

БOKSCHILARNING DASTLABKI TAYYORGARLIK BOSQICHIDA KOORDINATSION QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH.

Abdullayev Omadjon Odiljon o'g'li

O'zbekiston Respublikasi Oriental
universiteti "Jismoniy tarbiya" kafedrası
sport faoliyati yo'nalishi 2 bosqich magistranti
gmail: AbdullayevOmadjon@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada bokschiarning dastlabki tayyorgarlik bosqichida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishning ahamiyati, mazmuni va metodik yo'nalishlari yoritilgan. Koordinatsion mashqlar tizimi sportchining texnik, taktik hamda jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda asosiy omillardan biri sifatida tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: boks, koordinatsiya, tayyorgarlik bosqichi, harakat texnikasi, muvofiqlashtirish, tezkorlik, muvozanat.

Аннотация: В данной статье рассматриваются значение, содержание и методические направления развития координационных способностей боксёров на этапе начальной подготовки. Система координационных упражнений анализируется как один из ключевых факторов совершенствования технической, тактической и физической подготовки спортсмена.

Ключевые слова: бокс, координация, этап подготовки, техника движения, согласованность, быстрота, равновесие.

Abstract: This article discusses the significance, content, and methodological approaches to developing coordination abilities in boxers during the initial training stage. The system of coordination exercises is analyzed as one of the key factors in improving the athlete's technical, tactical, and physical preparedness.

Keywords: boxing, coordination, training stage, movement technique, synchronization, speed, balance.

O'zbekiston Respublikasida boks sporti oxirgi yillarda sezilarli darajada rivojlanib, xalqaro maydonda mamlakatimiz nomini munosib himoya qilmoqda. Xalqaro musobaqalardagi muvaffaqiyatlar va yosh bokschilarning o'sishi boks sportini davlat siyosatida alohida e'tiborga sazovor qildi. Bu esa o'z navbatida bokschilarni dastlabki tayyorgarlik bosqichida yuqori sifatli tayyorlash, ayniqsa ularning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish masalalarini dolzarb qiladi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 5-fevraldagi PQ-4219-sonli qarorida "Sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" davlat siyosatining asosiy yo'nalishlari belgilab berilgan bo'lib, unda yoshlarni ommaviy sportga keng jalb qilish, yuqori natijalarga erishadigan sportchilar tayyorlash, shuningdek sport inshootlari infratuzilmasini rivojlantirish ko'zda tutilgan.

Boks – bu yuqori darajada koordinatsion qobiliyat, tezkorlik, aniqlik va muvozanatni talab qiladigan sport turi. Boksining harakatlari texnik jihatdan mukammal, uyg'un va tezkor bo'lishi uchun u o'z tanasini to'liq boshqarishni o'rganishi kerak. Ayniqsa, **dastlabki tayyorgarlik bosqichida** koordinatsion qobiliyatlarni shakllantirish va rivojlantirish keyingi bosqichlarda sportchining mahoratini oshirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Koordinatsion qobiliyat – bu sportchining o'z harakatlarini aniq, uyg'un va tezkor tarzda boshqarish hamda nazorat qilish qobiliyatidir. Boksda bu qobiliyat quyidagi shakllarda namoyon bo'ladi:

- zarbalarni aniq va ritmda bajarish;
- harakatlar ketma-ketligini boshqarish;
- raqibning harakatiga mos ravishda o'z pozitsiyasini o'zgartirish;
- muvozanatni saqlash va holatni tez o'zgartirish;
- zarba va himoya harakatlarini uyg'unlashtirish.

Koordinatsion qobiliyatlar insonning turli harakatlarni muvofiqlashtirish va bajarishda tezlik, aniqlik, samaradorlikni ta'minlash imkoniyatidir. Sportda ayniqsa, jangovar turlarda, jumladan boksda koordinatsiya yuqori samaradorlik va muvaffaqiyat uchun muhim omil hisoblanadi. Bokschi har bir zarbani aniq, tez va

oqilona bajarishi, shuningdek, raqibning harakatlariga tez va to'g'ri javob qaytarishi kerak. Koordinatsiya asosan markaziy asab tizimining faoliyati bilan bog'liq bo'lib, asab-muskul boshqaruv tizimining uyg'un ishlashini talab qiladi. Bu jarayon reflekslar, harakatlarni xotirada saqlash, tezkor javob berish va harakatlarning avtomatik bajarilishini o'z ichiga oladi. Shu sababli, yuqori darajadagi koordinatsiya nafaqat texnika, balki taktika va psixologiya elementlarini ham qamrab oladi. Sportda koordinatsion qobiliyatlarning roli shundaki, ular harakatlarni samarali, energiya tejamkorligi bilan bajarishga, sportchining o'zini tez qayta tiklashiga, jarohatlardan himoyalanişga yordam beradi. Bokschi uchun bu ayniqsa muhim, chunki jang davomida ko'plab turli harakatlar, zarbalar kombinatsiyalari bajarilishi talab etiladi. 7-12 yoshli bolalarda koordinatsion qobiliyatlarning shakllanishi tez va yuqori darajada bo'ladi, chunki ularning markaziy asab tizimi hali moslashuvchan va rivojlanishda. Bu yoshdagi bolalar yangi harakatlarni o'rganishga, ularni takrorlashga va avtomatlashtirishga juda ochiq bo'ladi.

Bolaning miyasi harakatlar orasidagi bog'lanishni mustahkamlashga qodir, shu bilan birga sezgi organlari orqali kelayotgan ma'lumotlarni tez qabul qiladi va tezkor javob beradi. Shu sababli, murabbiylar erta yoshda maxsus koordinatsion mashqlarni qo'llash orqali bolalarning motor boshqaruv tizimini rivojlantirishi mumkin. Shuningdek, yosh sportchilar harakatlarni bajarishda ko'proq o'yin va qiziqarli mashg'ulotlarga javob beradilar. Bu esa mashg'ulotlarni samaraliroq, tabiiy va muvofiqlashtirilgan tarzda tashkil qilishga imkon beradi. Yoshlar koordinatsion mashqlarni turli harakat shakllarida yugurish, sakrash, zarba berish va boshqalar o'rganadilar.

Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish uchun bir qancha samarali metodlar mavjud. Ulardan asosiylari quyidagilar:

Muvozanat mashqlari: Muvozanatni yaxshilash uchun turli qiyinchiliklar bilan kurashadigan mashqlar, masalan, bir oyoqda turish, egilgan holatda yurish, maxsus balans platformalarida ishlash. Muvozanat bokschi uchun zarbalarni aniq va

samarali berishda, shuningdek, raqibning zarbalaridan qochishda muhim ahamiyatga ega.

Reaksiya mashqlari: Turli vizual va eshitish signallariga tez javob berishni o'rgatadi. Masalan, murabbiyning qo'llarini turli holatlarda ko'rsatishi yoki rangli chiroqlar yordamida javobni shakllantirish. Bu mashqlar boksining jang davomida tez qaror qabul qilish va harakat qilish imkoniyatini oshiradi.

Harakatlarni uyg'unlashtirish: Qo'l va oyoq harakatlarini sinxronlash uchun mashqlar. Masalan, bir vaqtning o'zida sakrash va zarba berish, turli kombinatsiyalarni bajarish. Bu boksining harakatlarini silliq va samarali qiladi. Vizual va sezgirlik mashqlari: Ko'z bilan tez aniqlash va harakatlarga moslashishni rivojlantiradi. Masalan, raqibning harakatlarini kuzatish, tez-tez ko'z bilan yo'naltirish mashqlari.

Ovozli signallarga javob mashqlari: Tinglash orqali harakatni boshlash yoki o'zgartirish qobiliyatini shakllantiradi. Bu jang davomida raqibning tovushlariga ham tez javob berish imkonini beradi. Ushbu metodlarni tizimli ravishda va yoshga mos ravishda qo'llash koordinatsion qobiliyatlarni samarali oshirishga yordam beradi.

Xulosa qilib aytganda, Bokschilarning dastlabki tayyorgarlik bosqichida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish ularning keyingi sport yutuqlarini belgilovchi eng muhim omillardan biridir. Koordinatsion mashqlarni muntazam va tizimli ravishda mashg'ulot jarayoniga kiritish natijasida bokschilar o'z harakatlarini aniq boshqaradi, raqib harakatiga tez moslashadi hamda musobaqalarda yuqori natijalarga erishadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.

1. Abdullayev A. **“Boks nazariyasi va metodikasi”**. – Toshkent: O'zDJTI, 2021.
2. Xolmatov R. **“Jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasi”**. – Toshkent: O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya universiteti nashriyoti, 2018.
3. Usmonov I. **“Sport mashg'ulotlarini tashkil etish asoslari”**. – Toshkent: O'zbekiston nashriyoti, 2020.

4. Karimov Sh., Rajabov B. **“Boksda texnik-taktik tayyorgarlik asoslari”**. – Toshkent: O‘zDJTI, 2019.
5. Bompa T., Haff G. **“Periodization: Theory and Methodology of Training”**. – Human Kinetics, 2019.
6. Matveev L.P. **“Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya”**. – Moskva: Fizkultura i sport, 2005.
7. Filin V.P. **“Koordinatsion sposobnosti sportsmenov”**. – Moskva: Fizkultura i sport, 1987.
8. Ozolin N.G. **“Sovremennaya sistema sportivnoy trenirovki”**. – Moskva: Fizkultura i sport, 2010.
9. Platonov V.N. **“Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte”**. – Kyiv: Olimpiyskaya literatura, 2015.
10. Tursunov B. **“Yosh sportchilarni tayyorlashda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish”**. – Ilmiy maqola, *Jismoniy tarbiya va sport jurnali*, №3, 2022.