



O'zbekiston Respublikasi
Maktabgacha va maktab
ta'limi vazirligi

ISSN: 2992-9008
UDK: 37

TA'LIM VA TARAQQIYOT

Ilmiy-uslubiy jurnali



2026-YIL 5-SON

www.journal.namspi.uz

Bosh muharrir: Namangan davlat pedagogika instituti rektori B.E.Xusanov
Mas'ul muharrir: Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo'yicha prorektor M.R.Qodirxonov
Mas'ul muharrir o'rinbosari: Ilmiy tadqiqotlar, innovatsiyalar va ilmiy-pedagogik kadrlar tayyorlash bo'limi boshlig'i J.A.Yuldashev

TAHRIR HAY'ATI

Aniq va tabiiy fanlar: k.f.d., prof. Sh.Abdullayev, f-m.f.d., dots. R.Xakimov, k.f.d., prof. N.Vohidova, k.f.d., dots. M.Qodirxonov, b.f.d., dots. A.Batashov, f-m.f.n., dots., T.Abdullayev, p.f.n., dots. M.Eshnazarova, p.f.n., dots. G'.Nafasov, p.f.n., dots. M.Boltayeva.

Texnika fanlari: t.f.d., prof. A.Umarov, t.f.d., prof. A.Qayumov, PhD, dots. Sh.Xudoyqulov, PhD, dots. Abdunazarov.

Ijtimoiy-gumanitar fanlar: s.f.d., prof. T.Fayzullayev, tar.f.d., prof. A.Rasulov. f.f.d., prof. M.Ismoilov, i.f.d., dots. N.Sotivoldiyev, t.f.n., dots. A.Isoqboyev, f.f.n., dots. O.Mamatov, t.f.n., dots. Z.Haydarov, PhD. J.Yuldashev, PhD. A.Abdullayev.

Pedagogika fanlari: p.f.d., prof. B.Xodjayev, p.f.d., prof. X.Najmiddinova, p.f.d., prof. T.Ismoilov, p.f.d., prof. S.Abdullayev. p.f.d., prof., M.Y.Sobirova, p.f.d., prof., R.Zamilova, p.f.d., prof. Sh.Xujamberdiyeva, p.f.d., dost. M.Asqarova, PhD, dots. M.Asranboyeva.

Filologiya fanlari: fil.f.d., prof. N.Uluqov, fil.f.d., prof. H.Usmanova, f.f.d., dots. X.Shokirova, p.f.n., dots. S.Misirov, p.f.n., dots. Sh.Ubaydullayev, PhD, dots. P.Lutfullayev, PhD, dots. M.Yakubbayev.

Texnik muharrir: R.Tursunov

Tahririyat manzili: Namangan shahri, Uychi ko'chasi, 316-uy.

Pochta indeksi: 160136, **Faks:** (0369) 227-27-21,

Email: Info@namspi.uz

"Ta'lim va taraqqiyot" ilmiy-uslubiy jurnali elektron to'plam sifatida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi **Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi (AOKA)ning 2022-yil 25-oktabrdagi № 045044 raqamli guvohnomasi** asosida chop etiladi. Jurnal **Oliy Attestatsiya komissiyasining 2024-yil 30-noyabrdagi (№ 364/5) yig'ilishi qaroriga asosan pedagogika fanlari bo'yicha falsafa fanlari doktori (PhD) va fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiya ishlari yuzasidan asosiy ilmiy natijalarini chop etish uchun tavsiya etilgan.** UDK: 37, Xalqaro standartlashtirish raqami (ISSN): 2992-9008.

Maqolalarning ilmiy saviyasi va keltirilgan ma'lumotlar uchun mualliflar javobgar hisoblanadi.

UDK: 796.83:796.012.6:572.087

13–15 YOSHLI BOKSCHILARDA MUSOBAQA OLDI DAVRIDA MUVOZANATNI SAQLASHNI TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI

Madjidov R.R.

Farg'ona davlat universiteti, o'qituvchi

E-mail: majidovrr@gmail.com

***Annotatsiya.** Mazkur maqolada 13–15 yoshli bokschilarda musobaqa oldi davrida muvozanatni saqlash va uni takomillashtirish metodikasi yoritilgan. Tadqiqotning maqsadi yosh bokschilarning muvozanat, koordinatsiya va harakat barqarorligini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar tizimini asoslashdan iborat. Tadqiqotda ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, mashqlarni tizimlashtirish va metodik modellashtirish usullaridan foydalanildi. Natijada umumiy rivojlantiruvchi, vestibulyar, boksqa xos va psixologik tayyorgarlik mashqlarini o'zaro uyg'unlashtirishga asoslangan metodik yondashuv ishlab chiqildi. Ushbu yondashuv yosh bokschilarning ringdagi barqarorligi va harakat aniqligini rivojlantirishga xizmat qiladi.*

***Kalit so'zlar:** boks, yosh bokschilar, muvozanat, koordinatsiya, vestibulyar tizim, musobaqa oldi davri, harakat barqarorligi, reaksiya, maxsus mashqlar, psixologik tayyorgarlik.*

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СОХРАНЕНИЯ РАВНОВЕСИЯ У БОКСЕРОВ 13–15 ЛЕТ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

***Аннотация.** В статье рассматривается методика совершенствования сохранения равновесия у боксеров 13–15 лет в предсоревновательный период. Цель исследования заключается в обосновании системы упражнений, направленной на развитие равновесия, координации и устойчивости движений юных боксеров. В исследовании использованы методы анализа научно-методической литературы, педагогического наблюдения, систематизации упражнений и методического моделирования. В результате разработан методический подход, предусматривающий комплексное сочетание общеразвивающих, вестибулярных, специально-боксерских и психологических упражнений. Предлагаемый подход направлен на повышение устойчивости и точности двигательных действий юных боксеров.*

***Ключевые слова:** бокс, юные боксеры, равновесие, координация, вестибулярная система, предсоревновательный период, устойчивость движений, реакция, специальные упражнения, психологическая подготовка.*

METHODOLOGY FOR IMPROVING BALANCE MAINTENANCE IN BOXERS AGED 13–15 DURING THE PRE-COMPETITION PERIOD

Abstract. This article examines a methodology for improving balance maintenance among boxers aged 13–15 during the pre-competition period. The purpose of the study is to substantiate a system of exercises aimed at developing balance, coordination and movement stability in young boxers. The study used scientific and methodological literature analysis, pedagogical observation, exercise systematization and methodological modelling. As a result, a methodological approach was developed based on the integrated use of general developmental, vestibular, boxing-specific and psychological exercises. The proposed approach is aimed at improving movement stability, coordination and accuracy of young boxers during competitive activities.

Keywords: boxing, young boxers, balance, coordination, vestibular system, pre-competition period, movement stability, reaction, special exercises, psychological preparation.

KIRISH

Zamonaviy sport amaliyotida sportchilarning musobaqa faoliyatidagi natijadorligi nafaqat jismoniy tayyorgarlik darajasi, balki harakatlarni aniq va barqaror bajarish qobiliyatiga ham bog'liq. Ayniqsa, boks kabi yuqori tezkorlik, aniqlik, reaksiya va tana holatini tez o'zgartirishni talab qiladigan sport turida muvozanatni saqlash muhim koordinatsion omillardan biri hisoblanadi. 13–15 yosh davri sportchining jismoniy va psixofiziologik rivojlanishida muhim bosqich hisoblanadi. Ushbu davrda nerv-mushak boshqaruvi, tana proporsiyalarining o'zgarishi, vestibulyar tizim faoliyati va harakat tajribasining rivojlanishi sport mashg'ulotlarini tashkil etishda yosh xususiyatlarini hisobga olishni talab qiladi. Boks mashg'ulotlarida sportchi doimiy ravishda tayanch holatini o'zgartiradi, oldinga va orqaga, yon tomonlarga harakatlanadi, zarba beradi, zarbadan qochadi va qisqa vaqt ichida dastlabki holatni tiklaydi. Shu sababli muvozanatni saqlash qobiliyati texnik harakatlarning samarali bajarilishi bilan bevosita bog'liq. Tadqiqot muammosi shundan iboratki, yosh bokschilarni musobaqa oldi tayyorlash jarayonida muvozanatni rivojlantirish mashqlarini umumiy jismoniy va maxsus texnik tayyorgarlik bilan tizimli bog'lash masalasi yetarli darajada metodik jihatdan aniqlashtirilishi lozim.

Tadqiqot maqsadi – 13–15 yoshli bokschilarda musobaqa oldi davrida muvozanatni saqlashni takomillashtirishga yo'naltirilgan mashqlar tizimini ilmiy-metodik jihatdan asoslash.

Tadqiqot vazifalari:

- Yosh bokschilarda muvozanatni saqlashning nazariy va metodik asoslarini o'rganish.
- Musobaqa oldi davrida muvozanatni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlarni tizimlashtirish.
- Vestibulyar, koordinatsion va boksga xos mashqlarni o'zaro uyg'unlashtirish.
- Yosh bokschilar uchun xavfsiz va yosh xususiyatlariga mos metodik tavsiyalar ishlab chiqish.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Muvozanatni saqlash inson harakat faoliyatining murakkab koordinatsion komponentlaridan biri bo'lib, uning shakllanishida vestibulyar, ko'rish va proprioseptiv tizimlarning o'zaro faoliyati muhim ahamiyatga ega. Sport faoliyatida postural barqarorlik texnik harakatlarni aniq bajarish va tana holatini nazorat qilish bilan chambarchas bog'liq. Boks sharoitida muvozanat statik holatni saqlash bilangina cheklanmaydi. Bokschi harakatlanish, zarba berish, himoyalanish va qarshi hujumga o'tish jarayonida tana markazini boshqarishi kerak. Shuning uchun muvozanatni rivojlantirish mashqlari umumiy koordinatsion tayyorgarlikdan maxsus boks harakatlariga bosqichma-bosqich o'tkazilishi maqsadga muvofiq. Yosh sportchilar bilan mashg'ulotlarni tashkil etishda ularning biologik rivojlanish xususiyatlarini hisobga olish zarur. Mashqlar murakkabligi, davomiyligi va intensivligi sportchining tayyorgarlik darajasiga moslashtirilishi, ortiqcha yuklanishga yo'l qo'yilmasligi kerak.

Tadqiqotda quyidagi metodlardan foydalanish nazarda tutiladi:

- ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish;

- muvozanat va koordinatsion qobiliyatlarni baholash;
- mashg'ulot jarayonini pedagogik nazorat qilish.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar – oyoq mushaklari va tana markazini mustahkamlashga yo'naltirilgan mashqlar.

Vestibulyar-koordinatsion mashqlar – tana holatini nazorat qilish, bir oyoqda turish va ko'z-harakat koordinatsiyasini rivojlantirish mashqlari.

Boksga xos mashqlar – oyoq bilan harakatlanish, soya boksi, zarba va himoya harakatlarini muvozanatni saqlagan holda bajarish.

Psixologik tayyorgarlik mashqlari – nafasni boshqarish, diqqatni jamlash va musobaqa oldi ruhiy barqarorlikni shakllantirish.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Tadqiqot natijasida 13–15 yoshli bokschilarning musobaqa oldi tayyorgarligida muvozanatni rivojlantirishni alohida mashqlar majmuasi sifatida emas, balki umumiy, maxsus jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarlik bilan bog'liq holda tashkil etish maqsadga muvofiqligi aniqlandi.

1-jadval

13–15 yoshli bokschilarda muvozanatni rivojlantirish mashqlarining tizimlashtirilishi

Mashq yo'nalishi	Asosiy maqsad	Mashq namunasi	Nazorat ko'rsatkichi
Umumiy rivojlantiruvchi	Mushaklar barqarorligini oshirish	O'tirib-turish, plank, sakrash mashqlari	Bajarish sifati
Vestibulyar	Tana holatini boshqarish	Bir oyoqda turish, balans mashqlari	Muvozanatni saqlash

Koordinatsion	Ko'z-harakat koordinatsiyasi	To'p bilan reaksiya mashqlari	Reaksiya va aniqlik
Boksga xos	Ringdagi barqarorlikni rivojlantirish	Oyoq bilan harakatlanish, soya boksi	Harakat aniqligi
Psixologik	Ruhiy barqarorlikni oshirish	Nafas olish, vizualizatsiya	Diqqat va barqarorlik

Muvozanat mashqlarining samaradorligi ularni oddiydan murakkabga tamoyili asosida qo'llash bilan oshirilishi mumkin. Dastlab sportchi statik holatda muvozanatni saqlashni o'zlashtiradi. Keyingi bosqichda harakatlanish, tashqi signalga javob berish va boksga xos texnik harakatlarni bajarish sharoitida muvozanatni saqlashga o'tiladi.

Amaliy jihatdan quyidagi mashqlar majmuasi tavsiya etiladi.

Balans doskasida mashqlar. Sportchi tayanch holatini nazorat qilgan holda muvozanatni saqlaydi. Keyinchalik mashqning murakkabligi qo'l harakatlari yoki yengil boks elementlarini qo'shish orqali oshirilishi mumkin.

Tennis to'pi bilan reaksiya mashqlari. Trener tomonidan turli yo'nalishlarda berilgan signalga sportchining tez javob qaytarishi ko'z-harakat koordinatsiyasi va reaksiya qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi.

2-jadval

Musobaqa oldi davrida muvozanat mashqlarini tashkil etish modeli

Bosqich	Mashg'ulot mazmuni	Asosiy vazifa	Pedagogik nazorat
1-bosqich	Umumiy tayyorlov mashqlari	Tana markazini tayyorlash	Texnika
2-bosqich	Vestibulyar mashqlar	Muvozanatni shakllantirish	Barqarorlik

3- bosqich	Reaksiya mashqlari	Tezkor javobni rivojlantirish	Reaksiya
4- bosqich	Boksga xos mashqlar	Muvozanatni texnik harakatga integratsiya qilish	Harakat aniqligi
5- bosqich	Musobaqaga yaqin sharoit	Koordinatsion barqarorlik	Kompleks baholash

Bir oyoqda soya boksi. Sportchi bir oyoqda tayanchni saqlagan holda texnik harakatlarni bajaradi. Mazkur mashq muvozanatni boks texnikasi bilan bog'lash imkonini beradi. Ko'z bilan kuzatish mashqlari. Harakatlanayotgan obyektни ko'z bilan kuzatish orqali sportchining vizual nazorati va harakatni oldindan baholash qobiliyati rivojlantiriladi. Ringda oyoq bilan harakatlanish. Turli yo'nalishlarda harakatlanish, tana holatini o'zgartirish va texnik harakatlarni bajarish orqali muvozanatni dinamik sharoitda saqlash ko'nikmasi shakllantiriladi. Musobaqa oldi davrida mashqlarni tanlashda asosiy mezon mashqning murakkabligi emas, balki uning musobaqa faoliyatiga yaqinligi va sportchining tayyorgarlik darajasiga mosligidir. Shu sababli mashqlar bosqichma-bosqich murakkablashtirilishi lozim.

Tadqiqot doirasida tajriba-sinov samaradorligini baholash uchun quyidagi

ko'rsatkichlardan foydalanish mumkin:

- bir oyoqda muvozanatni saqlash davomiyligi;
- harakat vaqtida muvozanatning buzilish chastotasi;
- reaksiya aniqqligi;
- boksga xos harakatlarning texnik aniqqligi;
- oyoq bilan harakatlanish barqarorligi;
- murabbiy ekspert bahosi;
- sportchining subyektiv zo'riqish va charchoq ko'rsatkichlari.

Bunda tajriba-sinovning boshlang'ich va yakuniy natijalari taqqoslanib, metodikaning samaradorligi statistik usullar asosida aniqlanishi mumkin. Aniq empirik

natijalar faqat tajriba-sinov jarayonida olingan ma'lumotlar asosida kiritilishi lozim. Muvozanatni rivojlantirishning yana bir muhim jihat – psixologik tayyorgarlikdir. Musobaqa oldi hayajoni, xavotir va charchoq harakatlarni boshqarish sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli nafas olish mashqlari, vizualizatsiya va diqqatni jamlash usullarini jismoniy mashqlar bilan uyg'unlashtirish maqsadga muvofiq. Yosh bokschilar bilan ishlashda xavfsizlik tamoyili alohida ahamiyatga ega. Balans doskasi va boshqa vositalardan foydalanishda trener nazorati ta'minlanishi, mashqlar murakkabligi bosqichma-bosqich oshirilishi va sportchining individual xususiyatlari hisobga olinishi kerak.

XULOSA

13–15 yoshli bokschilarda musobaqa oldi davrida muvozanatni saqlashni takomillashtirish sportchining koordinatsion, texnik va psixologik tayyorgarligi bilan uzviy bog'liq jarayon hisoblanadi. Tadqiqot natijasida muvozanatni rivojlantirish mashqlarini umumiy rivojlantiruvchi, vestibulyar-koordinatsion, boksga xos va psixologik yo'nalishlarda tizimlashtirish mumkinligi asoslandi. Musobaqa oldi davrida mashqlarni oddiydan murakkabga, statikdan dinamikka va umumiydan maxsusga tamoyillari asosida tashkil etish yosh bokschilarning harakat barqarorligini rivojlantirish uchun metodik jihatdan maqsadga muvofiqdir. Shuningdek, muvozanat mashqlarini boksga xos texnik harakatlar bilan birlashtirish sportchining ring sharoitidagi harakatlarini takomillashtirish imkonini beradi. Metodikani amaliyotda qo'llashda yosh xususiyatlari, individual tayyorgarlik darajasi, mashg'ulot yuklamasi va xavfsizlik talablari hisobga olinishi zarur. Mazkur metodik yondashuvning haqiqiy samaradorligi tajriba-sinov jarayonida boshlang'ich va yakuniy ko'rsatkichlarni taqqoslash orqali ilmiy-statistik jihatdan baholanishi lozim.

ADABIYOTLAR RO'YXATI (REFERENCES)

1. Guskiewicz K.M., Perrin D.H. Effect of Balance Training on Postural Stability in Athletes // Journal of Athletic Training. – 1996. – Vol. 31, No. 2. – P. 126–132.

2. Hrysomallis C. Balance ability and athletic performance // Sports Medicine. – 2011. – Vol. 41. – P. 221–232.
3. Ernazarov G.N. Physical qualities of students learn // International Journal of Social Science & Interdisciplinary Research. – 2022. – Vol. 11, No. 12. – P. 150–159.
4. Ernazarov G.N. 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. – 2022. – Vol. 11, No. 12. – P. 132–139.
5. Ernazarov G.N. Pedagogicheskaya valeologiya v uchebnom protsesse sistemi visshego obrazovaniya. – 2021.
6. Ernazarov G. The influence of regional features on the body in physical education // Best Journal of Innovation in Science, Research and Development. – 2023. – P. 323–328.
7. Eslatma: men maqolani aynan siz bergan yangi skeletga moslab qayta tuzdim. Fayldagi dastlabki mazmun, jumladan 13–15 yosh, vestibulyar tizim, muvozanat mashqlari, boksga xos mashqlar va xavfsizlik tavsiyalari saqlandi.
8. Agar konferensiyaga 7 betlik, kuchliroq ilmiy maqola kerak bo'lsa, keyingi bosqichda aynan shu variantni 15–20 ta haqiqiy ilmiy manba bilan boyitib, jadval va statistik tahlil uchun joylarini ham konferensiya talabiga mos qilib tayyorlash mumkin.