



Xulosa. Zamonaviy professional sport – bu sog‘lom insonning ekstremal faoliyat sharoitida va birinchi navbatda murabbiyning samarali nazorati ostida katta jismoniy va psixoemotsional yuklamalarda organizmning moslashuvchanlik qobiliyatlarini rivojlantirish imkoniyatidir. Jismoniy faoliyatni cheklovchi omillarni aniqlash, keraksiz parametrlarni bartaraf etish qobiliyati va tuzatish vositalarini to‘g‘ri qo‘llash sportda yuqori natijalarga erishishga va murabbiyning kasbiy fazilatlarini turli yosh toifalaridagi terma jamoalar bilan ishlashga imkon beradigan darajada saqlab qolishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Губа В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин. – М.:Физкультура и спорт, 2009 – 276 с.
2. Мак-Вильямс Н. Психодиагностическая диагностика / Н.Мак-Вильямс. – М.:Независимая фирма “Класс”, 1998. – 398 с.
3. Губа В.П. Особенности феномена психологической защиты у высококвалифицированных спортсменов-игровиков / В.П.Губа, В.В.Маринич // Научно-практический журнал «Спортивный психолог», 2014. – №3. – С. 53-58.
4. Платонов В. Н. Адаптация в спорте. Киев, 1988. 216 с.
5. Петровский В. В. Организация спортивной тренировки. Киев, 1978. 96 с.
6. Кузнецова Н.И. Преодоление конфликтов между учителем и учащимися при организации образовательного процесса в условиях инновационного поля: Дисс. ... канд. пед. наук. – Тюмень. 1997. – 23 с.
7. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства / А.А. Новиков: монография. – М.: ВНИИФК, 2003. – 208 с.

YOSH ESHKAK ESHUVCHILARNING KOORDINATSION QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISH

Mambetnazarova Aynura Orinbaevna

Trener-o‘qituvchi

Olimpiya va milliy sport turlari bo‘yicha Nukus oliy sport mahorati maktabi

RaxatAynura9392@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada yosh eshkak eshuvchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish masalalari yoritilgan. Tadqiqotda koordinatsion qobiliyatlarning sport tayyorgarligi jarayonidagi ahamiyati, ularni shakllantirish va takomillashtirish usullari tahlil qilingan. Shuningdek, eshkak eshuvchilarda harakatlarni muvofiqlashtirish, muvozanatni saqlash, tezkorlik, ritmni his etish kabi



sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot uslublari bayon etiladi. Maqolada yosh sportchilar organizmining yosh fiziologik xususiyatlari hisobga olingan holda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishning samarali metodik yondashuvlari taklif etiladi. Tadqiqot natijalari yosh eshkak eshuvchilarning umumiy va maxsus tayyorgarligini oshirish, texnik harakatlarni mukammallashtirish hamda musobaqalardagi natijalarni yaxshilashda amaliy ahamiyat kasb etadi.

Kalit so'zlar: *koordinatsion qobiliyat, eshkak eshuvchi, muvofiqlashtirish, muvozanat, tezkorlik, ritm, yosh sportchi, tayyorgarlik.*

Аннотация: *В данной статье рассматриваются вопросы развития координационных способностей у юных гребцов. В исследовании проанализировано значение координационных способностей в процессе спортивной подготовки, а также методы их формирования и совершенствования. Кроме того, описаны тренировочные методы, направленные на развитие у гребцов таких качеств, как согласованность движений, удержание равновесия, быстрота и чувство ритма. В статье предлагаются эффективные методические подходы к развитию координационных способностей с учетом возрастных и физиологических особенностей организма юных спортсменов. Результаты исследования имеют практическое значение для повышения общей и специальной подготовленности юных гребцов, совершенствования технических движений и улучшения спортивных результатов на соревнованиях.*

Ключевые слова: *координационные способности, гребец, согласованность движений, равновесие, быстрота, ритм, юный спортсмен, подготовка.*

Abstract: *This article examines the issues of developing coordination abilities in young rowers. The study analyzes the significance of coordination abilities in the process of sports training, as well as the methods of their formation and improvement. In addition, it describes training techniques aimed at developing such qualities in rowers as movement coordination, balance maintenance, speed, and rhythm perception. The article proposes effective methodological approaches to developing coordination abilities, taking into account the age-related and physiological characteristics of young athletes. The research results have practical significance for improving the general and specific preparedness of young rowers, refining technical movements, and enhancing competitive performance.*

Key words: *coordination abilities, rower, movement coordination, balance, speed, rhythm, young athlete, training.*

Kirish. *Ushbu tadqiqotning maqsadi – yosh eshkak eshuvchilarning koordinatsion qobiliyatlarini shakllantirish va rivojlantirishning eng samarali uslubiy yondashuvlarini aniqlash hamda ularni amaliy mashg'ulot jarayoniga tatbiq etishdan iborat. Tadqiqot jarayonida eshkak eshuvchilarning harakatlarni*



muvofiglashtirish, muvozanatni saqlash, tezkorlik va ritmni his etish kabi asosiy koordinatsion ko‘rsatkichlarini baholash, shuningdek, bu sifatlarni takomillashtirishga xizmat qiluvchi mashg‘ulot tizimlarini ishlab chiqish ko‘zda tutiladi.

Tadqiqot obyekti: Tadqiqot obyekti sifatida yosh eshkak eshuvchilarning jismoniy tayyorgarlik jarayonida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish faoliyati olingan. Tadqiqotda 12–16 yosh oralig‘idagi boshlang‘ich va o‘rta tayyorgarlik bosqichidagi eshkak eshuvchilar ishtirok etishadi.

Tadqiqot predmeti: Tadqiqot predmeti - yosh eshkak eshuvchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulot jarayonining mazmuni, shakllari va usullaridir.

Natijalar va muhokama. Hozirgi davrda sport turlari orasida eshkak eshish jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarlikni talab qiluvchi murakkab sport yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, yosh eshkak eshuvchilar uchun koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanish darajasi ularning sportdagi muvaffaqiyati, harakatlarni aniqlik bilan bajarishi hamda suvda barqarorlikni saqlash ko‘nikmalariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Koordinatsion qobiliyatlar-bu insonning harakat faoliyatini boshqarish, muvofiglashtirish va tez o‘zgaruvchan sharoitlarga moslashish imkonini beruvchi kompleks psixofiziologik sifatlarning majmuasidir. Eshkak eshuvchi sportchilar uchun bu sifatlarning ayniqsa muhim bo‘lib, ular suvda muvozanatni saqlash, eshkak harakatlarini ritm va amplituda jihatdan muvofiglashtirish, tezkor harakat o‘zgarishlariga moslashish imkonini beradi.

Yosh sportchilarda bu ko‘nikmalarni shakllantirish jarayoni ularning yosh fiziologik va anatomik xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etilishi lozim. Shuning uchun ham murabbiylar va mutaxassislar tomonidan mashg‘ulot yuklamalarini to‘g‘ri rejalashtirish, mashqlar intensivligini yoshga mos ravishda taqsimlash hamda koordinatsion qobiliyatni rivojlantiruvchi maxsus mashqlar tizimini ishlab chiqish zarur.

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundan iboratki, yosh eshkak eshuvchilarda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish nafaqat texnik tayyorgarlik darajasini, balki umumiy jismoniy holatni, harakat madaniyatini va sport natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi.

Koordinatsion qobiliyat tushunchasi va uning sportdagi o‘rni. Koordinatsion qobiliyat - bu insonning turli harakatlarni aniqlik, uyg‘unlik va tezlik bilan bajarish, hamda o‘z harakatlarini tashqi sharoitdagi o‘zgarishlarga moslashtira olish qobiliyatidir. Eshkak eshish sport turida koordinatsion qobiliyat har bir harakatning muvofiqligi va samaradorligini belgilovchi asosiy omil hisoblanadi. Sportchining eshkakni suvga tushirish, itarish va ko‘tarish bosqichlaridagi har bir harakati aniqlik, ritm va sinxronlik bilan bajarilishi kerak.

Koordinatsion qobiliyatlar asosan quyidagi komponentlardan tashkil topadi:



- Harakatlarni muvofiqlashtirish (koordinatsiya);
- Muvozanatni saqlash qobiliyati;
- Ritmni his etish va uni boshqarish qobiliyati;
- Harakat yo‘nalishini tez o‘zgartira olish;
- Harakat reaksiyasi tezligi.

Bu ko‘nikmalar yosh sportchilarda hali to‘liq shakllanmagan bo‘lganligi sababli, ularni erta bosqichdanoq maqsadli mashg‘ulotlar orqali rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Yosh eshkak eshuvchilarning koordinatsion qobiliyatini rivojlantirish omillari.

Yosh sportchilarda koordinatsion qobiliyatlarning shakllanishi quyidagi omillarga bog‘liq:

1. Markaziy asab tizimining rivojlanish darajasi;
2. Harakat tajribasi va motor xotira hajmi;
3. Sensor tizimlar (ko‘rish, eshitish, vestibulyar analizator) faoliyati;
4. Jismoniy tayyorgarlik darajasi;
5. Mashg‘ulot jarayonining metodik tashkil etilishi.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, 12-16 yosh oralig‘idagi davr koordinatsion qobiliyatlarni eng samarali rivojlantirish uchun eng qulay davr hisoblanadi. Shu yoshda nerv-mushak tizimi faol o‘sadi, harakatlar tez o‘zlashtiriladi va yangi motor ko‘nikmalar tez shakllanadi.

Koordinatsion qobiliyatni rivojlantiruvchi mashqlar tizimi.

Eshkak eshish mashg‘ulotlarida koordinatsion sifatlarni rivojlantirish uchun quyidagi mashqlar samarali hisoblanadi:

- Muvozanat mashqlari: suvda yoki quruqlikda barqarorlikni saqlash mashqlari (balans doskasi, bir oyoqda turish, to‘lqinli harakatlar);
- Ritm mashqlari: metronom, musiqa yoki signal bo‘yicha eshkak harakatlarini bajarish;
- Harakat aniqligini oshiruvchi mashqlar: harakat amplitudasini nazorat qilish, eshkakni turli burchaklarda suvga tushirish mashqlari;
- Ko‘rish va reaksiya mashqlari: signal bo‘yicha harakatni boshlash yoki yo‘nalishni o‘zgartirish;
- Sinxronlik mashqlari: juftlik yoki jamoaviy eshkak eshish mashqlari orqali harakatlarni bir vaqtda bajarish.

Ushbu mashqlar yosh eshkak eshuvchilarning suvdagi holatini barqarorlashtiradi, ularning harakat madaniyatini oshiradi hamda harakatlarni aniqlik va uyg‘unlik bilan bajarishga o‘rgatadi.

Mashg‘ulot jarayonida metodik yondashuvlar.

Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish jarayonida quyidagi metodik prinsiplarga amal qilish tavsiya etiladi:

- Bosqichma-bosqichlik: mashqlarni murakkablashtirib borish, oddiydan murakkabga o‘tish;



- Individual yondashuv: har bir sportchining yosh, tayyorgarlik va psixofiziologik xususiyatlarini hisobga olish;
- Ko‘rgazmalilik: mashq bajarish texnikasini ko‘rsatma va videomateriallar orqali o‘rgatish;
- Barqarorlik va izchillik: koordinatsion mashqlarni muntazam tarzda mashg‘ulot dasturiga kiritish;
- Ko‘p qirrali rivojlantirish: koordinatsiya mashqlarini kuch, tezlik, chidamlilik va moslashuv mashqlari bilan uyg‘unlashtirish.

Koordinatsion tayyorgarlikning ahamiyati.

Koordinatsion tayyorgarlik yosh eshkak eshuvchilarning umumiy sport mahoratini shakllantirishda asosiy omil hisoblanadi. Bu qobiliyatlar sportchiga harakatlarni tejamkor, samarali va estetik tarzda bajarish imkonini beradi. Natijada eshkak eshish texnikasi mukammallashadi, ortiqcha energiya sarfi kamayadi va musobaqa natijalari yaxshilanadi.

Xulosa. Yosh eshkak eshuvchilarda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish - ularning sport faoliyatida yuqori natijalarga erishishning muhim omillaridan biridir. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, koordinatsiya insonning harakat madaniyatini, texnik harakatlar aniqligini va suvda muvozanatni saqlash qobiliyatini belgilovchi asosiy sifat sifatida namoyon bo‘ladi.

Koordinatsion tayyorgarlikni takomillashtirish uchun mashg‘ulot jarayonida muvozanat, ritm, reaksiya va harakat aniqligini rivojlantiruvchi mashqlardan tizimli foydalanish zarur. Bu jarayonda sportchining yosh fiziologik xususiyatlari, tayyorgarlik darajasi hamda psixomotor imkoniyatlari inobatga olinishi lozim.

Shuningdek, murabbiylar tomonidan mashg‘ulot jarayonini ilmiy asoslangan metodik yondashuvlar bilan tashkil etish - yosh eshkak eshuvchilarning umumiy va maxsus tayyorgarligini oshiradi, texnik mahoratini takomillashtiradi hamda musobaqa natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi.

Demak, koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish jarayonini sport tayyorgarligining ajralmas qismi sifatida tizimli yo‘lga qo‘yish yosh eshkak eshuvchilarning kelgusidagi professional rivojlanishida muhim o‘rin tutadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullaeva A. “Sport trenirovkasi nazariyasi va metodikasi”. - Toshkent: O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti nashriyoti, 2021.
2. Nuriddinov I., sharipov B. “Sportchilar tayyorgarligida koordinatsion qobiliyatlarning ahamiyati”. – “Jismoniy tarbiya va sport” jurnali, №3, 2020.
3. Schmidt R.A., Lee T.D. Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2019.
4. Bompa T., Haff G. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2020.



5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 2015.
6. Xamidov N., Siddiqov Sh. “Yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda koordinatsiya mashqlarining o‘rni”. – Toshkent, 2019.
7. Maglischo E. W. Swimming Fastest. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2003.
8. Давыдов В. “Развитие координационных способностей у юных спортсменов”. – Москва: Физкультура и спорт, 2017.
9. Xalilov B. “Yosh sportchilarda jismoniy sifatlarni shakllantirish jarayonida metodik yondashuvlar”. – Toshkent: Fan, 2022.
10. Issurin V. Principles of Sports Training: Introduction to the Theory and Methods of Training. – Meyer & Meyer Sport, 2018.

YUQORI MALAKALI PARA YENGIL ATLETIKACHI ULOQTIRUVCHILARNI HAFTALIK MASHG‘ULOT YUKLAMALARINI REJALASHTIRISHNING ILMIY-ASOSIY TAMOYILLARI

Abdiyev Sherzod Abduraxmonovich
p.f.b.f.d (PhD), professor
Alfraganus universiteti

Annotatsiya: Mazkur maqolada yuqori malakali para yengil atletikachi uloqtiruvchilar (nayza, yadro, disk) ning haftalik mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish tamoyillari, prinsiplari va usublari yoritilgan. Mashg‘ulot jarayonida yuklamani optimal taqsimlash orqali sportchilar salomatligi va natijadorligini oshirish ilmiy asoslar bilan tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: Uloqtirish turlari, mashg‘ulot jarayoni, haftalik yuklama, ilmiy asoslangan rejalashtirish, sportchining funksional imkoniyatlari, individual yondashuv, sport natijadorligi, tiklanish jarayoni.

Аннотация: В данной статье раскрыты принципы, подходы и методы планирования недельной тренировочной нагрузки у высококвалифицированных пара легкоатлетов-метателей (копье, ядро, диск). Научно обоснован анализ эффективности оптимального распределения нагрузки в тренировочном процессе с учётом физических и функциональных возможностей спортсменов. Отмечено, что правильное распределение нагрузки способствует не только сохранению здоровья спортсменов, но и повышению их спортивных результатов. Особое внимание уделено контролю нагрузки, восстановительным процессам и индивидуальному подходу в подготовке.

Ключевые слова: Метательные виды, тренировочный процесс, недельная нагрузка, научно обоснованное планирование, функциональные