

13-15-ЁШЛИ БОКСЧИЛАРДА МУВОЗАНАТ САҚЛАШ МЕХАНИЗМИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ УСУЛЛАРИ

Фарғона давлат университети
Мажидов Руслан Рустам ўғли - ўқитувчиси

Аннотация: *Мазкур мақолада 13-15 ёшли спортчиларнинг жисмоний ва махсус тайёргарлигида мувозанат сақлаш механизмига етарли эътибор берилмаётгани кузатишмоқда. Бу ёшда организм ривожланишининг индивидуал хусусиятлари, бўй ўсиши ва тана оғирлик марказининг ўзгариши мувозанатнинг пасайишига олиб келади. Боксда динамик ва статик мувозанатнинг аҳамияти юқори бўлиб, уларнинг ривожланиши спортчининг самарадорлигини оширади. Шу сабабли, илмий тадқиқотлар орқали янги машқлар мажмуасини ишлаб чиқиши долзарб масала ҳисобланади. Мақолада таҳлиллار, методик ёндашувлар ва олинган натижалар асосида ушбу дастурни амалиётга жорий этиши бўйича тавсиялар берилган.*

Калит сўзлар: *мувозанат, механизм, платформа, рингни ҳис қилиши, комплекс, динамик, ёш боксчи.*

Аннотация: *В данной статье отмечается, что в физической и специальной подготовке спортсменов 13-15 лет недостаточно уделяется внимания механизму сохранения равновесия. В этом возрасте индивидуальные особенности развития организма, рост в длину и смещение центра массы тела приводят к снижению устойчивости равновесия. В боксе значение динамического и статического равновесия особенно велико, и их развитие существенно повышает эффективность спортсмена. Поэтому разработка нового комплекса упражнений на основе научных исследований является актуальной задачей. В статье на основе проведённого анализа, методических подходов и полученных результатов даны рекомендации по внедрению данной программы в практику.*

Ключевые слова: *равновесие, механизм, платформа, ощущение ринга, комплекс, динамический, молодой боксер.*

Abstract: *The article highlights that insufficient attention is being given to the mechanism of maintaining balance in the physical and special training of 13-15-year-old athletes. At this age, individual characteristics of organism development, longitudinal growth, and shifts in the center of body mass lead to a decrease in balance stability. In boxing, dynamic and static balance play a particularly important role, and their development significantly enhances an athlete's performance. Therefore, developing a new set of exercises based on scientific research represents a highly relevant issue. The article provides recommendations for implementing this program in practice, based on the conducted analysis, methodological approaches, and obtained results.*

Keywords: *balance, mechanism, platform, ring sensation, complex, dynamic, young boxer.*

Хозирги кунда олиб борилаётган тадқиқот ишлари бўйича тажриба синовлари таҳлил ва натижаларидан шу нарса аён бўлдики, 13-15 ёшли боксчиларни жисмоний ва махсус тайёргарлигига машғулотларида тик турганда ва ҳаракат вақтида мувозанат сақлаш машқлар дастурига етарли даражада эътибор қаратилмаган. Шунга кўра, шакллантирувчи тажриба жараёнида базавий академик машғулотлар ёш боксчиларнинг мувозанат сақлаш машқлар мажмуасини жорий қилиш билан ташкил қилинди. Бу ўтказиладиган машғулотларнинг эмоционал фонини оширади ва ёш боксчилар организми ривожланишининг индивидуал хусусиятларини баҳолашни ҳисобга олишга кўмаклашди. Боксда динамик ва юқори дефицит вақт шароитида кечадиган спорт тури бўлиб, спортчининг ҳар бир ҳаракати тана марказининг ўзгариши билан боғлиқ. Мувозанат сақлаш механизми асосан марказий асаб тизими, вестибуляр аппарат, кўриш анализаторлари ва мушак-бўғин сезгиларининг мураккаб интеграцияси натижаси бўлиб, 13-15 ёшли боксчиларда бу механизмнинг аҳамияти икки баробар ортади, чунки бу ёшда бўйнинг ўсиши тезлашиши тананинг оғирлик марказини юқорига кўчиради, бу эса турғунликнинг пасайишига олиб келадиган давр ҳисобланади. Боксчиларнинг мувозанати икки асосий ҳолатда кўриб чиқилади, яъни статик мувозанат ва динамик мувозанатларга бўлинади яъни, статик мувозанат бу спортчиларнинг нисбатан ҳаракатсиз ҳолатда (масалан, жойни эгаллаб турганда) тана барқарорлигини сақлаши. Боксда статик мувозанат кучли зарба бериш учун "платформа" вазифасини ўтаб, боксчиларнинг оёқларида статик мувозанат бузилса, зарба кучи 30-40 % гача камайиши мумкин. Динамик мувозанат бу ҳаракат вақтида, айниқса зарба бергандан сўнг ёки рақиб зарбасидан қочганда тана мувозанатини тезкор тиклаш қобилияти. Динамик мувозанат боксчининг "рингни ҳис қилиши" ва жангга ўтиш тезлигини белгилайди. Мувозанатни комплекс баҳолаш усуллари илмий ишнинг экспериментал қисмида қуйидаги баҳолаш тизимларидан фойдаланиш тавсия этилади.

13-15 ёшли боксчилар билан жисмоний ва махсус тайёргарлик тўғрисида базавий машғулотларнинг умумий қабул қилинган тизими уч қисмдан иборат бўлиб, ушбу жараёнда жисмоний ва махсус тайёргарлик бўйича дастурда белгиланган ўзаро боғлиқ вазифалар ҳал қилинган.

Биринчи қисми тайёргарлик қисми (20-25 дақ.) бўлиб, унинг таркибига сафланиш, умумривожлантирувчи машқлар характеридаги коррекция қилувчи машқлар мажмуаси кирган.

Иккинчи қисми асосий қисм (45-55 дақ.) бўлиб, базавий жисмоний ва махсус сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган мувозанат сақлаш машқлар мажмуаси йўналтирилган машқлар усулида ўтказилди.

Учинчи қисми яқунловчи қисми (5-10 дақ.) бўлиб, унда нисбий тинч ҳолатга ўтишга кўмаклашувчи жисмоний машқларни бажариш билан пасайтирилган ҳажмдаги



ва жадалликдаги ҳаракат вазифаларини бажариш назарда тутилди ва ёш боксчиларнинг организмни қайта тикланишга эътибор қаратилади.

13-15 ёшли боксчилар жисмоний ва махсус сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган машқлар мажмуаси 15 та машқлар мажмуаси амалиётга тадбиқ қилинган.

Ёш боксчилар билан машғулоти умумривожлантирувчи машқлар ўтказилганидан кейин кунларининг биринчи яримида мувозант сақлашни қуйидаги машқларидан фойдаланилди:

- бир оёқда туриб (кўз ёпиқ ҳолда), қўлларни ёнга, олдинга ва пастга қўлларни ушлаб турган ҳолда мувозанатни сақлашни ўрганиш учун ҳафтанинг душанба, чоршанба, жума кунлари ўтказилади.

- баланс диск устида 10 марта жойида айланиб сўнг, тўғрига, ўнг, чап ва орқа томонларга тўғри юришни ўрганиш учун ҳафтанинг душанба, жума кунларининг биринчи яримида диск устида танани тўғри ушлаб туриб сўнгра олинга, ёнга ва орқага энгил силжиш машқлари бажаради.

- скакалка билан тез сакраш (динамик мувозанат) ўрганиш учун ҳафтанинг жума кунларининг биринчи яримида бир хил ритмда скакалка билан сакраш тана марказини тўғри ушлаш машқини бажаради.

- жуфтликада (рақиб билан туриб) бокс позициясида туриб, рақиб ўнг, чап ва орқа томонларга энгил туртиб синайди, тана марказини сақлаб тўғри ушлаб туришини ўрганиш учун ҳафтанинг чоршанба кунларининг биринчи яримида машқни бажаради.

- боксчи ҳолатида олдинга, орқага, ўнг ва чап томонларга қадам ташлаш ва ҳолатни тиклаш ўрганиш учун ҳафтанинг душанба, чоршанба, жума кунларининг биринчи яримида залда бокс стойкасига туриб қадам ташлаб юриш вақтида гавдани тик ушлаб ҳар томонларга 10 қадам гавдани тик ушлаб ҳаракатланади машқини бажаради.

- ёш боксчи зарба билан мувозанатни сақлаш боксчи ҳолатида жеб, кросс зарбаларда оғирлик марказини назорат қилиб бажаришни ўрганиш учун ҳафтанинг чоршанба, жума кунларининг биринчи яримида залда бокс гавдани тик ушлаб 2,5 дақиқалар ҳаракатланиб машқини бажаради.

- ёш боксчи реактив мувозанат шерик энгил унинг ўнг ва чап томонидан туртканда тезлик билан мувозанатни ушлаб қолиш машқини ўрганиш учун ҳафтанинг душанба, жума кунларининг биринчи яримида залда бокс стойкасида туриб мувозанатни сақлаш гавдани тик ушлаб туришга ҳаракатланади машқини бажаради.

- боксчи ҳолатида баланс дискда зарба бериш туриб чап ва ўнг қўллари билан олдинга зарба беришни ўрганиш учун ҳафтанинг чоршанба, жума кунларининг биринчи яримида залда бокс стойкасига туриб дискда туриб олдинга зарба бериб мувозанатни ушлаган ҳолатда ҳаракатланади машқини бажаради.

- бўйича қадам ташлаб чиқиш ва кириш, ҳимоядан кейин қайта позицияга чап ва ўнг зарбасидан кейин қайта позицияга кириш машқини ўрганиш учун ҳафтанинг

чоршанба, жума кунларининг биринчи яримида залда бокс стойкасида туриб мувозанатни сақлаб зарбалардан кейин қайта позицияга кириш машқини бажаради.

- ёш боксчи тез бурилиш ва ҳолатни тиклаш 90° , 180° ва 360° бурилишдан кейин мувозанатни сақлаш танани тик ушлаб боксчи холатига туриш машқини ўрганиш учун ҳафтанинг душанба ва жума кунларининг биринчи яримида залда бокс стойкасида туриб бурилиш машқларини бажариб мувозанатни сақлаб қолишни амалга оширади.

- ёш боксчи стойкасида туриб 1,2,3 лик зарбаларни бажариш вақтида мувозанатни сақлаб туриб амалга ошириш машқларини ўрганиш учун ҳафтанинг чоршанба кунларининг биринчи яримида залда бокс стойкасида туриб зарба беришда мувозанатни сақлаб қолиш машқини амалга оширади.

- боксчиларни бир оёқда сакраши ва қўниш машқларини ўрганиш учун ҳафтанинг душанба ва чоршанба кунларининг биринчи яримида залда бокс стойкасида туриб, чап, ўнг оёқларда сакраб, мувозанат билан қўниш машқини амалга оширади.

- боксчилар тана оғишида оғирликни сақлаш машқларини ўрганиш учун ҳафтанинг душанба ва чоршанба кунлари залда бокс стойкасида туриб ҳар хил ҳаракатларни амалга ошириб, олдига, орқага, ўнг ва чапга оғишларида тана оғирлигини йўқатмасдан сақлаб қолиш машқини амалга оширади.

- бўйича боксчилар рақиб билан ишлаганда вақтида тананинг мувозанатини ушлаб туришни назорат қилиб амалга ошириш машқларини ўрганиш учун ҳафтанинг душанба, жума кунлари залда бокс стойкасида туриб амалга ошириб, рақиб билан спаррингга тушганда тана мувозанатини оғишларини назорат қилиш машқини амалга оширади.

Мувозанат сақлаш машқлар мажмуаси 45-55 дақиқани ўз ичига олади. Ҳар бир машқдан сўнг боксчилар учун дам олиш оралиғи

30-40 сониядан иборат бўлади.

Олиб борилган тадқиқотлар асосидаги маълумотлар тахлили қуйидагилар аниқланди;

13-15 ёшли боксчиларда натижаларини таҳлил қилганда тажриба гуруҳида Бир оёқда туриш тик туриш кўз очиқ ва ёпиқ холатда (30-60 сония), машқида тажриба гуруҳидаги ўзгариш $20,0 \pm 1,98$ сониядан $21,5 \pm 2,08$ сонияга фарқи мавжудлиги ($t=2,61$; $P<0,05$), назорат гуруҳида эса, $20,65 \pm 1,21$ сониядан $21,5 \pm 2,10$ сонияга фарқ қилганлигини ($t=2,37$; $P<0,05$) кўрсатди. 10 см кенгликдаги рейка бўйлаб 5-10 метр юришда оғиш сони машқида тажриба гуруҳида ўсиш $3,0 \pm 0,18$ сантиметрдан $3,9 \pm 0,37$ сантиметрга ошди ($t=10,93$; $P<0,001$), назорат гуруҳида $3,2 \pm 0,18$ сантиметрдан $4,1 \pm 0,16$ сантиметрга ошган ($t=3,72$; $P<0,05$). Жойида 10 марта тез айланиб кейин тўғри чизик бўйлаб юриш машқи тажриба гуруҳида $25,0 \pm 2,13$ сантиметрдан $22,0 \pm 2,05$ сантиметрга камайиб кўрсаткич ($t=5,07$; $P<0,001$) яхшиланган, назорат гуруҳидаги бу кўрсаткич $24,8 \pm 2,45$ дан $22,5 \pm 1,89$ пасаяган ишончли ($t = 3,72$; $P < 0,01$). Жойида 10

марта тез айланиб кейин тўғри ён томон бўйлаб юриш машқи тажриба гуруҳида $26,0 \pm 1,43$ сантиметрдан $24,0 \pm 2,10$ сантиметрга камайиб кўрсатгич яхшиланиб борган, назорат гуруҳида эса кўрсатгич фарқи юқори бўлмаган $24,3 \pm 2,68$ сантиметрдан $24,5 \pm 1,79$ сантиметрни кўрсатган ишончсиз бўлганлиги ($t = 0,31$; $P > 0,05$) кузатилди. Жойида 10 марта тез айланиб орқага юриш машқи тажриба гуруҳида пасайиш орқали яхшиланган яъни, $30,0 \pm 2,77$ сантиметрдан $28 \pm 2,08$ сантиметргача пасайиши ($t = 2,98$; $P < 0,01$), назорат гуруҳи бу ўзгариш ишончли эмас $29,8 \pm 2,01$ сантиметрдан $28,5 \pm 2,01$ сантиметрга ўзгарган ($t = 0,53$; $P > 0,05$), Тана маркази силжиши машқи тажриба гуруҳида ўсиш $11,0 \pm 0,68$ миллиметрдан $12,0 \pm 0,89$ миллиметрга ошган ишончли ($t = 4,61$; $P < 0,001$), назорат гуруҳида эса $11,01 \pm 0,95$ миллиметрдан $12,0 \pm 0,85$ миллиметрга ошган ишончлиги ($t = 3,88$; $P < 0,05$) аниқланди.

ХУЛОСА

Биз томонимиздан ишлаб чиқилган дастур асосида машғулотлар олиб борилган тажриба натижалари шуни кўрсатдики, 13-ёшли боксчиларнинг тажриба бошида бир оёқда туриш тик туриш кўз очик ва ёпиқ ҳолатда (30-60 сония) бўйича ўртача 20 сонияни кўрсатган бўлса, тавсия этилган координатсион қобиятларини ривожлантиришга йўналтирилган машқлар мажмуамасини мунтазам бажариб борган тажриба гуруҳидаги 13-ёшли боксчиларнинг мувозанат сақлаш координатсион қобиятларини ривожлантиришга йўналтирилган машқлардан кейин ўртача 14,5 сонияга ($P < 0,001$), 14- ёшли боксчиларнинг тажриба бошида жойида 10 марта тез айланиб кейин тўғри чизик бўйлаб юриш ўртача 22,0 сантиметр бўлган бўлса, биз томонимиздан тавсия этилган координатсион қобиятларини ривожлантиришга йўналтирилган машқлар мажмуамасини мунтазам бажариб борган тажриба гуруҳидаги 14-ёшли боксчилари тажриба гуруҳида ўртача 11,0 сантиметрни ташкил этиб яхшиланган. ($P < 0,001$). 15-ёшли боксчилар тана маркази силжиши тажриба бошида ўртача 10,0 миллиметрни ташкил этган бўлса, тавсия этилган координатсион қобиятларини ривожлантиришга йўналтирилган машқлар мажмуамасини мунтазам бажариб борган тажриба гуруҳидаги 15- ёшли боксчиларда ўртача 7,0 миллиметрга камайиб кўрсатгич яхшиланган ($P < 0,001$).

Тажрибалар натижасига кўра, анъанавий машғулотлар асосида шуғулланган назорат гуруҳи 13-ёшли боксчиларнинг 10 см кенгликдаги рейка бўйлаб 5-10 метр юришда оғиш сони ўртача 3,1 сантиметрни ташкил этган бўлса тажриба якунига келиб ўртача 3,2 сантиметрни кўрсатган ($P > 0,05$). Назорат гуруҳи 14-ёшли боксчиларнинг жойида 10 марта тез айланиб кейин тўғри чизик бўйлаб юриш ўртача 23,0 сантиметрни ташкил этган бўлса тажриба якунига келиб ўртача 22,5 сантиметрни кўрсатган ($P > 0,05$). Назорат гуруҳини 15- ёшли боксчилари тана маркази силжиши ўртача 10,4 миллиметрни ташкил этган бўлса, тажриба якунига келиб ўртача 10,5 миллиметрни ташкил этди ($P > 0,05$). бу эса ишончсиз ривожланганлигидан далолат беради.



Фойдаланилган адабиётлар:

1. Соймонов И. А., Ведерникова Е. В. (2022). Методика развития координационных способностей боксеров 13-14 лет с использованием теннисных мячей. Мир педагогики и психологии: международный научно-практический журнал, № 11. 76-б.
2. G'.N. Ernazarov, R.R. Majidov. 13-15 yoshli bokschilarni psixologik tayyorgarligida musobaqadagi vahimani engish usullari. Fan va Jamiyat ilmiy-uslubiy jurnali, №7, 2025, 96-98-b.
3. G'.N. Ernazarov, R.R. Majidov. 13-15 yoshli bokschilarda musobaqa oldi davrida muvozanatni saqlashni takomillashtirish usullari. "Ta'lim va taraqqiyot" ilmiy-uslubiy jurnali, №5, 2025, 907-913-b.
4. Ernazarov, G. N. (2022). VARIOUS ECOLOGICAL IN THE CIRCUMSTANCES LIVING SCHOOL OF ARCHERS PHYSICAL ABILITY TO WORK AND HEMODYNAMIC PARAMETERS. INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 8.036, 11(12), 1-8-b.
5. Ernazarov, G. N. (2022). DUE TO ANTHROPOGENIC CHANGES IN THE ECOLOGICAL CONDITIONS, THE NEGATIVITY THAT OCCURS IN THE AEROBIC CAPACITY OF STUDENTS. INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 8.036, 11(12), 132-139-b.