloklar, ýaglar, uglewodlar, witaminler, minerallar). Agramy boýunça beloklar, ýaglar we uglewodlar şeýle gatnaşykda bolmaly: 1:0, 8: 4.

Beloklaryň boksçular üçin gije-gündizdäki kadasy 1 kg agrama 2,4-2,5 gr bolýar. Sarp edilýän beloklaryň ýarysyndan köpüsini haýwanlaryň önüminden alnan beloklar saklamalydyr, olar etde, balykda, ýumurtgada, süýtde, tvorogda, peýnirde saklanýarlar. Ösümlik ýimitlerinden nohut, noýba, greçka we şüle ýarmalary, kartofel özünde belogy köp saklaýar. Beloklary gereginden artyk ulanmak (1 kg agrama 3 gramdan köp) sazlaşykly dälir we ol beden üçin zyýanly bolup biler. Özünde beloklary saklaýan ýimitleri şeýle gömüşde paýlamaly: et we et önümleri, peýnirler - ertirlik we günorta naharynda; balyk, tvorog, süýtli ýarmalar bolsa agşamlyk ^aharynda iýilmeli.

Yaglaryň boksçular üçin gije-gündizdäki kadasy 1 kg agramyna 2,0-2,0-2,1 gr bolýar, ýimit düzüminde haýwanlaryň önümleriniň ýaglary 80-85% bolmaly. Munuň bilen bir hatarda türgenler ýimit bilen ösümliklerden alynýan ýaglary hem ulanmaly.

Uglewodlaryň boksçular üçin gije-gündizdäki kadasy 1 kg agramyna 9,0-10,0 gr bolmaly. Boksçynyň ýimit düzüminde çylşyrymly uglewodlaryň mukdary 64%, ýönekeý uglewodlaryň mukdary bolsa 36% bolmaly. Şekeri köp ulanmak maslahat berilmeýär.

Yeňil özleşdirilýän uglewodlary özünde saklaýan gymmat ýimit, bu ary balydyr. Ondaky fruktoza ýüregiň muskullarynyň ýimitlenmegi üçin ajaýyp serişdedir. Şol sebäpli hem boksçulara dartgynly türgenleşiklerden soňra ary balyny iýmek aýratyn maslahat besjlyär. Baly gijesine içmek gerekdir, ýimit düzüminde şekeriniň mukdary bolsa peselýär.

Wajyp witaminlerde gije-gündizdäki talaplar aşakdaky ululyklar bilen häsiýetlenýär.

Boksçynyň meýilnama döwürleri	Witaminler (mg)			
	A	B,	PP	C
Isjeň dynç alyş	2,0	2,5	20	75
Esasy türgenleşikler	3,0	5,0	20	150
Ýaryşlar	2,0	5,0	25	250
Ýaryşlardan soň 3-4 gün	2,0	5,0	20	250

Witaminlere bolan talaplary ilkinji nobatda tebigy iýmitleriň hasabyna kanagatlandyrmaly, olarda witaminler möhüm bolan görnüşlerde bolýarlar we ýeňil özleşdirilýär. Iýmit önümlerinde witaminleriň ýetmezçilik eden ýagdaýlarynda, ýörite witaminli konsentratlary ulanmak maslahat berilýär.

Eger tebigy önümleriň hasabyna witaminleriň gerekli mukdary we konsentranlar bilen üpjün edilmek mümkin bolmasa, onda sintetiki witaminli serişdeleri ulanýarlar (hökman lukmanyň gözegçiliginde). Witaminleşdirmäge, esasan, okuw-türgenleşik ýygynlarynda we uzak möhletleýin ýaryşlar wagtynda, haçan türgenleriň bedeninde witamin ýetmezçiligi ýüze çykan halatynda ünsi köp bermeli.

Goşmaça witaminleşdirmegi witaminli toplumlaryň kömegi bilen geçirmek maksada laýyk bolýar, ol toplumlarda dürli witaminler sazlaşykly gatnaşykda saklanýarlar, ýarym witaminli serişdeler - “Undewit”, “Rewit”, “Dekamewit”. Olar bilen bir hatarda her gün 100 mg-a çenli C witaminini hem kabul etmeli, sebäbi bu serişdelerde boksçular üçin C witamininiň ýeterlikli mukdary bolmaýar. Gözegçiliksiz we özbaşdaklaýyn sintetiki witamin serişdelerini ulanmaklyk, türgenleriň işe ukyplylygyna itergi bermeyär we bedende iýmit bozulmalarynyň ýüze çykmagyna eltip biler.

Mineral önümler hem boksçularyň iýmitlenmeginde wajyp oma eýedirler. Kalsiý duzlarynyň iýmit düzüminde ýeterlikli mukdary nerw ulgamyna we nerw- muskul agzalaryna kadaly oýanyjylyk ýagdaýynda bolmaga kömek berýär, şeýle hem türgenlerde, köplenç, ýüze çykýan

muskullardaky agyrynyň önüni alýar. Kalsiý duzlarynyň gije-gündizdäki kadalary -1 -1,75 g. Kalsiý bilen has baý önümler peýnir, tvorog, süýt, işbil, balyk konserwalary, noýba. Fosforyň duzlary hem sportda işe ukyplylygy saklamakda wajyp orna eýedir. Fosforyň gije-gündizdäki kadasy - 1,5-2,5 g. fosfora has baý önümler: peýnir, bagyr, et, balyk, noýba

we greçka ýarmasydyr.

Boksçularyň iýmiti dürli gömüšli bolmaly: süýt we süýt önümleri, et, balyk, ýumurtga we ş. m. Boksçudan köp gök-önümler we miweler iýmeklik talap edilýär. Olar bedeni uglewodlar, witaminler we min- eral duzlary bilen üpjün edýärler, olar aşgar-turşulardyr we deňagramlylygyň kadaly saklanmagyna itergi berýärler.

Iýmiti kabul etmegiň tertiplerini türgeniň umumy gün tertibi bilen ylalaşdyrmaly, iýmiti şol bir belli wagtda kabul etmeli, sebäbi bu halatda iýmit gowy siňýär. Aç gama türgenleşmeli däl. Türgenleşikden 2-2,5 sagat öň naharlanmaly we tiirgenleşikden 30-40 minut geçenden soňra naharlanmaly. Her gün 3-4 gezek naharlanmaly.

Boksçynyň iýmit düzüminiň takmynan paýlanylmagy we kaloriýalylygy aşakdaky sanlar bilen häsiýetlendirilýär (%).

	Günüň birinji ýarymynda esasy	Günüň ikinji ýarymynda esasy
Ertirlik	25	35
Günortanlyk	40	30
Öýlänlik	10	5
Agşamlyk	25 ' ' 4.	30

Ertirlige buglanan et, towuk/peýnir, ýumurtga, arpa ýarmasy, gaýmak, ýer alma, gök önümler, miweler, kofe, kakao, çay maslahat berilýär. Günortanlyk naharyna- işdä açarlar (duzlanan balyk, winegret we ş. m.), dürli çorbalar, ikinji naharlar maslahat berilýär. Günortanlyk naharyna kyn özleşdirilýän önümleriň köp bölegi berilýär: gowrulan et, kelem, noýba önümleri. Agşamlyk naharyna - balyk naharlary, tworog, dürli ýarmalar, gök önümler, miweler, gatyk berilýär.

Yaryş döwürlerinde iýmitlenmek boýunça adaty gün tertibini birden üýtgetmek bolmaýar. Azrak göwrümde we agramda ýokary kaloriýaly iýmitleri saýlap almaly, olar aşgazanda ýeňil özleşdirilýär. Ýaryşlardan soňra ýaglaryň möçberini azaltmak we iýmit dÄzümine süýt, tworog,

peýnir, gök-önümleri goşmaly. Suwuklyk içmegiň dogry tertipleri boksçynyň ýokary işe ukyplylygynyň girewidir. Artykmaç we düzgünsiz içgileri içmek diňe bir teşneligi erbet gandyрмаýar-da, eýsem, köp içmeklige öwrenişmegi ýüze çykarýar we bedene amatsyz täsirini ýetirýär.

Ýokary gyrgyzlyklarda, esasan hem yssy howalarda içginiň esasy gömüşi hökmünde çay içmek maslahat berilýär. 01 diňe bir teşneligi gandyрмаýar-dä, ýene-de nerw ulgamynyň we ýürek-damar ulgamynyň işleýşini gowulaşdyrýar. Başga-da çörekden edilen kwasy, gazlanan we mineral içgilerini içmek, tomat içgisini, şipownigiň, wişnýanyň, umuman, miwe içgilerini ulanmak maslahat berilýär.

Yssy wagtynda mümkin boldugyça gök önümleri we miweleri iýmeklik maslahat berilýär. Olarda bar bolan suwhaýallyk bilen sorulýar, oňa laýyklykda der mäsleriniň işleýşi gtiýçlenýär. Mundan başga-da gök önümlerden we miwelerden beden köp sanly witaminleri we mineral duzларыny alýar. Şeýle hem süýt we süýt önümlerini iýmeklik maslahat berilýär (gatyk, gymyz we ş. m.). Olar teşneligi gowy gandyrýar we özlerinde köp mukdarda witaminleri we mineral duzларыny saklaýar.

Der bilen bilelikde beden diňe suwy ýitirmeýär-de, eýsem, mineral duzлары hem ýitirýär. Bu bolsa bedeniň umumy ýagdaýyna zyýanly täsir edýär. Şol sebäpli hem yssy wagtynda diňe bir suwuň ýitirilmeginiň ýerini dolmaly däl-de, köpräk eýsem, munuň üçin duzlanan iýmitleri iýmek maslahat berilýär.

3. BOKSÇYNYŇ ŞAHSY GIGIÝENASY

Şahsy gigiýenanyň düzgünlerini ýerine ýetirmek saglygy berkitmekde we boksçynyň işe ukyplylygyny ýokarlandyrmakda wajyp ähmiýete eýedir.

Derä ideg etmegiň esasy serişdesi bedeniň yzygiderli ýuwulmagydyr. Türgenleşiklerden soň ýyly suwda ýuwunmak maslahat berilýär. 01 bedeni oňat arassalaýar we nerw we ýürek-damar ulgamyna rahatlandyryjy täsirini ýetirýär, madda çalşygyny gowulaşdyrýar we dikeldiji hadysalary ýokarlandyryr. Duşa düşülenden soň bedeni oňat süpürmeli we esasy muskullar toparларыny ýeňil owkalamak möhümdir.

Ellere aýratyn ideg edilmelidir: boksçy öz ellerini goramalydyr. Boksçy enjamsyz, ellerini saraman we elliksiz түргенleşmeli däl. Uly agramly urgularda түргенleşik pursady sintetiki materiallardan 207

taýýarlanan ýumşak esbaplary ulanmak maslahat berilýär. Zyýanly endikler (çilim çekmek, alkoholly içgileri içmek), jynsy aragatnaşyklaryny köp saklamak saglyga we işe ukyplylyga zyýanly täsirlerini ýetirýär. Boksçular üçin olar türgenleşmegiň bozujylaiy bolup durýarlar we şol sebäpden hem sport bilen gabat gelmeýän zatlardyr.

Şahsy gigiýenada wajyp omy hammamlar eýeleýär. Hammamy dorgy ulanmak bedene ideg etmegi gowy üpjün edýär, ýürek-damar ulgamynyň, ýylylygy ugrukdyyjy hadysalaryň, nerw ulgamynyň, hereketlendiriji agzalaryň ösüş mümkinçilikleriniň ýokarlanmagyna itergi beýýär we muskullaryň işlerinden soň dikeldiş hadysalaryny çaltlaşdyrýar.

Hammam şeýle hem bedene berkidiji täsirini ýetirýär.

4. BOKSÇYNYŇ AGRAMYNY KADALAŞDYRMAK

Bimäçe boksçular öňki agramynda galar ýaly ýa-da ýeňilräk agramly derejä geçär ýaly öz agramlaryny azaltmaga ymtylýarlar. Olar ýeňilräk agramlyk derejede özlerniň üstünlikli çykyş etjekdikleri barada oýlanyp, bu babatda ýalňyşýarlar. Agramy has köp zyňmak, teşnelik duýmakdan we açlykdan başga-da, olarda madda çalşygy hadysalarynyň bozulmala-lyna getirýär, bu bolsa boksçynyň söweşeň ukybynyň aşak düşmegine getirýär we saglyga örän erbet täsirini ýetirip biler. Bu köp sanly mysallar bilen tassyklanandyr. Yetginjek boksçulara agramlaryny zyňmak we olary emeli serişdeler bilen saklamak asla bolýan däl, sebäbi olar özlerniň ösmegine we tebigy taýdan agramlarynyň köpelmegine zeper ýetirip biler.

Her bir boksçy özüniň bedenikiň ösüşiniň we ýaşynyň hususy aýratynlyklaryna görä, taýýarlygyň dürli döwürlerinde öz söweşiji agramyny kesgitlemelidir, şol agramda ol özüni gowy duýýar, çalasyn we ýokary işe ukyplylygy köp bolýar. Boksçynyň söweşiji agramyny saklamak, esasan hem, onuň iýmit düzümini dogry saýlap almagyna baglydyr.

Gerek bolan halatlarynda boksçynyň agramyny ýaryşdan öň lukman we tälimçi bilen bilelikde takyklanan derejä çenli peseldip bolar.

Türgenleşik okuwlary wagtynda der bölünip çykmagyny güýçlendirmek üçin ýyly eşikleri ulanmak gowy bolýar.

Gerek bolan halatynda, eger ýaryşa 3-4 gün galan bolsa we türgenleşik agramlary azalsa, agramy zyňmak üçin hammamy ulanmak bolar. Agramy zyňmak üçin hammamy ulanmagy has ujypsyz peýdalanmalydyr.

Ýaryşlar wagtynda söweşjeň agram, ýimit we içgi ýeterlik düzümleri bilen ugrukdyrylýar.

Agramy peseltmek boýunça hemme çäreler lukmanyň gözegçiligi astynda geçirilmelidir.

5. BOKSÇYNYŇ UKYBYNY ARTDYRÝAN KÖMEKÇI GIGIÝENA ÇÄRELERI

Boksçularyň işe ukyplylygyny ýokarlandyrmaga we has çalt dikeltmäge gönükdirilen kömekçi gigiýena çäreleri - bu gidroproseduralarydyr, owkalamagyň diirli gömüşleri we melewşe şöhlemenelerdir. Olar ulanylan halatynda boksçynyň hususy aýratynlyklaryny, türgenleşik agramlarynyň häsiýetlerini, türgenleşikleri geçirmegiň şertlerini hasaba almaly we hemişe lukman bilen maslahatlaşyp durmaly. Gidroproseduralaryň köp sanly gömüşleriniň içinden ilkinji nobatda duşy, bugly hammamy, kontrastly wannalary aýtmak bolar.

Duşuň bedene edýän täsiri. Gyzgyn we dowamly kabul edilýän duşlar hereketlendiriji nerwleriň duýujylygyny pese düşürýärler, madda çalşygy hadysasynyň işjeňligini ýokarlandyrýarlar. Ýyly duşlar bedene rahatlandyryjy täsirlerini ýetirýärler. Gysga wagtlaýyn sowuk we gyzgyn duşlar muskullaiýň we ýürek-damar ulgamynyň işjeňligini ýokarlandyrýar.

Hammamdan soň dynç almak möhümdir. Kontrast wannalary iki sany wannada kabul edilýär: gyzgyn we sowuk.

Öz-özünü owkalamak we owkalamagyň dürli gömüşleri ýadawlyga garşy we işe ukyplylygy ýokarlandyrmak üçin amatly ýagdaýdyr.

Melewşe şöhlemeneleri simap-kwars lampalarynyň kömegi bilen ýörite otaglarda kabul edilýär.

Melewşe şöhlemenelerini güýzde we gysda geçirmek maslahat berilýär.

6. BOKS BILEN TÜRGENLEŞIK GEÇIRILÝÄN ÝERLERDE GIGIÝENIKI TALAPLAR

Boks bilen meşgullanmak üçin ýörite jaýlarda eşik çalşylýan otag bilen sport zaly bolmalydyr. Diwarlary we gapylary ýylmanak, açyk

reňkler bilen renklenen bolmaly.

Boks zalynda howanyň ýylylygy +16 gradus bolmaly, howanyň basyşynyň çyglylygy 35-60% bolmaly.

Boks zaly göni düşýän tebigy ýagtylykly bolmalydyr.

Ringiň ölçegleri we gurluşy umumy kabul edilen üllülere gabat gelmelidir we ýaryşlaryň düzgünlerine gabat gelmelidir. Boks ellikleri we beýleki enjamlar ýörite ýerde we arassa saklanmalydyr.

Ringiň we boks enjamlarynyň, köplenç, hapalanmaklary zerarly, olar yzygiderli arassalanylmalydyr we ýokançsyzlandyrylmalydyr.

Şeýle hem şikes alanyňda ilkinji lukmançylyk kömegini bermek üçin dermanly gapyrjak hem bolmalydyr, ondaky hemme derman serişdeleriniň ady ýazylan ýazgylary bolmalydyr.

7. BOKSÇULARY TAÝÝARLAMAKDA LUKMANÇYLYK GÖZEGÇILIGI. ÖZ-ÖZÜNE GÖZEGÇILIK ETMEK

Lukmançylyk gözegçiligi - boks boýunça türgenleşikleriň we ýaryşlaryňhökmany şertidir. Dispanserusuly- türgenlere lukmançylyk gözegçiligini amala aşyrmakda netijeli usuldyr. 01 bedeniň ösüşini, saglyk ýagdaýyny we boksçularyň işe ukuplylygyny hemişe gözegçilikde saklamaga mümkinçilik berýän usuldyr.

Lukmançylyk barlaglarynyň wezipeleri: türgenleşiklere we ýaryşlara goýbermäge mümkinçilikleri kesgitlemek, olaryň saglyk ýagdaýyna täsir etmelerine baha bermek, boksçynyň türgenleşiginiň derejesini kesgitlemek.

Lukmançylyk barlaglary ilkinji,gaýtalanýan we goşmaça barlaglara bölünýärler. Esasy üns boksçynyň nerw ulgamynyň ýagdaýyna berilýär.

Lukmançylyk barlaglarynyň netijesinde olaryň saglyk ýagdaýlary barada netije çykarylyýar, şol netijede bedeniň ösüşine, saglyk we öňegidişlik ýagdaýyna hem-de boksçynyň umumy türgenleşiginiň derejesine baha berilýär.

Ilkinji barlaglar türgenleşige girişýänler üçin hökmanydyr. Barlaglaryň gowy netijelerinde lukman oňa boks bilen meşgullanmak üçin rugsatnama berýär.

Gaýtalanýan lukmançylyk gözegçiliklerini hemme türgenler her ýylda azyndan 1 gezek geçýärler. Gaýtalanýan barlaglaryň dowamynda yzygiderli türgenleşikleriň netijesinde bedeniň ýagdaýyndaky

üýtgeşmeler ýüze çykarylýar.

Goşmaça lukmançylyk barlaglary netijesinde türgenleri ýaryşlara goýbermek rugsat berlen bolsa, türgenleşik okuwlarynda ol türgeniň öz haýyşy boýrmça geçirilýär.

Lukmançylyk barlaglary hemişe ýaryşlaryň başlanmagynyň ön ýanynda geçirilýär. Ýaryşlara 3 gün galanda boksçular lukmançylyk barlaglaryny geçýärler, olara okulist we newropatolog tarapyndan hökman netijeler çykarylýar.

Boksçulary taýýarlamakda lukmançylyk-tälimçilik gözegçilikleri uly orun oýnaýar, ol gözegçilikler lukman tarapyndan türgenleşik okuwlarynda we ýaryşlarda geçirilýär.

Okuw-türgenleşik hadysasyny dogry gumamak üçin we ýokary sport işe ukyplylygyny saklamak üçin, boksçynyň özüniň saglyk ýagdaýyna gözegçilik etmegi möhümdir. Öz-özüne gözegçilik etmek türgenleşik hadysasyny gözegçilikde saklamaga, öz bedeniň hususy aýratynlyklaryny hasaba almaga we ýadawlygy öz wagtynda duýmaga kömek berýär.

Boksçy gözegçiligi her gün geçirmeli, şol bir sagatlarda, türgenleşikden ön we soň. Öz-özüne gözegçilik etmegiň görkezijileri gündelige ýazylýar.

Özüni gowy duýmaklygyň peselmegi, işe ukyplylygyň aşak düşmegi, türgenleşige işjeňligiň ýoklugy, ukynyň bozulmagy, işdäniň kesilmegi, bedeniň agramynyň peselmegi, rahat ýagdaýdaky pulsuň seýreklenmegi ýa-da çaltlaşmagy - bularyň hemmesi ýadawlygyň we türgenleşikleriň artykmaçlyklarynyň alamatlarydyr.

8. ŞIKESLERIŇ ÖŇÜNI ALMAK

Şikesleriň önüni almagy üstünlikli geçirmek üçin boksçulardaky ýüze çykýan bozulmalaryň içki we daşky sebäplerini gowy bilmeli. Daşky sebäplere şular degişli: okuwlary gumamakda we geçirmekde ýetmezçilikleriň bar bolmagy; kanagatlanarsyz sanitariýa-gigiýena şertleri; sport enjamlaryň, eşikleriň we aýakgaplaryň erbet bolmagy; boksçularda gerekli gorag enjamlarynyň ýoklugy we ş. m. Içki sebäplere degişliler: boksçularyň bedeniniň ýeterliksiz taýýarlygy we gowşak

tehniki-taktiki taýýarlygy, saglygyň kanagatlanarsyz ýagdaýy, türgenleşigiň derejesiniň pese düşmegi we ş. m.

Boksda, adaty, hereketlendiriji agzalaryň şikesleri, yüzüne alnan şikesler we merkezi nerw ulgamynyň şikesleri ýüze çykýar.

Hereketlendiriji agzalaiýň şikesleri köplenç halatlarda barmaklaiýň, bilegiň we tirsek bognunyň şikesleri bilen bagly bolýar. Adatça, bular barmaklaryň arasyndaky bogunlaryň çekilmegi we üzülmeleri, barmaklaryň döwürmegi we ş. m. Bu bozulmalaryň esasy sebäpleri: urgy wagtyndaýumrugyň nädogry durşy, elleri erbet saramak, ellikleriň we gurallaryň kanagatlanarsyz ýagdaýlarydyr.

Yüzüň şikeslerinden has köp ýüze çykýanlary - burnuň ganamagy, gaşlaryň ýokarsynyň kesilmegi, gözleriň töweregine gan öýmegi we ş.m.

Merkezi nerw ulgamynyň şikesleri boksçularda seýrek duşýar. Ýöne türgeniň saglygy üçin ähmiýetlidigi sebäpli, olara aýratyn üns berilmelidir. Merkezi nerw ulgamynyň şikesleriniň biri — bu nokautdyr. Ol, köplenç, takyk we güýçli urgularyň aşaky äňe, gamyň ýokary bölegine, burnuň, çekgelere we boýnuň gapdal taraplaryna urlanda ýüze çykýar. Nokautyň ýüze çykmagy urgynyň urlan ýerine bagly bolýar. Nokautyň ýagdaýy deň agramlygyň yitirilmegi, hereketleriň utgaşmasynyň ähmiýetli bozulmasy, deri örtükleriniň reňkiniň agarmagy bilen häsiýetlendirilýär.

Nokautlanan diýlip, urgudan. ^oň 10 sekundyň dowamynda boksçynyň söweşi dowam etdirip bilmezlik ýagdaýy hasap edilýär. Nokautda bedeniň gysga wagtlaýyň işleýşiniň bozulmasy bolup geçýär, ýöne ol soň eger gerekli çäreler ýerine ýetirilmese, erbet netijelere getirip biler. Nokaut ýagdaýynda türgeni ýatymaly, oňa doly rahatlygy döretmeli, ýöriteleşdirilen lukmançylyk kömegini bermeli.

Nokaut ýa-da agyr nokdaun alan türgen tälimçiniň ýa-da beýleki bir kömekçi adamyň bolmagynda keselhana iberilýär ýa-da ýaşayan ýeriniň Saglyk öýüne iberilýär. Nokaut alan boksçy ilkinji lukmançylyk kömegini alandan soň, gyssagly hassahana ýerleşdirilýär. Esasan hem, burnuna we çekgelerine urgular sebäpli nokaut alan boksçulara has ünsli ideg edilmelidir.

Eger boksçy ýaryşda nokaut bolup utulsa, oňa 3 aýyň dowamynda ýaryşlara gatnaşmak gadagan edilýär.

Boksçulary taýýarlamakda ýeten şikesleriň önüni almagyň esasy ugurlary:

- 1) türgenleşik okuwlarynyň dogry guralmagy we geçirilmegi;
- 2) tehniki-taktiki usullaryň we esasan hem, gorag hereketleriniň yzygiderliligi we berk özleşdirilmegi;
- 3) türgenleşikden ön geçirilýän taýýarlygy, muskullary we bogun agzalarynyň degişli taýýarlygyny dogry geçirmek;
- 4) elleri hasa bilen gowy edip saramak we gorag enjamlaryny ulanmak;
- 5) sparringçi garşydaşlaryňy dogry saýlap almak;
- 6) okuwlaryň geçirilýän ýerlerinde degişli sanitariýa-gigiýena şertleriniň bolmagy;
- 7) ringiň we enjamlaryň bejerilgi ýagdaýda saklanylmagy.

Esasy ünsi boksçular bilen geçirilýän terbiýeçilik işlerine bermeli, olara şikesleriň sebäplerini düşündirmeli we olaryň önüni almagyň çärelerini düşündirmeli. Boksçularyň tertip-düzgüne has ünsli bolmaklaryny we sparring-garşydaşlaryna goraýjy gözi bilen seretmeklerini gazanmaly.

XIV. BOKSDA OKUW - TÜRGENLEŞIKIŞLERINIŇ GURAMAÇYLYGY WE HASABATY

1. SAPAKLARY MEÝILLEŞDIRMEGIŇ GÖRNÜŞLERI

Meýletin sport jemgyýetlerinde, ýokary orta we ýörite okuw mekdeplerinde, çagalar-ýetginjekler sport mekdeplerinde, ýokary sport ussatlygy mekdeplerinde, daýhan birleşikleriň, edara-kärbhanalaryň boks seksiyalarynda boks boýunça okuw-türgenleşik işleri guramaçylyk taýdan tapawutlanýarlar. 01 türgenleriňýaş aýratynlyklaryna, şertlerine we olaryň taýýarlyk mümkinçiliklerine baglydyr. Türkmenistanyň syýahatçylyk we sport baradaky döwlet komiteti okuw-türgenleşik işlerini guramaklygyny umumy esaslarynyň bimäçesini işläp taýýarlady. Boksçulary taýýarlamak boýunça esasy işleri aşakdaky guramalar alyp barýarlar. Şonuň üçin sport klublaryny dolandyryjylar, bedenterbiýe edaralary şu aşakdakylara aýratyn üns bermelidirler:

- yzygiderli sapaklary geçirmek üçin has amatly şertleri döretmek, meşgullanýanlarda boksa bolan söýgini oýarmak, sapaklara höwesli ýokarlandyrmak we sport ussatlygyny ösdürmek;
- meşgullanýanlarda hemmetaraplaýyn beden taýýarlygyny üpjün etmek, olaryň deňşililikde sport kadalaryny tabşyryşlaryna gözegçilik etmek;
- ýokary derejede umumy we ýörite beden taýýarlygynyň esasynda meşgullanýanlaryň tehniki we taktiki taýýarlyk derejesini hemişe kamilleşdirmek;
- döwrebap ruhda terbiýeçilik işlerini ulgamlaşýyn guramak;
- meşgullanýanlarda sportuň etikasy, düzgün-tertibi, öz toparyna wepalylyk duýgusy ýaly endikleri güýçlendirmek;

- gigiýenany berjaý etmek bilen meşgullanýanlaryň saglygyny berkitmek, lukmançylyk gözegçiligini berk saklamak we ýola goýmak;
- sport ýaryşlaryny yzygiderli geçirmek we olara öz agzalaryny ýeňňir gatnaşdyrmak;
- sporty wagyz etmeklige işjeň gatnaşmak.

Boks toparlary edaralaryň, kärhanalaryň, okuw mekdepleriniň, daňhan birleşikleriniň sport klublarynda döredilýär. Olara boks bilen yňyzygiderli meşgullanjak we lukmanyň rugsat beren adamlary we ýetginjekler kabul edilýär. 01 kiçi ýaşlylaryň taýýarlyk toparlary hökmünde-de döredilip bilner. Olar bilen sapaklar çagalar-ýetginjekler sport mekdepleriniň maksatnamasy esasynda geçirilýär. Taze gelenleri kabul etmek taýýarlyk döwrüniň başynda — her ýylyň sentýabr, oktýabr aýlary geçirilýär. Beýle diýildigi ýylyň beýleki wagtlary kabul etmeklik mümkinçiligini aradan aýyryan däl.

Sapaklary geçmek üçin okuw toparlary döredilýär. Meşgullanýanlaryň sany täze gelenleriň toparynda 18-20, III derejeli turgenler toparynda 12-15, II we I derejeli türgenler toparynda 10 adam bolmalydyr.

Okuw-türgenleşik sapaklary türgenleriň önümçilikdäki we okuwdaky ýagdaýlaryny hasaba almak bilen düzülen sapaknamalar tertibine laýyklykda umumy okuwlary görnüşinde alnyp barylýar. Sapaklar boýunça geçirilýan sapaklardan başga boks tehnikasynyň aýry-aýry emellerini has içgin kämilleşdirmek maksady bilen hem-de özbaşdak işlemek üçin meşgullanýanlara şahsy ýumuşlar tabşyrmaklyk maslahat berilýär, beden taýýarlygy ýokarlandyrylýar, saglygy berkidilýär hem-de bedeni has uýgunlaşdyrylýar.

2. UMUMY BEDEN TAÝÝARLYGY BOÝUNÇA BARLAG KADALARY

Bedeniň taýýarlyk derejesini ýokarlandyrmak we aýry-aýry beden synatlaýyny ösdürmek yzygiderli pedagogiki gözegçiliksiz hiç bir ähmiýete eýe däl we manysyzdyr. Gözegçiligiň netijeli serişdesi umumy we ýörite taýýarlygyň barlag maşklaryny ýerine ýetirmek bolup durýar.

Aşakda III, II we I sport derejeli türgen toparlarynyň kadalary görkezilýär.

III derejeli topar üçin

1. 100 metr ylgaw14,0
- 2..... 1500 metr ylgaw.....;
..... 5 m 30
- 3..... Bat alyp uzynlygyna
bökmek.....4 m 30 sm
4. Tumikden boksçynyň öz agramyny çekmegi:
60 kg çenli10 gezek
75 kg çenli8 gezek
75 kg ýokary.....6 gezek
5. Ýüzin ýatyp, elleriniň kömegi bilen özüni galdyrmak -12
gezek.
6. Boksçularyň degişli agramlary boýunça 7,257 kg agyrylykdaky
togonalak daşy iteklemekleri:
60kgçenli 6,50m (5,00)
75 kg çenli 7,50 m (5,50)
75 kg ýokary..... 8,50 m (6,50)

II derejeli topar üçin

1. 100 metr ylgaw.13,6
2. 1500 metr ylgaw...5 m 10
3. Bat alyp uzynlygyna bökmek.....4 m 50 sm
4. Tumikden boksçynyň öz agramyny çekmegi:
60 kg çenli12 gezek
75 kg çenli.....10 gezek
75 kg ýokary.....8 gezek
5. Ştangany togalakdaky daşydtlemek.
6. 7,257 kg agyrylykdaky togalak daşy iteklemek:
60 kg çenli7,50 m (5,50)
75 kg çenli 8,50 m (6,50)
75 kg ýokary..... 9,50 m (7,50)

I derejeli topar üçin

1. 100 metr ylgaw.13,0
2. 3000 metr ylgaw (kross)...,11 minut
3. Bat alyp uzynlygyna bökmek4 m 80 sm
4. Tumikden boksçynyň öz agramyny çekmegi:

60 kg çenli15 gezek

- 75 kg çenli 12 gezek
 75 kg ýokary. 10gezek
 5. Öz agramyňdan 60%-e deň ştangany iteklemek.
 6. Özüňi elleriň güýji bilen ýerden galdyрма — 25 gezek.
 7. 7,257 kg agyrykdaky togalak daşy iteklemek:
 60 kg çenli 8,50 m (6,50)
 75 kg çenli 9,00 m (7,00)
 75 kg ýokary. 10,50m (8,00)

Bellik: agyr togalagy iteklemekde birinji güýçli elleriň, ikinji bolsa gowşagrak elleriň güýji görkezilendir.

3. GURAMAÇYLYK-USULY GÖRKEZMELER

Okuw türgenleşik işleriniň ähli pursady meşgullanýanlaryň ýokary saglyk derejesini, boksun tehnikasyny we taktikasyny ele almagy, ahlak we erk häsiýetlerini terbiýelemegi, bedeni ösdürmegi üpjün etmelidir hem-de şonuň esasynda sport ussatlygynyň ýokary derejesine ýetmelidir. Terbiýeçilik işleri bedenterbiýe sapaklarynyň, sport toparlarynyň çäreleriniň meýilnamalary boýunça geçirilýär, emma olar, esasan, sapaklaryň gidişinde hem-de ýaryşlarda amala aşyrylýar.

Okuw türgenleşik işleriniň esasy görnüşi sapakdyr. Sapaklaryň takyk gurnalmagy, maşklary geçende tertibiň saklanylmagy meşgullanýanlaryň guramaçylyklylygyna we düzgün nyzamlylygyna täsir edýär. Her bir sapagyň meşgullanýanlaryň düzümine we derejelerine laýyklykda önünden işlenilip taýýarlanylmagy, onuň geçiriljek ýerini we şertlerini anyklamak iň bir möhüm zatlaryň biridir. Şu şertlerden ugur almak bilen sapagy geçmek üçin serişdeler saýlap alynmalydyr, olara guramaçylyk meseleleri, öwrediş usulyýeti we meşgullanýanlaryň sport ussatlygynyň kämilleşişine boýun egmelidir. Nazaryýet sapaklar elýeterli gömüşde gysgaça söhbetler şeklinde (15- 20 min) gorkezmegollanmalaryny hem-de okuw kino-filmlerini synlatmak arkaly beýan edilýär. II we I sport derejeli okuw toparlarynda nazaryýet sapaklary has çuňňur häsiýete eýe bolmalydyr. Gigiýena, lukman gözegçiligi we ilkinji lukmançylyk kömegi baradaky söhbetdeşlikleri lukman geçirýär. Boksçularyň beden, tehniki 217 we taktiki taýýarlygy baradaky hasabat üçin şu aşakdakylar peýdalanylýar:

1. Meşgullanýanlaryň okuw-türgenleşik pursadynda sapaklaryny synlamak;
2. Boksun aýry-aýry tehniki emelleriniň ýerine ýetirişini barlamak;
3. Görkezilen barlag kadalarynyň ýerine ýetirilişi;
4. Şertli we erkin söweşleri geçirişini synlamak hem-de olara yzygiderli seljerme bermek.

Öňde duran ýaryşa baha hem düşündiriş bermek we geçirilen duşuşyklara seljerme bermek uly ähmiýete eýedir.

/



XV. BOKS ÝARYŞLARYNY GEÇIRMEK WE GURAMAK

1. ÝARYŞ GEÇIRMEGIŇ ULGAMY WE HÄSIÝETI

Ýaryş geçirmegiň ulgamy we häsiýeti geçýän ýaryşyň guramaçylyk tarapyndan düzgünleşdirilip, tassyklanmagy esasynda aýdyňlaşdyrylýar.

№1. Ýaryşyň görnüşleri

Boks boýunça ýaryş şeýle ýagdaýda geçirilýär:

- a) şahsy;
- b) toparlaýyn;
- ç) şahsy-toparlaýyn.

Şahsy ýaryşlarda diňe boksçynyň alan, eýelän ýeri hasap edilýär. Toparlaýyn ýaryşlarda bolsa, toparyň netijelerine seredilýär. Şahsy-toparlaýyn ýaryşlarda boksçynyň eýelän omuna, şeýle hem toparyň netijelerine seredilýär.

№2. Ýaryş geçirmegiň ulgamy

Ýaryş Olimpiýa düzgüni boýunça geçirilýär.

Ýaryşa gatnaşyjy birinji utulyşdan soň ýaryşdan çykarylýar.

2. ÝARYŞA GATNAŞYJYLAR

№3. Ýaryşa gatnaşyjylaryň ýaş aýratynlyklary boýunça bölünmegi.

I. Ýaryşa gatnaşyjylar aşakdaky ýaş aýratynlyklary boýunça bölünýärler:

- a) kiçi ýaşly çagalar - 12 ýaş;
- b) orta ýaşly çagalar - 13-14 ýaş;
- ç) uly ýaşly çagalar - 15-16 ýaş; d) ýetginjekler - 17-18 ýaş;
- e) uly ýaşlylar - 18 ýaş we ýokary.

Yaş doglan güni boýunça kesgütlenilýär.

1. 18 ýaşa çenli bolan boksçular dürli ýaşdaky türgenler bilen duşuşyk geçirip bilerler.

2. 17 ýaşly ýetginjekler ýaryşda uly ýaşlylaryň arasynda çykyş edip bilerler.

3. Ýaryş wagtynda boksçular dürli derejeli bokçular bilen duşuşyp biler.

№4. Agram derejeleri

1. Boksçularyň agramy lukman tarapyndan hem-de tälimçi tarapyndan aýdyňlaşdyrylýar. Lukman gözegçilik depderçesinde nähili ýazgy edilýän bolsa, ol boksçynyň medisina depderçesinde hem bellenilmelidir.

2. Şahsy we şahsy-toparlaýyn ýaryşlarda ýaryşa gatnaşyjylar islegnamada görkezilen agram derejelerinde çykyş edip bilerler.

3. Toparlaýyn ýaryşlarda her ýygyny topkra her agram derej ede 1 boksçy gatnaşyp bilen.

4. Kiçi ýaşly çagalarda we orta ýaşly toparlardajübütleriň düzülişi, olaryň agramlarynyň aýratynlygy 60 kg çenli 2 kg, 60 we 70 - 3 kg, 70 we 80 kg agramyň arasynda 4 kg-a, 80 kilogramdan ýokaty agramlaryň arasynda 5 kg aratapawudy bolmalydyr.

5. Beýleki ýaş toparlarynda agram derejeleri şeýle kesgitlenilen:

Uly ýaşly çagalar	Ýetginjekler	Uly ýaşlylar
46	48L	48
48	54	51 <i>u</i>
50		.
52	54 '	54
54	-	-
57	-	-
60	57	57
63	60	60
66	64	64
70	69	69
75	-	-
80	75	75
86	81	81
-	91	91
-	91+	91+

№5. Ýaryşa gatnaşyjylaryň ýaryşa goýberilişi

1. Öwrenj e boksçularyň ýaryşa goýberilmegi üçin olar 6 aýdan az

bolmadyk ýörite okuw-türgenleşik işini geçen bolmalydyr. Şeýle hem olar ýaşayan ýeriniň lukmanynyň gözegçiliginden geçen bolmalydyr.

2. Hemme ýaryşlarda çykyş etmek üçin, kiçi ýaşly çagalar we orta ýaş toparyndaky boksçular, boks boýunça synag talaplarynyň sanawyny dolduran bolmalydyrlar.

3. Eger boksçy ýaryşyň dowamynda bir söweşden köp duşuşyk geçiren bolsa, indiki ýaryşlara 15 günden ir goýberilmeýär, kiçi we orta ýaş toparlardan geljekki ýaryşlarda çykyş etjekler 30 günden ir goýberilmeýär.

4. Ýaryşdan soň, uly ýaşly çagalar ýaş toparynda dört, ýetginjekler we uly ýaşlylar toparynda baş söweş geçirilen bolsa, onda indiki ýaryşlara 30 günden ir goýberilmeýär.

5. Çykyş edijileriň ýaryşa goýberilmegi derňew topary tarapyndan, baş eminiň ýerine ýetirijisi tarapyndan, baş kätip tarapyndan ykrar edilmelidir.

6. Derňew toparyna aşakdaky resminamalar hödürlenilýär:

a) türgeniň ýaryşa çykmagy hakyndaky islegnama. Bu islegnamada baş tälimçiniň, lukmanyň we gurama ýolbaşçysynyň goly bolmalydyr. Döwletimizniň çäklerindäki ýaryşlarda islegnamalara goşmaça beden-saglyk merkeziniň baş lukmanynyň goly goýulýar;

b) boksçynyň soňky iki ýylyň dowamynda geçiren söweşleriniň belligi edilen depderçe;

ç) boksçynyň medisina kitapçasy;

d) çagalaryň sport guramasynda durýanlygy baradaky kitapça;

e) boksçynyň pasporty ý-da şahadatnama.

7. Çykyş edijileriň ýaryşa goýberilmeginiň gutamykly kararyny baş emin kabul edýär.

№6. Ýaryşa gatnaşyjylaryň medisina gözegçiligi

1. Üç aýlyk ýörite türgenleşikden we taýýarlykdan soň, boksçy öz ýaşayan ýeriniň kesel anyklaýyş merkezinde lukman gözegçiliginden geçýär.

2. Anyklaýyş merkeziniň we sport klubunyň lukmanynyň gözegçiligine esaslanyp, boksça ýaryşda çykyş etmäge üç gün galanda rugsat edilýär.

3. Boksçy ýurduň çempionaty (birinjiligi) geçirilmeginiň önüsyndasynda lukmanya gözegçiliginden doly geçmelidir. Newropatolog, diş doktory, okulist, terapewt lukmanlar tarapyndan doly barlanylandan

soň, boksça ýaryşda çykyş etmäge rugsat edilýär.

4. Kābir ýagdaýlarda, eger boksçy urgy netijesinde nokaut ýa-da nokdaun ýagdaýyna düşse, türgenleşige we ol ýaryşa diňe newropatologyň we okulistiň görkezmesi bilen goýberilýär.

5. Boksçynyň saglyk gözegçiligi ýylda iki gezekden az geçirilmeyär. Her üç aýdan saglyk gözegçiliginden soň, medisina barlagy hem geçirilmelidir.

Birinji lukmançylyk gözegçiliginden geçen boksça medisina kitapçasy berilýär. Bu kitapçada lukmançylyk barlaglarynyň netijeleri, türgenleşikde we ýaryşda alnan şikesler ýazylýar.

№7. Boksçynyň egin-eşigi

1. Çykyş edij iniň eşigine metal-demir dakylan bolmaly däl. Ol maýkadan, trusiden (bilinde üç rezin ýüpden az bolmadyk) getr ýa-da jorap we öksesiz, ýeňil, ýörite sport aýakgaby bolmalydyr. Maýka we trusi reňkleri boýunça tapawutlanmalydyr.

2. Boksçy ozüne ýakymly, sport guramanyň nyşany bolan sport eşigi, dişe geýdirilýän kapa, süýnýän hasa, kelle gorag enjamyny edinmäge borçlanýar. Halat edinmek maslahat berilýär.

3. Toparlaýyn ýaryş guralan halatynda, toparyň hemme agzalary birmeňzeş eşikde bolmalydyrlar.

№8. Ýaryşa gatnaşyjylaryň hukuklary we borçlary

1. Ýaryşa gatnaşyjy aşakdakylara borçlanýar:

a) ýaryşyň düzgünnamasyny we düzgünini bilmelidir;

b) kömekçi-sekundanty bolmalydyr;

ç) ýaryş başlanmazdan oň, eminler toparyna özi ýa-da ýaryşa gatnaşyjylar toparynyň haýsy hem bolsa bir agzasy tarapyndan özüniň ussatlyk derejesini görkezýän kitapçasyny we saglyk kitapçasyny tabşyrmalydyr;

d) ringe çykamazdan 10-15 minut ozal, boksçy elini hasa bilen daňmaly we elliklerini geýip, ringiň burçlarynyň reňkine laýyk gelýän reňkdäki eşikleri geýnip, taýyn bolmalydyr;

e) eminlere we garşydaşyna bolan gatnaşygy saklamalydyr. Her raundyň arasyndaky arakesmede ringiň içine tarap öwürülip durmalydyr.

ž) söweşe çenli we söweşiň netijeleri belli bolansoň, öz garşydaşy we emini bilen el gysylýar;

z) hronometrçi (wagta seredýän) eminiň duýduryşy boýunça söweş başlanýar, referiniň buýrugy bilen “Saklan” buýrugy boýunça söweş saklanýar. “Boks” görkezmesi berlende, söweş dowam etdirilýär. “Brek” görkezmesi bolanda boksçular bir ädim yza çekilýärler, ondan soň başga görkezmä garaşman, söweşi dowam etdirýärler;

i) boksçy garşydaşyny nokdauna ýollan mahaly, referiniň “bir,iki,üç...” diýip sanap başlamagy bilen haýal etmän, ol boş bitarap burça barmalydyr. Ringiň içine tarap öwrülip durup, indiki görkezmä garaşmalydyr.

k) urgudan kellä nokdaun ýa-da nokaut alnan mahaly, newro-patologýň we okulist lukmanyň maslahaty bilen türgenleşikde ýa-da ýaryşda çykyş etmek bolar.

2. Yaryşa gatnaşyjynyň aşakdakylara haky bardyr:

a) her raundyň arasyndaky arakesmede iki sany kömekçi- - sekundantynyň hyzmatlaryndan peýdalanmaga;

b) söweşiň islendik ýerinde, söweşi dowam etdirmekden ýüz öwürmäge;

ç) tälimçiniň, toparyň baştutanynyň, sekundant-kömekçiniň üsti bilen her raundyň arasyndaky arakesmede eminlere ýüzlenmäge.

№9. Sekundantlar

1. Tälimçilerýa-daýokary derejeli boksçular sekundantçylyk edip bilerler.

2. Sekundantlaryň biriniň söweş başlaýança ringde bolmaga haky bardyr. Eger ring ýerden bir metr belentlikde gurlan bolsa, onda eminiň “Sekundantlar, ringden çykyň!” diýen görkezmesinden soň, sekundantlar aşak düşýärler.

3. Sekundantlar ringe diňe sport geýiminde goýberilýär. Olar süpürgiçli we içi suwly gaply bolmalydyr.

4. Sekundantyň, entek referi sanap bolmasa, söweşden ýüz öwürmäge haky ýokdur. Hökmany suratda “Boks” görkezmesinden soň, ol ýüz öwürüp biler.

5. Söweş wagty boksça maslahat bermäge, eminleriň işine päsgel bermäge sekundantyň haky ýokdur. Bu düzgün bozulan halatynda olara duýduryş berilýär we ýerine ýetirilýän borjundan daşlaşdyrylýar. Boksça hem duýduryş berilýär. Eger sekundant söweşden daşlaşdyrylan bolsa,

onda ol ýaryşyň ahyryna çenli ýaryşa goýberilmeýär.

№10. Ýygyndy topara ýolbaşçylyk etmek

1. Her bir ýygyndy topar, ýaryş döwründe ýolbaşçyly, tälimçili (her alty çykyş edijä bir sany) we toparyň kapitany bolmaga borçlanýar. Ýurdumyz boýunça geçirilýän ýaryşda ýygyndy toparyň düzüminde lukman hem bolmalydyr.

2. Ýygyndy toparyň ýolbaşçysy ýaryşa gatnaşyjylaryň özüni alyp barşyndaky, düzgün-tertibindäki jogapkärçiligi öz üstüne alýar. Ol terbiýeçilik işlerini geçirmek bilen, ýygyndy toparyň agzalarynyň ýaryş geçýän döwründe amatly şertleri, gowy dynç alyşlary ýola goýýar. Aýratyn käbir ýagdaýlarda ýolbaşçynyň borjuna tälimçi hem ýerine ýetirip biler.

3. Ýolbaşçy eminler toparynyň ýygnaýyna, bij e atlyşyga beýleki toparlaryň baştutanlary bilen birlikdegatnaşýar. Toparlaýyn ýaryşlarda agram çekilmezden 5 minut ozal ýygyndy toparyň agzalarynyň sanawy eminler toparyna berilýär. Bu sanawda her agramda bir boksçy ýazylýar.

4. Tälimçi ýaryş geçýän wagty ýaryşa gatnaşyjylar bilen bolýar we boksçularyň ringe çykmak taýynlygyna jogap berýär.

5. Ýygyndy toparyň kapitany ýaryşa gatnaşyjylaryň hataryndan saýlanýar. Ol ýolbaşçy bilen deň derejede ýygyndy toparyň düzgün- - tertibine jogap berýär.

6. Ýolbaşça, tälimçä, ýygyndy toparyň kapitanyna eminleriň işine goşulmak gadagan edilýär.

7. Ýaryşyň dowamynda ýaryş düzgüniniň bozulan halatynda ýygyndy toparyň ýolbaşçysyna görkezilen düzgünnamalar boýunça ýazmaça nägilelik bildirmäge haky bardyr. Eger düzgün bozulma ahyrky

söweşde bolup geçen bolsa, onda söweş gutaran dessine dilden nägilelik bildirmek bolar. Nähak, esassyz berlen nägilelik şol nägileligi bildiren adamyň özüni ýaryşdan daşlaşdyrar.

8. Yygyndy toparyň ýolbaşçysy ýaryş wagtynda özleriniň ýörite bellenen ýerlerinden aýrylmaly däldirler.

№11. Ýygyndy toparyň lukmany

Ýygyndy toparyň lukmany ýaryşa gatnaşyjylaryň medisina üpjünçiliginiň jogapkärçiligini doly öz üstüne alýar. Ol aşakdakylara borçlanýar:

a) ýaryşyň baş lukmany bilen bilelikde derňew toparynyň işine gatnaşmaga;

b) ýaryşa gatnaşyjylar bilen medisina taýdan aragat-naşygy saklamaga;

ç) şikes alnan mahaly medisina kömegini bermäge;

d) ýaryş geçirilýän ýerde, türgenleriň ýaşaýan ýerinde, olaryň iýmitinde sanitar-gigiýeniki çäreleri geçirmäge;

e) ýaryşa gatnaşyjyny bejeriş merkezine ýerleşdirmäge;

f) hassahana ýerleşdirilen türgeniň saglyk ýagdaýyny anyklap, ýaryşyň baş lukmanyna habar bermäge. Ýygyndy toparyň lukmany baş lukmanyň önünde ýaryşa gatnaşyjylary medisina görkezijileri boýunça ýaryşdan çykarmaga haklydyr.

3. EMINLER TOPARY

№12. Umumy düzgünnamalar

1. Boks boýunça emin Türkmenistanyň raýaty bolmalydyr, şeýle hem boks boýunça geçirilýän köpçülik işlerinde işjeň çykyş eden bolmalydyr.

2. Eminlik borjuny ýerine ýetirmek hormatly wejogapkärçilikli iş hasaplanylýar we köpçüligiň jemgyýetçilik düzgüni boýunça geçirilýär.

3. Boks boýunça emin ruhy taýdan sagdyn, dogruçyl, ynsanperwer, türkmen türgenleriniň aňyna ruhy terbiýäni salyp bilýän, bidüzgünçiliklere garşy göreşip bilýän, türkmen sportuny mahabatlandyrmaga işeňňir gatnaşýan, ýaryşyň düzgünleriniň dogry ýerine ýetirilmegini türgenlerden

talap edip bilýän bolmalydyr.

4. Eminleriň ak eşigi boimalydyr: balak, sport aýakgaby (ökjesiz), köýnek, eminlik derejesini aňladýan nyşany bolmagy zerurdyr. Referi we gapdal eminler, kebelek gömüшли gara galstuk dakynmaly. Yaryş geçip duran wagty, eminler öz ýerlerinde bolmalydyrlar, ýolbaşçylar, tälimçiler we ýaryşa gatnaşyjylar bilen gatnaşyk saklamaly dälidirler.

5. Ýaryş başlamazynyň öňüsyrasynda emin öz eminlik kitapçasyny tabşyrmalydyr we medisina gözegçiliginden geçmelidir.

6. Şol we beýleki ýaryşlarda emin ýolbaşçynyň borçlaryny ýerine ýetirip bilmeýär ýa-da tälimçiniň, sekundantyň işini ýerine ýetirip bibneýär. Eger-de eminiň öz şägirtleri ýurdumyzyň içindeki ýaryşda çykyş edýän bolsalar, onda bu ýaryşa olaryň halypasy eminlik edip bilmeýär.

7. Eminler topary Milli boks merkezi tarapyndan döredilýär we ony geçirýän gurama tarapyndan tassyklanýar. Ýaryşyň baş emininiň sport derejesi „Türkmenistanyň sport ussady” diýen atdan pes bolmaly dälir. 01 Türkmenistanyň syýahatçylyk we sport baradaky Döwlet komiteti we Milli boks merkezi tarapyndan tassyklanýar.

8. Eminler toparynyň san taýdan düzümi, ýaryşyň derejesine bagly bolýar, şeýle hem ol ýaryşa gatnaşýanlaryň sanyna baglydyr.

9. Eminler toparynyň düzümine şu aşakdakylar girýär:

a) baş emin, baş kätip, baş lukman, baş eminiň orunbasary, sport guramanyň wekili (onuň boks boýunça eminlik derejesi bolmalydyr);

b) referi (ringiň içindeki emin⁴we gapdal eminler;

ç) ýaryşagatnaşyjylaryň emini, ellik beriji emin, boksçulary geçiriji emin we komendant.

10. Her bir ýaryşyň eminligi baş sany gapdal eminiň we referiniň gatnaşmagynda geçirilýär. Ýurdumyzyň derejesinden kiçi ýaryşlarda eminler ýetmezçilik eden ýagdaýynda üç sany gapdal emin we bir sany referi bilen eminlik etmäge rugsat edilýär.

11. Ýurdumyzyň derejesindäki ýaryşlarda eminler topary iki sany barlag iş kagyzyny alyp barýar. Esasy ýaryşlarda barlag iş kagyzynyň biriniň hem bolmagy mümkin.

№13. Ýaryşyň baş emini

1. Ýaryşyň baş emini ýaryşyň hakyky düzgüni boýunça, eminler toparynyň işine ýolbaşçylyk edýär.

2. Baş emin şu aşakdakylara borçludur:

a) ýaryşyň geçirilýän ýeriniň taýynlygyny barlamalydyr, enjamlaryň guratlygyny barlap, eminleriň we ýaryşa gatnaşyjylaryň ýerleşişini hasaba almalydyr;

b) ýaryşa eminlik etmek üçin eminleri bellemelidir, ýaryşa gatnaşyjylara bije atmalydyr, käbir zerurlyk ýüze çykanda eminleriň arasynda hem bije atylýar;

c) ýaryşdan soň eminlerden gelen netijeler ýazgysyny barlap, sonuň esasynda ýeňijini yglan etmeli;

d) habarlar gullugyna ýaryşyň netijeleriniň jemleýji bahalaryny bermelidir;

e) ýaryş geçýän günü eminler toparynyň, tälimçileriň, lukmanlaryň we beýleki wekilleriniň gatnaşmagynda ýygnak geçirmeli;

f) eminleriň gündelik işlerine baha berip, gödek goýberilen ýalňyşlaryny anyklap, barlap durmalydyr, düzetmelidir;

g) her bir geçirilen ýaryşa barlag kagyzyny bermelidir.

h) nägilelik bildirilen bolsa, 1 sagatdan gijä goýman, netije çykarylmalý we wekilleriniň ýygnagynda orta atmalý, ony yglan etmeli;

i) ýaryş gutaransoň, 3 günün dowamynda sport guramasyna ýaryşyň geçirilişi hakyndaky hasabaty bermelidir. Hasabatda eminleriňjübütler boýunça barlag ýazgylary berilýär. Şeýle hem baş eminlik toparynyň yglan eden ýeňijileri görkezilýär. Ýaryşyň çyzgysy düzülýär, netijelere görä türgenlere “Türkmenistanyň sport ussady” ýa-da “Sport ussatlygyna dalaşgär” diýen ady, derejäni Türkmenistanyň syýahatçylyk we sport baradaky Döwlet komitetine hödürleýär.

3. Baş emin aşakdakylara haklydyr:

a) eger ýaryş geçirilýän ýer, enjamlar, düzgüne laýyk gelmeýän bolsa, onda ýaryşyň geçiriljek senesini üýtgedip biler;

b) amatsyz meteorologik şertler emele gelende, ýaryş geçirilmegine howa şertleriniň päsgele bermegi netijesinde ýaryşy saklap ýa-da arakesme ygylan edip biler;

ç) eminleriň nädogry, ýalňyşly ýazgylary ýüze çykanda, şeýle hem gapdal eminleriň ýalňyşlygy bolan halatynda, ýeňijini baş eminler toparynyň barlag ýazgylary esasynda ygylan etmelidir;

d) ýaryşyň maksatnamasyna üýtgeşiklikler girizip biler;

e) referiniň gödek ýalňyşlyk goýbermeginde, baş lukmanyň talapnamalaryna gulak asmadyk ýagdaýynda, öziini gowy derejede alyp barmadyk halatynda, hökmany bolan görkezmeleri bermäge, söweşi duruzmaga, referini çalyşmaga haklydyr;

f) eger söweş referiniň gutamykly netijelerini talap edýän bolsa, referi hem bu talaby ýerine ýetirmeyän bolsa, onda söweşi saklap, iki boksçynyň birine arassa üstünlik gömüsinde ýeňiş bermelidir;

g) eger referi bir ýalňyşlyk bilen ýaryşy saklan bolsa, ol ýaryşy dowam etdirmäge görkezme bermeidir;

h) ýaryşyň dowamynda eminleri başga wezipelere bellemäge haklydyr;

i) öz ýalňyşlyklaryny düzetmedik eminlere özbaşdak karar kabul etmäge hem haklydyr.

№14. Baş eminiň orunbasary

1.01 ýaryşy baş emin bilen bilelikde geçirmäge doly jogap-kärçiligi öz üstüne alýar. Baş eminiň bolmadyk halatynda onuň borjuny orunbasar ýerine ýetirýär.

2. Baş eminiň görkezmesi boýunça referiniň, gapdal eminleriň işini derňeýär we eminler toparyna ýolbaşçylyk edýär.

3. Baş eminiň ylalaşygy esasynda barlag ýazgysyny alyp barýar, ýöredýär.

№15. Referi (ringiň içindäki emin)

1. Referi ringiň içinde eminlik etmek bilen söweşiň dogry, dürs düzgünde alnyp barylmagyna gözegçilik edýär we öz hereketlerini, ünsüni boksçularyň saglygyna zyýan ýetirýän hereketleri kesgitlemäge gönükdirýär.

2. Referi ýaryşa ýolbaşçylyk etmek bilen “Saklan”, “Boks”, “Brek” görkezmelerini ulanýar. “Saklan” görkezmesi ýaryşy duruzmak üçin berilýär. “Boks” - ýaryşyň başlanýandygyny ygylan edýär we “Brek” iki taraplaýyn gujaklaşan boksçulary bir ädim yza

ädiþ, ýaryşy dowam etmeklige ugrukdyrýar.

3. Referi aşakdakylara borçlanýar:

a) ýaryş başlamanka boksçularyň elliklerini barlamaga, gapdal eminleriň doly düzümini bilmäge, lukmanyň, sekundantyňrazylygyny almaga. Hronometrçi eminiňrazylygy boýunça söweşiňtaýynlygyny baş emine habar bermäge;

b) boksça birmeňzeş üç sany bellik edilende, oňa duýduryşyglan edilyär, şol duýduryşyň esasynda onuň garşydaşynyň 2 utuk sany köpelyär;

c) Nokdaun alnan ýagdaýynda “Saklan” görkezmesini berip, garşydaşyny nokdauna ýollan boksçyny boş bitarap çiiňke ugradýar. “Saklan” görkezmesiniň we sanalyp başlan “Bir,iki,iic...” sanynyň görkezmesiniň aralygy 1 sekuntadan artyk bolmaly däl. Nokdauna sanaw Sekize çenli sanalýar, ýagny boksçynyň has irräk söweşe taýýardygyňa seredilmeýär. Käbir ýagdaýlarda, boksçy haçandaýaryşy dowam etdirmäge ýarawsyz bolsa, sanaw “Ona” çenli dowam etdirilýär we ýaryş nokaut bilen gutardy hasap edilyär;

d) ýaryşyň gutarmagy bilen gapdal eminleriň ýazgylaryny ýygnaý we barlap, baş emine bermelidir. Eger ýazgyda ýalňyş bar bolsa, şol ýeriň özünde ýazgyny düzetmek üçin gapdal emine bermeli.

e) ýaryşy saklamaga (onuň haýsy wagtdygyna garamazdan);

- bir boksçudan beýleki boksça arassa üstünligi bermäge;

- boksçyny ýaryşdan çykarmaga (ikisini hem);

- ýaryşy dowam etdirmekden ýüz öwürmäge;

- nokaut ýagdaýynda;

- boksçynyň ýaryşyň dowam etdirip bilmedik halatynda (eger referi boksçynyň ýagdaýyna şübhelenýän bolsa) lukmanyň kararyna bil baglaýar, bu ýagdaý bolsa, gutamykly hasap edilyär.

4. Referiniň aşakdakylara haky bardyr:

a) boksça duýduryş bermäge ýa-da ony ýaryşyň düzgünini bozmagy netijesinde yaryşaan çykarmaga;

b) sekundanta duýduryş bermäge, hatda ony ýaryşdan daşlaşdyrmaga (haçanda ol özüni erbet alyp barmagy bilen ýaryşyň barşyna päsgel berse, eminler toparynyň işine päsgel berse);

c) eminleriň, sekundantlafyň, ýaryşa gatnaşyjylaryň görkezmelerine garaşsyz ýagdaýda ýaryşy bes etmäge;

d) agyr nokaut alnanda sanawy sanamazlyga we lukmany çagyrmaga.

5. Referi ýaryşy saklan mahaly öz gelen kararyny gapdal eminleri makullanlaryndan soň, ony baş emine habar berýär.

6. Haçanda bokscynyň eşiginde näsazlyk bolanda (ýyrtylanda) ony düzetmek üçin 2 minut berilýär we diňe şu arakesmeden soň söweş dowam etdirilýär.

7. Ýaryşyň netijesi yglan edilenden soň, referi ýeňijiniň elini ýokary göterýär.

8. Referi haçanda ýaryşyň hakyky düzgüninde ýok hereketler ýüze çykanda, ýaryşyň dowamynda özbaşdak karar çykaryp bilýär.

1

№16. Gapdal emin

1. Gapdal emin bokscynyň toplan utuklary boýunça urgularyny sanap, ýeňijini anyklaýar.

2. Raundyň gutarmagy bilen eminlik ýazgysyny doldurýar, utuk sanlaryň möçberini goýýar, nokdaunlary we duýduryslary bellige alýar; ýaryşyň gutarmagy bilen umumy toplanan ballary sanap, ýeňijini yglan edýär we goluny çekýär. Eminiň eminlik ýazgysyny dolduran mahaly ýalňyşlyk goýberilse, onda ol ýazgynyň ýeňse tarapyna öz dogry, dürs çykaran kararyny ýazmalydyr. Garşylyklaýyn ýagdaýda alanymyzda bu ýazgy nädogry diýlip hasaplanýar. %

3. Eger düzgüniň bozulmagy bilen iki bokscy hem söweşi dowam etdirip bilmese (agyr nokaut), onda gapdal emin referiniň haýyşy boýunça utuk sanlar — her bokscynyň ýaryşy gutarýança alan utuk sanlaryny ýazga geçirip, ýeňijini yglan etmelidir.

4. Eger-de referi söweşijä duýduruş beren bolsa, onda gapdal eminler bu ýagaýda ýazga "W" belgisini goýýarlar.

5. Gapdal eminiň öz oturýan ýerini rugsatsyz taşlap gitmäge haky ýokdur.

№17. Ýaryşyň baş kätibi

1. Baş kätip esasy işlere ýolbaşçylyk edýär we derňew toparynyň düzümine girýär.

2. Baş kätip aşakdakylara borçludyr:

a) eminler toparynyň we derňew toparynyň agzalaryny ýygnap, işleri geçirmelidir;

b) bütin eminçilik iş kagyzlarynyň ýazylyşyna gözegçilik etmelidir;

ç) ýaryşyň baş eminine hasabat bermek üçin maglumat toplamaly;

d) ýaryşa gatnaşyjylaryň, ýeňijileriň sanyny we olaryň sport derejelerini hasaba almalydyr;

e) ýaryşyň barşy hakyndaky maglumatlar bilen eminler toparyny, ýaryşa gatnaşýan guramalaryň wekillerini, köpçülikleýin habar beriş serişdelerini üpjün etmelidir.

№18. Ýaryşyň baş lukmany

1. Ýaryşyň baş lukmany ýaryşyň baş emininiň medisina üpjünçiligi boýunça orunbasary hasaplanylýar. Ýaryşyň medisina gullugyna ýolbaşçylyk etmek bilen ýaryşyň medisina üpjünçiliginiň jogapkärçiligini doly öz üstüne alýar.

2. Ýaryşyň baş lukmany aşakdakylara borçludyr:

a) derňew toparynyň işine gatnaşýar we türgenleriň ýaryşa goýberilýändigini tassyklaýan medisina gözegçiliginiň dogry alnyp barlyşyna seredýär;

b) ýaryş wagty ýaryşa gatnaşyjylaryň şikes almazlyklaryna gözegçilik bolmalydyr, gozegçilik etmelidir, ýaryşa gatnaşyjylaryň agram çekilmeziniň önýanyndaky dürli soraglaryna jogap tapmalydyr. Aýratyn ýagdaýlarda medisina gözegçiligi ýaryşa 30 minut galanda geçirilýär;

ç) ýarawsyzlyklar ýüze çykanda medisina kömegini bermeli we boksçularyň nokaut alanlaryny keselhana ýerleşdirmek baradaky meseleleri çözmeli;

d) ýaryşyň sanitar-gigiýeniki talaplaryny berjaý etmeli;

e) söweşde nokaut bilen utulan boksçularyň adyny, familiýasyny, ýaşayan ýerini, beden saglygyny lukmançylyk merkezine habar bermeli;

f) referilige we gapdal eminlige bellenen eminleri medisina gözegçiliginden geçirmeli we geljekki ýaryşlarda eminlige goýberilmegi hakydaky meseleleri çözmeli;

g) Ýaryşyň tamamlanmagy bilen mediki-sanitar üpjünçiligi hakynda hasabat düzmeli;

3. Baş lukmanyň ýaryşa gatnaşyjylary we eminleri medisina görkezijileri boýunça ýaryşdan daşlaşdyrmaga haky bardyr.

№19. Kömekçi eminler

1. *Hronometrçi emin (wagta seredyň)*

01 ýaryş wagty referiniň görkezmeleri boýunça hereket edýär.

01 aşakdakylara borçludyr:

a) raundlaryň başlamagy we gutarmagy esasynda gonglary kadalaşdyrýar, nokdaunda ýa-da nokautda sekuntantlaryň sanawyny sanamaga referä kömek edýär;

b) raundlaryň we olaryň arasyndaky arakesmeleriň dowamlylygyna üns berýär. Raundyň başlanmagyna 5 sekund galanda “Sekimdantlar, ringden çykyň!” diýen görkezmäni berýär we raundyň näçenjidigini, tertip sanyny aýdýar;

ç) “Saklan” görkezmesinde (nokdaun sebäpli) ýa-da referiň görkezmesi boýunça ýaryşy mejbury saklamakda, wagty ölçemek zerurlygy ýüze çykanda wagty dogry kesgitlemelidir. Eger-de raundyň wagty referi sanawy sanaýarka gutarsa, gutamykly görkezme “Boks” görkezmesinden soň berilýär;

d) ol ýa-da beýleki bokşy söweşmde raundyň ahyrynda nokdaun alsa, referi sanawy sanap bolandan soň, ol raundyň gutarandygyny aňladýan görkezme berýär.

2. *Ýaryşa gatnaşyjylaryň emini*

Ýaryşyň baş eminiň orunbasaryna boýun bolýar.

01 aşakdakylara borçlanýar:

a) jübütleriň düziilişine ýolbaşçylyk etmek bilen bokşçulara we olaryň tälimçilerine ringiň häýsy burçuna barmalydygyny aýdýar, duýdurýar;

b) baş eminiň orunbasaryna boksçynyň ýaryşa gelmedigini duýdurýar;

ç) ýaryşdan öňinçä çykyş edijileriň we sekundantlaryň geýim-gejimini gözden geçirýär.

3. *Boksçulara ellik beriji emin*

01 ýaryşa gatnaşyjylaryň eminine boýun bolýar we aşakdakylara borçlanýar:

a) hasanyň inini, uzynlygyny barlaýar, eliň, ýumrugyň dogry daňylmagyna gözegçilik edýär;

b) ellikleriň geýilişiniň dürslüğine gözegçilik edýär, ellikler geýilmezden ozal ulanylan bolmaly däldir (türgenleşik üçin ullanmaly däldir);

ç) baş eminler toparynyň Öňünde iki jübüt ellik goýmalydyr.

4. *Boksçulary geçiriji emin:*

Ýaryşa gatnaşyjylar emine boýun bolýar. Ol jübütleriň gezekli-gezeginde öz nobaty bilen durmagyny ýola goýup, boksçulary ringiň burçuna çenli ugradýar, geçirýär.

5. *Kätip.*

Ýaryşyň hemme iş kagyzlaryny hasabat üçin toplýar.

6. *Habar beriji emin:*

01 baş emine boýun bolýar we aşakdakylara borçludur:

a) ýaryşyň öň ýanynda boksçular hakda tomaşaçylara maglumat berýär. 01 her raundyň arasynda boksçular hakda maglumatlary bermelidir;

b) baş eminiň rugsady bilen tomaşaçylara, habar beriş merkezleriniň wekillerine, ýaryşa gatnaşýan guramalara ýaryşyň gidişini beýan etmelidir.

ç) her günüň dowamynda (ýaryş döwri) ýaryşa gatnaşyjylara maglumat kagyzlaryny paýlamalydyr.

7. *Yaryşyň komendanty*

01 baş eminiň orunbasaryna boýun bolýar, ringiň guralmagyna, ýaryşyň geçýän ýeriniň enjamlaşdyrylmagyna jogap berýär. Söweşiň geçirilmegi üçin amatly şertleri döredip, düzgün-tertibi ýola goýýar.

4. ÝARYŞ GEÇIRMEGIŇ DÜZGÜNI

Boksçy bir günün dowamynda diňe bir duşuşykda çykyş edip biler. Kiçi ýaşly topara girýän çagalar diňe şahsy ýaiýslarda çykyş edip bilerler. Yöne aýyň dowamynda bir ýaryşdan artyk ýaryş geçirmeli däldirler.

Orta ýaşly topara girýän çagalar diňe şahsy ýaryşlarda çykyş edip, aýda iki ýaryş geçirip bilerler.

Uly ýaşly topara girýän çagalar bir ýaryşda dörtünden artyk duşuşyk geçirmeli däldirler, olaryň duşuşygynyň arasynda iki gün dýnç bolmalydyr.

Yetginjekler we uly ýaşlylar bir ýaryşda baş duşuşykdan köp geçirmeli däldir, her duşuşygyň arasynda näçe gün dýnç almalydygy bije atylanda belli bolýar. Boksun düzgünnamasy boýunça birinji duşuşykda ýeňilenler ýaryşdan çykarylýar. Eger ýaryşa gatnaşygy agram çekilýän günü gelmese ýa-da onuň agramy bolmaly derejesinden ýokary bolsa, ýaryşdan çykarylýar.

Dünýä, Aziýa çempionatlarynda, Aziýa oýunlarynda, Olimpiýa oýunlarynda 4 raundda haýsy bir boksçy şikes alan bolsa, şikes almazdan ön toplanan utuk sany boýunça ýeňiji yglan edilýär.

№20. Yaryşa gatnaşyjylaryň agramlaryny çekmek

1. Yaryşa gatnaşyjylaryň agramlary medisina, elektron, awtomatiki terezide çekilýär.

2. Agram çekmeklik gtnüň dowamynda bir gezek geçirilýär. Agram çekmeklik iki sagada çenli dowam edýär, ýaryşa üç sagat galanda tamamlanýar.

3. Birinji agram çekişlikde ýaryşa gatnaşyjylaryň hemmesiniň agramlary çekilýär.

4. Yaryşda, orta ýaş toparyndaky çagalarda agram diňe bir gezek, ýaryşyň birinji günü çekilýär.

5. Birinji agram çekişlikde agram barlag terezisinde çekilýär.

6. Y aryşa gamaşygy agramyny ölçedýän wagty şahsyýetini aňladýan pasporty ýa-da şahadatnamany, kepilnamany, suratyny görkezmelidir we bermelidir.

7. Agram ölçemeklige çenli ýaryşa gatnaşygy lukman

tarapyndan barlanan bolmalydyr we ýaryşda çykyş etmäge rugsat almalydyr.

8. Ýaryş gidýän döwründe diňe şol günde geçiriljek duşuşyklarda çykyş etjek boksçularyň agramy çakylýar.

9. Ýaryşa gamaşyjylar eşiksiz ýagdaýda agramyny çekdirýärler. Her bir çykyş edijiniň agramy hasaba alynýar.

№21. Bije

1. Bijäni baş emin toparlaryň wekilleriniň gatnaşmagynda geçirýär.

2. Bije agramyny çekdiren boksçular üçin geçirilýär. Bije atmaklyga agram çekişligiň birinji güni hem rugsat berilýär. Toparlaýyn geçirilýän ýaryşlarda bize atyşlygy agram çekmeklikden öň hem geçirip bolar.

3. Şahsy we şahsy-toparlaýyn ýaryşlarda güýçli çykyş edijileri we türgenleri bir guramadan alyp bolar.

№22. Jübütleriň düzülişi

1. Her agram derejedäki boksçular jübütleyin bölünýärler. Birinji belgidäki boksçy ikinji bilen, ikinji belgidäki üçünji bilen, ýaryşy geçirmekligiň çyzgysynda görkezilişi ýaly duşuşýar.

2. Birinji aýlawda ýeňijiler toparyny aýyl-saýyl eder ýaly jübütler 4, 8, 16, 32 gömüşde düzülýärler. Uly san belgili boksçular, birinji aýlawda dynç alýarlar. Ikinji aýlawda olar birinji belgide duşuşýarlar.

№23. Söweşiň dowamlylygy

1. Söweşiň dowamlylygy ýaryşa gatnaşyjynyň ýaş aýratynlygyna baglydyr:

a) kiçi we orta ýaşly topardaky çagalar üçin:

- 1,5 minutdan 3 raund;

b) uly ýaşly töpara degişli çagalar üçin:

- 2 minutdan 3 raund;

ç) ýetginjekler we ulular üçin:

4. ÝARYŞ GEÇIRMEGIŇ DÜZGÜNI

- **2 minutdan 4 raund.**

Her raundyň arasynda 1 minut dynç berilýär.

2. Ertirki hem aňşamky geçirilýän ýaryşlaryň dowamlylygy 4 sagatdan artyk bolmaly däldir. Ertirki hem aňşamky ýaryşlaryň arasyndaky arakesme 2 sagatdan az bolmaly däldir.

№24. Dogry urgular

1. Eger ýumruk bilen elligiň içinde barmaklaryň ýokarky bölegi bilen birlikde urgy ýerine ýetirilse, onda ol dürs diýlip hasap edilýär.

2. Urgyny kelläniň ön tarapyna ýa-da gapdal tarapyna we göwräniň bilden ýokarsyna urmaga rugsat edilýär.

3. Kelläniň gorag enjamy ýapylan ön we gapdal tarapyna urmak maksada laýyk hasaplanýar.

№25. Gadagan edilen urgular we hereketler

1. Şeýle urgular gadagan edilýär:

a) arka tarapa urmak, ýeňsä urmak, bilden aşak we pyrlanyp urmak;

b) kelle bilen süsmek, egniň bilen urmak, tirsegiň bilen, elligiň iç ýüzi bilen we “Saklan” diýen görkezmeden soň urmak;

ç) kelläň bilen howply hereketler etmek, şeýle hem bilden aşak egilmek;

d) garşydaşyň aýagyny basmak, iteklemek, dyzyňy ýokaryk galdyrmak;

*' V,

e) tanaplary hüjüm üçin ulanmak, tanapa ýaplanyp bat almak;

f) garşydaşyňy gujaklamak, göreşmek, göwräň bilen gysmak;

g) nokdaun alan boksça garşy hüjüm etmek;

h) garşydaşyň elini, kellesini tutmak ýa-da tutup urmak;

i) garşydaşa arka taraplaýyn öwrülme;

j) garşydaşy belli bir aralykda elini bilen itekläp saklamak;

k) söweş wagty ýörite eşikde we ellikde, amatsyzlyk ýagdaýynda gürlmek;

l) ýüzüni we elini ýag bilen süpürmek ýa-da beýleki zatlary çalmak.

2. Gadagan edilen urgulary ýa-da hereketleri ulanan boksça duýduryş berilýär ýa-da ýaryşdan daşlaşdyrylýar.

№26. Nokdaun we nokaut

1. Haçanda boksçy alnan urgudan ýaňa söweşi dowam etdirip bilmejek ýagdaýa gelse, onda ol referiniň pikiri boýunça nokdaun ýagdaýy yglan edilýär.

2. Nokdaun ýagdaýynda referi “Saklan!” görkezmesini berýär we sanawy sanap başlaýar. “Saklan!” görkezmesi bilen “bir...” sanawynyň arasy bir sekund bolmalydyr. “Boks” görkezmesi sanawyň sekiz sanyndan öň berilmeyär (hatda boksçy söweşmäge taýyn bolsa-da).

3. Eger sekiz sanawyndan soň hem boksçy söweşi dowam etdirip bilmese, onda referi sanawy ona çenli dowam etdirýär we onuň yzyna “auf ’ sözünü goşýar. Söweş nokaut bilen gutardy hasaplanýar.

4. Çagalaryň, ýetginjekleriň we öwrenje uly ýaşlylaryň arasyndaky ýaryşlarda söweş birinji nokdaundan soň gutarýar we arassa üstünlik hasabynda ýeňiş yglan edilýär. Yetginjekleriň we uly ýaşlylaryň arasyndaky ýaryşlarda söweş üçünji nokdauna çenli dowam etdirilýär.

5. Nokaut alan boksçy azyndan üç aý dynç almalydyr (urgy kellä degen bolsa) we hökman lukman gözegçiliginden geçmelidir.

6. Nokaut alan boksça ringde lukman tarapyndan kömek berilýär. Sekundantlar lukmanyň görkezmesi bilen hereket edýärler.

5. ÝEŇIJILERIŇ SAÝLANYLYŞY

1. Yaryşlar nähili derejede bolsa-da her bir duşuşykda ýeňiji saýlanylmalydyr.

2. Ýoldaşlyk duşuşyklarynda we “açyk ring” gömüšli ýaryşlarda çagalaryň hemme toparlarynda utuklar deň möçberde toplansa, eminlik ýazgylarynda dostlukly ýeňiş yglan edilýär - olaryň ikisiniň hem elleri galdyrylýar.

3. Ýurt derejesinde geçirilýän uly ýaryşlarda baş eminler topary ýeňijini barlag ýazgylary esasynda ykrar etmäge haklydyr.

№27. Söweşiň ýeňijisini saýlamak

1. Ýeňiş bir boksçudan beýleki boksça şeýle häsiýetde berilýär:

a) utuklar boýunça utuşda;

b) arassa üstünlikde;

ç) garşydaşyň söweşi dowam etdirip bilmezligi;

d) garşydaşyň ýaişdan daşlaşdyrylmagy (diskwalifikasiýa);

e) ýaryşmakdan ýüz öwrülmegi;

- f) nokaut;
- g) garşydaşyň ýaryşa gelmezligi;
- h) baş eminler toparynyň karary boýunça.

Utuk sanlary her bir dürs urgudan soň, eger urgy maksada laýyk urlan bolsa, bir utuk hasap edilýär.

Ýokary halkara derejeli ýaryşlarda (A), Aziýa, dünýä çempionatlarda, Aziýa oýunlarynda we Olimpiýa oýunlarda kompýuter arkaly ýeňiji yglan edilýär, baş gapdal eminlerden 1 sekundyň dowamynda pesinden üç emin düwmäni basan ýagdaýynda 1 utuk san berilýär, duşuşyk deň tamamlanan halatynda haýsy boksça 1 sekundyň dowamynda iki eminiň düwmäni basandygyny sanap, ýeňiji yglan edilýär.

№28. Ýaryş geçirilýän ýer

1. Boks boýunça ýaryş aýyk howada geçirilip bilner. Ýaryş geçirilýän ýer oňat ýagtylandyrylan, howa çalşygy geçip duran ýagdaýda bolmalydyr. Ring baş eminiň, eminler toparynyň, medisina işgärleriniň, tomaşaçylaryň we ýaryşa gatnaşyjylaryň oturan ýerleri bilen sazlaşykly ýerleşen bolmalydyr.

Ýaryş geçirilýän ýer enjamlar bijen (gong, mikrofon, habar beriş) üpjün edilmelidir. Ringden uzak bolmadyk ýerde lukmanyn oturýan ýeri bolmalydyr, şeýle hem suwa düşüner ýaly hammam hem-de hajathana bolmalydyr.

2. Ýaryş geçirilende howanyň temperaturasy +16-dan + 25-e çenli bolmalydyr.

Ýaryş aýyk howada geçirilende howanyň temperaturasy +18 C bilen +30 C aralygynda bolmalydyr. Ring gurnalynan meýdança ýiti gün şöhlelerinden goralan ýagdaýda bolmalydyr. Ýaryşy ýagyşly howada ýa-da tizligi 5m/s bolan şemally howada geçirmäge rugsat edilmeyär.

Käbir ýagdaýlarda, haçanda final duşuşygynyň dördünji raundynda boksçularyň biri şikes alanlygy sebäpli lukman tarapyndan duşuşyk saklanylsa, ýeňiji utuk sany boýunça yglan edilýär.

Garşydaşyň söweşi dowam etdirmäge ukypsyzlygy netijesinde we beýleki boksçy gadagan edilen urgulary ulanmadyk bolsa, onda oňa ýeňiş yglan edip bolar.

3. Käbir ýagdaýlarda boksçularyň biriniň üçünji duýduryşy

almagy bilen ýa-da ýaryşyň düzgünini gödek bozmagy bilen ýaryşdan çykarylmagy mümkin.

4. Haçanda boksçy ýa-da onuň sekundanty söweşmekden ýüz öwürýändigini referä duýdursa ýa-da ringe polotensa oklanylsa, söweş saklanylyp bilner.

5. Haçanda garşydaşlaryň biri güýçli uрга сезewar болup, 10 sekundyň dowamynda söweşi dowam etdirip bilmeşe, onda nokaut hasap edilýär.

6. Eger boksçularyň biri 2 minutyň dowamynda ringe gelmeşe, söweşe taýýar bolmasa ýa-da agramyny çekdirmedik bolsa, ýeňiş beýleki boksça berilýär.

7. Eger gapdal eminler topary tarapyndan nägilelik ýüze çyksa, şeýle hem nädogry däl eminlik ýazgylary ýüze çyksa, ýeňşi baş eminler topary yglan edýär.

№29. Şahsy ýerleriň, orunlaryň saýlanylmagy

1. Ýaryşda hiç bir düzgüni bozmadyk, ýeňlişe сезewar болmadyk boksçy birinji omy eýeleýär. Final ýaryşda utulan boksçy ikinji omy eýeleýär. Ýarym final ýaryşlarda utulan boksçularyň ikisi-de üçünji oma mynasyp bolýarlar. Galan ýerler ýeňijileriň sany boýunça kesgitlenilýär.

2. Eger ýaryşa gatnaşyjy birinji aýlawda bije boýunça söweşden boşadylsa, agram çekişlikden hem geçmedik bolsa, söweşe gelmedik bolsa, onda oňa hiç hili omn berilmeýär.

№30. Toparlaýyn orunlaryň kesgitlenilişi

1. Toparlaýyn ýaryşlarda çykyş etmek üçin her bir agram derejesinde bir sany ýaryşa gatnaşyjy goýulýar. Eger-de toparyň düzüminde

9 adamdan artyk adam bolmasa, onda bu topar ýaryşa goýberilmeyär. Her toparda ätiýaçlykda, her bir agram derejesinde bir sany ýaryşa gatnaşyjy goýulýar.

2. Bir toparyň ýeňşi beýleki topardan öz toplan utuk sanlary bilen tapawutlanýar. Her bir agram derejesindäki ýeňiş üçin 2 utuk berilýär, ýaryşa gatnaşyjynyň gelmezligi ýa-da gijä galmagy 0 utuga deňdir.

3. Eger-de ýaryşyň düzgüninde utulan topar ýaryşdan çykarylýan bolsa, onda deňme-deň hasap emele gelende, ýeňiş gysga wagtyň dowamynda tapawutlanmagy başaran topara berilýär.

4. Şahsy-toparlaýyn ýaryşlarda her bir agram derejede, ýaryşyň ýagdaýlaryna görä, her guramadan bir ýa-da ondan hem köpräk ýaryşa gatnaşyjy bolup biler. Toparlaýyn netijeler şu häsiýetde kesgitlenilýär: birinji ýere mynasyp bolan boksçy 7 utuk, ikinji ýere mynasyp bolan boksçy 6 utuk, üçünji ýere bolsa 3,5 utuk gazanýar. Sylagly orunlara mynasyp bolmadyk boksçulara her ýeňşi üçin 1 utuk berilýär. Birinjilik köp toplanan utuk sanynyň jemi boýunça kesgitlenilýär. Utuk sanlary i iki toparda hem deňme-deň bolanda, onda birinji omy köp gatnaşyjyly bolan topara ýeňiş berilýär.

5. Yoldaşlyk duşuşyklarynda toparyň utuk jemleri deň bolan ýagdaýynda dostlukly ýeňiş (deňme-deň) yglan edilýär.

6. ENJAMLAR WE OLARYŇ

GURNALYŞY №31. Ring

1. Boks boýunça geçirilýän hemme ýaryşlar her tarapy 6 metr bolan ringde gumalýar. Ringiň meýdançasynyň gyrasy 3 ýa-da 4 tanap bilen çäklenýär, onuň ýogynlygy 3-5 sm; Ringiň burçundaky sütün bilen tanapyň arasy 50 sm-den az bolmaly däl. Ringiň hemme metal çekdirijileri ýumşak mata bilen örtülmelidir. Tanaplaryň daşyna ak reňkli ýumşak mata aýlanylyp, ringiň her burçunda ini 20 sm bolan, galyňlygy 5-7 sm bolan ýassyjaklar daňlyp goýulýar. Yassyklar gyzyl we gök reňkli bolup, olar bir-birinden tapawutlanmalydyrlar. Ringiň gyzyl burçy baş eminiň çep tarapynda bolmalydyr.

Aşaky tanap ýerden 40 sm beýiklikde, ortaky tanap 60 sm beýiklikde, ýokarky tanap bolsa, 130 sm beýiklikde bolmalydyr.

**Haçanda ring dört tanaply bolanda aşaky tanap 40 sm, ortaky tanap
70 240**

sm, ýokarky tanap 100 sm, iň ýokarky tanap 135 sm ýerden beýiklikde bolmalydyr.

2. Ringiň meýdançasý tekiz bolmalydyr, gowy berkidilen, tanaplaryň gapdallarynda 1 metr giňlikde boş ýer bolmalydyr. Meýdançanyň ýüzüne gowy çekdirilen düşek ýazylmaly. Örtük ringiň tanaplarynyň çäginde 0,5 metr çykyp durmalydyr.

3. Eger ring ýerden 1 metr galdyylan ýagdaýda gursalsa, onda ringiň töwerigi 8x8 metr bolmalydyr. Ringiň garşylykly taraplarynda boksçularyň we sekuntantlaryň münüp-düşmegi üçin basgançaklar bolmalydyr.

4. Ringiň burçunda boksçularyň durýan ýerinde oturgyç bolmalydyr, suwly gap, bedre, kürüşge bolmalydyr.

5. Ringiň dört tarapynda gapdal eminler üçin stol, oturgyç goýulýar. Baş eminiň gabat garşysynda iki stol goýulýar.

6. Ýaryş ýapyk şertlerde geçirilýän bolsa, tanaplar bilen diwaryň aralygy 2 metrden az bolmaly däldir.

7. Ringiň ýagtylyk derejesi 1000 lýuksmetrden pes bolmaly däldir. Ýagtylyk ringiň ýokarsyndan berilmelidir, ony gapdaldan ýagtylandyrmaga rugsat berilmeýär.

8. Tomaşaçylar üçin orunlar ringiň ýüplerinden 3 m daşlykda bolmalydyr.

9. Ringiň boş burçlarynda onuň sütünleriniň daş tarapynda içine referiniň ýa-da lukmanyň ulanan medisina pamygyny zyňmak üçin gapjagaz bolmalydyr.

10. Ringiň ýaryş üçin amatlylygyny baş emin kesgitleýär.

№32. Söweş ellikleri we hasalary

1. Ýaryşlarda agramy 284 gramlyk (10 uns), agyr agramlyk derejeler üçin 340 gramlyk ellikler geýilýär (12 uns).

2. Ellikler arassa we kemçiliksiz bolmalydyr. Ellikler bagjyky bolsa, bagjyklar daňlyp bolnandan soň üstünden ýelmeşdirilýär.

3. Her jübüt ellikler 6 söweşden artyk ulanylan bolmaly däldir.

Söweşden ozal boksçular ellerini, ýumrukларыny süýnýän sargy hasalaıy bilen saramalydyr. Olaiň ini 5 sm, uzynlygy 2,5 metr bolmaly. Ýumruklary, bilekleri saralmak üçin ýelmeşýän materiallary ulanmak gadagandyр.

PEÝDALANYLAN EDEBIÝATLAR

1. Gurbanguly Berdimuhamedow. Garaşsyzlyga guwanmak, Watany, halky söýmek bagtdyr. Aşgabat, 2007 ý.
2. Gurbanguly Berdimuhamedow. Türkmenistan sagdynlygyň we ruhubelentligiň ýurdy. Aşgabat, 2007 ý.
3. Градополов К. Бокс, Москва, 1963 г.
4. Бокс. Пособие для тренеров, Москва, 1963 г.
5. Дегтяров И.П. Бокс. Москва, 1979 г.
6. Атаев А., Бекиев А. Развитие ФиС в Туркменистане. Ашхабад, 1956-65 г.
7. Звезды спорта. 1983 г.
8. Развитие ФКиС в Туркменистане. 1979 г.
9. Платонов В.Н., Гусков С.И. Олимпийский спорт. Книги 1, 2. Киев, 1994 г.
10. Ежегодник бокса. 1984 г.
11. Справочник бокса. 1984 г.
12. Правила бокса. 1979 г.
13. Теория и практика ФиС. 1985 г.
14. Хавин Б.Н. Звезды спорта. Москва, 1991 г.
15. Современная психология спорта. Москва, 1973 г.
16. Гужаловский А.А. Основы уеории и методики физкультуры и спорта. Москва, 1986 г.
17. Платонов В.Н. Подготовка' высококвалифицированных спортсменов. Москва, 1986 г.
18. Платонов В.Н. Теория спорта. Москва, Киев, 1987 г.
19. Гарягдыев Г. Волейболист в защите. Учебное пособие. Ашхабад, 1988 г.
20. Аннамаммедов О.М., Атаев А.А. Руководство педагогической практики для студентов и методистов, Ашхабад, 1982 г.
21. Еникеев Р.И., Аннамаммедов О.М. Методические материалы по физической культуре для студентов. Ашхабад, МНО,

1975 г.

MAZMUNY

*

Giriş	7
I. BOKSUŇ ÖSÜŞ TARYHY	
1. Gadymy döwürdäki ýumruk söweşleri	10
2. Bizift döwrümüzift ýumruklaşma söweşi	13
3. Türkmenistanda boksuň ösüş ýoly..... — ----	14
II. BOKSUŇ TEHNİKASY	
1. Boksift tehnikasynyň esaslary, onuň toparlara bölünişi we adalgalary	17
2. Boksçynyň esasy duruş ýagdaýy	19
3. Urgular.....	25
4. Goranyş.....	40
5. Garşylyklaýyn urgular	52
6. Goşalaýyn urgular we olardan goranmak.....	79
7. Yzygiderli urgular we olardan goranmak..	84
III. BOKSUŇ TAKTIKASY	
1. Ringdäki söweşde taktikanyň ähmiýeti.....	88
2. Hüşüm ediş we goranyş hereketleri	91
3. Dürli aralykdaky söweşleriň şertleri	96
4. Söweşift taktiki taýdan guramaçylygy	101
5. Ýaryşlarda boksçulara ýolbaşçylyk etmek.....	109
IV. BOKSUŇ FIZIOLOGIKI WE PSIHOLOGIKI ESASLARY	
1. Boksçynyň fiziologiki häsiýetnamasy	113
2. Boksçynyň psihologiki häsiýetnamasy	117
V. BOKSÇYNYŇ TÜRGENLEŞIGINIŇ DÜÝP MAZMUNY	
1. Türgenleşigiň maksady we wezipeleri.....	121
2. Hemmetaraplaýyn beden taýýarlygyny ösdürmek	122
VI. BOKSÇYNY TERBIÝELEMEGIN WE TAÝÝARLAMAGYŇ	

MAZMUNY

PSIHOLOGIKIAÝRATYNLYKLARY

1. Boksçynyň şahsyýetiniň kemala gelmeginiň aýratynlyklary 127
2. Boksçuda erklik sypatlarynyň ösüşi
132

3.	Boksça mahsus sypatlary ösdürmek we kämilleşdirmek	135
4.	Psihiki ýagdaýy sazlamaklyk başaraňlygy terbiýelemekdir	138
VII.	BOKSUN ESASLARY. UMUMY NAZARY DÜŞÜNJELER	
1.	Boksçyny türgenleşdirmekde öwretmek işleri	140
2.	Pedagogiki esaslaryň gömüşleri.....	141
3.	 Sport	
	ussatlygyny kämilleşdirmegiň esaslary	143
VIII.	BOKSÇYNY TAÝÝARLAMAKLYGY MEÝILLEŞDIRMEK...	152
1.	Taýýarlyk döwri	155
2.	Ýaryşdöwri.....L	157
3.	Geçiş döwri.....	157
IX.	ÝAŞ (ÖWRENJE) BOKSÇYNY KÄMILLEŞDIRMEK	
1.	Ýaş boksçynyň okuw-türgenleşik sapagynyň maksatnamasy. Usuly görkezme.....	159
2.	Öwrenjeler üçin düzülen meýilnama, sapagy geçirmegiň görkezme usullary	161
3.	Ýaş boksçynyň (öwrenjäniň) emelleri we taktiki taýýarlygy	163
4.	Ýaş boksçyny söweşe taýýarlamak.....	164
5.	Öwrenje boksçynyň türgenleşiginde ýaş aýratynlygy	165
X.	KIÇI SPORT DEREJELI BOKSÇULARY TAÝÝARLAMAK WE OLARY	
	TÜRGENLEŞDIRMEK	168
XI.	ÝOKARY DEREJELI USSAT BOKSÇULARY TAÝÝARLAMAK	177
1.	Ýokary derejeli boksçulary taýýarlamagyň wajyp meseleleri... ..	178
2.	Boksçularda ýörite çydamlylygyň ösdürilişi.....	180
3.	Ýaryşyň önüsyrasyndaky taýýarlyk döwri	183
XII.	BOKSA TAÝÝARLYK DÖWRÜNDŞTÜRGENLEŞIKDEN WE ÝARYŞDAN DAŞARY ESASLAR	188
1.	Sport çäreleriniň ähmiýeti.....	189
2.	Usulyýet sapaklarynyň aýratynlyklary t.....	192
3.	Türgenleşik we ýaryş	196
XIII.	TÜRGENLEŞIKDE BOKSÇYNYŇ GÜN TERTIBI, GIGIÝENASY WE LUKMANÇYLYK GÖZEGÇILIGI	
1.	Boksçynyň gün tertibi.....	200
2.	Boksçynyň iýmitlenmegi	203
3.	Boksçynyň şahsy gigiýenasy	207
4.	Boksçynyň agramyny kadalaşdyrmak	208
5.	Boksçynyň ukybyny artdyryan kömekçi gigiýena çäreleri	208
6.	Boks bilen türgenleşik geçirilýän ýerlerde gigiýeniki talaplar.....	209

7.	Boksçulary taýýarlamakda lukmançylyk gözegçiligi. öz-özüne gözegçilik etmek	210
8.	Şikesleriň önüni almak.....	211
XIV. BOKSDA OKUW - TÜRGENLEŞIKIŞLERINIŇ		
GURAMAÇYLYGY WE HASABATY		
1.	Sapaklary meýilleşdirmegiň gömiişleri.....	214
2.	Umumy beden taýýarlygy boýunça barlag kadalary	215
3.	Guramaçylyk-usuly görkezmeler	217
XV. BOKS ÝARYŞLARYNY GEÇIRMEK WE GURAMAK		
1.	Ýaryş geçirmegiň ulgamy we häsiýeti.....	219
2.	Ýaryşa gatnaşyjylar	219
3.	Eminlertopary	225
4.	Ýaryş geçirmegiň diizgiini	234
5.	Ýeňijileriň saýlanylyşy	237
6.	Enjamlar we olaryň gumalyşy	240
	Peýdalanylan edebiýatlar	242

Muhammet Nyýazow, Işanguly Meretnyýazow

B O K S

Ýokary okuw mekdepleri üçin okuw gollanmasy

Redaktor

B. Orazdurdyýewa G.

Surat redaktory

Orazmyradow

Teh.redaktory

O.Nuryagdyýewa

Suratçylar

T.Aslanowa, B.Petrenko

Neşir üçin jogapkär

A. Muhammedowa

**Ýygnamaga berildi 28.04.2008. Çap etmäğe rugsat edildi 16.12.2008.
Möçberi 60x90 1/16. Ofset kagyzy. Edebi gamiturasy. Ofset çap ediliş
usuly.
Şertli çap listi 15,5. Şertli reňkli ottiski 18,78. Hasap-neşir listi 13,98.
Çap listi 15,5.**

Sargyt 99. Sany 1000.

Türkmen döwlet neşirýat gullugy.
744004. Aşgabat, 1995-nji köçe, 20.

Türkmen döwlet neşirýat gullugynyň
Aşgabat çaphanasy.
744020. Aşgabat, 2029-njy köçe, Esgerler geçelgesi, 7.