



Дилфуза Абидовна Солиева

**ҲАРАКАТ КООРДИНАЦИЯСИ
ВА УНИ ИННОВАЦИОН ЎЙИН
ЁРДАМИДА ШАКЛЛАНТИРИШ
АФЗАЛЛИКЛАРИ**

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ТАЪЛИМ, ФАН ВА ИННОВАЦИЯЛАР ВАЗИРЛИГИ

ЧИРЧИҚ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА УНИВЕРСИТЕТИ

Дилфуза Абидовна Солиева

ХАРАКАТ КООРДИНАЦИЯСИ ВА УНИ ИННОВАЦИОН ЎЙИН
ЁРДАМИДА ШАКЛЛАНТИРИШ АФЗАЛЛИКЛАРИ

Ўқув қўлланма

Тошкент 2023

УДК-796/799
КБК-75.3
С-16

Дилфуза Абидовна Солиева / Ҳаракат координацияси ва уни инновацион ўйин ёрдамида шакллантириш афзалликлари/ Ўқув қўлланма. "Yangi chirchiq prints" 2023 й., 220 б.

Ушбу ўқув қўлланма жисмоний тарбия ва спорт бакалаври ўқув дастури асосида ёзилган, қўлланма болалар ва спортчиларда ҳаракат координацияси ҳамда координацион қобилиятни муаллиф томонидан ишлаб чиқилган интеллектуал мулк сифатида жорий этилган "DAS" инновацион ўйин ёрдамида шакллантириш имкониятлари очиб берилган

Тақризчилар:

п.ф.н.(PhD), А. Рахмонов,
п.ф.н. (PhD), в.б. доцент Ф.А. Пулатов

УДК-796/799
КБК-75.3

ISBN 978-9910-751-43-1



© Дилфуза Абидовна Солиева, 2023
© "Yangi chirchiq prints", 2023

"Инновация – бу келажак дегани. Биз буюк келажакимизни барпо этишни... айнан инновацион ғоялар асосида бошлашимиз керак."

Ш.М. Мирзиёев

КИРИШ

Фан ва техниканинг жадал ривожланиб бораётгани, тараққиётни тезлаштирувчи ва уни глобаллаштирувчи замонавий инновацион технологилар ҳамда роботларнинг турли соҳаларга кириб келиши жисмоний меҳнат улушини чегаралаб, интеллектуал меҳнат кўламини кенгайтириб бормоқда. Бундай шароитларда инсон соғлигини мустаҳкамлаш, унинг жисмоний ва психофункционал имкониятларини шакллантириб бориш билан боғлиқ бўлган ўта долзарб ҳамда зарур вазифаларни ҳал қилишга даъват этмоқда.

Инсон ҳаёти, турмуш тарзи, уй-рўзғор ишлари, касб фаолияти, жисмоний тарбия ва спорт амалиётида ижро этиладиган барча ҳаракат турлари мувофиқ психофункционал тизимига асосланган шартсиз (инстинктив) ва шартли рефлекс қонуниятларига биноан амалга оширилади. Шартсиз рефлекслар (ҳаракатлар)нинг шаклланиши "она қорнидан" бошланса, шартли рефлекслар инсон туғилишидан, токи онтогенетик тараққиётнинг барча босқичларида "нусха кўчириш", "ўқиш-уқиш", "ўргатиш-ўрганиш" ва такомиллаштириш-мукаммаллаштириш" методлари ҳамда воситалари (машқлари) ёрдамида шаклланиб боради. Шартли рефлекслар ёки турли ҳаракат кўникмалари ва малакалари маълум мақсадга қаратилган бўлиб, уларни фойдали натижа билан ижро этиш етарли ривожланган жисмоний ва психофункционал имкониятларга боғлиқдир. Агар бундай имкониятлар заиф шаклланган бўлса, организмда энергетик

заҳира ҳажми чегараланган бўлади, демак бажариладиган ҳаракатнинг процессуал (координацион) аниқлиги ҳам режалаштирилган натижани бермайди. Мазкур тоифа ва хусусиятларга эга ҳаракатлар генетик (наслий) омилларга асосланган бўлиб, уларни эрта ёшлиқдан бошлаб, бутун ҳаёт давомида мунтазам шакллантириб бориш аввало соғлиқ учун, қолаверса касб ва спорт амалиёти учун ўта муҳим аҳамият касб этади. Аммо ҳар қандай жисмоний ёки техник-тактик (спорт, касбга таълуқли) машқ ҳам соғлиқ, ҳаракат координацияси ва унинг аниқлигига ижобий таъсир кўрсатмайди. Ҳар бир машқ муайян ҳаракат тури сифатида ўзининг функционал "ҳизмати", координационал хусусияти, "оғир-енгиллиги" билан фарқланади. Фақат қўлланиладиган машқнинг функционал мақсади ўрганиладиган ва ўзлаштирилиши зарур бўлган ҳаракат координациясига мос бўлса, агар у ўрганаётган боланинг (ёки спортчининг) жисмоний ва психофункционал имкониятларига мос келсагина соғлиқ заҳираси ҳам, ҳаракат аниқлиги ҳам сайқал топади. "Соғлиқ ва ҳаракат" ёки "Ҳаракат ва соғлиқ" қонуниятлари билан боғлиқ бўлган бундай сабоқлар тиббиёт султони, бутун дунёга машҳур бобомизнинг "Тиб қонунлари" асарларида таърифлаб берилган тадқиқот натижалари билан исботлаб берилган бўлиб, бугунги кунда ҳам унинг янги, замонга ҳос ва тараққиёт талабларига мос қирралари ўрганилиб келинмоқда (П.К.Анохин, А.Г.Бернштейн, Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов, М.А. Годик, Ю.В. Верхошанский, В.М. Зацюрский, В.И. Лях, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов).

Маълумки, занжирли ҳаракат координацияси, унинг процессуал ва финал аниқлиги вазиятли спорт турларида (спорт ўйинлари, бокс, қиличбозлик, шарқона яккакураш турлари ва ҳ.) ўта муҳим, устувор аҳамиятга эгадир. Шунинг учун бундай спорт турларига ҳос ҳаракатларга ўргатишда ва уларни шакллантириш жараёнларида стандарт мазмунли машқлардан эмас, балки вазиятли ёки турли вазиятлар асосида моделлаштирилган ва ихтисослаштирилган ўйин машқларидан фойдаланиш самарали натижа беради. Афсуски, сўнгги йилларда Юртбошимиз Ш.М. Мирзиёев томонидан жисмоний тарбия ва спорт соҳасига катта эътибор

борилаётгани, унинг ташаббуси билан ушбу соҳа давлатимиз сиёсатининг устувор йўналишлари доирасида ривож топиб бораётганига қарамасдан, аксарият таълим муассасаларида, спорт мактаблари ва интернатлари, катта спорт клублари ва терма жамоаларда ҳам жисмоний, психофункционал, техник-тактик имкониятларни, айниқса ҳар бир вазиятли спорт турига ҳос ҳаракатларга стандарт мазмунли машқлар ва услублар ёрдамида шакллантириш, уларни баҳолашда ҳам стандарт тестлардан фойдаланиш тажрибаси авж олган. Вазиятли ҳаракатларга бундай тартиб-қоида асосида ўргатиш нафақат уларни ўзлаштириш муддатини узайтиради, балки стандарт мазмунли машқлардан сурункали фойдаланиб бориш ҳаракатни нусхада ёки тор чегараланган доирада сайқал топишига олиб келади, ҳатто айрим ҳолларда соғлиқ кўрсаткичларига ҳам салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Демак, мазкур магистрлик диссертацияси бўйича танланган мавзу ўта долзарб илмий-амалий аҳамиятга лойиқ- деб таъкидлаш мумкин.

Сиҳат-саломатлик, жисмоний баркамолликни таъминлаш ва психофункционал имкониятларни мукаммаллаштиришда устувор аҳамиятга лойиқ бўлган жисмоний тарбия ва спорт билан бир қаторда аҳолининг турли қатламлари, каттаю-кичик ёшли инсонлар, шу жумладан спортчилар учун ҳам оммабоб бўлган ҳалқ ҳаракатли ўйинлари ўз салоҳиятига эгадир. Ҳаракатли ўйинлар кўлами, уларнинг турлари борган сари ортиб, янги, инсон соғлиги ва унинг жисмоний имкониятларига универсал равишда ижобий таъсир этувчи ўйинлар яратилмоқда. Шулардан бири биз томонимиздан ихтиро қилинган "DAS" -деб номланган инновацион ҳаракатли спорт ўйинидир.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М. Мирзиёевнинг Олий Мажлисга Мурожаатномасида мамлакатимиз замонавий юксалишга эришиш мақсадида инновацион ривожланиш босқичига кирганлигини эътироф этилган. "Инновация – бу келажак дегани. Биз буюк келажакимизни барпо этишни... айнан инновацион ғоялар асосида бошлашимиз керак. Чунки

замон шиддат билан ривожланиб бораётган ҳозирги даврда ким ютади? Янги фикр, янги ғояга, инновацияга таянган давлат ютади.”[1]

Ўзбекистон Республикасининг “Инновацион фаолият тўғрисида”ги Қонунининг қабул қилиниши (2020 йил 24 июль) “Илм, маърифат ва рақамли иқтисодиётни ривожлантириш йили” Давлат дастурида назарда тутилган тегишли ҳуқуқий заминни яратиш борасидаги муҳим қадам бўлди. Ушбу қонун тараққиётимизни кафолатловчи, уни янада жадаллаштирувчи янги ғоя, янги кашфиётлар, илмий ишланмаларни яратиш ҳамда ҳаётга жорий этилишининг ишочли ҳуқуқий механизмларини мустаҳкамлаб бениҳоя муҳим аҳамият касб этади.

Қонунда ифодаланган таърифга, кўра инновация – фуқаролик муомаласига киритилган ёки шахсий эҳтиёжлар учун фойдаланиладиган, қўлланилиши амалиётда катта ижтимоий-иқтисодий самарага эришишни таъминлайдиган янги ишланма. Инновацион фаолият эса, янги ишланмаларни ташкил этиш, шунингдек ишлаб чиқариш соҳасида уларнинг ўтказилиши ва амалга оширилишини таъминлаш бўйича фаолиятдир.[2]

Мазкур инновацион ҳаракатли спорт ўйини ишлаб чиқишда, олиб борилган тадқиқот натижалари ва олинган натижаларни амалиётга тадбиқ этишда Ўзбекистон Республикаси Президентининг юқорида келтирилган қонунлари билан бирқаторда Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг 2017-2021 йилларга мўлжалланган илмий-тадқиқот ишлари концепцияси ва истиқбол режасига мувофиқ ташкил этилган ҳамда Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031 сонли қарори, 2020 йил 24 январдаги “Жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5924 сонли фармони ва Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 13

февралдаги “2019-2023 йиллар даврида Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида”ги 118-сонли қарори ҳамда бошқа шу каби дастуриамал ҳужжатлардан стратегик пойдевор сифатида фойдаланилди.

Жисмоний тарбия ва спорт, жумладан “DAS” ҳаракатли спорт ўйини бўйича ўқитувчи-тренер касбига ихлос қўйган, уни танлаган таълим йўналиши бўйича ўқишга қабул қилинган ҳар бир талаба Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги ва “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури” ҳақидаги Қонунлар талабларига мувофиқ шахс сифатида шаклланиши, касбий-педагогик билим, кўникма ва малакаларни чуқур ўзлаштириш билан бир қаторда, юксак маънавий ва маданий хислатларга эга бўлиши, ақлан теран, мустақил фикрловчи, ижодкор, миллий ва умумбашарий қадриятларни ўзида жо қилган, мураккаб вазиятларда ташаббус ва масъулиятни ўзига олишга қодир, кенг дунёқарашга эга инсон бўлиб етишиши тақдим этилаётган дарсликнинг устивор мақсади қилиб белгиланган.

Мазкур ўқув қўлланма Ўзбекистон Республикаси Адлия вазирлиги ҳузуридаги Интеллектуал агентлиги “Интеллектуал мулк консултатив маркази” томонидан ҳимояланган қуйидаги муаллифлик ҳуқуқи гувоҳномалари асосида тузилди:

1. Д.А. Солиева – “DAS” (Dilfuza Abidovna Solieva) ҳаракатли спорт ўйини- Гувоҳнома 002550- 2020 йил, 22 октябрь.

2. Д.А. Солиева – DAS ҳаракатли спорт ўйини учун махсус ўйин майдонига кўпбурчаклар ўқларини чизиш қурилмаси: “DASQ” (Dilfuza Abidovna Solieva Qurilmasi) Гувоҳнома N 002551- 2020 йил, 22 октябрь.

3. Д.А.Солиева, А.А.Пулатов -Координацион қобилятни ривожлантириш, шакллантириш ва баҳолашда модификациялаштирилган тестлар ва ишлаб чиқилган инновацион ўйин машқлари” Гувоҳнома N 002552- 2020 йил, 22 октябрь.

Ушбу қўлланмада келтирилган айрим маълумот ва материаллар Тошкент шаҳрида фаолият кўрсатиб келаётган бир қатор ўрта умумтаълим мактабларда муаллиф томонидан ўтказилган. Тадқиқотлар натижалари бир қатор халқаро илмий-амалий анжуманларда муҳокама этилган, халқаро ОАК рўйхатига киритилган "Eurasian journal of sport science" нуфузли хорижий нашри, "Фан-спортга" Республика илмий-назарий журналида нашр қилинган маъруза ва мақолаларига асосланган.

Ушбу қўлланмани нашрга тайёрлашда ўз маслаҳатлари ва беминнат кўрсатмалари билан кўмаклашган барча мутахассис-олимларга, тақризчиларга, айниқса ЎзДЖТСУ Спорт ўйинлар факультети Волейбол, баскетбол назарияси ва услубияти кафедраси профессори АЗАД АРТИКОВИЧ ПУЛАТОВга ҳамда 5-бобни тайёрлашда ФАРХОД АЗАДОВИЧ ПУЛАТОВ ўзининг педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) (2020) илмий даражасини олиш учун ёзилган диссертацияси 1-бобидан тўлиқ фойдаланишга рухсат бергани учун муаллиф ўз миннатдорчилигини билдиради. Ўқув қўлланма бўйича билдирилган фикр-мулоҳазалар, камчиликлар, тавсиялар учун муаллиф олдиндан ташаккур изҳор қилади ва улар кейинги манбаларни тайёрлашда эътиборга олинади.

1-БОБ. ТАЪЛИМ-ТАРБИЯ ВА СПОРТ ФАОЛИЯТИДА ИННОВАЦИОН ЎЙИНЛАРНИНГ ЎРНИ.

1.1 Инновация ҳақида тушунча.

Мамлакатимизда таълим тизимини тубдан ислоҳ қилиш, таълимни ривожлантириш ўқитишнинг инновацион методларини амалиётга жорий этиш орқали амалга оширилмоқда. Барча соҳаларда бўлгани каби таълимдаги инновациялар бу назарий асосланган, мақсадга йўналтирилган ҳамда амалий мўлжалланган янгилик ҳисобланади. Ҳар қандай инновация, киритилган янгилик таълим олувчилардан юқори даражадаги эмоционаллик ҳамда интеллектуалликни тақозо этади. Шу боис таълимда инновацион жараёнларнинг шаклланиши ва ривожланиши соҳага оид тадқиқот қилаётган олимларнинг доимий диққат марказида бўлиб қолмоқда.

Инновацион жараён инновацияларни вужудга келтириш, амалиётга татбиқ этиш ва оммалаштириш фаолиятлари билан боғлиқ. Инновацион салоҳиятга кўра янгиликлар; модернизация, фаолиятни такомиллаштириш, шаклан ўзгартириш, ривожлантириш билан боғлиқ бўлган модификацион инновациялар; олдиндан маълум бўлган методлар элементларининг янги тизимга бирикишини назарда тутувчи бириккан инновациялар; ўхшашлик ва умумийликка эга бўлмаган радикал инновациялар ислохотларнинг асоси сифатида белгиланади

«Инновация» инглизча «innovation» сўзидан олинган бўлиб, янгилик киритиш, янгилик маъносини ифодалайди. Шунингдек, бу атама янгидан киритилган тушунчалар, тартиб-қоидалар, технологиялар кўринишида ҳам учрайди.

«Инновация» тушунчасини кенгроқ тарзда таҳлил қилиб, қуйидагича талқин этиш ҳам мумкин. «Инновация» бу мақсадга йўналтирилган ўзгартиришлар бўлиб, маълум бир ижтимоий бирлик – муассаса, уюшма, жамоа ва гуруҳларга янги ва нисбатан барқарор бўлган элементлар, умумий ҳолда ҳалқнинг

маъданий-маънавий муносабатлари ва мамлакатнинг ижтимоий-иқтисодий ривожланиши билан узвий боғлиқ бўлган янгиликларни киритишдир.

Янгилик киритишни янгиликни яратиш ва тарқатиш комплекс ва мақсадга мувофиқ жараёни сифатида қараб, унинг мақсади инсон талаб ва эҳтиёжларини янги воситалар билан қондириш бўлиб, бу самарадорлиги, мунтазам ва ҳаётийлигини таъминловчи услуб ва тизимларнинг маълум сифатли ўзгаришига олиб келади.

Фан, таълимга умуман ижтимоий соҳаларга янгилик киритиш ички мантиқ ва йўналишларга эга бўлиб, у янгилик ғояси (фикрни) туғилишидан то унинг фойдалана бошланишигача бўлган ҳаракатларни ривожлантириш ҳам инновацион жараён иштирокчилари ўртасидаги муносабат мантигини ифодалайди.

Янгилик киритиш динамик тизим бўлиб, ички мантиқ каби вақт давомида қонуний ривожланиши, унинг атроф-муҳит билан ўзаро боғлиқлигини ифодалайди. Инновацион жараён тузилиши янгиликнинг бир босқичидан иккинчи босқичига ўтиб бориши билан ўзгариб боради.

Шу билан бирга янгиликнинг динамик хусусиятларидан унинг натижа-якуни ва самараси боғлиқ бўлади. Янгиликнинг яқунлаганлиги ёки унинг имкониятлари амалга оширилган-лик даражаси инновацион жараённинг ҳамма босқичлари қанчалик муваффақиятли ўтиб боришига боғлиқ бўлади.

Ўрганилган хулосалар шуни кўрсатдики, инновацион таълим оловчи ва ўқитувчи шахсининг жадал ривожланиши, уларнинг ҳамкорликдаги фаолияти ва мулоқотини демократлаштириш, ўқув-тарбиявий жараёни инсонпарварлаштириш, фаол ўқиш ва ўқитишни мўлжаллашга таълим оловчининг ўзини профессионал сифатида шакллантириш, уларда инновацион тафаккурни шакллантиришга асос бўлади.

Инновациялар долзарб, муҳим аҳамиятга эга бўлиб, бир тизимда шаклланган янги ҳаёт тарқатувлардир. Улар ташаббуслар ва янгиликлар асосида туғилиб, таълим мазмунини ривожлантириш учун истиқболли бўлади, шунингдек, умуман таълим тизими ривожига ижобий таъсир кўрсатади.

Таълим-тарбия билан боғлиқ барча саъй-ҳаракатлар билим берувчи, тарбияловчи, зиё тарқатувчи, бошқа мутасадди шахслар, қисқаси, устоз ва мураббийлар билан билим оловчи, тарбияланувчи, умуман олганда, ўқувчи ва талабалар мисолидаги шогирдларларнинг биргаликдаги ақлий ва жисмоний меҳнати, ҳамкорликдаги ёки мустақил меҳнати, фаоллиги ва ижодий фикрлашдан иборат бўлган кўпқиррали ва мураккаб жараёнлардир.

Дарс ва дарсдан ташқари ишларнинг самарадорлигини ошириш масалалари таълим-тарбия жараёнини илмий асосда йўлга қўйиш ва янги педагогик технологияларни амалда қўллаш билан узвий равишда боғлиқ. Таълим муассасаларида инновацион фаолиятни ташкил этиш, таълим-тарбия жараёнларига янгилик киритиш ва янги ҳаёт тарқатувларни жорий этишдан асосий мақсад ўқитувчилар ва ўқувчилар жамоаси ҳамкорлиги изчиллигини таъминлаш ҳамда уни аниқ режа асосида ва мақсадга йўналтирилган ҳолда йўлга қўйишдан иборатдир. Бу ишда педагогик-психологик ва ташкилий масалаларнинг омихта ечими талаб этилади. Шуни қайд этиш лозимки, педагогик инновациялар иштирокчилари инновациялар-нинг юзага келиши, намоён бўлиши ва уларни бошқариш жараёни қонуниятлари ҳақида методологик, психологик, педагогик, технологик билимларни пухта эгаллашлари лозим. Акс ҳолда, педагогик инновациялар самарали натижа бермайди.

Ҳозирги кунда деярли барча тизим ҳамда соҳаларда инновацион технологияларни қўллашга бўлган қизиқиш ва эътибор кундан-кунга кучайиб бормоқда.

Инновацион технологиялар педагогик жараёнида ўқитувчи (мураббий) ва ўқувчи, талаба фаолиятига янгилик, ўзгартиришлар киритиш бўлиб, уни амалга оширишда инновацион методлардан фойдаланишни тақозо этади.

Инновацион усуллар таълим жараёнида қатнашаётган ҳар бир ўқувчи-талабанинг билим олиш ўқувчи-талаба учун қизиқарли машғулотга айланади. Ўқувчи-талабалар янги билимларни илмий изланиш, тадқиқотчилик, тажриба-синовлар ўтказиш асосида ўзлаштирадилар. Микрогуруҳларнинг ҳар бир аъзоси топшириқни бажаришда ўз ҳиссасини қўшишга ҳаракат қилади. Бу ҳолат ўқувчиларда жамоа туйғусини шакллантиради ва уларнинг ташаббускорлигини орттиради.

Ўқитиш жараёнини ташкил этишнинг асосий шакли дарсдир. Ҳозирги пайтда дарснинг хилма-хил ноанъанавий шакллари жорий этилмоқда. Бундай дарслар ўқувчининг ижодий қобилиятини ўстириш, ақлий салоҳиятини кучайтириш, илмий дунёқарашини кенгайтириш ва ҳар бир янгиликни тез ва тўла қабул қила олиш кўникма ва малакаларининг шаклланишига хизмат қилади.

Дарс жараёнида инновацион технологияларни қўллаш ўқувчиларда илмий изланишга қизиқишни уйғотади, ижодкорлик ва бунёдкорлик қобилиятини ривожлантиради. Натижада эгалланган билим, кўникма ва малакалар амалий фаолиятда татбиқ этилади, ўзлаштириш сифати ошади.

Инсон шахсини шакллантиришнинг муҳим даври мактабгача ёшидир. Соғлом бола доимо ҳаракатга мойил бўлади. Мактабгача ёшдаги болаларни муҳим хусусиятлари яъни идрок қилиши, когнитив (фикрлаш) қизиқишлари, қобилиялар, ёш хусусиятларини, имкониятларини ҳисобга олиб аввало оилада ва маҳаллада, қолаверса албатта таълим масканларида инновацион ёндашув ила шакллантириш ҳамда такомиллаштириш зарур.

Ривожланаётган соғлом болалар туғилгандан бошлаб ҳаракатга интилишади. Одатда болалар ҳаракатга катта эҳтиёж сезиб уни ўйин орқали қондиришни хоҳлашади. Ўйин улар учун биринчи навбатда ҳаракат қилиш ва амалга оширишдир. Г.В.Плеханов жамиятнинг тарихий ривожланиш жараёнида меҳнат ўйиндан юқори турса ҳам, лекин бола ҳаётида ўйин фаолияти меҳнатдан олдин эканлигини биринчи бўлиб исботлаб берган эди. П.Ф.Лесгафт ўзининг жисмоний машқлар системасида ўйинларни жисмоний тарбия воситаси сифатида ифодалайди. У ўйин ёрдамида ҳаётга тайёрланишини айтади. П.Ф.Лесгафтнинг ҳаракатли ўйинларни ётказиш учун қўйган талаблари ҳозирги пайтгача ўз қимматини йўқотгани йўқ чунончи, у ҳар бир ўйин олдида аниқ мақсадлар қўйиши, ўтказилаётган ўйинлар қатнашувчиларнинг куч ва қобилиятларига мос келиши, ўйин шуғулланувчиларга ижобий эмоционал таъсир кўрсатиши лозимлигини, ўйинларни системали тарзда ва мунтазам равишда ўтказиш, қатнашувчиларнинг активлиги ва мустақиллигини оширишга ҳаракат қилиш зарурлигини уқтирган эди. Н.К.Крупская ўйинлар бола ҳаётида катта рол ўйнашини таъкидлаб, шундай деган эди: «Болалар фақат таомланиш мобайнида ўсиб қолмай, балки ўйин жараёнида ҳам улғаядилар, улар уюшишни ўрганадилар, ҳаётни тушунишни ўрганадилар». Н.К.Крупскаянинг фикрича, ишни шундай ташкил қилиш керакки, ўйинлар ёш авлодни тарбиялашга ёрдам берсин. Ўйинлар ҳар хил бўлади. Баъзи ўйинлар борки, улар болаларда қўполликни, мақтанчоқликни, кеккайишни ва бошқаларни ўстиради. Шундай ўйинлар борки, улар ўз ўртоғига ёрдам бериш, чидамли бўлиш каби фазилатларни тарбиялайди. А.С.Макаренко ўйинлар болалар ва ёшларни меҳнатга тайёрлайди, деб ҳисоблайди. Унинг фикрича, катталар ҳаётида меҳнат қандай ижобий рол ўйнаса, болалар ҳаётида ҳам ўйин шундай катта аҳамиятга эга. А.С.Макаренко махсус иш ҳаракатларига ўхшаш ҳаракатларни талаб этувчи ўйинларни биринчи ўринга қўяр эди.

1.2. Ҳаракатли ўйинлар ҳақида

Ҳаракатли ўйинлар муайян мақсадга еришишга қаратилган маълум қоидаларга амал қилинадиган онгли фаолиятдир. Ўйинда, қандайдир моддий бойликлар ишлаб чиқарилмайди. Ўйинлар шахс руҳиятига таъсир етувчи муҳим аҳамиятга ега бўлган мужассамлашган таълим-тарбия жараёнидир. Бу жараённинг асосини ташкил этувчи болаларнинг ҳаракат фаолияти жисмоний ривожланишига, ҳаракат кўникмалари ва жисмоний сифатларнинг шаклланишига, организмнинг функционал фаолиятини оширишга ва ҳиссий қувноқлик туйғуларини кучайтирган ҳолда саломатликни мустаҳкамлашга ижобий таъсир етади.

Ҳаракатли ўйинлар болаларни “Ҳаётга тайёрланиш мактаби” бўлиб, уларни жисмоний, ақлий ва руҳий ривожланишига хизмат қилади. Ўйин бола онги, тафаккурини ўстириб, хотира, диққат, иродасини мустаҳкамлайди, жисмоний, руҳий, ҳиссий (эмоционал) тараққий эттиришга хизмат қилади. Шунингдек, ўйин болани катта ҳаётга тайёрлашда машқ вазифасини бажариб, келажакда ҳаётда дуч келинадиган турли ҳолатларга маънавий тайёрлайди. “Агар бола ўйинда ҳалол ўйнаса, кейинчалик ҳаётда ҳам ҳалол бўлади”, ёки “Боланинг ўйиндаги ҳаракатига қараб, уни қандай одам бўлишини айтиш мумкин”, деган нақллар бекорга айтилмаган. Қисқа қилиб айтганда, ўйин болаларда ижодий фаоллик, ташаббускорлик, ташкилотчилик ва бошқа кўникмаларни ривожлантиришда муҳим восита ҳисобланади. Ўйинлар туфайли болаларда уларни ўраб турган дунёни тушуниш ва унга таъсир қилиш еҳтиёжи шаклланади, ақлий, ахлоқий, иродавий ва жисмоний сифатлари шаклланади, бир сўз билан айтганда, ўйин ёрдамида инсон тарбияланади, шахс сифатида шаклланади.

Ҳаракатли ўйинлар нафақат болалар, балки катта ёшдаги кишилар ҳаётида ҳам муҳим ўрин тутати. Агар ўйинлар болаларнинг руҳий ва жисмоний ривожланиши, ҳаётга тайёрланиши учун керак бўладиган бўлса, катта ёшдагилар учун улар бўш вақтларини мазмунли ва қизиқарли ўтказиш,

ҳордиқ чиқариш, соғлиқларини мустаҳкамлаш, чиниқишлари учун ҳисса қўшади.

Бошланғич синф ўқувчиларида жисмоний тарбия дарсининг асоси айнан ёшларига ҳос ҳаракатли ўйинлар ёки спорт ўйинлари элементлари ҳисобланади. Ўқувчилар жисмоний машқларни турли ўйинлар воситаларида осонроқ идрок қилиш ва ўзлаштириш энг самарали йўл эканлиги учун ҳам мактаб дастурида ўйинлар бошқа материалларга нисбатан кўпроқ ўрин олади. Шундай экан, уларга югуриб келиб узунликка сакраш кўникмасини ўргатишда қўйган вазифа амалга ошиши учун ўйин воситаларидан фойдаланиш самаралироқдир.

Ҳаракатли ўйинларнинг устуворлиги ва ҳаммабоплиги шундаки, улардан йил давомида, турли шарт-шароитларда ва иштирокчилар ёшига қараб мазмунан ўзгартирилган ҳамда табақалаштирилган ҳолда фойдаланиш мумкин.

Ушбу таснифланиши мувофиқ мослаштирилган мазкур ҳаракатли ўйинлар, бир томондан, болаларни йил давомида соғломлаштириш имкониятини кенгайтиради, иккинчи томондан, уларда шу ўйинлар орқали жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш эҳтиёжини ҳамда мотивациясини кучайтиради.

Ҳаракатли ўйинлардан кўзда тутиладиган асосий мақсад ўқувчиларни спорт ўйинларига тайёрлашдир. Бундай ўйинда муайян спорт ўйинига ҳос ҳаракат техникаси ва тактикасининг элементлари такомиллаштирилади.

Ўқув дастурларининг талаблари юқори синф ўқувчилари олдида муайян мақсад ва вазифаларни қўяди. 8-9 синф ўқувчилари ижтимоий ва ишлаб чиқаришга ҳос ўйинлар билан шуғулланадилар. Бу эса ҳаракатга ўйинлар учун ажратилган вақтдан унумли фойдаланиш ва уни тежашни талаб қилади.

Бундай шароитда ҳаракатли ўйинларнинг жисмоний тарбия дарсларида ва жисмоний тарбия бўйича ўтказиладиган бошқа машғулотларда етакчи ўрин олиши табиийдир.

Катта мактаб ёшидаги ўқувчилар фаолиятида ҳаракатли ўйинлар салмоқли ўрин тутди. Чунки улар асосан спортнинг ҳар хил турлари техникаси ва тактикасининг асосий элементлари киритилган ўйинлар билан шуғулланидилар.

Гарчи ҳаракатли ўйинлар машғулотларга киритилса ҳам, бунда спортнинг ҳар хил турлари бўйича орттирилган ҳаракат кўникмаларини такомиллаштириш ва мустаҳкамлаш назарда тутилади. Демак, ўқитувчи ўйинни ўтказиш жараёнида ўйин ҳаракатларининг бажарилишини алоҳида эътибор билан кузатиши лозим.

Мазкур ёшдаги ўқувчилар учун тузилган мактаб дастурида гимнастика ва спортнинг бошқа турларига каттагина ўрин берилган. Ўз-ўзидан аёнки, дарсга киритиладиган ўйинлар ҳаракатларнинг у ёки бу элементларини ўзлаштиришга ёрдам берадиган машқлардан иборат бўлиши керак.

Агар дарснинг асосий қисмига спорт ўйинларидан бирортаси киритилган бўлса, унинг кириш қисмида шу спорт турининг тактикасига мос келадиган ҳаракатли ўйинларни ўтказиш жуда фойдалидир.

1.3. Спорт ўйинлари ҳақида

Спорт кенг маънода мусобақа фаолияти унга махсус тайёргарлик кўриш, шу йўналиш билан боғлиқ бўлган ижтимоий-иқтисодий, маънавий-ахлоқий, маданий-маиший, жисмоний ва психофункционал, техник ва тактик жараёнларни ўз ичига олади. "Спорт" тушунчасининг моҳияти инсонни жаъмийки тўсиқ ва қийинчиликларни енгиб ўз имкониятлари чегарасини янада кенгайтиришга қаратилган интилишидан иборат.

Спорт – бу рухиятни "чархловчи", кайфиятни кўтарувчи инсонни жисмонан, маънан ва рухан шакллантирувчи, унинг "ички" ва "ташқи" маданиятини (морфологияси – қадди-қомати ва функционал ресурсини) такомиллаштириб боровчи, инсониятга чексиз қувонч ҳадъя этувчи замонга мос, ўта

оммавий ижтимоий ҳаракатдир. Демак, спорт чуқур маъноли кўпқиррали ижтимоий омилдир.

"Спорт" атамаси этимологик нуқтаи назаридан инглизча сўздан келиб чиққан бўлиб, дарахт куртакларини бир-биридан "ўзиб" ўсишини англатади.

Замонавий спорт – бу ўз эволюцион тарихи, мавқеи ва мақоми ҳамда ўзига ҳос мусобақа қоидаларига эга бўлган кўпдан-кўп турлардан таркиб топган.

Спорт ўйинлари инсонларга ҳос бўлган ўйин фаолияти асосида шаклланди. Ўйин инсон ҳаётида катта ўрин эгаллайди. Болаликда ўйин асосий фаолият, ҳаётга, меҳнатга тайёргарлик воситаси, жисмоний тарбиянинг самарали воситасидир. Рақобатга асосланган спорт билан боғлиқ ўйинлар алоҳида гуруҳ сифатида пайдо бўлди – спорт ўйинлари.

Жамоа ўйинларида жамоа алоҳида спортчиларни эмас, умумий жамоа ютади ва ютқазади. Спортчи қанчалик яхши ўйнамасин, агар жамоа ютқазса, демак у ҳам ютқазади. Аксинча, спортчи қанчалик ёмон ўйнамасин, агар жамоа ғалаба қозонган бўлса, демак у ғалаба қозонган. Шундай қилиб, спорт жамоаси индивидуал спорт турлари бўйича спортчи каби тўлиқ спорт субъекти ҳисобланади.

Жамоа ўйинларининг ушбу ўзига хослиги спортчиларга, уларнинг қарашларига, муносабатига, шахсий фазилатларига, мусобақадаги ҳаракатларининг хусусиятларига қўйиладиган бир қатор талабларни белгилайди. Идеал ҳолда, спортчининг ўйинга бўлган асосий психологик муносабати ўз ҳаракатларини жамоанинг манфаатларига тўлиқ бўйсундириш истаги бўлиши керак (ҳатто шахсий фаровонлигига қарамай, балки "ўзига зарар етказиш учун" бир йўл билан ёки бошқа). Бундай муносабат бўлмаган тақдирда, жамоанинг ҳар бир спортчиси бирма-бир яхши техник, жисмоний ва тактикадан иборат бўлса ҳам, умуман кучли, келишилган жамоага эга бўлолмайди.

Жамоавий ўйинларининг ўтказилишида спортчилардан ўзига ҳос, уларнинг қарашларига, муносабатига, шахсий фазилатларига, мусобақадаги ҳаракатларига бағишланган бир

қатор талабларни белгилаб қўйди. Идеал ҳолда, спортчининг ўйинга бўлган асосий психологик муносабатларнинг ўз ҳаракатларини жамоат манфаатларига тўлиқ бўйсундириш истаги бўлиши керак (ҳатто шахсий фаровонлигига қарши). Бундай муносабат алоҳида тақдирда бўлса, жамоанинг ҳар бир спортчиси яхши техник, жисмоний ва тактикадан иборат бўлса ҳам, умумий кучлик, келишилган жамоага ега бўлолмайди.

Спорт ўйинлари энг ҳиссий ва оммабоп спорт турлари бўлиб, уларнинг аксарияти касбий таълимнинг турли даражаларида жисмоний тарбия дастурларига киритилган. Улар турли хил ҳаракатлар, интенсивликнинг ўзгариши билан ажралиб туради ва югуриш ва сакраш элементлари билан тўйинган бўлади.

Юқори ҳаракатчанлик, ўйин пайтида юзага келадиган ўзгарувчан вазиятга тезда жавоб бериш зарурати, танага юқори ва кўп қиррали талабларни қўяди, бу эса асабий жараёнларнинг кучи ва ҳаракатчанлигини оширишга, мувофиқлаштириш қобилиятларини яхшилашга, визуал анализаторнинг функциялари, қон айланиши ва нафас олишнинг кўпайиши, диққат, хотира, фикрлашнинг ақлий функцияларининг ривожланишига ҳисса қўшади (65).

1.4. Ҳаракатли ўйин ва спорт ўйинларининг фарқланиши

Спорт ўйинларини ҳаракатли ўйинлари билан таққослаганда, маълум бир ўйин туридаги техникани юқори даражада эгаллашни ва ўйинчиларнинг муносабатлари ва хулқ-атворини белгилайдиган ҳакамлик қоидаларини билишни талаб қилади.

1.1-жавал

Спорт ўйинлари ва ҳаракатли ўйинларнинг ўзаро фарқи

№	Ҳаракатли ўйинлар	Спорт ўйинлари
1	Ўйин учун махсус майдоннинг аниқ ўлчами	Ўйин учун махсус тайёрланган майдонлар

	мавжуд эмас	мавжуд
2	Махсус жиҳозлар ёки инвентаризация талаб қилинмайди	Махсус жиҳозлар ва инвентарларни талаб қилади
3	Махсус жисмоний, техник ва тактик тайёргарлик талаб қилинмайди	Махсус жисмоний, техник ва тактик тайёргарликни талаб қилади
4	Ўйинчилар ўзларининг қобилиятлари ва жисмоний имкониятларидан максимал даражада ўйнашади	Қоидаларни ўзгартириш ёки бузиш мумкин эмас, қоидалар судялар томонидан назорат қилинади
5	Умумий хулқ-атвор қоидалари ва хавфсизлик чораларига риоя қилиш талаб этилади	Белгиланган хулқ-атвор қоидаларига риоя қилиш ва хавфсизлик чоралари талаб қилинади
6	Ўйиннинг мураккаб техникаси ва тактикаси мавжуд эмас	Ўйиннинг мураккаб техникаси ва тактикаси мавжуд
8	Қатъий тартибга солинадиган қоидалар мавжуд эмаслиги боис қоидалар ўйин давомида ўзгартирилиши мумкин	Қатъий тартибга солинадиган қоидалар мавжуд бўлиб, бу қоидалар ўйин давомида ўзгартирилмайди
8	Ўйинда ўйинчилар сони ўзгариши мумкин	Ўйинда маълум миқдорда ўйинчилар бўлиб улар сони ўзгартирилмайди
9	Ўйинда ёшу-қари бирдек, ҳоҳловчилар қатнашиши мумкин	Мусобақада қатнашиш ва ўйнаш учун фақат шу спорт турида шуғулланган ўйинчиларга рухсат берилади

II-БОБ. ҲАРАКАТ КООРДИНАЦИЯСИ, КООРДИНАЦИОН ҚОБИЛИЯТ ВА УНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МУАММОЛАРИ.

2.1. Ҳаракат координацияси ва координацион қобилият ҳақида тушунча

Координация атамаси латинча "coordinatio" сўзидан олинган бўлиб, ўзбек тилига ўнгирганда "мувофиқлик", "ўзвий боғлиқлик" маъноларини англатади. "Ҳаракат координацияси" биологик "тилда" организмнинг ички (юрак, ўпка, буйрак, нерв-мушаклар ва ҳ.) ва ташқи (қўл, оёқ, кўз, қулоқ, нерв-мушаклар, бўғимлар ва ҳ.) ижрочи органлар функцияларининг ўзаро боғлиқ ҳолда марказий нерв системаси бошқарувида фаолият кўрсатишини ифодалайди.

"Координацион қобилият" тушунчаси Н.А. Бернштейн (1966)нинг фикрига мувофиқ ҳар қандай ҳаракат фаолиятини ижро этишда етакчи роль ўйнайди. Лекин, "ҳаракат координацияси" ва "координацион қобилият" тушунчаларига шундай таъриф берилган бўлсада, бугунги кунгача мазкур атамаларнинг ягона номи, моҳияти ва уларнинг функционал хусусиятлари очиқ берилмаган. Турли манбаларда ушбу тушунчалар "чаққонлик", "эпчиллик" атамалари билан юритилади. Н.А. Бернштейн (1966) ўзининг "Чаққонлик ва уни ривожлантириш"-деб номланган китобида "чаққонлик"- бу ҳақиқатан ҳам "ҳаракат координацияси" ёки "координацион қобилият" асосида амалга оширилади. Унинг таъкидлашича "чаққонлик"- бу йиғма ёки интеграл тушунчани англатувчи жисмоний сифат бўлиб, у ўз таркибига куч, тезкорлик, эгилувчанлик, чидамкорлик каби сифатларни бириктиради. Бошқача қилиб айтганда чаққонлик- бу турли координацион мураккабликка эга ҳаракатларни кескин ўзгарувчан ва фавқулотли ёки кутилмаган вазиятларда ижро этиш қобилиятини англатади. П.К. Анохин (1980)нинг таърифлашича, чаққонлик-бу тўсатдан вужудга келувчи, маълум ва номаълум- янги ҳаракат вазифаларини юксак шаклланган координацион қобилият асосида амалга ошира олиш имкониятини ифодалайди.

Бу борада бир қатор етакчи мутахассис-олимлар ҳам бири-бирдан кескин фарқ қилмайдиган изоҳларни қайд этишган ва фикр-ғояларни илгари суришган, жумладан, Л.П. Матвеев (2005) нинг фикрига кўра, координацион қобилиятга асосланган чаққонлик сифатининг функционал вазифаси, биринчидан, турли мураккаблик қийматига эга янги ҳаракатларни қисқа муддат ичида ўрганиш ва ижро эта олиш билан боғлиқ, иккинчидан, ўз ҳаракатини ўзгарувчан ва фавқулотда юзага келадиган вазиятлар талабига мос равишда фойдали натижа билан ижро этишга қаратилади.

В.С. Фарфель (4.,124-б.)нинг маълумотларига қараганда, чаққонлик юксак координацияни талаб қилувчи сифат бўлиб, уни баҳолаш мезони вақт ва оралиқни фарқлаш аниқлиги билан белгиланади. Бундай ҳаракатларнинг натижадорлиги тезкорлик қобилияти билан асосланади- деб таъкидлайди.

Ўзгарувчан вазиятлар ва йўналишларда ижро этиладиган мураккаб координацияли ҳаракатлар самарали ижро этиш Ю.М. Юнусова (2004)нинг изоҳлашича, юксак даражада шаклланган чаққонлик қобилиятига боғлиқ экан. Шунинг учун муаллиф базавий ҳаракатлар координациясини классификациялаштиришда ҳаракат аниқлиги, мувозанат сақлаш, эгилувчанлик, сакровчанлик, пластиклик (мушаклар чўзилувчанлиги) каби сифатларни чаққонлик таркибига мансублигини эътироф этади.

Л.П. Матвеев (2008, 279-б.) ўзининг сўнгги фундаментал тадқиқотларига асосан шундай ғояни илгари сурадики, ҳаракатлар координацияси координацион қобилиятларга асосланган бўлиб, бунинг учун мавжуд куч, эгилувчанлик, зарур бўлган чидамкорлик имкониятларни мувофиқ тартибда қўллаш маҳоратини англатар экан. Бундай ҳаракатларни ижро этишда фойдали натижага эришиш, биринчидан, шу ҳаракатларни керак вақт оралиғида, кучланиш ва тезланиш даражасида аниқ бажариш зарурлиги, иккинчидан, мувозанат сақлаш ва амалга ошириладиган ҳаракатларни мушакларнинг ўзаро мувофиқ ҳолда фаолият кўрсатиш, учинчидан, статик ва

динамик ҳаракатлар мувозанатни таъминлаш талаб қилинар экан.

В.Н. Платонов (2001, 408-б.) нинг изоҳлашича, координацион қобилиятлар биринчи навбатда ўз ҳаракатларини хис этиш ва таҳлил қилиш, тананинг турли қисмлари ва бўғимларида муайян вақт-оралиқда юз берадиган мураккаб ҳаракатлар динамикасини бошқариш қобилияти ва ижро этилиши зарур бўлган ҳаракат мақсади ҳамда уни амалга ошириш усулини тасаввур қилишни англатади. Муаллифнинг фикрига кўра, ушбу ҳаракат мақсадини муваффақияти ҳал этиш мушаклар, пайлар, бўғимлардан ўтадиган нерв импульсларининг тезкор кечиши ва кўриш, проприорецепторлар ҳамда вестибуляр анализаторларнинг фаолият кўрсатиш самарадорлигига асосланар экан. Маскур физиологик жараёнларнинг самарали кечиши ҳар бир ҳаракатни фойдали натижа билан якунланишига имкон яратиши П.К. Анохин (2001) томонидан ишлаб чиқилган "функционал тизим" назариясида қайд этилган қонуниятлар асосида амалга ошириши мумкинлиги очиб берилган. Жумладан, унинг ғояси бўйича ҳар бир мақсадли ҳаракат муайян физиологик қонуниятлар асосида кечадиган функционал тизимли жараёнларга боғлиқ экан. Ушбу жараёнлар бир-бири билан узвий боғлиқ бўлган тўрт босқичда (поғонада) амалга ошириладиган физиологик механизмларнинг "ишлаш" самарадорлигига асосланар экан. Булар: афферент синтези (таҳлил ва танлов); қарор қабул қилиш; ҳаракат апцептори (қиёсий назорат ва таққослов), қарорни амалга ошириш. Агар натижа қониқарсиз бўлса, қайта афферентация ёки таҳлил ва танлов қайтарилмайди. Афферент синтези босқичи ҳам тўрт жараёнда кечиши белгиланади: доминантли (зарур) мотивация; вазиятли афферентация; ҳат этувчи афференция; бажариладиган ишни ҳотирада сақлаб қолиш. Агар қайд этилган натижа инсон учун яна қониқарсиз бўлса, унда у бошқа самаралироқ йўл, усул ёки қарорни излашга интилади ва фойдали натижага эришишга ўзини сафарбар қилади.

Координацион қобилиятлар В.И. Лях (2006, 8-б.) назариясига мувофиқ инсонни ўз ҳаракатларини бошқаришга тайёр эканлигини, агар вазият учун зарур бўлса, фойдали натижага эришиш учун шу ҳаракат координациясига керак бўлган ўзгариш ёки уни тузатиш лозимлиги таъкидланади. Муаллиф бундай ҳаракатларни баҳолаш мезонлари сифатида қуйидагиларни эътироф этади: ҳаракатни мақсадга мувофиқлиги; тезкорлик; топқирлик; ижодкорлик. Бу мезонлар сон ва сифат жиҳатларидан юксак бўлмоғи даркор экан. Жумладан, бунда ташаббускорлик, аниқлик, тезлик, тежамкорлик ва турғунлик устунлигига алоҳида эътибор қаратилиши муҳим экан.

А.М. Максименко (2001, 227-б.)нинг хулосасига асосан координацион қобилиятларнинг моҳияти инсон организмнинг морфофункционал хусусиятлари, унинг ҳаракат вазифаларини турли вазиятларда самарали ҳал этиш имкониятлари билан белгиланади. Ушбу жараённинг асосий хусусияти жисмоний сифатлар чегарасидан ҳам юқори кўламда фарқланиб, биринчи навбатда нерв фаолиятининг пластиклиги, ҳаракат сифатларининг прапорционал нисбатда шаклланганлиги, динамик куч, бўғимлар эгилувчанлигининг амплитудаси, ҳаракат заҳирасинининг ҳажми, мушакларни тезкор қисқартириш ва бўшаштириш қобилияти, башорат қилиш, натижа қандай якунланишини хис қилиш, фойдали натижага эришишга қаратилган психологик тайёр бўлиш билан белгиланар экан. Бундай координацион қобилиятларни шаклланганлик даражасини баҳолаш учун, муаллиф фикрича, ҳаракат комбинациясини бажариш учун сарфланадиган вақт, ҳаракатни шароит ва вазиятлар талабларига мос равишда ўзгартириш учун кетадиган вақт, вазиятни таҳлил қилиш, усулни танлаш, қарор қабул қилиш, ҳаракатнинг биомеханик тузилиши эътиборга олиниши лозим экан. Бундан ташқари, ҳар бир ҳаракатни бажаришда вақт ва оралиқ, мувозанат мукамаллигини сақлай олиш, ҳаракатни тежамли энергия ва кам куч ишлатиб бажара олиш омиллари ўта муҳим роль ўйнаши эътироф этилади.

Сўнги йилларда жисмоний тарбия ва спорт амалиётида ўта муҳим роль ўйновчи ҳаракат координацияси ва координацион қобилиятлар ҳақида кўплаб назарий ғоялар, уларнинг моҳияти механикаси, таркибий компотентлари, шакллантириш ҳамда баҳолаш билан боғлиқ масалаларни ёритишга алоҳида эътибор қаратилмоқда. Жумладан, Е.Н. Карсеко, В.В. Леонов, А.Л. Смотрицкий (2003, 15-18-б.)нинг таъкидлашича, генетик омилларга асосланган, ҳаёт давомида тарбия ва ўргатиш методлари ҳамда воситалари ёрдамида шаклланивчи ҳаракатлар турли экспериментал тадқиқотлар остига олинаётган бўлсада, ушбу қобилиятнинг функционал ва энергетик асосларини очиб бериш назардан четда қолмоқда. Ушбу муаллифларнинг фикр-мулоҳазалари шунга қаратиладики, умумий ўрта таълим мактабларида, профессионал спорт амалиётида ва талабаларнинг касбий-амалий тайёргарлик жараёнларида ҳаракат малакаларига ўргатиш тажрибаси ҳаракат координацияси ва координацион қобилиятлар мавзуларида эришилган замонавий маълумотлар, интер фаол методлар ҳамда инновацион технологияларга асосланмаслиги кузатилди (С.Д. Бойченко, И.В. Бельский, 2002., 312-б.). Маскур олимлар бугунги кунда жисмоний тарбия назарияси ва жисмоний тарбия амалиётига илмий-назарий жиҳатдан асосланган бир қатор оригинал тавсияларни жорий этилиши мақсадга мувофиқлигини эътироф этишади. Биринчидан, махсус ёки ихтисослаштирилган ҳаракат координацияси ва координацион қобилиятга ўргатиш ва уларни шакллантиришда ўрганувчи инсон (бола)нинг бунга тайёрлиги. Иккинчидан, машғулот ва мусобақаларда энг аввало зарур бўлган ёки ўта долзарб ҳаракат координацияси ва координацион қобилиятни шакллантириш. Учинчидан, ушбу ёндашувларни амалга оширишда дастлаб оддий ҳаракат координацияси ёки координацион қобилиятни спорт тури ёки ўргатиладиган ҳаракат вазифасига мос равишда шакллантириш. Тўртинчидан, мураккаб ҳаракат координацияси ва координацион қобилиятни шакллантиришда ўргатилаётган ҳаракатнинг процессиал ва финал аниқлигига эътибор қаратиш. Ҳаракатнинг бундай

аниқлик параметрлари илк бор Н.А. Бернштейн томонидан эътироф этилган бўлиб, процессуал аниқлик- бу ижро этиладиган ҳаракат координациясини модель (андоза) нуқсасига (эталонига) ўхшашлиги ёки мослигини билдиради. Финал аниқлик эса-бу ҳаракатнинг пировард (якуний) мақсадини (масалан, тўпни саватга аниқ йўллаш) маълум ниятга аниқ йўналтиришни англатади.

Юқорида қайд этилган муаллифлар бундан ташқари ҳаракат координациясига доир бир қатор қобилиятларни эътиборга олиш зарурлигини таъкидлайдилар. Чунончи, ўта мураккаб ёки гидрибли (аралаш) ҳаракатлар координациясига ўргатишда процессуал ва финал аниқлигини турли оралиқ ва вақтга талаб қилувчи, маълум майдонда ўзгарувчан вазиятларда кечувчи спорт жараёни назарда тутилиши лозимлиги қайд этилади.

Юқорида муҳокама этилган ўта долзарб масала ва муаммолар бугунги кунда экспериментал асосда очиб берилганлиги сабабли уларни эрта ёшдан бошлаб мактабларда олиб бориладиган жисмоний тарбия ёки спорт тўғрақларига тадбиқ этиш жисмоний ва техник тактик тайёргарлигининг интеграл ифодаси бўлган координацион қобилиятни, шу жумладан турли, ҳатто ўта мураккаб ҳаракатлар координациясини мақсадли ҳамда самарали шакллантириш имконини яратади.

2.2. Координацион қобилиятга асосланган чаққонлиқни ривожлантириш ва баҳолаш муаммолари.

Юқорида қайд этилганидек "координацион қобилият" ёки "чаққонлик" атамаларининг ягона номи, моҳияти, икки тушунча ҳам бир маънони англатиши, уларнинг таркибий компонентлари ҳақида мутахассис-олимлар бугунги кунгача аниқ фикр ёки қарорга келишмагани маълумдир. Манбаларда гоҳ "координацион қобилият", гоҳ "чаққонлик"- деб эътироф этилади. Агар ушбу тушунчаларнинг иккиси ҳам бир ҳил маънони англатувчи жисмоний сифат- деб қаралса, унда улар ўз таркибига киритувчи куч, тезкорлик, эгилувчанлик

қобилиятлари, шу жумладан мувозанат сақлаш, ҳаракат аниқлиги каби муҳим элементлардан иборат интеграл қобилият сифатида эътироф этилиши мумкин. Бордию мазкур интеграл қобилият таркибига ҳар бир спорт турига ҳос техник-тактик усуллар координацияси, тезлиги, йўналиши ва аниқлиги ҳам киритиладиган бўлса, унда шу қобилиятнинг қанчалик мураккаб мазмунга эгалиги маълум бўлади. Эҳтимол, шунинг учун бундай қобилиятни баҳолашда ягона ўлчов бирлиги мавжуд эмас. Шундай бўлсада мутахассислар ҳар бир спорт турига ҳос координацион қобилиятни ёки чаққонликни ҳаракат тезлиги, аниқ ҳаракатларнинг такрорланиш сони ва ҳаракатларни ижро этиш маҳоратини эксперт усулда аниқлаш орқали баҳолайдилар.

Координацион қобилият (чаққонлик)ни ривожлантириш, тарбиялаш ва шакллантиришда ҳам қўлланиладиган машқлар таркиби кенг ҳамда ҳилма-ҳилдир.

В.И. Лях, Е. Садовский (1999., 45-46-б)лар ўзларининг кўп йиллик экспериментал тадқиқотлари натижаларига асосан шундай хулосага келишадик, координацион қобилият ёки умуман координацион тайёргарликни мақсадли ва самарали ривожлантириш сенситив даврлар (яъни ривожлантиришнинг қулай ёш даври)ни билиш лозим экан. Уларнинг фикрига кўра ушбу қобилиятни ривожлантиришнинг энг қулай даври 5-7 ёшгача, 7 ёшдан 11-12 ёшгача яхши натижа берувчи иккинчи қулай давр экан. 14-15 ёшдан 17-18 ёшгача ва 12-13 ёшдан 14-15 ёшгача координацион қобилиятни ривожлантириш камроқ самара бериши аниқланган. Лекин бундай хулоса 17-18 ёшдан кейин мазкур қобилиятни ривожлантириш яхши бермайди дегани эмас. Агар керак ҳаракат координацияси ёки координацион қобилият ўзига мос бўлган машқлар ва методлар ўрдамида шакллантирилса самарали натижага эришиш мумкин экан. Бу борда муаллифлар яна бир ўта муҳим муаммога эътибор қаратишади. Қатор спорт турларида, айниқса спорт ўйинларида, кўл-оёқ билан бажариладиган ҳаракатлар ўртасида яққол кўзга ташланувчи асимметрик фарқ кузатилади. Бошқача қилиб айтганда ўнақай болалар тўпни

асосан ўнг қўлида, яъни етакчи қўлида ёин тўпни ўнг оёғи билан тепади, чапақайлар эса аксинча. Ўнақай спортчилар учун чап томонга айланиш ёки бурилиш қулайдир, чапақайлар учун аксинча. Шунинг мазкур олимлар координацион қобилиятни эрта ёшлиқдан бошлаб ривожлантиришда ана шундай муаммоларни ҳал этишга урғу беришлари зарур экан бундай методик ёндашувларга эътибор бериш зарурлиги К.Д. Гермит (2006), В.А. Москвин, Н.В. Москвина (2008), Я.Е. Козлов (2008), Ф.А. Пулатов, (2007) томонларидан ўтказилган тадқиқотлар асосида ҳам эътироф этилган.

З.Витиковский, В.И. Лях (.....) яна бир бошқа тадқиқотларида 11-18 ёшгача бўлган футболчи болаларда координацион қобилиятни баҳолаш учун 17 та тестни қўллаш афзаллиги қайд этилган. Булар ҳаракат ритмни хис этиш қобилиятини баҳолашга 4 та тест: 1-ҳалқалар аро ва 30 м.га тўғри йўналишда югуриш; 2-ҳалқалар аро ва тўпсиз ҳамда тўпни бошқариб югуриш; 3-етақчи оёқ учи билан тўпни кўтариш; 4-"заиф" оёқ учи билан тўпни кўтариш. Мувозанат сақлаш учун 3 та: 1-тўпни етакчи оёқ учида сақлаш; 2-тўпни "заиф" оёқ учида сақлаш; 3-гимнастика ўриндиғи устида ўнг ва чап томонларга бурилиш. Қолган тестлар тўпни нишонга ўнг ва чап оёқ билан аниқ тепиш, устунларни ўнг ва чап томондан айланиб югуриш (тўпсиз ва тўп билан) ва ҳоказо.

Координацион қобилиятнинг турли таркибий компонентларини эрта ёшлиқдан бошлаб ривожлантириш муҳимлиги кўпчилик тадқиқотчилар томонидан қўллаб-қувватланади. Чунончи, Э.Н. Трофимов (2011., 114-116) кичик мактаб ёшидаги болаларда координацион қобилиятларни тарбиялаш учун қўлланиладиган барча турдаги жисмоний машқлар ўзининг янгилиги, ўзгарувчанлиги, қўтилмаган ёки факулотли вазиятларда бажарилиши билан фарқланиш лозим- деб таъкидлайди. Бунинг учун муаллиф спорт ускуналарини жойлаштириш оралиқларини ўзгартириб бориш, турли огирлик ва шаклларга эга спорт инвентарларидан (даста, ҳалқа, тўп ва ҳ.) фойдаланиш, уларнинг сони,

баландлиги, оралиқлари ва қўллаш тезлигини ўзгартириб туриш кераклигини эътироф этади.

Е.П. Писареннова (2010., 20-б.) 7-15 ёшли мактаб ўқувчиларининг конституционал қадди-қомати типига қараб махсус координацион қобилиятларни қулай (сенситив) ва самарали натижа берувчи давларини табақалаштириб берган. Мазкур фикрни исботловчи маълумотлар 1.1. жадвалда келтирилган. Жадвалдан кўриниб турибдики, турли конституционал тип қоматига эга 7-15 ёшли мактаб ўқувчиларида координацион қобилиятнинг айрим таркибий элементларини ривожлантиришнинг сенситив давлари болалар ёши жиҳатидан бир-биридан фарқ қилар экан. Бундай фарқ, бизнинг фикримизча, албатта шартли ва ёш чегараси билан қатъий белгиланмайди. Болалар ўзида мавжуд бўлган генетик заҳираларга асосан у ёшда ҳам, бу ёшда ҳам координацион қобилиятни ўзлаштириши турли суръат ва турли самарадорлик билан фарқланиши мумкин.

2.1.жадвал

Турли конституцион қадди-қоматга эга 7-15 ёшли мактаб ўқувчиларида координацион қобилиятни ривожлантириш давлари

Координацион қобилиятлар компонентлари	Қадди-қоматни "К" типлари		
	ГР	НПР	ЮГР
	Болалар ёши		
Қиз болалар			
1.Харакатларнинг оралиқ кўрсаткичларини фарқлаш қобилияти	8-10, 13-15	10-12, 13-14	8-9, 13-15
2. Бундай ҳаракатларни ижро этиш қобилияти	8-9, 12-14	9-11, 13-14	9-10, 12-13
3.Бундай ҳаракатларни такрорлаш ва фарқлаш қобилияти	7-9, 13-15	8-10, 12-14	8-10, 12-14
4.Бундай	11-12,	7-10,	8-9,

ҳаракатларнинг ижро этиш вақти оралиқларини аниқлаш қобилияти	13-14	11-12	11-13
Ўғил болалар			
1.Харакатларнинг оралиқ кўрсаткичларини фарқлаш қобилияти	8-10, 13-15	9-10, 13-15	8-11, 13-15
2. Бундай ҳаракатларни ижро этиш қобилияти	8-10	11-13	10-13
3.Бундай ҳаракатларни такрорлаш ва фарқлаш қобилияти	9-11, 12-13	10-11, 13-14	9-10, 13-14
4.Бундай ҳаракатларни ижро этиш вақти оралиқларини аниқлаш қобилияти	10-12, 13-14	10-11, 13-15	7-9, 13-14

Изоҳ: "К"-координацион қобилият; ГР- гормоник ривожланиш; НПР- нопрпорционал ривожланиш; ЮГР- юксак гармоник ривожланиш.

Мактаб ўқувчиларида координацион қобилиятларни шакллантиришда уларда турли даражада қайд этиладиган ҳаракатлар асимметрияси ва уларни бартараф этишга қаратилган машқлардан фойдаланиш муҳимлиги Д.Ю. Шевченко (2012., 144-175-б.) томонидан эътироф этилади. Жумладан, унинг фикрига қараганда катта синф ўқувчиларида координацион қобилиятларни ривожлантириш жараёни куйидаги чора-тадбирларни ўз ичига олмоғи лозим экан:

1) Ҳаракат кўникмалари ва малакаларини такомиллаштиришда координацион қобилиятларни ўқувчиларда кузатиладиган ҳаракатлар асимметриясини эътиборга олиш ва уларни бартараф этишга урғу бериш.

2) Координацион қобилиятни шакллантиришга мўлжалланган воситалар ва услубларни танлашда

ўқувчиларнинг бош миёнининг икки ярим шарларига хос функционал фаоллигини назарда тутиш.

3) Спорт турларига хос жисмоний сифатларини ривожлантиришда ўқувчиларга мўлжалланган машқларнинг ҳар томонлама хусусиятларга эга бўлишни таъминлаш.

4) координационал қобилиятни шакллантиришда жисмоний тарбия ўқитувчилари ўқувчиларнинг ёши, жинси, қизиқиши ва соғлигига қараб машқлар ҳамда услубларни танлаш ва уларни табақалаштирилган тартибда қўллаш.

Муаллифнинг таъкидлашига, бундай жараёни ташкил қилишда, машқлар ва услубларни танлаш ҳамда қўллашда В.И. Лях томонидан ишлаб чиқилган координацион қобилиятларни ривожлантириш концепциясига амал қилиш мақсадга мувофиқ бўлар экан.

Л.Д. Назаренко (2001., 332-б.) ўзининг кўп йиллик тадқиқотларига асосан етакчи координацион қобилиятларни табақалаштирилган такомиллаштириш афзалликларини очиб берган. Унинг ҳулосаларига кўра, ҳар бир ҳаракат координациясини шакллантиришда унинг ўзига хос сенситив даврларига амал қилиш, мувофиқ бўлган воситалар ва методлардан ёш хусусиятларига қараб фойдаланиш зарурлигига урғу берилган.

Юқорида қайд этилган манбалар маълумотларидан шундай тўхтамга келиш мумкинки, уларнинг деярли барчасида ҳаракат координацияси ва координацион қобилиятларни болаларнинг ёшидан қатъий назар “ривожлантириш”, “шакллантириш” ёки “такомиллаштириш”- деб эътироф этилади. Тўғри, агар ҳаракат координацияси ва координацион қобилият, шу жумладан бошқа жисмоний сифатлар ҳам (куч, тезкорлик, эгилувчанлик, чидамкорлик, ҳатто қадди-қомат, мувозанат сақлаш ҳам) генетик омилларга асосланиши эътиборга олинадиган бўлса, унда эҳтимол “шакллантириш”, яъни аجدод наслидан авлод наслига секин-аста ўтадиган ва гетерохрон тартибда ривожланадиган ҳаракат координацияси “шакллантириш”- деб юритиш мумкин бўлади. Лекин, етакчи мутахассис-олим, жисмоний сифатлар ва уларни тарбиялаш

муаммоларига бағишланган кўплаб фундаментал илмий-назарий монографиялар муаллифи, профессор В.М. Зациорский (2019) нинг таъкидлашича, боланинг она қорнида генетик қонуниятларга асосан шаклланадиган ҳаракат координациялари у туғилгандан кейинги онтогенетик даврларининг дастлабки босқичларида турмуш тарзи, боғча, мактаб ва бошқа таълим-тарбия муассасаларида ўз-ўзидан ёки тарбиячи, мутахассис-тренер бошчилигида маълум йўналишда ва ҳаракат координациясининг оддий ёки мураккаблигига қараб маълум ёшгача ривожланиб боради. Ана шу ривожланишнинг сенситив даврлар якунига келиб ривожланиш тўхтади. Энди тарбиячи ёки мутахассис-тренер боланинг мотивацион қизиқиши ва танловига қараб шу ҳаракат координацияси ёки бошқа бир жисмоний сифатни маълум йўналиш, эҳтимол бирор спорт турига мос ихтисослик доирасида сусайган ёки тўхтаган ривожланишни тарбия асосида зарур томон бўйлаб шакллантиради, кейин такомиллаштириш машқлари ва методлари ёрдамида зарур бўлган ҳаракат маҳоратини сақлайди. Шундай экан, мазкур қонуниятларга асосланган ҳолда ҳар бир қобилият, ҳар бир ҳаракат, ҳатто ҳаракатли ўйин элементларига ҳам спорт педагогикасида жорий этилган ўргатиш воситалари ва методларидан табақалаштирилган ҳолда фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Таҳлил қилинган манбаларда ҳаракат координацияси ва координацион қобилиятни шакллантиришда, уларнинг техник ёки кинематик тузилиши, биомеханик ва аэродинамик хусусиятлари бўйича тушунириш-кўрсатиш методлари ёдамида тасаввур ҳосил қилиш, шундан сўнг ушбу қобилиятларни қисмлар, элементлар ва фазаларга бўлиб, кейингина тўлиқ ҳолда ўргатиш, такрорлош, ҳатоларни тузатиш, ўйин ва мусобақа методларидан фойдаланиш масалалари тўла-тўқис очиб берилмаган. Таъкидлаш жоизки, координацион қобилиятни оддий ёки мураккаб мазмунга эга бўлишдан қатъий назар уларни юқорида қайд этилган тартибда ўргатиш ва шакллантириш фойдали натижа бериши муқаррар. Шунини эътироф этиш мумкинки, ҳаракат координацияси ва

координацион қобилиятлар эрта ёшлиқдан бошлаб турли ҳаракатли ўйинлар ёки вазиятли ўйин машқлар ёрдамида янада жадал ва янада самаралироқ сайқал топиши кўплаб мутахассис-олимлар томонидан жорий ҳамда экспериментал тадқиқотлар асосида исботлаб берилган.

2.3. Координацион қобилиятларни эрта ёшлиқдан бошлаб ҳаракатли ўйинлар ёрдамида шакллантириш афзаллиги.

Жисмоний тарбия ва спорт амалиётида координацион қобилиятларни шакллантиришга қаратилган турли ўзгарувчан йўналишларда фавқулодди вазиятларда ижро этиладиган ҳаракатлар билан боғлиқ машқлар ва ҳаракатли ўйинлар қўлланиб келинади. Ушбу машқлар ва ҳаракатли ўйинлар таркиби югуриш, тўхташ, сакраш, хатлаш, эгилиш-ёзилиш, бурилиш-айланиш, статик ва динамик мувозанатни сақлаш элементларидан иборат бўлиб, оддий ҳамда мураккаб ҳаракат координацияси ва координацион қобилиятни шакллантиришга мўлжалланган. Мутахассис-олимларнинг фикрига қараганда ана шундай воситаларни эрта ёшлиқдан бошлаб ўйин ва мусобақа, айниқса эстафета шаклларида қўлланиб борилса, координацион қобилият янада жадал суръатда сайқал топиши мумкин экан. О.Н. Трофимов (2011, 114-б.)нинг таъкидлашича, ана шундай воситаларни (машқларни) муайян спори турига хос техник-тактик усуллар нусхасига ёндаштириш, тақлид қилиш, уларни шундай техник ҳаракатлар координациясига мос равишда такрорлаб бориш асосида ҳатто мураккаб бўлган координацион қобилиятларни кичик ёшдаги болаларда ҳам самарали шакллантиришга имкон яратар экан. Унинг эътирофи этишига қараганда айнан эрта ёшдан бошлаб координацион қобилиятлар таркибида ўта муҳим роль ўйновчи мувозанат сақлаш қобилиятини шакллантиришга ҳам урғу берилиши зарур экан.

Н.А. Сальпова (2017, 111-б.) ўз тадқиқотлари асосида шундай тўхтамга келганки, турли ўзгарувчан ва кутилмаган вазиятларда ҳал этилиши зарур бўлган ҳаракат вазифаларини тезкор, аниқ мақсадга мувофиқ, кўп қувват сарфламасдан

тежамли ва ижодкорлик билан бажариш билан боғлиқ координацион қобилиятларни айнан боғча ёшдан бошлаб, айниқса тўп билан ўйналадиган вазиятли машқлар ёрдамида шакллантириш янада яхшироқ натижа берар экан. Чунки, бола тўп билан рақибни чалғитиш, қаршилиқ кўрсатиш давомида уни шеригига аниқ узатиш, сакраб илиш, ўзгарувчан йўналишларда тўп уриб югуриш, кескин тўхтаб, чалғитувчи ҳаракатлар ёрдамида эгилиб ёки сакраб уни нишонга (дарвозага, саватга, белгиланган бирор зонага ва ҳ.) аниқ йўллаш қобилиятларини шакллантиришига қулай имкон яратилар экан. Боғча ёшидаги болаларда координацион қобилиятларни шу ва шунга ўхшаш ҳаракатли ўйинлар ёки вазиятли машқлар ёрдамида ривожлантириш афзаллиги бошқа муаллифлар томонидан ҳам қўллаб-қувватланади (Ж.В. Кузнецова, 2015, 22-б.; А.З. Хураштина ва б., 362-б.; И.Г. Хураштин ва б., ..., 372-375-б.).

Етакчи олимлар томонидан ўтказган фундаментал тадқиқотлардан маълумки, ҳаракат координациясини ҳар томонлама ва кенг диапазонда шакллантириш учун эрта ёшлиқдан бошлаб барча жисмоний сифатларни-куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамкорлик ва эгилувчанликни прапоциолнал тартибда ривожлантириб бориш мақсадга мувофиқ экан. Шунинг учун ҳам кўп йиллик спорт тренировкасининг барча босқичларида умумий ва махсус жисмоний тайёргарликка устувор аҳамият берилиши зарур экан (Л.П. Матвеев, 2005; В.Н. Платонов, 2004; М.А. Годик, 2006; В.М. Зациорский, 2019; Ю.В. Верхошанский, 2014; Л.В. Волков, 2002; А.М. Максименко, 2009; Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2008, 2014). Ушбу муаллифларнинг фикрига қараганда, юқорида қайд этилган жисмоний сифатлар ичидан чаққонлик ёки бошқача қилиб айтганда координацион қобилият кўп компонентли ва серқиррали тушунча бўлиб, ўз таркибига барча қолган сифатларни, шу жумладан мувозанат сақлаш, оралиқ-вақтни фарқлаш, ҳаракатнинг жараён (процессуал) ва финал (бирор спорт анжомини маълум нишонга йўллаш) аниқлигини киритар экан.

Ж.В. Кузнецова (2015., 22-24-б.)нинг таъкидлашича, чаққонликни мактаб ёшидаги болаларда ўзгарувчан вазиятларга асосланган ўйин машқлари ёрдамида мунтазам шакллантириб бориш самарали натижа бериши муқаррар экан. Лекин мактаб ёшидаги ўқувчиларда чаққонликнинг жадал ривожланиш суръати боғча ёшида уларнинг бундай машқлар билан шуғулланганлик тажрибаси билан боғлиқ бўлиши эҳтимолдан ҳоли эмас. Бу борада Ж.И. Холодов, В.С. Кузнецов (2008)лар шундай фикрни эътироф этишадики, ҳар томонлама ҳаракат координациясига асосланган чаққонлик ўз ичига куч ва куч турлари, тезкорлик ва унинг компонентлари (оддий ва мураккаб ҳаракат реакцияси, ҳаракат темпи ёки ҳаракатни такрорлаш суръати), аэроб ва анаэроб чидамкорлик, бўғимлараро эгилувчанлик ёки ҳаракат амплитудаси каби қобилиятларни мужассам қилган жисмоний сифат бўлиб, эрта ёшлиқдан бошлаб мактаб жисмоний тарбия ва спорт амалиётида ўйин машқлари устунлигида мақсадли шаклланиши мумкин экан. Чунки ўйин машқлари, уларнинг таъкидлашича, нафақат қайд этилган сифатларни жадал шакллантириши мумкин, балки кузатиш, фарқлаш, тағлил қилиш, қарор қабул қилиш реакциялари, шу жумладан ижодкорлик, қатъиятлик, хотира, диққат, идрок, онг ва ирода каби хислатларни ҳам "чарҳлаш" қиймати билан фарқланар экан (Л.П. Матвеев, А.А. Новиков,....., 120-б.). В.И. Лях (2006., 290-б.), Л.Д. Назаренко (2003., 259-б.)лар ўзларининг кўп йиллик тадқиқотларига асосан шуни эътироф этишадики, тўғри ва ўзгарувчан йўналишларда ҳамда фавқулодди вазиятларда ижро этиладиган ҳаракатлар координацияси жисмоний ва техник-тактик машқларга ўргатиш, уларни ўзлаштириш пойдевори сифатида хизмат қилади. Чунки улар шу ҳаракатлар қисмларни, элементлари ва фазаларини бирлаштириб, мўлжалдаги бир бутун ҳаракат комбинациясини юзага келтирар экан.

Ҳаракатлар координацияси ёки координацион қобилиятни шакллантириш жараёнида ўнг қўл-оёқ, ча қўл-оёқ билан ижро этиладиган ҳаракатларда функционал асимметрия кузатилади. Д.Ю. Шевченко (2012., 144-151-б.) ана шу

муаммони мактаб ёшидаги болаларда ўрганиш натижасида шундай фикрга келдики, 65% ўқувчиларда чап қўл-оёқ ҳаракати "заифлиги" ёки чап қўл оёқ ҳаракатидаги асимметрик устунлиги, 30% ўқувчиларда аралаш ҳаракат асимметрияси, 5% ўқувчиларда ўнг қўл-оёқ ҳаракати "заифлиги" мавжуд экан. Шунинг учун мазкур муаллиф жисмоний тарбия дарсларида ва мактабдан ташқари олиб бориладиган спорт тўғаракларида болаларнинг ўнақай ёки чапақай бўлишларидан қатъий назар ўнг ва чап томонлама ижро этиладиган ҳаракатлар ўртасида юз берадиган асимметрик фарқни симметризациялаш асосида бартараф этиш. Бунинг учун ҳаракат координациясини шакллантиришга мўлжалланган машқларни ўнг ва чап ижрочи органларга тенг тақсимлаб қўллаш зарурлиги тавсия этилади.

Ўрта умум таълим мактабларида олиб бориладиган жисмоний тарбия дарслари ва спорт мактабларида ўтказиладиган машғулотларни кузатиш давомида шу нарсга кўзга ташланадики, болаларда турли ҳаракатлар координациясига асосланган жисмоний сифатларни қисқа муддат ичида жадал ривожлантириш ёки уларнинг жисмоний юкламаларга чидамкорлигини ошириш мақсадида аксарият ўқитувчилар югуриш, турникда тортилиш, қўлларга таянган ҳолда уларни букиб-ўзиш, шерик ёки оғирликлар билан ўтириб-туриш ва сакраш машқлари имкон борича принципида қўллайдилар. Толиқиш аломатларини ўз вақтида бартараф этиш ва иш қобилиятини тиклаш чораларини кўрмайдилар. Ажабланарли жойи шундаки, кўп ҳолатларда болаларнинг жисмоний тайёргарлиги, айниқса тезкорлик-куч чидамкорлигини баҳолашда шиддатли машқларни максимал марта сакраш, тортилиш ва ҳ.к. имкони борича бажариш билан боғлиқ тестлар қўлланилади. Машғулотлар давомида қўлланиладиган машқларнинг ҳам, шиддатли юкламалардан иборат ҳаракат тестларининг ҳам функционал қиймати, масалан юракни ишлаш (қисқариши) ритми, нафас олиш ёки қон босимини ўлчаш орқали аниқланмайди. Машғулотларда машқларни қўллашга бундай методик тартибда ёндашиш нафақат жисмоний сифатлар, шу жумладан координацион қобилиятни жадал ривожлантиришга олиб келади, балки

"бирдан кўзга ташланмайдиган", лекин вақт ўтиши билан кўнгилсиз оқибатларга ҳам олиб келиши мумкин. Шундай оқибатларни олдини олиш, жисмоний сифатлар, ҳатто спорт турларига хос мураккаб ҳаракатлар координациясини ёки координацион қобилиятларни ривожлантириш ва такомиллаштиришда вазиятли, айниқса мотивацион қизиқишни юзага келтирувчи ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш ўта фойдали эканлиги кўпчилик мутахассис олимлар томонидан таъкидланиб келинмоқда (Т.С. Усмонхўжаев, А.А. Пулатов, Ф.А. Пулатов, С.С. Тожибоев, 2018; С.С. Тожибоев, 2012,...2018).

Бундай позитив хулоса шу билан асосланадики, болалар ҳаракат ўйинларда иштрок этганда, айниқса уларнинг мазмунида белгиланган образли роллар (айиқ, бўри, мушук, кенгуру ва ҳ.), вазиятли ва аниқликни талаб қилувчи ҳаракатлар ва рақобат остида кечадиган жозибали элементлар уларнинг руҳий-ижодкорлик ҳамда янги ҳаракат усулларини кашф этиш марказларига (олий нерв фаолияти) таъсир этиб, толиқиш-чарчаш аломатларини кечроқ юзага келишига олиб келади, чарчаш юзага келганда ҳам мотивацион эмоционал ҳолат уни осонлик билан енгиб ўтади. Бундай хис туйғулар ва ҳаракатлар ўйинларнинг бошқа устивор ҳамда ижобий хусусиятлари юқорида қайд этиладиган муаллифлар тадқиқотларидан маълумдир. Лекин, шу билан бир қатор афсусланарли жойи шундаки, ҳаракат координацияси ёки координацион қобилиятларни жадал ва мақсадли шакллантириш воситаси бўлмиш ҳаракатли ўйинларнинг модификациялаштирилган ёки янги ишлаб чиқилган инновацион элементлардан иборат турлари ва вариантлари ўрганилган манбаларда кам учрайди. Ваҳоланки, аждодларимиз бўлмиш улуг мутафаккир-олимларимиз, давлат арбоблари, буюк саркардалар Абу Али ибн Сино, Ал-Хоразмий, Беруний, Навоий, Амир Темур ва бошқа ўчмас сиймолар ҳаракатли ўйинларнинг сиҳат-саломатлик, жисмоний баркамоллик, руҳий хиссиёт ва кайфият, матонат ва мардлик, бирдамлик, ҳамжиҳатлик, бир-бирини қўллаб-қувватлаш каби хисларни шакллантиришдаги устивор аҳамияти ҳақида кўплаб мисоллар келтиришган.

III-БОБ "DAS" ИННОВАЦИОН ҲАРАКАТЛИ СПОРТ ЎЙИНИ¹

XXI аср инсон ва жамият тараққиётида илм-фан, техника ва инновацион технологияларнинг глобал миқёсда жадал суръатлар билан шакллана бориши, ишлаб чиқариш, уй-рўзғор, йўл ҳаракатлари, ҳатто интеллектуал жараёнларни "автоматлар" компьютерлар ва роботлар "қўлига" топширмоқда. Ушбу вазият бир томондан одамзот учун барча қулайликларни муҳайё этса, иш сифати ва самарадорлигини оширса, иккинчи томондан жисмоний меҳнат-мушаклар фаолиятини ниҳоятда чегаралаб қўймоқда. Айнан иккинчи ҳолатнинг устиворлиги аста-секин гипокинезия (кам ҳаракатланиш) дардига мубтало қилади. Гипокинезия эса, ўз навбатида ҳаётга ҳавф солувчи замон цивилизациясига хос хасталиклар (ишемия, гипертония, бронх астмаси, невроз, остеохондроз ва ҳ)ни келтириб чиқариши исбот талаб қилмайди. Тўғри, ушбу касалликлардан холос бўлиш учун "ўткир" дори-дармонлар ва замонавий муолажа усуллари мавжуд. Лекин бундай воситалар бир дарддан "озод" қилиб, иккинчи бир дардни "чақириши" эҳтимолдан ҳоли эмас. Олимлар томонидан аъзалдан илмий асосда исбот қилинганки, гипокинезияни олдини олувчи ёки даволовчи ягона ва ўта самарали "дори-дармон" меъёрланган жисмоний тарбия ва спорт машқларидир.

Сиҳат-саломатлик, жисмоний баркамолликни таъминлаш ва психофункционал имкониятларни мукаммаллаштиришда устивор аҳамиятга лойиқ бўлган жисмоний тарбия ва спорт билан бир қаторда аҳолининг турли қатламлари, каттаю-кичик ёшли инсонлар, шу жумладан спортчилар учун ҳам оммабоб бўлган ҳалқ ҳаракатли ўйинлари ўз салоҳиятига эгадир. Ҳаракатли ўйинлар кўлами, уларнинг турлари борган сари ортиб, янги, инсон соғлиги ва унинг жисмоний имкониятларига универсал равишда ижобий таъсир этувчи

¹ Ўзбекистон Республикаси Адлия вазирлиги ҳузуридаги Интеллектуал агентлиги "Интеллектуал мулк инноватив маркази" томонидан ҳимояланган. Д.А. Солиева – "DAS" (Dilfuza Abidovna Solieva) ҳаракатли спорт ўйини- Гувохнома 002550- 2020 йил, 22 октябрь.

ўйинлар яратилмоқда. Шулардан бири биз томонимиздан ихтиро қилинган "DAS" -деб номланган ўйиндир

3.1. "DAS"ни илк бор ихтиро қилиниши

"DAS" 2019 йилда Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Волейбол ва баскетбол назарияси ва услубияти кафедраси 4-курс талабаси, илмий раҳбари доцент Азад Артикович Пулатов қўл остида Дилфуза Абидовна Солиева томонидан яратилган. У инновацион спорт ўйини оқали спортчиларда асосан координацион қобилиятни ривожлантириш, "ўнақай-чапақай" ҳаракатлар асимметриясини симметризациялаш ва шакллантиришни мақсад қилган ва ўйинни "DAS" (Dilfuza Abidovna Solieva) деб номлаган.

Ўйин илк бор 2019 йил Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Волейбол, баскетбол назарияси ва услубияти кафедраси 2-курс талабалари орасида 4 ой машғулотлар олиб борилганидан сўнг улар орасида мусобақа уюштирилган (3.1,3.2,3.3-расм). Машғулотлар асосий дарслардан ташқарида олиб борилган. Мусобақа уюштиришда ЎЗДЖТУ раҳбарияти, Спорт ўйинлари факультети, Волейбол, баскетбол назарияси ва услубияти кафедраси, Теннис ва гандбол назарияси ва услубияти кафедраси, Миллий кураш кафедраси ва Ёшлар иттифоқи бошланғич ташкилоти ҳамкорлигида ташкиллаштирилган.



3.1-расм. "DAS" ҳаракатли спорт ўйини илк жамоалари



3.2-расм. ЎЗДЖТСУ Спорт ўйинлари факультети, Волейбол, баскетбол назарияси ва услубияти кафедра 2- босқич (Волейбол) талабалари. 2019 й.

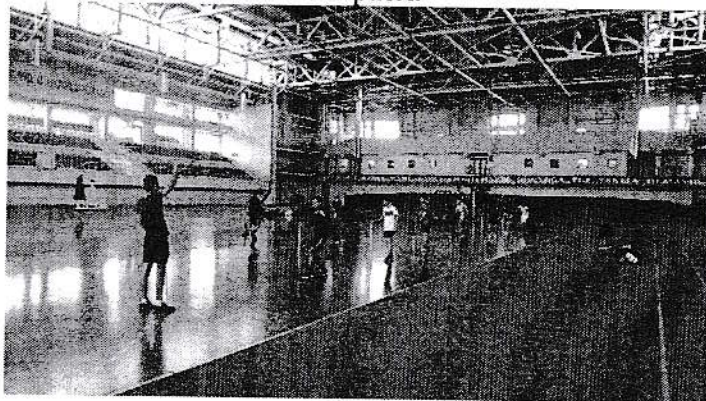


3.3-расм. ЎЗДЖТСУ Спорт ўйинлари факультети, Волейбол, баскетбол назарияси ва услубияти кафедра 2- босқич

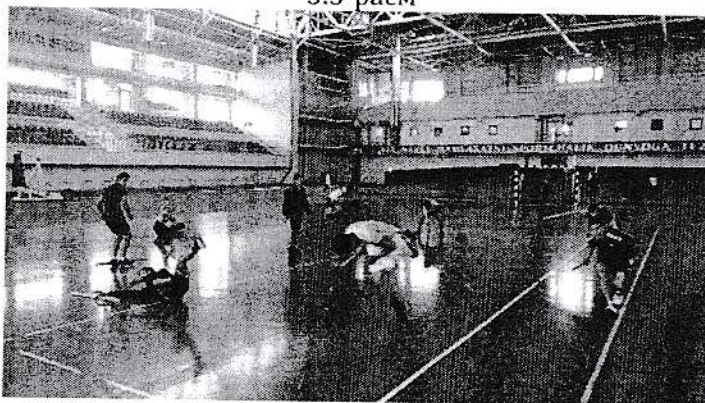
(Баскетбол) талабалари. 2019 й.



3.4-расм.



3.5-расм



3.6-расм

Илк мусобақа олдидан Волейбол, баскетбол назарияси ва услубияти кафедрасида таълим олувчи гуруҳ талабаларига ўйин қоидалари таништирилган ва улар билан биргаликда 4 ой машғулотлар олиб борилган. Шуғулланувчи талабаларга машғулотларнинг 1- ойида таёқни тўғри йўналишдан узатиб-ушлаш тартиблари ўргатилиб борилган (5-расм). Сўнг улар таёқни ўнг ва чап қўл билан узтиш-ушлаб олиш техникалари бажаришган. Режага қўра ушбу талабалар ўнг ва чап қўлларда узатиб-ушлаш техникасини ўзлаштиригандан кейин жуптликда таёқни узатиб-ушлашни ўрганиб боришган (4-расм). Шуғулланувчилар 4-ойга ўтганида ўйин майдонига тушишган ва машғулотларни ўйин учун тайрланган махсус майдонда давом этиришган (6-расм). 4 ойлик машғулотлардан сўнг якуний мусобақага 18-01 гуруҳ ва 18-02 гуруҳ талабалари чиқишиб мусобақа якуний натижаларига қўра 18-02 гуруҳ талабалари ғолиб бўлган.

3.2. Инновацион “DAS” ҳаракатли спорт ўйини моҳияти

Ихтиро ҳаракатли спорт ўйинларига оид булиб, умумий ўрта таълим мактаб ўқувчилари, Олий ва ўрта махсус таълим талабаларига, қолаверса оммавий спортни ривожлантиришда фойдаланишга мўлжалланган. Ўйин майдонига кўпбурчаклар ўқларини чизиш учун ихтирода таклиф этилган қурилмадан қурилиш соҳасида, чизмачилик ва математикада ҳам фойдаланиш мумкин.

Адабиётлардан муҳим белгилари билан ҳаракатли спорт ўйинига ва умумий майдонга ўйин майдончасини чизиш қурилмаси ихтироларига энг яқин бўлган аналоглар аниқланмади.

Ихтиронинг вазифаси спортчиларнинг координацион қobiliятини ривожлантириш, шакллантириш ҳамда “ўнақай” ва “чапақай” ҳаракат функцияларини симметрик тартибда шакллантириш имкониятини таъминлайдиган спорт ўйинини яратиш ҳамда ушбу ўйинни ташкил этиш учун ўйин майдони кўпбурчаклар ўқларини чизиш қурилмасини ишлаб чиқиш.

"DAS" ҳаракатли спорт ўйини моҳияти куйидагилардан иборат: Ҳаракатли спорт ўйини, томонлари тенг саккизбурчак ва унинг ичига кетма-кет, марказлари бир нуқтага жойлаштирилган ҳамда ўқлари бир-бирини устига тушмаган ҳолда чизилган еттибурчакли, олтибурчакли, бешбурчакли, тўртбурчакли ва учбурчакли ўйин майдонида жамоа бўлиб амалга оширилади, ўйинда иккита жамоа ўйнаб, ҳар бир жамоада саккизтадан ўйинчи иштирок этади, майдонга жамоалар галма-гал тушадилар, ўйин уч партияда давом этади, битта партияда ҳар бир жамоага тўрттадан имконият берилади, 1- партияда биринчи жамоа 1-партиянинг тўртта имкониятидан фойдаланиш учун саккизта ўйинчи саккизбурчакнинг танланган бошланғич масофасига таёқчани ўнг қўли билан ушлаб соат миля йўналиши бўйича жойлашадилар, бошланғич масофа спортчиларнинг ёши ва малакасида келиб чиқиб 2 м, 2,5 м ёки 3 мдан бошланади, жамоанинг ҳар бир ўйинчиси ўзи ушлаб турган таёқчани сигналдан сўнг ортидаги жамоадошига қолдириб қўйиб юборади ва ўзи эса олдиндаги жамоадошининг таёғини ушлаш учун югуради, жамоанинг барча ўйинчилари бир-бирининг таёқчаларини ушлай олса, демак 100% натижага эришади, ҳар бир ушлаб олинган таёқча жамоага балл олиб келади, ўйинчиларнинг биттаси жамоадошининг таёқчасини ушлай олмаса, ушлай олмаган ўйинчи майдонни тарк этади ва жамоанинг қолган еттита ўйинчиси 1-партиянинг 2-имкониятини давом эттирган ҳолда еттибурчакли майдоннинг еттита бурчагидан жой олиб ўйинни давом этиришади, худди шундай 3-4- имкониятларида ҳам агар олтита ўйинчи қолган бўлса олтибурчакли майдонда, бешта ўйинчи қолган бўлса бешбурчакли майдонда, тўртта ўйинчи қолган бўлса тўртбурчакли майдонда, учта ўйинчи қолган бўлса учбурчакли майдонда ўйинни давом этиришади, аммо иккита ўйинчи қолган ҳолда партия якунланган ҳисобланиб жамоа майдони тарк этади, кейин эса майдонга рақиб жамоа партиянинг тўртта имкониятидан фойдаланиш учун тушади, шу тартибда ҳар тўрт имкониятдан сўнг жамоалар майдонда ўрин алмашадилар, ўйин давомида жамоалар юқори баллар олиш

учун буюртмалардан фойдаланишлари мумкин, буюртмаларда ўйинчилар бошланғич масофани 2 мдан 5 мгача узайтириш ёки йўналишларини ўзгартириш, бунда ўйинчилар таёқчани чап қўли билан ушлаб ҳаракатни соат миляга қарама-қарши йўналиш бўйича амалга ошириш, майдонда саккиз, олти, тўртта ўйинчи қолган ҳолда жуфт бўлиб ўйнаш имкониятлари берилади.

Таклиф этилаётган ҳаракатли спорт ўйини шартли равишда "DAS" ҳаракатли спорт ўйини деб номланган.

Ушбу ҳаракатли спорт ўйинида амалга ошириладиган ҳаракатлар, умумий ўрта таълим мактаб ўқувчиларида, профессионал спортчилар ва талабаларнинг касбий-амалий табиғатли жараёнларида, ҳаракат координацияси ва координацион қобилиятни шакллантириш, координацион қобилият таркибига мансуб портловчи куч ва ўзгарувчан йўналишли ҳаракат (югуриш) тезкорлигини, аниқлигини оширишга имкон яратади. Ушбу ўйинда ўйинчи, жамоадоши бўлиб юборган таёқни ерга тушгунча ушлаб олиши керак, бунинг учун у тез югуриши, таёқни йиқишиш координачаларини тезда баҳолай олиши керак.

Ушбу инновацион ўйин машқлари спорт ўйинларида ўта муҳим бўлган ўзгарувчан йўналишли ва фавқулодди вазиятда амалга ошириладиган ҳаракатлар тезкорлиги ҳамда оралиқ-вақтни фарқлаш аниқлигини жадал шакллантирилиш ва объектив баҳолашга имкон яратади.

Ўйинда ўнг қўл ва чап қўл билан ўйнаш имкониятлари назарда тутилган ўзгарувчи йўналишли ҳаракат тезлигини, "ўнақай" ва "чапақай" ҳаракат функцияларини симметрик тартибда шакллантиришга имкон яратади.

Таклиф этилаётган ҳаракатли спорт ўйини координацион қобилиятни, ўзгарувчи йўналишли ҳаракат тезлигини, "ўнақай" ва "чапақай" ҳаракат функцияларини симметрик тартибда шакллантириш, координацион қобилият таркибига мансуб портловчи куч, ҳаракат тезкорлиги аниқлигини ривожлантириш ҳамда шакллантиришга мўлжалланган.

Ушбу ҳаракатли спорт ўйинини амалга оширадиган майдонни шакллантириш учун махсус ишлаб чиқилган

қурилма ўйин майдонига 8, 7, 6, 5, 4, 3 бурчакларнинг марказлари бир нуқтага жойлаштирилган ўқларини бир-бирини устига тушмаган ҳолда осон чизишга имкон беради. Майдонга ўйинчилар жойлашадиган нуқталар ишчи қисмда белгилаб қўйилгани сабабли, майдонга осонлик билан кўчириб белгилаб олишга имкон беради. Ушбу қурилма содда бўлиб, ясашда кўп материал ва меҳнат, талаб қилмайди.

Таклиф этилаётган инновацион спорт ўйин жамоавийлиги, мусобақавийлиги, махсус майдонга эга экалиги, инвентари бошқа спорт ўйинларда учрамаслиги, баҳолаш мезони ишлаб чиққанлиги, оммавийлиги, қўллаш қўлами кенглиги ҳамда бошқа спорт ўйинларига ўхшамаган эканлигини билан ажралиб туради.

Таклиф этилаётган "DAS" ҳаракатли спорт ўйини қуйидагича амалга оширилади.

Ўйин махсус чизилган майдончада олиб борилади (фигура 13). Ушбу махсус майдонча қуйидагича ҳосил қилинади: томонлари тенг кўпбурчаклар, яъни 8 бурчак, 7 бурчак, 6 бурчак, 5 бурчак, 4 бурчак ва 3 бурчаклар марказлари бир нуқтага жойлаштирилган ҳамда ўқлари бир-бирини устига тушмаган ҳолда чизилади, фақат 4 ва 8 бурчак бундан мустасно, 4 бурчак ўқлари 8 бурчакнинг 4 та ўқлари устига жойлашади (фигура 1). Ушбу кўпбурчакларнинг барчасининг томонлари узунлиги (ўйинчилар орасидаги масофа) 2 метрдан 5 метргача ўзгаради, майдончада кўпбурчаклар томонларининг 2 метрдан 5 метргача узайтирилган ҳолатлари яъни 2 м, 2,5 м, 3 м, 3,5 м, 4 м, 4,5, 5 м масофа нуқталари белгилаб олинади (фигура 14, фигура 15). Демак, махсус майдонга кўпбурчакларнинг ўзи чизилмайди, фақат кўпбурчакларнинг марказдан кетган ўқлари чизилади ва шу ўқларда ўйинчилар жойлашадиган нуқталар белгиланади.

Ўйиннинг асосий инвентари узунлиги 1 метр, диаметри 4 см бўлган, усти резина билан қопланган ёғоч таёқча ҳисобланади. Ўйинчининг асосий ҳаракати эса шу таёқчани узатиш ва ушлаб олишдан иборат бўлади.

Ўйинда иккита жамоа қатнашади. Жамоалар ўйин майдонга галма-гал тушиш йўли билан мусобақалашадилар. Ҳар бир жамоада 8 тадан ўйинчи иштирок этади. Ўйин 3 партиядан иборат бўлиб, 1 та партиядо эса ҳар бир жамоага алоҳида 4 тадан имконият мавжуд (3.1-жадвал).

Ўйин олдидан қурра ташлаш йўли ўйин майдонига қайси жамоа биринчи бўлиб тушиши аниқланиб олинади. Чунки, ўйин майдонига фақат битта жамоа тушади. Биринчи жамоанинг 8 та ўйинчиси майдонга чизилган 8 бурчакнинг бошланғич масофа нуқтасидан жой оладилар. Ўйинчилар орасидаги бошланғич оралиқ масофа жамоанинг малакаси, нақарати ва ёшига қараб белгиланиб олинади. Ўйин 10-12 ёшлар учун 2 м, 12-14 ёшлар учун 2,5 м, 15-16 ёшлар учун 3 м ва 16 ёшдан юқори ва спортчилар учун 3,5 м узунликдаги бошланғич оралиқ масофада бошланади. Демак, бошланғич масофа ўйинчиларнинг бир-бирларининг оралиқ масофасидир. Бошланғич масофа нуқтасига жойлашган ўйинчилар таёқчасини ўнг қўллари билан ушлаб соат мили йўналиши бўйича жойлашади (Фигура 2). Жамоанинг ҳар бир ўйинчиси ўн ушлаб турган таёқчани сигналдан сўнг ортидаги жамоадoshiга қолдириб қўйиб юборади ва ўзи эса олдиндаги жамоадoshининг таёғини ушлаш учун югуради. Шунда барча жамоа аъзолари ўзидан олдинги жамоадoshини таёчасини ушлаш учун тезликда югуришади. Бунда жамоа ўйинчисининг таёчасини ўзи ушлаб турган таёқни ўзидан кейинги жамоадoshiга ушлаб олиши учун тўғри ташлаб кетиш ва ўзи эса ўзидан олдинги жамоадoshi қолдириб кетган таёқни ушлаб олиш. Агар жамоанинг барча ўйинчилари бир-бирининг таёқчаларини ушлаб олишса, вал) ва ўйин 8 та ўйинчи билан давом этади. Ўйин давомида жамоаларга ўнг қўлда демак 100% натижага эришади ва яхшигина балл йиғишади (баллаш мезони 3.4,3.5,3.6,3.7-жадвалда) таёқчани узатиб-ушлаб олишдан ташқари бошқа қарама-қарши йўналишда қаракатланиш ёки ўйинчилар орасидаги оралиқ масофани узайтириш имкониятлари мавжуд бўлиб бу имкониятни пуқртма бериш орқали амалга оширилади. Бу эса жамоалар учун ўйин давомида рақиб жамоага нисбатан юқори балл

йиғишга имконият беради. Жамоалар юқори балларни йиғиш учун қуйидаги буюртмаларни бериши мумкин ;

Ўйинчиларнинг ҳаракат йўналишлари ўзгариши:

1) Таёқни ўнг қўлда узатиб-ушлаш; жамоа майдонда соат стрелкаси йўналиши бўйича туришади (Фигура 2)

2) Чап қўлда узатиб –ушлаш: жамоа майдонда соат милига қарама-қарши йўналиш бўйича туришади (Фигура 3)

3) Жуфтликда узатиб-ушлаш: жамоа жуфтликларга бўлинишади, жуфтлар бир-бирига қарама-қарши туришиб бири чап қўлда, бири эса ўнг қўлда таёқни узатиб-ушлайдилар (Фигура 4). Бу усул фақат майдонда 8 та, 6 та, 4 та ўйинчи бўлгандагина қўлланилади.

-Оралиқ масофани узайтириш: агар бошланғич масофа 3 метрдан бошлаган бўлса, жамоа 3,5 мга, 4 мга, 4,5 мга ёки 5 мга буюртма беришлари мумкин.

Буюрмалар қўлланганда ҳар бир ўйинчига қуйидагича балл берилади (3.4,3.5,3.6,3.7-жадваллар):

-йўналишлар ўзгариши: таёқни ўнг қўлда узатиб-ушлаш учун 1 балл, чап қўлда узатиб –ушлаш учун 2 балл ва ўйинчилар жуфтликда узатиб-ушлаш учун 3 балл;

-Масофаларни узайтириш: агар бошланғич масофа 3 метрдан бошлаган бўлса, 3 мга 1 балл, 3,5 мга 2 балл, 4 мга 3 балл, 4,5 мга 4 балл ва 5 мга 5 балл берилади.

Уддалай олмаган ўйинчи учун жарима балли белгиланган бўлиб у баллаш мезонида келтирилган. Баҳолаш мезонига асосан уддалай олмаган ўйинчи ўзига берилган баллини 2 баробарида жамоанинг умумий баллидан айрилиб ташланади.

Шундай қилиб майдонга тушган жамоа 1-партияда юқорида келтирилган буюртмалардан фойдаланиб 4 имкониятда юриш қилишади. Ҳар бир имконият орасида жамоага 30 сония вақт берилиб, ушбу вақт давомида ўз буюртмаларини ҳакамларга етказадилар. Демак, 1-имкониятда 8 ўйинчи ўнг томонга 3 метрлик масофада ҳаракатланишса ва

100% лик натижага эришишса, 2-имкониятда ҳам 8 та ўйинчи ўнани давом эттирадилар. Жамоа 2-имкониятда буюртмаларини ўзгартишлари мумкин, масалан, йўналишни чап томонга, масофаларини 3,5 мга.

Агар 2-имкониятда жамоа ўйинчиларидан берган буюртмасига биноан 8 та ўйинчидан 6 таси уддалай олиб, 2 таси уддалай олишмаса, ўз-ўзидан 2 та уддалай олмаган ўйинчи майдонни тарк этишади, майдонда эса жамоанинг 6 та ўйинчиси қолади. Бунда энди жамоа 3-имкониятини бажаришда 6 та ўйинчи билан давом эттирадилар ва 6 бурчакли майдондан жойлашишади. Демак, 3- имкониятда ҳам жамоа ўз буюртмасини ўзгартишлари мумкин. Масалан, йўналишлар жуфтликда, масофалар эса 4 мга узайтирилган, унда жамоанинг 6 ўйинчиси майдоннинг 6 бурчагидаги 4 метрлик масофа нуқтасига жойлашади. Дейлик, бу 3-имкониятда жамоанинг 6 та ўйинчисидан юқорида берган буюртмасига кўра 4 та ўйинчилар ушбу буюртмани уддалай олишмаса ва 2 тасигина уддалай олса демак, майдонда фақат 2 та ўйинчи қолади. Аммо, бу ўйинчилар 4-имкониятни бажара олмайдилар ва жамоа майдонни 1-партияни яқунлаган ҳолда тарк этишади. Чунки, майдонда фақат 3 та ўйинчи қолгунча партиянинг имкониятларидан фойдаланиш мумкин. Аксинча, жамоа 3-имкониятида берган буюртмасига кўра 6 та ўйинчилардан фақатгина 1 таси удаллай олмаса унда партиянинг охириги 4-имкониятини 5 та ўйинчи билан давом эттирадилар ва улар майдоннинг 5 бурчагидан жой олдаилар. Жамоа 4-имкониятида ҳам юқорироқ балл йиғиш учун буюртмаларини яна ўзгартиришлари мумкин. Масалан, йўналишлар чап томонга, оралиқ масофалар 4,5 мга узайтириш, унда 5 ўйинчи майдондаги 5 бурчакнинг 4,5 метрлик масофа нуқтасига соат милларига қарама-қарши жойлашишади. Демак, жамоа партиянинг охириги имкониятига берган буюртмасини бажарадилар. Жамоа 1-партиясидаги 4 та имкониятдан фойдалангандан сўнг майдони тарк этишади. Уларнинг 1-партиядаги йиққан баллари бош ҳакам томондан тўлон қилинади. Майдонга эса рақиб жамоа 1-партиянинг 4 та имкониятидан фойдаланиш учун тушишади. Ушбу жамоа ҳам

берилган 4 та имкониятдан унумли фойдаланган ҳолда буюртмалар бериб ўзининг 1-партиядаги балларини йиғадилар. Жамоа 4 та имкониятни бажариб бўлгандан сўнг майдонни тарк этади ва бош ҳакам уларнинг ҳам 1-партиядаги йиққан баллини эълон қилади. Шундай қилиб 2 жамоанинг 1-партиядаги имкониятларидан қандай унумли фойдаланганлиги балларда акс этади. Агар 1-партияда 1-жамоа 2-жамоага нисбатан паст балл олган бўлса, 2-партияда янада ҳаракат қилиш керак бўлади. 2-партияда ҳам майдонга 1-жамоанинг 8 ўйинчиси тушади ва юқоридагидек 4 имкониятдан фойдалангандан кейин эса 2- жамоа ҳам 8 ўйинчиси билан 2- партиянинг 4 имкониятидан фойдаланиш учун майдонга тушадилар. Шундай қилиб жамоалар ўзига берилган 3 та партиядаги жами 12 та имкониятдан унумли фойдаланиб юқори балл йиғишлари керак. Ҳар бир партияда аниқ бўлиб турган баллар жамоани зудлик билан стратегия ва тактика қилишга ундайди.

Ўйинда умумий 3 та партия бўлиб, 1 партияда ҳар бир жамоага 4 тадан имконият берилади:

3.1-жавал

ЎЙИН				
1-ПАРТИЯ		2-ПАРТИЯ		3-ПАРТИЯ
1-	Имконият	1-	Имконият	1- Имконият
2-	Имконият	2-	Имконият	2- Имконият
3-	Имконият	3-	Имконият	3- Имконият
4-	Имконият	4-	Имконият	4- Имконият

Иштирокчилар:

1) 1 та бош ҳакам (котиб), 3 та назоратчи ҳакам: Бош назоратчи, 1- ва 2- ёрдамчи назоратчилар.

2) Ҳар бир жамоа мураббийси.

3) 2 та жамоа. Ўйинчилар сони: майдонга тушувчилар сони 8 та, захирада 2 та. Ҳар бир ўйинчининг **тартиб рақами** бўлиб 7-рақам остида сардор бўлади.

Ўйин жойи: 8 бурчак, 7 бурчак, 6 бурчак, 5 бурчак, 4 бурчак ва 3 бурчаклар ўқлари чизилган ўйин майдончаси: Умумий майдон юзаси 18 м², ўйинчилар ўйнаш майдончаси юзаси умумий майдон ичида 14x14 м² ни ташкил қилади(фигура 13).

Инвентар: 10 дона узунлиги 100 см, диаметри 4 смлик, резина қопламали, икки томон учлари тўмтоқ ёғоч таёқчалар.

Вақт регламенти: ҳар бир имконият ораси 30 сония, партиялар орасида 3 дақиқа берилади.

Ўйинчининг вазифаси: ўзи ушлаб турган таёқни ўзидан кейинги жамоадошига осон ушлаши учун тўғри ва қулай қўйиб олириши ва олдиндаги жамоадошининг таёғини ушлаб олиш учун тезлик билан югуриш.

Жамоанинг вазифаси: таёқларни узатиб-ушлаб олиш, берилган юришлар ва имкониятлардан вақтида тўғри фойдаланиб, тактик ҳаракатлар билан рақибига нисбатан юқори балл йиғиш.

Ҳакамларнинг вазифаси: Бош ҳакам (котиб) жамоанинг йиғиб бораётган балларини ҳисоблаб бориш ва ўйинчиларни яқин томондан назорат (ўйинчиларнинг қоидаларга амал қилишлари) қилиш. Бош назоратчи жамоанинг буюртмасини жамоа сардоридан қабул қилиб уни бош ҳакам (котиб)га етказиш ва орқа (бош ҳакамга қарама-қарши) томондан ўйинчиларни назорат қилиб бориш. Қолган икки нафар назоратчи ўйинчиларни ўнг ва чап томондан назорат қилиш.

Мақсад: жамоа тактик юришлар қилиб, ҳар бир ўйинчи ўз жамоадошидан қолган таёқни майдонга туширмасдан ушлаб олиб рақиб жамоадан юқори балл йиғиш.

Ўйин жараёни: Ўйин бошлашдан олдин жамоа сардорлар орасида қурра ташлаш йўли билан майдонга қайси жамоа биринчи бўлиб тушиши аниқлаб олинади. Жамоа 1-

партияда 4 та юриш қилгандан сўнг 2-партияда майдонга қайтадан 8 та ўйинчи тушади. Ҳар бир ўйинчи ўз таёқчасини жамоанинг берган буюртмасига кўра ўнг томонга ёки чап томонга тегишли доирачага таёқчани тик қўйиб ўз жойини эгаллайди. Жамоа марказ чизиғидан чиқмаган ҳолда стартда бўлишади. Олдиндан старт олиш масофаси болалар ва спортчиларнинг ёшига, малакаларига қараб белгиланиб олинган бўлади, яъни ўйин 2,5 м ёки 3 м масофадан бошланиши мумкин.

Старт берилиши билан ўйинчилар ўз таёғини орқадаги шериги осон илиб олиши учун қулай қўйиб юборади ва тезлик билан олдиндаги жамоадошининг таёқчасини ушлаб олишга югуради, ўша жойни эгаллайди.

Баҳолаш мезони: Баҳолаш 5 баллик мезонда баҳоланади. Ўйиндан олдин ўқувчилар ёки спортчиларнинг ёши ва малакаларидан келиб чиқиб **бошланғич масофа (1)** аниқланиб олинади (3.2-3.3-жадвал). **Ҳар бир имкониятда баллаш 100% лик уддалаш билан ҳисоб-китоб қилинади.** Бошланғич масофа **(1)** уддалай олган ўйинчиларнинг ҳар бирига 1 балл беради. Барча ўйинчилар жамоадоши қолдирган таёқни тўғри ва аниқ ушлаб жойни эгаллаган бўлса 1 баллдан 8 ўйинчига 8 балл ёзилиб **100% лик уддалаш** ўз кучида қолади. Агар 1 таси ушлай олмаса демак, ўз-ўзидан жамоага 1×7 яъни, 7 балл ёзилади. Жамоага балл йиғиш учун бошқа буюртмалар мавжуд; масофа узайтиришга буюртма беришса, ҳар бир узайтирилган масофага 1 баллдан, чап қўл билан ўйнаш учун 2 баллдан, жуфтликда ўйнаш учун эса 3 баллдан кўшилиб боради. Баҳолаш мезони ўқитувчилар, мураббийлар, ҳакамлар ҳамда барча иштирокчилар учун қулай бўлиши учун алоҳида Windows OS учун дастурий таъминот ва Android OS учун мобиль илова яратилди:

3.3. Буюртмалар ва баҳолаш мезони

Масофаларни узайтиришга буюртма бериш: Ушбу буюртмада ўйинчилар асосий юриш масофасидан узунроқ масофага буюртма беришади. Масалан, бошланғич масофа 3

метрдан бошланган бўлса 3 м масофага **“1” 1 балл**, 3,5 м **“2” 2 балл**, 4 метрга **“3” 3 балл**, 4,5 метрдан **(4) 4 балл**, 5 м **“5” 5 балл** берилади. Баллаш мезони 3.2-жадвалда келтирилган.

3.2-жадвал

Масофалар “М” ўсиши	“М” ўсиши учун берилган балл
“1” (бошланғич масофа)-	1
“2”	2
“3”	3
“4”	4
“5”	5

Ўнг қўлда узатиш ва ушлаб олиш учун буюрма бериш: Бунда жамоа ўйинчилари майдонда чап томонга ҳаракатланишиб, таёқларни ўнг қўлда узатишади ва ушлаб олишади (Фигура 2). Шу билан бирга ўнг қўлда масофаларни узайтириш учун буюртмалар беришиб балл йиғишлари керак. Масофалар 5 тагача ўсади ва улар ҳарфлар билан белгиланади. Ҳар бир узайтирилган масофага 1 баллдан кўшилади (3.3-жадвал), баллаш 4-жадвалдагидек ҳисобланади. Масалан:

3.3-жадвал

Масофалар ўсиши “М”	Ўнг қўл учун берилган балл
“1” (бошланғич масофа)-	1
“2”	2
“3”	3
“4”	4
“5”	5

3.4-жадвал

Ўнг қўлда буюртмасини баҳолаш

№	Масофа		Ўнг қўл		
			Жамоанинг 100% уддалаши	Уддалай олмаган ўйинчилар ва йўқотилган баллар	“Имконият”идаги умумий баллар йиғиндиси
1	1	3 м	$1 \times n = X_1$	$1 \times n = X_2$	$X_1 - X_2 = X_3$
2	2	3,5 м	$2 \times n = X_1$	$2 \times n = X_2$	$X_1 - X_2 = X_3$
3	3	4 м	$3 \times n = X_1$	$3 \times n = X_2$	$X_1 - X_2 = X_3$
4	4	4,5	$4 \times n = X_1$	$4 \times n = X_2$	$X_1 - X_2 = X_3$
5	5	5	$5 \times n = X_1$	$5 \times n = X_2$	$X_1 - X_2 = X_3$

Изоҳ: n = ўйинчилар сони

3.5-жадвал

Ўнг қўлда буюртмаси учун масофалар, уддалай олган ва уддалай олмаган баллар

Масофалар	Масофалар учун белгиланган балл	Уддалай олган ўйинчиларга бериладиган балл							
		Уддалай олмаган ўйинчилар баллари ва йўқотилган баллар							
		Ўйинчилар сони							
		8	7	6	5	4	3	2	1
1	1	8	7	6	5	4	3	2	1
2	2	16	14	12	10	8	6	4	2
3	3	24	21	18	15	12	9	6	3
4	4	32	28	24	20	16	12	8	4
5	5	40	35	30	25	20	15	10	5

Чап қўлда узатиш ва ушлаб олиш учун буюрма бериш: Бу буюртмада эса ўйинчилар майдонни соат йўналишига қарши эгаллаб таёқларни чап қўллари (СН-чап томонга) билан узатадилар ва ушлаб оладилар (Фигура 3). **Чап қўлда** буюртма ҳар бир ўйинчига 2 баллдан беради. Аммо, буюртмада **жарима балли** бўлиб, уддалай олмаган ўйинчи (**У**-уддалай олмаган ўйинчи) жарима сифатида жарима балли яъни ўз баллини 2 барабар кўпайтириб, жамоанинг **100 % лик уддалаш** баллидан айриб ташланади. Баллаш 3.6-жадвалда келтирилган:

3.6-жадвал

Чап қўлда буюртмасини баҳолаш

№	Масофа		Чап қўл		
			Жамоанинг 100% уддалаши	Уддалай олмаган ўйинчилар ва йўқотилган баллар	“Имконият”ида ги умумий баллар йиғиндиси
1	1	3 м	$2 \times n = X_1$	$(2 \times n) \times 2 = X_2$	$X_1 - X_2 = X_3$
2	2	3,5 м	$3 \times n = X_1$	$(3 \times n) \times 2 = X_2$	$X_1 - X_2 = X_3$
3	3	4 м	$4 \times n = X_1$	$(4 \times n) \times 2 = X_2$	$X_1 - X_2 = X_3$
4	4	4,5	$5 \times n = X_1$	$(5 \times n) \times 2 = X_2$	$X_1 - X_2 = X_3$
5	5	5	$6 \times n = X_1$	$(6 \times n) \times 2 = X_2$	$X_1 - X_2 = X_3$

Изоҳ: n = ўйинчилар сони

3.7-жадвал

Чап қўлда буюртмаси учун масофалар, уддалай олган ва уддалай олмаган баллар

Масофалар	Масофалар учун белгиланган балл	Уддалай олган ўйинчиларга бериладиган балл							
		Уддалай олмаган ўйинчиларга бериладиган жарима баллари ва йўқотилган баллар							
		Ўйинчилар сони							
		8	7	6	5	4	3	2	1

1	2	16	14	12	10	8	6	4	2
		36	28	24	20	16	12	8	4
2	3	24	21	18	15	12	9	6	3
		48	42	36	30	24	18	12	6
3	4	32	28	24	20	16	12	8	4
		64	56	48	40	32	24	16	8
4	5	40	35	30	25	20	15	10	5
		80	70	60	50	40	30	20	10
5	6	48	42	36	30	24	18	12	6
		96	84	72	60	48	36	24	12

Жуфтликда узатиш ва ушлаб олиш учун буюртма бериш: Бу буюртма фақатгина майдонда ўйинчилар сони 8,6,4 та бўлсагина ўйналади. Бунда ўйинчилар жуфтликда (1-жуфтликда) ўйнаб, жуфтлар бир-бирига қарама-қарши туришади ва таёқчани жуфтларнинг бири ўнг қўлда узатиб ўнг қўлда ушлайди, иккинчиси эса чап қўлда узатиб чап қўлда ушлашади (Фигура 4). Жой алмашувчи ўйинчилар ўзига тегишли масофанинг майдонча чизигидан ичкарига оёқ босиши мумкин эмас (Фигура 9). Баҳолаш мезони **чап қўлда** буюртмасидек, фақатгина жуфтликдаги буюртма ҳар бир ўйинчига 3 балл беради (6-жадвал).

3.8-жадвал

Жуфтликда буюртмасини баҳолаш

№	Масофа (М)	Жуфтликда		
		Жамоанинг 100% уддалаши	Уддалай олмаган ўйинчилар ва йўқотилган баллар	“Имконият”идаги умумий баллар йиғиндиси

1	1	3 м	$3xn=X_1$	$(3xn) \times 3=X_2$	$X_1 - X_2=X_3$
2	2	3,5 м	$4xn=X_1$	$(4xn) \times 3=X_2$	$X_1 - X_2=X_3$
3	3	4 м	$5xn=X_1$	$(5xn) \times 3=X_2$	$X_1 - X_2=X_3$
4	4	4,5	$6xn=X_1$	$(6xn) \times 3=X_2$	$X_1 - X_2=X_3$
5	5	5	$7xn=X_1$	$(7xn) \times 3=X_2$	$X_1 - X_2=X_3$

Изоҳ: n= ўйинчилар сони

3.9-жадвал

Жуфтликда буюртмаси учун масофалар, уддалай олган ва уддалай олмаган баллар

Масофалар	Масофалар учун белгиланган	Уддалай олган ўйинчиларга бериладиган балл							
		Уддалай олмаган ўйинчиларга бериладиган жарима баллар ва йўқотилган баллар							
		Ўйинчилар сони							
		8	7	6	5	4	3	2	1
1	3	24	21	18	15	12	9	6	3
		72	63	54	45	36	27	18	9
2	4	32	28	24	20	16	12	8	4
		96	84	72	60	48	36	24	12
3	5	40	35	30	25	20	15	10	5
		120	105	90	75	60	45	30	15
4	6	48	42	36	30	24	18	12	6
		144	126	108	90	72	54	36	18
5	7	56	49	42	35	28	21	14	7
		168	147	126	105	84	63	42	21

3.10-жадвал

Жамоанинг якуний баҳолаш

№	Партия лар	Имкониятлар				Имкониятлар йиғиндиси	Партия лар йиғинд	Жамоа нинг мусоба
		1	2	3	4			

							иси	қадаги натижа си
1	1	X_3	X_3	X_3	X_3	$X_3 + X_3 + X_3 + X_3 = X_4$	$X_4 + X_4 + X_4 = X_5$	X_5
2	2	X_3	X_3	X_3	X_3	$X_3 + X_3 + X_3 + X_3 = X_4$		
3	3	X_3	X_3	X_3	X_3	$X_3 + X_3 + X_3 + X_3 = X_4$		

3.4. Ўйин иштрокчилари алмашиши ва жойлашиши:

Ўйинчилар алмашиши: Жамоа ҳар бир партияда 2 марта, ўйин давомида умумий 6 марта ўйинчи алмаштир имкониятига эга. Майдонга заҳира ўйинчилар ёки уддалай олмай чиқиб кетган ўйинчилари тушишлари мумкин.

Ўйинчилар майдонда жойлашиши: Ўйинчилар жойлашиши жамоанинг келишувига боғлиқ. Ҳар бир жамоа ўзлари ўйинчиларнинг кетма-кетлигини ҳал қилади.

Ҳакамлар жойлашиши: Бош ҳакам умумий майдондан ташқарига жойлашади. Назоратчи ҳакамлар умумий майдон ичида ($18 \times 18 \text{ м}^2$), ўйнаш майдонидан ташқарида ($14 \times 14 \text{ м}^2$), яъни улар орасидаги 2 метрлик оралиқ масофадан жой олишади; Бош назоратчи ҳакам бош ҳакам (котиб)га қарама-қарши турса, қолган икки назоратчи ҳакам бош ҳакам (котиб)га нисбатан ўнг ва чап томонга жойлашади. Шундай қилиб 4 нафар ҳакамлар ўйинчиларни 4 томондан назорат қилиб борадилар.

3.5. Ўйин қоидалари:

1) Ўйинчи таёқни ушлашга улгурсаю, кейин таёқнинг томонларининг учлари полга тегса, балл ҳисобланмайди. Демак, таёқни ушлаши билан юқорига кўтаришлари зарур.

2) Ўйинчилар таёқни орқадаги жамоадошига ташлаб кетаётганда, таёқни тўғри, тик қилиб қолдиришлари зарур

(*Фигура 5*). Таёқни орқага итариб юбориш (*Фигура 6*) ёки олдига кейин орқага (*Фигура 7*) итаришлари мумкин эмас

3) Старт ҳолатида ўйинчиларнинг оёқлари масофа чизиқларидан ўтмаган ҳолда бўлиши керак. Старт ҳолати масофа чизиқларидан олдинда ёки орқада бўлиши мумкин эмас (*Фигура 8*).

4) Жуфтлик буюртмасида ўйинчилар масофа чизиқлари ичига кириш ман этилади (*Фигура 9*).

3.6. ИШОРАЛАР:

Буюртмалар етказишда ва қабул қилиш **махсус ишоралар** ёрдамида амалга оширилади. Аввало гуруҳ сардори жамоа ва мураббий билан келишгандан сўнг ўз буюртмасини бармоқлар орқали бош назоратчига етказилади. Бош назоратчи эса худди шу ишоралар билан бош ҳакам (котиб) га етказилади:

Ўнг қўлда узатиб ушлаб олиш учун масофалар узайтиришга буюртма қилиш. **1-бошланғич масофа, 2-2-масофа** буюртмаси, **3-3-масофага** буюртма, **4-4-масофага** буюртма, **5-5-масофага** буюртма (*Фигура 10*).

Чап қўлда узатиб ушлаб олиш учун масофалар узайтиришга буюртма қилиш. **1-бошланғич масофа, 2-2-масофа** буюртмаси, **3-3-масофага** буюртма, **4-4-масофага** буюртма, **5-5-масофага** буюртма (*Фигура 11*).

Жуфтликда қўлда узатиб ушлаб олиш учун масофалар узайтиришга буюртма қилиш. **1-бошланғич масофа, 2-2-масофа** буюртмаси, **3-3-масофага** буюртма, **4-4-масофага** буюртма, **5-5-масофага** буюртма (*Фигура 12*).

3.7. СПОРТ-ҲАРАКТЛИ ЎЙИНИНИ УМУМИЙ ЎРТА ТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА ҚўЛЛАШ

Ушбу ҳаракатли ўйинни умумий ўрта таълим мактабларида ўқитиш ва ўргатиш учун ўқувчиларни табақалантириш лозим:

1. Бошланғич синфлар
2. 5-6- синфлар
3. 7-8-9- синфлар
4. 10-11- синфлар

Бошланғич синф ўқувчилари майдонга туширилмайди. Уларга аввало тўғри масофаларда таёқларни ўнг ва чап қўлларда ушлаб-узатиш (Фигура 16, Фигура 17) техникаларини, қоидаларини ўргатиб борилади. Синфлар юқорилаб борган сари масофалар узайиб боради:

1. 1-синфларда 1,25 м
2. 2-синфларда 1,5 м
3. 3-синфларда 1,75 м
4. 4-синфларда 2 м

5-6- синф ўқувчиларига таёқларни ўнг ва чап қўлларда ушлаб-узатишни техникаларини, қоидаларини ўргатиб боришдан ташқари аста секин махсус майдонга туширилиб жамоасиз бўлиб ўйнашни ўргатиб борилади. Фақат мусобақа уюштирилмайди. Масофалар: 5-6 синфларда 2-2,25 м.

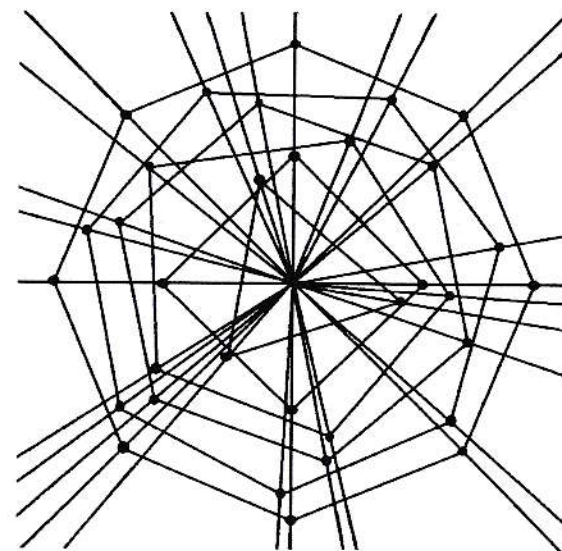
7-8-9- синфларда бемалол ушбу ҳарактли ўйиннинг қоидалари, ишоралари, жамоаларга бўлиниш, сардор тайинлаш, ўқувчилар орасидан бош ҳакамлар, назоратчи ҳакамлар тайинлаш, мусобақалар уюштириш, жамоаларга тактика қилишларни, 30 сонияда тез қарор қилиб буюртмалар беришни, жуфтликларда, ўнг ва чап томонга ўйнашларни тўлиқ ўргатилиб борилади.

Масофалар:

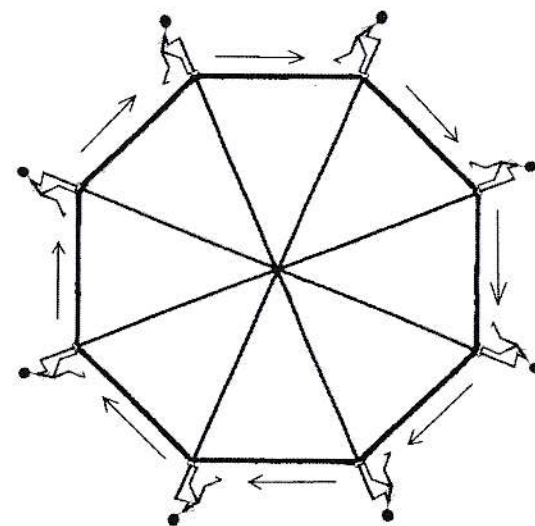
1. 7- синфлар учун 2,5 м
2. 8-синфлар учун 2,75 м
3. 9- синфлар учун 3 м

10-11-синфларга ўйин тўлиқ мусобақа тарзида ўйналади. Бошланғич масофалар эса 3 метрдан имконияти даражасида юқорилаб кетилаверади.

Ҳаракатли спорт ўйини ва ўйин майдонига кўпбурчак ўқларини чизиш қурилмаси

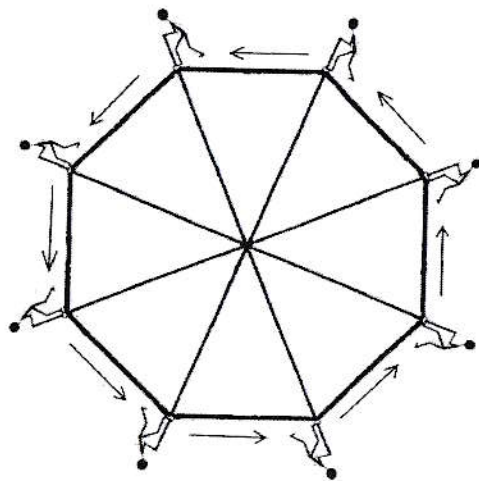


Фигура 1

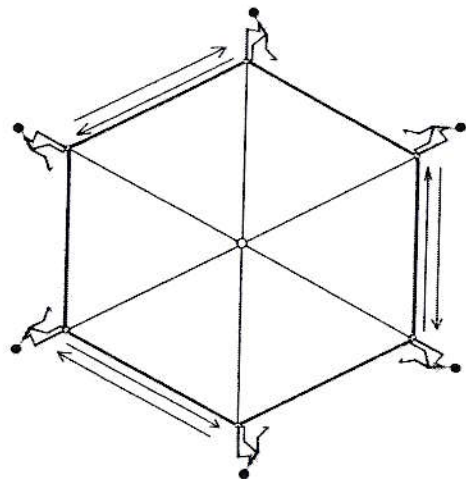


Фигура 2.

Ҳаракатли спорт ўйини ва ўйин майдонида кўпбурчак
ўқларини чизиш қурилмаси

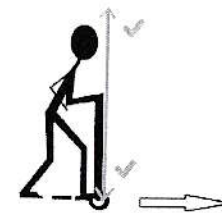


Фигура 3.

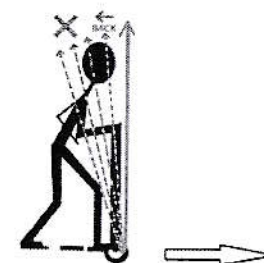


Фигура 4

Ҳаракатли спорт ўйини ва ўйин майдонида кўпбурчак
ўқларини чизиш қурилмаси



Фигура 5.

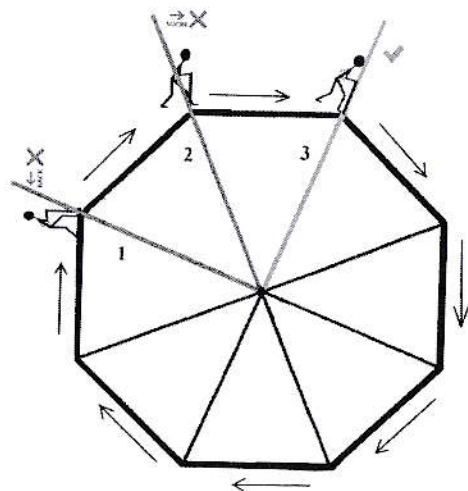


Фигура 6.

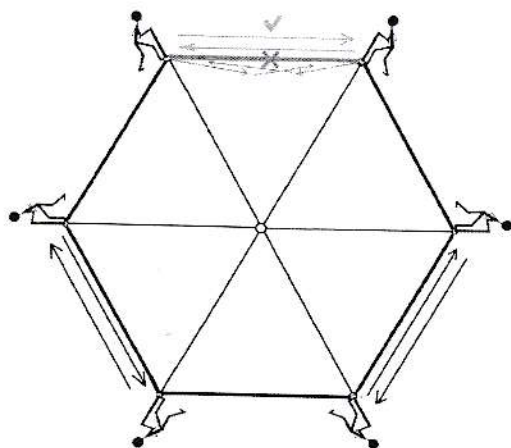


Фигура 7.

Ҳаракатли спорт ўйини ва ўйин майдонида кўпбурчак
ўқларини чизиш қурилмаси



Фигура 8.



Фигура 9.

Ҳаракатли спорт ўйини ва ўйин майдонига кўпбурчак ўқларини чизиш қурилмаси

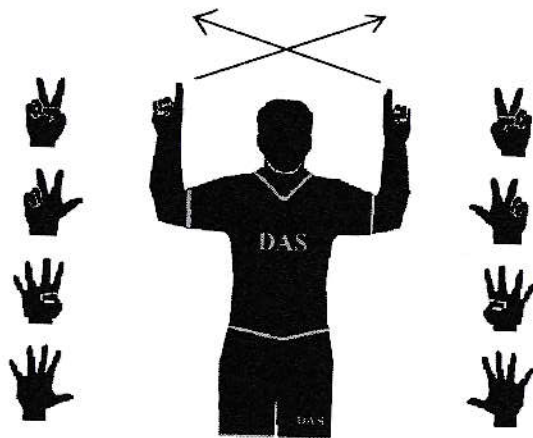


Фигура 10.



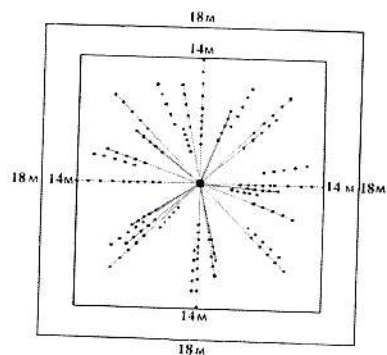
Фигура 11.

Ҳаракатли спорт ўйини ва ўйин майдонига кўпбурчак ўқларини чизиш қурилмаси



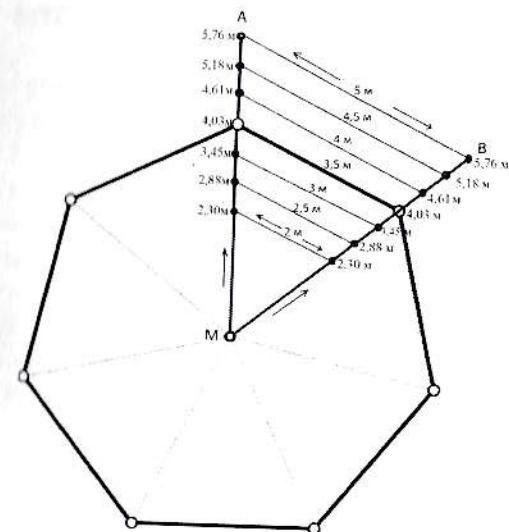
Фигура 12.

Ҳаракатли спорт ўйини ва ўйин майдонида кўпбурчак ўқларини
чизиш қурилмаси

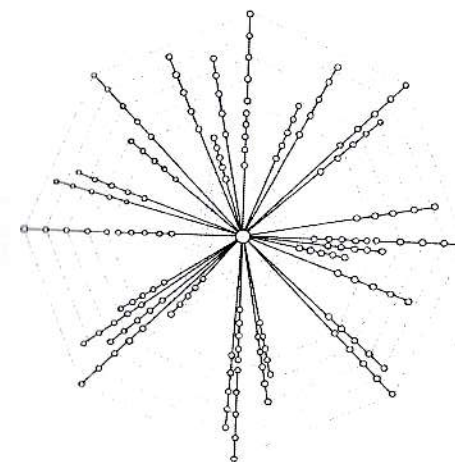


Фигура 13.

Ҳаракатли спорт ўйини ва ўйин майдонида кўпбурчак ўқларини
чизиш қурилмаси



Фигура 14



Фигура 15



Фигура 16



Фигура 17

IV-БОБ. МАХСУС ЎЙИН МАЙДОНИ ТУЗИЛМАСИНИ ЧИЗИШ ВА УНИ ЎЛЧОВЛАРИ²

Ўйин учун умумий 18 м² майдон ажратилади. Ўйинчилар ўйнаш майдончаси эса умумий майдон ичида 14 м² (Фигура 13). Аммо, майдонга фақатгина 3.4.5.6.7.8 бурчакли кўпбурчак ўқларини ўзи чизилади.

Ўйинчилар орасидаги масофалар Жамоанинг ушбу масофани узайтиришга берган буюртмаси асосида 2 метрдан 5 метргача бўлган масофалар белгилаб майдоннинг марказидан узайтирилиб борилади. Масофалар марказдан узоқлашиб борган сари кўпбурчакларнинг томонлари ҳам узайиб боради. Буларнинг ўлчамлари 8-жадвалда келтирилган. Марказдан ўлчамлар узоқлашиб борган сари кўпбурчакларнинг томонлари ўзгариши 14-фигурада 7 бурчак мисолида келтирилган, 15-фигурада эса 8 ва 3 бурчакларни умумий кўриниши келтирилган. Ўйин майдонининг ўйинни бошлашга тайёр ҳолати 13-фигурада келтирилган.

4.1-жадвал

Т / и р	Томонлар и тенг кўпбурчак лар	Бурчакларнинг томонлари ўзгариш масофалари, яъни ўйинчиларнинг ўйнаш масофалари (м)									
		1,5	1,75	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	
		Марказдан бурчак нуқтасигача масофа (м)									
1	8 бурчак	1,95	2,28	2,60	3,26	3,91	4,56	5,21	5,86	6,52	
2	7 бурчак	1,73	2,02	2,30	2,88	3,45	4,03	4,61	5,18	5,76	
3	6 бурчак	1,5	1,75	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	
4	5 бурчак	1,27	1,49	1,70	2,12	2,55	2,98	3,40	3,83	4,25	
5	4 бурчак	1,06	1,24	1,41	1,77	2,12	2,47	2,83	3,18	3,54	
6	3 бурчак	0,86	1,01	1,15	1,44	1,73	2,01	2,30	2,59	2,89	

Ўйин майдонига кўпбурчаклар ўқларини чизиш қурилмаси.

"DAS" ҳаракатли спорт ўйини амалга ошириладиган ўйин майдонига кўпбурчакларнинг ўқларини чизишда фойдаланиш учун махсус қурилма ишлаб чиқилган бўлиб, 8, 7,

² Ўзбекистон Республикаси Адлия вазирлиги ҳузуридаги Интеллектуал агентлиги "Интеллектуал мулк объектларини маркази" томонидан ҳимояланган 2. Д.А. Солиева – DAS ҳаракатли спорт ўйини учун махсус ўйин майдонига кўпбурчаклар ўқларини чизиш қурилмаси: "DASQ" (Dilfuza Abidovna Solieva Qurilmasi) Гудвиль N 002551- 2020 йил, 22 октябрь.

6, 5, 4, 3 бурчакларнинг ўқлари ушбу қурилма ёрдамида марказлари бир нуқтага жойлаштирилган ҳамда ўқлари бир-бирини устига тушмаган ҳолда чизилади.

Ўйин майдонига кўпбурчаклар ўқларини чизиш қурилмаси 6 та фигурадан иборат чизмалар билан тушунтирилади, бунда 18-фигурада қурилма элементларининг йиғилмаган ҳолатдаги кўриниши ҳамда фигураларни рақамлангани, 19-фигурада асосга барча кўпбурчаклар (3-4-5-6-7-8-) қисмларини боғловчи орқали бириктирилгандаги умумий кўриниши, 20-фигурада қурилмани бириктириш 3 бурчак мисолида кўриниши, 21-фигурада қурилма ёрдамида кўпбурчак ҳосил қилишни кўриниши 3 бурчак мисолида, 22-фигурада қурилма ёрдамида ўйин майдонига кўпбурчакларни чизиш 8 бурчак мисолида, 23-фигурада майдонга 3-5-6-7 кўпбурчаклар ўқларини жойлаштириш 7 бурчак мисолида келтирилган.

Ўйин майдонига кўпбурчак ўқларини чизиш қурилмаси 1 асоснинг бир учига шарнирли бириктириладиган турли узунликдаги ишчи қисмлардан ва асос билан ишчи қисмларни турли ҳолатини (асос билан ишчи қисм орасидаги бурчак ҳолатини) маҳкамлайдиган 2 боғловчидан иборат (фигура 19). Ишчи қисмлар олтига бўлакдан иборат бўлиб, 3 учбурчак ўқларини, 4 тўртбурчак ўқларини, 5 бешбурчак ўқларини, 6 олтибурчак ўқларини, 7 еттибурчак ўқларини, 8 саккизбурчак ўқларини белгилаш ва чизиб олишга хизмат қилади. Асосга ишчи қисмларни маҳкамлаш учун уларнинг пастки учига 9 шарнирли бириктириш элементлари ўрнатилган. Асос, боғловчи ва ишчи қисмлар планка кўринишида ясалган. 1 асоснинг пастки учидан бошлаб A_1A_2 , A_1A_3 , A_1A_4 , A_1A_5 , A_1A_6 , A_1A_7 масофаларда жойлашган нуқталарга кетма-кет олтига 10 маҳкамлаш элементлари (болт, гайка) ўрнатилган. 2 боғловчининг икки учига ҳам асосга ва ишчи қисмга маҳкамлаш учун 10 маҳкамлаш элементлари (болт, гайка) ўрнатилган ҳамда 2 боғловчининг B_1B_2 , B_1B_3 , B_1B_4 ва B_1B_5 масофаларида жойлашган нуқталарга кетма-кет тўртта горизонтал 11 чизиклар чизилган бўлиб, бу чизиклар 3,5,6,7 бурчакли фигуралар ўқларини майдонга бир-бирини устига

тушмаган ҳолда, ва шунингдек, 4, 8 бурчакли фигуралар ўқларининг ҳам устига тушмаган ҳолда жойлаштиришни белгилаб беради (фигура 18).

Асос билан бириктириш учун 3, 4, 5, 6, 7, 8 ишчи қисмларнинг мос равишда C_1C_2 , D_1D_2 , E_1E_2 , F_1F_2 , G_1G_3 , H_1H_3 масофаларида жойлашган нуқталарга 10 маҳкамлаш элементлари (болт, гайка) ўрнатилган. Ҳар бир ишчи қисмда ўйинчилар жойлашадиган 12 нуқталар белгиланган, масалан, 3 ишчи қисмда - C_4 , C_5 , C_6 , C_7 , C_8 , C_9 , C_{10} , нуқталар; 4 ишчи қисмда - D_4 , D_5 , D_7 , D_8 , D_9 , D_{11} , D_{12} нуқталар; 5 ишчи қисмда - E_4 , E_6 , E_7 , E_8 , E_{10} , E_{11} , E_{13} нуқталар; 6 ишчи қисмда - F_4 , F_6 , F_7 , F_9 , F_{10} , F_{12} , F_{13} нуқталарда; 7 ишчи қисмда - G_5 , G_6 , G_8 , G_{10} , G_{11} , G_{13} , G_{14} нуқталар; 8 ишчи қисмда - H_5 , H_7 , H_8 , H_{10} , H_{12} , H_{13} , H_{15} нуқталар ўйинчилар жойлашадиган нуқталар ҳисобланади (фигура 18).

Ишчи қисмлар ихчам бўлиши учун ҳар бир метр узунликда жойлашган 13 нуқталарда тахланадиган бўлақлардан иборат ҳолда ишланган.

Ишчи қисмлар ўйин майдонга қайси кўпбурчак ўқлари чизилишига қараб асосга навбатма-навбат бириктирилади ва 2 боғловчи билан маҳкамланади (фигура 19).

Қурилма қуйидагича ишлатилади.

Таклиф этилаётган қурилма ёрдамида 18×18 м² ўйин майдони ичида жойлашган 14×14 м² майдонга бир-бирининг ичига кетма-кет равишда саккизбурчак, еттибурчак, олтибурчак, бешбурчак, тўртбурчак, учбурчакларнинг ўқлари чизилади.

Майдонга биринчи бўлиб саккизбурчак ўқлари чизиб олинади, бунинг учун аввал 1 асоснинг пастки учига 8 ишчи қисм 9 шарнирли бирикма ёрдамида бириктирилади, кейин 2 боғловчининг бир учи 8 ишчи қисмдаги 10 маҳкамлаш элементига, иккинчи учи эса асосга ўрнатилган 10 маҳкамлаш элементларининг юқори томондан биринчисига бириктирилади. Қурилманинг 1 асос билан 8 ишчи қисм бириктирилган учи майдоннинг марказига жойлаштирилади ва 1 асос 14×14 майдонни 4 қисмга бўладиган вертикал ва горизонтал чизикларнинг юқоридаги вертикал қисмига устма-

уст туширилади ва саккизбурчак ўқларидан бири чизиб олинади ва шу ўқда 8 ишчи қисмда белгилаган Н₅, Н₇, Н₈, Н₁₀, Н₁₂, Н₁₃, Н₁₅ нуқталар яъни ўйинчилар жойлашадиган нуқталари белгилаб қуйилади. Кейин 1 асосни ушбу чизилган ўқ устига жойлаштириб кейинги ўқни чизиб олинади ҳамда 8 ишчи қисмда белгилаган Н₅, Н₇, Н₈, Н₁₀, Н₁₂, Н₁₃, Н₁₅ нуқталар яъни ўйинчилар жойлашадиган 12 нуқталар белгилаб қуйилади. Шундай давом эттириб саккизбурчакнинг ҳамма ўқлари чизиб олинади, майдонга чизилган барча ўқларда 8 ишчи қисмда белгилаган нуқталарга мувофиқ ўйинчилар жойлашадиган 12 нуқталар белгилаб олинади (фигура 22).

Кейин саккизбурчак ичига еттибурчак ўқлари чизиб олинади. Бунинг учун аввал 1 асосга 7 ишчи қисм 9 шарнирли бирикма ёрдамида бириктирилади, 2 боғловчининг бир учи 7 ишчи қисмдаги 9 маҳкамлаш элментига маҳкамланади, иккинчи учи 1 асосга ўрнатилган 10 маҳкамлаш элементларининг юқори томондан иккинчисига маҳкамланади. Кейин қурилманинг 1 асос билан 7 ишчи қисм бириктирилган учи майдоннинг марказига жойлаштирилади ва 2 боғловчининг В₁В₄ масофасида жойлашган 11 горизонтал чизиги 7х7 майдонни 4 қисмга бўладиган вертикал ва горизонтал чизикларнинг юқоридаги вертикал қисмига устма-уст туширилади ва 7 ишчи қисм бўйича ўқ чизиб олинади ва шу ўқда 7 ишчи қисмда белгилаган G₅, G₆, G₈, G₁₀, G₁₁, G₁₃, G₁₄ нуқталар яъни ўйинчилар жойлашадиган 12 нуқталар белгилаб қуйилади. Кейинги ўқни чизиш учун 1 асос олдинги чизилган ўқ устига жойлаштирилади, 7 ишчи қисм йўналиши бўйича кейинги ўқ чизилади ва шундай давом эттириб еттибурчакнинг ҳамма ўқлари чизиб олинади, майдонга чизилган барча ўқларда 7 ишчи қисмда белгилаган нуқталарга мувофиқ ўйинчилар жойлашадиган 12 нуқталар белгилаб олинади (фигура 23).

Кейин еттибурчак ичига олтибурчак ўқлари чизиб олинади. Бунинг учун аввал 1 асосга 6 ишчи қисм 9 шарнирли бирикма ёрдамида бириктирилади, 2 боғловчининг бир учи 6 ишчи қисмдаги 10 маҳкамлаш элментига маҳкамланади, иккинчи учи асосга ўрнатилган 10 маҳкамлаш

элементларининг юқори томондан учинчисига маҳкамланади. Кейин Қурилманинг 1 асос билан 6 ишчи қисм бириктирилган учи майдоннинг марказига жойлаштирилади ва 2 боғловчининг В₁В₂ масофасида жойлашган 11 горизонтал чизиги 14х14 майдонни 4 қисмга бўладиган вертикал ва горизонтал чизикларнинг юқоридаги вертикал қисмига устма-уст туширилади ва шу чизик бўйича ўқ чизиб олинади ва шу ўқда 6 ишчи қисмда белгилаган F₄, F₆, F₇, F₉, F₁₀, F₁₂, F₁₃ нуқталар яъни ўйинчилар жойлашадиган 12 нуқталар белгилаб қуйилади. Кейинги ўқни чизиш учун 1 асос олдинги чизилган ўқ устига жойлаштирилади, 6 ишчи қисм йўналиши бўйича кейинги ўқ чизилади ва шундай давом эттириб олтибурчакнинг ҳамма ўқлари чизиб олинади ва барча ўқларда 6 ишчи қисмда белгилаган нуқталарга мувофиқ ўйинчилар жойлашадиган нуқталар белгилаб олинади.

Кейин олтибурчак ичига бешбурчак ўқлари чизиб олинади. Бунинг учун аввал 1 асосга 5 ишчи қисм 9 шарнирли бирикма ёрдамида бириктирилади, 2 боғловчининг бир учи 5 ишчи қисмдаги 10 маҳкамлаш элментига маҳкамланади, иккинчи учи асосга ўрнатилган 10 маҳкамлаш элементларининг юқори томондан тўртинчисига маҳкамланади. Кейин Қурилманинг 1 асос билан 5 ишчи қисм бириктирилган учи майдоннинг марказига жойлаштирилади ва 2 боғловчининг В₁В₅ масофасида жойлашган 11 горизонтал чизиги 7х7 майдонни 4 қисмга бўладиган вертикал ва горизонтал чизикларнинг юқоридаги вертикал қисмига устма-уст туширилади ва шу чизик бўйича ўқ чизиб олинади ва шу ўқда 5 ишчи қисмда белгилаган E₄, E₆, E₇, E₈, E₁₀, E₁₁, E₁₃ нуқталар яъни ўйинчилар жойлашадиган 12 нуқталар белгилаб қуйилади. Кейинги ўқни чизиш учун 1 асос олдинги чизилган ўқ устига жойлаштирилади, 5 ишчи қисм йўналиши бўйича кейинги ўқ чизилади ва шундай давом эттириб бешбурчакнинг ҳамма ўқлари чизиб олинади, майдонга чизилган барча ўқларда 5 ишчи қисмда белгилаган нуқталарга мувофиқ ўйинчилар жойлашадиган 12 нуқталар белгилаб олинади.

Кейин бешбурчак ичига тўртбурчак ўқлари чизиб олинади. Бунинг учун аввал 1 асосга 4 ишчи қисм 9 шарнирли бирикма ёрдамида бириктирилади, 2 боғловчининг бир учи 4 ишчи қисмдаги 10 маҳкамлаш элментига маҳкамланади, иккинчи учи асосга ўрнатилган 10 маҳкамлаш элементларининг юқори томондан бешинчисига маҳкамланади. Кейин Қурилманинг 1 асос билан 4 ишчи қисм бириктирилган учи майдоннинг марказига жойлаштирилади ва 1 асос 14x14 майдонни 4 қисмга бўладиган вертикал ва горизонтал чизиқларнинг юқоридаги вертикал қисмига устма-уст туширилади ва тўртбурчак ўқларидан бири чизиб олинади ва шу ўқда 4 ишчи қисмда белгилаган D₄, D₅, D₇, D₈, D₉, D₁₁, D₁₂ яъни ўйинчилар жойлашадиган 12 нуқталар белгилаб қўйилади. Кейинги ўқни чизиш учун 1 асос олдинги чизилган ўқ устига жойлаштирилади, кейинги ўқни чизиш учун 1 асос ўзидан олдинги чизилган ўқ устига жойлаштирилади, 4 ишчи қисм йўналиши бўйича кейинги ўқ чизилади ва шундай давом эттириб тўртбурчакнинг ҳамма ўқлари чизиб олинади, майдонга чизилган барча ўқларда 4 ишчи қисмда белгилаган нуқталарга мувофиқ ўйинчилар жойлашадиган 12 нуқталар белгилаб олинади.

Кейин тўртбурчак ичига учбурчак ўқлари чизиб олинади. Бунинг учун аввал 1 асосга 3 ишчи қисм 9 шарнирли бирикма ёрдамида бириктирилади, 2 боғловчининг бир учи 3 ишчи қисмдаги 10 маҳкамлаш элментига маҳкамланади, иккинчи учи асосга ўрнатилган 10 маҳкамлаш элементларининг юқори томондан олтинчисига маҳкамланади (фигура 20). Кейин Қурилманинг 1 асос билан 3 ишчи қисм бириктирилган учи майдоннинг марказига жойлаштирилади ва 2 боғловчининг В₁В₃ масофасида жойлашган 11 горизонтал чизиғи 14x14 майдонни 4 қисмга бўладиган вертикал ва горизонтал чизиқларнинг юқоридаги вертикал қисмига устма-уст туширилади ва шу чизик бўйича ўқ чизиб олинади ва шу ўқда 3 ишчи қисмда белгилаган С₄, С₅, С₆, С₇, С₈, С₉, С₁₀, нуқталар яъни ўйинчилар жойлашадиган 12 нуқталар белгилаб қўйилади. Кейинги ўқни чизиш учун 1 асос олдинги чизилган ўқ устига жойлаштирилади, 3 ишчи қисм йўналиши бўйича кейинги ўқ

чизилади ва шундай давом эттириб учбурчакнинг ҳамма ўқлари чизиб олинади, майдонга чизилган барча ўқларда 3 ишчи қисмда белгилаган нуқталарга мувофиқ ўйинчилар жойлашадиган 12 нуқталар белгилаб олинади.

19-фигурадаги курилма конструктив элементларининг таснифлари 4.2-4.3-жадвалларда келтирилган.

4.2-жадвал

Қисмлар	Ранги	Вазифаси
1	Оч сариқ	АСОС
2	Қора	Асос билан кўпбурчакларнинг бўлақларини БОҒЛОВЧИ ва уларни (3,5,6 ва 7 бурчакларни) майдонда жойлашиш кетма-кетлигини аниқлаб беради
3	Ҳаво ранг	АСОС ва БОҒЛОВчига бириктирилади ва майдонга ўйинчилар жойлашадиган уч бурчакнинг масофалари белгиланади.
4	Яшил	АСОС ва БОҒЛОВчига бириктирилади ва майдонга ўйинчилар жойлашадиган тўрт бурчакнинг масофалари белгиланади.
5	Бинафша	АСОС ва БОҒЛОВчига бириктирилади ва майдонга ўйинчилар жойлашадиган беш бурчакнинг масофалари белгиланади.
6	Кўк	АСОС ва БОҒЛОВчига бириктирилади ва майдонга ўйинчилар жойлашадиган олти бурчакнинг масофалар белгиланади.
7	Тўқ сариқ	АСОС ва БОҒЛОВчига бириктирилади ва майдонга ўйинчилар жойлашадиган етти бурчакнинг масофалари белгиланади.

8	Апелсин ранги	АСОС ва БОҒЛОВЧига бириктирилади ва майдонга ўйинчилар жойлашадиган саккиз бурчакнинг масофалари белгиланади.
---	------------------	---

4.3-жадвал

**19-фигурадаги қурилма конструктив
элементларининг ўлчовлари**

Қурилма конструктив элементларининг ўлчовлари (м)							
1 асос	2- Боғл овчи	Ишчи қисмлар					
		3-қисм	4-қисм	5- қисм	6- қисм	7- қисм	8-қисм
$A_1A_2=0,577$	$B_1B_2=0,20$	$C_1C_2=0,577$	$D_1D_2=0,708$	$E_1E_2=0,851$	$F_1F_2=1$	$G_1G_2=1$	$H_1H_2=1$
$A_1A_3=0,708$	$B_1B_3=0,23$	$C_1C_3=1$	$D_1D_3=1$	$E_1E_3=1$	$F_1F_3=1$	$G_1G_3=1,151$	$H_1H_3=1,305$
$A_1A_4=0,851$	$B_1B_4=0,48$	$C_1C_4=1,155$	$D_1D_4=1,414$	$E_1E_4=1,703$	$F_1F_4=2$	$G_1G_4=2$	$H_1H_4=2$
$A_1A_5=1$	$B_1B_5=0,69$	$C_1C_5=1,443$	$D_1D_5=1,77$	$E_1E_5=2$	$F_1F_5=2$	$G_1G_5=2,304$	$H_1H_5=2,609$
$A_1A_6=1,151$	$B_1B_6=1$	$C_1C_6=1,731$	$D_1D_6=2$	$E_1E_6=2,129$	$F_1F_6=2,5$	$G_1G_6=2,88$	$H_1H_6=3$
$A_1A_7=1,305$		$C_1C_7=2,015$	$D_1D_7=2,121$	$E_1E_7=2,554$	$F_1F_7=3$	$G_1G_7=3$	$H_1H_7=3,261$
$A_1A_8=1,40$		$C_1C_8=2,308$	$D_1D_8=2,475$	$E_1E_8=2,979$	$F_1F_8=3$	$G_1G_8=3,346$	$H_1H_8=3,913$
		$C_1C_9=2,595$	$D_1D_9=2,829$	$E_1E_9=3$	$F_1F_9=3,5$	$G_1G_9=4$	$H_1H_9=4$
		$C_1C_{10}=2,89$	$D_1D_{10}=3$	$E_1E_{10}=3,404$	$F_1F_{10}=4$	$G_1G_{10}=4,032$	$H_1H_{10}=4,565$
		$C_1C_{11}=3$	$D_1D_{11}=3,181$	$E_1E_{11}=3,83$	$F_1F_{11}=4$	$G_1G_{11}=4,608$	$H_1H_{11}=5$
			$D_1D_{12}=3,537$	$E_1E_{12}=4$	$F_1F_{12}=4,5$	$G_1G_{12}=5$	$H_1H_{12}=5,217$
			$D_1D_{13}=3,537$	$E_1E_{13}=4$	$F_1F_{13}=4,5$	$G_1G_{13}=5$	$H_1H_{13}=5,217$

			4	4,256	5	5,184	5,869
				$E_1E_{14}=4,5$	$F_1F_{14}=5$	$G_1G_{14}=5,56$	$H_1H_{14}=6$
						$G_1G_{15}=6$	$H_1H_{15}=6,521$
							$H_1H_{16}=7$
Қурилма конструктив элементларининг эни (м)							
0,12	0,12	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10

**Кўпбурчакларни майдонда кетма-кетлик билан
жойлаштириш**

Майдонда кўпбурчакларни жойлаштираётганда бир-бирининг ўқлари бир чизиқда ётмаслиги керак. Фақатгина 4 бурчак 8 бурчакнинг 4 та ўқлари устига жойлаштирилади. Қолган 3,5,6 ва 7 бурчакларнинг ўқларини майдонда қандай жойлаштириш 2 боғловчида B_1B_2 , B_1B_3 , B_1B_4 ва B_1B_5 масофаларида чизилган 11 чизиқлар ёрдамида қуйидагича аниқлаб олинади:

$B_1B_2=0,20$ м- Олтибурчакни майдонга жойлаштириш

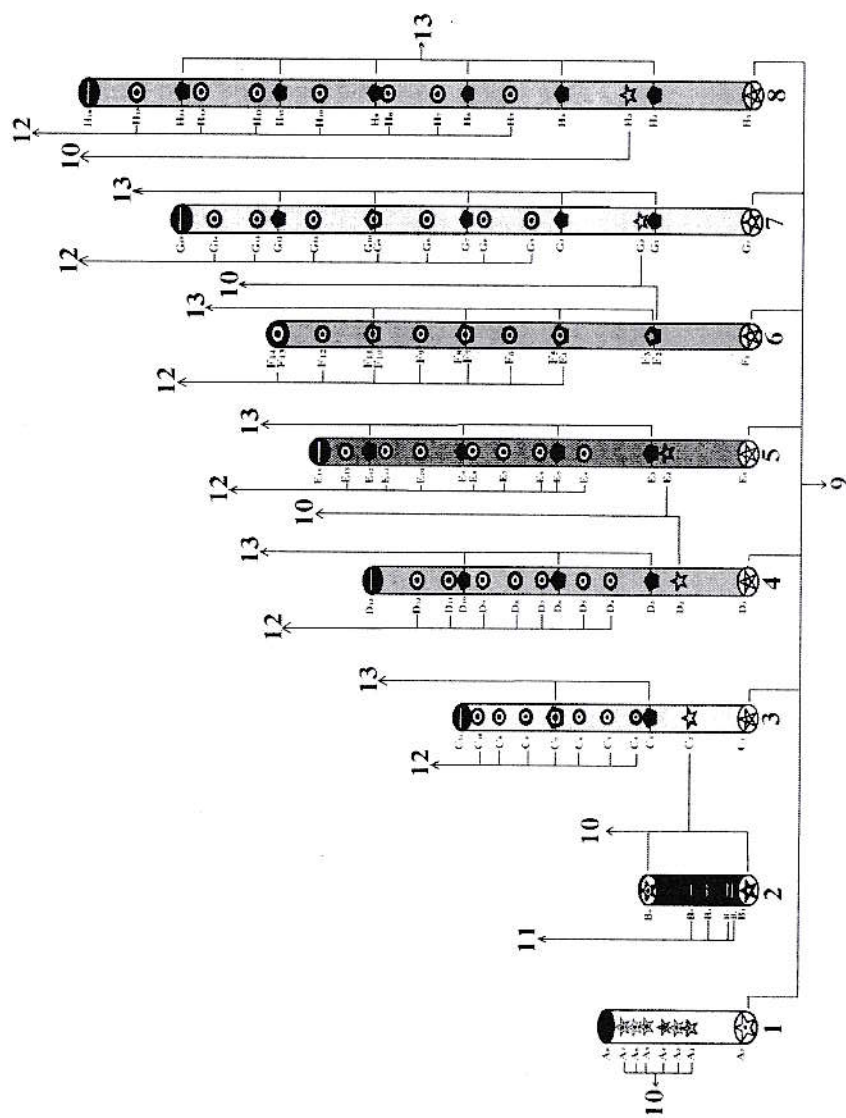
$B_1B_3=0,23$ м- Учбурчакни майдонга жойлаштириш

$B_1B_4=0,48$ м- Еттибурчакни майдонга жойлаштириш

$B_1B_5=0,69$ м- Бешбурчакни майдонга жойлаштириш

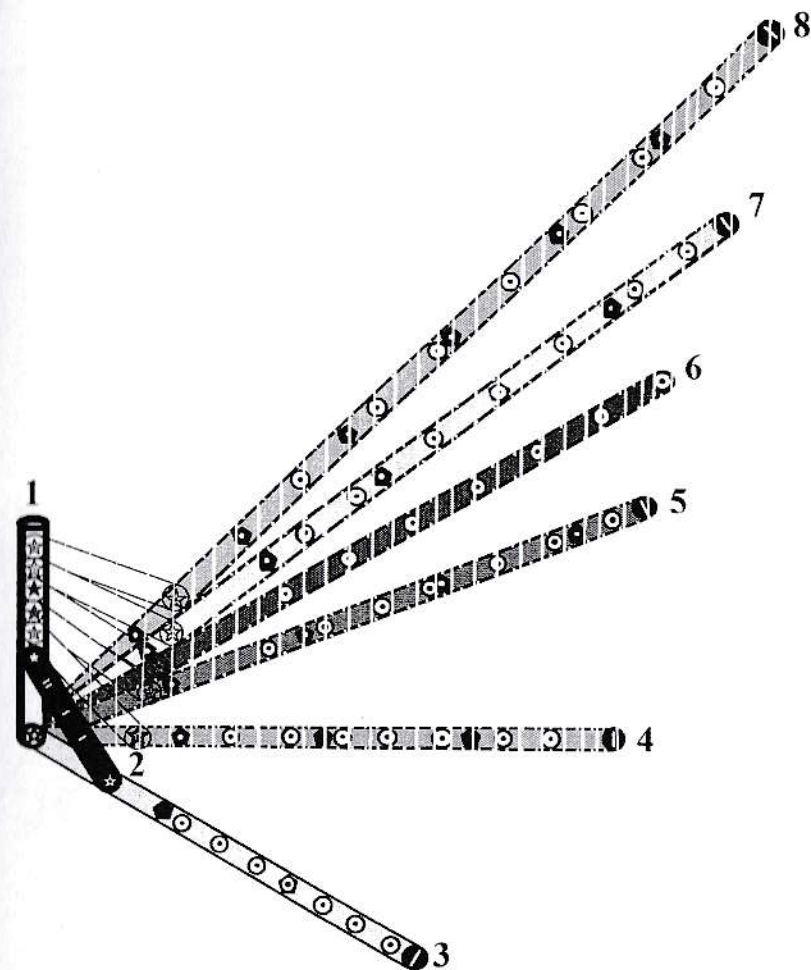
3,5,6 ва 7 бурчакларни майдонда қандай жойлаштириш кераклиги еттибурчак мисолида 24-фигурада кўрсатилган.

Ҳаракатли спорт ўйини ва ўйин майдонига кўпбурчак
ўқларини чизиш қурилмаси



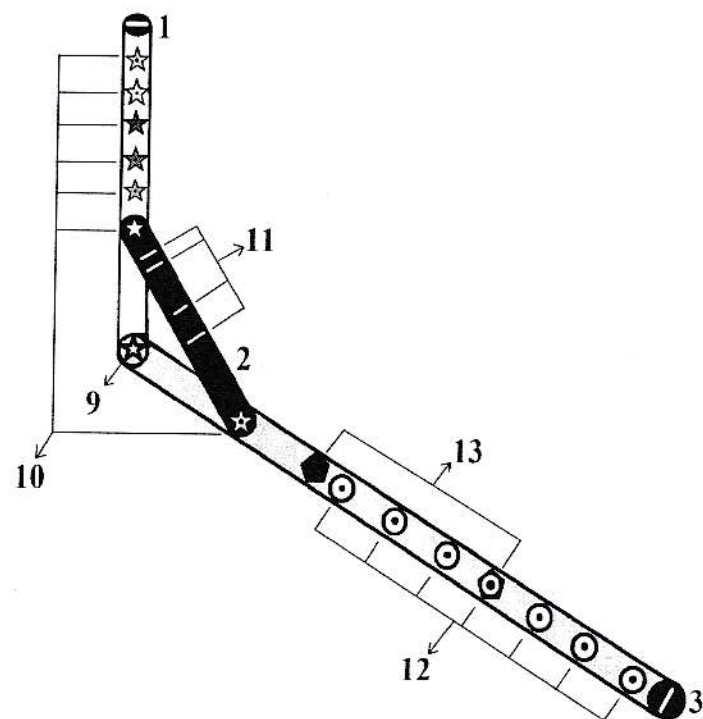
Фигура 18

Ҳаракатли спорт ўйини ва ўйин майдонига кўпбурчак
ўқларини чизиш қурилмаси



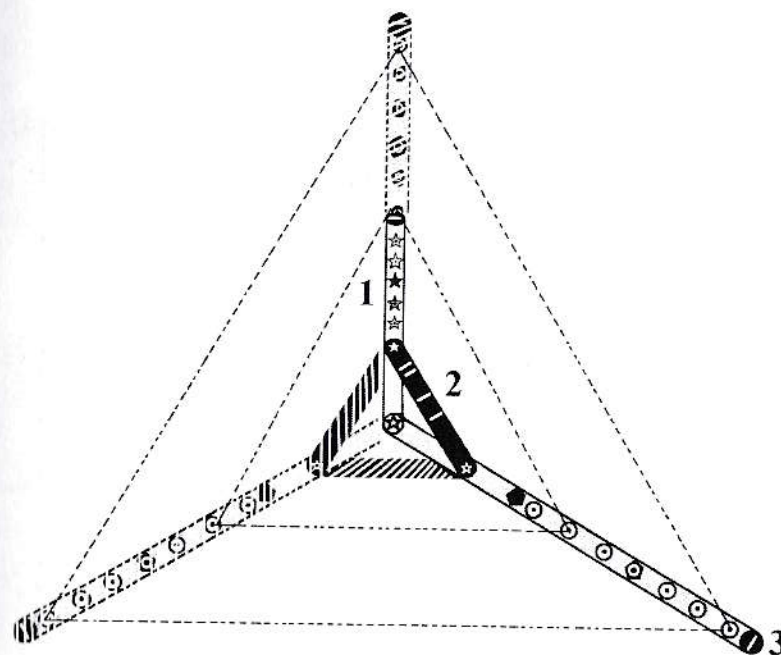
Фигура 19

Ҳаракатли спорт ўйини ва ўйин майдонига кўпбурчак
ўқларини чизиш қурилмаси



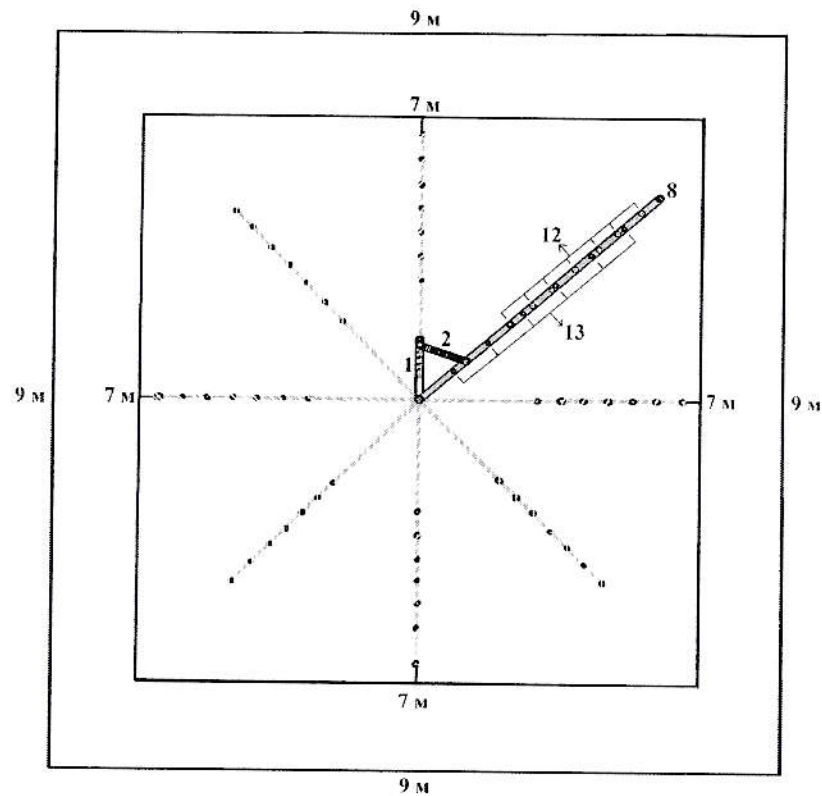
Фигура 20

Ҳаракатли спорт ўйини ва ўйин майдонига кўпбурчак
ўқларини чизиш қурилмаси



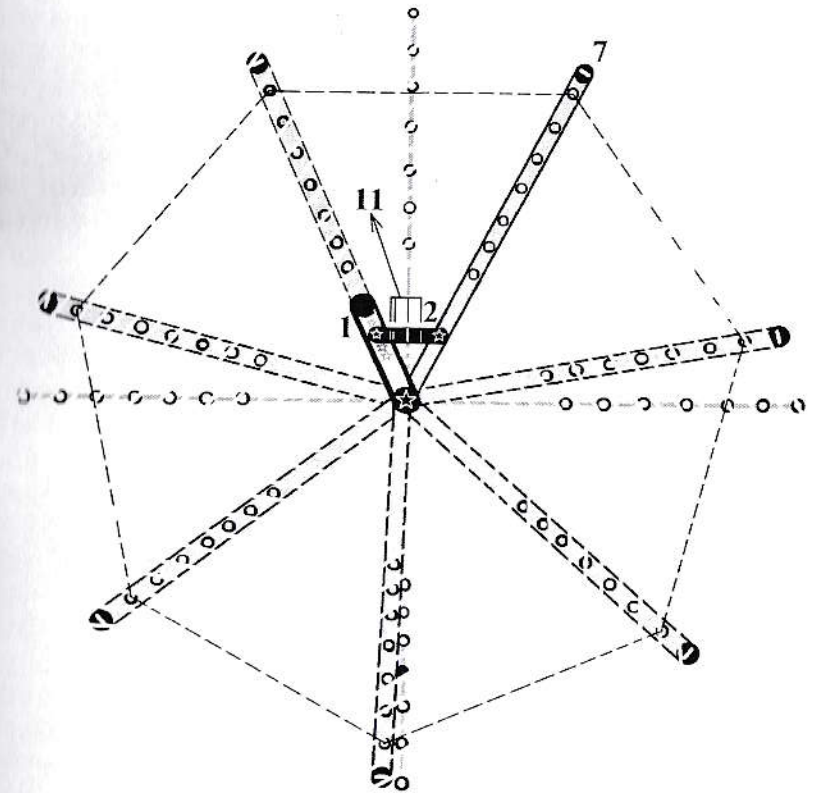
Фигура 21

Ҳаракатли спорт ўйини ва ўйин майдонида кўпбурчак
ўқларини чизиш қурилмаси



Фигура 22

Ҳаракатли спорт ўйини ва ўйин майдонида кўпбурчак
ўқларини чизиш қурилмаси



Фигура 23

**V-БОБ. ИННОВАЦИОН “DAS” ҲАРАКАТЛИ СПОРТ ЎЙИНИ
ВОСИТАЛАРИ ЁРДАМИДА “ЎНАҚАЙ-ЧАПАҚАЙ”
ҲАРАКАТЛАР АСИММЕТРИЯСИНИ СИММЕТРИЗАЦИЯЛАШ
ВА ШАКЛЛАНТИРИШ АВЗАЛЛИГИ**

Дунё спорт амалиётида ўта кескин рақобат остида кечаётган халқаро мусобақаларда спорт натижалари йилдан-йилга ўсиб бормоқда. Бу ўз навбатида машғулотлар ҳажми ва шиддатини янада оширишни, яъни спортчиларда жисмоний имкониятлар заҳирасини кучайтириш, техник-тактик ҳаракатлар қўламини кенгайтириш, спортчиларда ўнақай ва чапақай ҳаракатларни симметрик тартибда шакллантириш талабини қўймоқда. Спорт турларида, айниқса спорт ўйинларида, техник-тактик ҳаракатларга ўргатиш ва уларни такомиллаштиришда ўнақай-чапақай ҳаракатларни симметрик тартибда шакллантириш зарурлиги алоҳида эътиборга лойиқдир. Шу кунгача мазкур масалалар мувофиқ йўналиш бўйича фаолият кўрсатиб келаётган мутахассис- олимлар томонидан кенг қамровли тадқиқотлар асосида ўрганилмаётгани ўта долзарб муаммоларни келтириб чиқармоқда.

Жаҳонда ўтказилиб келинаётган фундаментал тадқиқот натижаларидан маълумки, спорт ўйинларида техник ҳаракатларга ўргатиш ва уларни такомиллаштириш ўнақай спортчилар учун ўнг томонлама, чапақайлар учун эса чап томонлама амалга оширилишига урғу берилади. Лекин ҳаётда, касб ва спорт фаолиятида кам бўлсада, «амбидекстрлар» (юнонча-турли ҳаракатларни икки томонлама ҳам моҳирона ижро этаоладиганлар) ҳам учрайди. Аксарият спорт турларида, айниқса спорт ўйинларида, техник-тактик ҳаракатларга ўргатиш ва уларни такомиллаштириш жараёни бир ёқламалик ёндашув асосида олиб борилаётгани кузатилмоқда. Бошқача қилиб айтганда, генетик жихатдан ўнақайликка ихтисослашган спортчиларни ҳаракат усулларида ўргатишда ўнг қўл ёки ўнг оёқга устунлик бериш одат тусига кирган, чапақайликка ихтисослаштирилган спортчиларда эса аксинча. Спорт амалиётида ҳар доим ҳам бундай бир томонламалик ҳаракат амалларини бажариш самара бермаслиги эҳтимоли юқори

кисобланади.

Сўнгги йилларда юртимизда жисмоний тарбия ва оммавий спорт давлат сиёсатининг устувор йўналишлари доирасида янада ривожланиб бормоқда. «Бу борада болалар спортини янада шакллантириш, уларни соғлом ва ҳар томонлама бақувват қилиб тарбиялаш масалаларига давлат эътибори қаратилмоқда».³ Лекин, болалар спортида хали ҳам ўргатиш жараёни бирёқламалик принципа амалга оширилади, бу эса ўнақай-чапақай ҳаракатлар асимметриясини юзага келтиради, техник-тактик усуллар қўламини чегаралайди ва фақат етакчи қўл ёки оёқга катта юклама тушишини олдини олади. Бугунги кунда ўнақай-чапақай ҳаракатлар асимметриясини симметризациялаш техник-тактик усуллар қўламини кенгайтиришга, соғлиқни мустаҳкамлашга имкон яратиши ва бундай тадқиқот неча ёшдан бошлаб ўтказилиши илмий тадқиқот предмети сифатида ўрганилмаган (Ф.П). Шу сабаб мазкур инновацион “DAS” ҳаракатли спорт ўйини ўта долзарб илмий-амалий аҳамиятга лойиқ-деб таъкидлаш мумкин.

Инновацион “DAS” ҳаракатли спорт ўйини воситалари ёрдамида “ўнақай-чапақай” ҳаракатлар асимметриясини симметризациялаш ва шакллантиришдаги хизмати шундаки, йўналишлар бўйича буюртмалар бериш асосан 3 та бўлади: ўнг, чап томонларга ва жуфтликда. Бунда ўйинчилар майдонда чап томонлама ҳаракатланиб таёқни ўнг қўлда узатиб-ушлаш ва бу буюртмани бажарган ҳар бир ўйинчига 1 баллдан, аксинча, ўнг томонлама ҳаракатланиб таёқни чап қўлда узатиб-ушлаш ва бу буюртмани бажарган ҳар бир ўйинчига 2 баллдан, удаллай олмаган ўйинчи эса жарима сифатида ўз баллини 2 баробарида умумий қутилаётган 100% уддалаш баллидан айриб ташланади. Жуфтликда эса ўйинчилар қарама-қарши турган ҳолда таёқни бири ўнг қўлда узатиб-ушласа, бири чап қўлда узатиб-ушлаш керак бўлади ва бу ҳаракат бир мунча мураккаблигини ҳисобга олган ҳолда уддалаган ўйинчиларга 3 баллдан берилади. Бу буюртмада ҳам уддалай олмаган ўйинчига чап қўлда буюртмаси каби жарима балли бўлиб ўз баллини 2

³ Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги ПҚ-3031-сонли “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори. Халқ сўзи газетаси. 4 июнь. 83

баробарида умумий қутилаётган 100% уддалаш баллидан айриб ташланади. Демак, чап қўлда узатиб-ушлаш учун 2 балл, жуфтликда узатиб-ушлаш учун эса 3 балл беришдан мақсад шуки шуғулланиётган ўқувчи-талабада координатсион қобилият ёки ҳаракат координатсиясини ривожлантириш, шакллантиришдан ташқари "ўнақай-чапақай" ҳаракатлар асимметриясини симметризациялаш ва шакллантиришдан иборатдир.

5.1. "Чапақайлик" феномени ва ўнақай-чапақай ҳаракатлар илмий-амалий муаммо сифатида

Инсон ҳаёти, турли касб ва спорт фаолиятида учрайдиган "чапақайлик" феномени узоқ ўтмишдан бошлаб турли ривоятлар мавзуси ва жиддий муаммо сифатида талқин қилиниб келинган. Бир қатор манбалардан маълумки, "чапақайлик" феномени ёки чапақайлар сони инсоният тараққиёти давомида борган сари камайиб борган. Жумладан, агар "тош" асрида улар 50% ни ташкил этган бўлса, "бронза" асрида 25% ни, бугунги кунда эса 5% га тўғри келар экан. Чапақай одамлар сонининг бундай камайиб кетиши, эҳтимол, бир томондан, "чап" ёки "чапақай" сўзлари кўп тилларда (юнон, немис, француз, инглиз) қалбаки, шубҳали, кўпол, жаддор каби салбий маъноларни англатиши билан боғлиқдир. Иккинчи томондан, шу ҳолат туфайли цивилизация шаклланган сари меҳнат, ов ва жанг қуроллари (ўроқ, қайчи, тикув машинаси, милтиқ, автомат ва ҳ.к.), кейинчалик бошқа асбоб-ускуналар, станоклар, турли техник воситалар ўнақайларга мўлжаллаб ишлаб чиқарилишига боғлиқ бўлиши мумкин. Лекин шундай бўлсада, ўтмишда ва бугунги кунда ҳам чапақай бўлган буюк олимлар, давлат арбоблари, саркардалар, санъат намоёндаларининг мавжуд эканлиги диққатни тортади. Чунончи, А.Македонский, Ю.Цезарь, Л.Винчи, Наполеон, Ч.Чаплин, А.Эйнштейн, Моцарт, Бетховен, И.П.Павлов, С.Сталлоне, теннисчилар М.Селеш, М.Навратилова ва бошқалар шулар жумласидандир. Аниқланганки, чапақай боксчилар йирик нуфузли халқаро мусобақаларда 35-40% гача олтин медалларни қўлга киритар эканлар. Чапақайлар кўпгина спорт

турларида ўнақай спортчилар учун нокулай рақиб ҳисобланар экан [<http://www.planet-x.net.ua/man/man-levshi.html>]. Маълумки, "ўнақайлик" ва ўнақай ҳаракатлар ёки "чапақайлик" ва чапақай ҳаракатлар бош мия яримшарлари фаолияти билан боғлиқ бўлиб, ўнг мия яримшарлари чап ижрочи органлар функциясини, чап мия яримшарлари эса ўнг ижрочи органлар функциясини бошқаради. Манбаларда "чапақайлик" феномени бир неча турларга бўлиниши қабул қилинган. Чунончи, генетик (наслий) омилга асосланган чапақайлар 9-11% ни ташкил этар экан. Компенсатор (ўрин алмашиши) омилга асосланган чапақайлар 12-13% га тенг бўлиб, бундай ҳолат аксарият фарзанд кўриш ва туғиш даврининг оғир кечиши билан боғлиқ бўлар экан. Чапақайликка беихтиёр кўчганлар 2-3% ни ташкил этиб, бахтсиз тасодиф туфайли ўнг қўли ёки ўнг оёғидан ажралгани сабабли чапақайликка мослашар эканлар. Нуҳса кўчириш ёки ўхшатиш ҳолатига асосланган чапақайлар (тақминан 1%) – бу, агар оилада ота-оналар чапақай бўлса, болалар ўз ҳаракатини уларга ўхшатишга интилар эканлар [www.bbs.com.uk].

Чапақайлар, бир томондан айрим касб, уй-рўзғор ва аниқликни талаб қилувчи нозик ишларда бир қатор нокулайлик ёки муаммоларга дучор бўлсалар, иккинчи томондан, баъзи афзалликларга эгадир. Жумладан, аниқланганки, самолётни бошқарувчи учувчилар орасида чапақайлар кам учрар экан. Эҳтимол, бундай ҳолат самолётни бошқарув тугмалари ўнақайларга мўлжалланганлиги билан асосланса керак. Бу борада яна шуни ҳам эътироф этиш жоизки, чапақайларни ўнг қўли ёки ўнг оёғи билан аниқликни талаб қилувчи нозик ҳаракатларни ижро этишга ўргатиш анча мушкул кечиши манбаларда қайд этилади, ёш болаларда эса "чапақайли" ўнақайликка қайта ўргатиш салбий руҳий таъсибларга олиб келиши мумкинлиги эҳтимол қилинади [www.levshei.net-сайт про левшей и для левшей].

Спорт фаолиятида эса, айниқса спорт ўйинлари амалиётида, чапақайлар ўзига хос устувор афзалликларга эгадир. Масалан, волейболда чапақай ҳужумчи зарбасига тўсиқ

қўйиш мушкул, чапақай баскетболчи тўпни уриб югуриш вақтида ўнг оёғи билан ўнг томонга “финт” ишлатиб, чап қўли билан тўпни уриб, рақибнинг ўнг томонидан осонроқ ўтиб кетиши мумкин ва ҳ.к.

Сўнгги йилларда “чапақайлик” феномени ёки “чапақай” болалар ҳаракат фаолияти бир қатор мутахассис-олимлар томонидан тадқиқот предмети сифатида ўрганилиб келинмоқда [14, 306–311-б; 18, 647–656-б, 96, 21–32-б, 97, 29–37-б]. Ўтказилган тадқиқотлар асосида мазкур муаллифлар шундай хулосага келадики, наслий омиллар туфайли “чапақайликка” ихтисослашган болаларни мажбуран “ўнақайликка” ўргатиш (ўнг қўлда нозик ишларни бажариш – ёзиш, овқат истъеомол қилиш, аниқ ҳаракатни бажариш ва ҳ.к.) уларни латеростресс (лотинча – latero – ён томон, инглизча stress – зўриқиш) ҳолатига олиб келиши ва соғлиғига зарар етказиши мумкин экан. И.В.Равич-Шербо [80, 447-б]нинг таъкидлашича, чапақай болалар аксарият ҳолатларда отаси ёки онаси чапақай бўлган оилаларда кузатилиши мумкин экан.

К.Д.Чермит, А.В.Шаханова, А.Г.Заболотний [94, 24–26-б]ларнинг фикрига қараганда, мактаб ёшига етган болалар ичида чапақайлар сони 20% ни ташкил қилиши мумкин экан. Ҳам чапақайлик, ҳам ўнақайликка ихтисослашган болалар ёки амбидекстрлар 10% атрофида бўлиши мумкин экан.

Эътиборга лойиқ жойи шундаки, “чапақайлик” ёки “ўнақайлик” феномени нафақат қўл ва оёқ фаолиятида учраши кузатилади, балки танани буриш ва айлантириш ҳаракатида ҳам қайд этилиши мумкин. Чапақай одамлар, шу жумладан спортчилар ҳам, ўнг томонга енгил, осон ва сифатли координация билан бурилар ҳамда айланар эканлар, ўнақайлар учун чап томонга бурилиш ёки айланиш қулай экан. Улар ноқулай томонга бурилганда ёки айланганда ҳаракат координациясининг издан чиқиши ва мувозанат сақлаш имкониятининг кескин тушиб кетиши кузатилади экан [21, 34–39-б; 42, 21–29-б; 49, 65–69-б; 103, 17–41-б].

Маълумки, нейрофизиологик қонуниятларга асосан муайян ҳаракатни ижро этишда периферик рецепторлар ва анализаторлар (ҳаракат, кўриш, эшитиш, вестибуляр анализаторлари)дан марказга интилувчи афферент нерв импульслари фило- ва онтогенетик тараққиёт давомида функционал жиҳатдан ихтисослашган бош мия яримшарларида таҳлил қилинади ва вазиятга мос ҳаракат мақсадига қараб “масъул” яримшардан (ўнг ёки чап яримшар) эфферент нерв тодалари орқали мувофиқ ижрочи органга (ёки органлар – қўл, оёқ, кўз, кулоқ ва ҳ.к.) “ижро буйруғи” юборилади, натижада режалаштирилган ҳаракат амалга оширилади. Бундай ҳаракат (ёки ҳаракатлар) муайян функционал асимметрия устунлигида бажарилиши кузатилади.

А.А.Ломов [49, 65–69-б] турли ёш ва спорт малакасига мансуб “фигурачи” спортчилар (“конькида” фигурали учиб) устида ўтказган тадқиқотларига асосан шуни таъкидлайдики, уларда муз устида ва таянчсиз ҳолатда (сакраб) бурилиш ҳамда айланиш ҳаракатлари 98% гача чап томонга ижро этилар экан. Муаллиф ушбу ҳолатни бурилиш ва айланиш билан боғлиқ ҳаракатлар ҳажмини таҳлил қилиш орқали ҳам исботлаб берган. Чунончи, 12 ёшли ўғил ва қиз болалардан иборат фигурачиларда сакраб айланишлар сони 9,53 0,07 марта, муз устида айланишлар сони 6,73 0,3 мартани ташкил этган. Ўнг томонга айланиш ҳаракатлари деярли кузатилмаган. 12-13 ёшли ўғил болалардан иборат фигурачиларда ушбу кўрсаткичлар мувофиқ равишда 18,5 0,93 марта (сакраб чап томонга айланиш), 19,2 1,47 марта (муз устида айланиш) ўнг томонга айланиш умуман қайд этилмаган.

Халқаро мусобақаларда иштирок этган 20 нафар юқори малакали фигурачи қизларда сакраб чап томонга айланиш – 36,5 0,8 ўнг томонга – 0,5 0,04 марта, муз устида чап томонга айланиш сони 36,85 2,05 марта, ўнг томонга – 0,85 0,05 марта билан қайд этилган. Юқори малакали 20 нафар эркак фигурачиларда сакраб чап томонга айланиш 35,0 1,36 марта, ўнг томонга 0,15 0,12 мартани ташкил этган. Мазкур кўрсаткичлар таҳлилига асосан А.А.Ломов шундай хулосага

келдики, биринчидан, тадқиқотда иштирок этган барча фигурачилар ўнақай бўлган ва шунинг учун улар асосан чап томонга айланиш ҳаракатларини бажарганлар. Иккинчидан, мунтазам ўтказиладиган машғулоти ва мусобақаларда сурункасига чап томонга бурилиш ва айланиш ҳаракатларини кўп марталаб бажаравериш (98%) ва ўнг томонга бундай ҳаракатларни 2% бажариш шу ҳаракатларни бошқариш маркази – вестибуляр анализаторининг ўнг томон рецепторларига салбий таъсир кўрсатиши, ҳатто патологик оқибатларга олиб келиши мумкин экан. Шунинг учун ҳам муаллиф фигурачилар машғулотида чап ва ўнг томонларга айланиш ҳаракатларини симметризациялаш зарурлигига эътибор қаратади.

Маълумки, ички функционал органлар (ўпка, буйрак, юрак ва ҳ.к.) ҳам, ташқи ижрочи органлар (қўл, оёқ, кўз, қулоқ ва ҳ.к.) ҳам жуфтликдан иборат бўлиб, уларнинг бир томони маълум сабабга кўра (локал касаллик, йўқотиш – “экстирпация”, лотинча – олиб ташлаш) вақтинчалик ёки умуман “ишдан чиқса”, иккинчи томони биринчисини ўрнини компенсация қилади ва ҳаёт яна нормал физиологик чегарада давом этаверади. Лекин юқорида қайд этилганидек, ҳаётда, касб ва спорт амалиётида ҳам чапақайлик, ҳам ўнақайликни “эплайдиган”, нозик ҳаракатларни ҳам бажара оладиган амбидекстрлар учрайди. Спорт фаолиятида, айниқса боксда ва спорт ўйинларида бундай амбидекстр спортчилар универсал, ҳаракат заҳирасига бой, техник-тактик жиҳатдан ҳар томонлама юксак маҳоратли деб тан олинадилар. Бир қатор мутахассис-олимлар амбидекстр болаларни ёки амбидекстр спортчиларни тайёрлаш имконияти мавжуд эканлигини эътироф этишади ва айрим амалий тавсияларни ишлаб чиқишган [17, 647–655-б; 18, 43–46-б; 51, 40–46-б; 61, 279–283-б; 62, 66-б; 63, 66–67-б; 64, 11–19-б; 78, 77–85-б; 79, 81–88-б]. “Чапақайлик” ёки “ўнақайлик” муаммосига фақат бир ёқлама ёндашиш, яъни фақат чап ёки ўнг ижрочи органлар “ишидан” (ҳаракатидан) мунтазам ва узоқ муддат давомида фойдаланиш бора-бора локал ёки глобал соғлиққа путур етказиши муқарар [10, 29–37-б; 13, 19–25 б; 46, 312–319-б; 96, 29–32-б]. Аксинча,

чап ва ўнг ижрочи органлардан пропорционал нисбатда ёки симметрик тартибда фойдаланиш техник-тактик ҳаракатлар доирасини кенгайтиради, у ёки бу ижрочи органга навбатма-навбат дам беради ва соғлиқни сақлаш муддатини узайтиради.

Бир қатор муаллифларнинг фикрига қараганда, функционал асимметрия кўрсаткичлари, айниқса ҳаракат асимметрияси, спорт машғулотида давомида, амалий тажриба ортиган сари ёки муайян ҳаракат фаолиятига мослашиш давомида у ёки бу томонга ўзгариши мумкин экан [18, 43–46-б; 44, 23–26-б; 70, 68–75-б; 86, 127-б; 87, 570–579-б]. Мазкур мутахассисларнинг таъкидлашича, ҳаракатларнинг латераллашиши (бир томонликка ўзгариши) экстремал вазиятларда ҳамда толиқиш ҳолатларида юз бериши мумкин экан. А.С.Солодков [87, 570–759-б] ҳаракат асимметрияси муайян спорт турига хос техник усулларнинг симметриклиги ёки асимметриклигига қараб ҳам ўзгариши мумкин, деб фикр юритади. А.П.Чермит [93, 29–32-б; 95, 244–253-б; 96, 29–32-б] ўз тадқиқотларига асосланган ҳолда шунга урғу берадики, чапақай спортчиларнинг устунлиги уларнинг ўта тезкор реакцияси билан боғлиқ экан. Чапақайларда ўнг мия яримшарлари кўриш (пайқаш) реакциясини бошқариш билан бир қаторда чап қўл ҳаракатини назорат қилар экан. Шунинг учун тренерлар чапақай спортчилар билан ишлашда уларга эътиборни кучайтириш муҳим деб таъкидлайдилар.

G.Grouios ва унинг ҳаммуаллифлари [114, 1273–1282-б] томонидан 1112 нафар спортчилар устида ўтказилган тадқиқотлардан маълум бўладики, чапақай спортчилар кўпроқ вазиятли спорт турлари билан шуғулланувчиларда қайд этилар экан. Бундай спортчиларнинг мусобақаларда муваффақиятлироқ иштирок этиши, ушбу мутахассисларнинг фикрича, чапақайлар кўпроқ тактик ва стратегик устунликка эга бўлар эканлар. Шу билан бир қаторда S.Dane, S.Kan, O.Karaganlar [104, 846–848-б]нинг маълумотларига қараганда, турли шикастланишларга дучор бўлиш 83% чапақай спортчиларда қайд этилар экан. Ўнақайларда эса бундай шикастланишлар 69% ни ташкил этиши кузатилган. Умуман

олганда чапақайларнинг ҳаракат фаолияти ҳаракатларнинг турмуш давомида (меҳнат, спорт) латераллашиши ёки уни маълум сабабларга кўра ўзгариши ўнақай спортчиларда нисбатан ўрганилган бўлсада, ушбу муаммолар чапақайларда кам даражада ўрганилган экан [37, 18–24-б; 41, 62–63-б; 46, 312–319-б; 61, 279–283-б; 64, 11–19-б; 71, 23-б].

5.2. “Ўнақай-чапақай” ҳаракатлар асимметриясини симметризациялаш соғлиқни кучайтириш ва жисмоний сифатларни пропорционал тартибда шакллантириш пойдевори

Юқорида қайд этилганидек, “ўнақай ва чапақай” ҳаракатлар ўртасида юз берадиган кескин фарқланувчи функционал асимметрия ёки бошқача қилиб айтганда, турли касб, жисмоний меҳнат, айниқса шиддатли спорт фаолиятида фақат ўнг ёки чап ижрочи органлар (ўнг ёки чап қўл, бармоқ, оёқ, тизза ва ҳ.к.) ишида мунтазам ва узок муддат давомида фойдаланавериш шу орган (ёки органлар) мушакларини тезда толиқишига олиб келади. Тезкорлик, куч, чидамкорлик даражаси тушиб кетади, зўриқиш аломатлари вужудга келади, бундай ҳолат ҳатто бора-бора патологик оқибатларга дучор қилиши эҳтимолдан ҳоли эмас.

Таъкидлаш жоизки, кескин рақобат остида кечадиган замонавий спорт мусобақаларида юксак натижага эришиш жисмоний имкониятларга боғлиқ эканлиги исбот талаб қилмайди [6, 6–13-б; 22, 204–215-б; 23, 79–80-б; 24, 341–349-б; 25, 3–9-б; 26, 17–24-б; 54, 9–17-б; 56, 32–36-б; 57, 7–15-б; 58, 317–325-б; 73, 791–800-б; 74, 121–139-б; 75, 647–653-б; 90, 478-б; 91, 9-б]. Ушбу мутахассис-олимларнинг фикрига қараганда, дастлабки тайёргарлик босқичидан бошлаб жисмоний сифатларни пропорционал шакллантира бориш функционал имкониятлар ва ҳаракат заҳираларини кенгайтириш ҳамда техник-тактик усулларни ўзлаштириш суръатини жадаллаштирилиши мумкин экан. Тўғри, ҳар бир спорт турида у ёки бу жисмоний сифат (ёки сифатлар) устуниги кузатилади. Масалан, узок масофага югуришда чидамкорлик (аэроб чидамкорлик) ва куч сифатлари, спорт ўйинларида

анаэроб чидамкорлик, чаққонлик ва сакровчанлик, оғир атлетика ва гимнастикада махсус куч устувор аҳамият касб этади. Лекин, бундан бошқа жисмоний сифатлар умуман керак эмас ёки улар иккинчи даражали деб тушуниш нотўғри. Барча спорт турларига хос техник-тактик кўникмаларни ижро этишда ҳар бир жисмоний сифатнинг ўз ўрни, ўз улуши мавжуд эканлиги тадқиқотлар асосида исботлаб берилган. Бу борада ана бир масала эътиборга лойиқки, бир жисмоний сифат, масалан, чидамкорлик фақат биргина абсолют маънони англатмайди, балки у бошқа сифатлар каби бир неча турларга бўлинади. Жумладан, М.А.Годик [26, 17–24-б]нинг фикрига мувофиқ чидамкорлик куйидаги турлардан иборат:

- умумий ёки аэроб чидамкорлик;
- тезкор ёки анаэроб чидамкорлик;
- куч ёки анаэроб чидамкорлик;
- психик ёки эмоционал чидамкорлик;
- сенсор (МНС) чидамкорлик;
- махсус чидамкорлик (ТТХ).

Шундай экан, барча жисмоний сифатлар ва уларнинг барча турлари ҳар бир спорт турида ўзига хос аҳамият касб этади.

Алоҳида шу нарсани таъкидлаш жоизки, шу бугунги кунгача жисмоний тарбия ва спорт назариясида ҳам, амалиётида ҳам “жисмоний тайёргарлик”, “жисмоний сифатлар”, “жисмоний имкониятлар” ёки “ҳаракат имкониятлари”, “жисмоний иш қобиляти” каби атамаларнинг “ички” ва “ташқи” моҳияти ҳамда уларнинг психофизиологик механизмлари ягона тушунчалар билан изоҳлаб берилган дейиш қийин. Чунончи, Л.П.Матвеев [56, 32–36-б], “жисмоний тайёргарлик” ва “жисмоний тарбия” тушунчалари деярли бир хил маънони англатади, деб таъкидлайди. Уни эътироф этишича “жисмоний тарбия” – бу ҳаракат кўникмалари ҳамда малакаларига ўргатиш ва жисмоний сифатларни тарбиялаш жараёнини англатади. “Жисмоний тайёргарлик тушунчаси” –

бу “жисмоний тарбия”нинг амалий фаолиятига (ижтимоий, касб, спорт фаолияти) қаратилган ифодасини билдиради. “Жисмоний сифатлар” – шахсни ижтимоий эҳтиёжга қаратилган психобиологик хусусиятлар йиғиндисини англатиб, уни муайян ҳаракат фаолиятига жисмонан қандай даражада тайёр эканлигини билдиради [56, 237–241-б].

– “Жисмоний сифатлар” туғма – наслдан ўтган, инсоннинг жисмоний фаоллигини таъминловчи ва мақсадли ҳаракат фаолиятида акс этувчи морфофункционал сифатлар билан ифодаланади;

– “Инсоннинг жисмоний сифати” унинг муайян қобилиятига бўлган маънони англатади. Ушбу қобилиятнинг механик қисми маълум объектив сифат кўрсаткичлари билан фарқланади [56, 32–36-б].

– “Жисмоний сифатлар” – бу ҳаракатнинг (одам моторикасининг) муҳим сифатга эга алоҳида базавий жиҳатларини ифодалайди. Ҳар бир сифат ўзига хос ўлчов бирлиги билан ўлчанади. Лекин, бир муайян сифатни фақат биргина оддий ҳаракат тести натижаси асосида баҳолаш объектив хулосани бермайди. Чунки ҳар бир сифат – бу серқиррали интеграл жисмоний қобилият ёки жисмоний имкониятдир [45, 3–8-б; 57, 7–15-б]. Бундан ташқари ўз тадқиқотларига асосланган ҳолда “жисмоний имкониятлар”, “ҳаракат имкониятлари”, “ҳаракат қобилияти” каби атамалар моҳиятини талқин этиб, уларнинг ҳар бири ўзига хос маънони англатиши ва улардан синоним шаклида фойдаланиш мақсадга мувофиқ эмаслиги ҳақида сўз юритади. Жумладан, муаллифнинг таъкидлашича, “имконият” тушунчаси – бу инсонда мавжуд психофункционал ва биоэнергетик ресурслар асосида намоиш этиладиган максимал ҳаракат (жисмоний) фаоллигини англатади. “Қобилият” (жисмоний иш қобилияти) эса “маҳорат” тушунчасига яқинроқ бўлиб, ана шу ресурслар асосида муайян фаолиятни имконият чегарасида фойдали натижа билан намоиш эта олиш “санъати”ни ифодалайди.

“Жисмоний сифатларни тарбиялаш” ва “жисмоний сифатларни ривожлантириш” тушунчалари В.М.Зациорский [40, 17–23-б] нинг фикрига мувофиқ бир-биридан фарқ қилувчи турлича маъноларни англатар экан. Жумладан, “жисмоний сифатларни ривожлантириш” – инсон ҳаётида шу сифатларни ўзгартириш, уларни тарбиялаш эса сифатларни зарур йўналишда ривожлантиришга қаратилган педагогик бошқарув жараёнини ифодалар экан.

“Жисмоний сифатлар” атамаси ҳам турли маъноли фикрлар билан изоҳланган:

А.В.Радионов [82, 7–13-б]нинг фикрига кўра, жисмоний ва психик иш қобилияти – бу бир-бирига узвий боғлиқ бўлган бир фаолиятнинг икки томонидир. Муаллиф, психологияда “иш қобилияти” – бу маълум муддат давомида муайян фаолият суръатини сақлай олиш имкониятини англатади, деб таъкидлайди. У юксак психик иш қобилиятисиз юксак жисмоний иш қобилияти намоиш этилиши мумкин эмаслиги ҳақидаги фикрни илгари суради.

“Жисмоний иш қобилияти” йиллик тайёргарлик циклида мақсадли режалаштирилган ва амалга оширилган жисмоний ҳамда функционал тайёргарлик маҳсули бўлиб, айнан шу қобилият мусобақа жараёнида юксак натижаларга эришиш имкониятини яратиши қатор тадқиқотчилар томонидан таъкидланган [9, 15–21-б; 25, 3–9-б; 26, 17–24-б; 29, 198–205-б; 40, 17–23-б; 54, 9–17-б; 56, 32–36-б; 73, 791–800-б; 98, 5–12-б].

Қайд этилган маълумотлар, уларнинг қиёсий таҳлили ва мутахассислар томонидан билдирилган фикр-мулоҳазаларга асосан шуни таъкидлаш мумкинки, жисмоний тайёргарлик, жисмоний сифатлар, ҳатто ҳар бир жисмоний сифат – куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамкорлик ва эгилувчанлик, ягона абсолют маънони англатмайди. Жисмоний тайёргарлик жараёнида жисмоний сифатлар ривожланади ва шаклланиб боради. Ҳар бир жисмоний сифатнинг ривожлана бориши эса ўз навбатида мувофиқ функционал органлар фаолиятини шаклланишига олиб келади. Шаклланган функционал

тайёргарлик ва циклик (югуриш, сузиш ва ҳ.к.), ациклик (ядро итқитиш, узунликка сакраш ва ҳ.к.), стандарт (гимнастика, синхрон сузиш ва ҳ.к.) ҳамда вазиятли спорт турлари (кураш, бокс, спорт ўйинлари ва ҳ.к.)га ихтисослашган функционал органлар (нерв-мушак, юрак-томир, нафас олиш ва ҳ.к.), махсус жисмоний сифатлар ва мувофиқ техник-тактик ҳаракатларни самарали ижро этиш имкониятини яратади. Демак, бошқача қилиб айтганда, умумий жисмоний ва функционал тайёргарлик, биринчидан, нафақат йиллик тайёргарлик циклининг тайёрлов босқичида устувор аҳамият касб этади, балки бошқа босқичларда ҳам (шу жумладан мусобақа даврида ҳам) жисмоний иш қобилиятини бир маромда сақлаб туриш вазифасини адо этмоғи лозим. Иккинчидан, пропорционал шаклланган жисмоний ва функционал тайёргарлик, бир томондан, энергетик ресурслар ҳажмини ортишига имкон яратса, иккинчи томондан, соматокинетик заҳиралар доирасини кенгайтиришга олиб келади. Аксинча, мусобақа олди ва мусобақа даврида ҳамда спортчилар маҳорати орта борган сари умумий жисмоний ва функционал тайёргарлик улуши кескин камайтирилса, сурункали қўлланиладиган ихтисослаштирилган машқлар ҳажми ва шиддати ортади, бу эса асосий "юкни" ўзлаштирувчи функционал органларда зўриқиш ва гипердинамик аломатларни юзага келтириб, қисман "ишловчи" органларда гиподинамик асоратларни вужудга келтириши эҳтимолдан ҳоли эмас. Бинобарин, таъкидлаш мумкинки, дастурлаштирилган умумий жисмоний (пропорционал шакллантирилган) сифатлар барча марказий – периферик органларни шакллантиради ва натижада, махсус жисмоний сифатларни жадал суръатлар билан ривожланиши ва такомиллашишига имкон яратади. Бу эса ўз навбатида ҳар бир спорт турига хос техник-тактик кўникмаларни узоқ муддат давомида (мусобақа қоидалари билан белгиланган муддатда) сифатли ижро этишни таъминловчи махсус иш қобилиятини бир маромда сақлаш имкониятини яратади.

Алоҳида таъкидлаш муҳимки, айнан эрталабки "зарядка", тайёргарлик даврининг босқичлари, мусобақа цикллари оралиқлари ва ўтиш даврида қўлланилади, секин шиддатли,

катта амплитудали умумий ва "стретчинг" мазмунга эга жисмоний машғулотлар техник (ҳаракат) усуллар заҳирасини кенгайтиришга қулай вазият туғдиради.

Кўп йиллик спорт тренировкасининг дастлабки босқичидан бошлаб "ўргатувчи", "ривожлантирувчи" ва "такомиллаштирувчи" машқларни тўғри қўллаш ҳамда юкламалар ҳажми ва шиддатини шуғулланувчи болалар имкониятига қараб "тўлқинсимон" принципда ошира бориш нафақат "маҳоратни" ўзлаштириш суръатини жадаллаштиради, балки унинг функционал заҳирасини бойитиши муқаррар.

Бу борада В.Г.Никитушкин [69, 35–37-б]нинг тавсиялари эътиборга лойиқдир. Жумладан, у ўқув-машғулотларини режалаштириш ва уларни ўтказиш жараёнида қўлланиладиган машқларни 4 хил гуруҳга ажратишни таклиф қилади:

1. Танланган спорт турига хос мусобақа машқлари.
2. Жисмоний сифатларни пропорционал ривожлантиришга қаратилган машқлар.
3. Ҳаракат малакаларига ўргатиш ва асосий жисмоний сифатларни тарбиялашга ихтисослаштирилган махсус машқлар.
4. Бошқа спорт турларига хос машқлар.

Бошланғич тайёргарлик босқичида ўқув-машғулот жараёнини 1 ва 4 гуруҳ машқларидан бошлаш тавсия этилади. Муаллиф ҳаракат кўникмалари ва жисмоний сифатларни симметрик шакллантириш учун юкламалар (машқлар) ҳажмини ҳам пропорционал нисбатда тақсимлаш зарурлигига ургу беради. Муҳокама этилаётган фикр-мулоҳазалардан кўриниб турибдики, жисмоний сифатларни пропорционал ривожлантириш ва "ўнақай-чапақай" ҳаракат функцияларини симметрик шакллантиришга қаратилган махсус машғулотларни мунтазам ўтказиш нафақат саломатлик энергетикасини кучайтиради, балки ҳаракат заҳирасининг ортиши ва маҳорат кўламини кенгайтишига туртки беради.

Оддий инсонлар ўртасида соғлиқ ҳақида сўз юритилганда, гоҳо “хаёт давомида ёки бирор-бир ҳаракат фаолиятида ҳеч қаерингда оғриқ сезмасанг, бу сенинг соғлигингдан дарак беради” деган иборалар қулоққа чалиниб қолади. Аммо бундай хулоса мантиқан ҳақиқатга лойиқ эмас. Соғлиқ – бу серқиррали ва кенг қамровли интеграл тушунчадир. Ушбу масала бўйича қатор мутахассис-олимларнинг фикр-мулохазалари таҳсинга сазовордир. Чунончи, Н.М.Амосов [10, 29–37-б]нинг таъкидлашича, “Соғлиқ” – бу инсон организмидаги асосий функционал заҳиралар салоҳиятини жамланган миқдоридир. Демак, мазкур заҳиралар ҳажми қанчалик юксак бўлса, соғлиқ шунчалик мустаҳкам деб билмоқ керак. А.Г.Щедрина [100, 13–19-б]нинг фикрига биноан “Соғлиқ” – бу уч йўналишда таъсир этувчи – сенсор, вербал ва шаклий маълумотлар миқдорига хос кўрсаткичларнинг кескин ўзгаришига турғун бардош беришни англатувчи тушунчадир. А.С.Перевозников [72, 59–61-б]нинг эътироф этишига кўра, жисмоний машғулотларда, шу жумладан ҳаракатларга ўргатиш жараёнида, онглилик ва фаоллик, аста-секинлик ва мунтазамлик, мутаносиблик ва индивидуаллик принципларидан унумли фойдаланиш соғлиқни кучайтирувчи функционал заҳиралар ҳажмини оширишга тўртки берар экан. Айнан ҳаракат фаоллигини юксак потенциал даражасига олиб чиқиш ва жисмоний имкониятлар заҳирасини кенгайтириш ва кучайтириш эвазига амалга оширилиши бошқа олимлар томонидан ҳам қайд этилган [15, 97–127-б; 29, 198–205-б; 55, 21–32-б; 98, 5–12-б]. Маълумки, муайян ҳаракат фаолиятини ижро этиш марказий-периферик “бирлашма” фаолиятига асосланган “функционал тизим (система)” ёрдамида амалга оширилади, бинобарин, у ўз ўзини бошқарувчи аппарат сифатида хизмат кўрсатади. Бундай функционал тизим, ўз навбатида, мослашган фойдали натижага эришишга қаратилган [11, 117–135-б; 12, 7–19-б]. Лекин ушбу “бир бутун айланма функционал тизим занжиридан” соғлиқнинг бирор-бир морфобиологик ёки биосоматик “элементи тушиб қолса” (ёки касалланган бўлса), фойдали натижа қайд этилмаслиги мумкин. Ана шу илмий-назарий хулосалар ҳамда фикр-мулохазаларга асосланган

қолда эътироф этиш лозимки, соғлиқ заҳираларини жамлаш ва унинг функционал имкониятларини кенгайтиришда “ўнақай-чапақай” ҳаракат функцияларини симметрик шакллантириш ўта фойдали натижа берувчи трансформацион жараён ролини ўйнайди [60, 39–45-б; 62, 66-б; 65, 258-б; 66, 22–26-б; 72, 59–61-б; 98, 5–12-б]. Спорт амалиётида эрта ёшлиқдан бошлаб ҳаракат кўникмаларига ўргатиш ва уларни такомиллаштириш жараёнига айнан қайд этилган тартибда ёндашиш нафақат соғлиқ-психофункционал имкониятлар салоҳиятини кучайтиради [34, 93–98-б, 35, 17–29-б, 55, 21–32-б], балки техник-тактик маҳорат доирасини ҳам кенгайтиради [38, 72–79-б; 39, 64–73-б]. Спорт йўналиши бўйича бир қатор мутахассислар томонидан ўтказилган тадқиқот натижаларидан маълумки, кўп йиллик спорт машғулотлари ва мусобақалари жараёнида техник-тактик ҳаракатларни устувор равишда “етакчи” қўл ёки “етакчи” оёқ (“ўнақайларда” ўнг қўл ва ўнг оёқ, “чапақайларда” эса чап қўл ва чап оёқ) ҳамда “қулай” томонларга айланиш-ҳаракатланиш (“ўнақайлар” учун чап томонга айланиш, “чапақайлар” учун ўнг томонга айланиш) кўникмаларини зўрма-зўраки бажаравериш шу ижрочи органларнинг “мараказий-периферик” рецепторларига салбий таъсир кўрсатиши, ҳатто уларни зўриқишига сабаб бўлиши мумкин экан [42, 21–29-б; 47, 317–322-б]. Бинобарин, кўп йиллик спорт тренировкасининг дастлабки тайёргарлик босқичидан бошлаб, токи спорт маҳоратини такомиллаштириш босқичигача ҳар бир машғулотда “ўнақай” ва “чапақай” ҳаракат функцияларини симметрик шакллантирувчи машқларни мунтазам қўллаб бориш ўта муҳим биопсихологик ва педагогик аҳамиятга лойиқдир.

5.3. “Ўнақай-чапақай” ҳаракатлар асимметрияси ва уни симметризациялашнинг педагогик асослари

Бош миёя яримшарлари ва қуйи нерв марказлари томонидан бошқариладиган инсон фаолияти, шу жумладан турли ҳаракат кўникмалари ҳам генетик (наслий) омилларга асосланган бўлиб, уларнинг сифати, координацион хусусиятлари ва аннқлиги онтогенетик тараққиёт давомида турмуш тарзи,

касбий меҳнат, спорт фаолияти, эндоген (ички муҳит) ва экзоген (ташқи муҳит) қўзғатгичлар таъсирида шаклланади ва ихтисослашиб боради. Одам туғилишидан бошлаб қандай ҳаракат ёки иш бажармасин (онгсиз ёки онгли ҳаракат, расм солиш, касбий меҳнат, спорт ва ҳ.к.), унда ҳаракат асимметрияси кўзга ташланади. Маълумки, ўнг томон ижрочи органлар (ўнг қўл ва оёқ, чап қўл ва оёқ) ҳаракати чап мия яримшарлари устуворлигида, чап томон ижрочи органлар ҳаракати эса ўнг мия яримшарлари томонидан бошқарилади. Қайд этилганидек, агар инсон наслан ўнақайлик устуворлигида туғилган бўлса ва турмуш давомида ҳаётий зарур (касбий, спорт ва ҳ.к.) ҳаракатларни ўнг қўли ёки ўнг оёғи устунлигида ижро этиб келаётган бўлса, унинг чап қўл ёки чап оёқда бажарган "ишлари" (ҳаракатлари) координацион аниқлик жиҳатидан яққол функционал асимметрия билан фарқланади. Бундай ҳолатнинг нейрофизиологик моҳияти шундан иборатки, бош миянинг мувофиқ яримшарларидан, масалан ўнг қўл мушак-бўғимлари рецепторларига эфферент нерв толалари орқали юбориладиган мотонейронлар керак бўлган ҳаракатни тез, танлаб қилинадиган кучланиш асосида аниқ бажаришга имкон яратади. Чап қўл ҳаракатининг бошқарилишида эса ушбу мотонейронлар бундай нейрофизиологик хусусиятларга эга бўлмайди ва ҳаракатни маҳорат билан бажаришга шароит яратиб бермайди. Ўнг ва чап ижрочи органлар ҳаракат фаолиятида у ёки бу даражада кузатиладиган функционал асимметрия (асимметрик фарқ) азалдан очиб берилган нейрофизиологик қонуниятларга асосланган бўлиб, кейинчалик ушбу феномен йирик мутахассис-олимлар томонидан ўтказилган фундаментал тадқиқотлар ёрдамида нафақат янада чуқур ўрганилган, балки бундай асимметрик ҳаракатни "тарбиялаш-ўргатиш" методларини қўллаш эвазига симметризациялаш мумкинлиги эътироф этилган [10, 29-37-б; 11, 117-135-б; 13, 19-25-б; 19, 37-45-б; 50, 21-25-б; 51, 51-54-б; 52, 40-46-б; 53, 15-19-б].

Сўнгги йилларда "ўнақай-чапақай" ҳаракатлар ўртасида юз берадиган функционал асимметрия спорт амалиёти мисолида ҳам ўрганилиб келинмоқда [17, 647-651-б; 21, 34-39-б; 37, 18-

24-б; 42, 21-29-б; 50, 21-25-б; 62, 66-б, 64, 11-19-б; 95, 244-253-б; 96, 21-32-б]. А.А.Ломов [49, 65-69-б]нинг фикрига қараганда, нерв марказлари томонидан бошқариладиган турли ҳаракатларни устувор равишда мунтазам етакчи ижрочи орган функциясига ёки ҳаёт давомида ихтисослашган органга (ўнг қўл ёки оёқ, чап қўл ёки оёқ, қулай томонга айланиш) "юклайвериш" секин-аста шу орган нерв-мушакларини толиқишга, ҳатто зўриқишга ҳам олиб келиши мумкин экан. Шунинг учун ижрочи органлар ҳаракат асимметриясини имкон даражасида симметризациялаш мақсадга мувофиқ экан.

Чапақайлик муаммоси ёки чапақай ва ўнақай ҳаракатлар асимметриясининг психофизиологик жиҳатлари, уларнинг назарий ва амалий моҳияти бир қатор олимлар томонидан ўрганилган [34, 93-98-б; 64, 11-19-б; 71, 23-б; 76, 70-73-б; 77, 20-б; 78, 77-85-б; 79, 81-88-б; 89, 244-245-б; 96, 21-32-б; 97, 29-32-б]. Уларнинг фикрига мувофиқ чапақай болаларни бирор-бир ҳаракатга, масалан ёзишга чап қўл билан эмас, ўнг қўл билан мажбурлаб ўргатиш кўнгилсиз оқибатларга олиб келиши мумкин экан. Шунинг учун чапақайни ўнақай ҳаракатларга ўргатиш секин-аста, босқичма-босқич амалга оширилиши эътироф этилган. W.Starosta [109, 139-147-б]нинг фикрига қараганда "ўнақай-чапақай" ҳаракатларни симметризациялаш спорт тайёргарлигининг дастлабки босқичларидан бошланса, самарали натижа берар экан. В.И.Лях, Е.Садовски [52, 40-46-б]лар W.Starostанинг ушбу фикрини қўллаган ҳолда, спорт ўйинлари турларида икки қўл, икки оёқ ва танани икки томонга ҳам буриш ёки айлантириш ҳаракатларини симметризациялаш афзаллигини спортчиларда координацион имкониятлар ва техник-тактик маҳорат кўламини кенгайтириш билан боғлайдилар. Ушбу муаллифларнинг таъкидлашича, ҳаракатларни симметрик тартибда шакллантиришнинг биринчи сенситив (қулай, фойдали) даври 5-12 ёш, иккинчи самарали даври 13 ёшдан 17-18 ёшгача бўлиши мумкин экан. Лекин бу дегани, 17-18 ёшдан кейин "ўнақай-чапақай" ҳаракатлар асимметриясини симметризациялаш машғулотлари натижа бермайди дегани эмас. К.М.Махкамжонов, Ф.Н.Насриддинов [59, 69-74-б]лар

томонидан ўтказилган тадқиқотлар натижаларидан шу нарса кузатиладики, 6-7 ёшли ўғил ва қиз болаларда ўнг ҳамда чап қўл билан панжа кучи бир-биридан деярли фарқ қилмаган. Чунончи, ушбу ёшдаги ўғил болаларда ўнг қўл билан панжа кучи $10,9 \pm 0,61$ кг., чап қўл билан панжа кучи $10,7 \pm 0,31$ кг. ни ташкил этган. Лекин, 8 ёшда ушбу кўрсаткичлар ўғил болаларда ҳам, қиз болаларда ҳам сезиларли фарқ билан қайд этилганлиги кузатилди. Жумладан, ўғил болаларда ўнг қўл билан панжа кучи $13,0 \pm 1,12$ кг., чап қўлни - $11,3 \pm 0,97$ кг. билан ифодаланган. Қиз болаларда эса бу кўрсаткичлар мувофиқ равишда $10,6 \pm 0,58$ кг., $9,8 \pm 0,64$ кг. ни ташкил этган. Бундай асимметрик фарқ 9 ва 10 ёшли ўғил ҳамда қиз болаларда ҳам кузатилган.

Талқин этилаётган ҳаракат асимметрияси оёқ ёки қўл билан ижро этиладиган ҳаракат фаолиятида ҳам кузатилади. Жумладан, Г.П.Иванова ва б. [41, 62-63-б]нинг фикрига қараганда, спорт амалиётида қуйи ижрочи органлар (оёқлар) асимметрияси турлича мазмун билан ифодаланади: мушаклар кучи, ўнг ва чап оёқнинг бир хил гуруҳга мансуб мушаклар фаоллигининг фарқи, ҳаракат аниқлиги ва координацион хусусияти. Бундай асимметрия қисқа масофага югурувчи спортчиларда куч сифатларини ривожлантиришда ҳам қайд этилган [101, 27-29-б].

Я.Е.Козлов [44, 23-26-б] турли ёш ва малакали футболчиларда ҳаракат асимметриясини ўрганиш натижасида шуни аниқлашга муяссар бўлдики, улар машғулоти ва мусобақалар жараёнида ижро этиладиган ҳаракатларнинг фақат 10-15% ини "заиф" оёқ (чап оёқ) билан амалга оширар эканлар.

А.И.Погребной, Н.Г.Скрынникова, А.В.Аришин [76, 70-73-б]лар сузувчи спортчиларга хос ҳаракат асимметриясини эътиборга олган ҳолда сузиш техникасини шакллантириш масалаларини ўрганиш натижасида шуни таъкидлайдиларки, етакчи қўл (ўнг қўл) билан бир цикл сув қаршилигини енгиш (сузиш) "заиф" қўл (чап қўл) ҳаракат циклига (сузишига) қараганда 7,3% узоқроқ муддат давом этар экан. Ўнг қўлнинг

ҳаракат суръати (темпи) эса чап қўлникига нисбатан 9,3% га камроқ эканлиги аниқланди. Ана шу натижаларга асосланган ҳолда муаллифлар сузиш техникасини шакллантириш босқичида "заиф" қўлга бериладиган махсус машқлар юкласи, етакчи қўлникига нисбатан 10-15% га кўпроқ бўлишини тавсия этадилар.

Бошқа бир гуруҳ тадқиқотчи-олимлар ҳал қилувчи ҳаракатлар (ТТХ) қўлда ижро этиладиган спорт турларида (теннис, баскетбол, волейбол ва ҳ.к.) кузатиладиган ҳаракат асимметриясини ўрганганлар ва амалий аҳамиятга лойиқ тавсияларни эътироф этганлар. Жумладан, И.Тугашвили, В.Янчук [89, 244-245-б]лар теннисчиларнинг техник-тактик маҳоратини ошириш мақсадида малакаларга ўргатиш ва уларни такомиллаштириш жараёнида "гармоник симметрия" принципини жорий этиш зарурлигига эътибор қаратишган. Бу принцип "ноқулай томон", "заиф" қўл билан тўпни қабул қилиш ва зарба бериш ҳаракатларини (кўникмаларини) шакллантиришга устуворлик беришга мўлжалланган. Муаллифлар бундай ёндашувга урғу бериш зарурлигига айнан корт теннисига хос ўйин вазиятлари даъват этади, деб таъкидлашади.

Таъкидлаш жоизки, қачондир жисмоний тарбия ва спорт ҳамда спортга хос ҳаракатлар эстетикаси, серқирралиги ва гармоник симметриклиги янада ижобий қиёфа билан ифодаланиши исбот талаб қилмайди. Ҳеч қачон биронта ҳам спорт мактабида ёки профессионал спорт клубида спортчилар техник-тактик кўникмаларни фақат етакчи ижрочи органлар (етақчи қўл, етакчи оёқ, қулай томонга бурилиш ёки айланиш ҳаракатлари) функцияларини шакллантириш стратегияси қўлланилмайди. Аммо қайси бир спорт тури бўлмасин, айниқса боксда, волейболда, баскетболда, футболда ва ҳ.к., "заиф" қўл, "заиф" оёқ, "ноқулай томонга бурилиш ёки айланиш" тушунчалари мавжуддир.

Юқорида қайд этилган тарихий ва хронологик маълумотлар ҳамда қайд этилган илмий-назарий фикр-мулоҳазалар "ўнақай" ва "чапақай" ҳаракат функцияларини

эрта ёшликдан бошлаб симметрик тартибда шакллантириш мумкин эканлигидан дарак беради. Лекин, бугунги мазкур масала илмий жиҳатдан мукамал асосланганми ва бундай ҳаракат функцияларини симметрик шакллантиришга ихтисослаштирилган махсус машқлар мажмуалари ишлаб чиқилганми ва уларнинг самарадорлиги бирор-бир спорт тури мисолида тадқиқот объекти сифатида ўрганилганми? деган савол туғилади. Бу саволга ягона ва қатъий тарзда ижобий жавоб бериш мумкин эмас. Чунки илмий-услубий адабиётларда бу масалага доир экспериментал тадқиқотлар ва уларнинг натижалари билан исботланган мукамал далиллар келтирилмаган. Фақат айрим эпизодик маълумотлар ва бир қатор машқлар мажмуаларидан фойдаланиш афзаллиги ҳақида баъзи услубий тавсиялар нашр этилган манбалардан жой олган, холос.

VI-BOB. ИННОВАЦИОН "DAS" ҲАРАКАТЛИ СПОРТ ЎЙИНИ ТЕХНИКАСИГА ЎРГАТИШ

Мустақилликнинг илк кунлариданоқ ҳукуматимиз томонидан жисмоний тарбия ва спортга алоҳида эътибор қаратилди, аҳоли саломатлигини таъминлаш, жисмоний ва интеллектуал жиҳатдан баоркамол авлодни тарбиялашда нафолатли восита сифатида давлат сиёсатининг устувор нуналишлари доирасига олиб чиқилди. Жумладан, ушбу соҳани ривожлантиришга қаратилган Қонун, Президент Фармонлари ва Вазирлар Маҳкамасининг қатор қарорлари жисмоний тарбия ва спортни турли ёш ҳамда катламга мансуб аҳоли, айниқса ўсиб келаётган ёшларнинг кундалик эҳтиёжига айланишига асос бўлди.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёев томонидан 2017 йил 15февралда қабул қилинган ПФ-4956-сонли «Маданият ва спорт соҳасида бошқарув тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Фармони аниқ пайтда маданият ва спорт соҳасида давлат сиёсатининг амалга оширилишини янги сифат даражасига кўтарилишини таъминлаб беришдан дарак бермоқда. Фармонда алоҳида урғу берилган вазифалар, хусусан:

“болалар спортини ривожлантириш ва оммавийлаштириш бўйича олиб борилаётган ишларни сифат жиҳатдан кучайтириш” вазифалари биз соҳа мутахассисларини аниқ бир нақсад йўлида ўқиш-изланишга, янги илмий ғоялар ила зўр ғайрат ва ташаббускорлик, қолаверса, интерфаоллик билан ишлашга ундайди.

Демак, ифтихор билан таъкидлаш мумкинки, Юртбошимиз томонидан қўллаб-қувватланаётган ва давлат сиёсати доирасида ривож топаётган жисмоний тарбия ва спорт шарафли соҳага айланиб бормоқда. Шундай экан, аниқ вақтда жисмоний тарбия ҳамда оммавий спортни аҳолининг, айниқса ўқувчи-ёшларнинг кундалик ҳаётини эҳтиёжига айлантириш ва, аяббатта, Юртимиз байроғини Олимп чўққиларига олиб чиқишга қодир истеъдодли спорт заҳиралари ҳамда

рақобатбардош спортчилар тайёрловчи профессионал кадрлар етиштириш соҳанинг ўта долзарб вазифаларидан биридир.

“DAS” ҳаракатли спорт ўйини қуйидаги таълим ва спорт муассасаларида амалга оширилиши мумкин:

- умумтаълим мактаблари;
- ўрта махсус таълим муассасалари (АЛ, КХК);
- олимпия заҳиралари коллежлари;
- БЎСМлар;
- Болалар ва ўсмирлар олимпия заҳиралари мактаблари;
- олий спорт маҳорати мактаблари;
- спорт клублари;
- кўнгилли спорт жамиятлари;
- терма жамоалар;
- хусусий соғломлаштирувчи жисмоний тарбия ва спорт марказлари;
- оромгохлар ва соғломлаштирувчи масканлар.

Ўқитувчи-тренер махсус ва ихтисослик фанлари бўйича белгиланган назарий билим, касбий-педагогик кўникма ва малакаларни ўзлаштирган бўлиши, жисмоний тарбия ва спортга оид ҳамда алоқадор ҳуқуқий, меъёрий ва маъмурий хужжатлар моҳиятини билиши ва уларга амал қилиши, оммавий спорт машғулотларини ўтказиш, спорт заҳиралари ва юқори малакали спортчилар тайёрлаш тажрибасини ўрганиб бориши даркор. Шахс сифатида шаклланган, юксак маънавий ва маданий хислатларга эга, ақлан теран, мустақил фикрловчи, ижодкор, миллий ва умумбашарий қадриятларни ўзида жо қилган, мураккаб вазиятларда ташаббус ва масъулиятни ўзига олишга қодир ва кенг дунёқарашга эга инсон бўлиб етишиши талаб қилинади.

Ўқитувчи-тренерга қўйиладиган малакавий талаблар унинг касбий-педагогик фаолиятига хос турли йўналишли кўникмалар билан белгиланади: бошқарувчилик, лойиҳалаш, ташкилотчилик, конструктив, коммуникатив, гностик, тарғибот-ташвиқот, тадқиқотчилик.

Тренернинг лойиҳалаш кўникмаси ўз ичига кўп йиллик спорт тренировкеси тизимида юқори малакали ва спорт заҳираларини тайёрлаш, йиллик тайёргарлик цикли (макроцикл), мезоцикл ва микроциклларга мўлжалланган машғулотлар лойиҳасини ишлаб чиқиш, оммавий волейбол тадбирларини режалаштириш ҳамда спортчиларни эрталабки гимнастика ва жисмоний сифатларни ривожлантирувчи машғулотлар мажмуаларини мустақил режалаштиришга ўргатиш каби масалаларни киритади.

Конструктив кўникма шуғулланувчиларни бирор спорт турига оид ва унга алоқадор билимлар билан қуроллантириш, машғулотларнинг мураккаблиги ва организмга таъсир этиш хусусияти бўйича уларни танлашга ўргатиш, меҳнат, таълим олиш, овқатланиш, ухлаш ва дам олиш жараёнларини тўғри ташкил қилиш кўникмаларини шакллантириш, спортчиларни машғулот ва мусобақа жараёнларида мустақил қарор қабул қилишга ўргатиш муаммоларини ўз ичига олади.

Ташкилотчилик қобилияти шуғулланувчиларнинг кўникмалари ва кўп йўналишли фаолиятини тўғри ташкил қилиш, таълим-тарбия ва соғломлаштириш жараёнларини мақсадли амалга ошириш каби чора-тадбирлар билан йўналданади.

Коммуникатив кўникма – бу тренерда спортчилар, ота-оналар, турли тоифа ва мансабга эга ходимлар, жамоат ташкилотлари билан тўғри муносабат ўрнатиш масалалари билан изоҳланади.

Гностик кўникма бирор спорт турига оид турли ёш ва малакали спортчилар машғулотлари назарияси ва услубиятига хос билимларни ўзлаштириш, илмий ва услубий адабиётлардан

фойдаланиш, илмий тадқиқотлар ўтказиш, ўз тажрибаси ва илғор тажрибалар моҳиятини таҳлил қилиш масалаларини ўз ичига олади.

“DAS” ҳаракатли спорт ўйинида ҳам бошқа спорт турлари каби тез-тез такрорланиб турадиган тушунчалар ва атамалар моҳиятини билиш, уларнинг мантиқий маъносини англаб олиш ушбу ўқув қўлланма мавзулари ва материалларини янада чуқурроқ ўзлаштириш имконини яратади.

Куйида қатор тушунчалар ва атамалар моҳияти очиб берилган.

«Инновацион» инглизча «innovation» сўздан олинган бўлиб, янгилик киритиш, янгилик маъносини ифодалайди.

Техника – юнонча (technus) сўздан келиб чиққан бўлиб, ўзбек тилида “санъат” маъносини англатади. Спорт амалиётида, ва хусусан “DAS”да “техника” ҳаракат малакалари, ўйин усулларининг тузилиш шакли, мазмуни ва ижро этиш тартибини ифодалайди. Муайян ҳаракат (ўйин усули – тезлик, таёқни узатиш, таёқни ушлаб олиш ва ҳ) техникаси махсус машқлар ёрдамида қанчалик кўп ва узоқ вақт такомиллаштирилса, у шунчалик гўзал, чиройли, енгил, биоэнергетик жиҳатдан тежамли, самарали, аниқ ва “санъат” даражасида ижро этилади.

Тактика – юнонча (taktikus) сўздан олинган бўлиб, ўзбек тилида “тартиблаштириш” маъносини англатади.

Стратегия – (strategia) юнонча сўздан олинган бўлиб, ҳарбий соҳада, сиёсий партияларда энг самарали йўл, усул ёки воситани танлаб, ғалаба сари олиб бориш маъносини ифодалайди.

Ўйин малакалари – ўйин воситалари (таёқни узатиш, таёқни ушлаб олиш, тезлик)ни ифодаловчи ҳаракат турларини англатади.

Ўйин усуллари – ўйин малакаларини турлича усуллар (таёқни ўнг қўлда узатиш ва ушлаб олиш, таёқни чап қўлда

узатиб ушлаш, жуфтликда ишлаш ҳамда ўйинчилар орасидаги нософони ўзгартириш)да ижро этишни ифодалайди.

Тактик ҳаракат – самарали натижа ёки ғалабага қаратилган ҳамда якка, гуруҳ ва жамоа иштирокида ижро этиладиган малакаларни англатади.

Техник тайёргарлик – техник маҳоратни шакллантиришга қаратилган педагогик жараён.

Ушбу жараённинг натижаси техник маҳоратни ўсганлик даражасини кўрсатади.

Тактик тайёргарлик – тактик маҳоратни шакллантиришга қаратилган педагогик жараён.

Ушбу жараённинг натижаси тактик маҳоратни ўсганлик даражасини кўрсатади.

Машгулот юкламаси – муайян хажм, шиддат, муддат, такрорланиш, йўналишда ижро этиладиган ва спортчи организмга (иш қобилиятига) таъсир этувчи машқлар йиғиндисини ифодалайди.

Мусобақа юкламаси – мусобақа давомида бажариладиган ва иш қобилиятига таъсир этадиган ўйин юкламасини англатади.

Танлов ва ўйин ихтисослиги (амплуа)га йўналтириш – наслий ва ҳаёт давомида эришилган жисмоний (бўйи, вазни, куч, тезкорлик, сакровчанлик, чаққонлик, чидамкорлик, энгилувчанлик ва ҳ) ва психофизиологик (ҳаракат реакцияси, кўриш доираси кўриш ўткирлиги, диққатни жамланиши, эслаб қолиш қобилияти, юракни қисқариш частотаси, нафас олиш частотаси, артериал қон босими ва ҳ) кўрсаткичларни баҳолаш асосида спорт турига саралаб олиш ҳамда бошланғич тайёргарлик якунига бориб ва ўқув-тренировка босқичи давомида ўйин ихтисослигига йўналтириш жараёнларини ўз ичига олади.

6.1. Ўргатишнинг умумий асослари

Спорт амалиётида дастлабки ўргатиш жараёни кўп йиллик спорт тренировкасининг фундаментал босқичи бўлиб, ушбу босқичда ўргатиш услублари ва воситаларидан тўғри фойдаланиш кейинги босқичларда спорт маҳоратини самарали шаклланишига имкон яратади.

Дастлабки ўргатиш жараёнини режалаштириш ва ташкил қилишда боланинг онтогенетик ҳамда биопсихологик хусусиятлари эътиборга олинади зарур. Бошқача қилиб айтганда дастлабки ўргатиш жараёнида ўтказиладиган машғулотлар юкламалари шуғулланувчи болаларнинг жисмоний ва функционал имкониятларига қараб меъёрланиши ва қўлланилиши лозим.

Маълумки, ҳаракат (юклама) ҳажми ва шиддати инсон саломатлиги, унинг жисмоний ва функционал шаклланишида муҳим аҳамиятга эгадир. Лекин барча ҳаракат турлари, жумладан спорт тўғрақларида ижро этиладиган жисмоний ва техник-тактик машқлар ҳажми ҳамда шиддати шуғулланувчининг функционал имкониятларига мос келиши ёки ҳиёлгина юқори бўлиши лозим. Чунки биология фанида азалдан ўз исботини топган қонуниятларга кўра, онтогенетик тараққиётнинг муайян босқичларида бажариладиган кундалик жисмоний юкламанинг (нагрузка) ялпи таъсир "кучи" организмнинг функционал имкониятларидан доимо юқори бўлса, шу организмда (органлар, мушаклар, томирлар, хужайралар, тўқималар, юрак, ўпка, талоқ, жигат ва ҳ.) зўриқиб ёки тез толиқиш аломатлари пайдо бўлади.

Бундай салбий "излар" одамнинг, айниқса боланинг одатий функционал фаолиятини издан чиқаради, кайфиятини туширади, уйқуни бузади, пиравордида иш қобилиятини сусайтиради ва уни тўлиқ тикланишига тўсқинлик қилади. Агар шундай юкламалар устунлиги бола фаолиятида сурункали қайтарилиб турса, организмнинг нафақат нормал ўсишига таъсир этиши мумкин, балки ушбу юкламалар устунлиги турли функционал "объект"ларда локал ёки глобал патологик

асоратлар пайдо бўлишига олиб келиши эҳтимолдан ҳоли емас. Аянича, кундалик ёки ялпи машғулот юкламалари ҳажми ва шиддати функционал имкониятдан паст бўлса, жисмоний сифатларнинг шаклланиши сусаяди, иш қобилияти кучаймайди. Бинобарин, кундалик ёки ялпи юкламалар, шу жумладан жисмоний тарбия дарслари ва тренировка машғулотларига оид юкламаларни болаларнинг ёши, жинси, жисмоний ва функционал имкониятларига қараб "тўлқинсимон" принципда ошира бориш даркор. Демак, болалар спортга оид машғулотларни ташкил қилишда педагогик ва тиббий назоратга асосланиш соғлом, баркамол авлодни тарбиялаш жараёнининг ажралмас қисмидир.

Шундай экан, жисмоний тарбия ва спорт бўйича ўтказиладиган машғулотлар (жисмоний тарбия дарси, тренировка машғулоти, спорт мусобақалари) мазмунини мақсадли режалаштириш ва бошқариш ҳар бир мутахассис (ўқитувчи, мураббий, ташкилотчи, услубчи, йўриқчи) ва раҳбар шаклга қатта масъулият юклаши, улар жисмоний маданият, жисмоний тарбия, жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик ва спорт масалаларига оид билимларни ўрнаттиришлари, мувофиқ касбий-педагогик малака ва кўникмаларни пухта эгаллашлари зарурлиги исбот талаб қилмайди.

Алоҳида эътибор қаратиш муҳимки, болалар спортини самарали ташкил қилиш, кўп йиллик спорт тренировкаси жараёнида шуғулланувчилар соғлиги ва уларнинг спорт маҳоратини шакллантира бориш устивор жиҳатдан жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларига боғлиқдир.

Жисмоний тайёргарлик ва унинг салоҳиятини ифода этувчи куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамкорлик ва ғайилувчанлик каби сифатлар илмий объект сифатида азалдан кўндан-кўп тадқиқотчи олимлар диққатини жалб қилиб келган. Уларнинг тадқиқотларида жисмоний сифатларнинг маҳияти, мазмуни, уларни жисмоний тарбия ва спорт ҳамда бошқа жараёнлардаги аҳамияти ва ривожлантириш муаммолари атрофича ёритилган.

Ушбу муаммоларни турли ёшдаги ўқувчи ёшлар ва болалар спорти мисолида ўрганишга қаратилган тадқиқотлар натижалари ҳам талайгина илмий нашрларда ўз ифодасини топган.

Таъкидлаш жоизки, жисмоний тарбия ва спорт турлари назарияси ва услубияти бўйича нашр этилган дарслик ҳамда қўлланмаларда жисмоний тайёргарлик тушунчаси – бу муайян касбий фаолият ёки спорт турида маълум жараён самарадорлигини белгилаб бериш даражасида шаклланган тайёргарлик – иш қобилияти, ҳаракат сифатлари, малакалари ва кўникмаларининг интеграл ифодасини англатади.

Спорт амалиётида (касбий амалиётда ҳам) жисмоний тайёргарлик, одатда, икки бир-бирига чамбарчас боғлиқ бўлган – умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик турларига бўлинади.

Ҳаёт давомида инсон соғлиги, унинг ақлий ва жисмоний фаоллиги, кўп йиллик спорт тренировкаси давомида спорт маҳоратининг шаклланиши бориши устивор жиҳатдан шу икки тайёргарлик турлари мазмуни ва даражаси билан белгиланади.

Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларида қўйиладиган асосий мақсад – соғлиқни мустаҳкамлаш ҳамда юқори спорт натижаларига эришиш авваламбор ёшликдан бошлаб умумий жисмоний сифатларни ривожлантириш муҳимлигига ёътибор қаратади. Аксарият олимларнинг таъкидлашича, муайян спорт тури бўйича мунтазам ўтказиб бориладиган ҳамда ҳажм, шиддат ва мазмун жиҳатдан тўғри ташкил қилинган машғулотлар болалар ва ўсмирлар организмга ижобий таъсир кўрсатар экан. Лекин, умумий жисмоний тайёргарликка асосланган ва тор доирада ихтисослаштирилган машғулотлар салбий оқибатларга олиб келиши кузатилган. Бинобарин, дастлабки ўргатиш босқичида жисмоний ва техник-тактик машқлар нисбатини тўғри режалаштириш болалар спорт маҳоратини самарали шакллантириш имкониятини яратади.

6.2. Дастлабки ўргатиш ва унинг моҳияти

Спорт малакаларига дастлабки ўргатиш жараёни кўп йиллик спорт тайёргарлиги тизимининг пойдевори бўлиб ҳисобланади. Дастлабки ўргатиш ўз ташкилий, услубий, илмий ва моддий-техника нуқтаи назаридан қанчалик пухта асосланган бўлса, сифатли бўлса, шунчалик спорт ўринбосарларини тайёрлаш йўли қисқароқ ва осонроқ бўлади. Аmmo бу, албатта, мутахассиснинг билимига, касбий кўникма ва малакаларига бевосита боғлиқ бўлади. Шунинг учун мутахассисларни тайёрлашга мўлжалланган ўқув дастурининг ёътиборли ва асосий бўлимларидан бири бошланғич ўргатиш услубияти (технологияси) бўлиб ҳисобланади.

Мусобақа жараёнида самарали натижага эришишнинг асосий шарт-шароитларидан бири – бу спортчининг техник тайёргарлиги, техник маҳорати такомиллашган даражада бўлишидир. Демак, ўргатиш жараёнининг дастлабки ва асосий мақсади бу ўйин техникасини мукамал ўзлаштиришдир.

Ҳаракат – (ўйин) малакалари – тўпни узатиш, қабул қилиш (ҳимоя), тўпни ўйинга киритиш, зарба бериш, тўсиқ қўйиш – белгиланган босқичларда, маълум услублар ва воситалар ёрдамида ўзлаштирилади, мукаммаллаштирилади, такомиллаштирилади. Мазкур жараён педагогик, биопсихологик ва биомеханик қонуниятлар асосида амалга оширилади.

Ўргатиш жараёни – бу педагогик жараён бўлиб, тренер-ўқитувчидан катта маҳорат, касбий тайёргарликни талаб қилади. Лекин шундай бўлсада, ҳаракатни (ўйин малакасини) икки этиш техникасига ўргатиш бошқа аҳамиятли сабабларга ҳам боғлиқдир: боланинг фаоллиги, машғулотларнинг сони, сифати, давом этиш муддати, ёрдамчи техник ускуналар, машғулот ўтказиладиган жойнинг шарт-шароитлари, боланинг қизиқиши, ҳаракат «бойлиги», тажрибаси ва ҳоказо.

Шуни ҳам айтиш зарурки, ҳаракат техникасини ўзлаштириш муддати боланинг оилавий шароитига, унинг

ижтимоий ва иқтисодий имкониятига ҳамда руҳий ҳолатига ҳам боғлиқдир.

Юқорида келтирилган маълумот ва ўргатиш жараёнида эътиборга олинadиган омиллар маълум услубий тартибда асосланган режалаштирув ҳужжатларидан жой олиши керак. Бундан ташқари боланинг ички «сирли» имкониятларини ҳамда мавжуд омилларни аниқлаш танлов дастури ва машқлари ёрдамида амалга оширилиши зарур. Олинган натижалар ўргатиш услубларини, босқичларини ва технологиясини қўллашда таянч омил булиб хизмат қилиши керак.

Дастлабки ўргатиш жараёни бир неча босқичларда амалга оширилади ва бу босқичларни ҳар бири ўзига хос услуб ва воситаларни ўз ичига олади.

Умумий ривожлантирувчи машқлар ўйинчида жисмоний баркамоллик ва ўйинчи учун зарур бўлган ҳаракат кўникмалари ва малакаларини сайқаллаш учун қўлланилади.

Барча машқлар ўз йўналишига мос равишда бирлашган ҳолда машқ қилишнинг махсус тайёргарлиги асосий қисмларини ташкил этади: умумий жисмоний, махсус жисмоний, техник, тактик, ўйин тайёргарлиги. Ҳар бир тайёргарлик турида ўзининг етакчи омиллари борки, улар ёрдамида кўзлаган мақсадга эришилади. Шу билан бирга барча турдаги тайёргарликлар бир-бири билан узвий боғлиқ. Мисол учун агар ўқувчи жисмоний яхши тайёрланмаган бўлса, у ҳужумда зарба бериш техник машқини яхши бажара олмайди. Бундай ҳолда ўқувчини жисмоний томондан чиниқтириш, зарба бериш усулини кўп марта такрорлашдан кўра фойдалироқдир.

6.3. Ўргатиш босқичлари ва услублари

Биринчи босқич: - ўрганиладиган ҳаракат техникаси билан танишиш. Бунда, айтиб бериш, кўрсатиш ва тушунтириш услублари қўлланилади. Ўқитувчи шахсан кўрсатиш билан

бирга кўргазмали куруллардан фойдаланади: кинофильм, тасвирий фильм, схема, майдон макети ва ҳоказо.

Намоёнишни тушунтиришлар билан қўшиб олиб бориш керак. Ўқитувчиларнинг дастлабки уринишлари уларда бирламчи ҳаракат сезгисини шакллантиради.

Иккинчи босқич: - техникани соддалаштирилган (оддийлаштирилган) ҳолатда ўрганиш. Мазкур ўрганиш босқичида муваффақият кўп ҳолатларда ёндоштирувчи машқларнинг тўғри танланганлигига боғлиқдир. Улар ўзининг тузилиши шаклига кўра ўрганилаётган ҳаракат техникасига яқин ва ўқувчилар бажара оладиган бўлиши керак. Мураккаб тузилишга эга бўлган ҳаракат (узатиб-ушлаш), уни ташкил қилувчи асосий звеноларга (қисмларга) ажратиб берилади. Бу босқичда бошқариш услубларидан фойдаланилади (буюриш, кўрсатма бериш, кўриш ва эшитиш, кўриб илғаш, техник воситалар ва ҳоказо) ҳамда кўргазмали ҳаракат (ўқитувчининг бевосита ёрдами, ёрдамчи жиҳозларни қўллаш), ахборот каби услублар алоҳида аҳамиятга эга бўлади.

Учинчи босқич: - техникани мураккаблаштирилган шароитда ўргатиш. Бунда қуйидагилар қўлланилади: такрорий усул, ҳаракатни мураккаб шароитларда бажартириш, ўйин ва баҳолаш услуби, қўшма услуб, "давра айлана" машқлари. Такрорлаш услуби бу босқичда энг асосийдир. Кўп маротаба такрорлашгина малакани шакллантиради. Малака ҳосил қилиш учун такрорлаш турли шароитларда машқ бажаришни (ҳаракат шароитини ўзгартиришни, аста-секин мураккаблаштиришни) таказо этади. Ҳаттоки чарчаганда ҳам машқлар бажартирилади, қўшма ва ўйин услублари бир вақтни ўнда техникани сайқаллаштиришга ҳамда махсус жисмоний сифатларни ўстириш масалаларини ҳал қилишга, ҳамда техник-тактик тайёргарлик ва ўйин маҳоратини такомиллаштиришга қаратилган бўлади.

Тўртинчи босқич: - ҳаракатни ўйин жараёнида мустаҳкамлашни кўзда тутади. Бунда бажарилган ҳаракатларни талқин қилиш услуби қўлланади (расмлар,

жадваллар, ўқув филмлари, тасвирий фильмлар), ўйин жараёнида техник-тактик, махсус тайёргарлик топшириқлари, ўйин ва «беллашиш» усуллари.

Тайёргарлик ва ўқув ўйинларида ҳар бир усулни (малакани) ўрганиш, уни такомиллаштириш ва мукамаллаштириш кўзда тутилади. Малакани мустаҳкамлашнинг энг юқори воситаси – бу мусобақалашидир.

Ўқитиш (ўргатиш)да фаол услублар катта имкониятларга эгадир. Уларнинг орасида – муаммоли ўқитиш (муаммоли вазифаларни қўйиш) ва ўзининг ўзлаштиришини баҳолаш услуги алоҳида аҳамиятга эга. Муаммоли вазифаларни қўйиш, унинг ечимини қидирувчи ҳолатни, вазиятни вужудга келтиради, ўзини баҳолаш эса ҳаракатланиш фаолиятини яна ҳам фаоллаштиришга олиб келади, бу ўқувчи қизиқишини яна ҳам орттиради ҳамда ижодий фикрлашга ўргатади.

6.4. Ўргатиш принциплари, воситалари ва тренировка

Ўргатиш жараёнида услублар ва воситалардан фойдаланиш муайян тартибда қўлланиладиган педагогик принциплар асосида амалга оширилади. Ушбу принциплар қуйидагилардан иборат: илмийлик, онглилик ва фаоллик, мунтазамлик ва узвий боғлиқлик, мутаносиблик ва мувофиқлик, мукамаллик ва узлуксизлик, “енгилидан оғирига”, “ўтилгандан ўтилмаганига”, “оддийдан мураккабга”, умумий ва махсус тайёргарлик бирлиги.

“DAS”да ҳам бошқа спорт турлари каби ўргатишнинг асосий воситаси жисмоний машқлар ҳисобланади. Улар жуда турлитумандир. Шунинг учун улар маълум бир ўргатиш босқичидаги қўйилган вазифаларни ҳал этишдаги ўрни бўйича туркумланади. Бундай туркумланишга волейболчиларнинг мусобақа фаолияти асос қилиб олинган. Шунга боғлиқ ҳолда машқлар икки катта гуруҳга ажратилади: асосий ёки мусобақа ва ёрдамчи ёки тренировка.

Мусобақа машқлари “DAS”га хос бўлган хусусий машқлардир. Бунда техник усуллар ва тактик ҳаракатлар мусобақа шароитидаги ўйин ҳолатларига мос ҳолда бақарилади.

Тренировка машқлари асосий малакаларни эгаллашни энгиллаштириш, тезлаштириш ва уларни қўллаш самарадорлиги, ишончилигини таъминлашга қаратилган-дир. Улар махсус ва умумривожлантирувчи машқлардан ташкил топади.

Махсус машқлар икки гуруҳга бўлинади: тайёргарлик машқлари; яқинлаштирувчи машқлар. Тайёргарлик машқларидан асосан махсус жисмоний сифатларни тарбиялашда фойдаланилади. Яқинлаштирувчи машқлардан аниқ техник ҳаракатларни эгаллашга қаратилган жараёнда фойдаланилади.

Умумривожлантирувчи машқлардан асосий жисмоний сифатларни тарбиялаш ҳамда зарур жисмоний ҳаракат кўникма ва малакаларини такомиллаштиришда фойдаланилади.

Барча машқлар ўзининг йўналишига қараб тренировкаларнинг таркибий қисмига киритилади. Бу тайёргарликлар қуйидагилардир: умумий жисмоний; махсус жисмоний; техник; тактик; интеграл (яхлит ўйин). Ҳар бир тайёргарлик турининг ўзига хос етакчи воситалари мавжуд бўлиб, улар ёрдамида махсус вазифалар ечилади. Шу билан бирга бир тайёргарлик турига оид бўлган машқлар бошқа тайёргарлик туридаги машқлар билан яқиндан боғланган бўлади.

“DAS” ҳаракатларига ўргатишда воситаларнинг самараси кўп ҳолларда уларни қўллаш услубларига бевосита боғлиқ бўлади. Услублар қўйилган вазифа, шуғулланувчиларнинг тайёргарлик даражаси, аниқ шарт-шароитларга боғлиқ ҳолда танланади ва қўлланади.

Қўйилган вазифага боғлиқ равишда айнан бир воситани турли услубларда қўллаб, ундан турлича фойдаланиш мумкин. Бундан ташқари, ҳар бир тайёргарлик турида вазифалар ва турларнинг кетма-кетлиги ҳам маълум мантикий боғлиқликка эгадир.

Бир тайёргарлик туридаги вазифалар сифат жиҳатидан ўзгариб, кейинги тайёргарлик турига замин яратади. Масалан, тайёргарлик машқлари ўрганилаётган техник усулнинг умумий тузилишини ифода этади. Яқинлаштирувчи машқлар махсус жисмоний тайёргарликдан техник тайёргарликка ўтишда кўприк вазифасини ўтайди. Маълум даражадаги мураккаблик асосида қурилган техник машқлар тактик кўникмаларни шакллантиришга ёрдам беради.

6.5. Техник ва бошқа машқлар

DASдаги асосий ҳаракатланиш бу югуриш, ўнг ва чап йўналишларга югуриш, ўнг қўлда узатиб-ушлаш, чап қўлда узатиб-ушлаш.

Умумривожлантирувчи машқлар. Бу бўлимнинг асосий восита-лари таркибига югуришлар ва ҳаракатли ўйинлар киради. Шу мақсадда қуйидаги югуришлардан: тўғри йўналишда югуришлар; сонни юқорига кўтариб югуриш; сакраб-сакраб югуришлар; болдирни орқага силтаб югуришлар; орқа томон билан югуришлар; йўналишни ўзгартириб югуришлардан фойдаланилади. Машқларни бажариш вақтида қўллар тирсак қисмидан букилган бўлиб, ҳаракатланишга фаол ёрдам бериши керак. Депсинишдан сўнг оёқларнинг тўғирланишига эришиш зарур.

Тайёрлов машқлари. Тайёрлов машқлари ўзининг таъсирига қараб диққат ва жавоб ҳаракат реакцияларининг тезкорлиги ва айрим ҳаракатлар тезкорлигини ривожлантирувчи машқларга ажратилади. Биринчи гуруҳдаги машқларга эшитиш ва кўриш сигналлари бўйича ҳаракатланиш машқлари киради. Машқларни беришда «оддийдан – мураккабга» тамойилига риоя қилиш керак.

Масалан, тренернинг сигналига асосан стартдан кучли тезликда югуриш. Машқни ўзлаштириш даражасига қараб улар турли усулда қўшиб олиб борилади.

Наъмунавий машқлар

1. Қисқа масофаларга турлича дастлабки ҳолатлардан югуриш, жуфтликда жой алмашиб югуриш.

2. 10-20 метрли бўлақларга максимал суръатда югуриш; «арча», «мокисимон югуриш» лар.

Умумривожлантирувчи машқлар.

1. Қўлларни олдинга, ёнга, юқорига қилиб қўл панжаларини букиб-ёзиш.

2. Теннис (резинка) тўпларини ёзиш.

3. Деворга кафт ва бармоқлар билан тиралган ҳолда итарилишлар.

4. Қўлларга ётиб таянган ҳолда букиб-ёзишлар.

5. Қўлларни горизонтал ва вертикал йўналишлар бўйича чалкаштириб ҳаракатлантириш.

6. Жуфтликда. Шеригининг қаршилиги билан қўлларни олдинга-юқорига ва ёндан-юқорига кўтариш машқлари.

7. Резиналар ва пружинали амортизаторлар билан қўлларни олдинга-юқорига, ёнга-юқорига кўтариш машқлари.

Яқинлаштирувчи машқлар.

1. Турган жойдан таёқни узатишни ўнг қўл бармоқларда имитация қилиш.

2. Турган жойдан таёқни узатишни чап қўл бармоқларда имитация қилиш.

3. Қўл кафти ёки бармоқларини таёққа қўйиш ҳолатини ўргатиш. Қўл бармоқлари шундай жойлаштириладики, бунда

кўрсаткич бармоқлар учи билан таёқ учига қўйиш билан ёки қўл кафтининг ўртасига таёқни учига қўйиш.

4. Қумга сайилган таёқни югуриб бориб ўнг қўлда ушлаб олиш.

5. Қумга сайилган таёқни югуриб бориб чап қўлда ушлаб олиш.

6. Ҳудди шу машқнинг ўзи, фақат қумга ҳар-қил оралиқ масофада (2-5 м) 2 та таёқ қўйилади ва жуфтликда узатиб-ушлашади.

7. Махсус майдонда ҳар-қил масофаларда (2-5 м) югуриш.

8. Махсус майдонда ўнг томон йўналишда масофаларга югуриш.

8. Махсус майдонда чап томон йўналишда масофаларга югуриш.

9. Махсус майдонда жуфтликда масофаларга югуриш.

Техника бўйича машқлар.

1. 2-5 м оралиқдаги таёқни ушлаш. Бунда шуғулланувчининг шериги танланган масофада таёқни чап томонидан жой олиб, таёқни ўнг қўлда ушлаб туради, шуғулланувчининг ўзи эса старт ҳолатида. Сигналдан сўнг (шерик таёқни қўйиб юборади) шуғулланувчи тезлик билан югуриб таёқни ўнг қўлда ушлаши лозим (6.1-расмлар).



6.1-расм

2. Машқ 1-машқнинг ўзи, аммо энди шерик таёқни ўнг томонидан жой олиб, таёқни чап қўлда ушлаб, қўйиб юборади. Шуғулланувчи эса таёқни чап қўлда ушлайди.



6.2-расм

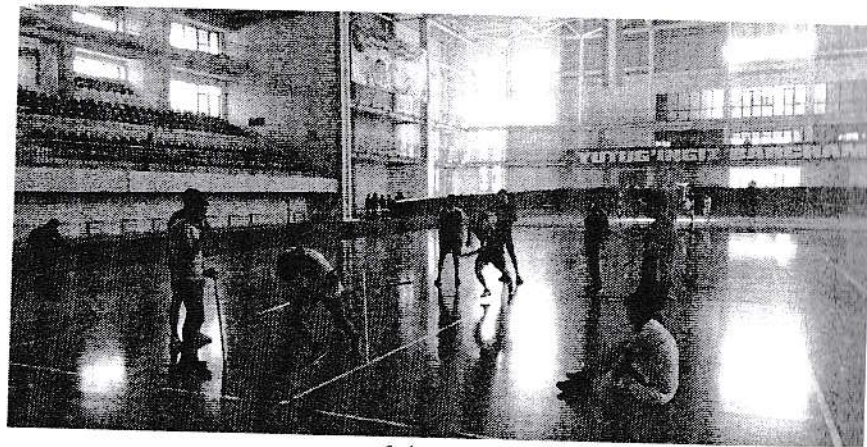
3. Шуғулланувчи шеригидан қолган таёқни 2-5 м оралиқ масофада ўнг қўлда ушлаш. Бунда шуғулланувчининг шериги танланган масофада таёқни чап томонига жойлашиб, таёқни ўнг қўлда ушлаган ҳолатда шуғулланувчи билан бирдек старт ҳолатида бўлади. Сигналдан сўнг шерик таёқни орадаги шуғулланувчига таёқни ушлаб олиши учун қулай

кўйиб юбориб олдинга югуради, шуғулланувчи эса тезлик билан югуриб келиб таёқни ўнг қўлда ушлаши лозим (расмлар). Сигналдан сўнг иккала шуғулланувчи ҳам стартдан тенг чиқишлари муҳимдир.



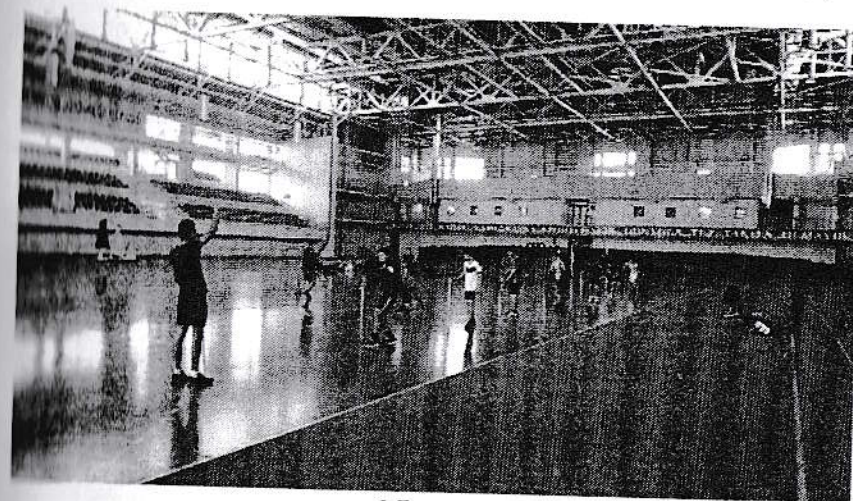
6.3-расм

4. Машқ 3-машқнинг ўзи, аммо аммо энди шерик таёқни ўнг томонидан жой олиб, таёқни чап қўлда ушлаб, кўйиб юборади. Шуғулланувчи эса таёқни чап қўлда ушлайди.



6.4-расм

5. Гуруҳ биргаликда тўғри йўналишда 2-5 м масофа ораллигида таёқларни ўнг қўлда узатиб-ушлашади. Гуруҳ шуғулланувчилар тўғри йўналишда жойлашади, ҳар бирининг ораллиқ масофалари бир-ҳил бўлади (2-5 м). Шуғулланувчиларнинг барчаси ўз таёқларини чап томонидан жой олишиб, таёқни ўнг қўлда ушлаб туришади. Старт қолатида оёқ учи таёқ турган жойдан олдинга чиқиб кетмаслиги зарур. Сигналдан сўнг барча шуғулланувчилар ўз таёқларини ўзидан кейинги шуғулланувчини қулай ушлаб олиш учун кўйиб юборади ва ўзидан олдинги шуғулланувчининг таёғини югуриб бориб ўнг қўлда ушлайди.



6.5-расм

6. Гуруҳ биргаликда тўғри йўналишда 2-5 м масофа ораллигида таёқларни чап қўлда узатиб-ушлашади. 5-машқнинг ўзи, аммо энди шуғулланувчилар ўз таёқларини ўнг томонидан жой олишади ҳамда таёқни чап қўлда узатиб ушлашади.

7. Жуфтликда таёқни узатиб-ушлаш. Гуруҳ шуғулланувчилар жуфтликларга бўлинишади. Жуфтликлар

танланган масофа оралиғида (2-5 м)бир-бирига қарама-қарши туришади. Бири ўз таёғининг чап томонида жойлашиб, таёқни ўнг қўлда ушлайди ва шеригига юзланиб старт ҳолатида (оёқ учи таёқ турган нуқтадан олдинга ўтиб кетиши мумкин эмас) бўлади. Жуфти эса аксинча, ўз таёғини ўнг томонида жойлашиб, таёқни чап қўлда ушлайди ва жуфтига юзланиб старт ҳолатда бўлади. Стартдан сўнг жуфтликлар бир-бирларига қарама-қарши ҳаракатланадилар. Шуғулланувчилар таёқни қайси қўлда узатиб ташлаб кетса, бориб шеригидан қолган таёқни ўша қўл билан ушлаб олишлари зарур. Демак, жуфтликнинг бири таёқни ўнг қўлда ушлаб узатса, стартдан сўнг югуриб бориб жуфтидан қолган таёқни ўнг қўлда ушлайди. Жуфтликнинг иккинчиси эса аксинча, таёқни чап қўлда узатиб-ушлайди. Шуғулланиш даврларида гуруҳ шуғулланувчилари мунтаззам шуғулланиш учун ўз жуфтликларини яратиш мақсадга мувофиқдир. Чунки, шу жуфтликлар мунтаззам шуғулланиб борсалар, жуфтликнинг ким қайси қўлда (ўнг-чап) узатиб-ушлашга аниқлик киритиб олишади ва мусобақа пайтида, жуфтлик буюртмасида гуруҳ ҳеч иккиланмасдан жуфтликларга бўлинишиб майдонда осонгина жойлашадилар. Бундай танланган жуфтликлар мусобақа натижаларига ижобий таъсир кўрсатишлари аниқ.



6.6-расм



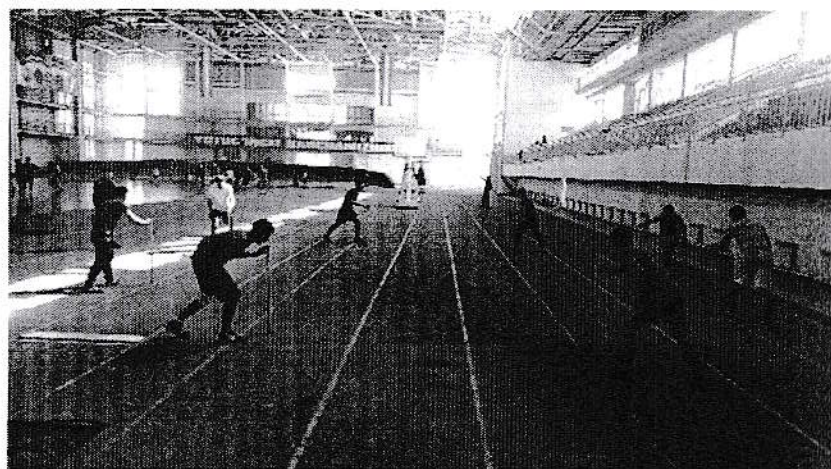
6.7-расм



6.8-расм



6.9-рasm



6.10-рasm

8. Гуруҳ шуғулланувчилари махсус майдонда ҳар-ҳил масофаларда таёқни ўнг қўлда узатиб-ушлаш. Шуғулланувчилар махсус майдонга чап йўналишда жойлашиб

таёқларни ўнг қўлда ушлаб старт ҳолатда туришади. Шунда шуғулланувчилар сигналдан сўнг чап йўналишда махсус майдонда айлана бўйлаб ҳаракатланишиб таёқларни ўнг қўлда узатиб-ушлашади. Оралиқ масофаларни шуғулланувчиларнинг ёши, жинси ва жисмоний тайёргарлигини инобатга олиб танлаб олинади. Аста секин масофалар ошириб борилади. Гуруҳ шуғулланиш даврларида аста-секин махсус майдонда ким кимдан кейин жойлашиш (сафланиш) кетма-кетлигини аниқлаб олади ва шу кетма-кетликда мунтазам шуғулланиб боришлари керак.



6.11-рasm

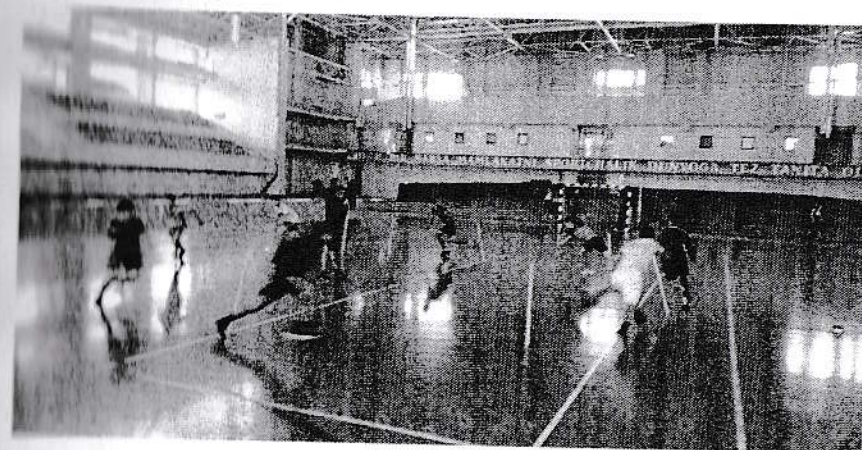
10. Гуруҳ шуғулланувчилари махсус майдонда ҳар-ҳил масофаларда таёқни чап қўлда узатиб-ушлаш. 8-машқдагидек, аммо энди гуруҳ махсус майдонда ўнг томон йўналишида жойлашадилар ва шуғулланувчилар таёқни чап қўлда узатиб-ушлашадилар.



6.12-расм



6.13-расм



6.14-расм

11. Махсус майдонда жуфтликда таёқни узатиб-ушлаш. Машқ 7-машқнинг ўзи, ammo энди махсус майдонда, ҳар-ҳил насофларда ўзларинин жуфтлари ёки бошқа гуруҳдошлари билан шуғулланишади. Гуруҳ шуғулланувчилар жуфтликларга бўлинишади.



6.15-расм.

VII-БОБ. ИНОВАЦИОН “DAS” ХАРАКАТЛИ СПОРТ ЎЙИНИ БЎЙИЧА МУСОБАҚА ЎТКАЗИШ ТАЖРИБАСИ.

Мусобақа бошланишида, аввало махсус майдонга қайси жамоа биринчи бўлиб тушишини жамоа сардорлари қурра ташлаш йўли билан аниқланиб олинди (7.1-расм). Ўйинни биринчи бўлиб 16-101 жамоаси бошлайди. Мусобақада “Бошланғич масофа”- 3 м деб белгиланди. Яъни махсус майдондаги ўйинчиларнинг оралиқ масофаси:

“Бошланғич масофа”, Масофа-1 =3м;

Масофа-2= 3,5 м;

Масофа-3= 4 м;

Масофа-4= 4,5 м;

Масофа-5= 5 м.



7.1-расм

1-ПАРТИЯ 1-имконият (1-ЖАМОА)

Демак, 16-101 жамоаси 1-партиянинг 1-имкониятидан фойдаланиш учун махсус майдонга 8 нафар (шартли равишда) ўйинчиси тушади. Ўйинчилар махсус майдонда жойлашишдан олдин, жамоа сардори ўзларининг 1-буюртмасини беради.

Жамоа “Ўнг қўлда” буюртмасини бериб масофалар бўйича “Масофа-2” (3,5м)ни танлади. Улар бу буюртмалари учун қуйидагича баҳоланиши кутилади:

7.1-жадвал

1-жамоанинг 1-партиядаги имкониятларидаги буюртмалари ва баҳоланиши

№	Буюрт-малар	Ба-лл	Жамоада кутилаётган умумий балл	Уддалла й олмаган ўйинчилар сони	Жарима, йўқотилган баллар	Нати-жала-р
1	Ўнг қўлда Масофа-2	2	(2x8=16) 16			
2						
3						
4						

Изоҳ: п- ўйинчилар сони

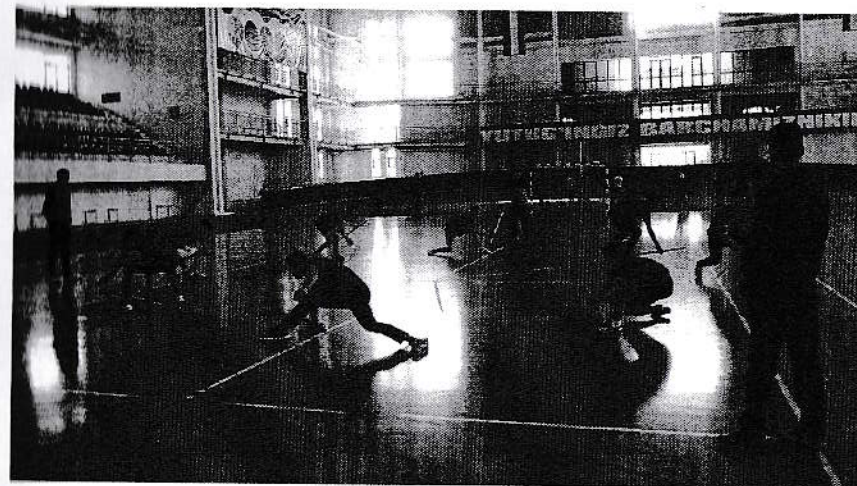
“Ўнг қўлда” буюртмасида уддалай олган ҳар бир ўйинчига 1 баллдан берилади. Масофалар бўйича буюртмада “Бошланғич масофа”дан узоқроққа яъни “Масофа-2”ни танланса 2 балл берилади: 2 балл. Уддалай олмаган ўйинчига ўзига берилган 2 баллини жамоанинг “Кутилаётган умумий балл”идан айрилиб ташланади (-жадвалга қаранг). Демак, “Ўнг қўлда” буюртмасини бериш ва масофаларни узайтиришдан

олдин жамоа мусобақагача масофларга ҳамда чап йўналиш томон ўнг қўлда кўпроқ машқ қилишганлигига ишонч ҳосил қилишлари зарур. Чап томон йўналишда ўнг қўлда узатиб-ушлаш буюртмасининг машғулотларда мукамал ўзлаштиришнинг авзалликларидан бири бунда уддалай олмаган ўйинчига жарима балли мавжуд эмас ва бу орқали жамоанинг кутилаётган умумий баллидан фақатгина ўзининг балли айрилиб ташланади. Жамоанинг бошқа уддалай олган ўйиндошларининг баллига зарар бўлмайди. Шунини ҳисобга олиб ўнг қўлда узатиб-ушлаш буюртмасига 1 балл берилади. Аммо, ушбу буюртманинг мураккаблиги шундаки, ўйинчилар махсус майдонда чап йўналишда жойлашадилар, бу эса ўз мураккаблигига эгадир.

Махсус майдоннинг 8 бурчаги, 3,5 млик оралиқда жойлашди ва 1-жамоага 1-партиянинг 1-имкониятига старт берилди.



7.2-расм



7.3-расм

Жамоа ўйинчилари орасида бу имкониятдан фақатгина 4 нафар ўйинчи ўз буюртмасини уддалай олишди ва 4 нафари уддалай олишмади. Уддалай олмаган ўйинчилардан 2 нафари таёқ тушиб кетгунича ушлай олмаган бўлса, 2 нафари таёқлари полга теккандан сўнг юқорига кўтарган. Қоидага кўра таёқнинг учи полга ёки ерга теккандан сўнг ушлаб юқорига кўтарса бу уруниш ҳисобга олинмайди. Айнан, бундай қоидалар бузилишини махсус майдоннинг $14 \times 14 \text{ м}^2$ ва $18 \times 18 \text{ м}^2$ оралиғидаги (2 м.)да жойлашган 3 нафар назоратчи ҳакамлар кузатиб боришади. Қоидалар бузилганда бош ҳакамга етказишади.

Шундай қилиб жамоа 1-партиянинг 1-имкониятидаги урунишлари учун қуйидагича балланди:

**1-жамоанинг 1-партиядаги имкониятларидаги
буюртмалари ва баҳоланиши**

Имкониятла п	Буюрт- малар	Ба лл	Жамоада кутилаёт- ган уму- мий балл	Уддалла й олмаган ўйинчи- лар сони	Жарима, йўқотил- ган баллар	Нати- жа р
1	Ўнг қўлда Масофа- 2	2	(2x8=16) 16	4	2x4=8 8	8
2						
3						
4						
Партиянинг умумий баллари йиғиндиси						

Изоҳ: п- ўйинчилар сони

1-ПАРТИЯ 2-имконият (1-ЖАМОА)

Жамоа 1-партиянинг 1-имкониятидан сўнг ўз ҳисобида "8" балл бор. Улар энди мураббий билан маслаҳлашишиб 2-имкониятга буюрма беришлари керак ва буни жамоа сардори бош назоратчи ҳакамга беради, бош назоратчи ҳакам эса бош ҳакам (котиб)га ишора орқали етказди (-фигура). Жамоа огоҳлантириш сигналидан сўнг 30 сония ичида ўз буюртмаларига мос равишда махсус майдонда жойлашадилар. 30 сониядан сўнг 2-имкониятга старт берилади.

1-жамоа 2-имкониятига "Чап қўлда" буюртмасини бериб масофалар бўйича "Бошланғич масофа" яъни "Масофа-1"

(3,5м)ни танлади. Жамоанинг 4 нафар ўйинчилари махсус майдоннинг 4 бурчаги, 3 м. оралиқ масофасида жойлашадилар.

Эслатиб ўтамиз "Чап қўлда" буюртмасида уддалай олган ҳар бир ўйинчига 2 баллдан берилади. Бунда, уддалай олмаган ўйинчига жарима балли берилади, у ўзига берилган 2 баллини 2 бараборида жамоанинг "Кутилаётган умумий балл"идан айрилиб ташланади (-жадвалга қаранг). Демак, "Чап қўлда" буюртмасини бериш жамоа мусобақагача чап қўлда кўпроқ машқ қилишганлигига ишонч ҳосил қилишлари зарур.

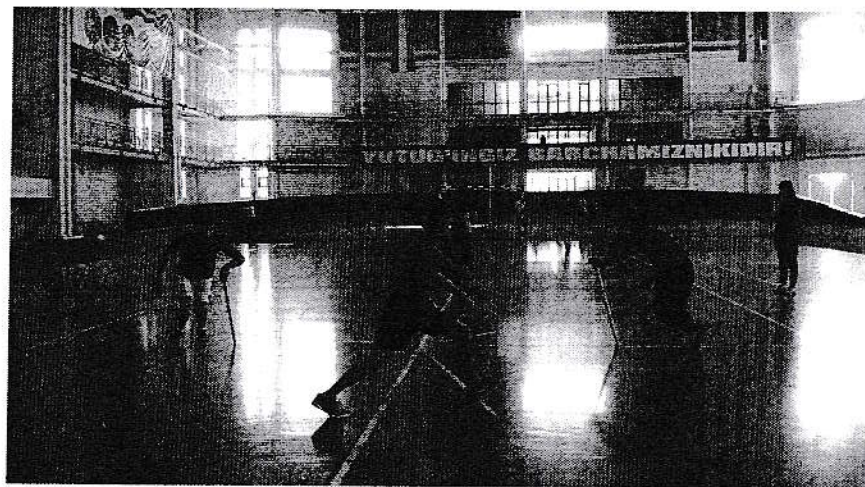
Жамоа юқоридаги буюртмалари учун қуйидагича баҳоланиши кутилади:

**1-жамоанинг 2-партиядаги имкониятларидаги
буюртмалари ва баҳоланиши**

Имкониятла п	Буюрт- малар	Ба лл	Жамоада кутилаёт- ган уму- мий балл	Уддалла й олмаган ўйинчи- лар сони	Жарима, йўқотил- ган баллар	Нати- жа р
1	Ўнг қўлда Масофа- 2	2	(2x8=16) 16	4	(2x4=8) 8	8
2	Чап қўлда Масофа- 1	2	(2x4=8) 8			
3						
4						
Партиянинг умумий баллари йиғиндиси						



7.4-расм



7.5-расм

Жамоанинг бу имконияти деярли муофақиятли бўлди дея олиш мумкин, чунки барча ўйинчилар таёқни ушлашга муофиқ бўлишди. Аммо, ўйинчиларнинг 1 нафари таёқни узатишда

ҳатоликка йўл қўйди. Бу ҳато ўйин қоидаларидан бири бўлиб, агар ўйинчилар таёқни узатиш техникасида ҳатоликка йўл қўйса, лекин жамоадоши ушбу узатилган таёқни ушлаб олган бўлса ҳам ушбу уруниш ҳисобланмайди. Демак, ушбу имкониятда 3 нафар ўйинчига балл берилади ва бу имкониятда 4 нафар ўйинчидан 3 нафар ўйинчи кейинги яъни 1-партиянинг галдаги имкониятига йўл олишади. 2-имконият қуйидагича баҳоланди:

7.4-жадвал

1-жамоанинг 2-партиядаги имкониятларидаги буюртмалари ва баҳоланиши

Имкониятга	n	Буюрт-малар	Ба-лл	Жамоада кутилаётган умумий балл	Уддалла й олмаган ўйинчилар сони	Жарима, йўқотилган баллар	Нати-жала-р
1	8	Ўнг қўлда Масофа-2	2	(2x8=16) 16	4	(2x4=8) 8	8
2	4	Чап қўлда Масофа-1	2	(2x4=8) 8	1	((2x1)x2=4) 4	4
3							
4							
Партиянинг умумий баллари йиғиндиси							

1-ПАРТИЯ 3-имконият (1-ЖАМОА)

Демак, бу имкониятда 4 нафар ўйинчидан 3 нафар ўйинчи кейинги яъни 1-партиянинг галдаги имкониятига йўл олишади.

Жамоа мураббийи ўйинчилар орасида 1 нафар ўйинчини алмаштиргач қарор қилди: 2-имкониятда қондани бузган жамоа сардорини олиб қолди, сардор ўрнига майдонни бошқа бир ўйинчини тарк этди. Жамоа сардори 3-имконига қуйидагида буюрмалар берди:

-Ўйнашлишлар: Ўнг томонга "Чап қўлда"

-Масофалар: Бошланғич масофа; Масофа-1 (3 м)

Жамоа махсус майдоннинг 3 бурчаги, 3 млик оралиқ масофасида жойлашди.

7.5-жадвал

**1-жамоанинг 1-партия 3-имкониятларидаги
буюртмалари ва баҳоланиши**

Имкониятда п	Буюрт- малар	Ба лл	Жамоада кутилаёт- ган уму- мий балл	Уддалла й олмаган ўйинчи- лар сони	Жарима, йўқотил- ган баллар	Нати- жа р
1	Ўнг қўлда Масофа- 2	2	(2x8=16) 16	4	(2x4=8) 8	8
2	Чап қўлда Масофа- 1	2	(2x4=8) 8	1	((2x1)x2=4) 4	4
3	Чап қўлда Масофа- 1	2	(2x3=6) 6			
4						
Партиянинг умумий баллари йиғиндиси						



7.6-расм



7.7-расм



7.8-расм

Жамоа ушбу 3-имконият буюртмаларини бажаришини расмлар орқали кузатсак, жамоанинг 3 нафар ўйинчиларининг барчаси ўз урунишларини аъло даражада уддалагандек гўё аммо, ўйинчиларнинг 1 нафари қондани бузганлигини кўришимиз мумкин. Ўйин қоидаларидан бири “Чап қўл” буюртмасига муофиқ, ўйинчилар таёқни чап қўлда узатиб-ушлашлари керак. –расмдан кўриниб турибдики, ўйинчиларнинг бири гарчи ўз таёғини чап қўлда узатган бўлсада аммо, жамоадоши узатган таёқни ўнг қўлда ушлаганига гувоҳ бўламиз. Қоида кўра, буюртма “Чап қўлда” берилганда, таёқни чап қўлда узатиш ва жамоадошидан қолган таёқни ҳам чап қўлда ушлаши керак, қоидага муофиқ “Ўнг қўлда” буюртмасида ҳам худда шундай. Демак, ушбу 3-имкониятда 3 нафар ўйинчининг 2 нафарини баллари ҳисобга олинади ва 1 нафар ўйинчи ўзининг жарима балли билан жамоанинг умумий кутилаётган баллидан айрилиб ташланади.

Инновацион ҳаракатли спорт ўйининг тузилмасига биноан махсус майдонда жамоанинг 3 тадан кам ўйинчиси қолса, жамоанинг жорий партияси тугатилган ҳисобланади. Ва кейинги жамоага майдонни бўшатиб беради. Демак, 1-жамоа 1-партиядаги 4 та имкониятдан фақат 3 имкониятидан унумли

фойдалана олишди ва 1-партияни қуйидагича балл билан якунлади:

7.6-жадвал

1-жамоанинг 1-партиядаги буюртмалари ва баҳоланиши

Имкониятла	п	Буюртмалар	Балл	Жамоада кутилаётган умумий балл	Уддаллаётган олмаган ўйинчилар сони	Жарима, йўқотилган баллар	Натияжлар
1	8	Ўнг қўлда Масофа-2	2	(2x8=16) 16	4	(2x4=8) 8	8
2	4	Чап қўлда Масофа-1	2	(2x4=8) 8	1	((2x1)x2=4) 4	4
3	3	Чап қўлда Масофа-1	2	(2x3=6) 6	1	((2x1)x2=4) 4	2
4		-		-	-	-	-
Партиянинг умумий баллари йиғиндиси							14

1-ПАРТИЯ 1-имконият (2-ЖАМОА)

2-жамоа 1-партиядаги ўзининг 1-имкониятини уддалаш учун махсус майдонга шартли равишда 8 нафар ўйинчилари билан тушдилар. Улар майдонга ишонч билан кириб келишди, чунки улар машғулот давомида ўйин қоидалари ва техникаларини жуда яхши ўзлаштирганлигини майдонга кетма-кетликда (режали), старт ҳолатидаги қоидаларга (оёқлар чизиққа мосланган, таёқни ушлаш) ва ўйинчилар

Ўзининг ва ўзидан олдинги жамоадошининг таёқларига ишонч билан “сени йиқилишинга йўл қўймайман” дегандек қараб туришларидан билиш қийин эмас.

Жамоа ўзининг 1-имкониятига қуйидагида буюртмалар беришди:

-Йўналишлар: “Чап қўлда”

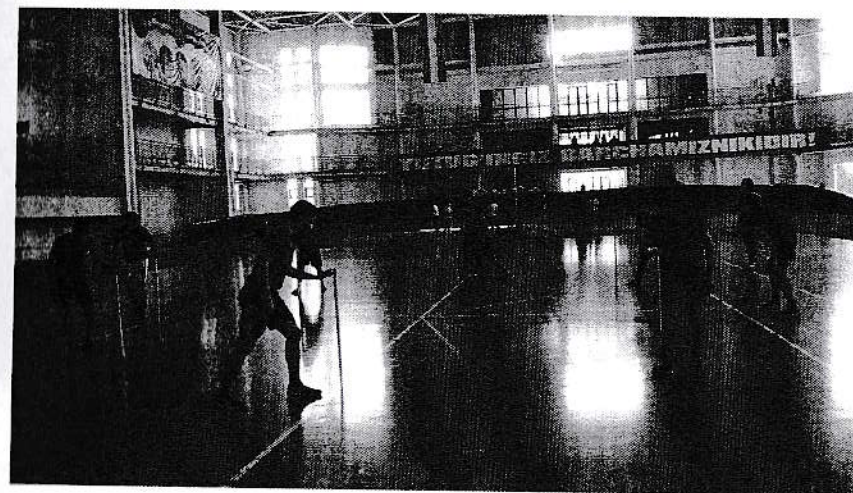
-Масофалар: “Бошланғич масофа”; Масофа-2

Демак, 2-жамоанинг 8 нафар ўйинчиси махсус майдоннинг 8 бурчак, 3 млик оралиқ масофасидан жой олишади.

7.7-жадвал

**2-жамоанинг 1-партия 1-имкониятидаги
буюртмалар ва баҳоланиши**

Имкониятда n	Буюрт- малар	Ба лл	Жамоада кутилаёт- ган уму- мий балл	Уддалла й олмаган ўйинчи- лар сони	Жарима, йўқотил- ган баллар	Нати- жа р
1	8 Чап қўлда Масофа- 1	2	(3x8=16) 16			
2	4					
3	3					
4						
Партиянинг умумий баллари йиғиндиси						



7.9-расм



7.10-расм



7.11-расм

Жамоа ўзининг 1-имкониятини тўлақонли, моҳирона, жуда сифатли ва чиройли уддалашди. –расмлардан кўриниб турибдики, жамоанинг ҳар бир иштрокчиси стар ҳолати, таёқни ушлаш, стартдан чиқиш ва таёқни ушлаш техникаларини ўта моҳирона бажаришиб ўзларининг биринчи уринишларини 100% удаллаш билан якунладилар ва улар қуйидагича баҳоланишди:

7.8-жадвал

2-жамоанинг 1-партия 1-имкониятидаги

буюртмалари ва баҳоланиши

Имкониятга	n	Буюрт-малар	Ба-лл	Жамоада кутилаёт-ган уму-мий балл	Уддалла й олмаган ўйинчи-лар сони	Жарима, йўқотил-ган баллар	Нати-жала-р
1	8	Чап қўлда Масофа-2	3	(2x8=16) 16	0	-	16

2	4					
3	3					
4						
Партиянинг умумий баллари йиғиндиси						

1-ПАРТИЯ 2-имконият (2-ЖАМОА)

Жамоа биринчи имкониятни омадли якунлагандан сўнг ўз буюртмаларини ўзгартирди. Жамоа сардори ишонч билан оралиқ масофани узайтирди. Илк имкониятни “Бошланғич масофа”дан бошлаган 2-жамоа ўзларининг 1-партиядаги 2-имкониятида “Масофа-2” ва йўналишлар бўйича ўнг томон “Чап қўлда” буюртмаларини танлашди. Буюртмага кўра жамоанинг 8 нафар аъзолари махсус майдоннинг 8 бурчак, 3,5 м.лик оралиқ масофасида жойлашадилар.

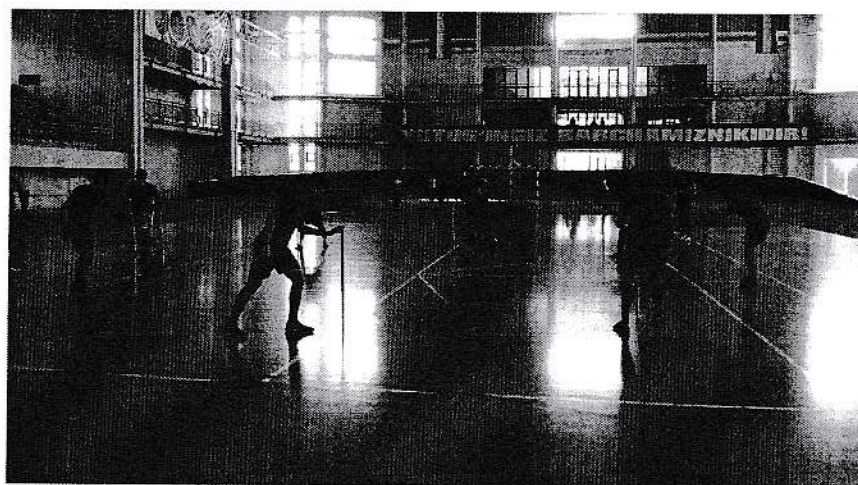
7.9-жадвал

2-жамоанинг 1-партия, 2-имкониятидаги

буюртмалари ва баҳоланиши

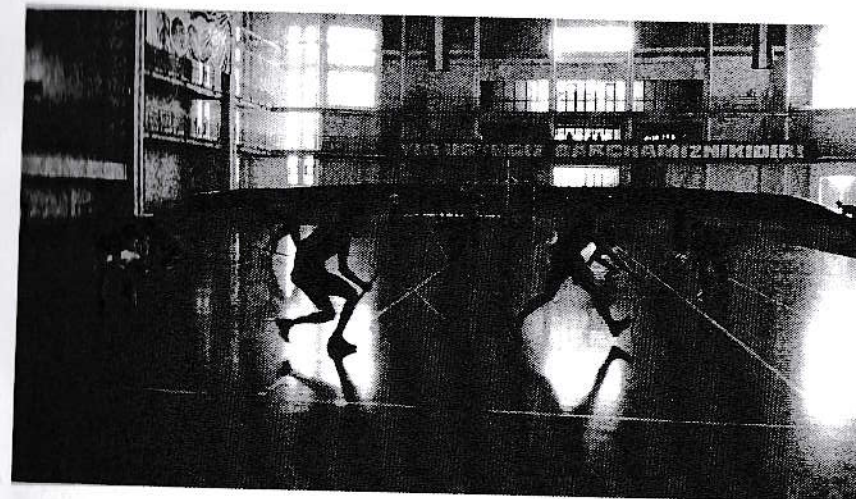
Имкониятга	n	Буюрт-малар	Ба-лл	Жамоада кутилаёт-ган уму-мий балл	Уддалла й олмаган ўйинчи-лар сони	Жарима, йўқотил-ган баллар	Нати-жала-р
1	8	Чап қўлда Масофа-1	2	(2x8=16) 16	0	-	16
2	8	Чап қўлда Масофа-2	3	(3x8=24) 24			

3							
	3						
4							
Партиянинг умумий баллари йиғиндиси							



7.12-расм

1-имкониятни омадли якунлаган ва ишонч билан ўйин олиб бораётган 2-жамоанинг ўйинчилари 2-имкониятдаги берган буюртмаларини ҳам деярли уддалашди. Фақатгина 1 нафар ўйинчи “Чап қўлда” буюртмаси қоида­сига биноан таёқни ушлашда ҳатоликка йўл қўйди, яъни таёқни ўнг қўлда ушлаб ўйин қоида­сини бузди. Бундай ҳолатда албатта ўзига берилган балл ҳисобланмайди ва аксинча “Чап қўлда” буюртмасини баҳолаш мезонига кўра жарима балли белгиланади. 1 нафар ўйинчининг қоидабузарлиги эвазига жамоа қуйдагича баҳоланишди:



7.13-расм

7.10-жадвал

**2-жамоанинг 1-партия, 2-имкониятидаги
буюртмалари ва баҳоланиши**

Имконият п	Буюрт- малар	Ба лл	Жамоада кути­лаёт- ган уму- мий балл	Уддалла й олмаган ўйинчи- лар сони	Жарима, йўқотил- ган баллар	Нати- жа р
1	8 Чап қўлда Масофа- 1	2	(2x8=16) 16	0	-	16
2	8 Чап қўлда Масофа- 2	3	(3x8=24) 24	1	(((3x1)x2=6) 6	18
3	7					

4						
Партиянинг умумий баллари йиғиндиси						

1-ПАРТИЯ 3-имконият (2-ЖАМОА)

2-имкониятдаёқ ўзларининг яхши тайёргарлик кўрганлиги билан баллар ҳисобида 1-жамоанинг 1-партиядаги умумий баллар йиғиндисидан юқорилаб олган 2-жамоада 3-имконият учун ўйинчилар алмаштирилди. Бундан олдинги имкониятда қоида бузганлиги сабаб майдонни тарк этган ўйинчи ("Чап кўлда" буюртмасида таёқни ўнг кўлда ушлаган) бошқа бир жамоадоши ўрнига майдонга қайтарилди.

Жамоа 2-имкониятидаги буюртмаларини такрорлашга қарор қилди. Эслатма, 1 та партияда бир ҳил буюртмалар кетма-кетлиги фақат 2 маротаба берилиши мумкин. Жамоа бир ҳил кетма-кет буюртмаларидан сўнг буюртмаларни ўзгартириш зарур.

7.11-жадвал

2-жамоанинг 1-партия, 3-имкониятидаги буюртмалари ва баҳоланиши

Имкониятга	п	Буюрт-малар	Ба-ллар	Жамоада кутилаётган умумий балл	Уддалла й олмаган ўйинчилар сони	Жарима, йўқотилган баллар	Нати-жалар
1	8	Чап кўлда Масофа-1	2	(2x8=16) 16	0	-	16
2	8	Чап кўлда Масофа-2	3	(3x8=24) 24	1	((3x1)x2=6) 6	18

3	7	Чап кўлда Масофа-2	3	(3x7=21) 21		
4						
Партиянинг умумий баллари йиғиндиси						



7.14-расм



7.15-расм

Жамоа ўйинчилари 3-имкониятни аъло даражада 100% уддалаш билан бажаришди ва жамоа ҳисобига йирик рақамлар яъни 21 балл қўшиб қўйишди.

7.12-жадвал

2-жамоанинг 1-партия, 3-имкониятидаги

буюртмалари ва баҳоланиши

Имкониятга n	Буюрт- малар	Ба лл	Жамоада кутилаёт- ган уму- мий балл	Уддалла й олмаган ўйинчи- лар сони	Жарима, йўқотил- ган баллар	Нати- жа р
1	8 Чап қўлда Масофа- 1	2	(2x8=16) 16	0	-	16
2	8 Чап қўлда Масофа- 2	3	(3x8=24) 24	1	((3x1)x2=6) 6	18

3	7	Чап қўлда Масофа- 2	3	(3x7=21) 21	0	-	21
4							
Партиянинг умумий баллари йиғиндиси							

1-ПАРТИЯ 4-имконият (2-ЖАМОА)

Жамоа ўзининг 3 имкониятини маҳорат билан ижро этди ва энди 1-партиядаги оҳирги имкониятини уддалашга киришадилар.

2-жамоа ўзларининг оҳирги имконият учун йўналишлар бўйича "Ўнг қўлда" ва масофалар бўйича "Масофа-2"га буюртмалар беришди. Демак, ўз-ўзидан жамоанинг 7 нафар ўйинчилари махсус майдоннинг 7 бурчак, 3,5 м.лик оралиқ масофасидан жой олишади.

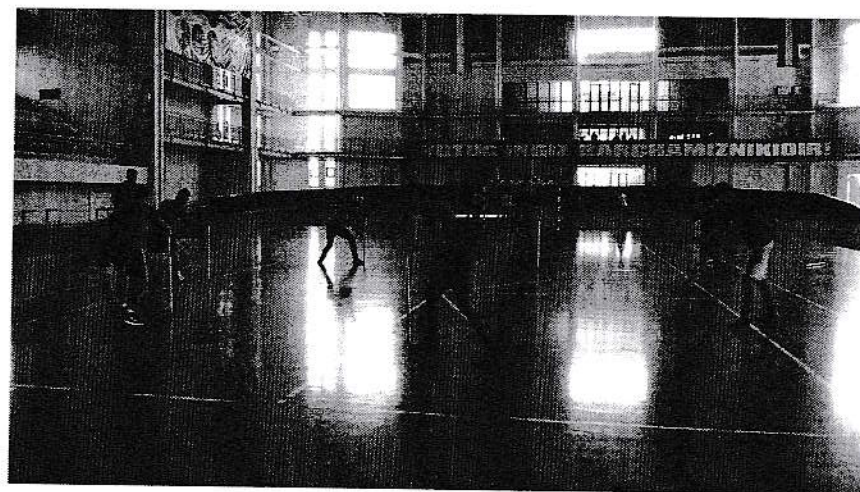
7.13-жадвал

2-жамоанинг 1-партия, 4-имкониятидаги

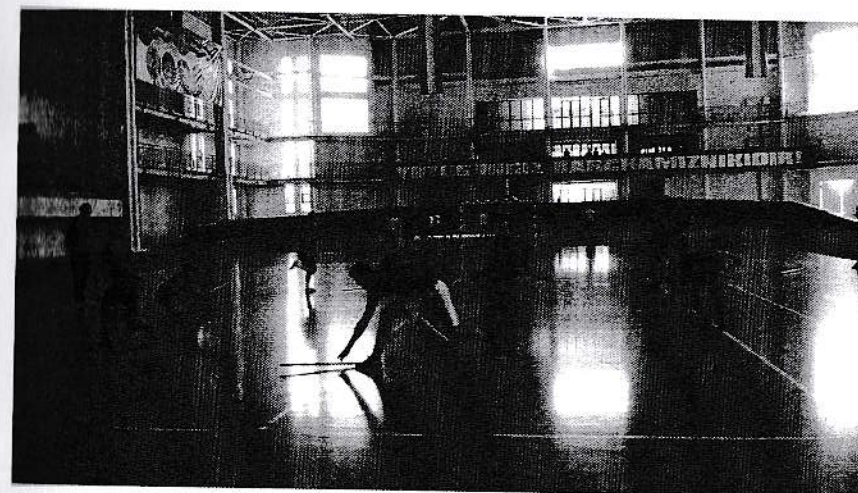
буюртмалари ва баҳоланиши

Имкониятга n	Буюрт- малар	Ба лл	Жамоада кутилаёт- ган уму- мий балл	Уддалла й олмаган ўйинчи- лар сони	Жарима, йўқотил- ган баллар	Нати- жа р
1	8 Чап қўлда Масофа- 1	2	(2x8=16) 16	0	-	16
2	8 Чап қўлда Масофа-	3	(3x8=24) 24	1	((3x1)x2=6) 6	18

		2			6	
3	7	Чап қўлда Масофа- 2	3	(3x7=21) 21	0	-
4	7	Ўнг қўлда Масофа- 2	2	(2x7=14) 14		
Партиянинг умумий баллари йиғиндиси						



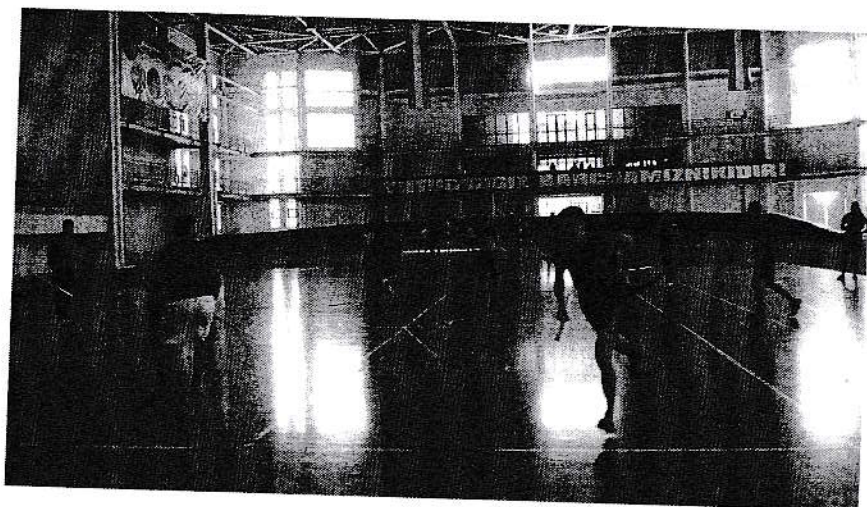
7.16-рasm



7.17-рasm



7.18-рasm



7.19-расм

1,2,3-имкониятлардан унумли фойдаланган 2-жамоа 4-имкониятидаги буюртмаларини 7 нафар ўйинчисидан 5 нафари уddалашди ва 1-партияни куйдагича балл билан якунлашди:

7.14-жадвал

2-жамоанинг 1-партиядаги имкониятларидаги буюртмалари ва баҳоланиши

Имкониятлар	n	Буюртмалар	Балл	Жамоада кутилаётган умумий балл	Уддаллаётган ўйинчилар сони	Жарима, йўқотилган баллар	Натияж
1	8	Чап қўлда Масофа-1	2	(2x8=16) 16	0	-	16
2	8	Чап қўлда Масофа-	3	(3x8=24) 24	1	((3x1)x2=6)	18

		2				6	
3	7	Чап қўлда Масофа-2	3	(3x7=21) 21	0	-	21
4	7	Ўнг қўлда Масофа-2	2	(2x7=14) 14	3	(2x3=6) 6	8
Партиянинг умумий баллари йиғиндиси							63

Юқоридаги маълумотлар ва расмлардан кўриниб турибдики, инновацион "DAS" ҳаракатли спорт ўйинининг қоида, талаблар, буюртмалардан унумли фойдаланиш ва тактик юришларига жамоалар ўзларига ҳос ёндашдилар. Бир томондан 1-партияда жамоалар ўз имкониятларини кўрсатишган бўлса иккинчи томондан жамоалар бир-бирларининг имкониятлари ва тактик юриш усулларини ўрганишди.

Мусобақанинг 1-партиясининг имкониятларидан сўнг жамоалар куйдагича балларга эга бўлдилар:

7.15-жадвал

Жамоаларнинг 1-партиядаги баҳоланиши

Партия	Жамоалар	Имкониятлар				Имкониятлар йиғиндиси
		1	2	3	4	
1	1	8	4	2	-	14
	2	16	18	2	8	63
2	1					
	2					
3	1					
	2					

2-ПАРТИЯ 1-ЖАМОА

Мусобақанинг 1-партиясида рақиб жамоани имкониятларини ва тактик урунишларини ўрганиб чиқишга улгурган 1-жамоа 2-партияда кескин бурилиш қилиб анчайин жонлашди деб айтишимиз мумкин. Жамоа ушбу партиянинг барча имкониятларини “Чап қўлда” буюртмасидан фойдаланди, фақатгина масофалар бўйича оралиқ масофаларини ўзгартиришиб туришди. Ҳаттоки, улар оҳирги (4-) имкониятда “Ўнг қўлда” оралиқ масофа “Масофа-3” (4м)ни танлашиб таваккал қилиб ўзларини синаб кўрдилар. Бизга маълумки, “Масофа-3” ўйинчилар оралиқ масофасининг 4 м.га тенгдир. Жамоа 2-партияда 1-партиядаги ҳатоларини тузатишди ва қуйидагича юқори балларни қўлга киритишди:

7.16-жадвал

1-жамоанинг 2-партиядаги буюртмалари ва баҳоланиши

Имкониятлар	n	Буюртмалар	Балл	Жамоада кутилаётган умумий балл	Уддалла й олмаган ўйинчилар сони	Жарима, йўқотилган баллар	Натيجалар
1	8	Чап қўлда Масофа-1	2	(2x8=16) 16	0	-	16
2	8	Чап қўлда Масофа-2	3	(3x8=24) 24	1	((3x1)x2=6) 6	18
3	7	Чап қўлда Масофа-1	2	(2x7=14) 14	0	-	14
4		Ўнг					

7	қўлда Масофа-3	3	(3x7=21) 21	4	(3x4)=12) 12	9
Партиянинг умумий баллари йиғиндиси						57



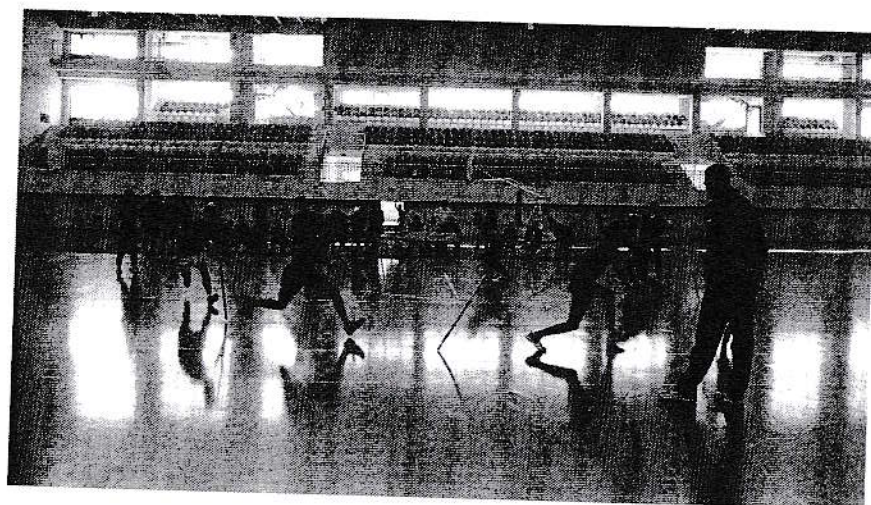
7.20-расм



7.21-расм



7.22-расм



7.23-расм

2-ПАРТИЯ 2-ЖАМОА

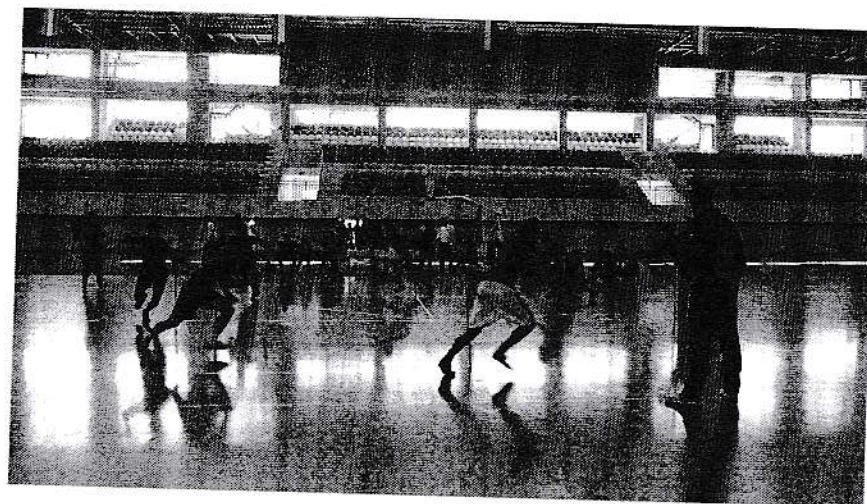
Мусобақанинг 1-партияни омадли якунлаган 2-жамоа 2-партияда ўзларининг янада чиройли ўйинини кўрсата олишди. 1-жамоа 2-партияда “Ўнг қўлда” масофа оралиғини “Масофа-3” (4м)га чиқаришган эди ва бу усулни 2-жамоа ҳам уддалаб кўришга бел боғлашди. 2-жамоа 3-имкониятда “Чап қўлда” масофа оралиғини “Масофа-3” (4 м)га чиқаришга муофақ бўлишди. Бу урунишда 3 нафар ўйинчидан айрилган жамоа ўзларининг 4 нафар ўйинчиси билан охириги 4-имкониятида “Жуфтликда” буюрмасини танлашди. Охириги урунишини муофаққияли якунлашди ва улар бу партияда ҳам ўзларининг ҳисобига юқори балларни қўшиб қўйишни уддалашди.

7.17-жадвал

2-жамоанинг 2-партиядаги буюртмалари ва баҳоланиши

Имкониятлар	п	Буюртмалар	Балл	Жамоада кутилаётган умумий балл	Уддалланган бўлмаган ўйинчилар сони	Жарима, йўқотилган баллар	Натижа
1	8	Чап қўлда Масофа-1	2	$(2 \times 8 = 16)$ 16	0	-	16
2	8	Чап қўлда Масофа-2	3	$(3 \times 8 = 24)$ 24	1	$((3 \times 1) \times 2 = 6)$ 6	18
3	7	Чап қўлда Масофа-3	4	$(4 \times 7 = 28)$ 28	3	$((4 \times 3) \times 2 = 24)$ 24	4

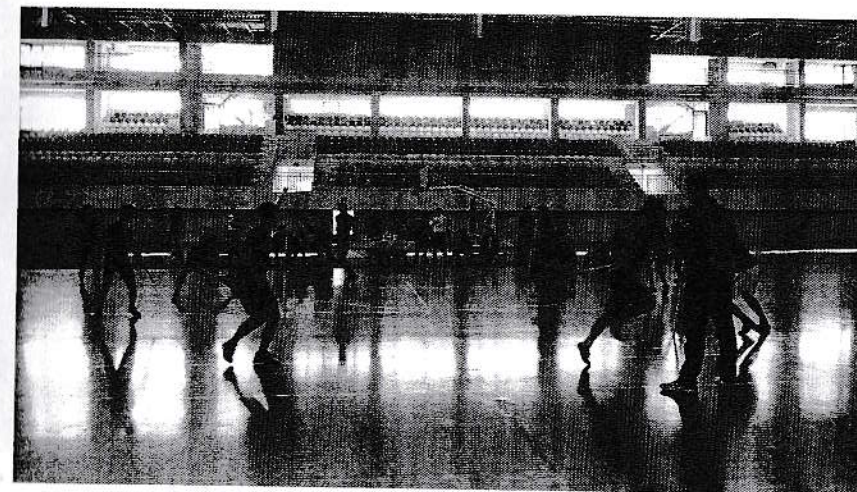
4	4	Жуфт- ликда	3	(3x4=12) 12	-	12
		Масофа- 1				
Партиянинг умумий баллари йиғиндиси						50



7.24-расм



7.25-расм



7.26-расм



7.27-расм



7.28-расм



7.29-расм



7.30-расм

7.18-жадвал

Жамоаларнинг 1 ва 2 партиядаги баҳолаши

Партия	Жамоалар	Имкониятлар				Имкониятлар йиғиндиси
		1	2	3	4	
1	1	8	4	2	-	14
	2	16	18	2	8	63
2	1	14	18	1	12	60
	2	16	18	4	12	50
3	1					
	2					

3-ПАРТИЯ 1-ЖАМОА

1-жамоа 1-партияда кўп ҳатоликлар билан кам балл йиққан аммо, 2-партияда ўзларининг заҳирадаги имкониятларини ва тактик маҳоратларини кўрсата олишган бўлсада охириги партияда бир мунча тактик усулларини

йўқотгандек бўлди. Жамоа 2-имкониятида “Чап қўлда”, “Масофа-3” (4 м) буюртмасини уддалашда 4 нафар ўйинчидан айрилишди, натижада ушбу имконияти “0” га тенг бўлиб бу йўқотиш кейинги имкониятлар натижаларига кескин сазлбий таъсир этди. 3- имкониятда жамоа масофлар оралиғини қисқартиришган бўлсада, ушбу уринишда 4 нафар ўйинчининг 2 нафари уддалай олишди, натижада охириги партиянинг охириги имкониятидан фойдаланиш имконияти чегараланди. Жамоа охириги партияни 16 балл билан якунладилар.

7.19-жадвал

1-жамоанинг 3-партиядаги буюртмалари ва баҳоланиши

Имкониятлар	п	Буюртмалар	Балл	Жамоада кутилаган умумий балл	Уддаллаётган ўйинчилар сони	Жарима, йўқотилган баллар	Натижа
1	8	Чап қўлда Масофа-1	2	(2x8=16) 16	0	-	16
2	8	Чап қўлда Масофа-3	4	(4x8=32) 32	4	((4x4)x2=32) 32	0
3	4	Чап қўлда Масофа-2	3	(3x4=12) 12	2	((3x2)x2=12) 12	-
4				-	-	-	-
Партиянинг умумий баллари йиғиндиси							16



7.31-расм



7.32-расм



7.33-расм



7.34-расм

3-ПАРТИЯ 2-ЖАМОА

Мусобақада ўзига ҳос ўйин олиб бораётган ушбу жамоа ўзларининг ишончли комбинациялари билан оҳирги партиядо ҳам жамоанинг умумий баллар йиғиндисини юқорилаб қўйишга эришдилар.

7.20-жадвал

2-жамоанинг 3-партиядаги буюртмалари ва баҳоланиши

Имкониятда	n	Буюртмалар	Балл	Жамоада кутилаётган умумий балл	Уддалла й олмаган ўйинчилар сони	Жарима, йўқотилган баллар	Натижа
1	8	Ўнг қўлда Масофа-3	3	$(3 \times 8 = 24)$ 24	2	$(3 \times 2 = 6)$ 6	18
2	6	Чап қўлда Масофа-3	3	$(4 \times 6 = 24)$ 24	2	$((4 \times 2) \times 2 = 16)$ 16	8
3	4	Жуфтликда Масофа-1	3	$(3 \times 4 = 12)$ 12	1	$((3 \times 1) \times 2 = 6)$ 6	6
4	3	Чап қўлда Масофа-2	3	$(3 \times 3 = 9)$ 9	1	$((3 \times 1) \times 2 = 6)$ 6	3
Партиянинг умумий баллари йиғиндисини							35



7.35-рasm



7.36-рasm



7.37-рasm



7.38-рasm



7.39-расм



7.40-расм

7.21-жадвал

Жамоаларнинг 3-партиядаги баҳолаши

Партия	Жамоалар	Имкониятлар				Имкониятлар йиғиндиси
		1	2	3	4	
1	1	8	4	2	-	14
	2	16	18	2	8	63
2	1	14	18	1	16	60
	2	16	18	4	12	50
3	1	16	0	-	-	16
	2	18	12	6	3	39

МУСОБАҚАНИНГ ЯКУНИНГ НАТИЖАЛИ

Иновациоон "DAS" ҳаракатли спорт ўйини жамоа (жамоа ўйинчилари) дан координацион қобилият ривожланганлик, техник-тактик тайёргарлик ва албатта ўзларига ҳос комбинацияга эга бўлишликни талаб қилади. Мусобақани расм ва жадваллар билан таҳлил қилганимизнинг асосий мақсади ҳам иновациоон "DAS" ҳаракатли спорт ўйинининг асосий талаблари жамоанинг ғолиб бўлишига қанчалик таъсир этиши ҳамда муҳим эканлигини намойиш этиш эди. Юқоридаги ўйин натижари шуни англатиб турибдики, энг аввало жамоаларнинг ўйинга тайёргарлиги, жамоанинг 30 сонияда тезкор қарорлари, буюртмаларни ўз вақти (шароит)да берилиши, комбинация ҳамда тактик усулларни қўллаш ўта муҳимдир.

Ушбу мусобақада иккала жамоанинг ҳам ҳос усуллари бор деб бемалол айта олишимиз мумкин. 1-жамоа ўйинда кескин бурилиш билан чиройли ўйин кўрсатишган бўлса, 2-жамоа баллар йиғишда мусобақанинг ғолибига айланишди.

7.22-жадвал

Жамоалар	Партиялар			Якуний натижалар
	1	2	3	
1-жамоа	14	60	16	90
2-жамоа	63	50	39	153

VIII- БОБ. МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИДА ТЕЗКОРЛИК-КУЧ СИФАТЛАРИ ВА ҲАРАКАТ КООРДИНАЦИЯСИНИ ИННОВАЦИОН ЎЙИН МАШҚЛАРИ ЁРДАМИДА ШАКЛЛАНТИРИШ САМАРАДОРЛИГИ.

Аксарият вазиятли спорт турларида, айниқса спорт ўйинларида, турли ўналишлар бўйлаб сакраш ёки хатлаш ва югуриш тезлиги ўта муҳим амалий аҳамиятга эгадир. Бундай машқларни бажариш давомида ҳаракат координациясини сақлаб қолиш ижро этиладиган техник-тактик усуллар самарадорлиги таъминлашга ҳизмат қилади.

Эҳтимол қилинадик, мазкур тоифага мансуб ҳаракатларнинг тезкор-куч ва координацион компонентлари шундай ҳаракатлардан иборат вазиятли ўйин воситалари ёрдамида самарали шакллантирилиши мумкин. Биз ана шу эҳтимолни реал имкониятга мос эканлигини ўрганиш мақсадида тамомила янги инновацион мазмунли ҳаракатли ўйинлар вариантларини ишлаб чиқдик ⁴ ва уларнинг самарадорлигини 9 ойлик педагогик тажриба асосида аниқладик.

Мактаб ёшидаги ўқувчиларда жисмоний сифатларни пропорционал тартибда ривожлантириш, турли координацион мазмунли ҳаракатларга ўргатиш ва уларни такомиллаштириш, шу жумладан ушбу жараёнда ҳар қил воситалар ва услублардан фойдаланиш муаммолари кўпчилик мутахассис-олимлар томонидан ўрганилиб келинган ва ҳозирги кунда ҳам ушбу масалаларнинг янги қирралари тадқиқотлар асосида очиб берилмоқда (Л.В. Волков, 2002; М.М. Безруких, 2000; В.К. Бельсевич, 200; В.И. Лях, 2006; Л.Д. Назаренко, 2003; Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2008, 2014;.....

Бундай ҳаракатлар координацияси, айниқса ўзгарувчан вазиятли ҳаракатлар координациясига ўргатиш ва уларни шакллантириш турли ҳаракатли ўйинларда фойдаланиш

⁴ -Координацион қобилиятни ривожлантириш, шакллантириш ва баҳолашда модификациялаштирилган тестлар ва ишлаб чиқилган инновацион ўйин машқлари" Гувохнома N 002552-"Intellectual mulk konsultativ markazi" davlat unitar korxonasi, 2020 йил, 22 октябрь.

афзаллигини тасдиқловчи тадқиқотларни ўтказишга ургۇ берилмоқда (Т.С. Усмонхўжаев, 2018; М.А. Курбанова, 2006; А.Г. Фурман, 2007; Ю.Д. Железняк; Ф.А. Пулатов, 2019.). Лекин шуни таъкидлаш муҳимки, жисмоний тарбия жараёнида, айниқса спорт амалиётида қўлланиладиган ҳар бир ҳаракат, шу жумладан ўзгарувчан вазиятли ҳаракатлар ҳам ўзига ҳос координацион мазмунга эга бўлади. Шундай экан бундай ҳаракатларга самарали ўргатиш ва уларни унумли ўзлаштириш имконияти фақат шу ҳаракатлар координациясига мос бўлган ва моделлаштирилган вазиятли ҳамда образли ўйин машқлари ёрдамида жадал амалга оширилиши мумкин. Бундан ташқари, доимо бир ҳил мазмунли ҳаракатли ўйинларни ёки ўйин машқларини сурункасига қўллавериш мослашувга олиб келади, ривожланиш ва шаклланиш тўхтайди. Афсуски, ҳозирги кунгача бундай масалалар моҳиятини очиб бериш, ҳаракатларни, шу жумладан жисмоний сифатларни ҳам, янги, ихтисослаштирилган ўйинлар ёрдамида шакллантириш афзаллигини исботловчи тадқиқотлар кўлами ниҳоятда чегаралангандир.

Тадқиқотнинг мақсади: 1-9 синф ўқувчиларида координацион фаолликни инновацион ўйин машқлари ёрдамида шакллантириш афзаллигини педагогик тажриба асосида исботлашга бағишланган.

Тадқиқотнинг вазифалари:

- координацион қобилият таркибига мансуб портловчи куч ва ўзгарувчан йўналишли ҳаракат (югуриш) тезкорлигини баҳолаш тестларининг модификациялаштирилган вариантларни ишлаб чиқиш;

- ўрта мактаб ўқувчиларида координацион қобилият таркибига мансуб тезкорлик-куч ва ҳаракат аниқлигининг анъанавий машғулотлар таъсирида ўсиш суръатини ўрганиш;

- 1-9 синф ўқувчиларида координацион қобилият таркибига мансуб портловчи куч, ҳаракат тезкорлиги ва

аниқлигининг ўзаро фарқланиш хусусиятларини модификациялаштирилган тестлар ёрдамида аниқлаш;

- координацион қобилият таркибига мансуб портловчи куч, ҳаракат тезкорлиги ва аниқлигини ривожлантиришга мўлжалланган янги (инновацион) ўйин машқларини ишлаб чиқиш ва уларнинг самарадорлигини 1-9 синф ўқувчилари жалб қилинган педагогик тажриба ёрдамида асослаш.

Тадқиқотнинг объекти сифатида Тошкент шаҳар, Чилонзор туманидаги умумий ўрта таълим мактабларида таълим оловчи 1-9 синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарслари ва тўғарак машғулотлари танланди.

Тадқиқотнинг предмети 1-9 синф ўқувчиларида координацион қобилият таркибига мансуб йўналишли портловчи куч, ҳаракат тезкорлиги ва аниқлигини ўрганишга қаратилди.

Тадқиқот услублари: мавзу доирасида чоп этилган манбаларни тўплаш ва уларда келтирилган маълумотларни қиёсий таҳлил қилиш, педагогик кузатув, сўровнома, жойдан олдинга, орқага, ўнг ва чап томонларга икки оёқни жипслаштирилган ҳолатида сакраш, 10 м ораликда ўрнатилган фишкани чап ва ўнг томонлама айланиб 3 марта югуриш (3x10м), бошланғич синфлар кетма-кетликда (оралиқ масофалар 1,25-2 м) жойлашган, ўрта ва юқори синфлар эса томонлари тенг кўпбурчаклар (8,7,6,5,4,3 бурчаклар) чизилган махсус майдон (бурчаклар томонлари 2 м, 2,5 м, 3 м, 3,5 м)да таёқларни узатиб-ушлаб олиш, таёқни ўнг қўл, чап қўл ёки жуфтликда узатиб-ушлаб олиш.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги:

-координацион қобилият таркибига мансуб портловчи куч ва ўзгарувчан йўналишли ҳаракат (югуриш) тезкорлигини баҳолаш тестларининг модификациялаштирилган вариантлари ишлаб чиқилган: жойдан олдинга, орқага, ўнг ва чап томонларга икки оёқни жипслаштириб сакраш. 10 м

оралиқда ўрнатилган фишкани чап ва ўнг томонлама айланиб 3 марта югуриш-3x10м.

- 1-9 синф ўқувчиларида координацион қобилият таркибига мансуб портловчи куч, ҳаракат тезкорлиги (югуриш) ҳамда аниқлигининг ўсиш суръати гетерохрон тартибда кечиши ва бунинг сабаблари қўлланиладиган аксарият машқларнинг стандарт хусусиятга эга эканлиги билан боғлиқлиги аниқланган;

- 1-9 синф ўқувчиларида координацион қобилият таркибига мансуб портловчи куч, ҳаракат тезкорлиги ва аниқлигининг ўзаро фарқланиш хусусиятлари модификациялаштирилган тестлар ёрдамида очиб берилган;

- координацион қобилият таркибига мансуб портловчи куч, ҳаракат тезкорлиги ва аниқлигини ривожлантиришга мўлжалланган янги (инновацион) ўйин машқларини ишлаб чиқиш ва уларнинг самарадорлигини 1-9 синф ўқувчилари жалб қилинган педагогик тажриба ёрдамида асослаш.

Тадқиқотнинг амалий натижалари:

-Жисмоний тарбия дарсларида ва спорт амалиётида оёқ мушакларининг портловчи куч даражасини баҳолашда жойдан узунликка сакраш тестидан, ҳаракат ёки югуриш тезкорлигини баҳолашда 3x10 м.га моккисимон югуриш тестидан фойдаланиш одат тусига кирган. Бундай ёндашув ушбу сифатларни фақат бир ёқлама баҳолашга имкон беради. Биз томонимиздан тавсия этилаётган- жойдан олдинга, орқага, ўнга ва чап томонларга икки оёқни жипслаштириб сакраш ҳар томонлама йўналишда намойиш этиладиган портловчи куч турларини баҳолаш чораларини яратади. Тезкорликни моккисимон югуриш тестини 10 м оралиқда ўрнатилган фишкани ўнг ва чап томонлама айланиб югуриш тести орқали баҳолаш спорт ва ҳаракатли ўйинлар учун зарур бўлган ўзгарувчан вазиятли тезкорликни баҳолаш имкониятини беради.

Спорт ўйинларида ўта муҳим бўлган ўзгарувчан йўналишли ва фавқулотли вазиятда ижро этиладиган ҳаракатлар тезкорлиги ҳамда оралиқ-вақтни фарқлаш аниқлиги биз томонимиздан яратилган қуйидаги инновацион ўйин машқлари ёрдамида жадал шакллантирилиши ва объектив баҳоланиши мумкин:

1. Ўйинчилар махсус майдонда таёқларни ўнг қўлда узатиб-ушлаш.

2. Ўйинчилар махсус майдонда таёқларни чап қўлда узатиб-ушлаш.

3. Ўйинчилар махсус майдонда таёқларни жуфтликда жойлашиб ўнг ёки чап қўлда узатиб-ушлаш.

4. 3x10 м.га фишкани чап томонлама айланиб моккисимон югуриш (сек)

5. 3x10 м.га фишкани ўнг томонлама айланиб моккисимон югуриш (сек)

Тадқиқотнинг натижаларининг ишончлилиги.

Тадқиқот натижаларининг ишончлиги, объективлиги, уларни илмий-амалий аҳамиятга эга эканлиги модификациялаштирилган тестларнинг “тест-ретест” синовларидан ўтказилганлиги, уларни қўллашда бир ҳил стандарт қоидаларига риоя қилинганлиги ва ушбу методик тестларнинг тадқиқот мақсади ҳамда вазифаларига мослиги билан исботланади.

Ўзгарувчан йўналишли ва фавқулотли вазиятларда ижро этиладиган ҳаракатлар координацияси, тезкорлиги ҳамда вақт-оралиқни фарқлаш реакциясининг аниқлигини шакллантириш ўйин машқларининг мақсадга мувофиқлиги ва самарадорлиги уларни патентлаш бюросида тасдиқланганлиги билан асосланади. Ушбу ўйин машқлари қайд этилган координацион қобилиятларни баҳолашда қўлланилиши мумкин. Ўтказилган тадқиқот натижаларининг ишончлилиги уларни математик-статистик формулаларидан ($n, \dots, \sigma, t$ -студент мезони, R -ишонччилик коэффициенти) фойдаланган ҳолда таҳлил этилганлиги билан ҳам асосланади.

Тадқиқот натижаларининг илмий-амалий аҳамияти. Ўтказилган тадқиқот натижаларининг илмий аҳамияти шу билан асосланадики, ўрта мактаб жисмоний тарбия тажрибасида ва спорт амалиётида шакллантириладиган координацион қобилиятнинг таркибий компонентларидан бўлган портловчи куч, ҳаракат тезкорлиги ва аниқлигини баҳолаш тестларининг модификациялаштирилган вариантлари ҳамда ишлаб чиқилган янги-инновацион ўйин машқларни қўллаш орқали шу ҳаракатлар механикасининг янги хусусиятларини илмий асосда очиб беришга эришилган. Координацион қобилиятнинг мазкур ҳаракат элементларини шакллантириш ва уларнинг ўсиш суръатини баҳолаш бўйича қўлланилган модификациялаштирилган тестлар ва инновацион ўйин машқларини жисмоний тарбия дарслари ва вазиятчи спорт турлари бўйича ўтказилган машғулотлар жараёнига тадбиқ этиш ўта муҳим амалий аҳамиятга эга бўлади.

Жорий тадқиқотлар 2018 йилнинг январь-июнь ойларида ўтказилди. Шу жумладан, педагогик тестлар 1-4 синф ўқувчиларида январь-февраль ойларида, 5-9 синф ўқувчиларида март-июнь ойларида ташкил этилади. Бир кунда фақат 2-3 тест қабул қилинди. Тестларни ўтказиш муддатлари, вақтлари ва тестга жалб қилинувчи синф ўқувчилари олдиндан огоҳлантирилди ҳамда уларга ва раҳбарларига тадқиқот жадваллари тақдим этилди.

Тадқиқот натижаларининг объективлигини таъминлаш учун ўқувчиларда жадвал бўйича жисмоний тарбия дарси бўлмаган куни тестлар вақтида-дарслар якунида ўтказилди.

Жорий тадқиқотларга 80 нафар 1-4 синф ўқувчилари, 100 нафар 5-9 синф ўқувчилари жалб қилинди.

Педагогик тестлар:

1. Жойдан олдинга узунликка сакраш жисмоний тарбия ва спорт амалиётида жорий этилган тест сифатида қўлланган.

1.2.-1.6. Тестлар биз томонимиздан ишлаб чиқилган бўлиб, таянчли ҳолатдан таянчсиз ҳолатга (ҳавода учиб) ва яна таянчли ҳолатга қайтиш (қўниш) ҳаракатини бажариш вақтида мувозанат сақлаш. Мазкур тест натижалари ёрдамида мураккаб ҳаракатлар координацияси баҳоланиши мумкин. Бошқача қилиб айтганда болада ҳаракат координацияси қанчалик юксак бўлса, тест натижалари ҳам юқори бўлиши ортиқча исбот талаб қилмайди. 4.1.-4.6. тестларни бажариш: 1-жойда туриб, томонларга сакраш учун дебсиниш вақтида оёқлар жипслашган бўлиши шарт; 2-сакраганда қўниш икки оёқ билан жипслашган ҳолда амалга оширилиши шарт; 3-қўнгандан кейин мувозанат йўқотилмаслиги шарт.

1.7.- Жойдан вертикал сакраш. Ушбу тест Абалаков усулида амалга оширилади.

1.8. Оёқлар учидан тик туриб, қўллар юқорига қўтарилган ва кўзлар юмилган ҳолатда мувозанат сақлаш. Тестни бажариш шартлари: 1-оёқлар жипслашган бўлиши шарт; 2-оёқлар учидан тик турган вақтда оёқлар жойида қўзғалиб кетса, тест тўхтатилади.

1.9. “Қалдирғоч” ҳолатида кўзни юмиб, мувозанат сақлаш. Бир оёқда турган вақтда шу оёқ қўзғалиб кетса, тест тўхтатилади.

1.10. Тик турган ҳолатда кўзни юмиб, бошни чап томонга айлантириш давомида тестни бажариш шартлари: 1-оёқлар жипслашган бўлиши шарт; 2-оёқлар кўзғалиб, кетса тест тўхтатилади.

1.11. Шу тест бошни ўнг томонга айлантириб бажарилади. 4.10. тестидаги шартларига риоя қилинади:

1.10. ва 1.11. тестлари бўйича эслатма: бошни чап ва ўнг томонларга айлантириш катта амплитудада ва ўртача тезликда бажарилади. Тестлар оралиғида 30 сек. Танаффус берилади.

1.12. 5м ораликдан баскетбол тўпини 6 марта саватга ташлаш. Мазкур тест ички ҳил шароитда амалга оширилади: дастлаб тинч ҳолатда, кейин бошни қулай томонга 25 сек айлантиргандан сўнг бажарилади.

Жорий тадқиқотлар 2018 йилнинг январь-июнь ойларида ўтказилди. Шу жумладан, педагогик тестлар 1-4 синф ўқувчиларида январь-февраль ойларида, 5-9 синф ўқувчиларида март-июнь ойларида ташкил этилади. Бир кунда фақат 2-3 тест қабул қилинди. Тестларни ўтказиш муддатлари, вақтлари ва тестга жалб қилинувчи синф ўқувчилари олдиндан огоҳлантирилди ҳамда уларга ва раҳбарларига тадқиқот жадваллари тақдим этилди.

Тадқиқот натижаларининг объективлигини таъминлаш учун ўқувчиларда жадвал бўйича жисмоний тарбия дарси бўлмаган куни тестлар вақтида-дарслар якунида ўтказилди.

Жорий тадқиқотларга 80 нафар 1-4 синф ўқувчилари, 100 нафар 5-9 синф ўқувчилари жалб қилинди.

Педагогик тажриба. Педагогик тажриба 2018-20120 ўқув йилнинг сентябрь-май ойларида ташкил этилган бўлиб, унга 5-6 синфларда таълим олувчи 12 нафар ўғил ва 12 нафар қиз болалар назорат гуруҳи (НГ), 12 нафар ўғил ва 12 нафар қиз болалар тажриб гуруҳи (ТГ) сифатида жалб этилди.

НГ га мансуб ўқувчиларда жисмоний тарбия дарслари амалдаги ўқув жадвали ва амалда қўлланилиб келинаётган ўқув дастури асосида олиб борилди. Ушбу гуруҳдаги ўқувчилар синфдан ва мактабдан ташқари вақтларда у ёки бу спорт тури бўйича жорий этилган спорт тўғаракларида мунтазам шуғулланмай келишган.

ТГ даги ўқувчилар билан эса куннинг иккинчи ярмида 9 ой давомида ҳафтасига 5 марта 90 мин.дан ҳаракат координациясини шакллантиришга мўлжалланган машғулотлар ўтказилди. Мазкур машғулотларда биз томонимиздан ишлаб чиқилган қуйидаги машқлар ва янги

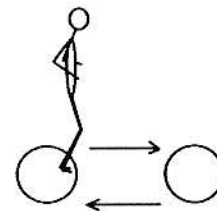
инновацион мазмунли ҳаракатли ўйинлар мажмуалари қўлланди:

Ҳаракат координациясини шакллантирувчи машқлар мажмуаси.

1. Диаметри 50 см айлана чизик ичида вертикал сакраб, ҳавода 180° ўнг томонга бурилиб қўниш, яна сакраб, 180° чап томонга бурилиб қўниш -5 мартадан бажарилади.

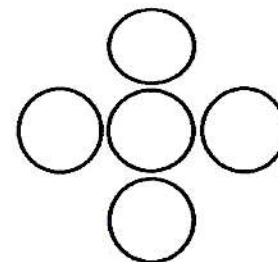
2. Шу машқ аввал 180° чап томонга, 180° ўнг томонга бурилиб бажарилади.

3. 30 см ораликда диаметри 40 см, иккита айлана ёнма-ён чизилади: кетма-кет сакраб навбатма-навбат айланалар ичига қўниш- 30 сек.дан икки серия (8.1-расм).



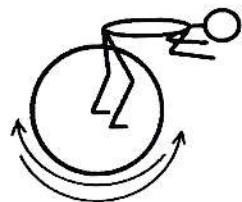
8.1-расм.

4. Бир-бирига уланган диаметри 40 см.дан иборат бешта айлана чизилади (8.2-расм): шуғулланувчи ўртадаги айланага жойлашади ва атрофидаги ҳар бир айланага сакраб қўнади, яна сакраб ўз жойига қўнади ва ҳоказо. -30 сек.дан 2 серия.



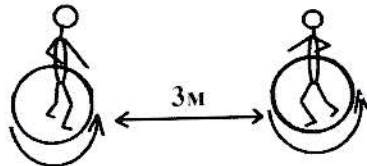
8.2-расм.

5. Диаметри 50 см айлана ичида 90° олдинги эгилган ҳолатда ўнг ва чап томонларга айлана чизигини босгунча айланади. -2 сериядан (8.3 расм).



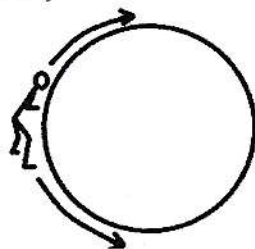
8.3-расм.

6. 3 м ораликда диаметри 1 мли 2 та айлана чизилади ва уларга 2 нафар шуғулланувчи жойлашади: ўқитувчини сигнали билан улар чап томонга ўртача тезликда айланишади; ким чизикни босиб олса, ютқазган ҳисобланади; кейин шу машқ ўнг томон бўйлаб ижро этилади- мусобақа 3 мартадан такрорланади (8.4- расм).



8.4-расм.

7. Диаметри 4 м айлана чизик бўйлаб ўнг томондан чап томон бўйлаб 3 марта, чап томондан ўнг томон бўйлаб 3 марта ўртача тезликда югуриш – чизикдан чиқиб кетмаслик шарти билан- 2 сериядан (8.5-расм).



8.5-расм.

8. Узунлиги 10 м, кенглиги 3 м “8” рақамли чизиги бўйлаб ўнгдан чап томонга 3 марта, чапдан ўнг томон бўйлаб 3 марта ўртача тезликда югуриш- 2 сериядан.

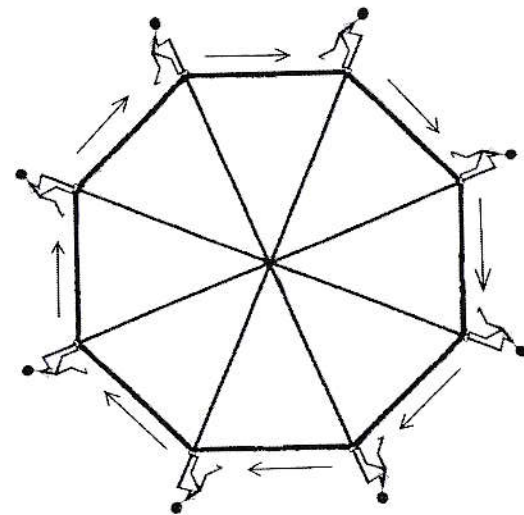
9. 5 м ораликдан баскетбол тўпини юқоридан икки қўллаб саватга ташлаш- 6 мартадан 2 серия.

10. Шу машқ 90° олдинга эгилган ҳолатда 15 марта қулай томонга айлангандан сўнг бажарилади.

Эслатма: Ҳар бир машқлар сериялари оралигида мушакларни бўшаштириш ва нафас ритми тиклашга қаратилган 1,5 минли релаксацион машқлар бажарилди.

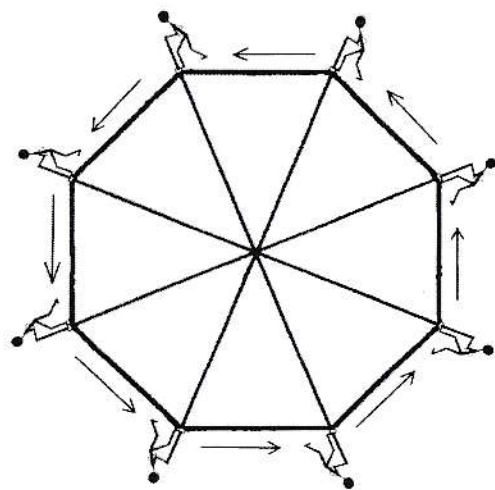
Ҳаракат координациясини шакллантириш бўйича ишлаб чиқилган ва Ўзбекистон Республикаси Адлия вазирлиги ҳузуридаги Интеллектуал мулк агентлиги томонидан тасдиқланган (22.10.2020, N 002552).

1) Таёқни ўнг қўлда узатиб-ушлаш; жамоа майдонда соат стрелкаси йўналиши бўйича туришади (8.7-расм)



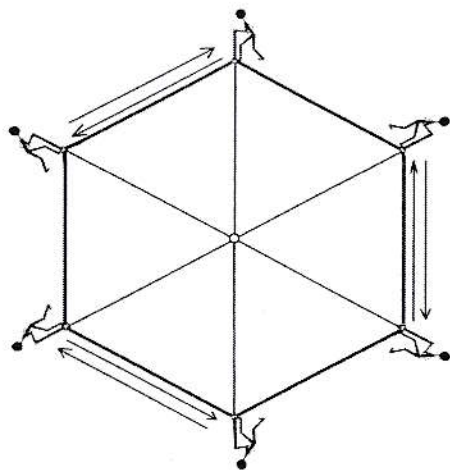
8.7-расм.

2) Чап қўлда узатиб –ушлаш: жамоа майдонда соат милага қарама-қарши йўналиш бўйича туришади (8.8-расм)



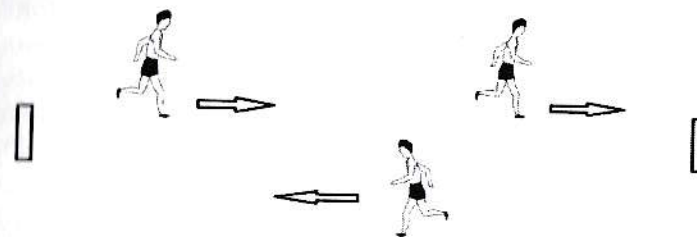
8.8-расм.

3) Жуфтликда узатиб-ушлаш: жамоа жуфтликларга бўлинишади, жуфтлар бир-бирига қарама-қарши туришиб бири чап қўлда, бири эса ўнг қўлда таёқни узатиб-ушлайдилар (8.9-расм). Бу усул фақат майдонда 8 та, 6 та, 4 та ўйинчи бўлгандагина қўлланилади.



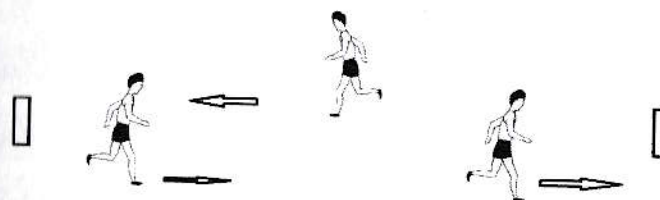
8.9-расм.

4) Тезкорликни моққисимон югуриш тестини 10 м ораликда ўрнатилган фишкани ўнг томонлама айланиб югуриш тести орқали баҳолаш (8.10-расм).



8.10-расм

5) Тезкорликни моққисимон югуриш тестини 10 м ораликда ўрнатилган фишкани чап томонлама айланиб югуриш тести орқали баҳолаш (8.11-расм).



8.11-расм.

8.1. 1 ва 4 синф ўқувчиларида турли йўналишлар бўйлаб сакраш ва моккисимон югуриш тезлигини 9 ойлик педагогик тажриба давомида ўзгариш динамикаси.

Тадқиқот натижаларидан маълум бўлдики, 1-4 синф ўқувчиларида турли йўналишлар бўйлаб сакраш натижалари 9 ойлик педагогик тажриба давомида қўлланилган инновацион ўйин машқлари юксак самарадорлик хусусиятига эга эканлигини кўрсатди. Чунончи, жойдан олди томонга узунликка сакраш натижаси 1-синф ўқувчи ўғил болаларда тажрибадан аввал ўртача $108,1 \pm 3,4$ см.ни 2-синфда $152,9 \pm 9,1$ см.ни ташкил этган бўлса, тажрибадан кейин ушбу кўрсаткичлар мувофиқ равишда $138,6 \pm 6,1$ см ва $165,5 \pm 3,5$ см.га тенг бўлганлиги кузатилди (8.1. жадвал).

8.1.жадвал

1 ва 4 синф ўқувчиларида жойдан турли йўналишлар бўйлаб сакраш натижаларининг педагогик тажриба давомида ўзгариш динамикаси-Х

Т / р	Методик тестлар	Ж и н с и	Тажрибадан аввал		Тажрибадан кейин		Кўрсаткичлар фарқи	
			1-синф	4-синф	1-синф	4-синф	1-синф	4-синф
1	Жойдан узунликка сакраш (см)	Ў	$108,1 \pm 3,4$	$152,9 \pm 9,1$	$138,6 \pm 6,1$	$165,5 \pm 3,5$	30,5	12,6
		Қ	$104,9 \pm 4,1$	$134,1 \pm 8,3$	$128,3 \pm 5,05$	$154,9 \pm 4,3$	23,4	20,8
2	Жойдан ўнг томонга сакраш (см)	Ў	$76,1 \pm 5,1$	$108,3 \pm 10,4$	$93,2 \pm 3,8$	$122,1 \pm 5,1$	17,1	13,8
		Қ	$75,6 \pm 6,05$	$97,7 \pm 9,6$	$89,1 \pm 4,6$	$111,4 \pm 4,8$	13,6	13,7
3	Жойдан чап томонга сакраш (см)	Ў	$75,9 \pm 3,05$	$104,9 \pm 9$	$91,3 \pm 2,7$	$117,9 \pm 5,1$	15,4	13,9
		Қ	$75,4 \pm 4,9$	$92,5 \pm 8,9$	$95,5 \pm 3,4$	$109,4 \pm 7$	20,1	16,6
4	Жойдан орқага сакраш (см)	Ў	$46,1 \pm 5,1$	$63,9 \pm 6,4$	$58,5 \pm 5,5$	$78,8 \pm 4,2$	12,4	14,9

	Қ	$44,5 \pm 4,8$	$55,2 \pm 5,9$	$55,2 \pm 4,5$	$68,4 \pm 4,5$	10,7	13,2
--	---	----------------	----------------	----------------	----------------	------	------

Изоҳ: тажриба тадқиқотларига ҳар бир синф бўйича 12 нафардан ўқувчи жалб қилинган бўлиб, улар тажрибадан аввал ва кейин 3 мартадан тест синовларидан ўтказилган ($n=36$) тадан.

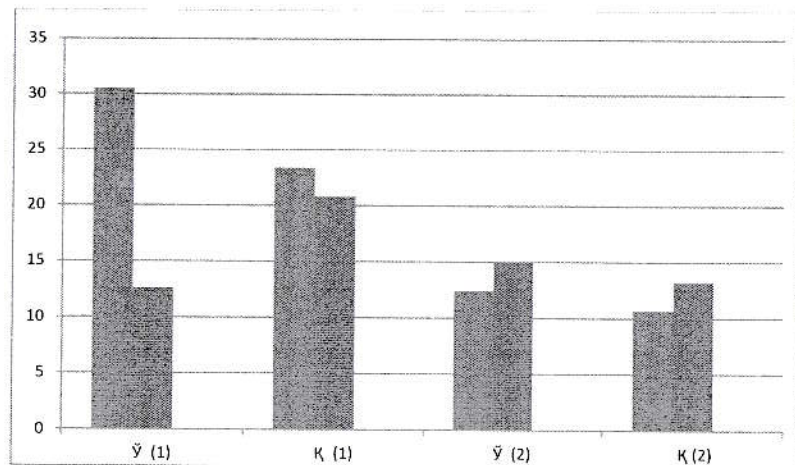
Кўрсаткичларнинг 9 ойлик ўсиш суръати мувофиқ равишда 30,5 ва 12,6 см билан ифодаланди. Мазкур натижаларни таққослаш мақсадида шуни эътироф этиш мумкинки, Ж.К. Хуррамов (2017, 34-40 б)нинг маълумотларига кўра, 9-10 ёшли ўғил болаларда жойдан узунликка сакраш $135,9 \pm 3,6$ см, тажрибадан кейин эса $140,3 \pm 3,2$ см.ни ташкил этган. Қиз болаларда мувофиқ равишда $128,8 \pm 4,1$ см ва $138,1 \pm 4,3$ см.га 4,3 см.га тенг бўлган.

Юқорида қайд этилган вазиятли спорт турларида аксарият ҳаракатлар ўзгарувчан йўналишларда ижро этилиши туфайли спортчиларга бошқа йўналишларда ҳам сакраш ёки ҳатлашга тўғри келади (ўнг, чап ёки орқа томонларга). Тадқиқотимизда иштрок этган 1 ва 4-синф ўқувчиларида бундай йўналишларда сакраш ҳаракатлари ўзига ҳос хусусиятлар билан фарқланди. Масалан, 1-синф ўғил болаларида жойдан ўнг томонга сакраш тажрибадан олдин $76,1 \pm 5,1$ см, 4-синфда $108,1 \pm 1,04$ см билан ифодаланган бўлса, тажрибадан кейин мазкур кўрсаткичлар $93,2 \pm 3,8$ см ва $122,1 \pm 5,1$ см.ни ташкил этди. Тажрибадан аввал ва кейин олинган кўрсаткичлар фарқи мувофиқ равишда 17,1 ва 13,8 см.га тнг бўлди. 1 ва 4-синф қиз болаларида эса қайд этилган кўрсаткичлар мувофиқ равишда қуйидагича кўринишга эга бўлди: тажрибадан аввал- $75,6 \pm 4,6$; $111,4 \pm 4,8$ см. Ушбу кўрсаткичларнинг 9 ойлик ўсиш фарқи мувофиқ равишда 13,6 ва 13,7 см.ни ташкил этди.

Жойдан орқа томонга сакраш 1-синф ўғил болаларида тажрибадан аввал $46,1 \pm 5,1$ см.ни, 4-синфда $63,9 \pm 6,4$ см.ни ташкил этган бўлса, тажрибадан кейин мазкур кўрсаткичлар

мувофиқ равишда $58,5 \pm 5,5$ см ва $78,8 \pm 4,2$ см билан қайд этилди. Сакраш кўрсаткичларининг ўсиш суръати 12,4 см (қизларда), 14,9 см (ўғил болаларда)ни ташкил этди.

Қиз болалардан ушбу кўрсаткичлар қуйидагича кўринишда кузатилди: $44,5 \pm 4,8$; $55,2 \pm 5,9$ (тажрибадан аввал), $55,2 \pm 4,5$; $68,4 \pm 4,5$ (тажрибадан кейин). Орқага сакраш кўрсаткичларнинг ўсиш фарқи 10,7 см ва 13,2 см.ни ташкил этди.



Изоҳ:

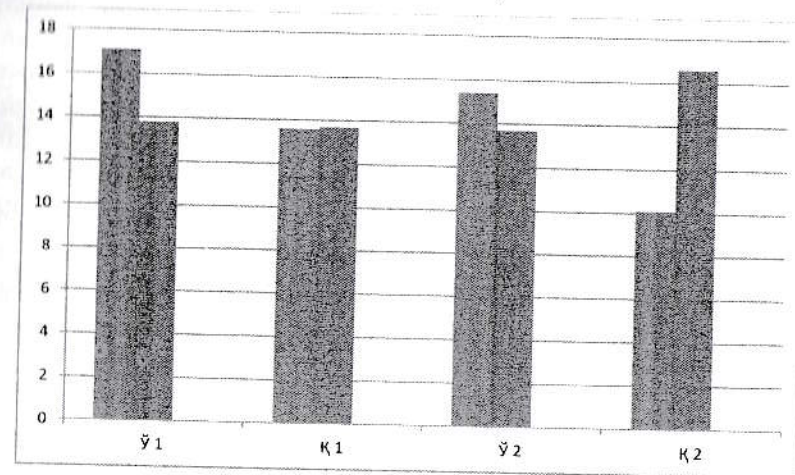
■ -1- синф ўқувчилари; ■ -4- синф ўқувчилари

1. Жойдан олдинга узунликка сакраш
2. Жойдан орқага узунликка сакраш

8.12. расм. 1- ва 4-синф ўқувчиларида жойдан олдинга ва орқа томонга узунликка сакраш натижаларининг 9 ойлик ўсиш суръати (см).

8.12. расмда акс этирилган диаграммалардан кўриниб турибдики, 1-синф ўғил ва қиз болаларида жойдан олдинга узунликка сакраш 4-синф ўқувчиларига нисбатан жадал ўсган. Лекин, жойдан орқа томонга сакраш натижалари аксинча, 1- ва 2-синф ўғил болаларида ҳам, қиз болаларда ҳам деярли 2,5 баробар кам даражада қайд этилган бўлиб, кўрсаткичларнинг

ўсиш суръати суст бўлганлиги аниқланди. Демак, ўқувчиларда орқа томонга сакраш қобилиятини ривожлантиришга жиддий эътибор берилмаган- деб таъкидлаш мумкин.



Изоҳ:

■ -1-синф ўқувчилари; ■ -4-синф ўқувчилари

3. Жойдан олдинга узунликка сакраш
4. Жойдан орқага узунликка сакраш

8.13. расм. 1- ва 4-синф ўқувчиларида жойдан ўнг ва чап томонга узунликка сакраш натижаларининг 9 ойлик ўсиш суръати (см).

8.13. расмдаги диаграммалардан шу нарса кўзга ташландики, 1-синфда таълим олувчи ўғил болаларда ҳам, қиз болаларда ҳам ўнг ва чап томонларга сакраш натижалари ўртасида асимметрик фарқ деярли фарқ кузатилмади. Аммо, 4-синф ўқувчиларида тажрибадан олдин ҳам, тажрибадан кейин ҳам ушбу кўрсаткичлар доирасида яққол кузатиладиган асимметрик фарқ қайд этилди. Бундай ҳолат ўқувчиларда ўнақай ва чапақай ҳаракат функцияларини эрта ёшлидан бошлаб шакллантириш зарурлигини тасдиқлайди.

Юқорида келтирилган кўрсаткичларнинг қиёсий таҳлилидан шу нарса кузатиладики, турли йўналишлар бўйлаб

сакраш натижалари 9 ойлик тажриба якунига келиб қиз болаларда ўғил болаларга нисбатан кўпроқ ўсган. Бўлган ташқари ўғил болалардан ҳам, қиз болаларда ҳам жойдан ўнг ва чап томонларга сакраш натижалари асимметрик фарқни ифодаловчи тенденция билан қайд этилганлиги маълум бўлди. Ўқувчиларда орқа томонга сакраш ўта кам натижа билан ижро этилганлиги аниқланди. Бундай ҳолат тадқиқотда иштрок этган 1 ва 2 синф ўқувчиларида нафақат оёқ мушакларининг тезкор кучи суст ривожланганлигида дарак беради, балки уларда координацион қобилият ҳам етарли сайқал топмаганлигини тасдиқлайди.

Мактаб ўқувчиларида ўзгарувчан йўналишлар бўйлаб югуриш тезлиги ва унинг координацион қийматини эрта ёшликдан бошлаб мақсадли аҳамият касб этади. Шунинг учун ҳам биз 1- ва 4-синф ўқувчиларида тезкорлик ва координацион қобилиятни баҳолашга мўлжалланган қуйидаги тестлар асосида ўргандик:

1. 3x10 м.га фишкани чап томонлама айланиб моккисимон югуриш.

2. 3x10 м.га фишкани ўнг томонлама айланиб моккисимон югуриш.

Ҳаракат координациясининг генетик (наслий) хусусиятларига асосланган ҳолда эътироф этиш мумкинки, инсон туғилишидан бошлаб ўнақайлик ҳаракат функциясига ихтисослашган бўлса, у чап томонга енгил ва осон бурилади ёки айланади, чапақай ҳаракат функциясига ихтисослашганлар эса аксинча. Тадқиқотимизда фараз қилинган эдики, фишкани чап ва ўнг томонлама айланиб моккисимон югуриш тезлиги ўртасида юзага келадиган асимметрик фарқ фишкани ўнг томонлама айланиб югуришда ҳаракат координацияси сустроқ бўлиши боғлиқ бўлади.

Тадқиқот натижалари шуни кўрсатдики, 1-синфда таълим олувчи ўғил болаларда 3x10 м.га фишкани чап томонлама айланиб моккисимон югуриш тезлиги тажрибадан аввал $10,8 \pm 0,5$ сек, 4-синф ўғил болаларида $9,5 \pm 0,1$ сек.га тенг

бўлган бўлса, тажрибадан кейин ушбу кўрсаткичлар мувофиқ равишда $9,9 \pm 0,05$ ва $8,65 \pm 0,06$ сек.ни ташкил этди (8.2. жадвал).

8.2. жадвал

1 ва 4 синф ўқувчиларида 3x10 м ўнг ва чап томонлама бурилиб моккисимон тартибда югуриш натижаларининг педагог тажриба давомида ўзгариш динамикаси -X

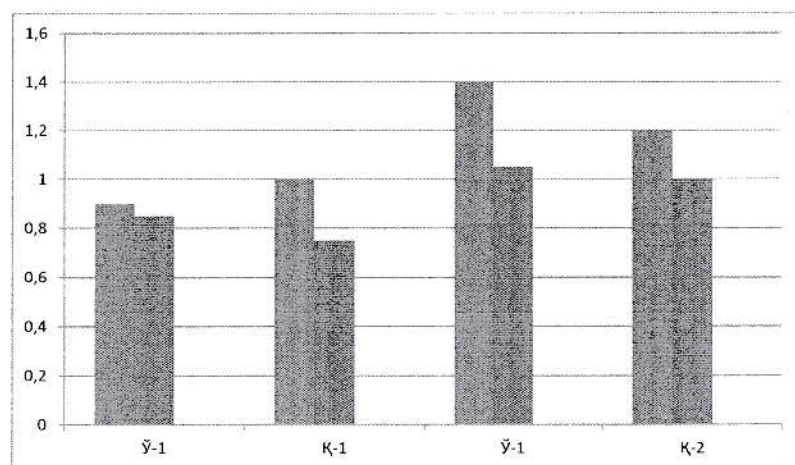
Т / р	Методик тестлар	Ж и н с и	Тажрибадан аввал		Тажрибадан кейин		Кўрсаткичлар фарқи	
			1-синф	4-синф	1-синф	4-синф	1-синф	4-синф
	Моккисимон югуриш 3x10 чап томондан қайрилиб	Ў	$10,8 \pm 0,5$	$9,5 \pm 0,1$	$9,9 \pm 0,05$	$8,65 \pm 0,06$	0,9	0,85
		Қ	$11,2 \pm 0,55$	$9,8 \pm 0,3$	$10,2 \pm 0,03$	$9,05 \pm 0,1$	1	0,75
2	Моккисимон югуриш 3x10 ўнг томондан қайрилиб	Ў	$11,5 \pm 0,1$	$9,9 \pm 0,3$	$10,1 \pm 0,02$	$8,85 \pm 0,1$	1,4	1,05
		Қ	$12,1 \pm 1,05$	$10,4 \pm 0,2$	$10,9 \pm 0,07$	$9,4 \pm 0,4$	1,2	1

1-синф қиз болаларида мазкур кўрсаткич тажриба бошида $11,2 \pm 0,55$ сек., 4-синфда $9,8 \pm 0,3$ сек билан ифодаланади. Тажрибадан кейин- $10,2 \pm 0,03$ ва $9,05 \pm 0,1$ сек.га тенг бўлди.

3x10 фишкани ўнг томонлама айланиб моккисимон югуриш тезлиги қуйидагича натижалар билан қайд этилди: 1-синф ўғил болалари тажрибадан аввал- $11,5 \pm 0,1$; 4-синф $9,9 \pm 0,3$; тажрибадан кейин мувофиқ равишда- $10,1 \pm 0,02$; $8,85 \pm 0,1$. Қиз болаларда мувофиқ равишда: $12,1 \pm 1,05$; $10,4 \pm 0,2$; тажрибадан кейин $10,9 \pm 0,07$; $9,4 \pm 0,4$. Ушбу кўрсаткичларнинг қиёсий таҳлилидан кўриниб турибдики, фишкани чап ва ўнг томондан айланиб моккисимон югуриш тезлиги ўртасида чап томон фойдасига яққол кўзга ташланувчи асимметрик фарқ кузатилди. Демак, тахмин қилиш мумкинки, бундай тестларни

ёки бундай машқларни қўллашда югуриб-қайтиш тезлигига эътибор берилсада, лекин “қайтиш” ҳаракатида ўнг ёки чап томонлама бурилиш элементи ҳисобга олинмас экан. Ушбу ҳаракатларда асимметрик фарқни юзага келгани мазкур ўқувчиларда ҳаракат координацияси ёки координацион қобилият ниҳоятда суст шаклланигидан дарак беради.

Педагогик тажрибада иштрок этган 1- ва 4-синф ўқувчиларида фишкани чап ҳамда ўнг томонлама айланиб моккисимон югуриш тезлигининг тажриба якунида ўсиш суръати 8.14. расмда акс эттирилган.



Изоҳ:

■ -1-синф ўқувчилари; ■ -4-синф ўқувчилари
1- 3x10 м.га фишкани чап томонлама айланиб моккисимон югуриш тезлиги (сек).

2- 3x10 м.га фишкани ўнг томонлама айланиб моккисимон югуриш тезлиги (сек).

Ў-ўғил болалар; Қ-қиз болалар

8.14. 1- ва 4-синф ўқувчиларида 3x10 м.га фишкани чап ва ўнг томонлама айланиб югуриш тезлигининг 9 ойлик ўсиш суръати.

8.14. расмда акс эттирилган диаграммаларда кўриниб турибдики, 1- ва 4-синфларда таълим олувчи ўғил болаларда ҳам, қиз болаларда ҳам 3x10 м.га фишкани чап томонлама айланиб югуриш тезлиги уни ўнг томонлама айланиб югуриш тезлигига нисбатан янада жадалроқ ўсган. Лекин моккисимон югуриш тезлиги 4-синф ўқувчиларида кўпроқ ўсганлиги кузатилган бўлиб, тезлик кўрсаткичлар ўртасидаги асимметрик фарқ сезиларли қисқарганлиги аниқланди. Демак, эҳтимол қилиш мумкинки, 4-синф ўқувчиларида моккисимон югуриш тезлигининг нисбатан жадалроқ ўсганлиги маълум даражада уларда югуриш координацияси ёки координацион қобилиятнинг ижобий томонга ўзгарганлиги билан боғлиқ бўлган.

8.2. 7- ва 9-синф ўқувчиларида турли йўналишлар бўйлаб сакраш ва моккисимон югуриш тезлигини 9 ойлик педагогик тажриба давомида ўзгариш динамикаси

Турли йўналишлар бўйлаб сакраш ва югуриш элементлари ҳаётий зарур ҳаракат кўникмаларига мансуб бўлиб, жисмоний тарбия ва спорт турларида ҳам устувор аҳамият касб этади. Таъкидлаш жоизки, бундай ҳаракат кўникмалари бола жисмоний тарбия ёки спорт билан шуғулланмаса ҳам ёки улғайган сари маълум давргача ўз-ўзидан шаклланиб боради. Лекин ҳаёт ва турмуш жараёнида, шу жумладан бир қатор спорт турларида ҳам, турли йўналишларда сакраш ва моккисимон шаклда югуриш асосий техник-тактик ҳаракатлар самарадорлигини таъминловчипойдевор сифатида хизмат қилади. Ана шунинг учун ҳам биз ушбу ҳаракат кўникмаларининг шалланиш динамикасини нафақат жорий тадқиқотлар асосида ўргандик, балки уларни ихтисослаштирилган динамик машқлар ва инновацион ўйин воситалари ўрдамида янада жадал шакллантириш имкониятини 9 ойлик педагогик тажриба давомида аниқлашга уриндик. Педагогик тажрибада мазкур ҳаракатлар тезлиги ва уларнинг координацион хусусиятлари 1- ва 4-синфлардан сўнг 7- ва 9-синфларда қандай суръатларда шаклланиши ўрганилди.

9 ойлик тажриба юзасидан ўтказилган тадқиқот натижаларидан маълум бўлдики, жойдан тўғри йўналишда узунликка сакраш 7-синфда таълим олувчи ўғил болаларда тажрибадан аввал ўртача $174,1 \pm 10,3$ см, 9-синфда $190,1 \pm 9,1$ см билан ифодаланган бўлса, тажрибадан кейин ушбу кўрсаткичлар мувофиқ равишда $188,7 \pm 3,8$ ва $205,7 \pm 8,6$ сек.ни ташкил этди (8.3. жадвал).

8.3. жадвал

7 ва 9 синф ўқувчиларида жойдан турли йўналишлар бўйлаб сакраш натижаларининг педагогик тажриба давомида ўзгариш динамикаси - $\bar{X}$

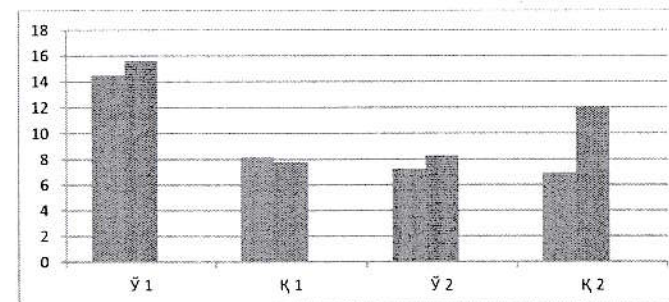
Т / Р	Методик тестлар	Ж и н с и	Тажрибадан аввал		Тажрибадан кейин		Кўрсаткичлар фарқи	
			7-синф	9-синф	7-синф	9-синф	7-синф	9-синф
1	Жойдан узунликка сакраш (см)	Ў	$174,1 \pm 10,3$	$190,1 \pm 9,1$	$188,7 \pm 3,8$	$204,7 \pm 8,6$	14,6	14,6
		Қ	$162,9 \pm 9,1$	$173,1 \pm 8,7$	$171,1 \pm 4,05$	$180,9 \pm 7,6$	8,2	7,8
2	Жойдан ўнг томонга сакраш (см)	Ў	$129,3 \pm 11,3$	$143,6 \pm 12,2$	$145,2 \pm 6,6$	$162,1 \pm 8,1$	15,9	18,5
		Қ	$116,9 \pm 10,1$	$126,7 \pm 11,5$	$135,1 \pm 5,9$	$139,1 \pm 8,3$	18,2	12,4
3	Жойдан чап томонга сакраш (см)	Ў	$128,5 \pm 10,6$	$140,1 \pm 11,05$	$139,6 \pm 5,8$	$151,9 \pm 8,5$	11,1	11,8
		Қ	$112,4 \pm 10,5$	$122,05 \pm 12,7$	$124,4 \pm 4,9$	$133,1 \pm 9,2$	12	11,05
4	Жойдан орқага сакраш (см)	Ў	$82,2 \pm 9,5$	$91,8 \pm 12,6$	$89,5 \pm 8,2$	$100,1 \pm 9,2$	7,3	8,3
		Қ	$72,2 \pm 10,8$	$79,1 \pm 11,9$	$86,2 \pm 9,2$	$91,2 \pm 9,3$	14	12,1

Қиз болаларда эса синфлар бўйича мазкур кўрсаткичлар мувофи; $139,6 \pm 5,8$ ва $151,9 \pm 8,5$. Қиз болаларда: $112,4 \pm 10,5$ ва $122,05 \pm 12,7$; $124,4 \pm 4,9$ ва $133,1 \pm 9,2$.

Жойдан орқа томонга сакраш - ўғил болаларда: $82,2 \pm 9,5$ ва $91, \pm 12,6$; $89,5 \pm 8,2$ ва $100,1 \pm 9,2$.

Қиз болаларда: $72,2 \pm 10,8$ ва $79,1 \pm 11,9$; $79,2 \pm 9,2$ ва $88,2 \pm 9,3$.

Ушбу кўрсаткичларнинг қиёсий таҳлилидан шу нарса кузатилдики, анъанавий методик тест сифатида қўлланиладиган жойдан узунликка сакраш қобилятининг 9 ойлик тажриба давомида ўсиш суръати ўғил болаларда қиз болалар кўрсаткичларига нисбатан деярли икки баробар юқори бўлган (8.15.расм). Жумладан, 7-синфда сакраш узунлиги ўғил болаларда 14,6 см, 9-синфда 15,6 см.ни ташкил этган. Қиз болаларда эса ушбу кўрсаткичлар мувофиқ равишда 8,2 ва 7,8 см билан ифодаланган.



Изоҳ:

■ -7-синф ўқувчилари; ■ -9-синф ўқувчилари

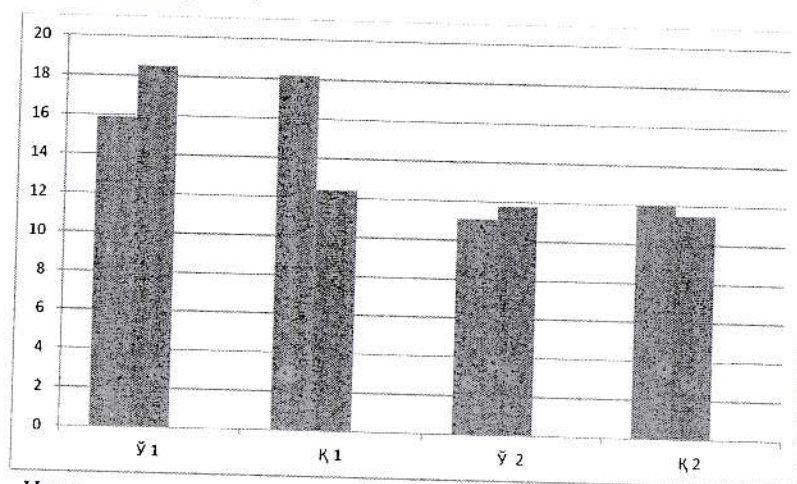
1-жойдан олдинга узунликка сакраш

2-жойдан орқага узунликка сакраш

Ў-ўғилболалар; Қ- қиз болалар

8.15. расм. 7- ва 9-синф ўқувчиларида жойдан олдинга ва орқага сакраш натижаларининг 9 ойлик ўсиш суръати.

Жойдан ўнг томонга сакраш оралиғи 7-синф ўғил болаларида 15,9 см.га ортган бўлса, 9-синфда 18,5 см.га тенг бўлган (8.16. расм).



Изоҳ:

■ -7-синф ўқувчилари; □ -9-синф ўқувчилари

1- Жойдан ўнг томонга узунликка сакраш

2- Жойдан чап томонга узунликка сакраш

8.16. расм. 7- ва 9-синф ўқувчиларида жойдан ўнгга ва чапга узунликка сакраш натижаларининг 9 ойлик ўсиш суръати.

Қиз болаларда мувофиқ равишда 18,2 ва 12,4 см билан ифодаланган. Кўриниб турибдики, мазкур кўрсаткичлар 7-синф қиз болаларида ўғил болаларникига қараганда кўпроқ даражада ўсган бўлса, 9-синф ўғил болаларида қизларникига нисбатан ўсиш юқорирок бўлган.

Жойдан чап томонга сакраш қобилиятининг ўсиш суръати ўғил болаларда ҳам, қиз болаларда ҳам нисбатан сустроқ бўлгани аниқланди.

Юқорида қайд этилган натижаларнинг қиёсий таҳлилидан шу нарсга кузатилдики, турли йўналишларда сакраш кўрсаткичларининг 9 ойлик ўсиш суръати 7- ва 9-синф

ўқувчиларида 1- ва 4-синф ўқувчиларида қайд этилган кўрсаткичларнинг ўсиш суръатидан сустр бўлган. Бундай динамика мувофиқ расмларда келтирилган диаграммаларда ҳам яққол кузатилган. Бундан ташқари, тажрибадан олдин ва кейин олинган, айниқса жойдан ўнг ва чап томонларга сакраш натижаларининг реал кўрсаткичлари, улар ўртасида кузатилган асимметрик фарқ юқори синф ўқувчиларида сакраш координацияси ёки координацион қобилият нисбатан сустрлашганидан дарак беради. Демак, тахмин қилиш мумкинки, турли йўналишлар бўйлаб сакраш қобилиятини шакллантиришда қўлланиладиган машқлар ҳажми катта синф ўқувчилари учун 1,5-2 баробарга орттирилиши мақсадга мувофиқдир. Бу борада қулай ва ноқулай томонларга сакраш қобилиятини симметрик тартибда ривожлантиришга алоҳида эътибор қаратиш ўта муҳим аҳамиятга эгадир.

Педагогик тажрибада иштирок этган 7- ва 9-синф ўқувчиларида тезкорлик ҳамда ҳаракат координациясини ўрганиш учун уларда моккисимон йўналишда югуриб, ҳар бир қайтишда “старт-финиш” чегарасини гоҳ ўнг, гоҳ чап томонлама айланиб ҳаракатни давом эттириш ҳам эътиборли элементлардан биридир. Бундай қобилиятни баҳолаш мақсадида биз “3x10 м.га фишкани чап ва ўнг томонлама айланиб моккисимон югуриш” тестларидан фойдаландик.

Тажриба юзасидан ўтказилган тадқиқот натижалари шуни кўрсатдики, 3x10 м.га фишкани чап томонлама айланиб моккисимон югуриш тезлиги тажрибадан аввал 7-синф ўғил болаларида ўртача $8,8 \pm 0,0$ сек.ни, 9-синфда $8,2 \pm 0,2$ сек.ни ташкил этди. Тажрибадан кейин ушбу кўрсаткичлар мувофиқ равишда $8,3 \pm 0,1$ ва $7,7 \pm 0,2$ сек билан ифодаланди (8.4. жадвал).

Қиз болаларда мазкур кўрсаткичлар мувофиқ равишда қуйидагича қайд этилди: $9,2 \pm 0,1$ ва $8,9 \pm 0,9$ сек: $8,7 \pm 0,0$ ва $8,5 \pm 0,1$ сек.

Фишкани ўнг томонлама айланиб моккисимон югуриш тезлиги эса 7-синф ўғил болаларида $9,5 \pm 0,2$ сек, 9-синфда $9,0 \pm 0,09$ сек (тажрибадан олдин), тажрибадан кейин

мазкур натижалар мувофиқ равишда $8,5 \pm 0,0$ сек ва $7,96 \pm 0,1$ сек даражасида қайд этилди.

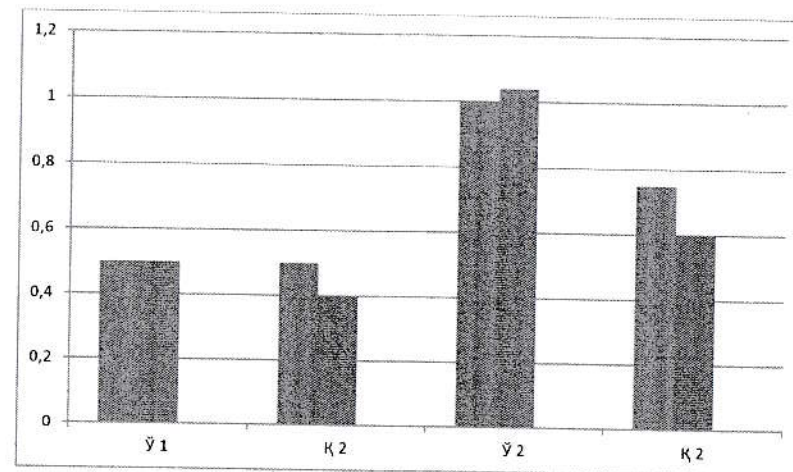
8.4-жадвал

7 ва 9 синф ўқувчиларида 3×10 м ўнг ва чап томонлама бурилиб моккисимон тартибда югуриш натижаларининг педагогик тажриба давомида ўзгариш динамикаси - $\bar{X}$

Т / р	Методик тестлар	Ж и н с и	Тажрибадан аввал		Тажрибадан кейин		Кўрсаткич лар фарқи	
			7-синф	9-синф	7-синф	9-синф	7-синф	9-синф
1	3x10 м.га фишкани чап томонлама айланиб моккисимон югуриш (сек)	Ў	$8,8 \pm 0,07$	$8,2 \pm 0,2$	$8,3 \pm 0,1$	$7,7 \pm 0,2$	0,5	0,5
		Қ	$9,2 \pm 0,1$	$8,9 \pm 0,9$	$8,7 \pm 0,05$	$8,5 \pm 0,1$	0,5	0,4
2	3x10 м.га фишкани ўнг томонлама айланиб моккисимон югуриш (сек)	Ў	$9,5 \pm 0,2$	$9 \pm 0,09$	$8,5 \pm 0,05$	$7,96 \pm 0,1$	1	1,04
		Қ	$9,7 \pm 0,085$	$9,4 \pm 0,2$	$8,95 \pm 0,2$	$8,8 \pm 0,07$	0,75	0,6

Инновацион мазмунли ўйин машқлари координацион қобилиятни ҳар томонлама йўналишда шакллантириш Қиз болаларда: 7-синф тажрибадан аввал $9,7 \pm 0,0$; 9-синфда $9,4 \pm 0,2$. Тажрибадан кейин- $8,95 \pm 0,2$ ва $8,8 \pm 0,07$ сек.ни ташкил этди.

Ушбу кўрсаткичларнинг 9 ойлик ўсиш суръати 8.17.расмдаги диаграммаларда акс эттирилган.

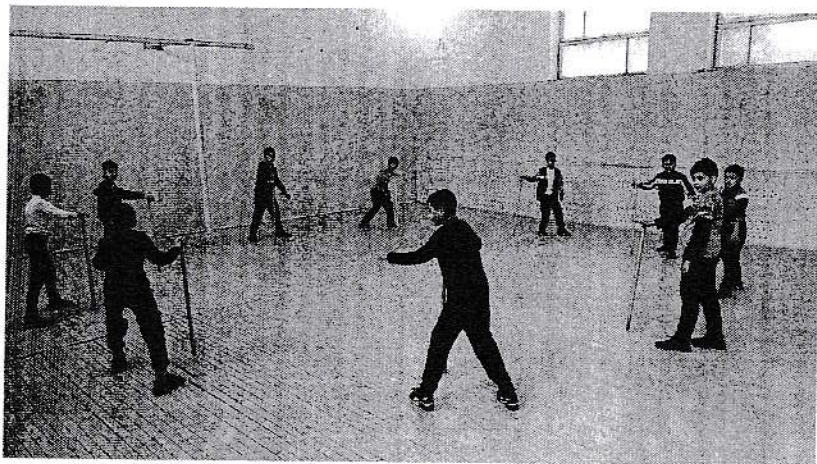


Изоҳ:

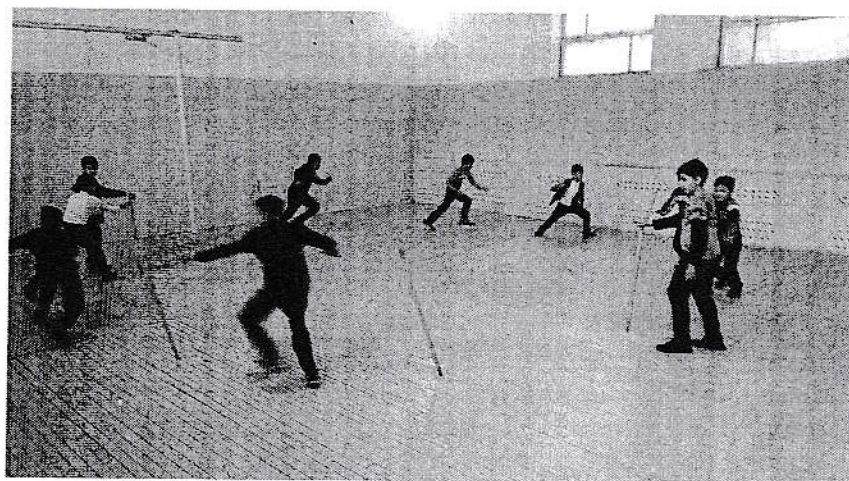
- -7-синф ўқувчилари; □ -9-синф ўқувчилари
- 1- 3×10 м.га фишкани чап томонлама айланиб моккисимон югуриш (сек)
- 2- 3×10 м.га фишкани ўнг томонлама айланиб моккисимон югуриш (сек)

8.17. расм. 7- ва 9-синф ўқувчиларида 3×10 м.га фишкани чап ва ўнг томонлама айланиб моккисимон югуриш тезлигининг 9 ойлик ўсиш суръати.

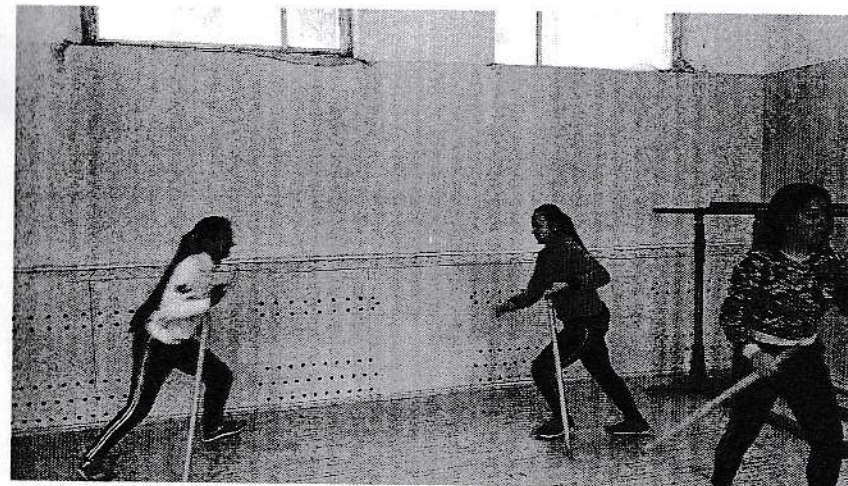
Келтирилган натижалар ва расмлардан диаграммалардан кўриниб турибдики, тажриба давомида қўлланилган экспериментал машқларни мунтазам бажариш натижасида фишкани чап томонлама айланиб югуриш тезлиги 7- ва 9-синфларда 0,5 сек.га қисқарган бўлиб, реал натижалар фишкани ўнг томонлама айланиб югуриш тезлигидан қисқа бўлган. Лекин, ўғил болаларда ҳам, қиз болаларда ҳам югуриш тезлигининг 9 ойлик ўсиш суръати яққол катта бўлгани аниқланди.



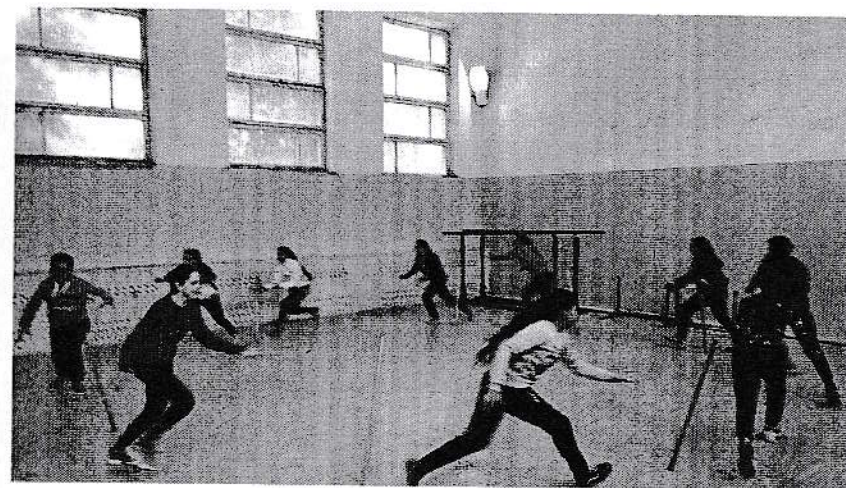
8.18-расм



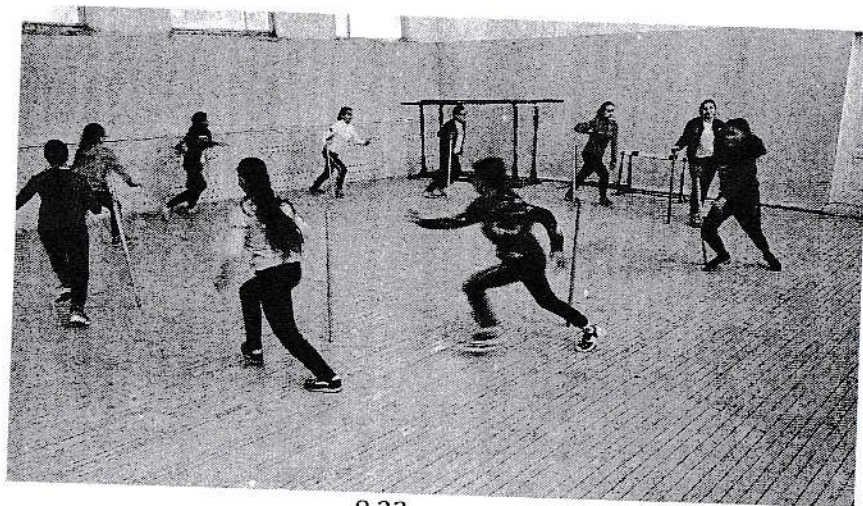
8.19-расм



8.20-расм



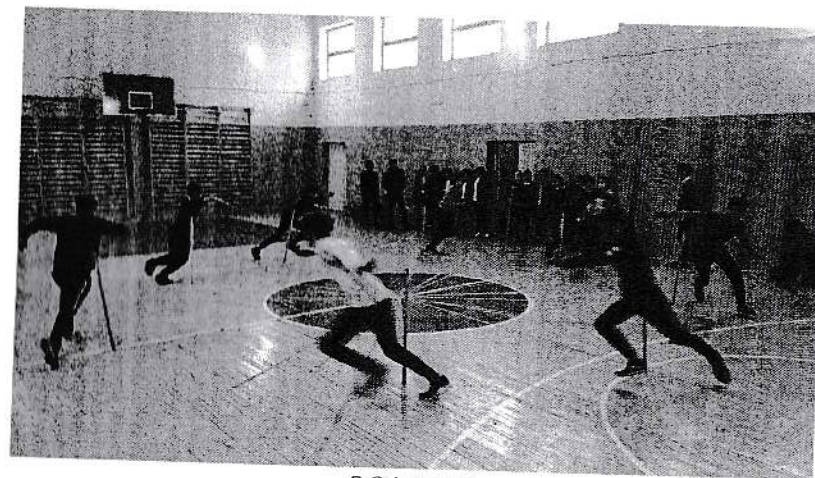
8.21-расм



8.22-расм



8.23-расм



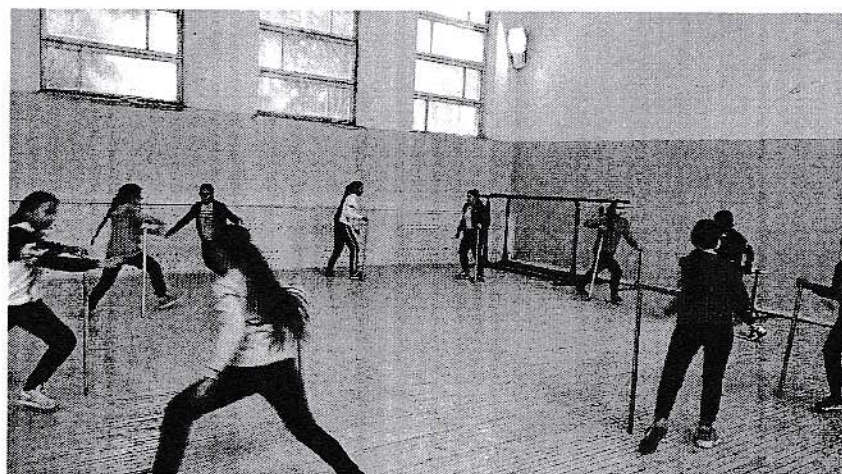
8.24-расм



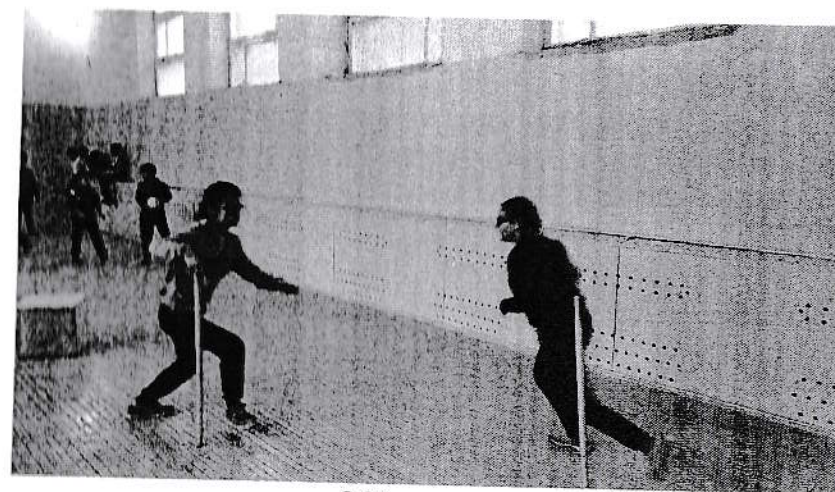
8.25-расм



8.26-расм



8.27-расм



8.28-расм

ҲУЛОСА

Қўлланма мавзуси доирасида яратилган ёхуд ёритилган инновацион ҳаракатли спорт ўйини ва унинг машқлари, тўпланган библиографик маълумотлар, жорий тадқиқотлар ва педагогик тажриба натижаларини қиёсий таҳлил қилиш қуйидаги ҳулосаларни эътироф этишга имкон беради:

1. Инсон ҳаёти, касбий фаолиятлар, айниқса спорт амалиётида координацион қобилият ёки бошқача қилиб айтганда чаққонлик ўта муҳим аҳамиятга эга бўлиб, кескин ўзгарувчан йўналишларда ижро этиладиган ҳаракатлар координацияси, тезлиги ва аниқлигини ифодаловчи интеграл жисмоний сифат эканлиги ҳар томонлама таърифланган. Бу борада етакчи мутахассис-олимларнинг фундаментал тадқиқотлари асосида билдирилган ҳолатлари ва фикр-мулоҳазалари атрофлича ёритилган.

2. Аниқ мақсадга йўналтирилган ҳар бир ҳаракатнинг пировард самарадорлиги унинг координацияси ва аниқлиги билан белгиланиб, ўз таркибига барча жисмоний сифатларни бириктирган чаққонлик тушунчаси билан ифода этилади. Тезкорлик, куч, эгилувчанлик каби сифатлар ўзига ҳос ягона ўлчов бирлиги (мсек., грамм, кг, градус, метр, см ва ҳ.) билан баҳоланса, чаққонлик ёки координацион қобилият вақт (тезлик), кучланиш (грамм, кг), аниқлик (ҳажми, сони) ва маҳорат (балл) даражасини аниқлаш орқали баҳоланиши очиб берилган.

3. Мутахассис-олимлар томонидан ўтказилган кўплаб тадқиқотлар асосида эътироф этилган маълумотларидан аниқландики, координацион қобилият ёки чаққонлик болалар қайси спорт тури билан шуғулланишидан қатъий назар ҳаракатли ўйинлар, шу жумладан спорт ўйинлари ёрдамида фақат эрта ёшлиқдан бошлаб самарали шакллантирилиши мумкин экан. Лекин, ҳар бир спорт турининг ўзига ҳос хусусиятларига қараб болаларда умумий чаққонликдан (координацион қобилиятдан) ташқари шу спорт турига мос келувчи йўналишда, яъни махсус чаққонликни

ихтисослаштирилган машқлар ёки мослаштирилган ҳаракатли ўйинлар ёрдамида шакллантириш ижобий натижа бериши эътироф этилган.

4. Ушбу қўлланма мавзуга доир илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш натижасида маълум бўлдики, мактаб ўқувчиларида координацион қобилиятни ёки чаққонлик таркибига мансуб сифатларни ривожлантиришда қўлланиладиган машқлар ҳамда ҳаракатли ўйинларнинг мазмунига етарли эътибор берилмас экан. Ушбу сифатни (координацион қобилиятни) ривожлантиришда дуч келган ёки мақсадга мувофиқ бўлмаган ўйин машқларидан фойдаланиш одат тусига кирган экан. Мазкур жараёнда болаларда мотивацион фаолиятни жадаллаштирувчи, эътиборни тортувчи, энг асосийси фойдали натижа берувчи инновацион мазмунли ўйин ва унинг машқларини ишлаб чиқиш ҳамда уларни мунтазам қўллашга урғу берилмас экан. Демак, ушбу мавзу ўта долзарб илмий-амалий аҳамиятга лойиқ деб таъкидлаш мумкин.

5. Ўрта умумтаълим мактабларида таълим олувчи ўқувчиларда ҳаракатлар координацияси ёки чаққонлик сифатини ифодаловчи координацион қобилиятни шакллантиришда ўзгарувчан йўналишларда ижро этиладиган вазиятли машқлардан фойдаланиш, айниқса бундай машқларни эрта ёшлиқдан бошлаб мунтазам қўллаб бориш ўта муҳим амалий аҳамиятга эга экан. Бу борада машқларни жисмоний ёки техник-тактик тайёргарликка тааллуқли бўлишдан қатъий назар уларни болаларни ўнақай ёки чапақайлигини эътиборга олган ҳолда қулай томондан ҳам, ноқулай томондан ҳам ижро этишга ўргатиш координацион қобилиятни ҳар томонлама мазмунда сайқал топишига имкон яратар экан.

6. Тадқиқотда иштрок этган барча ўқувчи ўғил ва қиз болаларда ўнг ва чап томонга сакраш ҳамда ўнга ва чап томонлама айланиб моккисимон югуриш кўрсаткичлари ўртасида сезиларли асимметрик фарқ аниқланди. Бундай ҳолат жисмоний тарбия дарсларида ва спорт тўғрақларида

координацион қобилиятни акс эттирувчи ҳар томон бўйлаб сакраш ва моккисимон югуриш машқларини симметрик нисбатда қўллаш чоралари кўрилмаслигидан дарак беради. Эҳтимол қилиш мумкинки, бундай мазмунга эга координацион қобилиятни эрта ёшлиқдан бошлаб ўзгарувчан йўналишли ва фавқулотли вазиятларда ижро этиладиган ҳаракатли ўйинлар ёрдамида шакллантириб бориш мақсадга мувофиқдир.

7. Жорий тадқиқотлар, педагогик кузатув маълум бўлдики, 1-9 синф ўқувчиларида ҳар томонга узунликка сакраш, "старт-финиш" нуқтасини ўнг ва чап томонлама айланиб моккисимон югуриш кўрсаткичлари ўта суст шаклланган бўлиб, синфдан-синфга уларни ўсиш суръати секинлашиб борган. Афсуски, ушбу кўрсаткичлар ўртасида яққол кўзга ташланувчи асимметрик фарқ мавжудлиги аниқланди. Демак, ишонч билан таъкидлаш мумкинки, болаларнинг синфи ва ёшидан қатъий назар жисмоний сифатларни ривожлантирувчи машқларни қўллашда уларни қулай ёки ноқулай томондан ижро этилишига эътибор қаратилмайди-деб таъкидлаш ўринлидир. Олинган натижалар шуни кўрсатадики, масалан, олдинга, яъни одатдаги қулай томонга сакраш оралиғи нисбатан узунроқ қайд этилган бўлсада, лекин орқага, яъни ноқулай томонга сакраш икки баробардан кам оралиқни ташкил этган.

8.Тажриба натижаларидан аниқландики, барча синфларда таълим олувчи ўғил болаларда ҳам, қиз болаларда ҳам ўрганилган кўрсаткичлар (турли томонларга узунликка сакраш, моккисимон югуриш) дастлаб ўта суст даражада ифодаланган бўлса, тажриба якунига келиб барча кўрсаткичлар прогрессив йўналишда ўзгарди. Чап ва ўнг томонлар бўйлаб сакраш, "старт-финиш" нуқтасини ўнг ва чап томонлама айланиб моккисимон югуриш тезлиги ўртасида қайд этилган асимметрик фарқлар тажриба якунида максимал даражада симметриялашди. Бошқача қилиб айтганда мазкур гуруҳга мансуб ўқувчиларда координацион қобилият универсал тартибда шаклланганлиги кузатилди. Лекин давомида анъанавий машғулотларда (дарсларда) шуғулланишни давом эттириб борган НТда бундай прогрессив ўзгарган натижалар

аниқланмади. Демак, биз томонимиздан ҳаракат координациясини ёки координацион тайёргарликни шакллантириш бўйича ишлаб чиқилган янги ва инновацион мазмунга эга ўйин ҳамда унинг машқлари ўта самарали хусусиятга эга эканлиги исботланди.

ФОЙДАНИЛГАН ВА ТАВСИЯ ЭТИЛАДИГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙҲАТИ

1. Мирзиёев Ш.М. Ўзбекистон Республикаси Президентининг Олий Мажлисига Мурожаатномаси. – Т.2018, 19-20-бетлар.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031-сонли қарори. Халқ сўзи газетаси, 4 июнь.
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 10 августдаги “Нуфузли халқаро спорт мусобақаларида юксак натижаларга эришган спортчиларни ва уларнинг тренерларини рағбатлантириш тўғрисида”ги ПҚ-3196-сон Қарори.
4. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 13 февралдаги “2019-2023 йиллар даврида Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия оммавий спортни ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида”ги 118-сон Қарори.
5. Абдуллаев М. Э. Таълимда инновацион жараёнларнинг шаклланиши ва ривожланиши: Замонавий таълим / современное образование 2019, 5(78)
6. Анохин П.К. Системогенез как общая закономерность развития, подготавливающая врожденную деятельность // В кн.: Хрестоматия по возрастной физиологии. М.: Академия. 2002, С.117-135.
7. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональных систем / П.К.Анохин. - М.: Наука, 1980.-С. 7-19.
8. Бальсевич В.К. Онтогенезиология человека / Изд-во «ТиПФК». - М., 2000.-с.19-25.
9. Безверхов В.П. ТЕННИС: Методика совершенствования юных квалифицированных теннисистов 12-16 лет / Учебной пособие для специалистов по теннису, “Lider Press”, 2008.-с. 97-127.
10. Безруких М.М. Возрастные особенности организации и регуляции произвольных движений у детей и подростков /

М.М. Безруких, Л.Е. Любомирский. - М.: Образование от А до Я, 2000.-с. 306-311.

11. Беляев А.В., Подготовка волейболистов к соревнованиям / Учебнике “Волейбол”.-М.: ТВТ Дивизион 2009.-с.132-153.
12. Бердичевская Е.М. Профиль межполушарной асимметрии и двигательные качества. / Ж. ТиМФК., 1999, - № 9-с. 43-46.
13. Бердичевская Е.М. Профиль межполушарной асимметрии и двигательные качества. / Ж. ТиМФК., 1999, - № 9-с. 43-46.
14. Бердичевская Е.М., Гронская А.С. Функциональные асимметрии и спорт // Рук-во по функциональной межполушарной асимметрии. -М.: Научный мир. 2009.-с. 647-651.
15. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность / Под ред. О.Г.Газенко. - М.: Наука, 1990.-с. 37-45.
16. Вальтин А.И. Проблемы современного баскетбола. Киев. 2003.-с. 19-25.
17. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.-3-е изд.-М.: Советский спорт, 2014.- с. 341-349.
18. Верхошанский Ю.В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость / Ю.Верхошанский.-М.: Советский спорт, 2013.-с. 79-80.
19. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.-3-е изд. -М.: Советский спорт, 2013.-с. 204-215.
20. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.-3-е изд.-М.: Советский спорт, 2014.- с. 341-349.
21. Верхошанский Ю.В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость / Ю.Верхошанский.-М.: Советский спорт, 2013.-с. 79-80.
22. Витковски З., Лях В.И. Развитие координационных способностей у футболистов 11-19 лет. - М.: Физическая

культура: воспитание, образование, тренировка, 2008. - № 6. - С. 34-39.

23. Волков Л.П. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002.-с. 3-9.

24. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. - с.17-24.

25. Голенко В., Скородумова А., Тарпищев Ш. Академия тенниса. -М.: Дедалус, 2002.- с. 9-17.

26. Граматикополо С.Н. Распределение латеральных фенотипов юных спортсменов пловцов г. Сургута.-2010.-№ 1-С. 67-69.

27. Губа В.П. Основы интегральной подготовки футболистов / В.П.Губа, А.В.Лексанов, А.В.Антипов. - М.: Советский спорт, 2010. - с.198-205.

28. Гурфинкель В.С. Система внутреннего представления и управление движениями / В.С. Гурфинкель, Ю.С. Левик // Вестник РАН. 1995. - Т. 65, Ж 1.-С. 29-34.

29. Гурфинкель В.С., Левик Ю.С. // Управление движениями. М.: Наука, 1990.-С. 32-41.

30. Гурфинкель В.С. Эффекты переключения в системе регуляции равновесия у человека / В.С.Гурфинкель, М.А.Лебедев, Ю.С.Левик // Нейрофизиология. 1992.-Т. 24.-№.-С. 462-470.

31. Данпов С.В., Горячев В.А. Реакция на движимый объект у юных баскетболистов // спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте / В сб. материалов "IX Международной научно практической конференции Смоленск, 2015.,-с 34-35.

32. Джураев Р.Х., Толипов Ў.Қ., Сафарова Р.Ф. ва бошқалар. Педагогик атамалар лугати. - Т.: «Фан», 2008. -48-б.

33. Джураев Р.Х., Турғунов С.Т., Назирова Г.М. Педагогика. - Т., 2013. -63-б.

34. Дубровинская Н.В., Фарбер Д.А., Безруких М.М. Психофизиология развития: психофизиологические основы детской валеологии. - М.: Владос., 2000. - с. 93-98.

35. Дубровский В.И. Спортивная медицина. / Учеб. для студ. Высш. Учеб. заведений.-2-е изд-е доп.-М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002.- с. 17-29.

36. Еськов В.М. К вопросу о произвольности в непроизвольном микродвижении конечности человека (треморе). / В.М.Еськов, М.Я.Брагинский, О.В.Климов // Вестник новых медицинских технологий. Т. 9, № 3.-2002.-С.42-45.

37. Ефимова И.В. Профиль латеральной организации моторных и сенсорных функций студентов, занимающихся боксом. / И.В.Ефимова, В.Н.Симонов, Е.В.Будыка // Асимметрия М., 2012, Т.6., № 4.-с 18-24.

38. Железняк Ю.Д. Волейбол: У истоков мастерства. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 1998. - с. 72-79.

39. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте.// Учеб. пособие для студ. ВУЗов. М.: Академия, 2002.- с. 64-73.

40. Жуманов А., Йигиталиев М. Таълим тизимида инновацион технологиялардан интегратив мақсадларда фойдаланиш.: Замонавий таълим / современное образование 2014, 1

41. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. -4-е изд.-М.: Спорт. 2019-2000 с.

42. Иванова Г.П., Спиридонов Д.В., Саутина Э.Н. Роль двигательной асимметрии ног в динамике спортивных действий // Теория и практика физ. культуры. 2003, №1, с. 62-63.

43. Исроилов Ш.Х., Пулатов Ф.А. Возможности симметричного развития право-и левосторонних двигательных функций у детей 7-10 лет в ходе эксперимента // Ж: «Известия Тульского государственного университета» Физическая культура Тула: 2014.- с.21-29.

44. Ишмухамедов Р., Абдуқодиров А., Пардаев А. Таълимда инновацион технологиялар. - Т.: «Истедод», 2008. - 15-б

45. Казенников О.В. Реакция на возмущение вертикальной позы у человека при различных условиях

стояния и наличии контакта с дополнительной опорой / О.В. Казенников, В.Ю. Шлыков, Ю.С. Левик // Физиология человека.- 2009.-Т.35.-№2. М.,-С.1-7.

46. Козлов Я.Е. Объективные проблемы двигательной асимметрии у футболистов различного возраста и уровня подготовленности. // Теория и практика физической культуры. М.: 2008. - №7. - С. 23-26.

47. Коренберг В.Б. Спортивные способности и возможности. М.: ТиПФК, 2009. - №3. - С. 3-8.

48. Кузнецова Ж.В. Развитие ловкости у детей старшего дошкольного возраста и использованием игровых упражнений на физкультурных занятиях // Ж: «Мир науки, культуры, образования: № 5(54) 2015.- с.22.

49. Логинов С.И. Биомеханический анализ постурального тремора по-биатлонистов до и после стрельбы из винтовки / С.И.Логинов, Ю.С.Ефимова, А.С.Кинтяхин, Ю.Г.Бурикин, М.Я.Брагинский // Теория и практ. физ. культ.-2012.-№3.-с. 84-90.

50. Ломов А.А. О некоторых особенностях асимметрии вестибулярной системы спортсменов / А.А.Ломов // В сб. научных трудов ТГПУ им. Низами. - Ташкент, 1977. - С. 65-69.

51. Лях В.И. Развитие координационных способностей у дошкольников. , Учебно-методические пособия. © «Изд. „Спорт“», 2016.-С.160.

52. Лях В.И. Теория управления двигательными действиями по Н.А. Бернштейну. // Теория и практика физической культуры, 2006, №7, С. 15-19, 290 с.

53. Лях В.И. Теория управления двигательными действиями по Н.А. Бернштейну. // Теория и практика физической культуры, 2006, №7, С. 15-19.

54. Лях В.И., Витковски З., Жмуда В.- Специфические координа-ционные способности как критерий прогнозирования спортивных достижений футболистов. Теория и практика физической культуры 2002.-№ 4.-с. 21-25.

55. Лях В.И., Витковский З., Жмуда В.- Спортивно-двигательные тесты для оценки специфических

координационных способностей футболистов Теория и практика физической культуры 2002.-№ 8-С. 51-54.

56. Лях В.И., Садовский Е. О концепциях, задач, смете и основных положениях координационной подготовки в спорте. - М.: ТиПФК, 1999. - №5. - С. 40-46.

57. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 2009. - с. 9-17.

58. Маркосян А.А. Развитие человека и надежность биологической системы. // В кн.: Хрестоматия по возрастной физиологии. М.: Академия, 2002, С. 21-32.

59. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Учебник для студентов и преподавателей, тренеров физ-х вузов.-5 изд-е. М.:Сов-ий спорт, 2010.-с. 317-325.

60. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: 4-е изд., испр.и.доп / Л.П.Матвеев.- Санкт-Петербург: «Лань», 2005.-с. 7-15.

61. Махкамжонов К.М., Насриддинов Ф.Н. Мактабгача ва мактаб ёшидаги болаларнинг жисмоний ривожланиши ва тайёргарлигини такомиллаштириш. ЎзДЖТИ, Т., 1995.,- б. 69-74

62. Москвин В.А. Межполушарные отношения и проблема индивидуальных различий (Монография).-М.: Изд-во МГУ, 2002.- с.279-283.

63. Москвин В.А., Особенности регуляции волевых процессов с учетом признаков асимметрии. Ж.ТиПФК. -М., № 5. 2018, с. 66-67.

64. Назаренко Л.Д. Развитие двигательнo-координационных как фактор оздоровления детей и подростков.- М.: Изд. "Теория и практика физической культуры", 2001. -332., ил.

65. Назаренко Л.Д. Средства и методы развития двигательных координаций. // Монография. М.: 2003.-258-259 с.

66. Немцов О.Б. Место точности движений в структуре физических качеств. - М.: ТиПФК, 2003. - №8. - С. 22-26.

67. Нестеровский Д.А. Баскетбол. Теория и методика обучения. // Учебное пособие. М.: Академия, 2004. - с.187-193.

68. Николаенко Н.Н. Организация моторного контроля и особенности функциональной асимметрии мозга у борцов / Н.Н.Николаенко, С.В.Афа-насьев, М.М.Махеев // Физиология человека.-2001.-Т. 27, № 2, С. 68-75.

69. Никольская С.В. Методика технико-тактической подготовки юных рапиристов-левшей с учетом функциональной асимметрии // Автореф. дисс...канд. пед. наук -СПб.-1993.-с.23

70. Перевозников А.С. Оздоровительный потенциал двигательной активности студентов нефизкультурных вузов / А.С. Перевозников, М.В. Шапошникова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2008. - № 1 - С. 59-61.

71. Писаренкова Е.П. Развитие специфических координационных способностей у школьников 7-15 лет разных типов конституция. . Автореф.: ФГОУ ВПО Вгафкс, 2010. -20 бет.

72. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Олимпийская литература, 2013. С. 121-139.

73. Поликарпова Н.В. Влияние психомоторных асимметрий на динамику спортивных результатов у фехтовальщиков // Автореф. дисс. канд. психол. наук.- СПб.-1998.- с. 20.

74. Пулатов Ф.А. "Ўнақай" ва "Чапақай"лар ёки амбидекстр бўлиш афзалми? -Т.: "Ilmiy texnika axboroti-Press nashriyoti", 2017.- 6.81-88.

75. Пулатов Ф.А. Спорт ўйинлари билан шуғулланувчи 7-10 ёшли болаларда ўнақай ва чапақай ҳаракатларни симметрик тартибда шакллантириш устуворлиги. Диссертация.: ЎзЖТСУ, 2020.-53 б.

76. Равич-Щербо И.В. Психогенетика, Учебник И.В. Равич-Щербо, Т.М.Марютина, Е.Л.Григоренко. Под ред. И.В. Равич-Щербо - М: Аспект Пресс, 2000,-447 с.

77. Садовски Е. Основы тренировки координационных способностей в восточных единоборствах / Е. Садовски. - Белая Подляска: Институт физического воспитания и спорта, 2000. - С. 239-265.

78. Салькова Н.А. Развитие координационных способностей детей старшего дошкольного возраста. Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная 112 рекреация. 2017. Т. 2, NN№ 3.- С. 111-115.

79. Сафарова Д.Д., Сейдалиева Л.Д. О взаимосвязи между особенностями соматотипа и уровнем проявления физических качеств у спортсменов, специализирующихся в игровых видах спорта, Ж: "Фан-спортга" 2015, №4.-с. 39-41.

80. Сергиенко Л.П. Основы спортивной генетики: Учеб. Пособие для студ. вузов физ. воспитания и спорта / Л.П. Сергиенко.-Киев.: Вища школа, 2004.-631 с.

81. Сологуб Е.Б., Таймазов В.А. Спортивная генетика / Учебное пособие для ВУЗов физической культуры. -М.: Терра-Спорт.- 2000.-127 с.

82. Солодков А.С. Физиология человека / А.С.Солодков, Е.Б.Сологуб.-М.: Спорт, 2015.- с. 570-579.

83. Сычев В.С., Давыдова С.С., Кашкаров В.А. Функциональная асимметрия в спорте. Ж.ТиМФК., М., 2017., №4 С. 69-71.

84. Тажибоев. С.С. Ёш боксчилар машғулотларида халқ ҳаракатли ўйинларидан фойдаланиш самарадорлиги.// Ж. ФАН-СПОРТГА. 3.2012.: 8-12 б.

85. Трофимов О.Н. Развитие координационных способностей и равновесия у детей младшего возраста. Ярославский педагогический вестник-2011-№ 3- Том 2.-114 с.

86. Тучашвили И., Янчук В. Некоторые перспективы развития современного тенниса. // Материал конгресса «Человек в мире спорта». - М.: Физкультура, образование и наука, 1998, С. 244-245.

87. Усманхуджаев Т.С., А.А. Пулатов,С.С. Тажибаев, Ф.А. Пулатов. Спорт ва ҳаракатли ўйинлар. Олий ва ўрта махсус таълим вазирилиги.-Т.: Чўлпон номидаги НМИУ, 2018.- 328 б.

88. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и ... Author: Научная библиотека И н ЕУ, Length: Published: 2014, P. 9.

89. Хомская Е.Д. Нейропсихология индивидуальных различий // Е.Д.Хомская /, И.В.Ефимова, Е.В.Будыка Росс. Пед. агентство -М.:1997.- с. 5-9.

90. Хурамшин И.Г., Чапурин М.Н., Шугаев А.Г. Методика развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста с применением подвижных игр. Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. Ж. Педагогика, г. Казан.: 372-375 с.

91. Чермит К.Д. Симметрия, гармония, адаптация / К.Д.Чермит. Е.К. Аганянц. -Ростов н/Д: Изд-во СКНЦ ВШ, 2006.-с. 21-32.

92. Чуприков А.П., Волков Е.А. Мир леворуких. Киев: Институт нейропсихиатрии Чуприкова, 2005.- с. 29-32.

93. Шамардин А.И. Функциональная подготовка футболистов / А.И.Шамардин, И.Н.Солонов, А.И.Исмаилов // Учебное пособие. - Волгоград, 2000. - с. 5-12.

94. Шевченко Д.Ю. Методика совершенствования координационных способностей старших школьников с различной моторной асимметрией. Омск №1 - 2012. - с.144-151.

95. Щедрина А.Г. Онтогенез и теория здоровья. / Методические аспекты. - Новосибирск: СОРАМИ, 2003. - с.13-19.

96. Юшкевич Т.П. Асимметрия в развитии силовых качеств у бегунов на короткие дистанции Ж: ТИМФК №3 - 1989. - с. 27-29.

97. Яроцкий А.И., Ливицкий А.Н. Проприорецептивная и вестибулярная афферентация как доминирующие звенья эмоционального системогенеза в регуляции пространственной эволюции человека // Эмоции человека и современность / Под общ.ред. д.м.н., проф. А.И. Яроцкого.-Т., 1991. - С. 221-231.

98. Blume D.D. Kennzeichnung koordinativer Fahigkeiten und Maglichkeitenihrer Herausbildungim Trainingsprozes // Wissenschaftliche Zeitschrift der DHfK. - 1998.-N 3.-P. 17-41.

99. Dane S., Can S., Karsan O. Sport injuries in right-and left-handers // Percept Mot. Skills.-1999.-Vol. 89-N 3.-P. 846-848.

100. Grouious G., Tsorbatzoudis H., Alexandris K., Barkoukis V. Do left-handed competitors have an innate superiority in sports? // Percept Mot. Skills.-2000.-Vol. 90.-N 3.-Pt. 2. P. 1273-1282.

101. Pulatov F.A. Pulatov A.A., Zamonaviy sport o'yinlarida "O'naqay" va "chapaqay" harakat funksiyalarini simmetrik tartibda rivojlantirish zaruriyati // O'zDJTI, 2017, - 6. 77-85.

102. Pulatov F.A. Pulatov A.A., Zamonaviy sport o'yinlarida "O'naqay" va "chapaqay" harakat funksiyalarini simmetrik tartibda rivojlantirish zaruriyati // O'zDJTI, 2017, - 6. 77-85.

103. <https://lex.uz/>

104. <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/conspect/195258/>

105. <https://www.litres.ru/n-e-vetkov/sportivnye-i-podvizhnye-igry/chitat-onlayn/>

МУНДАРИЖА

Кириш.....	3
I БОБ. ТАЪЛИМ-ТАРБИЯ ВА СПОРТ ФАОЛИЯТИДА ИННОВАЦИОН ЎЙИНЛАРНИНГ ЎРНИ.....	9
1.1 Инновация ҳақида тушунча.....	9
1.2. Ҳаракатли ўйинлар ҳақида.....	14
1.3. Спорт ўйинлар ҳақида.....	16
1.4. Ҳаракатли ўйинлар ва спорт ўйинларининг фарқланиши.....	18
II БОБ. ҲАРАКАТ КООРДИНАЦИЯСИ, КООРДИНАЦИОН ҚОБИЛИЯТ ВА УНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МУАММОЛАРИ.....	20
2.1. Ҳаракат координацияси ва координацион қобилият ҳақида тушунча.....	20
2.2. Координацион қобилиятга асосланган чаққонликни ривожлантириш ва баҳолаш муаммолари.....	25
3-БОБ. "DAS" ИННОВАЦИОН ҲАРАКАТЛИ СПОРТ ЎЙИНИ.....	37
3.1. "DAS"ни илк бор ихтиро қилиниши.....	38
3.2. "DAS" ҳаракатли спорт ўйини моҳияти.....	41
3.3. Буюртмалар ва баҳолаш мезони.....	50
3.4. Ўйин иштрокчилари алмашиши ва жойлашиши.....	56
3.5. Ўйин қоидалари.....	56
3.6. Ишоралар.....	57
3.7. Спорт-ҳаракатли ўйинини умумий ўрта таълим мактабларида қўллаш.....	57
4-БОБ. МАХСУС ЎЙИН МАЙДОНИ ТУЗИЛМАСИНИ ЧИЗИШ ВА УНИ ЎЛЧОВЛАРИ.....	67
5-БОБ. ИННОВАЦИОН "DAS" ҲАРАКАТЛИ СПОРТ ЎЙИНИ ВОСИТАЛАРИ ЁРДАМИДА "ЎНАҚАЙ-ЧАПАҚАЙ" ҲАРАКАТЛАР АСИММЕТРИЯСИНИ СИММЕТРИЗАЦИЯЛАШ ВА ШАКЛЛАНТИРИШ АВЗАЛЛИГИ.....	82
5.1. "Чапақайлик" феномени ва ўнақай-чапақай ҳаракатлар илмий-амалий муаммо сифатида.....	84
5.2. "Ўнақай-чапақай" ҳаракатлар асимметриясини симметризациялаш соғлиқни кучайтириш ва жисмоний	

сифатларни пропорционал тартибда шакллантириш пойдевори.....	90
5.3. "Ўнақай-чапақай" ҳаракатлар асимметрияси ва уни симметризациялашнинг педагогик асослари.....	97
6-БОБ. ИННОВАЦИОН "DAS" ҲАРАКАТЛИ СПОРТ ЎЙИНИ ТЕХНИКАСИГА ЎРГАТИШ.....	103
6.1. Ўргатишнинг умумий асослари.....	108
6.2. Дастлабки ўргатиш ва унинг моҳияти.....	111
6.3. Ўргатиш босқичлари ва услублари.....	112
6.4. Ўргатиш принциплари, воситалари ва тренировка.....	114
6.5. Техник ва бошқа машқлар.....	116
7-БОБ. ИНОВАЦИОН "DAS" ҲАРАКАТЛИ СПОРТ ЎЙИНИНИ БЎЙИЧА МУСОБАҚА ЎТКАЗИШ ТАЖРИБАСИ.....	128
8- БОБ. МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИДА ТЕЗКОРЛИК-КУЧ СИФАТЛАРИ ВА ҲАРАКАТ КООРДИНАЦИЯСИНИ ИННОВАЦИОН ЎЙИН МАШҚЛАРИ ЁРДАМИДА ШАКЛЛАНТИРИШ САМАРАДОРЛИГИ.....	171
8.1. 1 ва 4 синф ўқувчиларида турли йўналишлар бўйлаб сакраш ва моккисимон югуриш тезлигини 9 ойлик педагогик тажриба давомида ўзгариш динамикаси.....	184
8.2. 7- ва 9- синф ўқувчиларида турли йўналишлар бўйлаб сакраш ва моккисимон югуриш тезлигини 9 ойлик педагогик тажриба давомида ўзгариш динамикаси.....	191
Хулоса.....	204
Фойдаланилган ва тавсия этиладиган адабиётлар рўйхати...	208

Дилфуза Абидовна Солиева

**ҲАРАКАТ КООРДИНАЦИЯСИ ВА УНИ ИННОВАЦИОН ЎЙИН
ЁРДАМИДА ШАКЛЛАНТИРИШ АФЗАЛЛИКЛАРИ**

Ўқув қўлланма

Муҳаррир:	Х. Тахиров
Техник муҳаррир:	С. Меликузива
Мусахҳиҳ:	М. Юнусова
Саҳифаловчи:	А.Зиямуҳамедов

Нашриёт лицензия № 193329, 23.12.2023 й.
Бичими 60x84¹/₁₆. "Cambria" гарнитураси, кегли 13.75.
Оффсет босма усулида босилди. Шартли босма табағи
4.875. Адади 100 дона. Буюртма № 1985073

"Yangi chirchiq prints" МЧЖда чоп этилди.



ISBN 978-9910-751-43-1



9 789910 751431