ВЛИЯНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ БОЕВЫХ ИСКУССТВ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КУРСАНТОВ

Тураев Фаррух Хаким угли
Старший преподаватель цикла физической подготовки
Институт повышения квалификации МВД Республики Узбекистан
farruxtorayev555@gmail.com
телефон: 90-827-00-87

Аннотация: *В статье рассматривается влияние элементов боевых искусств на развитие координационных способностей курсантов. В ходе исследования применялись специальные упражнения, включающие элементы равновесия, быстроты реакции и сложных координационных действий. Результаты педагогического эксперимента показали, что использование элементов боевых искусств, способствует значительному улучшению показателей координации, точности движений и пространственной ориентации курсантов.*

Ключевые слова: *боевые искусства, координация, курсанты, физическая подготовка, равновесие, точность движений, педагогический эксперимент.*

Annotatsiya: *Maqolada jang san'ati elementlarining kursantlarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishga ta'siri o'rganilgan. Tadqiqot davomida maxsus mashqlar, muvozanatni saqlash, tezkor harakatlanish va murakkab koordinatsion faoliyatni talab qiluvchi texnik elementlar qo'llanildi. Pedagogik tajriba natijalari shuni ko'rsatdiki, jang san'ati elementlaridan foydalanish kursantlarning muvozanat, harakat aniqligi va fazoviy yo'nalish qobiliyatlarini sezilarli darajada yaxshilaydi.*

Kalit so'zlar: *jang san'ati, koordinatsiya, kursantlar, jismoniy tayyorgarlik, muvozanat, harakat aniqligi, pedagogik tajriba.*

imrconf.com

Abstract: *The article examines the influence of martial arts elements on the development of coordination abilities in cadets. The study involved the use of special exercises including balance training, reaction speed, and complex coordination movements. The results of the pedagogical experiment showed that the use of martial arts elements significantly improves coordination, movement accuracy, and spatial orientation of cadets.*

Keywords: *martial arts, coordination, cadets, physical training, balance, movement accuracy, pedagogical experiment.*

imrconf.com

Введение.

Служебная деятельность сотрудников органов внутренних дел требует высокого уровня физической подготовленности, включающей не только силу и выносливость, но и развитые координационные способности. В условиях оперативной деятельности сотрудники сталкиваются с необходимостью быстрого реагирования, точного выполнения движений и эффективного взаимодействия с окружающей средой.

В Республике Узбекистан особое внимание уделяется совершенствованию системы подготовки кадров правоохранительных органов. В соответствии с Указом Президента Республики Узбекистан №ПФ-60 от 28 января 2022 года, приоритетным направлением является повышение качества профессиональной подготовки сотрудников, включая развитие их физических и психомоторных качеств.

Координационные способности играют ключевую роль в обеспечении эффективности служебной деятельности курсантов, поскольку они определяют способность управлять движениями, быстро адаптироваться к изменяющимся условиям и выполнять сложные двигательные действия.

Одним из перспективных средств развития координации являются элементы боевых искусств, включающие разнообразные движения, требующие высокой точности, баланса и согласованности действий. Однако вопросы их системного применения в физической подготовке курсантов остаются недостаточно изученными.

Цель исследования - определить влияние элементов боевых искусств на развитие координационных способностей курсантов.

Методы исследования.

Исследование проводилось с участием 24 курсантов в возрасте 18-22 лет. Все участники были разделены на контрольную и экспериментальную группы по 12 человек. Уровень их физической подготовленности на начальном этапе был примерно одинаковым.

Педагогический эксперимент продолжался 8 недель. Курсанты контрольной группы занимались по стандартной программе физической подготовки, тогда как в экспериментальной группе в тренировочный процесс дополнительно были включены элементы боевых искусств.

Занятия проводились три раза в неделю и включали упражнения на развитие равновесия, координации, реакции и пространственной ориентации. Использовались элементы самбо, рукопашного боя и кураша, включая перемещения, уклоны, бросковые имитации и упражнения на баланс.

Для оценки уровня координационных способностей применялись следующие тесты:

- тест на равновесие (стойка на одной ноге),
- челночный бег 3×10 м,
- тест на реакцию, а также выполнение координационно-сложных двигательных заданий.

imrconf.com

Тестирование проводилось до и после эксперимента. Полученные данные анализировались с использованием методов математической статистики.

Результаты.

Результаты исследования показали положительную динамику показателей координационных способностей в обеих группах, однако более значительные изменения наблюдались в экспериментальной группе.

В частности, время удержания равновесия увеличилось в экспериментальной группе с 18 до 32 секунд, тогда как в контрольной группе - с 19 до 24 секунд. Результаты челночного бега улучшились в экспериментальной группе на 0,8 секунды, а в контрольной - на 0,3 секунды.

Тесты на реакцию и точность движений также продемонстрировали значительное улучшение в экспериментальной группе. Курсанты стали быстрее выполнять двигательные задания и допускали меньше ошибок при выполнении координационно сложных упражнений.

Полученные данные свидетельствуют о высокой эффективности использования элементов боевых искусств, в развитии координационных способностей.

Обсуждение.

Результаты исследования подтверждают, что включение элементов боевых искусств, в процесс физической подготовки курсантов оказывает положительное влияние на развитие координационных способностей. Это объясняется тем, что данные упражнения требуют высокой точности движений, быстроты реакции и способности к управлению телом в пространстве.

Особенностью боевых искусств является их комплексное воздействие на организм, что способствует одновременному развитию

imrconf.com

нескольких физических качеств. В частности, упражнения на баланс и перемещения развивают вестибулярный аппарат, а технические элементы - точность и согласованность движений.

Практическая значимость исследования заключается в возможности внедрения разработанной методики в систему физической подготовки курсантов МВД.

Выводы.

Проведённое исследование показало, что использование элементов боевых искусств является эффективным средством развития координационных способностей курсантов, способствуя улучшению показателей равновесия, точности движений и быстроты реакции; включение таких упражнений в учебно-тренировочный процесс позволяет повысить общий уровень физической подготовленности и профессиональной готовности будущих сотрудников органов внутренних дел.

imrconf.com

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Указ Президента Республики Узбекистан №ПФ-60 от 28.01.2022 г.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М., 2010.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов. - Киев, 2015.
4. Хайдаров А.Р. Физическая подготовка сотрудников МВД. - Ташкент, 2020.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки. - М., 2014.
6. Абдуллаев Ш.Х. Координацион қобилиятларни ривожлантиришда жанг санъати элементларидан фойдаланиш. // Жисмоний тарбия ва спорт муаммолари. - Тошкент, 2022. - № 3. Б. 44-48.

7. Мирзаев Б.Т. Курсантлар жисмоний тайёргарлигида махсус ҳаракатли машқларнинг аҳамияти. // Fan-Sportga. - 2021. - № 5. Б. 31-35.

8. Karimov U.R. Development of coordination abilities in combat sports athletes. // International Journal of Sports Science. - 2020. Vol. 8,No.2.P.55-60

9. Норқобилов А.А. Самбо машғулотларининг ёш спортчилар координациясига таъсири. // Педагогик маҳорат. - 2023. № 4. Б. 77-81.

imrconf.com