



**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

ҲАРАКАТ 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 ўйиндир.

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 қобилиятни ривожлантириш, шакллантириш ва баҳолашда модификациялаштирилган тестлар ва ишлаб чиқилган инновацион ўйин машқлари” Гувоҳнома N 002552- 2020 йил, 22 октябрь.