

**TAEKVONDOCHILARNING HARAKAT ANIQLIGINI SHAKLLANTIRISHDA  
MUVOZANAT SAQLASH BARQARORLIGINING AHAMIYATI**

**10.53885/edinres.2022.47.83.037**

**Ikromov I.I. o'qituvchi, FarDU**

**Tojiboeva G.X. magistrant, FarDU**

Hozirgi kunda yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, sport turlari bo'yicha yuqori natijalarni taminlaydigan mahoratli sportchilar bilan milliy terma jamoalarini shakllantirish va trenerlar uchun qo'shimcha shart-sharoitlar yaratish zarurati mavjud.

Sport amaliyotida, ayniqsa, vaziyatli sport turlarida, koordinatsion qobiliyat va harakat aniqligini shakllantirishda, shu jumladan ushbu qobiliyatlarni namoyish etishda ham muvozanat saqlash barqarorligini ustuvor ahamiyati ko'plab o'tkazilgan tadqiqotlar asosida ochib berilgan.

Ma'lumki, muhokama etilayotgan mavzular doirasida turli harakatlarni boshqaruvchi miya faoliyatining neyrofiziologik qonuniyatlariga bir qator yangi funksional tushunchalarni kiritgan (harakatning maqsadi, faol izlanish, tahlil tartibda bir-biriga ulangan boshqaruv "halqasi") N.A. Bernshteyn insonga xos psixosomatik faoliyatni tashkil qilish xususiyatlarini ochib berdi. Ushbu jarayonda asab tizimining uzviy bog'langan 5 ta (sensomotorik zona – peshona qismi, striopolidar tuzilma, miyacha, qizil yadro, orqa miya) va ularga bo'ysunuvchi periferik organlar – muskullar faoliyatini asoslashga muvaffaq bo'lgan. Bunday fiziologik tuzilmalar, ularning funksiyalarini bilgan holda jismoniy tarbiya va sport amaliyotida o'rgatish va takomillashtirish ishlarini tashkil qilish maqsadli va foydali natijalarga erishish imkoniyatini yaratadi.

Neyrofiziologik qonuniyatlar asosida kechadigan bunday harakatlar maqsadli ijro etish taniqli olim P.K. Anoxin tomonidan yaratilgan "Funksional tizim" va uning bir-biriga uzviy bog'liq bo'lgan to'rtta reflektor (markaziy – periferik halqa) mexanizmlari yordamida amalga oshirilishi ta'kidlangan:

1. Afferent sintez – harakatni foydali natija bilan ijro etish maqsadida afferent nerv yo'llari bo'ylab yuboriladigan "axborot" impulslar orqali real vaziyatni tahlil qilish va natija haqida markazga intiluvchi nerv yo'llari orqali axborot berish.

2. Qaror qabul qilish – vaziyatni o'rganish natijasi asosida foydali harakat turini tanlash.

3. Harakat natijasining akseptori (lotincha – qabul qiluvchi) – natijani foydali darajasini aniqlash va pirovard qarorga kelish.

4. Tanlangan harakat turi bo'yicha qabul qilingan qarorni amalga oshirish.

"Funksional tizim" qonuniyatlariga asosan tanlangan harakat turining natijasi foydali bo'lmasa (agar qoniqtirmasa), ijrochi boshqacha, yanada foydaliroq harakat turini izlaydi, aniqlaydi va ijro etadi. Lekin mazkur reflektor mexanizmlar asosida ijro etiladigan harakat natijasi foydali bo'lishi uchun ijrochida barcha jismoniy sifatlar, psixofunksional imkoniyatlar va texnik-taktik mahorat yetarli shakllangan bo'lishi shart ekan. Ana shu tayyorgarlik turlari doirasida harakat koordinatsiyasi yoki koordinatsion qobiliyatni yuksak darajada namoyish etish va harakat aniqligini ta'minlash uchun sensor nerv markazlari, ayniqsa, vestibulyar analizatori tomonidan boshqariladigan muvozanat saqlash funksiyasi yetarli mashqlangan bo'lishi zarur ekanligi jismoniy tarbiya va sport sohasida tadqiqotlar olib borayotgan qator olimlar tomonidan isbotlab berilgan.

Muvozanat saqlash turli holatlarda va turli shartlar asosida amalga oshirilishi mumkin. Masalan, ikki yoki bir oyoqda turib, "qaldirg'och" holatida, to'ldirma to'p ustida, "yakkacho'p" ustida yurganda va hokazo. Bunday mashqlar ko'z nazoratida va ko'z nazoratisiz bajariladigan bo'lsa, statik va dinamik harakatlar vaqtida muvofiq holatni proprioretseptorlar (bo'g'imlar mushaklari orqali) ishtirokida his qilish qobiliyati shakllanadi.

Ma'lumki, sport amaliyotida, ayniqsa, vaziyatli yakkakurash sport turlarida, biror harakatni (hujum yoki himoya usulini) bajarishdan avval qisqa muddatli, hatto "ko'z ilg'amaydigan" statik holat saqlanadi yoki bunday holat startoldi holati – tayyorgarlik deb ataladi. Mazkur holat davomida, yuqorida qayd etilganidek, neyrofiziologik va psixomotorik qonuniyatlar asosida rejalashtirilgan harakat (texnik-taktik usul) turi tanlanadi va ijro etiladi. Agar ijrochida harakat, vestibulyar va ko'rish analizatorlarining qo'shma retsepsiyasi yetarli mashqlanmagan bo'lsa, holatni saqlashda muvozanat "yo'qoladi", bu esa o'z navbatida bo'lajak harakat koordinatsiyasi, texnikasi, taktikasi va aniqligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Insonning harakat faoliyatida, ayniqsa, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanish natijasida statik hamda dinamik shaklda muvozanat saqlash turg'unligi shakllanib boradi. Lekin, shug'ullanadigan harakat yoki sport turining xususiyatlariga qarab muvozanat saqlash qobiliyati turlicha sayqal topishi aniqlangan. Masalan, gimnastika, akrobatika, figurali uchish, suzish kabi sport turlari ushbu qobiliyatni jadalroq shakllantiradi, yugurish, velosport, eshkak eshish kabi sport turlari esa

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

muvozanat saqlash barqarorligini etarli shakllantira olmaydi. Shuning uchun muvozanat saqlash qobiliyatini sport turidan qat'i nazar erta yoshlikdan boshlab vestibulosomatik (aylanma va burilma harakat mashqlari, shunday mashqlardan iborat harakatli o'yinlar), akrobatika, gimnastik mashqlar yordamida muntazam shakllantirib borish har qanday harakatlar koordinatsiyasi, texnika-taktikasi va aniqligini saqlash, ularning barqarorligini oshirishga xizmat qiladi.

V.I. Lyaxning ma'lumotlariga ko'ra, agar maktab o'quvchisida vestibulyar analizatoriga xos retseptorlarni "qo'zg'atuvchi" keskin o'zgaruvchan yo'nalishli (joyda yoki harakat davomida boshni va tanani burish-aylantirish) mashqlarni qo'llash davomida muvozanat saqlash barqarorligi yaxshi shakllangan bo'lsa, bunday o'quvchida turli harakatlar koordinatsiyasi yoki koordinatsion qobiliyat nisbatan yuksakroq namoyish etilishi mumkin ekan. Va, aksincha, agar insonda ushbu qobiliyat yetarli sayqal topmagan bo'lsa, unda qayd etilgan vestibulosomatik mashqlar ta'sirida harakat koordinatsiyasi, texnikasi va aniqligi darhol "izdan chiqadi". Bu borada taniqli olim L.P.Matveev tomonidan keltirilgan ma'lumotlar alohida ahamiyatga loyiqdir. Uning fikriga ko'ra, harakat koordinatsiyasini saqlash, umuman koordinatsion qobiliyat tushunchasi harakat barqarorligi va uning aniqligini o'zgaruvchan vaziyatlarda ham yuksak natija bilan ijro eta olish qobiliyatini anglatar ekan. Bunda ijrochi, birinchidan, harakatni zarur bo'lgan oraliq-vaqt va ritmda ijro etilishini his qilish, farqlash hamda boshqarish qobiliyatiga ega bo'lishi, ikkinchidan, muskullarni zo'riqtirmasdan holatni (toza) saqlash, ayniqsa, dinamik harakatlarni bajarishi, uchinchidan, statik va dinamik muvozanatni saqlash qobiliyatiga ega bo'lishi lozim ekan. Bunday qobiliyatlarni yo'nalishi, ritmi, murakkabligi va shartlari o'zgaruvchan sharoitlarda ijro etiladigan mashqlar yordamida shakllantirish zarurligini tavsifiya etadi.

Harakat, uning fazalari va elementlarini "markaz va muskullar xotirasida" saqlanganligi, ularga zarur bo'lgan o'zgartirishlar kiritish asosida shu harakatni maqsadga muvofiq ijro etish imkoniyatiga ega bo'lish bilan bog'liqdir.

V.I.Lyax harakat koordinatsiyasi yoki koordinatsion qobiliyatni baholashda harakatni maqsadga muvofiqligi, tezkorligi, aniqligi e'tiborga olinishi zarur ekanligini e'tirof etadi. Uning fikriga qaraganda, harakatni baholash mezoni asosan ikki ko'rsatkich bilan belgilanishi lozim ekan: harakatning sifat va son ko'rsatkichlari. Harakatning sifatiga uning "dolzarblig", o'z vaqtida ijro etilishi, ijrochining tashabbusi va topqirligi kiritilsa, uning son jihatiga esa harakat aniqligi, tezkorligi, tejamkorligi va barqarorligi kiritilishi muhim ekan.

Koordinatsion qobiliyatlar insonning morfofunksional imkoniyatlari bilan ifodalaniib, aynan shu imkoniyatlar turli vaziyatlarda harakatni maqsadli amalga oshirish imkoniyatini yaratar ekan. Lekin, uning fikricha, asosan bunday imkoniyat yoki natija jismoniy sifatlar va ularning tarkibiy komponentlari yordamida amalga oshirilishi mumkin ekan. Muallif bu borada psixomotorik qobiliyat ham etakchi rol o'ynaydi, deb e'tirof etadi. U harakatni samarali ijro etish uchun vaziyatni tahlil qilish, foydali qaror qabul qilish va muvozanatni mukammal saqlagan holda shu harakatni amalga oshirish zarurligini aytib o'tgan.

Boshqa bir tadqiqotchi koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga mo'ljallangan vositalar va metodlarni qo'llashda har bir harakatni yangi variantlari, yangi elementlarini shakllantiruvchi "sinalmagan" mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiqligini eslatib o'tgan.

Ushbu qobiliyatni shakllantirishda doimo yangicha yondashuv, yangicha mashq va yangicha baholashlarni qo'llashga ustunlik berish zarur ekan. Uning ta'kidlashicha, ushbu jarayonda quyidagilarni e'tiborga olish lozim ekan:

- yangi mazmunli mashqlar;
- mashqlarni "oyna oldida" takrorlash;
- cheklangan oraliqda mashqlarni bajarish.

Bir qator tadqiqotchi-olimlar harakat koordinatsiyasi va koordinatsion qobiliyatlarni shakllantirishda keskin o'zgaruvchan yo'nalishli va favqulotli vaziyatlarda bajariladigan mashqlar (sport o'yinlari, gimnastika, akrobatika, yakkakurash sport turlari va h.k.) mashqlardan foydalanish mazkur qobiliyat ko'lamini kengaytirish, uning zahirasini kuchaytirish va yangi harakatlarni tezroq o'zlashtirishga asos bo'lishini isbotlab berishgan. SHuni alohida e'tirof etish joizki, harakat koordinatsiyasi, uning aniqligi va umuman koordinatsion qobiliyatni shakllantirish, uning barqarorligini oshirish uchun mazkur mualliflar ham, yana boshqa bir guruh tadqiqotchilar ham, tana muvozanatini turli holatlarda va murakkablashtirilgan sharoitlarda saqlash qobiliyatini yuksak darajada sayqal toptirish zarurligiga urg'u berishgan.

Bunday qobiliyatlarni ob'ektiv baholash uchun ular quyidagi testlardan foydalanish maqsadga muvofiqligini ta'kidlaydilar:

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

- muvozanat saqlash turg'unligi – o'ng oyoqda muvozanat saqlab, chap oyoq uchida to'pni siqib turish;

- shu test chap oyoqda muvozanat saqlab bajariladi;
- to'pni o'ng va chap oyoq bilan nishonga tepish;
- to'pni boshqarib, ustunni chap tomondan aylanib o'tish;
- shu test ustunni o'ng tomondan aylanib o'tib bajariladi;
- gimnastik o'rindiq ustida yurib, o'ng va chap tomonlarga aylanish;
- to'g'ri chiziqlar bo'ylab ko'zni ochib va yumib yurish;
- turli predmetlar ustida (to'ldirma to'p, tumba, skameyka va h.k.) muvozanat saqlash.

Mazkur testlar yoki shularga yaqin testlardan foydalangan holda koordinatsion qobiliyatni, shu jumladan muvozanat saqlash barqarorligini baholashda, V.I.Lyaxning tavsiyasiga ko'ra, faqat ular orqali olingan natijalarni real o'lchov birliklaridan (sekund, marta va h.k.) foydalanish, balki umumlashtirilgan ballar shkalasidan ham foydalanish maqsadga muvofiq ekan. Muallif qayd etilgan qobiliyatlarni testlarni o'ng va chap ijrochi organlar (oyoq-qo'l) hamda o'ng va chap tomonga burilish-aylanish shartlari bilan qo'llash afzalligini ta'kidlaydi.

Yuqorida qayd etilgan ilmiy-nazariy va metodik ma'lumotlar, ularning qiyosiy tahlilidan shunday xulosaga kelish mumkinki, harakat koordinatsiyasi, uning aniqligi va umuman koordinatsion qobiliyatni shakllantirishda muvozanat saqlash barqarorligi hal qiluvchi ahamiyatga ega ekan.

Bellashuvlar davomida aylanma va burilma harakatlar ta'sirida "chayqalish" yoki muvozanat yo'qotish holatlari yuzaga kelmasligi uchun taekvondochida vestibulyar apparati yaxshi shakllangan bo'lmog'i lozim. Aks holda bunday holatlar oyoq-qo'l bilan ijro etiladigan zarbalar aniqligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Demak, taekvondochilarda vestibulyar apparatini muntazam shakllantirishga jiddiy e'tibor qaratilishi lozim.

Taekvondo bellashuvlarida turli yo'nalishlarda burilma va aylanma harakatlarni bajarishda dinamik muvozanatni saqlash qobiliyati manyovrlarni ijro etish, ayniqsa, zarbalar koordinatsiyasi va aniqligini ta'minlashda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

202. Safarova Rokhat G. Ways and factors of optimization of the content of general secondary education in today's world // Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития. 2012. №2 (eng). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ways-and-factors-of-optimization-of-the-content-of-general-secondary-education-in-today-s-world> (дата обращения: 09.05.2022).

203. Мухитдинова Н.М. Абитова Ж.Р. Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // Проблемы педагогики. - 2020- № 3 (48) с 79-81

204. Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83

205. Мухитдинова Н.М. Эшов Э. Improvement of psychology and pedagogical process on physical training // Intellectual Archive 2018 с 93-96

206. Djurayeva Maxasti Zokirqizi "The emotion training system for atudents of preschool education for sports gymnastics sports competitions" 88-101 betlar. International Journal of Advanced Research in Monagement and Social Sciences. Vol.1 №2 February 2022

207. Джураева Махасты Зокировна "Характеристика эмоционально –волевой готовности личности к спортивной деятельности" 169-171 betlar. Россия-Таджикистан –Узбекистан. молодежь и развитие духовной культуры общества: актуальные проблемы и перспективы их решения. 22апреля 2022г.

208. Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёнини лойиҳалашга тайёрлашда қўлланиладиган тамойиллар. Современное образование (Узбекистан), 2017. <https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar>

209. Mamurov B. B. The Need to Prepare Future Teachers to Design a Student-Centered Educational Process. Eastern European Scientific Journal, 2017. <http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596>

210. Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя. философские и методологические. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921>

211. В Mamurov, A Mamanazarov, K Abdullaev, I Davronov. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. III International Scientific Congress Society of Ambient ..., 2020. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/isc-sai-20/125937241>

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqiyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

212. ББ Мамуров. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. Педагогическое образование и наука, 2016. [http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped\\_obraz/n2016\\_03.pdf#page=147](http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147)

213. Маъмуров Б.Б. Маманазаров А.Б. Условия развитие у будущих учителей навыков проектирования учебного процесса на основе акмеологического подхода. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37269472>

214. Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта //Academy. – 2020. – №. 9 (60).

215. Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе //Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.

216. U. A. Fayzieva, M. T. Khikimova. Conditions of effectiveness of pedagogical communication. <https://mbukckslg.ru/en/usloviya-uspeshnogo-pedagogicheskogo-obshcheniya-ego-funkcii-organizaciya.html>

217. Fayziyeva Umida Asadovna Saidnazarova Gulshan Bolta qizi. “Ta’lim texnologiyalari” fanidan seminar mashg’ulotlarini bajarish bo’yicha metodik ko’rsatma. [http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM\\_TEXNOLOGIYALARI.pdf](http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM_TEXNOLOGIYALARI.pdf)