

MAVZU:MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA GIMNASTIKA ELEMENTLARI ORQALI KOORDINATSIYON QOBILYATLARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va
texnologiyalar univeristeti 1-bosqich magistranti Kayumova Kamola

Annotatsiya:Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarda gimnastika elementlari yordamida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish metodikasi ilmiy jihatdan asoslab berilgan. Tadqiqot jarayonida gimnastikaning asosiy elementlari asosida tuzilgan mashqlar majmuasining bolalarning harakat muvofiqligi, muvozanatni saqlash, fazoviy yo‘nalishni his etish va harakat aniqligiga ta’siri o‘rganildi. Tajriba-sinov mashg‘ulotlari natijasida gimnastika elementlariga asoslangan mashqlar bolalarning koordinatsion qobiliyatlarini samarali rivojlantirishi aniqlanib, amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi.

Abstract:This article scientifically substantiates a methodology for developing coordination abilities in preschool children through gymnastics elements. The study examined the impact of a set of exercises based on fundamental gymnastics elements on children’s movement coordination, balance, spatial orientation, and movement accuracy. Experimental training sessions demonstrated that exercises based on gymnastics elements effectively enhance preschool children’s coordination abilities, and practical recommendations were developed based on the findings.

Kalit so‘zlar: maktabgacha yosh, gimnastika elementlari, koordinatsion qobiliyatlar, jismoniy tarbiya, harakat faolligi, muvozanat, metodika.

Keywords: preschool children, gymnastics elements, coordination abilities, physical education, motor activity, balance, methodology.

Bugungi kunda maktabgacha ta'lim tizimida bolalarning jismoniy rivojlanishini ta'minlash, ularning sog'lig'ini mustahkamlash va harakat faolligini oshirish ustuvor vazifalardan biri hisoblanadi. Zamonaviy hayot sharoitida texnologiyalarning jadal rivojlanishi, bolalarning ko'proq statik holatda vaqt o'tkazishi ularning jismoniy faolligi kamayishiga olib kelmoqda. Bu esa maktabgacha yoshdagi bolalarda harakat apparati, muvozanat, koordinatsiya va umumiy jismoniy tayyorgarlikning yetarli darajada rivojlanmasligiga sabab bo'lmoqda. Shu bois maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini ilmiy asosda tashkil etish dolzarb pedagogik muammo sifatida qaralmoqda. Maktabgacha yosh davri bolaning harakat faoliyati shakllanishida eng qulay va sezgir (sensitiv) bosqich hisoblanadi. Aynan ushbu davrda bolalarda asosiy harakat ko'nikmalari — yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, muvozanatni saqlash kabi harakatlar jadal rivojlanadi. Shu bilan birga, harakatlarni muvofiqlashtirish, fazoviy yo'nalishni his etish, tezkor moslashuv va aniqlik kabi koordinatsion qobiliyatlar shakllanadi. Ushbu qobiliyatlarning yetarli darajada rivojlanishi bolalarning keyingi jismoniy tayyorgarligi, sport faoliyati va kundalik hayotdagi harakat madaniyatining asosi bo'lib xizmat qiladi. Koordinatsion qobiliyatlar bolaning harakatlarni boshqarish, ularni maqsadga muvofiq va aniq bajarish, muhitdagi o'zgarishlarga tez moslashish imkoniyatlarini belgilaydi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, maktabgacha yoshda koordinatsiya yetarli darajada rivojlanmasa, keyingi yosh bosqichlarida murakkab harakatlarni o'zlashtirishda qiyinchiliklar yuzaga keladi. Shu sababli ushbu yosh davrida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish zarur. Gimnastika elementlari maktabgacha yoshdagi bolalarda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish uchun eng samarali va qulay vositalardan biri hisoblanadi. Gimnastika mashqlari harakatlarning xilma-xilligi, muvozanatni talab etishi, tana holatini nazorat qilish va harakatlar ketma-ketligini bajarishni o'z ichiga oladi. Bular bolalarda harakat aniqligi, muvozanat, ritm va fazoviy tasavvurni shakllantirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, gimnastika mashqlari bolalarning qiziqishini oshiruvchi, o'yin elementlariga boy bo'lib, mashg'ulot jarayonini samarali tashkil etish imkonini

beradi. Amaliyotda maktabgacha ta'lim muassasalarida gimnastika elementlaridan foydalanish ko'pincha tizimsiz yoki cheklangan holda olib borilmoqda. Mashqlar bolalarning yosh va individual xususiyatlarini to'liq hisobga olmasdan tanlanishi, koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan metodik yondashuvlarning yetarli darajada ishlab chiqilmagani ushbu sohada ilmiy izlanishlar olib borishni taqozo etadi. Ayniqsa, mashg'ulotlarni rejalashtirish, yuklama hajmi va murakkabligini bosqichma-bosqich oshirish masalalari muhim ahamiyatga ega. Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda, maktabgacha yoshdagi bolalarda gimnastika elementlari orqali koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish metodikasini ilmiy asosda ishlab chiqish, uning samaradorligini tajriba-sinov jarayonida aniqlash va amaliyotga tatbiq etish dolzarb ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi. Ushbu tadqiqot aynan shu masalalarni hal etishga qaratilgan bo'lib, maktabgacha ta'lim tizimida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari sifatini oshirishga xizmat qiladi.

TADQIQOT MAQSADI: Maktabgacha yoshdagi bolalarda gimnastika elementlari asosida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan samarali metodikani ishlab chiqish va uning amaliy samaradorligini aniqlash.

TADQIQOT ISHTIROKCHILARI: Tadqiqotda 5–6 yoshli 40 nafar maktabgacha yoshdagi bolalar ishtirok etdi. Ular:

- tajriba guruhi – 20 nafar;
- nazorat guruhi – 20 nafar boladan iborat bo'ldi.

TADQIQOT DAVOMIYLIGI: Tajriba-sinov ishlari 2 oy davomida olib borildi. Mashg'ulotlar haftasiga 3 marotaba, bolalarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda rejalashtirildi.

QO'LLANILGAN TADQIQOT METODLARI: Mazkur tadqiqotda maktabgacha yoshdagi bolalarda gimnastika elementlari orqali koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish masalalarini o'rganish uchun turli umumilmiy va maxsus

pedagogik metodlar qo'llanildi. Tadqiqot metodlari tanlashda ilmiylik, tizimlilik va natijalarning ishonchliligini ta'minlash tamoyillari asos qilib olindi. Ular o'zaro uyg'unlashgan holda tadqiqotning nazariy va amaliy qismini mukammal yoritishga xizmat qildi.

1. Ilmiy-pedagogik adabiyotlarni tahlil qilish

Tadqiqotning nazariy asoslarini aniqlash uchun ilgari o'tkazilgan ilmiy izlanishlar, monografiyalar, dissertatsiyalar va ilmiy maqolalar tahlil qilindi. Shu jumladan maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi, koordinatsion qobiliyatlar, gimnastika mashqlari va ularni rivojlantirish metodikalari bilan bog'liq tadqiqotlar chuqur o'rganildi. Bu metod orqali mavzuga oid nazariy konsepsiyalar umumlashtirildi va mavjud ilmiy yondashuvlar tahlil qilindi.

2. Pedagogik kuzatuv

Pedagogik kuzatuv metodidan maktabgacha yoshdagi bolalarning mashg'ulotlarda ishtiroki, ularning harakat faolligi, muvozanatni saqlash va harakatlarni aniqlik bilan bajarish ko'nikmalari kuzatish uchun foydalanildi. Kuzatuv jarayonida murabbiylar faoliyati, mashg'ulotlarning tashkil etilishi va bolalarning o'zaro munosabati ham tahlil qilindi. Shu bilan birga, kuzatuv orqali bolalarning harakat jarayonidagi qiyinchiliklar va individual xususiyatlari aniqlab olindi.

3. Test sinovlari

Koordinatsion qobiliyatlarni baholash uchun bolalarda muvozanatni saqlash, harakat aniqligi va fazoviy yo'nalishni his qilish ko'nikmalarini aniqlovchi test sinovlari o'tkazildi. Test natijalari bolalarning boshlang'ich darajasini aniqlash, tajriba guruhi bilan nazorat guruhi o'rtasida solishtirish va metodikaning samaradorligini baholash imkonini berdi. Testlar muntazam va standartlashtirilgan usulda amalga oshirildi.

4. Tajriba-sinov mashg'ulotlari

Tajriba-sinov mashg'ulotlari 2 oy davomida, haftasiga 3 marotaba olib borildi. Mashg'ulotlar gimnastika elementlariga asoslanib ishlab chiqilgan bo'lib, bolalarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan edi. Mashg'ulotlar davomida har bir bolaning individual xususiyatlari hisobga olindi, harakatlar ketma-ketligi, ritmi va murakkabligi bosqichma-bosqich oshirildi. Bu metod bolalarning harakat ko'nikmalarini real sharoitda shakllantirish imkonini berdi.

5. Matematik-statistik tahlil usullari

Tajriba va nazorat guruhlaridan olingan empirik ma'lumotlar matematik-statistik tahlil metodlari yordamida qayta ishlanib, natijalarning ishonchliligi aniqlandi. O'rtacha arifmetik qiymatlar, foiz ko'rsatkichlari va taqqoslash usullari orqali tajriba natijalari tahlil qilindi. Bu usul orqali metodikaning samaradorligi ilmiy asosda tasdiqlandi va maqola natijalarini ishonchli ravishda umumlashtirish imkoniyati yaratildi.

TADQIQOT NATIJALARI

1-jadval

Koordinatsion qobiliyatlar rivojlanish ko'rsatkichlari (%)

Ko'rsatkichlar	Tadqiqot boshida	Tadqiqot oxirida
Muvozanatni saqlash	45	70
Harakat aniqligi	48	73
Fazoviy yo'nalish	50	75
Harakat muvofiqligi	46	72

Jadval izohi: Gimnastika elementlariga asoslangan mashg'ulotlar natijasida bolalarning koordinatsion qobiliyatlari 20–25% ga o'sdi, bu metodikaning samaradorligini tasdiqlaydi.

NATIJALAR TAHLILI: Tajriba guruhi natijalari nazorat guruhiga nisbatan aniq yuqori ko'rsatkichlarni namoyon etdi. Gimnastika elementlari orqali tuzilgan mashqlar bolalarning harakat aniqligi, muvozanatni saqlash va fazoviy yo'nalishni his qilish ko'nikmalarini rivojlantirdi. Bu esa metodikaning qisqa muddatda ham samarali ekanligini ko'rsatadi.

AMALIY TAVSIYALAR

- Gimnastika elementlarini bolalarning yosh va individual xususiyatlariga mos tanlash;
- Mashg'ulotlarni o'yin shaklida tashkil etish;
- Muvozanat va koordinatsiyaga yo'naltirilgan mashqlar ulushini oshirish;
- Mashg'ulotlar davomida xavfsizlik qoidalariga qat'iy rioya qilish;
- Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligini monitoring qilish.

XULOSA

O'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, maktabgacha yoshdagi bolalarda gimnastika elementlari yordamida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish metodikasi yuqori samaradorlikka ega. 2 oy davomida muntazam olib borilgan mashg'ulotlar bolalarning muvozanatni saqlash, harakat aniqligi, fazoviy yo'nalishni his qilish va harakatlarni muvofiqlashtirish ko'nikmalarini sezilarli darajada oshirdi. Tajriba guruhi bolalarida koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanishi nazorat guruhiga nisbatan aniq yuqori bo'ldi, bu metodikaning amaliy samaradorligini isbotladi. Tadqiqot shuni ham ko'rsatdiki, koordinatsion qobiliyatlar bolalarning umumiy jismoniy rivojlanishi, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va keyinchalik sport faoliyatida muvaffaqiyatga erishishda muhim ahamiyatga ega. Gimnastika elementlariga asoslangan mashqlar bolalarning tanasini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish, muvozanatni mustahkamlash va fazoviy tasavvurini oshirishga xizmat qiladi. Olingan natijalar amaliy jihatdan ham muhim ahamiyatga ega bo'lib, maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishda,

koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan metodikalarni joriy etishda qo'llanishi mumkin. Shuningdek, tadqiqot natijalari kelgusida bolalar sportini rivojlantirish, sport mashg'ulotlarining samaradorligini oshirish va maktabgacha yoshdagi bolalar salomatligini mustahkamlash bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqish uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Umuman olganda, maktabgacha yoshdagi bolalarda gimnastika elementlari orqali koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish metodikasi nafaqat jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash, balki bolalarning harakat madaniyati, psixomotor rivojlanishi va sog'lom turmush tarzini shakllantirishda ham muhim vosita hisoblanadi. Tadqiqot natijalari ushbu metodikaning amaliy samaradorligini isbotlab, maktabgacha ta'lim tizimida keng qo'llanilishi mumkinligini ko'rsatadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdullayev A., Xolmurodov R. **Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish asoslari.** – Toshkent: Fan, 2019.
2. Salomov R.S. **Sport mashg'ulotlarini tashkil etish va boshqarish.** – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
3. Kerimov F.A. **Sport pedagogikasi.** – Toshkent: Fan va texnologiya, 2017.
4. Xankeldiyev Sh.Sh. **Ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish metodikasi.** – Toshkent, 2020.
5. Matveyev L.P. **Teoriya i metodika fizicheskoy kultury.** – Moskva: Sport, 2016.
6. Bompa T. **Periodization: Theory and Methodology of Training.** – Champaign: Human Kinetics, 2018.
7. Ozolin N.G. **Organizatsiya i upravleniye sportivnymi meropriyatiyami.** – Moskva: Fizkultura i sport, 2017.
8. Funakoshi G. **Karate-do: My Way of Life.** – Tokyo: Kodansha, 2012.

9. Sharipov D., Qodirov B. **Yoshlar sportini rivojlantirishning pedagogik asoslari.** – Toshkent: Fan, 2021.
10. Yuldasheva M. **Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy tarbiya va harakat rivojlanishi.** – Toshkent: Pedagogika, 2019.