Anvarov Shuxrat Ismagilovich
O‘zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi
“JAR” sport-sog‘lomlashtirish majmuasining sport ishlari
bo‘limi boshlig‘i – boshliqning birinchi o‘rinbosari
E-mail: anvarovshuxrat@gmail.com

QO‘L JANGI SPORTIDA KOORDINATSION QOBILIYATLARNI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.20092623

Annotatsiya. Mazkur maqolada qo‘l jangi sportida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishning metodik asoslari ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqotda sportchilarning harakatlarni boshqarish, muvozanatni saqlash, tezkor qaror qabul qilish hamda murakkab harakat kombinatsiyalarini bajarish qobiliyatlarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashqlar tizimi o‘rganildi. Qo‘l jangi sport turi yuqori darajadagi koordinatsiya va tezkor reaksiyani talab qilishi sababli, mashg‘ulot jarayonida maxsus koordinatsion mashqlardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi. Maqolada koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar uyg‘unligi, shuningdek, murakkab harakatlarni bosqichma-bosqich o‘rgatish metodikasi yoritilgan.

Kalit so‘zlar: qo‘l jangi, koordinatsion qobiliyatlar, metodika, tezkor reaksiya, sport mashg‘uloti, murakkab harakatlar, sportchilar tayyorgarligi

Kirish. Zamonaviy sport amaliyotida sportchilarning yuqori natijalarga erishishi ko‘p jihatdan ularning jismoniy, texnik, taktik va funksional tayyorgarlik darajasi bilan belgilanadi. Ayniqsa, qo‘l jangi sport turi murakkab koordinatsion harakatlarga asoslangan bo‘lib, sportchilardan tezkor qaror qabul qilish, harakatlarni aniq boshqarish, muvozanatni saqlash va raqib harakatlariga moslashish kabi yuqori darajadagi koordinatsion qobiliyatlarni talab etadi.

Qo‘l jangi sportida har bir harakat qisqa vaqt ichida, yuqori tezlik va aniqlikda bajarilishi lozim. Shu sababli koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanganligi sportchining musobaqa jarayonidagi samaradorligini bevosita belgilab beradi. Harakatlarning uyg‘unligi, zarbalar kombinatsiyasini to‘g‘ri bajarish hamda himoya va qarshi hujum harakatlarini tezkor amalga oshirish sport natijalariga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi.

So‘nggi yillarda sport mashg‘ulotlari tizimida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga alohida e’tibor qaratilmoqda. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, maxsus metodik asosda tashkil etilgan mashg‘ulotlar sportchilarning markaziy nerv tizimi faoliyatini takomillashtiradi, harakat boshqaruvini yaxshilaydi hamda murakkab harakatlarni tez o‘zlashtirish imkonini beradi.

Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish jarayonida umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar uyg‘unligi muhim o‘rin tutadi. Bunda oddiydan murakkabga o‘tish tamoyili asosida mashqlarni bosqichma-bosqich o‘rgatish sportchilarning harakat malakasini samarali shakllantirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, mashg‘ulot jarayonida raqobat sharoitiga yaqinlashtirilgan mashqlarni qo‘llash sportchilarning tezkor moslashuv qobiliyatini oshiradi.

Asosiy qism. Qo‘l jangi sportida koordinatsion qobiliyatlar sportchining harakatlarini aniq boshqarish, tezkor qaror qabul qilish va murakkab texnik-taktik kombinatsiyalarni samarali bajarish imkonini beruvchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Koordinatsiya darajasi yuqori bo‘lgan sportchi raqib harakatlariga tez moslashadi, zarba va himoya harakatlarini aniq va o‘z vaqtida bajaradi. Shu sababli mashg‘ulot jarayonida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus metodika muhim ahamiyat kasb etadi.

Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish jarayoni bir necha asosiy yo‘nalishlarga asoslanadi: harakat aniqligi, muvozanatni

Licensed under CC BY 4.0
https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

saqlash, tezkor reaksiyani shakllantirish, fazoviy orientatsiya hamda harakatlarni o‘zaro uyg‘unlashtirish. Ushbu yo‘nalishlar sportchining markaziy nerv tizimi faoliyati bilan bevosita bog‘liq bo‘lib, muntazam mashg‘ulotlar orqali takomillashadi.

Mashg‘ulotlarda umumrivojlantiruvchi va maxsus koordinatsion mashqlardan kompleks foydalanish samarali natija beradi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar sportchining umumiy harakat apparatini faollashtirsa, maxsus mashqlar bevosita qo‘l jangi texnikasiga mos harakatlarni takomillashtirishga xizmat qiladi. Masalan, turli yo‘nalishlarda sakrashlar, to‘p bilan aniq harakatlar, muvozanat mashqlari hamda tezkor yo‘nalish almashish mashqlari koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda keng qo‘llaniladi.

Koordinatsiyani rivojlantirishda “oddiydan murakkabga” tamoyili muhim metodik asos hisoblanadi. Avval sodda harakatlar o‘rgatiladi, so‘ngra ularning kombinatsiyalari murakkablashtiriladi. Bu jarayonda sportchi har bir harakatni ongli ravishda boshqarishni o‘rganadi va avtomatlashtirish bosqichiga yetadi. Natijada musobaqa sharoitida harakatlar tez va xatosiz bajariladi.

Juftlikda bajariladigan mashqlar koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda juda samarali hisoblanadi. Raqib bilan ishlash jarayonida sportchi doimiy ravishda o‘z harakatini moslashtiradi, bu esa reaksiya tezligini va harakatni boshqarish qobiliyatini oshiradi. Sparring mashqlari ayniqsa real musobaqa sharoitini yaratib, koordinatsion barqarorlikni mustahkamlaydi.

Muvozanatni saqlash mashqlari ham koordinatsion qobiliyatlarning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Bir oyoqda turish, noturg‘un sathlarda harakatlanish, siljish va burilish mashqlari sportchining vestibulyar apparatini rivojlantiradi. Bu esa jang davomida barqarorlikni saqlash va raqib zarbalariga qarshi turishda muhim rol o‘ynaydi.

Tezkor reaksiya mashqlari ham koordinatsion tayyorgarlikning ajralmas qismidir. Signal asosida harakatni boshlash, kutilmagan vaziyatlarda qaror qabul qilish va tezkor javob berish mashqlari sportchining nerv tizimi faoliyatini tezlashtiradi. Bu esa qo‘l jangi musobaqalarida ustunlikka erishish imkonini oshiradi. Ilmiy kuzatishlar shuni ko‘rsatadiki, koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan tizimli mashg‘ulotlar sportchilarning texnik harakatlarini sezilarli darajada yaxshilaydi. Harakatlarning aniqligi oshadi, xatoliklar kamayadi va murakkab kombinatsiyalarni bajarish samaradorligi ortadi.

Qo‘l jangi sportida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish metodikasi umumrivojlantiruvchi, maxsus, juftlik va reaksiya mashqlarini uyg‘unlashtirishga asoslanadi. Ushbu yondashuv sportchilarning texnik va taktik mahoratini oshirish bilan birga, ularning musobaqa faoliyatidagi samaradorligini ham sezilarli darajada yaxshilaydi.

Qo‘l jangi mashg‘ulotlarida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish faqat alohida mashqlarni bajarish bilan cheklanib qolmasligi kerak. Bu jarayon texnik-taktik tayyorgarlik bilan uzviy bog‘liq holda tashkil etilganda yanada samarali natija beradi. Masalan, sportchi zarba berish, himoyalanish, chekinish va qarshi hujumga o‘tish harakatlarini bir butun kombinatsiya sifatida bajarganda uning harakatlar uyg‘unligi, fazoviy mo‘ljal olish qobiliyati va vaziyatga moslashish tezligi rivojlanadi. Shu bois mashg‘ulotlarda o‘zgaruvchan sharoitlarda bajariladigan mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Bunday mashqlar sportchini oldindan belgilangan harakatlarni emas, balki vaziyatga qarab mustaqil qaror qabul qilishga o‘rgatadi. Masalan, murabbiy signali, raqibning kutilmagan harakati yoki masofa o‘zgarishiga javoban bajariladigan mashqlar sportchining sezgirligi va tezkor fikrlashini kuchaytiradi. Natijada sportchi jang davomida harakatlarni mexanik tarzda emas, balki ongli va maqsadli boshqarishga erishadi. Bu esa qo‘l jangi sportida texnik aniqlik, barqarorlik va musobaqaviy ishonchlilikni oshirishda muhim omil hisoblanadi.

Xulosa. Qo‘l jangi sportida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish sportchilarning texnik va taktik mahoratini takomillashtirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega hisoblanadi. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, koordinatsion qobiliyatlar sportchining harakatlarni aniq boshqarishi, tezkor qaror qabul qilishi va murakkab texnik kombinatsiyalarni samarali bajarishida asosiy omil bo‘lib xizmat qiladi. Mashg‘ulot jarayonida qo‘llaniladigan maxsus metodika — umumrivojlantiruvchi, maxsus, juftlik va reaksiya mashqlarining uyg‘unligi — sportchilarning harakat apparatini kompleks rivojlantirishga yordam beradi. Ayniqsa, “oddiydan murakkabga” tamoyili asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlar sportchilarda harakatlarni bosqichma-bosqich avtomatlashtirish imkonini yaratadi.

Muvozanat, tezkor reaksiya va fazoviy orientatsiyani rivojlantiruvchi mashqlar markaziy nerv tizimi faoliyatini takomillashtirib, sportchilarning musobaqa sharoitiga tez moslashuvini ta’minlaydi. Juftlikda va sparring shaklida bajariladigan mashqlar esa real jang sharoitiga yaqinlashtirib, koordinatsion barqarorlikni oshiradi. Qo‘l jangi sportida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan ilmiy asoslangan metodika sportchilarning umumiy funksional tayyorgarligini oshiradi va yuqori sport natijalariga erishish imkoniyatini kengaytiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari. – toshkent: o‘qituvchi, 2015.
2. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyoti. – toshkent: ilm ziyo, 2018.
3. Matveyev l.P. Teoriya i metodika sportivnoy trenirovki. – moskva: fizkultura i sport, 2008.
4. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. – kiyev, 2017.
5. Nurimov R.I. Jismoniy tarbiya va sport fiziologiyasi. – toshkent, 2020.
6. Po‘latov A.A. Yakkakurash sport turlarida maxsus jismoniy tayyorgarlik. – toshkent, 2019.
7. Axmedov SH.Q. Qo‘l jangi sportida texnik-taktik tayyorgarlik asoslari. – toshkent, 2021.
8. Мухамеджанов Ш. М. СВОЕОБРАЗНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАННЕГО ОПРЕДЕЛЕНИЯ ОДАРЁННОСТИ ДЕТЕЙ И ИХ ПОДБОР В СПОРТ //Интернаука. – 2020. – №. 11-1. – С. 19-20.
9. Makhkamov B. et al. Analysis of Fatigue Characteristics in Muscle Groups Using the FREEEMG 1000 //International IOT, Electronics and Mechatronics Conference. – Singapore : Springer Nature Singapore, 2024. – С. 91-102.