7-8 YOSHLI O‘QUVCHILARNING KOORDINATSION QOBILIYATLARINI AYLANMA MASHG‘ULOT USLUBI ASOSIDA RIVOJLANTIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

Qarshi davlat universiteti
Sport faoliyati kafedrasi dotsenti
Sh.A.Akbarov

E-mail. sherzod-akbarov@mail.ru
Tel.+998912148949

Annotatsiya. Mazkur maqolada 7-8 yoshli o‘quvchilarning koordinatsion qobiliyatlarini aylanma mashg‘ulot uslubi asosida rivojlantirish metodikasini takomillashtirishning nazariy-metodik jihatlari yoritilgan. Boshlang‘ich maktab yoshidagi o‘quvchilarning harakat tajribasi, individual jismoniy tayyorgarligi va yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda koordinatsion mashqlarni tanlash, ularni bekatlar bo‘yicha tashkil etish, mashqlar murakkabligini bosqichma-bosqich oshirish hamda pedagogik nazoratni amalga oshirish masalalari ko‘rib chiqilgan. Shuningdek, muvozanatni saqlash, fazoviy mo‘ljal olish, harakat aniqligi, ritm va harakat reaksiyasini rivojlantirishga yo‘naltirilgan aylanma mashg‘ulot modelining namunaviy tuzilmasi taklif etilgan. Mazkur metodik yondashuv jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchilarning faol ishtirokini ta’minlash va koordinatsion tayyorgarligini tizimli baholash uchun metodik asos bo‘lib xizmat qilishi mumkin.

Kalit so‘zlar: boshlang‘ich sinf o‘quvchilari, koordinatsion qobiliyatlar, aylanma mashg‘ulot uslubi, jismoniy tarbiya, harakat ko‘nikmalari, muvozanat, fazoviy mo‘ljal olish, harakat aniqligi, pedagogik nazorat.

Аннотация. В статье рассматриваются теоретико-методические аспекты совершенствования методики развития координационных способностей учащихся 7-8 лет на основе кругового метода организации занятий. Раскрываются вопросы подбора координационных упражнений с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, организации упражнений по станциям, последовательного повышения сложности двигательных заданий и педагогического контроля. Предлагается примерная структура круговой тренировки, направленной на развитие равновесия, пространственной ориентировки, точности движений, чувства ритма и двигательной реакции. Представленный подход может служить методической основой для организации занятий по физическому воспитанию и

систематической оценки координационной подготовленности младших школьников.

Ключевые слова: учащиеся младшего школьного возраста, координационные способности, круговой метод, физическое воспитание, двигательные навыки, равновесие, пространственная ориентировка, точность движений, педагогический контроль.

Abstract. This article examines the theoretical and methodological aspects of improving the development of coordination abilities in children aged 7-8 through circuit-based physical education sessions. It discusses the selection of coordination exercises according to children's developmental and individual characteristics, the organization of exercise stations, the progressive adjustment of task complexity, and pedagogical assessment. A proposed circuit-training structure is presented to address balance, spatial orientation, movement accuracy, rhythm, and motor response. The proposed approach may provide a methodological basis for organizing physical education lessons and systematically assessing the coordination abilities of primary school pupils.

Keywords: primary school pupils, coordination abilities, circuit training, physical education, motor skills, balance, spatial orientation, movement accuracy, pedagogical assessment.

Kirish. Zamonaviy jismoniy tarbiya tizimida boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining harakat faolligini oshirish, asosiy harakat ko‘nikmalarini shakllantirish va jismoniy sifatlarini yosh xususiyatlariga muvofiq rivojlantirish muhim pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, 7-8 yosh davrida harakatlarni boshqarish, muvozanatni saqlash, fazoda mo‘ljal olish, harakatlar ketma-ketligini muvofiqlashtirish va o‘zgaruvchan vaziyatlarga moslashish qobiliyatlarini rivojlantirishga alohida e’tibor qaratish lozim.

Koordinatsion qobiliyatlar insonning harakat faoliyatini samarali tashkil etishida muhim o‘rin tutadi. Ular harakat vazifasining shartlariga muvofiq harakatlarni boshqarish, o‘zgaruvchan vaziyatga mos ravishda harakat dasturini qayta tashkil etish hamda zarur aniqlik va muvozanatni saqlash imkoniyatlari bilan tavsiflanadi. Ushbu qobiliyatlarning rivojlanishi o‘quvchilarning jismoniy tarbiya mashg‘ulotlaridagi faol ishtiroki va turli harakat ko‘nikmalarini o‘zlashtirishi uchun muhim shartlardan biridir.

Tadqiqotning metodologiyasi. Jismoniy tarbiya darslarida mashqlarni bir xil shaklda tashkil etish ayrim hollarda o‘quvchilarning individual tayyorgarligi va harakat vazifalarining xilma-xilligini yetarlicha hisobga olmasligi mumkin. Shu nuqtai nazardan, aylanma mashg‘ulot uslubi bir mashg‘ulot doirasida turli harakat vazifalarini bekatlar

bo‘yicha tashkil etish, o‘quvchilarni faol harakatga jalb qilish va mashqlarni muayyan pedagogik maqsad asosida tizimlashtirish imkonini beradi.

Biroq aylanma mashg‘ulotning o‘zi avtomatik ravishda koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanishini ta’minlamaydi. Uning natijadorligi mashqlar mazmuni, bekatlar ketma-ketligi, bajarish sifati, yuklamaning mosligi, dam olish oralig‘i va pedagogik nazoratning to‘g‘ri tashkil etilishiga bog‘liq. Shuning uchun aylanma mashg‘ulotni oddiy mashqlar ketma-ketligi sifatida emas, balki maqsadli va boshqariladigan metodik tizim sifatida takomillashtirish dolzarb hisoblanadi.

Tadqiqotning natijalari.

Pedagogik tajribaning tashkil etilishi va o‘tkazilishi.

Pedagogik tajriba-sinov ishlari 2022–2023-o‘quv yilining oktabr–dekabr oylarida Qashqadaryo viloyati Qarshi tumanidagi 1-sonli umumta’lim maktabining birinchi sinflarida tashkil etildi. Tadqiqotda 7-8 yoshli jami 48 nafar o‘quvchi ishtirok etdi. Ishtirokchilar ikki guruhga ajratildi: nazorat guruhi (NG, n=24) va tajriba guruhi (TG, n=24). Har bir guruh tarkibida 12 nafardan o‘g‘il bola va 12 nafardan qiz bola qatnashdi.

Pedagogik tajribaning dastlabki bosqichida o‘quvchilarning jismoniy va koordinatsion tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsadida oltita nazorat testi qo‘llanildi: 3×10 m masofaga mokisimon yugurish; uch marta oldinga umbaloq oshish; tennis to‘pini nishonga aniqlik bilan uloqtirish; to‘pni yuqoriga uloqtirib ilib olish; to‘pni yerga urib, to‘siqlarni aylanib olib yurish; arg‘amchi bilan sakrash. Testlar o‘tkazilishidan oldin ishtirokchilarga sinovlarning maqsadi tushuntirildi, topshiriqlarni bajarish texnikasi namoyish etildi va zarur ko‘rsatmalar berildi.

Nazorat guruhida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari amaldagi maktab dasturi asosida olib borildi. Tajriba guruhida esa shu dastur saqlab qolingan holda, darsning asosiy qismiga koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan takomillashtirilgan aylanma mashg‘ulot majmuasi kiritildi.

Taklif etilgan metodikaning asosini ekstensiv-oraliqli aylanma mashg‘ulot uslubining uchinchi varianti tashkil etdi. Majmua olti bekatdan iborat bo‘lib, ularda mokisimon yugurish, oldinga umbaloq oshish, tennis to‘pini aniq uloqtirish va ilib olish, to‘pni yuqoriga uloqtirib ilib olish, to‘pni yerga urib to‘siqlarni aylanib o‘tish hamda arg‘amchi bilan sakrash mashqlari bajarildi.

Har bir mashq uchun 30 soniya, mashqlar orasidagi dam olish uchun 30 soniya ajratildi. Bir aylanma yakunlangach, navbatdagi seriyagacha 1-2 daqiqalik dam olish oralig‘i belgilandi. Mashqlar mazmuni haftalar davomida bosqichma-bosqich murakkablashtirildi: yugurishda masofa uzaytirildi, umbaloq oshishning boshlang‘ich

holatlari o‘zgartirildi, to‘p bilan bajariladigan topshiriqlarda masofa va harakat shartlari o‘zgartirildi, arg‘amchi bilan sakrashda esa bajarish usullari xilma-xillashtirildi.

1-jadval

7-8 yoshli o‘quvchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish uchun aylanma mashg‘ulot tuzilmasining metodik modeli.

№	Mashq mazmuni	Ustuvor yo‘nalish	Kuzatuv mezoni
1.	Mokisimon yugurish (3×10 m), sekund	Tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirish	Belgilangan masofani qisqa vaqt ichida yugurib o‘tishi, burilishlarda chaqqon harakatlanishi va mashqni to‘g‘ri bajarishi
2.	Oldinga umbaloq oshishlar (3 marta), soni	Epchillik, muvozanat va koordinatsiyani rivojlantirish	Umbaloq oshishni to‘g‘ri texnikada bajarishi, bosh va bo‘yin holatiga rioya qilishi, xavfsiz harakatlanishi
3.	Tennis to‘pini aniqlikka uloqtirish, aniqlik	Harakat aniqligi va chamalash qobiliyatini rivojlantirish	To‘pni belgilangan nishonga aniq uloqtirishi, uloqtirish texnikasi va natijasi
4	To‘pni yuqoriga uloqtirib ilib olish (1,5–2,0 m), marta	Qo‘l harakatlari koordinatsiyasini rivojlantirish	To‘pni belgilangan balandlikka uloqtirishi va tushirib yubormasdan ilib olishi
5	To‘pni yerga urib, to‘siqlarni aylanib olib yurish, sekund	Chaqqonlik, tezkorlik va harakat koordinatsiyasini rivojlantirish	To‘pni nazorat qilgan holda to‘siqlar orasidan olib o‘tishi, to‘siqlarga tegmasligi va mashqni belgilangan vaqtda bajarishi
6	Arg‘amchi bilan sakrash (30 sekund), marta	Chaqqonlik va sakrovchanlikni rivojlantirish	30 soniya davomida uzluksiz sakrashga intilishi, sakrashlar soni va harakatlarining muvofiqligi

Mashg‘ulotni tashkil etishda dastlab o‘qituvchi har bir topshiriqni ko‘rsatib beradi va bajarish qoidalarini tushuntiradi. O‘quvchilar mashqlarni kichik guruhlarda bajarishi mumkin. Bekatdan bekatga o‘tish tartibi oldindan belgilanadi, jihozlar esa o‘quvchilarning yoshiga mos va xavfsiz joylashtiriladi.

Bajarish va dam olish oralig‘i o‘quvchilarning individual imkoniyatlari, mashqning murakkabligi va darsning umumiy tuzilmasiga qarab belgilanadi. Barcha bekatlar uchun bir xil vaqt yoki takrorlashlar sonini qat’iy belgilashdan ko‘ra, mashqning

sifatli bajarilishi va o‘quvchilarning holatini kuzatish asosida moslashtirish maqsadga muvofiq.

Metodikaning asosiy maqsadi mashqlarni shunchaki ko‘paytirish emas, balki o‘quvchilarning harakatlarni muvofiqlashtirish, muvozanatni saqlash, fazoviy mo‘ljal olish, harakat aniqligi va o‘zgaruvchan topshiriqlarga moslashish imkoniyatlarini izchil rivojlantirishdan iborat bo‘ldi.

Tajriba boshlanishida nazorat va tajriba guruhlarining o‘g‘il hamda qiz bolalari ko‘rsatkichlari taqqoslandi. Taqdim etilgan dastlabki ma’lumotlarda guruhlar o‘rtasida statistik jihatdan ishonchli farqlar aniqlanmadi. Bu holat tajriba boshlanishida guruhlarning o‘rganilgan ko‘rsatkichlari ishonchli darajada bir-biridan farq qilmasligi aniqlandi (1-jadval).

2-jadval

Nazorat guruhi va tajriba guruhi bolalarining tadqiqot avvalida koordinatsion tayyorgarlik ko‘rsatkichlari dinamikasi [n=o‘-12; q-12]

№	Nazorat testlari	Jinsi	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi	t	p
			$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$		
1.	Mokisimon yugurish 3x10 m, sek	O‘	10,94±0,43	11,02±0,44	0,45	p>0,05
		Q	11,42±0,40	11,48±0,49	0,33	p>0,05
2.	Oldinga umbaloq oshishlar (3 marta), s	O‘	9,54±0,43	9,61±0,48	0,38	p>0,05
		Q	9,93±0,53	10,03±0,54	0,46	p>0,05
3.	Tennis to‘pini aniqlikka uloqtirish, sm	O‘	95,8±7,88	96,5±8,82	0,21	p>0,05
		Q	90,2±10,5	91,3±10,0	0,26	p>0,05
4.	To‘pni yuqoriga uloqtirib ilib olish (1,5-2,0 m), marta	O‘	19,5±2,25	19,1±2,17	0,44	p>0,05
		Q	18,1±2,43	18,5±2,83	0,37	p>0,05
5.	To‘pni yerga urib to‘sinlarni aylanib olib yurish, sek	O‘	27,92±1,52	28,22±1,51	0,49	p>0,05
		Q	28,85±1,83	29,13±2,25	0,33	p>0,05
6.	Arg‘amchi bilan sakrash (30 sek), marta	O‘	10,2±2,67	9,8±2,75	0,36	p>0,05
		Q	12,6±2,85	12,3±2,33	0.28	p>0,05

Pedagogik tajriba natijalari va ularning tahlili.

Pedagogik tajriba yakunida olingan natijalar nazorat va tajriba guruhlarida jismoniy hamda koordinatsion tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining o‘zgarishini aniqlash imkonini berdi. Nazorat guruhida oltita test bo‘yicha ayrim ijobiy siljishlar kuzatilgan bo‘lsa-da, taqdim etilgan hisob-kitoblarga ko‘ra, guruh ichidagi boshlang‘ich va yakuniy ko‘rsatkichlar o‘rtasidagi farqlar statistik jihatdan ishonchli bo‘lmagan (p>0,05).

3-jadval

Tajriba guruhi bolalarining tadqiqot yakunida koordinatsion tayyorgarlik ko‘rsatkichlari dinamikasi [n=o‘-12; q-12]

№	Nazorat testlari	Jinsi	Tajribadan oldin	Tajribadan keyin	t	p
			$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$		
1.	Mokisimon yugurish 3x10 m, sek	O‘	11,02±0,44	10,49±0,33	3,35	□0,01
		Q	11,48±0,49	10,82±0,42	3,54	□0,01
2.	Oldinga umbaloq oshishlar (3 marta), s	O‘	9,61±0,48	9,11±0,40	2,77	□0,05
		Q	10,03±0,54	9,43±0,47	2,90	□0,05
3.	Tennis to‘pini aniqlikka uloqtirish, sm	O‘	96,5±8,82	89,5±5,54	2,32	□0,05
		Q	91,3±10,0	83,7±6,8	2,18	□0,05
4.	To‘pni yuqoriga uloqtirib ilib olish (15-20 sm), marta	O‘	19,1±2,17	22,2±1,94	3,69	□0,01
		Q	18,5±2,83	21,9±2,09	3,35	□0,01
5.	To‘pni yerga urib to‘sinlarni aylanib olib o‘tish, sek	O‘	28,22±1,51	26,67±1,00	2,96	□0,05
		Q	29,13±2,25	26,90±1,53	2,84	□0,05
6.	Arg‘amchi bilan sakrash (30 sek), marta	O‘	9,8±2,75	13,5±2,08	3,77	□0,01
		Q	12,3±2,33	15,8±1,88	4,05	□0,01

Umuman olganda, taqdim etilgan natijalar tajriba guruhida qo‘llangan metodika bilan barcha oltita test ko‘rsatkichining ijobiy yo‘nalishda o‘zgarishi o‘rtasida moslik

mavjudligini ko‘rsatdi. Ushbu holat aylanma mashg‘ulot majmuasining amaliy istiqbolini asoslashga xizmat qildi.

Xulosalar. Kichik yoshdagi o‘quvchilarda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish masalalari ko‘rib chiqilgan adabiyot manbalarini o‘rganish va tahlil qilish asosida koordinatsion qobiliyatlarni maktab yoshidan, xususan, 7-9 yoshli o‘quvchilarda birinchi o‘rinlarda rivojlantirish zarurligi aniqlandi. 7-9 yoshdagi maktab o‘quvchilarining koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish uchun miqdoriy mashqlarni qo‘llash, jismoniy rivojlanish va tayyorgarlikning yagona konsepsiyasi ishlab chiqilmagan. 7-9 yoshli o‘quvchilarning koordinatsion qobiliyatlarini aylanma mashg‘ulot uslubida rivojlantirish uchun alohida metodikalarning qo‘llanishi to‘lig‘icha o‘rganilmagan va oxirigacha ilmiy asoslanmagan.

Pedagogik tajribadan oldin o‘tkazilgan testlash natijalari 7-9 yoshdagi bolalarning jismoniy tayyorgarlik holatini aniqlashga va koordinatsion qobiliyatlari darajasini namoyon qilishga imkon berdi. Jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining qiyosiy tahlili pedagogik tajribadan oldin tajriba va nazorat guruhi o‘g‘il bolalarida qanday bo‘lsa, qiz bolalarida ham xuddi shunday ishonchli statistik farqlar ($p>0,05$) kuzatilmaganini ko‘rsatdi. Bu NG va TG ga bir xil jismoniy tayyorgarlik darajasiga ega bo‘lgan o‘quvchilar tanlab olinganidan guvohlik bermoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O‘quv qullanma. — T., ITA-Press nashr., 2018. — 172 b.

2. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. 2-е изд., Минск, 1980. — 256 с.

3. Губа В.П. Сенситивные периоды развития детей. Определение спортивного таланта: монография / В.П. Губа (обш. ред.), Л.В. Буликина, Е.Е. Ачкасов, Э.Н. Безуглов. — М.: Спорт, 2021. — 176 с.

4. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. — М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

5. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. 1-jild T., “ITA Press” nashr., 2018. 296 b.

6. Шолих М. Круговая тренировка. / М. Шолих; общ. ред. и предисловие Л.П. Матвеева; пер. с немецкого Л. М. Мирского. -2-е изд., стереотип. — М.: Спорт, 2021.-216 с.

7. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020. ISBN 978-92-4-001512-8.

8. Schmidt R. A., Lee T. D. Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis. 6th ed. Human Kinetics, 2019.

9. Magill R. A., Anderson D. I. Motor Learning and Control: Concepts and Applications. 11th ed. McGraw Hill, 2021.