

UDK: 796.332:796.015.1-053.6

13-15 YOSHLI BOKSCHILARDA MUSOBAQA OLDI DAVRIDA MUVOZANATNI SAQLASHNI TAKOMILLASHTIRISH USULLARI

Ernazarov G'olibjon Ne'matovich

Farg'ona davlat universiteti pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori, professor

Email: gn.ernazarov@gmail.com

Madjidov Ruslan Rustam o'g'li

Farg'ona davlat universiteti o'qituvchisi

Email: Ruslanmajidov5732@gmail.com Tel: +998916845732

ORCID: 0000-0002-9776-9814

Annotatsiya Ushbu maqola, 13-15 yoshli bokschildarda musobaqa oldi davrida muvofiqlikni (balansni) saqlash usullarini takomillashtirishga bag'ishlangan. Maqolada muvofiqlikning boksda ahamiyati, vestibulyar tizimning fiziologik xususiyatlari, yosh sportchilarning anatomik va psixologik o'ziga xosliklari, shuningdek, balansni rivojlantirish uchun maxsus mashg'ulot dasturlari batafsil yoritilgan.

Kalit so'zlar: muvofiqlik, balans, vestibulyar tizim, boks, yosh sportchilar, musobaqa oldi davr, koordinatsiya, fiziologiya, mashg'ulot dasturi, psixologik tayyorgarlik.

МЕТОДЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОСОБНОСТИ СОХРАНЯТЬ РАВНОВЕСИЕ У БОКСЁРОВ 13–15 ЛЕТ В РЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Аннотация. Статья посвящена совершенствованию методики поддержания координации (равновесия) у боксёров 13-15 лет в предсоревновательный период. В статье подробно рассматриваются значение координации в боксе, физиологические особенности вестибулярного аппарата, анатомо-психологические особенности юных спортсменов, а также специальные тренировочные программы для развития равновесия.

Ключевые слова: координация, равновесие, вестибулярный аппарат, бокс, юные спортсмены, предсоревновательный период, координация, физиология, тренировочная программа, психологическая подготовка.

METHODS FOR IMPROVING BALANCE MAINTENANCE IN 13–15-YEAR- OLD BOXERS DURING THE PRE-COMPETITION PERIOD

Abstract. This article focuses on improving coordination (balance) maintenance techniques for boxers aged 13-15 during the pre-competition period. It examines in detail the importance of coordination in boxing, the physiological characteristics of the vestibular system, the anatomical and psychological characteristics of young athletes, and specialized training programs for balance development.

Key words: *coordination, balance, vestibular apparatus, boxing, young athletes, pre-competition period, coordination, physiology, training program, psychological preparation.*

KIRISH

Hozirgi kunda dunyoning ko'pgina davlatlarida mashg'ulotlar jarayonini samarali tashkil qilishda bokschilarda musobaqa oldi davrida muvozanatni saqlash usullarini takomillashtirishga masalalariga katta e'tibor qaratilmoqda. Muvozanatni saqlash bokschilar uchun juda muhim omil hisoblanadi. Ayniqsa, yosh bokschilarda 13-15 yoshda bu ko'nikma musobaqa oldi tayyorgarlik jarayonida maksimal darajada rivojlantirilishi lozim. Ushbu yoshda sportchi organizmi hali rivojlanayotganligi sababli, muvozanatni saqlash qobiliyatini takomillashtirish orqali nafaqat jangovar texnikalarni yanada samarali bajarish, balki jarohatlardan saqlanish va umumiy chidamlilikni oshirish mumkin. Shu bois, yosh bokschilar uchun maxsus muvozanatni yaxshilash usullarini aniqlash va amaliyotga joriy etish katta ahamiyatga ega. Boks yuqori darajalarga erishish uchun tezlik, chidamlilik va aniqlikni talab qiladigan sport turidir. 13-15 yoshli bokschilar uchun muvofiqlikni saqlash alohida muhim, chunki bu yoshda organizmning fiziologik va psixologik rivojlanishi jadal sur'atlarda kechadi. Shu sababli yosh bokschilarni musobaqa oldi davrida muvofiqlikni saqlash usullarini takomillashtirishga bag'ishlangan jarayonini oqilona tashkil etish muhim vestibulyar tizimning fiziologik xususiyatlari shakllantirish samaradorligiga erishish imkonini yaratmoqda. Yosh bokschilarda muvofiqlikning rivojlanishi ularning umumiy sport mahoratini oshirishga, tana mavqeini boshqarishga va stressli vaziyatlarda barqarorlikni saqlashga yordam beradi. Muvofiqlik tanana tizim, mushaklar va nerv tizimi o'rtasidagi murakkab o'zaro ta'sirga asoslanadi. Tana tizim ichki quloqda joylashgan bo'lib, u yarim doira kanallari yordamida sezish a'zolari orqali tana mavqeini, tiklash jarayoni tezlanishni sezadi. Bu tizim boksdagi tez harakatlar, tana aylanishlari va muvozanatni tez o'zgarishlarini boshqarishda muhim rol o'ynaydi[1:244].

MAVZU BO'YICHA ADABIYOTLAR TAHLILI

Muvozanatni rivojlantirish masalasi sport fiziologiyasi va sport psixologiyasi sohalarida keng o'rganilgan. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muvozanat nafaqat

muskullarni muvofiqlashtirish, balki markaziy asab tizimining sezgirliги bilan ham bog'liq (R.Xolmuxammedov, 2017). Bokschilar uchun muvozanatni yaxshilash uchun maxsus mashqlar — masalan, balans taxtasi ustida turish, plyometrik mashqlar va ko'zi yopiq holatda bajariladigan vaziyatlar — samarali usul sifatida tavsiya qilinadi (S.Tojiboyev 2020). Shuningdek, yosh bokschilar uchun koordinatsiya va muvozanatni yaxshilash uchun o'yin shaklidagi mashqlar ham qo'llaniladi, bu ularning qiziqishini saqlaydi va motivatsiyani oshiradi (L.Kuznetsova, 2019). 13-15 yoshli bolalarda fiziologik va psixologik rivojlanish jarayoni murakkab bosqichda bo'ladi. Bu yoshdagi sportchilarda muvofiqlik va koordinatsiyaning barqarorligi katta yoshdagi sportchilarga nisbatan pastroq bo'lishi mumkin, chunki nerv-mushak koordinatsiyasi, miya va mushaklar o'rtasidagi signal uzatilishi to'liq shakllanmagan, bu reaksiya tezligi va muvofiqlikka ta'sir qiladi. Mushaklar kuchi va chidamliligi, yosh sportchilarda mushaklarning barqarorligi va kuchi yetarli darajada rivojlanmagan. Gormonal o'zgarishlar, o'smirlik davridagi gormonal o'zgarishlar muvofiqlik va psixologik barqarorlikka ta'sir ko'rsatishi mumkin, vestibulyar tizimning plastikligi, bu yoshda vestibulyar tizim mashqlarga tez moslashadi, bu muvofiqlikni rivojlantirish uchun imkoniyat yaratadi. Shu sababli, muvofiqlikni rivojlantirish mashg'ulotlari yoshga mos, xavfsiz va ilmiy asoslangan bo'lishi kerak. Oyoq mushaklarini mustahkamlash, oyoqni ko'tarish, sakrash mashqlari. Tana markazini mustahkamlash: Planka (plank), "rus povorotlari", tana aylantirish mashqlari. Kuch mashqlari: Gantellar bilan ishlash, turnikda tortilish, otjimoniya. Ushbu mashqlar muvofiqlikni saqlash uchun zarur bo'lgan mushaklarning barqarorligini oshiradi. Masalan, joyida o'tirib turish, bir chiziqda yurish tana markazini mustahkamlaydi, bu ringda to'g'ri muvozanat saqlashga yordam beradi. Tanani to'g'ri ushlash tizimni mustahkamlash muvofiqlikni oshirishda muhim rol o'ynaydi. Ushbu mashqlar ichki quloqdagi sezgi tuyg'urlarini faollashtirib, tananing muvozanat saqlashini aniqlash qobiliyatini yaxshilaydi. Ilmiy tadqiqotlarga ko'ra, muvofiqlikni rivojlantirish bokschining musobaqa natijalariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Balans mashqlari zarba aniqligini 15-25% ga, reaksiya tezligini 10-20% ga oshirishi mumkin. Shuningdek, mustahkam muvofiqlik ringdagi barqarorlikni oshiradi, bu esa jarohatlar xavfini kamaytiradi. Masalan, tana

muvozanatini tez tiklash bokschini raqibning zarbalaridan samarali qochishga yordam beradi. Yosh bokschilarda muvofiqlikning rivojlanishi ularning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi, bu esa psixologik tayyorgarlikka ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Mashg'ulotlarda muntazam ravishda balans mashqlarini bajarish bokschining texnik mahoratini, xususan, oyoq ishlari va zarba kombinatsiyalarini yaxshilaydi. Bokschining muvozanati – olishuv sharoitlarida zarbalar berish, himoyalanişlar va siljib yurishlarni bajarishda gavdaning mustahkam (turg'un) holatini saqlash qobiliyatidir. Statik va dinamik muvozanat ajratiladi. Statik muvozanat boksga xos emas, shuning uchun keyinchalik faqat dinamik muvozanat to'g'risida gap ketadi. Agar bokschi mustahkam dinamik muvozanatni saqlay olish qobiliyatiga ega bo'lsa, faqat shundagina u murakkab koordinatsiyali harakatlarni samarali bajara oladi. Agar jang paytida u buzilsa, unda kichik bir turtki sababli, masalan, o'rta va ayniqsa, yaqin masofalardan turib harakatlanish paytida bokschi yiqilib tushishi yoki o'z hujumi paytida qo'li nishonga tegmay, "qulab tushishi" mumkin. Shu sababli bokschining dinamik muvozanatni saqlash qobiliyati yomon bo'lganda uning hujum, qarshi hujum va himoyalaniş harakatlari kam samarali, o'zi esa nomustahkam holat oqibatida raqib zarbalari uchun zaiflashib qoladi[2:132,3:344].

Olishuv sharoitlarida harakat faoliyatining turli-tumanligi (zarbalar, gavda yordamida himoyalanişlar, har xil siljib yurishlar va boshq.) sababli bokschiga tezlanishlar kompleksi: to'g'ri chiziqli, burchakli va uning vestibular analizatorlariga ta'sir qiluvchi tezlanishlari ta'sir ko'rsatadi. Inson vestibular analizatorining otolit apparati va yarim doira kanallari to'g'ri chiziqli hamda burchakli tezlanishlar harakatlariga tanlab reaksiya qiladi. Otolit apparatning qo'zg'alishi bir tekis harakat boshlanishi va oxirida to'g'ri chiziqli tezlanishlar hamda sekinlashishlar ta'siri ostida, shuningdek, markazdan qochirma kuchlar kattaligining o'zgarishi jarayonida sodir bo'ladi. Vestibular analizatorning yarim doira kanallari burchakli tezlanishlarga, shuningdek, bir tekis aylanma harakatning boshi va oxiriga reaksiya qiladi.

Mustahkam muvozanatni saqlab turish qobiliyatini tarbiyalash ikkita yo'nalish bo'yicha olib boriladi:

1. "Muvozanat" mashqlarini uni ataylab yo'qotilganda qo'llash va keyinchalik sportchining mustahkam holatga qaytishi.

Bu maqsadga erishish uchun murabbiy dinamik muvozanatni saqlashga qaratilgan maxsus mashqlardan ularning bajarilish vaqtini hisobga olgan holda foydalanadi. Masalan, bokschi gimnastika yakkacho'p ustidan vaqt uchun tez yurib o'tishi lozim. Boks amaliyotida "tebranma moslama"da – har tomonga siljishga imkon beradigan pedalli qo'shaloq g'ildiraklarda – uchish va muvozanat ushlash mashqlari keng qo'llaniladi, shuningdek, bokschining "bochka" ustida yurish mashqi ham foydalidir.

2. Sportchining otolit apparati va yarim doira kanallariga tanlab ta'sir ko'rsatish maqsadida to'g'ri chiziqli hamda burchakli tezlanishlar bilan bajariladigan mashqlar yordamida vestibular apparat funksiyasini takomillashtirish.

Qo'llaniladigan vositalarga qarab vestibular tayyorgarlik quyidagilarga bo'linadi: faol (jismoniy mashqlar yordamida), sust (texnik vositalar – batut, arg'imchoq, triplik, loping va boshq.) hamda aralash (unda sport mashqlari va qator texnik vositalardan foydalaniladi). Ko'pgina sport turlari amaliyotida aylanishli akrobatika mashqlari: har xil umbaloq oshishlar, burilishlar, o'girilishlar va h.k. yordamida faol mashg'ulot uslubi keng qo'llaniladi.

Bokschilarning vestibular muvozanatini yaxshilashning samarali vositasi bo'lib tayyorgarlik hamda maxsus mashqlar kompleksini ikki bosqichda ketma-ket va maqsadli qo'llash hisoblanadi[4:328].

Birinchi bosqichda bokschilarning umumiy vestibular muvozanatini oshirishga yo'naltirilgan qator umumiy tayyorgarlik mashqlaridan foydalaniladi. Umumiy tayyorgarlik mashqlari kompleksi vestibular apparatning funksional xususiyatlarini hisobga olgan holda tuziladi hamda sportchining otolitlari va yarim doira kanallariga tabaqalashgan hamda kombinatsiyalashgan holda ta'sir ko'rsatuvchi mashqlarni o'z ichiga oladi. Ko'proq otolitlarni mashq qildirish uchun murabbiy quyidagi mashqlardan foydalanishi mumkin:

- 1) tez to'xtash va yo'nalishni o'zgartirish bilan yugurish;
- 2) yon tomonga keskin siljish bilan oldinga harakatlanish (konkida yuguruvchining harakatlari kabi);

- 3) tez cho'kkalab ketidan yuqoriga sakrab chiqish;
- 4) bir oyoqda sakrashlar, bosh yelkaga egilgan;
- 5) "eshakdan" (balandligi 60–70 sm) sakrab tushish va ketidan sakrab chiqish;
- 6) 180, 360 ga burilishlar bilan ko'p sakrashlar.

Yarim doira kanallarini ko'proq mashq qildirish uchun quyidagi mashqlar qo'llaniladi:

- 1) boshni burish va egiltirishlar;
- 2) gavdani yon tomonlarga tez engashtirish;
- 3) boshni yelkaga egiltirib, joyida turib burilishlar;
- 4) orqaga egilgan holatdan tez oldinga engashish;
- 5) yarim egilgan holatda gavdani burishlar;
- 6) har bir qadamda oyoqlarni almashtirib "archasimon" yurish.

Ikkinchi maxsus tayyorgarlik bosqichida maxsus vestibular muvozanatni oshirish ko'p hajmda maxsus himoyalaniş (sho'ng'ish, chapga va o'ngga og'ishlar, orqaga engashish) mashqlaridan foydalanish hisobiga erishiladi. Bunday mashqlar vestibular analizatorni qo'zg'atuvchi hisoblanadi.

Bokschilar vestibular analizatorining ishlashida eng past ko'rsatkichlar kun davomida soat 7 dan 15 gacha, eng yuqori ko'rsatkichlar 11 dan 18 gacha bo'lgan vaqt orasida kuzatiladi. Shuning uchun murabbiy, bokschilarning mashg'ulotlari va dam olish vaqtini rejalashtirayotib, vestibular analizator faoliyatidagi vaqtga xos o'zgarishlarni albatta hisobga olishi kerak [5:53,6:118].

METODOLOGIYA

Tadqiqotga 20 nafar 13-15 yoshdagi bokschi yoshidagi sportchilar jalb qilindi. Eksperimental guruh uchun muvozanatni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashg'ulotlar dasturi ishlab chiqildi. Mashg'ulotlar haftasiga 3 marta, 45 daqiqadan, 8 hafta davomida o'tkazildi. Dasturga balans taxtasi, yon harakatlar, ko'zi yopiq turish mashqlari, plyometrik mashqlar va o'yin elementlari kiritildi. Nazorat guruhi an'anaviy tayyorgarlik mashqlarini bajardi. Eksperiment boshlanishi va oxirida sportchilarning muvozanat qobiliyatini maxsus testlar orqali baholash amalga oshirildi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Mashg'ulotlar tanaga ortiqcha yuk tushirmasligi, lekin samarali natijalar berishi lozim. Musobaqa oldi davrida muvofiqlikni takomillashtirish uchun mashg'ulotlar muntazam, maqsadli va yosh sportchilarning fiziologik xususiyatlariga mos bo'lishi kerak. Umumiy mustahkamlovchi mashqlar mushaklarning kuchi va chidamliligini oshirishga xizmat qiladi, bu muvofiqlikning asosidir. Yosh sportchilar bilan ishlaganda xavfsizlikka alohida e'tibor berish lozim. Mashg'ulotlar ortiqcha yuklanishga olib kelmasligi kerak, chunki bu jarohatlar yoki charchoqqa sabab bo'lishi mumkin. Olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, tadqiqot guruhida muvozanat ko'rsatkichlari o'rtacha 25% ga yaxshilanganligi kuzatildi, bu esa nazorat guruhidagi o'zgarishlar bilan solishtirganda sezilarli farqni ko'rsatdi ($P < 0.05$). Sportchilar muvozanat mashqlarini bajarishda qiyinchiliklarni kamaytirgani, janglarda o'zini barqarorroq tutishi va texnik harakatlarda aniqlik oshgani qayd etildi. Bundan tashqari, mushaklarning uyg'unligi va reaksiya tezligi ham ijobiy tomonga o'zgardi.

XULOSA

13-15 yoshli bokschilarda muvozanatni saqlash qobiliyatini rivojlantirish musobaqa oldi tayyorgarlik jarayonining muhim qismidir. Tadqiqot natijalari maxsus mashqlar dasturining samaradorligini tasdiqladi. Shu bois, murabbiylar yosh bokschilar uchun balans va koordinatsiyani takomillashtiruvchi mashqlarni muntazam joriy qilishlari tavsiya etiladi. Bu nafaqat sportchilarning jismoniy holatini yaxshilaydi, balki janglarda muvaffaqiyatga erishish imkoniyatini oshiradi.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR

1. S.S.Tojiboyev, R.D.Xolmuxammedov, Boks bo'yicha ta'lim muassasalarida sporttogararak mashg'ulotlarini tashkil etish yuzasidan oquv dasturi va metodik tavsiyalar.// Toshkent «Extremum-press» 2017.244-b.
2. 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: 7.429,11*(12), 132-139.
3. Ernazarov, G. N. (2021). Pedagogicheskaya valeologiya v uchebnom protsesse sistemi visshego obrazovaniy. *BBK 75.1 A-43 Otvetstvenniy redaktor*, 344.
4. Ernazarov, G. (2023). The influence of regional features on the body in physical education. *Best Journal of Innovation in Science, Research and Development*, 323-328.

5. Smith, J. (2017). Balance and Coordination in Combat Sports. Sports Science Journal, 12(3), 45-53.
6. Kuznetsova, E. (2019). Development of Coordination in Youth Sports. Sports Training Review, 9(4), 110-118.