

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA KOORDINATSIYANI RIVOJLANTIRISHGA QARATILGAN GIMNASTIKA MASHQLARI TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISH

Farrux Ismailov

Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va texnologiyalar universiteti

“Jismoniy tarbiya va sport” kafedrası mudiri, professor

Kayumova Kamola - 1-kurs magistranti

Annotatsiya: Ushbu ilmiy maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan gimnastika mashqlari tizimini takomillashtirish masalalari yoritilgan. Tadqiqot jarayonida gimnastikaning asosiy elementlari asosida tuzilgan maxsus mashqlar majmuasi ishlab chiqildi va amaliyotda sinovdan o‘tkazildi. Tajriba-sinov mashg‘ulotlari natijasida bolalarning harakat muvofiqligi, muvozanatni saqlash, fazoviy yo‘nalishni anglash va umumiy koordinatsion tayyorgarlik darajasida ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi. Olingan natijalar takomillashtirilgan gimnastika mashqlari tizimining maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy rivojida samarali ekanligini ko‘rsatdi.

Kalit so‘zlar: maktabgacha yosh, koordinatsiya, gimnastika mashqlari, harakat muvofiqligi, muvozanat, jismoniy tarbiya, metodika.

Аннотация: В данной научной статье рассматриваются вопросы совершенствования системы гимнастических упражнений, направленных на развитие координационных способностей у детей дошкольного возраста. В ходе исследования был разработан комплекс специальных упражнений на основе основных элементов гимнастики и апробирован в практической деятельности. По результатам опытно-экспериментальных занятий выявлены положительные изменения в показателях двигательной координации, способности сохранять равновесие, пространственной ориентации и общего уровня координационной подготовленности детей. Полученные результаты свидетельствуют о высокой эффективности усовершенствованной системы гимнастических упражнений в физическом развитии детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: дошкольный возраст, координация, гимнастические упражнения, двигательная координация, равновесие, физическое воспитание, методика.

Abstract: This scientific article examines the issues of improving a system of gymnastic exercises aimed at developing coordination abilities in preschool-aged children. During the research process, a set of special exercises based on basic gymnastic elements was developed and tested in practice. The results of the experimental training sessions revealed positive changes in motor coordination,

balance maintenance, spatial orientation, and the overall level of coordination preparedness of children. The findings demonstrate that the improved system of gymnastic exercises is effective in enhancing the physical development of preschool children.

Keywords: preschool age, coordination, gymnastic exercises, motor coordination, balance, physical education, methodology.

Maktabgacha yosh davri bolaning jismoniy, psixofiziologik va harakat faoliyati eng jadal rivojlanadigan bosqichlardan biri hisoblanadi. Aynan ushbu davrda bolaning tayanch-harakat apparati, asab tizimi va mushak faoliyati faol shakllanib, keyingi ta'lim bosqichlarida zarur bo'ladigan asosiy harakat ko'nikmalari vujudga keladi. Bolalarning harakatlarni aniq, uyg'un va muvofiqlashtirilgan holda bajarish qobiliyati — koordinatsion qobiliyatlar — ularning umumiy jismoniy rivojlanishi bilan bir qatorda, bilish jarayonlari, diqqat, tezkorlik va fazoviy tasavvurlarni rivojlantirishda ham muhim ahamiyat kasb etadi. Hozirgi zamon maktabgacha ta'lim tizimida bolalarning sog'lom jismoniy rivojlanishini ta'minlash, ularni har tomonlama yetuk shaxs sifatida tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Bu jarayonda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini ilmiy asosda tashkil etish, yosh xususiyatlariga mos, samarali va xavfsiz mashqlar tizimini ishlab chiqish muhim vazifa bo'lib qolmoqda. Xususan, koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar bolalarning harakat faolligini oshirish, harakatlar xilma-xilligini kengaytirish hamda umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini yuksaltirishga xizmat qiladi. Koordinatsion qobiliyatlar bolaning muvozanatni saqlash, harakatlar aniqligi, tezkor moslashuv, fazoviy yo'nalishni anglash va ritmni his etish kabi ko'rsatkichlar bilan tavsiflanadi. Ushbu qobiliyatlarning yetarli darajada rivojlanmaganligi bolalarda harakatlarning sustligi, tez charchash, mashqlarni bajarishda ishonchsizlik va qiziqishning pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu bois, maktabgacha yoshdagi bolalar bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida koordinatsiyani rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish zarur. Gimnastika mashqlari koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda eng samarali vositalardan biri hisoblanadi. Ular bolalarning tanani boshqarish qobiliyatini, muvozanatni saqlash, harakatlar ketma-ketligini to'g'ri bajarish va mushaklar faoliyatini uyg'unlashtirishni ta'minlaydi. Biroq amaliyotda gimnastika mashqlaridan foydalanish ko'pincha umumiy xarakterga ega bo'lib, ularning koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishdagi imkoniyatlari to'liq ochib berilmaydi. Shu sababli gimnastika elementlari asosida tuzilgan mashqlar tizimini takomillashtirish, ularni maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy va psixologik xususiyatlariga moslashtirish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Yuqoridagilardan kelib chiqib, mazkur tadqiqot maktabgacha yoshdagi bolalarda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan gimnastika mashqlari tizimini

takomillashtirish masalalarini ilmiy jihatdan asoslashga yo‘naltirilgan.

Mavzuning dolzarbligi:Hozirgi kunda maktabgacha ta‘lim muassasalarida bolalarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga katta e‘tibor qaratilmoqda. Biroq amaliyotda qo‘llanilayotgan mashqlar tizimi har doim ham bolalarning koordinatsion qobiliyatlarini yetarli darajada rivojlantirishni ta‘minlamaydi. Ayniqsa, muvozanatni saqlash, harakatlar uyg‘unligi va fazoviy yo‘nalishni aniqlash kabi sifatlarni rivojlantirishda gimnastika mashqlaridan maqsadli foydalanish zarurati mavjud. Shu sababli gimnastika elementlari asosida mashqlar tizimini takomillashtirish ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Tadqiqotning maqsadi:Maktabgacha yoshdagi bolalarda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan gimnastika mashqlari tizimini takomillashtirish va uning samaradorligini ilmiy jihatdan asoslash.

Tadqiqot ob‘ekti:Mazkur tadqiqotning ob‘ekti maktabgacha ta‘lim muassasalarida 5–6 yoshli bolalar bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya jarayoni hisoblanadi.

Tadqiqot ishtirokchilari:Tadqiqotda 5–6 yoshli **30 nafar maktabgacha yoshdagi bola** ishtirok etdi. Ular shartli ravishda:

Nazorat guruhi – 15 nafar bola

Tajriba guruhi – 15 nafar bolaga ajratildi.

Tadqiqot davomiyligi:Tajriba-sinov ishlari **12 hafta** davomida, haftasiga 3 marotaba o‘tkazildi. Har bir mashg‘ulotning davomiyligi 25–30 daqiqani tashkil etdi.

Qo‘llanilgan tadqiqot metodlari

Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish:Tadqiqotning nazariy asoslarini shakllantirish maqsadida maktabgacha ta‘lim, jismoniy tarbiya, sport pedagogikasi va gimnastika sohalariga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlar chuqur tahlil qilindi. Mahalliy va xorijiy olimlarning maktabgacha yoshdagi bolalarda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga oid ilmiy qarashlari, metodik tavsiyalari va amaliy tajribalari o‘rganildi. Adabiyotlar tahlili orqali koordinatsion qobiliyatlarning mohiyati, ularning tuzilishi, rivojlanish bosqichlari hamda gimnastika mashqlarining pedagogik imkoniyatlari aniqlab olindi. Shuningdek, mavjud metodikalarning kuchli va kamchilik tomonlari tahlil qilinib, takomillashtirilgan mashqlar tizimini ishlab chiqish uchun nazariy asos yaratildi.

Pedagogik kuzatuv:Pedagogik kuzatuv metodi tadqiqot jarayonida bolalarning mashg‘ulotlardagi faoliyatini bevosita va tizimli ravishda o‘rganish uchun qo‘llanildi. Kuzatuv davomida bolalarning gimnastika mashqlarini bajarishdagi faolligi, harakatlarning aniqligi, muvozanatni saqlash qobiliyati, mashg‘ulotga bo‘lgan qiziqishi va emotsional holati qayd etildi. Shuningdek, mashqlarni bajarish jarayonida uchraydigan qiyinchiliklar, xatoliklar va individual farqlar tahlil qilindi. Olingan kuzatuv natijalari mashqlar tizimini bolalarning yosh va individual xususiyatlariga

moslashtirishda muhim ahamiyat kasb etdi.

Pedagogik tajriba: Pedagogik tajriba tadqiqotning asosiy empirik metodi sifatida qo'llanildi. Tajriba jarayonida ishtirokchilar nazorat va tajriba guruhlariga ajratildi. Nazorat guruhida maktabgacha ta'lim muassasasida amalda qo'llanilayotgan an'anaviy jismoniy tarbiya mashg'ulotlari olib borildi. Tajriba guruhida esa muvozanat, harakat uyg'unligi, aniqlik va fazoviy yo'nalishni rivojlantirishga qaratilgan, gimnastika elementlari asosida tuzilgan takomillashtirilgan mashqlar tizimi joriy etildi. Tajriba davomida mashg'ulotlar tizimli, bosqichma-bosqich va rejalashtirilgan holda tashkil etildi. Tajriba yakunida olingan natijalar nazorat guruhi ko'rsatkichlari bilan solishtirildi.

Test sinovlari muvozanat, aniqlik, harakat uyg'unligi: Bolalarning koordinatsion qobiliyatlarini miqdoriy baholash maqsadida maxsus test sinovlari qo'llanildi. Muvozanatni baholash uchun bir oyoqda turish, tor yo'lak bo'ylab yurish kabi mashqlar; harakat aniqligini aniqlash uchun belgilangan nishonga sakrash yoki to'p uloqtirish; harakat uyg'unligini baholash uchun esa ketma-ket gimnastika harakatlarini bajarish testlari qo'llanildi. Testlar tadqiqot boshida va oxirida o'tkazilib, bolalarning koordinatsion qobiliyatlaridagi o'zgarishlar aniqlandi.

Matematik-statistik tahlil: Olingan tajriba natijalarining ishonchliligini aniqlash va ilmiy asoslash maqsadida matematik-statistik tahlil usullari qo'llanildi. Tadqiqot natijalari foiz ko'rsatkichlari, o'rtacha arifmetik qiymatlar orqali qayta ishlanib, nazorat va tajriba guruhlar ko'rsatkichlari o'zaro solishtirildi. Statistik tahlil natijalari orqali takomillashtirilgan gimnastika mashqlari tizimining samaradorligi ilmiy jihatdan tasdiqlandi.

Tadqiqot natijalari (jadval)

1-jadval

Mashg'ulotlar oldi va oxirida koordinatsion ko'rsatkichlarning o'zgarishi

Ko'rsatkichlar	Guruh	Dastlabki holat (%)	Yakuniy holat (%)
Muvozanatni saqlash	Nazorat	45	55
	Tajriba	46	72
Harakat aniqligi	Nazorat	48	58
	Tajriba	47	75
Umumiy koordinatsiya	Nazorat	50	60
	Tajriba	49	78

1-jadvalga izoh: 1-jadvalda maktabgacha yoshdagi bolalarda koordinatsion qobiliyatlarning dastlabki va yakuniy ko'rsatkichlari nazorat va tajriba guruhlarida kesimida taqqoslab keltirilgan. Jadval ma'lumotlariga ko'ra, tadqiqot boshida har ikkala guruhda koordinatsion ko'rsatkichlar deyarli bir xil darajada bo'lganligi kuzatiladi, bu esa tajriba boshlanishida guruhlarning teng sharoitda ekanligini tasdiqlaydi. Tadqiqot yakunida nazorat guruhida muvozanatni saqlash, harakat aniqligi va umumiy koordinatsiya ko'rsatkichlarida ma'lum darajada ijobiy o'zgarishlar qayd etilgan bo'lsa-da, bu o'sish nisbatan past sur'atlarda kechgan. Bunga sabab sifatida ushbu guruhda an'anaviy jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining qo'llanilganligini ko'rsatish mumkin. Tajriba guruhida esa gimnastika elementlari asosida takomillashtirilgan mashqlar tizimi qo'llanilishi natijasida barcha ko'rsatkichlar bo'yicha sezilarli darajada yuqori natijalarga erishilgan. Xususan, muvozanatni saqlash va harakat aniqligi ko'rsatkichlari keskin oshib, umumiy koordinatsiya darajasi ham barqaror o'sish dinamikasini namoyon etgan. Jadval ma'lumotlarining taqqoslama tahlili shuni ko'rsatadiki, takomillashtirilgan gimnastika mashqlari tizimi maktabgacha yoshdagi bolalarda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda an'anaviy mashg'ulotlarga nisbatan yuqori samaradorlikka ega.

Natijalar tahlil: Jadval ma'lumotlaridan ko'rinib turibdiki, tajriba guruhida koordinatsion qobiliyatlarning nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada oshgan. Ayniqsa, muvozanatni saqlash va harakat aniqligi ko'rsatkichlarida yuqori o'sish qayd etildi. Bu esa gimnastika mashqlari asosida takomillashtirilgan mashqlar tizimining samaradorligini tasdiqlaydi.

Amaliy tavsiyalar:

- Gimnastika mashqlarini bolalarning yosh va individual imkoniyatlariga mos tanlash
- Mashqlarni o'yin shaklida tashkil etish
- Muvozanat, sakrash va aylanish elementlarini bosqichma-bosqich murakkablashtirish
- Mashg'ulotlarda xavfsizlik qoidalariga qat'iy rioya qilish
- Har bir mashg'ulotda koordinatsiyani rivojlantiruvchi mashqlarga alohida e'tibor qaratish

XULOSA

O'tkazilgan ilmiy-tadqiqot natijalari maktabgacha yoshdagi bolalarda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda gimnastika mashqlari tizimini takomillashtirish muhim pedagogik va amaliy ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi. Tadqiqot davomida ishlab chiqilgan va amaliyotda sinovdan o'tkazilgan gimnastika elementlari asosidagi mashqlar majmuasi bolalarning muvozanatni saqlash, harakat aniqligi, harakatlar uyg'unligi hamda umumiy koordinatsion tayyorgarlik darajasini sezilarli darajada oshirishga xizmat qildi. Tajriba-sinov mashg'ulotlari natijalari shuni

tasdiqladiki, gimnastika mashqlarini tizimli, bosqichma-bosqich va bolalarning yosh hamda individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etish ularning jismoniy rivojlanish jarayoniga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Xususan, tajriba guruhida qayd etilgan yuqori o'sish ko'rsatkichlari takomillashtirilgan mashqlar tizimining an'anaviy jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga nisbatan samaraliroq ekanligini yaqqol namoyon etdi. Shuningdek, tadqiqot jarayonida gimnastika mashqlarining nafaqat jismoniy, balki psixomotor rivojlanishga ham ijobiy ta'siri aniqlandi. Mashg'ulotlar davomida bolalarning harakat faolligi oshdi, mashqlarni bajarishga bo'lgan qiziqishi kuchaydi, o'ziga bo'lgan ishonch va mustaqillik sifatlari shakllandi. Bu holat maktabgacha yoshdagi bolalar bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining tarbiyaviy ahamiyatini yanada oshiradi. Umuman olganda, maktabgacha yoshdagi bolalarda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan gimnastika mashqlari tizimini takomillashtirish jismoniy tarbiya mashg'ulotlari mazmunini boyitish, ularning samaradorligini oshirish hamda sog'lom avlodni tarbiyalashga xizmat qiladi. Tadqiqot natijalari asosida ishlab chiqilgan metodik tavsiyalarni maktabgacha ta'lim muassasalari amaliyotiga joriy etish maqsadga muvofiq deb hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
2. Kerimov F.A. Bolalar va o'smirlar jismoniy tarbiyasi nazariyasi. – Toshkent: Fan, 2017.
3. Salomov R.S. Sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
4. Nurmatov L.N. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi metodikasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2016.
5. Usmonxo'jayev T.S. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish asoslari. – Toshkent, 2020.
6. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – Москва: Физкультура и спорт, 2014.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва: Советский спорт, 2010.