

**JISMONIY TAYYORGARLIKNI OSHIRISHDA KOORDINATSION
QOBILYATLARNI RIVOJLANTIRISHNING AHAMIYATI**

X.A. Karimov

O‘R QK Akademiyasi

Jismoniy tayyorgarlik va sport kafedrası dotsenti, p.f.b.f.d.(PhD).

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15808928>

Annotatsiya. Ushbu maqolada sportchilarning kooordinatsion qobilyatlarini rivojlantirish orqali jismoniy tayyorgarligini oshirish bo‘yicha tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy tayyorgarlik, sport; mashg‘ulot, vosita, jismoniy sifatlar, koordinatsion qobilyatlar, o‘quv-mashg‘ulot, boshlang‘ich tayyorgarlik.

Har qanday faoliyatning samaradorligi inson tanasining barcha tizimlarini uyg‘un ishlashi bilan bog‘liq, bu koordinatsion kabi psixomotor xarakterda namoyon bo‘ladi. Sport faoliyatida koordinatsiya butun koordinatsion qobiliyatining tarkibiy qismlaridan biri sifatida namoyon bo‘ladi.

12 yoshda borib koordinatsion qobiliyatining rivojlanishi sekinlashadi, bu esa o‘quv jarayonini murakkablashtiradi. Shu nuqtai nazardan, bu qobiliyatlarni erta yoshdan maqsadli rivojlantirish masalasi, o‘qishdagi qiyinchiliklarni bartaraf etish uchun katta ahamiyatga ega.

Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichida sportchilarni saralash va sport turlariga yo‘lantirish bu asosan bolalarni 5-6 yoshdan boshlab sport turlariga saralash va yo‘naltirish boshlanadi. Uzoq muddatli o‘quv jarayonining birinchi bosqichida, dastlabki tayyorgarlik bosqichida, asosiy e‘tibor koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratiladi.

O‘tkazilgan tadqiqotlar natijalariga ko‘ra koordinatsion qobiliyatining quyidagi turlari ajratib ko‘rsatilgan:

- harakatlarning asosiy ko‘rsatkichlarini boshqarish qobiliyati;
- xavodagi masofani his qilish qobiliyati;
- muvozanatni his qilish qobiliyati;
- ritmni his qilish qobiliyati;
- buyumni (snaryadni) his qilish qobiliyati;
- bajariladigan harakatlarni his qilish qobiliyati.

Sport faoliyatida yuqoridagi barcha qobiliyatlar ularning kompleks kombinatsiyasida namoyon bo‘ladi. Bunga misol gimnastika bo‘lib, uning asosiy elementlari yuqoridagi qobiliyatlarning kombinatsiyasi hisoblanadi.

Sport mahoratiga erishish uchun koordinatsion qobiliyatlar muhim ahamiyatga ega.

Yuqorida sanab o‘tilgan qobiliyatlarni ko‘paytirish, baholash, o‘lchash va farqlash qobiliyati asosan vizual va eshitish analizatorlari bilan birgalikda harakatlanadigan vosita sezgi va hislarning aniqligi va nozikligiga asoslangan. Sport mashg‘ulotlarida harakatlarning aniqligi oldindan belgilangan xususiyatlar tizimini kuzatish orqali amalga oshiriladigan vosita sifati tushuniladi.

Qisqa vaqt ichida katta ko‘lamdagi harakatlarini bajarish qobiliyati tezlik deb nomlanadi.

Harakatlar tezligi “harakat reaksiyalari tezligi” deb nomlangan shoshilinch vosita reaksiyalarini talab qiladigan vaziyatlarda tezkor javob berish qobiliyati, shuningdek,

“harakatlar tezligi” deb nomlangan harakatlarning tezkorlik xususiyatlariga bog‘liq bo‘lgan tanada sodir bo‘ladigan jarayonlarning o‘tishini ta‘minlash qobiliyati bilan ifodalanadi. Tezlik boshqa jismoniy sifatlar bilan birga namoyon bo‘ladi, uning namoyon bo‘lish darajasi, ma‘lum darajada, funktsiyalar majmuasiga bog‘liq. Mashqlarni bajarish vaqtida ushbu vosita qobiliyati yetakchi o‘rinlardan biri sifatida ajralib turadi, chunki elementlarni bajarishda muvozanat va burilishlar bilan bir qatorda sakrash harakatlari ham bajariladi. Sakrash ikki oyoqda baravar deqsinish yoki bir oyog‘da deqsinish bilan ifodalanishi mumkin.

Koordinatsion qobiliyatlar harakatlarning bevosita omillari bo‘lgan asosiy vosita qobiliyatlaridan farqli o‘laroq, koordinatsiya “inson tanasining alohida qismlarining bir-biriga nisbatan harakatchanligini belgilaydigan mushak-skelet tizimining morfologik xususiyatlari” ni belgilaydi.

Koordinatsion qobiliyatlar mushaklarning elastik xususiyatlarini, bo‘g‘imlarning tuzilishini, shuningdek mushaklarning ohangini markaziy-asab tizimi tartibga solishni belgilaydi, shuning uchun koordinatsiya psixomotor qobiliyatlarga bog‘liq. Uni sportchilarni tayyorlashning dastlabki bosqichida ishlab chiqish tavsiya etiladi, chunki 13-14 yoshga kelib mushak tuzilmalarining egiluvchanligi pasayadi. Yelka, umurtqa pog‘onasining egiluvchanligini rivojlantirishga katta e‘tibor beriladi. Sport amaliyotida ixtisoslashgan hislar bilan ifodalanadi.

Vaqtning “hissi” ma‘lum bir faoliyat tarkibiy qismining davomiyligini aniq idrok etish sifatida belgilanadi: signalga javob vaqti, sakrashlardagi uchish vaqti, bazi akrobatik elementlarni bajarish. Bajariladigan harakatlarda vaqtni his qilish alohida ahamiyatga ega bo‘lib, u yuqori koordinatsion murakkabligi va harakatlarning avvalgi ketma-ketligi bilan ajralib turadi, bunda zarur harakatlar ritmidan yengil og‘ish ham raqobatbardosh tarkibda vosita harakatlarini bajarish natijasiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatishi mumkin.

Tezlik bu vaqtinchalik xususiyat bo‘lib, u har qanday harakatlarning nisbatan bir tekis takrorlanish chastotasi bilan belgilanadi.

Jismoniy mashqlarning ko‘p turlarida harakatlanish sur‘ati, bir tomondan, tezlikning rivojlanish darajasini, boshqa tomondan esa texnikaning mahorat darajasini aks ettiradi.

Gimnastika elementlarni bajarish texnikasi qanchalik mukammal bo‘lsa, gimnastikachi yuqori sur‘atlarga ega bo‘ladi. Ishtirok etadiganlarning musobaqa muhitida harakat sur‘atlarini o‘zgartirish qobiliyati ularning tayyorgarlik darajasi bilan belgilanadi. Gimnastika uchun bu guruh mashqlarida gimnastikachilar orasidagi masofa, harakat yo‘nalishi, predmetning traektoriyasi, elementlarni bajarishda snaryad va gimnast o‘rtasidagi masofa. Faoliyatning u yoki bu shaklidagi fazoviy sezgilarning aniqligini takomillashtirish jarayonidagi chuqur ixtisoslashgan xarakterga ega.

Muvozanat tananing barqaror holatini ushlab turish qobiliyati sifatida belgilanadi. Bunda harakat, vestibulyar, taktil, vizual analizatorlardan iborat analizator tizimiga katta rol beriladi.

Bundan tashqari, muvozanatni saqlash bilan bog‘liq har bir aniq vaziyat, yetakchi yoki boshqa analizatorni aniqlaydi. Shunday qilib, barcha holatlarda vizual analizatorni cheklash yoki chiqarib tashlash odamning muvozanatni saqlash qobiliyatining pasayishi bilan bog‘liq.

Muvozanatni saqlash davomiyligi uning rivojlanish darajasining ko‘rsatkichi, shuningdek markaziy asab tizimining funktsional holatidir. Ushbu ko‘rsatkich Gimnastikachilarning mashg‘ulotlarga tayyorgarligi va musobaqalarga tayyorligi mezonlaridan biri sifatida ishlatiladi.

Muvozanat statik va dinamik holatda ham namoyon bo'lishi mumkin. Statik holat bu turli xil holatlarda muvozanatni saqlaydi: ikki oyoqda, bittasida, butun oyoqda, yarim cho'qqaygan holatda (oyoq uchida); ikki va bir oyoqda vizual analizator ishtirokisiz va ishtirokisiz.

Dinamik muvozanat burilish, sakrash kabi harakatlar bilan belgilanadi. Og'irlik markazida siljish bilan va og'irlik markazida siljishsiz muvozanat farqlanadi.

Statik va dinamik muvozanat musobaqa dasturining ajralmas qismidir.

Shunday qilib, yuqorida aytib o'tilgan koordinatsion qobiliyatlari tarkibini, bu vosita tizimining tarkibiy qismlarini koordinatsion aniqlaydigan maxsus vosita qobiliyatlari, shuningdek, maxsus idroklar guruhini ajratib ko'rsatishga imkon beradi. Ro'yxatda keltirilgan xususiyatlar turli xil proprioretseptorlarning tarkibiy qismlarining muvofiqlashtiruvchi aloqalari bilan belgilanadi, ularning tabiiy asosi tananing tug'ma va irsiy morfofunktsional xususiyatlari hisoblanadi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida uch xil sport mashg'ulotlari jihozlari ishlatiladi: asosiy, tayyorgarlik va reabilitatsiya. Ushbu bosqichda harakatlar va sport mashg'ulotlarining asosiy vositalari guruhiga kiradigan ob'ektni shakllantirish alohida ahamiyatga ega.

Shuni ta'kidlash kerakki, harakatlarini mukammal bajarish uchun sportchilar umumiy jismoniy mashqlar bilan bir qatorda 6-7 yoshli bolalarda allaqachon boshlang'ich sport tayyorgarligi bosqichida rivojlanishi kerak bo'lgan rivojlangan koordinatsion qobiliyatiga ega bo'lishlari kerak. Shu bilan birga, koordinatsion mashg'ulotlari ikkita guruhga ajratish kerak: maxsus vosita (vosita koordinatsiyasi, tezlik, sakrash qobiliyati portlash kuchi, egiluvchanlik) va ixtisoslashgan hissiyotlar (vaqt, ritm, temp, muvozanat, masofa va yo'nalish kabilarni rivojlantirishga qaratish maqsadga muvofiq).

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Каримов Х. А. БОШЛАНГИЧ ТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧИДАГИ ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИ МАХСУС ХАРАКАТ ТАЙЁРГАРЛИГИ ОШИРИШ //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 10. – С. 1210-1218.
2. Kurganovich E. A. et al. The distribution of training load among promising young gymnasts during the periods of the annual cycle //Journal of Critical Reviews. – 2020. – Т. 7. – №. 13. – С. 1005-1007.
3. Karimov K.A. Yosh gimnastikachilarning maxsus motorli tayyorgarligini rivojlantirish //Eurasian Journal of Sport Science. – 2022. – Т. 2. – №. 1. – S. 14-19.
4. Karimov X. A. YOSH GIMNASTIKACHILARNI TEXNIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH TEXNOLOGIYASI //Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences. – 2022. – Т. 2. – №. 1. – С. 220-225.
5. Каримов Х. А. ЁШ ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИ МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ //Fan-Sportga. – 2021. – №. 8. – С. 39-41.
6. Каримов Х. А. ЁШ ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИНГ МАХСУС ХАРАКАТ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ //Fan-Sportga. – 2021. – №. 6. – С. 35-37.

7. КАРИМОВ Х. А. ЁШ ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИНГ МАХСУС ҲАРАКАТ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ //ФАН-СПОРТГА Учредители: Узбекский государственный университет физической культуры и спорта. – №. 6. – С. 35-37.
8. Xushvaqtoy Z. R. et al. PROFESSIONAL SPORTDA ETIK BARQARORLIK //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 6. – С. 663-672.
9. Buraimov I., Kazoqov R. ХОККЕЙЧИЛАР FAOLIYATINING FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 11. – С. 49-56.
10. Шанасирова З. Ю. и др. МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА БОЛАЛАРНИ САНОҚКА ЎРГАТИШНИНГ ИЛМИЙ-АМАЛИЙ АСОСЛАРИ //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 5. – С. 1826-1829.
11. Allamurodov S. I. et al. QISQA MASOFAGA YUGURUVCHILARNING TEXNIK MAHORATINI OSHIRISHDA MASHQ USULLARINING ILMIY-ASOSIY YONDASHUVLARI //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 5. – С. 1232-1239.