



UDK: 796.015.28

VAZIYATLI SPORT TURLARIDA KOORDINATSION QOBILIYATI VA “O’NAQAY-CHAPAQAY” HARAKATLAR ASIMMETRIYA KO’RSATKICHILARINI ANIQLASH

ОПРЕДЕЛЕНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ПОКАЗАТЕЛЕЙ АСИММЕТРИИ ДВИЖЕНИЙ “ПРАВША-ЛЕВША” В СИТУАЦИОННЫХ ВИДАХ СПОРТА

DETERMINATION OF COORDINATION ABILITIES AND INDICATORS OF ASYMMETRY OF “RIGHT-HANDED-LEFT-HANDED” MOVEMENTS IN SITUATIONAL SPORTS

Dilfuza Abidovna Soliyeva ¹

Annotatsiya.

Mazkur maqolada o'liy ta'lim muassasasida vaziyatli sport turlari bo'yicha ta'lim oluvchi talabalarda tepping testi hamda modifikatsiyalashtirilgan tepping testi orqali koordinatsion qobiliyati va "o'naqay-chapaqay" harakatlar asimmetriyasi ko'rsatkichilari aniqlanib neyrodinamik jarayonlarining xususiyatlarini o'rganilgan.

Аннотация.

В данной статье изучены особенности нейродинамических процессов у студентов, обучающихся в высшем учебном заведении по ситуационным видам спорта, с помощью теста теппинга и модифицированного теста теппинга, определены координационные способности и показатели асимметрии движений “правша-левша”.

¹ Sport faoliyati kafedrasida o'qituvchisi, ALFRAGANUS UNIVERSITY, Toshkent, O'zbekiston. e-mail: dilfuza.salieva.hatamova-82@mail.ru. ORCID: 0000-0002-6115-1764

Annotation.

In this article, the features of neurodynamic processes in students studying at the higher educational institution in situational sports, using the tapping test and the modified tapping test, identifying coordination abilities and indicators of asymmetry of "right-handed-left-handed" movements.

Kalit so'zlari: tapping test, modifikatsiyalashtirish tapping testi, sport faoliyati yo'nalishi talabalari, vaziyatli sport turlari, "o'naqay-chapaqay" harakatlar asimmetriyasi, koordinatsion qobiliyat, chaqqonlik, psixo-fiziologik.

Ключевые слова: теппинг-теста, модификационный теппинг-теста, учащиеся направления спортивной деятельности, ситуационный спорт, асимметрия движений "правша-левша", координационные способности, ловкость, психофизиологик.

Keywords: tapping test, modification tapping test, students of sports activities, situational sports, asymmetry of movements "right-handed-left-handed", coordination abilities, dexterity, psychophysiologist.

Maqsad. Mazkur tadqiqotning maqsadi vaziyatli sport turlari bo'yicha taqsil olayotgan sportchi-talabalarda tapping testi hamda modifikatsiyalashtirilgan tapping testi orqali koordinatsion qobiliyati va "o'naqay-chapaqay" harakatlar asimmetriya ko'rsatkichlarini aniqlash, ularning neyrodinamik jarayonlarining xususiyatlarini o'rganish.

Usullar: Ilmiy-uslubiy adabiyotlar ma'lumotlarini tahlil qilish va tizimlashtirish. Ilyin usulini modifikatsiyalashtirish orqali miyaning sensorimotor assimetriasini psixo-fiziologik tekshirish. Matematik statistikaning an'anaviy usullari.

Natijalar. Tadqiqotda ishtrok etgan barcha talaba o'g'il va qiz bolalarda an'anaviy tapping testining ham, modifikatsiyalashtirilgan tapping testidan test sifatida qo'llanilganda ham o'ng va chap qo'lda harakatlanish ko'rsatkichlari o'rtasida sezilarli asimmetrik farq aniqlandi. Modifikatsiyalashtirilgan tapping testi bo'yicha tadqiqot jarayonida ayrim talabalarda diqqatning chalg'ishi kuzatilgan bo'lsa, sport turlari yo'nalishlarda taqsil olayotgan talabalarining sport turidan kelib chiqib, ularning harakatlarining umumiy tezligi (tezlikka chidamlilik) ko'rsatkichlari karate, voleybol va kikkoks sport turlari bo'yicha taqsil olayotgan talabarning ko'rsatkichlari basketbol, kurash, dzyudo va futbol sport turlari bo'yicha taqsil olayotgan talabalarga nisbatan sezilarli darajada yuqori bo'ldi.

Hulosa: Joriy tadqiqotlar, pedagogik kuzatuv natijalaridan ma'lum bo'ldiki, sport faoliyati yo'nalishlarida taqsil olayotgan talablar o'rtasida qayd etilgan asimmetrik farq talabalarining koordinatsiyasi yoki koordinatsion qobiliyat nisbatan sustlashganidan darak beradi, bu qulay va noqulay tomonlarda harakatlanish qobiliyati asimmetrik farqlarni simmetrik tartibda rivojlantirishga maksimal darajada simmetriyalash zarurligi bilan hulosa qilinadi. Boshqacha qilib aytganda vaziyatli sport turiga mansub talabalarda koordinatsion qobiliyat universal tartibda sport mashg'ulotlarining boshlang'ich davrlaridanoq hamda jismoniy tarbiya darslarida shakllantirish maqsadga muvofiqdir.

Kirish. Tani-sihatlik va xotirjamlik - bu ulug' ne'matdir. Inson qanday ishga «qo'l urmasin» bu ishning foydali natijasi tani-sihatlik na hotirjamlik bilan belgilanadi. Mustahkam sog'liq bo'lsayu, hotirjamlik bo'lmasa, hech bir ishda unum bo'lmaydi. Bunday holat insonga xos barcha jarayonlarda yaqqol ko'zga tashlanadi. Chuqurroq ilmiy til bilan izohlanadigan bo'lsa, «sog'liq»- bu keng qamrovli integral tushuncha bo'lib, inson organizmi, uning ruhiyati, bioenergetik hamda jismoniy imkoniyatlarini endogen (ichki) va ekzogen (tashqi) qo'zg'atkichlarga bardosh berish, ularni yengib o'tish bilan bog'liq ma'noni anglatadi.

So'ngi yillarda jismoniy tarbiya va sport amaliyotida o'ta muhim rol o'ynovchi harakat koordinatsiyasi va koordinatsion qobiliyatlar haqida ko'plab nazariy g'oyalar, ularning mohiyati mexanikasi, tarkibiy kompotentlari, shakllantirish hamda baholash bilan bog'liq masalalarni yoritishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Jumladan, Ye.N. Karseko, V.V. Leonov, A.L. Smotriskiy (2003., 15-18-b.)ning ta'kidlashicha, genetik omillarga asoslangan, hayot davomida tarbiya va o'rgatish metodlari hamda vositalari yordamida shakllanuvchi harakatlar turli eksperimental tadqiqotlar ostiga olinayotgan bo'lsada, ushbu qobiliyatning funksional va energetik asoslarini ochib berish nazardan chetda qolmoqda.

Alohida shu narsani ta'kidlash joizki, shu bugungi kungacha jismoniy tarbiya va sport nazariyasida ham, amaliyotida ham "jismoniy tayyorgarlik", "jismoniy sifatlar", "jismoniy imkoniyatlar" yoki "harakat imkoniyatlari", "jismoniy ish qobiliyati" kabi atamalarning "ichki" va "tashqi" mohiyati hamda ularning psixofiziologik mexanizmlari yagona tushunchalar bilan izohlab berilgan deyish qiyin. Chunonchi, L.P.Matveev, "jismoniy tayyorgarlik" va "jismoniy tarbiya" tushunchalari deyarli bir xil ma'noni anglatadi, deb ta'kidlaydi. Uni e'tirof etishicha "jismoniy tarbiya" – bu harakat ko'nikmalari hamda malakalariga o'rgatish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash jarayonini anglatadi. "Jismoniy

tayyorgarlik tushunchasi” – bu “jismoniy tarbiya”ning amaliy faoliyatiga (ijtimoiy, kasb, sport faoliyati) qaratilgan ifodasini bildiradi. “Jismoniy sifatlar” – shaxsni ijtimoiy ehtiyojga qaratilgan psixobiologik xususiyatlar yig'indisini anglatib, uni muayyan harakat faoliyatiga jismonan qanday darajada tayyor ekanligini bildiradi [7].

Bosh miya yarimsharlari va quyi nerv markazlari tomonidan boshqariladigan inson faoliyati, shu jumladan turli harakat ko'nikmalari ham genetik (nasliy) omillarga asoslangan bo'lib, ularning sifati, koordinatsion xususiyatlari va aniqligi ontogenetik taraqqiyot davomida turmush tarzi, kasbiy mehnat, sport faoliyati, endogen (ichki muhit) va ekzogen (tashqi muhit) qo'zg'atgichlar ta'sirida shakllanadi va ixtisoslashib boradi. Odam tug'ilishidan boshlab qanday harakat yoki ish bajarmasin (ongsiz yoki ongli harakat, rasm solish, kasbiy mehnat, sport va h.k.), unda harakat asimmetriyasi ko'zga tashlanadi. Ma'lumki, o'ng tomon ijrochi organlar (o'ng qo'l va oyoq, chap qo'l va oyoq) harakati chap miya yarimsharlari ustuvorligida, chap tomon ijrochi organlar harakati esa o'ng miya yarimsharlari tomonidan boshqariladi. Qayd etilganidek, agar inson naslan o'naqaylik ustuvorligida tug'ilgan bo'lsa va turmush davomida hayotiy zarur (kasbiy, sport va h.k.) harakatlarni o'ng qo'li yoki o'ng oyog'i ustunligida ijro etib kelayotgan bo'lsa, uning chap qo'l yoki chap oyoqda bajargan “ishlari” (harakatlari) koordinatsion aniqlik jihatidan yaqqol funksional asimmetriya bilan farqlanadi. Bunday holatning neyrofiziologik mohiyati shundan iboratki, bosh miyaning muvofiq yarimsharlaridan, masalan o'ng qo'l mushak-bo'g'imlari retseptorlariga efferent nerv tolalari orqali yuboriladigan motoneyronlar kerak bo'lgan harakatni tez, tanlab qilinadigan kuchlanish asosida aniq bajarishga imkon yaratadi. Chap qo'l harakatining boshqarilishida esa ushbu motoneyronlar bunday neyrofiziologik xususiyatlarga ega bo'lmaydi va harakatni mahorat bilan bajarishga sharoit yaratib bermaydi. O'ng va chap ijrochi organlar harakat faoliyatida u yoki bu darajada kuzatiladigan funksional asimmetriya (asimmetrik farq) azaldan ochib berilgan neyrofiziologik qonuniyatlarga asoslangan bo'lib, keyinchalik ushbu fenomen yirik mutaxassis-olimlar tomonidan o'tkazilgan fundamental tadqiqotlar yordamida nafaqat yanada chuqur o'rganilgan, balki bunday asimmetrik harakatni “tarbiyalash-o'rgatish” metodlarini qo'llash evaziga simmetrizatsiyalash mumkinligi e'tirof etilgan [8].

Ma'lumki, neyrofiziologik qonuniyatlarga asosan muayyan harakatni ijro etishda periferik retseptorlar va analizatorlar (harakat, ko'rish, eshitish, vestibulyar analizatorlari)dan markazga intiluvchi afferent nerv impulslari filo- va ontogenetik taraqqiyot davomida funksional jihatdan ixtisoslashgan bosh miya yarimsharlari tahlil qilinadi va vaziyatga mos harakat maqsadiga qarab “mas'ul” yarimshardan (o'ng yoki chap yarimshar) efferent nerv tolalari orqali muvofiq ijrochi organga (yoki organlar – qo'l, oyoq, ko'z, quloq va h.k.) “ijro buyrug'i” yuboriladi, natijada rejalashtirilgan harakat amalga oshiriladi. Bunday harakat (yoki harakatlar) muayyan funksional asimmetriya ustunligida bajarilishi kuzatiladi.

Ta'kidlash joizki, qachondir jismoniy tarbiya va sport hamda sportga xos harakatlar estetikasi, serqirraligi va garmonik simmetrikligi yanada ijobiy qiyofa bilan ifodalanishi isbot talab qilmaydi. Hech qachon birona ham sport maktabida yoki professional sport klubida sportchilar texnik-taktik ko'nikmalarni faqat yetakchi ijrochi organlar (yetakchi qo'l, yetakchi oyoq, qulay tomonga burilish yoki aylanish harakatlari) funksiyalarini shakllantirish strategiyasi qo'llanilmaydi. Ammo qaysi bir sport turi bo'lmasin, ayniqsa boksda, voleybolda, basketbolda, futbolda va h.k., “zaif” qo'l, “zaif” oyoq, “noqulay tomonga burilish yoki aylanish” tushunchalari mavjuddir.

Ma'lumotlar va usullar. Turli xil jismoniy sifatlarga irsiy ta'sirlar xar-hildir. Ular turli darajadagi genetik qaramlikda namoyon bo'ladi va ontogeneznining turli bosqichlarida topiladi. Eng katta darajada, tez harakatlar genetik nazoratga uchraydi, bu birinchi navbatda asab tizimining maxsus tezlik xususiyatlarini talab qiladi – yuqori labillik (qo'zg'alish tezligi) va asab jarayonlarining harakatchanligi (qo'zg'alishni inhibitsiyonga o'zgartirish va aksincha), shuningdek tananing anaerob imkoniyatlarini rivojlantirish va skelet mushaklarida tez tolalar mavjudligi [10].

So'nggi yillarda irsiyatning inson tanasining morfofunktsional va aqliy doimiylariga, shuningdek uning jismoniy xususiyatlarining rivojlanish darajasiga ta'siri aniqlandi. Shu munosabat bilan, sport yo'nalishi jarayonida talabalarning individual, genetik dasturlashtirilgan imkoniyatlarini hisobga olish kerak. Ma'lumki, yuqori genetik nazorat tez harakatlarni, tepping testini, asab tizimidagi qo'zg'alishning labilligini, asabiylar jarayonlarning harakatchanligini boshdan kechiradi. Tepping testida «tezkor» odamlar, qoida tariqasida,» tezkor «farzandlarni dunyoga keltiradilar,» sekin «turmush o'rtoqlar esa» sekin «naslga ega. Tepping testi turli xil faoliyatdagi, shu jumladan sportdagi yutuqlar darajasiga sezilarli ta'sir ko'rsatadigan inson asab tizimining turlarini (kuchli, o'rta - o'rta-kuchli, o'rta-zaif, zaif) tashxislash uchun ishlatiladi [11].

Ilyin tepping testi (an'anaviy)da eksperimentator boshlash buyrug'ini va har 10 soniyada keyingi (oltita) maydonchaga o'tish buyrug'larini bersa, biz tomonimizdan Ilyin usulini modifikatsiyalashtirilgan holda talabalar har 10 soniyada keyingi (oltita) maydonchaga o'tish uchun tashqi signalga tayanmagan holda o'zlarini o'zlariga boshqarib turadilar. Bunda, agar tadqiqot o'ng qo'lida olinayotgan bo'lsa o'ng qo'lida ruchkani, chap qo'lida o'z smartfoni (sekundamer, oraliq) ni boshqaradi. Agarda tadqiqot chap qo'lida olinayotgan bo'lsa, aksincha chap qo'lida ruchkani, o'ng qo'lida o'z smartfonini boshqaradi.



Anʼanaviy tepping testida asosan harakatlarning tezligining oʻzgarishi yani chidamkorlik sifatlarini tahlil qilinsa, biz modifikatsiyalashtirilgan testi orqali harakatlarning umumiy tezligi, vaqt oraligʻi hamda “oʻnaqay-chapaqay” harakatlar asimmetriyasi tadqiqot ostiga oldik.

Natijalarni qayta ishlash quyidagi tahlillarni oʻz ichiga oladi:

- 1) Oʻng qoʻlda bajarilgan har bir kvadratdagi nuqtalar sonini hisoblash va umumlashtirish;
- 2) Chap qoʻlda bajarilgan har bir kvadratdagi nuqtalar sonini hisoblash va umumlashtirish;
- 3)) Harakatlarning tezligining oʻzgarishining ishlash grafigini tuzish;
- 4) Bir kvadratdan ikkinchisiga oʻtishdagi vaqt oraligʻini hisoblash va umumlashtirish;
- 5) Oʻng va chap qoʻlda bajarilgan natijalarni farqlash.

Natijalarni tahlil qilish. Nerv jarayonlarining kuchi umuman asab tizimining asab hujayralarining ishlash koʻrsatkichidir. Kuchli asab tizimi kuchsizga qaraganda kattaroq va uzoqroq yukga bardosh beradi. Texnika qoʻllarning maksimal tezligi dinamikasini aniqlashga asoslangan.

Pedagogik tajriba 2022-2023 oʻquv yilida tashkil etilgan boʻlib, unga oʻliy taʼlim muassasasi sport faoliyat turlari boʻyicha taʼlim oluvchi talabalarda (har bir sport turlari) voleybol yoʻnalishi 54 (oʻgʻil bola-38, qiz bola-16) nafar, basketbol yoʻnalishi 51 (oʻgʻil bola-35, qiz bola-16) nafar, gandbol yoʻnalishi 49 (oʻgʻil bola-35, qiz bola-14) nafar, futbol yoʻnalishi 55 (oʻgʻil bola-40, qiz bola-15) nafar, karate yoʻnalishi 53 (oʻgʻil bola-41, qiz bola-12) nafar, dzyudo yoʻnalishi 56 (oʻgʻil bola-48, qiz bola-8) nafar talabalarni tajriba guruhi (TG) sifatida jalb etildi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Oʻtkazilgan tadqiqot natijalaridan maʼlum boʻldiki, taʼlim oluvchi oʻgʻil bola talabalarining modifikatsiyalashtirilgan tepping testida oʻng qoʻldagi harakatlarning umumiy tezligi $64,5 \pm 1,8$, chap qoʻlda $38,3 \pm 2,22$ bilan ifodalangan boʻlsa, ushbu koʻrsatkichlar muvofiq ravishda qiz bola talabalarining oʻng qoʻldagi harakatlarning umumiy tezligi $59,5 \pm 1,6$, chap qoʻlda $34,09 \pm 1,9$ tashkil etdi (1-jadval).

Diqqatning chalgʻishi – bu diqqatni jamlash qobiliyatining buzilishi. Diqqatning chalgʻitishi eʼtiborsizlik hodisalarini, shuningdek diqqat xatolari va tanlangan (yoʻnaltirilgan) eʼtiborsizlik hodisalarini anglatadi. U paydo boʻlish tabiati va sabablari bilan farq qiladi. Demak, tadqiqot jarayonida ayrim talabalarda ham diqqatning chalgʻishi kuzatildi yani oʻgʻil bola talabalarining modifikatsiyalashtirilgan tepping testida oʻng qoʻlda 0,7 nafar, chap qoʻlda 2,1 nafari sekundamer boshqararishda uddalay olmagan boʻlsalar, ushbu koʻrsatkichlar muvofiq ravishda qiz bola talabalarining oʻng qoʻlda 0,7 (), chap qoʻlda 2 () sekundamer boshqararishni uddalay olmadilar (1-jadval).

Harakatlarning umumiy tezligidan tashqari bir kvadratdan ikkinchisiga oʻtishdagi vaqt oraligʻida tahlil qilinganda, oʻgʻil bola talabalarining modifikatsiyalashtirilgan tepping testida oʻng qoʻldagi bir kvadratdan ikkinchisiga oʻtishdagi vaqt oraligʻi $1,05 \pm 1,7$ sek bilan ifodalangan boʻlsa, ushbu koʻrsatkichlar muvofiq ravishda chap qoʻlda $1,8 \pm 1,5$ sek tashkil etdi. Qizlarda esa oʻng qoʻldagi bir kvadratdan ikkinchisiga oʻtishdagi vaqt oraligʻi $1,2 \pm 1,5$ sek, chap qoʻlda $2,02 \pm 1,3$ sek.

1-jadval

**Vaziyatli sport turlari bo'yicha taqsim olayotgan sportchi-talabalarining
modifikatsiyalashtirilgan tepping testi natijalari -**

T/r	Guruhlar	Jin si	Harakatlarning umumiy tezligi		Bir kvadratdan ikkinchisiga o'tishdagi vaqt oralig`i (sek)		Sekundamer boshqararishd a uddalay olmaganlar (nafar)	
			O'ng qo'lda	Chap qo'lda	O'ng qo'lda	Chap qo'lda	O'ng qo'lda	Chap qo'lda
1	Voleybol	O'	67,3±1,2	38,3±2,2	0,93±1,8	1,3±2,6	1	2
		Q	62,8±2	36,2±3,1	1,1±1,05	1,9±1,6	-	1
2	Basketbol	O'	63,9±2,2	37,1±2,1	1,2±1,6	1,7±2,1	-	1
		Q	59,1±1,2	33,1±1,5	1,2±1,7	1,95±1,3	-	2
3	Futbol	O'	61,7±1,5	30,1±1,2	1,6±1,8	1,9±1,5	1	3
		Q	58,4±2,5	32,05±2,7	1,4±1,9	1,8±1,2	1	1
4	Kurash	O'	60,2±2,1	35,8±2,6	1,2±2,2	2,3±1,3	1	2
		Q	55,3±1,2	32,3±1,3	1,3±1,6	2,5±1,3	1	3
5	Kikboks	O'	69,3±2,1	38,2±1,9	0,9±1,8	1,9±1,5	-	2
		Q	63,2±1,3	36,5±1,6	1,1±1,9	1,8±2,05	1	3
6	Dzyudo	O'	61,1±1,4	37,9±1,8	1,65±1,2	2,5±0,1	2	2
		O'	57,2±2,5	33,3±2,1	1,7±1,8	2,3±1,05	2	2
7	Karate	O'	68,1±2,1	36,2±2	0,8±1,7	1,05±1,4	-	3
		Q	61,1±1	35,2±1,5	1,2±0,8	1,95±1,2	-	2
Jami		O'	64,5±1,8	36,1±1,9	1,05±1,7	1,8±1,5	0,7	2,1
		Q	59,5±1,6	34,09±1,9	1,2±1,5	2,02±1,3	0,7	2

2-jadval

An'anaviy va modifikatsiyalashtirilgan tepping testining farqi hamda natijalari -

T / r	Jin si	Harakatlarning umumiy tezligi						Farqi	
		Modifikatsiyalashtirilgan tepping testida			An`anaviy tepping testida				
		O`ng qo`lda	Chap qo`lda	Farqi	O`ng qo`lda	Chap qo`lda	Farqi	O`ng qo`lda	Chap qo`lda
1	O'	67,3±1,2	38,3±2,2	29±1	78,3±2,3	52,1±2,2	26,2±0,1	11±1,1	13,8
	Q	62,8±2	36,2±3,1	26,6±1,1	72,8±2,1	50,1±1,7	22,7±0,4	10±0,3	13,9±1,4
2	O'	63,9±2,2	37,1±2,1	26,8±0,1	76,7±1,2	51,3±2,3	25,4±1,1	12,8±1	14,1±0,2
	Q	59,1±1,2	33,1±1,5	26±0,3	70,9±2,2	49,7±1,6	21,2±0,6	11,8±1	16,6±0,1
3	O'	61,7±1,5	30,1±1,2	31,6±0,3	77,5±2,6	51,1±1,2	26,4±1,4	15,8±1,1	21
	Q	58,4±2,5	32,05±2,7	26,3±0,2	69,4±2,5	49,2±2,7	20,3±0,2	11	17,1±1,5
4	O'	60,2±2,1	35,8±2,6	24,4±0,5	74,2±3,1	50,8±2,9	22,4±0,5	14±1,3	15±0,3
	Q	55,3±1,2	32,3±1,3	23±0,1	67,2±2,2	46,1±1,9	21,1±0,3	11,9±0,7	13,8±0,6
5	O'	69,3±2,1	38,2±1,9	31,1±0,2	79,5±1,6	53,1±1,05	26,4±0,5	10,2±0,5	14,9±0,85
	Q	63,2±1,3	36,5±1,6	26,7±0,3	77,4±2,5	51,05±2,7	26,3±0,2	14,2±1,2	14,5±1,1
6	O'	61,1±1,4	37,9±1,8	23,2±0,4	74,2±3,5	50,3±2,6	22,9±0,9	13,1±2,1	12,4±0,8
	O'	57,2±2,5	33,3±2,1	23,9±0,4	69,1±2,5	49,1±1,6	20±0,9	11,9	15,8±0,5
7	O'	68,1±2,1	36,2±2	31,9±0,1	76,5±1,6	50,1±1,05	26,4±0,5	8,4±2	13,9±0,95
	Q	61,1±1	35,2±1,5	25,9±0,5	70,4±3,5	48,05±2,7	22,3±0,8	9,3±2,5	12,8±1,2

Izoh: T/r.dagi raqamlar sport turini belgilaydi: 1-Voleybol; 2-Basketbol; 3- Futbol; 4-Kurash; 5-Kikboks; 6-Dzyudo; 7-Karate

Ushbu ko'rsatgichlarning qiyosiy tahlilidan shu narsa kuzatildiki, o'g'il bola talabalarning o'ng qo'ldagi modifikatsiyalashtirilgan tepping testi test sifatida qo'llanilgan ko'rsatgichlari an'anaviy tepping testidan harakatlarning umumiy tezligi nisbatan deyarli 12,1±1,3 marotabaga farq qilgan bo'lsa, qizlarda q-11,4±0,8 bilan farqlangan bo'lsa, ushbu ko'rsatgichlar muvofiq ravishda chap qo'lda o'g'il bola talabalarning ko'rsatgichlari 15±0,4 bilan, qiz bola talabalarning ko'rsatgichlari 14,9±0,9 marotaba bilan farqlandi (2-jadval) .

Yuqorida qayd etilgan natijalarning qiyosiy tahlilidan shu narsa kuzatildiki, vaziyatli sport turlari yo`nalishlarda taqsil olayotgan talabalarning sport turidan kelib chiqib, ularning harakatlarining umumiy tezligi ko`rsatkichlari turlicha qayd etildi. Masalan, karate, voleybol va kikkoks sport turlari boy`icha taqsil olayotgan talabarning ko`rsatkichlari basketbol, kurash, dzyudo va futbol sport turlari bo`yicha taqsil olayotgan talabalarga nisbatan sezilarli darajada yuqori bo`ldi. Bundan tashqari, an`anaviy tepping testining ham, modifikatsiyalashtirilgan tepping testidan test sifatida qo`llanilganda ham ko`rsatgichlar o`ng va chap qo`ldagi natijalarining real ko`rsatgichlari, ular o`rtasida kuzatilgan asimmetrik farq talabalarning koordinatsiyasi yoki koordinatsion qobiliyat nisbatan sustlashganidan darak beradi. Demak, taxmin qilish mumkinki, bu borada qulay va noqulay tomonlarda harakatlanish qobiliyatini simmetrik tartibda rivojlantirishga alohida e`tibor qaratish o`ta muhim ahamiyatga egadir.

Hulosa. Vaziyatli sport faoliyati yo`nalishlarida taqsil olayotgan talablarda chidamkorlik, tezkorlik sifatleri va harakat koordinatsiyasini an`anaviy tepping testining hamda modifikatsiyalashtirilgan tepping testidan test sifatida qo`llanilash yordamida aniqlash bo`yicha o`tkazilgan pedagogik tajriba natijalari hamda ularning qiyosiy tahlili asosida quyidagi hulosalarni keltirish mumkin:

1. Tadqiqotda ishtrok etgan barcha talaba o`g`il va qiz bolalarda an`anaviy tepping testining ham, modifikatsiyalashtirilgan tepping testidan test sifatida qo`llanilganda ham o`ng va chap qo`lda harakatlanish ko`rsatkichlari o`rtasida sezilarli asimmetrik farq aniqlandi. Bunday holat jismoniy tarbiya darslarida va sport to`garaklarida koordinatsion qobiliyatni aks ettiruvchi har tomon bo`ylab sakrash va makkisimon yugurish mashqlarini simmetrik nisbatda qo`llash choralari ko`rilmasligidan darak beradi. Ehtimol qilish mumkinki, bunday mazmunga ega koordinatsion qobiliyatni erta yoshlikdan boshlab o`zgaruvchan yo`nalishli va favqulotli vaziyatlarda ijro etiladigan harakatli o`yinlar yordamida shakllantirib borish maqsadga muvofiqdir.

2. Pedagogik natijalaridan aniqlandiki, modifikatsiyalashtirilgan tepping testi bo`yicha tadqiqot jarayonida ayrim talabalarda diqqatning chalg`ishi kuzatildi.

3. Vaziyatli sport turlari yo`nalishlarida taqsil olayotgan talabalarning sport turidan kelib chiqib, ularning harakatlarining umumiy tezligi (tezlikka chidamlilik) ko`rsatkichlari karate, voleybol va kikkoks sport turlari bo`yicha taqsil olayotgan talabarning ko`rsatkichlari basketbol, kurash, dzyudo va futbol sport turlari bo`yicha taqsil olayotgan talabalarga nisbatan sezilarli darajada yuqori bo`ldi.

Demak, sport faoliyati yo`nalishlarida taqsil olayotgan talablar o`rtasida qayd etilgan bu boradagi qulay va noqulay tomonlarda harakatlanish qobiliyati asimmetrik farqlarni simmetrik tartibda rivojlantirishga maksimal darajada simmetriyalash zarurligi bilan hulosa qilinadi. Boshqacha qilib aytganda vaziyatli sport turiga mansub talabalarda koordinatsion qobiliyat universal tartibda sport mashg`ulotlarining boshlang`ich davrlaridanoq hamda jismoniy tarbiya darslarida shakllantirish maqsadga muvofiqdir.

Adabiyotlar:



1. Анохин П.К., Системогинез как общая закономерность развития, подготавливающая врожденную деятельность // В кн.: Хрестоматия по возрастной физиологии. М.: Академия. 2002, С.117-135.

2. Верхожанский Ю.В., Основы специальной физической подготовки спортсменов.-3-е изд.-М.: Советский спорт, 2014.- с. 341-349.

3. Dillfuza Abidovna Solieva, (2021) «The ability to assess the degree of development of coordination abilities in students of grades 7-9 with the help of special tests,» Eurasian Journal of Sport Science: Vol. 1 : Iss. 2, Article 2. Available at: <https://uzjournals.edu.uz/eajss/vol1/iss2/2>

4. D.A. Soliyeva – Boshlang`ich sinf o`quvchilarida portlovchi kuch sifatini testlar yordamida baholash mezonini// "Fan-Sportga" ilmiy-nazariy jurnalining 2021/3

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

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

7. Pulatov F.A. Pulatov A.A., Zamonaviy sport o`yinlarida "O`naqay" va "chapaqay" harakat funksiyalarini simmetrik tartibda rivojlantirish zaruriyati // O`zDJTI, 2017.

8. Pulatov Farhod Azadovich, Sport o`yinlari bilan shug`ullanuvchi 7-10 yoshli bolalarda o`naqay va chapaqay harakatlarni simmetrik tartibda shakllantirish ustuvorligi/ Monografiya// Chirchiq – 2020

9. С.В. Нопин, Ю.В. Корягина, Ю.В. Кушнарева, Теппинг-тест как показатель эффективности, силы и выносливости нервной системы у спортсменов различных видов спорта/ Современные вопросы биомедицины, 2022, Т. 6 (2)

10. <https://bio.wikireading.ru/hShYv7VRye?ysclid=lf0t2k5e3j750330114>

11. <https://elar.rsvpu.ru/handle/123456789/8159?mode=full&ysclid=lh3b1pro8n700650049>