Gimnastika mashqlari yordamida maktabgacha yoshdagi bolalarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish metodikasi

O‘zbekiston davlat jahon tillari universiteti
Jismoniy madaniyat va sport kafedrasi dotsenti v.v.b.,
Qosimov Bekzod Zoirovich

Annotatsiya. Mazkur maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishda gimnastika mashqlarining o‘rni va ahamiyati yoritilgan. Koordinatsion qobiliyatlarning bolalar jismoniy rivojlanishidagi ahamiyati, muvozanat, epchillik va chaqqonlikni shakllantirishga xizmat qiluvchi gimnastika mashqlari hamda ularni tashkil etish metodikasi tahlil qilingan. Tadqiqot davomida bolalarning yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda ishlab chiqilgan mashqlar tizimining samaradorligi o‘rganilgan. Shuningdek, tajriba-sinov ishlari natijalari asosida gimnastika mashqlarining koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga ijobiy ta’siri ilmiy jihatdan asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: koordinatsion qobiliyat, gimnastika mashqlari, maktabgacha yosh, muvozanat, epchillik, chaqqonlik, harakat faoliyati, jismoniy tayyorgarlik, pedagogik metodika, bolalar rivojlanishi.

Maktabgacha yosh davri bolaning harakat faoliyati, asab-mushak tizimi va psixofiziologik jarayonlari jadal rivojlanadigan muhim bosqich hisoblanadi. Aynan ushbu davrda asosiy harakat ko‘nikmalari shakllanib, keyingi jismoniy rivojlanish uchun mustahkam poydevor yaratiladi. Shuning uchun maktabgacha ta’lim tashkilotlarida bolalarning harakat faoliyatini maqsadli rivojlantirish, ayniqsa koordinatsion qobiliyatlarini takomillashtirish muhim pedagogik vazifa sanaladi.

Koordinatsion qobiliyatlar insonning murakkab harakatlarni aniq, tez va samarali bajarish imkoniyatini belgilovchi muhim jismoniy sifatlardan biridir. Ushbu qobiliyatlarning yetarli darajada rivojlanganligi bolalarning kundalik harakat faoliyatida muvaffaqiyat qozonishi, yangi harakatlarni tez o‘zlashtirishi va turli jismoniy mashqlarni sifatli bajarishiga yordam beradi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda gimnastika mashqlari eng samarali vositalardan biri hisoblanadi.

Koordinatsiya tushunchasi va uning ahamiyati. Koordinatsiya inson organizmining turli harakatlarini o‘zaro uyg‘unlashtirish va boshqarish qobiliyatini ifodalaydi. U markaziy asab tizimi, mushaklar va sezgi organlarining o‘zaro hamkorligi natijasida shakllanadi. Koordinatsion qobiliyatlar harakatlarni aniqlik bilan bajarish, muvozanatni saqlash, vaziyatga mos ravishda tezkor harakat qilish va yangi harakatlarni qisqa vaqt ichida o‘zlashtirish imkonini beradi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanishi keyingi jismoniy tayyorgarlik darajasiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Ushbu qobiliyatlar rivojlangan bolalarda harakat faoliyati erkin va tabiiy bo‘lib, ular murakkab harakatlarni tezroq egallaydilar. Bundan tashqari, koordinatsion tayyorgarlikning yuqori darajada bo‘lishi bolalarda o‘ziga ishonch hissini shakllantirib, jismoniy mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishni oshiradi.

Muvozanat, epchillik va chaqqonlikni rivojlantiruvchi gimnastika mashqlari. Koordinatsion qobiliyatlarning asosiy tarkibiy qismlaridan biri muvozanat hisoblanadi. Muvozanatni rivojlantirish uchun tor yo‘lakcha bo‘ylab yurish, gimnastika o‘rindig‘ida yurish, bir oyoqda turish va turli yo‘nalishlarda harakatlanish mashqlaridan foydalaniladi. Bunday mashqlar vestibulyar apparat faoliyatini rivojlantirib, bolalarning fazoviy mo‘ljal olish qobiliyatini takomillashtiradi. Epchillikni rivojlantirish uchun to‘siqlar orasidan yugurib o‘tish, turli predmetlarni ushlash va uzatish, sakrash elementlarini bajarish kabi mashqlar samarali hisoblanadi. Ushbu mashqlar bolalarda harakatlarning aniqligi va tezkorligini oshirishga xizmat qiladi.

Chaqqonlikni rivojlantirish maqsadida yo‘nalishni tez o‘zgartirish, signal asosida harakatlarni bajarish va harakatli o‘yinlardan foydalanish tavsiya etiladi. Gimnastika halqalari, arqonlar, to‘plar va

muvozanat yo‘lakchalari bilan bajariladigan mashqlar bolalarda koordinatsion qobiliyatlarning barcha tarkibiy qismlarini kompleks ravishda rivojlantirish imkonini beradi. Mazkur mashqlarni muntazam ravishda bajarish natijasida bolalarda harakatlarning uyg‘unligi ortadi, mushaklar faoliyati takomillashadi va jismoniy tayyorgarlik darajasi oshadi.

Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda yosh xususiyatlarini hisobga olish. Maktabgacha yoshdagi bolalar organizmi anatomik va fiziologik jihatdan o‘ziga xos xususiyatlarga ega. Shu sababli koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish jarayonida bolalarning yosh va individual imkoniyatlarini hisobga olish zarur. 3–4 yoshli bolalarda oddiy harakatlarni bajarish va muvozanatni saqlash ko‘nikmalari endigina shakllanayotgan bo‘ladi. Shu bois bu yoshdagi bolalar uchun sodda va qiziqarli mashqlar tanlanishi kerak. 4–5 yoshli bolalarda harakat tajribasi kengayib boradi va ular murakkabroq koordinatsion mashqlarni bajarishga qodir bo‘ladilar. 5–7 yosh davrida esa asab tizimining rivojlanishi natijasida bolalar murakkab harakat kombinatsiyalarini tez o‘zlashtira boshlaydilar. Shu sababli bu yoshdagi bolalar uchun muvozanat, epchillik va chaqqonlikni talab qiluvchi mashqlar hajmini oshirish maqsadga muvofiqdir.

Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish uchun mashqlar tizimi maqsadli va bosqichma-bosqich tashkil etilishi lozim. Dastlab oddiy muvozanat mashqlaridan boshlanib, keyinchalik murakkab harakat kombinatsiyalariga o‘tiladi. Amaliy mashqlar tizimiga quyidagilar kiradi: *gimnastika o‘rindig‘ida oldinga va orqaga yurish; bir oyoqda turish va harakatlanish; to‘siqlar ustidan sakrash; to‘plarni turli masofalarga uloqtirish va ushlash; arqon ustidan sakrab o‘tish; belgilangan yo‘nalish bo‘yicha yugurish; signal asosida harakat yo‘nalishini o‘zgartirish; harakatli va sport elementlariga asoslangan o‘yinlar*.

Mazkur mashqlarni tizimli ravishda qo‘llash bolalarning koordinatsion qobiliyatlarini samarali rivojlantirishga imkon beradi. Mashqlar murakkabligini bosqichma-bosqich oshirib borish esa bolalarning qiziqishini saqlab qolishga xizmat qiladi.

Xulosa. Maktabgacha yoshdagi bolalarda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish jismoniy tarbiyaning muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Gimnastika mashqlari muvozanat, epchillik va chaqqonlik kabi koordinatsion sifatlarni rivojlantirishning samarali vositasi sifatida namoyon bo‘ladi. Ushbu mashqlar bolalarning harakat faoliyatini takomillashtirib, yangi harakatlarni tez o‘zlashtirish hamda jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish imkonini beradi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda ishlab chiqilgan gimnastika mashqlari tizimi koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanishiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Shuningdek, muntazam tashkil etilgan mashg‘ulotlar bolalarning sog‘lom rivojlanishi, jismoniy faolligi va harakat madaniyatining shakllanishiga xizmat qiladi. Shu sababli maktabgacha ta’lim tashkilotlarida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan gimnastika mashqlarini keng qo‘llash maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Aripov A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2020.
2. Radjabova, D. (2022). *IDENTIFYING AND DESCRIBING ERRORS IN LANGUAGE LEARNING. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. Uz), 10 (10)*.
3. Rakhimovna, R. D. (2024). THE DEPICTION OF NATURE IN THE ORIGINAL VERSION AND ENGLISH TRANSLATIONS OF THE NOVEL “STARRY NIGHTS”. *AMERICAN JOURNAL OF EDUCATION AND LEARNING*, *2*(5), 1067-1071.
4. Khaydarova, L., & Isheryakova, J. (2022). ECONOMIC TRANSLATION AS A CONCEPT AND ITS PRACTICAL ISSUES. *Academic research in modern science*, *1*(9), 85-88.

5. Khaydarova, L. (2022). THE USAGE OF INTERACTIVE METHODS WHILE DEVELOPING READING SKILLS OF YOUNG LEARNERS. *Science and innovation*, *1*(B7), 324-328.
6. Xaydarova, L. (2022). How to motivate young learners to read stories and fairy-tales. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. Uz)*, *8*(8).
7. Khamraeva, G., & Olimova, D. (2017). BENEFITS OF USING ROLE PLAYS IN TEACHING LANGUAGES. *Научная дискуссия: инновации в современном мире*, (4), 97-101.
8. Olimova, D. Z., & Turaeva, Z. A. (2022). The peculiar complexity of translating uzbek classical poetry into English.
9. Mehmonova, Y. C. Typology of Collocations in the English and Uzbek Languages.
10. Mehmonova, Y. C. (2025). Terminological Collocations and Their Analysis. *American Journal of Education and Evaluation Studies*, *2*(1), 172-179.
11. Mehmonova, Y. C., & Jo'rayeva, S. (2023). TARJIMADA TRANSFORMATSIYALARNING QO'LLANILISHI. *MATERIALLARI TO'PLAMI*, 189.
12. Zokirova, N. (2024). THE CONCEPT OF "LINGUISTIC PICTURE OF THE WORLD" IN TRANSLATION. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)*, *48*(48).
13. Zokirova, N. (2021). TARJIMA DISKURSIDA ADEKVATLIKKA ERISHISHNING PRAGMATIK VA KOGNITIV XUSUSIYATLARI. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)*, *8*(8).
14. Zokirova, N. (2021). Badiiy she'riy tarjimada g'ayrilisoniy jihatlarni saqlashda ekvivalentlik va adekvatlik tamoyillari: Tarjimada eqvivalentlik va adekvatlik. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. Uz)*, *6*(6).
15. FAYZIYEV, B. (2024). JK ROULINGNING "GARRI POTTER VA AFSONAVIY TOSH" ASARIDAGI TO'QIMA NOMLAR VA REALIYALAR HAMDA ULARNING RUS VA O'ZBEK TILLARIGA TARJIMASI. *SCIENCEPROBLEMS. UZ Учредители: ООО "Scienceproblems team"*, *3*(12/2).
16. Bahodir, F. (2023). METAPHORS AND THEIR FEATURES OF TRANSLATION BASED ON THE MATERIAL OF THE WORKS OF JK ROWLING" HARRY POTTER. *UNIVERSAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCES, PHILOSOPHY AND CULTURE*, *1*(7), 12-17.
17. Ashurov, S., & Kazieva, G. (2024). Chet tillarni o 'qitishda maqol va matallarning o 'rni. In *Conference Proceedings: Fostering Your Research Spirit* (pp. 407-410).
18. Jalolov, J. J., & Makhkamova, G. T. (2015). Sh. S. Ashurov English Language Teaching Methodology (theory and practice).-T.:" Fan va texnologiya".
19. G'ulomussinova, F., Samadova, D., Omonova, P., & Shermatov, A. (2026). MODERN TRENDS IN ABBREVIATION IN ENGLISH AND UZBEK LANGUAGES. *Asian journal of scientific research and innovations*, *1*(2), 158-162.
20. Boltakulova, G. F., Shermatov, A. A., Dobrotvorskaya, S. G., & Levina, E. (2026). The study of the Sustainability of Interdisciplinary Educational Models in the Training of Future Teachers. *ARPHA Proceedings*, *11*, 141-156.