

QUROLLI KUCHLAR XIZMATCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGIDA YENGIL ATLETIKA MASHG'ULOTLARIDA HARAKAT KOORDINATSIYASINI RIVOJLANTIRISH

Obidov Sardor Raxmonjonovich

*O'zbekiston respublikasi Harbiy xavfsizlik va mudofaa universiteti
axborot kommunikatsiya texnologiyalari va harbiy aloqa instituti
AKT va HAI umumqo'shin tayyorgarligi va Gumanitar fanlar kafedrası
Jismoniy tayyorgarlik va sport sikli boshlig'i*

Annotatsiya: Mazkur maqolada Qurolli Kuchlar xizmatchilarining jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda yengil atletika mashg'ulotlari jarayonida harakat koordinatsiyasini rivojlantirishning pedagogik va metodik asoslari tahlil qilingan. Harakat koordinatsiyasi xizmatchining o'z harakatlarini boshqarishi, harakat elementlarini o'zaro muvofiqlashtirishi, muvozanatni saqlashi va o'zgaruvchan sharoitlarga moslashish imkoniyatini belgilovchi muhim qobiliyat sifatida ko'rib chiqilgan. Tadqiqotda yengil atletikaning yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlarida koordinatsion tayyorgarlikning o'ziga xos xususiyatlari tahlil qilinib, koordinatsiyani rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlarni tanlash, ularni bosqichma-bosqich murakkablashtirish va mashg'ulot jarayoniga izchil kiritish masalalari yoritilgan. Shuningdek, koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishning xizmatchilarning texnik va jismoniy tayyorgarligi bilan o'zaro bog'liqligi asoslangan.

Kalit so'zlar: yengil atletika, Qurolli Kuchlar, harbiy xizmatchilar, harakat koordinatsiyasi, koordinatsion qobiliyat, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, muvozanat, harakat aniqligi, yugurish, sakrash, uloqtirish.

Аннотация: В данной статье проанализированы педагогические и методические основы развития координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой военнослужащих Вооружённых Сил. Координация движений рассматривается как важная способность военнослужащего, определяющая умение управлять собственными движениями, согласовывать отдельные двигательные элементы, сохранять равновесие и адаптироваться к изменяющимся условиям. В исследовании проанализированы особенности координационной подготовки при выполнении беговых, прыжковых и метательных упражнений, а также рассмотрены вопросы выбора упражнений, направленных на развитие координации, их постепенного усложнения и последовательного включения в тренировочный процесс. Обоснована взаимосвязь развития координационных способностей с физической и технической подготовкой военнослужащих.

Ключевые слова: лёгкая атлетика, Вооружённые Силы, военнослужащие, координация движений, координационные способности, физическая подготовленность, техническая подготовка, равновесие, точность движений, бег, прыжки, метания.

Bugungi kunda Qurolli Kuchlar xizmatchilarining yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarligini ta'minlash muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Xizmat faoliyati davomida xizmatchidan nafaqat kuch, tezkorlik va chidamlilik, balki o'z harakatlarini aniq boshqarish, muvozanatni saqlash, tez o'zgaruvchi vaziyatlarga moslashish va harakatlarni muvofiqlashtirish qobiliyati ham talab etiladi. Shu sababli jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish zarur.

Sport natijasiga ta'sir etuvchi jismoniy sifatlar orasida harakatlarni boshqarish va ularni aniq muvofiqlashtirish qobiliyati alohida o'rin egallaydi. Xizmatchi qanchalik kuchli yoki tezkor bo'lmasin, agar uning harakatlari o'zaro muvofiqlashtirilmagan bo'lsa, jismoniy mashqlarni samarali bajarish qiyinlashadi. Harakat koordinatsiyasi insonning o'z tanasi va harakatlarini boshqarish, turli harakat elementlarini birlashtirish hamda o'zgaruvchan sharoitga mos ravishda ularni qayta tashkil etish imkonini beradi.

Yengil atletika insonning tabiiy harakatlariga asoslangan sport turi bo'lib, unda yugurish, sakrash va uloqtirish kabi mashqlar yetakchi o'rin egallaydi. Mazkur mashqlar tashqi jihatdan sodda ko'rinsa-da, ularni sifatli bajarish uchun harakatlarning vaqt, makon va kuch jihatidan aniq muvofiqligi talab etiladi. Masalan, yugurishda qadam uzunligi va chastotasi, qo'l harakati hamda gavda holati o'zaro uyg'unlashishi kerak. Sakrashda esa yugurib kelish, deysinish, havoda harakatlanish va yerga tushish bosqichlari bir-biri bilan uzviy bog'liq.

Qurolli Kuchlar xizmatchilarining jismoniy tayyorgarligida yengil atletika mashqlaridan foydalanish koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish uchun keng imkoniyat yaratadi. Ayniqsa, turli tezlikda yugurish, yo'nalishni o'zgartirish, sakrash va uloqtirish mashqlari harakatlarni boshqarish qobiliyatini takomillashtirishga xizmat qiladi.

Shu nuqtai nazardan yengil atletika mashg'ulotlarida koordinatsion tayyorgarlikni maqsadli tashkil etish Qurolli Kuchlar xizmatchilarining jismoniy va texnik tayyorgarligini takomillashtirish hamda mashg'ulot samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

TADQIQOTNING MAQSADI

Tadqiqotning asosiy maqsadi Qurolli Kuchlar xizmatchilarining yengil atletika mashg'ulotlarida harakat koordinatsiyasini rivojlantirishning samarali metodik yondashuvlarini aniqlash hamda koordinatsion mashqlarni jismoniy tayyorgarlik jarayoniga maqsadli kiritish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

TADQIQOT VAZIFALARI

Belgilangan maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi:

- harakat koordinatsiyasining mazmuni va tarkibiy qismlarini o'rganish;
- Qurolli Kuchlar xizmatchilarining jismoniy tayyorgarligida koordinatsion qobiliyatlarning ahamiyatini aniqlash;
- yengil atletika mashqlarining koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishdagi imkoniyatlarini aniqlash;
- yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlarida koordinatsiyaning o'rnini tahlil qilish;
- koordinatsion mashqlarni tanlash va bosqichma-bosqich murakkablashtirish tamoyillarini aniqlash;
- mashg'ulot jarayonida koordinatsion tayyorgarlikni takomillashtirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

TADQIQOT METODLARI

Tadqiqot jarayonida ilmiy-metodik adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish, pedagogik kuzatish, taqqoslash, umumlashtirish hamda mashg'ulot jarayonini metodik jihatdan tahlil qilish usullaridan foydalanildi. Yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan asosiy koordinatsion mashqlar va ularning Qurolli Kuchlar xizmatchilarining jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishdagi ahamiyati o'rganildi.

HARAKAT KOORDINATSIYASINING MAZMUNI

Harakat koordinatsiyasi insonning turli harakatlarni aniq, tejamkor va maqsadga muvofiq bajarish qobiliyatidir. U faqatgina muvozanatni saqlash bilan chegaralanmaydi. Koordinatsion qobiliyat tarkibiga harakat aniqligi, ritmni his qilish, fazoviy yo'nalishni aniqlash, harakatlarni tezda o'zgartirish, muvozanatni saqlash va yangi harakatlarni o'zlashtirish qobiliyatlari kiradi.

Qurolli Kuchlar xizmatchilari faoliyatida koordinatsiyaning ahamiyati shundaki, turli jismoniy mashqlarni bajarish vaqtida tana holatini doimiy nazorat qilish, harakatlarni belgilangan tartibda bajarish va o'zgaruvchan vaziyatlarga moslashish talab etiladi. Tashqi sharoitning o'zgarishi, tezlikning oshishi yoki mashq texnikasining murakkablashishi harakatlarni qayta tashkil qilishni talab etadi.

Demak, koordinatsiya xizmatchilarning jismoniy tayyorgarligi bilan bevosita bog'liq bo'lib, uning rivojlanganligi harakatlarni aniq va samarali bajarishga yordam beradi.

YENGIL ATLETIKA MASHG'ULOTLARIDA KOORDINATSIYANI RIVOJLANTIRISH

Yengil atletika mashg'ulotlarida koordinatsion tayyorgarlikni rivojlantirish uchun mashqlarni faqat takrorlash emas, balki ularni turli sharoitlarda bajarish muhimdir. Bir xil mashqni bir xil tezlik va yo'nalishda bajarish ma'lum darajada texnik ko'nikmani shakllantiradi. Biroq koordinatsion imkoniyatlarni kengaytirish uchun harakat sharoitlarini o'zgartirib borish talab etiladi.

Yugurish mashqlarida koordinatsiyani rivojlantirish

Yugurish mashqlarida koordinatsiyani rivojlantirish uchun turli qadam uzunligida yugurish, tezlikni o'zgartirib yugurish, belgilangan nuqtalar orasida yo'nalishni o'zgartirish, tizzalarni yuqoriga ko'tarib yugurish va maxsus yugurish mashqlaridan foydalanish mumkin.

Bunday mashqlar oyoq va qo'l harakatlarining uyg'unligini yaxshilashga yordam beradi. Qurolli Kuchlar xizmatchilari uchun yugurish mashqlarini bajarishda harakatlarning aniqligi va ritmini saqlash muhim bo'lib, bu mashqlar jismoniy tayyorgarlik jarayonining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Sakrash mashqlarida koordinatsiyani rivojlantirish

Sakrash mashqlarida koordinatsiya ayniqsa muhim. Chunki sakrashning har bir bosqichi aniq ketma-ketlikda bajarilishi kerak. Yugurib kelish tezligi, depsinish nuqtasi, oyoq va qo'l harakatlari hamda havoda tana holatining o'zaro muvofiqligi sakrash samaradorligiga ta'sir ko'rsatadi.

Shu sababli bir oyoqda va ikki oyoqda sakrash, turli yo'nalishlarda sakrash, ketma-ket sakrash va yugurib kelib sakrash kabi mashqlardan foydalanish mumkin. Mazkur mashqlar xizmatchilarning muvozanatni saqlash, harakatlarni boshqarish va tana holatini nazorat qilish qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Uloqtirish mashqlarida koordinatsiyani rivojlantirish

Uloqtirish mashqlarida koordinatsiya kuchni to'g'ri yo'naltirish va harakat bosqichlarini ketma-ket bajarishda namoyon bo'ladi. Oyoq, gavda, yelka va qo'l harakatlari bir-biridan ajralgan holda emas, balki yagona harakat tizimi sifatida bajarilishi kerak.

Shu bois uloqtirish texnikasini o'rgatishda dastlab harakat elementlari alohida o'zlashtirilib, keyinchalik ular yaxlit harakatga birlashtirilishi maqsadga muvofiq. Bu usul xizmatchilarning harakatlarni aniq boshqarishi va kuchni samarali yo'naltirishiga yordam beradi.

KOORDINATSION MASHQLARNI MURAKKABLASHTIRISH METODIKASI

Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish asosiy metodik tamoyillardan biridir. Dastlab xizmatchi

mashqning oddiy variantini to'g'ri bajarishni o'zlashtiradi. Keyingi bosqichda mashq tezligi, yo'nalishi yoki ritmi o'zgartiriladi.

Masalan, oddiy yugurish mashqidan so'ng tezlikni keskin o'zgartirish, yugurish yo'nalishini almashtirish yoki belgilangan signalga javoban harakatni bajarish mumkin. Bunday mashqlar xizmatchining harakat vaziyatini tez baholashi va o'z harakatlarini qayta tashkil etishiga yordam beradi.

Koordinatsion mashqlarni murakkablashtirishda ortiqcha yuklama berish shart emas. Bu yerda asosiy maqsad xizmatchini charchatish emas, balki harakatni aniq boshqarishga o'rgatishdir. Shuning uchun mashqlar orasida yetarli dam olish vaqtini ta'minlash muhim.

KOORDINATSIYA VA JISMONIY TAYYORGARLIKNING O'ZARO BOG'LIQLIGI

Qurolli Kuchlar xizmatchilarining jismoniy tayyorgarligida yuqori natijaga erishish koordinatsion tayyorgarlik bilan chambarchas bog'liq. Harakat koordinatsiyasi yaxshi rivojlangan xizmatchi murakkab jismoniy mashqlarni aniqroq bajarishi, harakatlar ketma-ketligini yaxshiroq saqlashi va ortiqcha harakatlarni kamaytirishi mumkin.

Masalan, yugurish texnikasida qo'l va oyoq harakatlarining nomuvofiqligi qadam samaradorligini pasaytirishi mumkin. Sakrashda deysinish va gavda harakatlarining o'zaro mos kelmasligi natijaning pasayishiga olib keladi. Uloqtirishda esa harakat bosqichlarining noto'g'ri ketma-ketligi kuchning kerakli yo'nalishda uzatilishiga to'sqinlik qiladi.

Shu sababli koordinatsion mashqlarni alohida mashg'ulot sifatida emas, balki xizmatchilarning yengil atletika va umumiy jismoniy tayyorgarligi bilan bog'langan holda tashkil etish maqsadga muvofiq.

AMALIY TAVSIYALAR

Qurolli Kuchlar xizmatchilarining yengil atletika mashg'ulotlarida harakat koordinatsiyasini rivojlantirish uchun quyidagi metodik tavsiyalardan foydalanish mumkin:

Birinchidan, koordinatsion mashqlarni muntazam ravishda jismoniy tayyorgarlik dasturiga kiritish lozim. Ikkinchidan, mashqlar oddiydan murakkabga tamoyili asosida o'rgatilishi kerak. Uchinchidan, mashqlarni bajarish tezligi va murakkabligi xizmatchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga moslashtirilishi zarur.

Shuningdek, mashqlarni turli yo'nalishlarda, turli ritmda va o'zgaruvchan sharoitlarda bajarish maqsadga muvofiq. Koordinatsiyani rivojlantirishda muvozanat mashqlari, maxsus yugurish mashqlari, turli sakrashlar va yengil jihozlar bilan bajariladigan uloqtirish mashqlaridan foydalanish mumkin.

Mashg'ulot davomida xizmatchilarning harakat texnikasi kuzatilib, xatolar o'z vaqtida tuzatilishi kerak. Harakatni noto'g'ri bajarish takrorlanib ketmasligi uchun mashg'ulot rahbari tomonidan qisqa va aniq ko'rsatmalar berilishi muhim.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

O'rganilgan ilmiy-metodik materiallar va mashg'ulot amaliyotining tahlili shuni ko'rsatadiki, koordinatsion tayyorgarlikni maqsadli tashkil etish Qurolli Kuchlar xizmatchilarining yengil atletika mashqlarini o'zlashtirish jarayonini samarali tashkil etishga imkon beradi. Ayniqsa, koordinatsion mashqlar texnik mashqlar bilan birgalikda qo'llanganda harakatlarning aniqligi va barqarorligini oshirishga xizmat qiladi.

Koordinatsion tayyorgarlikning samaradorligi faqat mashqlar soniga emas, balki ularning to'g'ri tanlanishi va bajarilish sifatiga bog'liq. Mashqlarni haddan tashqari ko'paytirish o'rniga, xizmatchilarning mavjud kamchiliklariga mos mashqlarni tanlash maqsadga muvofiq.

Shu bilan birga, mashg'ulotlarda koordinatsion yuklamaning boshqa jismoniy sifatlar — tezkorlik, kuch, chidamlilik va chaqqonlik bilan uyg'unligi ham hisobga olinishi kerak. Koordinatsiyani rivojlantirish jarayonida muntazamlilik, izchillik va individual yondashuv asosiy shartlar sifatida namoyon bo'ladi.

XULOSA

Qurolli Kuchlar xizmatchilarining jismoniy tayyorgarligida yengil atletika mashg'ulotlari orqali harakat koordinatsiyasini rivojlantirish muhim metodik yo'nalishlardan biridir. Koordinatsiya harakatlarning aniqligi, muvozanat, ritm, fazoviy yo'nalish va harakatlarni tezda o'zgartirish qobiliyatlarini o'z ichiga oladi.

Yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlaridan maqsadli foydalanish orqali xizmatchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish mumkin. Bunda mashqlarni oddiydan murakkabga tamoyili asosida tashkil etish, harakat sharoitlarini o'zgartirish, individual imkoniyatlarni hisobga olish va muntazam nazorat olib borish muhimdir.

Umuman olganda, koordinatsion tayyorgarlikni Qurolli Kuchlar xizmatchilarining yengil atletika va jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarining tarkibiy qismi sifatida tizimli tashkil etish harakatlarni aniq bajarish, texnik tayyorgarlikni takomillashtirish va mashg'ulot samaradorligini oshirish uchun zarur shartlardan biri hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. **Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.** – Toshkent: O'zDJTI, 2005.
2. Kerimov F.A. **Sportda ilmiy tadqiqotlar.** – Toshkent: Ilmiy-texnika axboroti-press, 2018.

3. Matveyev L.P. **Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury.** – Moskva: Sport, 2008.
4. Верхошанский Ю.В. **Основы специальной физической подготовки спортсменов.** – Москва: Физкультура и спорт, 2014.
5. Яковлев В.Г. **Лёгкая атлетика: учебно-методическое пособие.** – Москва: Спорт, 2019.
6. Гудим М.П., Гудим С.В., Рибалко П.Ф. **Развитие координационных способностей в лёгкой атлетике.** – Сумы: СумГПУ им. А.С. Макаренко, 2020. – 150 с.
7. Хасанов О.И., Юсупов М.М. **Лёгкая атлетика и методика её преподавания.** – Ургенч: Хорезм трaвел, 2023. – 208 с.
8. Маркина И.С. **Лёгкая атлетика – базовый вид спорта.** – Малаховка: МГАФК, 2000. – 47 с.
9. Германов Г.Н. **Лёгкая атлетика в основной и средней (полной) школе.** – Москва: Юрайт, 2023. – 258 с.
10. Германов Г.Н., Никитушкин В.Г., Цуканова Е.Г. **Методика обучения предмету «Физическая культура». Лёгкая атлетика.** – Москва: Юрайт, 2025. – 461 с.