

Laziz XOLMURODOV,

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti direktor o'rinbosari, p.f.b.f.d. (PhD), dotsent

E-mail: Laziz.xolmurodov@mail.ru

Tel: (93) 761 80 00

O'zDJTSU dotsenti, p.f.b.f.d. (PhD), dotsent M.Nuriddinova taqrizi ostida

THE IMPORTANCE OF COORDINATION SKILLS IN DEVELOPING PHYSICAL DEVELOPMENT AND READINESS OF PRIMARY CLASS STUDENTS

Annotation

In this article, the effective organization of the physical education process of elementary school students, the development characteristics of children's age-specific physical development and readiness, and the degree of development of coordination skills have been scientifically studied.

Key words: School education, physical development, physical fitness, coordination abilities, physical activity, education.

ЗНАЧЕНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ НАВЫКОВ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ГОТОВНОСТИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Аннотация

В данной статье научно изучена связь между эффективной организацией процесса физического воспитания учащихся младших классов, развития возрастных особенностей физического развития и подготовленности детей, уровнем развития координационных способностей.

Ключевые слова: Школьное образование, физическое развитие, физическая подготовленность, координационные способности, физическая активность, образование.

BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILAR JISMONIY RIVOJLANISHI VA TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHDA KOORDINATSION QOBILIYATLARNING AHAMIYATI

Annotatsiya

Mazkur maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya jarayonini samarali tashkil qilish, bolalarning yoshga xos jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini rivojlantirish xususiyatlari hamda koordinatsion qobiliyatlarining rivojlanganlik darajasini o'zaro bog'liqligi ilmiy jihatdan o'rganilgan.

Kalit so'zlar: Maktab ta'limi, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, muvofiqlashtirish qobiliyatlari, jismoniy faoliyat, ta'lim.

Dolzarbliqi. Bugungi kunda Mamlakatimizda o'rta ta'lim bo'g'imida ta'lim-tarbiya olayotgan bolalarni zamon talablariga mos holda tarbiyalash hamda dastlabki hayotiy ko'nikma va malakalarini shakllantirish orqali yetuk shaxs sifatida rivojlantirish masalasi dolzarbligicha qolmoqda. Maktab ta'lim tizimini tubdan takomillashtirish, bolalarni har tomonlama intellektual, axloqiy, estetik va jismoniy rivojlantirish, jismoniy tayyorgarligini oshirish orqali bolalarni keyingi ta'lim bosqichiga sifatli tayyorlash va ta'lim-tarbiya jarayoniga zamonaviy ta'lim dasturlari va texnologiyalarini joriy etishga qaratilgan pedagogik jarayonga e'tibor yanada ko'chaytirildi. Shunday ekan ta'lim-tarbiyaning asosiy bo'g'imi hisoblangan boshlang'ich sinf yoshdagi o'quvchilarni yoshga xos xususiyatlarini tahlil qilmasdan turib bunday masalalarni ijobiy xal qilib bo'lmaydi [1,2].

Mazkur fikr va mulohazalarni inobatga olgan holda boshlang'ich sinf o'quvchilarining har tomonlama ko'nikma va malakalarini shakllantirish hamda ta'lim-tarbiya sog'lomlashtirish jarayonining samarali tashkil etilish bo'yicha bir qator chora-tadbirlar amalga oshirib kelinmoqda.

Tadqiqotning maqsadi. 7-8 yoshli o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini rivojlantirish uchun muvozanat saqlash mashqlarini o'zaro bog'liqligi bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Vazifalari:

- mavzuga doir ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish;
- umumo'rta maktablaridagi 7-8 yoshli o'quvchilarning yoshga xos jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik darajalarini aniqlash;
- yoshga xos jismoniy mashqlarni me'yoriylash orqali 7-8 yoshli bolalarning jismoniy tayyorgarligini rivojlanish darajasini tajribada asoslash.

Tadqiqot natijalari va uni muhokamasi. Tadqiqotda boshlang'ich sinf o'quvchilarning jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarligi darajalarini baholash maqsadida nazorat sinovlari o'tkazildi. Boshlang'ich sinf yoshdagi o'quvchilarda jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarligini aniqlash uchun yosh xususiyatlarini inobatga olgan holda jismoniy mashqlarni tashlash hamda me'yoriylash ijobiy samara beradi.

Jismoniy mashqlar inson uchun, ayniqsa, kichik maktab bosqichida hayotiy zarur ko'nikma va malakalarni shakllantirish hamda dastlabki jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish uchun eng maqbul davr hisoblanadi. Kam harakatsizlik bolani ijodiy faolligiga va yoshga xos jismoniy sifatlarini yetarli darajada rivojlanmasligiga olib keladi. Harakatni cheklash yoki uni buzish hayotiy zarur bo'lgan qobiliyatlarni rivojlanishiga salbiy ta'sir etadi.

7-8 yoshli bolalarning jismoniy rivojlanishi quyidagi antropometrik ko'rsatkichlar yordamida o'rganildi: bo'y uzunligi, tana vazni, o'ng va chap qo'l panja kuchi hamda ko'krak qafasining kengligi (tinch, nafas olganda va nafas chiqarganda). Tadqiqotga jalb qilingan barcha boshlang'ich sinf o'quvchilarning jismoniy rivojlanish darajasiga ko'ra 5 guruhga ajratildi: past, o'rtachadan past, o'rta, o'rtachadan yuqori va yuqori. Tadqiqotimiz davomida 7-8 yoshdagi o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi ko'rsatkichlari natijalari 1-jadvalda keltirilgan.

1-jadval

7-8 yoshdagi o'quvchilar jismoniy rivojlanishi ko'rsatkichlarining tahlili (n=200)

Bolalar yoshi	Jinsi	Jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari ($\bar{x} \pm \sigma$)						
		Bo'yi (sm)	Tana vazni (kg)	Panja kuchi:		Ko'krak qafasining kengligi (sm)		
				O'ng qo'l	Chap qo'l	Tinch holatda	Nafas olganda	Nafas chiqarganda
7	Y	118,6±0,15	21±0,17	8,5±0,10	7,2±0,12	57,9±0,21	60,4±0,20	59,5±0,19
	K	119,3±0,12	20,7±0,20	5,6±0,16	4,5±0,17	56,2±0,13	59,4±0,12	55,7±0,16
8	Y	122,1±0,21	23,2±0,14	10,2±0,11	8,9±0,11	60,1±0,19	62,9±0,18	58,8±0,22
	K	123,2±0,17	23,3±0,18	7,3±0,14	5,4±0,18	58,3±0,21	60,1±0,13	57,4±0,18

Pedagogik tadqiqotda ishtirok etgan 7-8 yoshdagi o'quvchilar jismoniy tayyorgarligining dastlabki darajasini aniqlash uchun o'rganilgan ko'rsatkichlar bo'yicha sinovdan o'tkazildi. Ushbu sinov natijasida bolalar nazorat va tajriba guruhlariga ajratildi. Nazorat va tajriba guruhlarining o'rtacha guruh bo'yicha natijalari statistik jihatdan sezilarli farqlarga kuzatilmaganligi uchun guruhlar har biri juft namuna olish usuli yordamida 26 nafardan iborat tarzda shakllantirildi. Oldimizga qo'ygan maqsad va vazifalarni samaradorligini asoslash maqsadida biz tomonimizdan bolalarning jismoniy tayyorgarlik darajasi ko'rsatkichlari (2-jadvalda keltirilgan).

2-jadval

Tadqiqot yakunida tajriba guruhi 7-8 yoshli bolalarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari

T/r	Nazorat testlari	Jinsi	Bolalarning yoshi			
			7 yosh		8 yosh	
			$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$
1	30 m.ga yugurish (s)	O'	7,60±0,17	0,52	7,35±0,18	0,54
		Q	7,82±0,15	0,39	7,56±0,13	0,3
2	3x10 moksimon yugurish (s)	O'	11,7±0,33	1,11	11,4±0,30	0,98
		Q	12,0±0,45	1,38	11,7±0,22	0,68
3	Turgan joydan uzunlikka shakrash (sm)	O'	97,8±3,84	12,9	103,9±3,60	11,9
		Q	96,7±2,26	8,76	102,4±3,52	11,2
4	To'ldirma to'pni ulotirish (sm)	O'	260±3,20	9,74	282,6±3,45	10,8
		Q	216±2,80	8,92	245,2±3,48	11,1
5	Tennis to'pini ulotirish (m)	O'	8,76±0,52	1,52	10,50±0,70	2,22
		Q	7,54±0,48	1,37	9,50±0,64	1,84
6	150 m. masofa yugurish	O'	49,4±1,76	5,5	43,2±1,64	4,92
		Q	54,2±1,40	4,34	47,1±1,48	4,48

Jadvallardan ko'rinib turibdiki, barcha yosh va jins guruhlarida muvozanat saqlash qobiliyati rivojlanish bo'yicha o'tkazilgan tadqiqot natijalarida bolalar nazorat sinovlaridan past natijalarga ega. Ushbu bolalarda jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi (kuch, tezkorlik, chidamlilik, koordinatsion qobiliyatlar, chaqqonlik) bo'yicha yosh va jinsga xos ko'rsatkichlar me'yor talablaridan ortda qolmoqda.

7-8 yoshdagi o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini o'z vaqtida rivojlantirishning ahamiyati va zarurligini hisobga olib, biz ushbu muhim jismoniy qobiliyatni tarbiyalash uslubiyatini ishlab chiqdik. Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda cheklangan va baland tayanch yuzada maxsus mashqlar qo'llanildi. Muvozanat saqlash funksiyasini rivojlantirishga qaratilgan jismoniy mashqlar quyidagi guruhlariga ajratildi:

- tananing vertikal holatini ushlab turish bilan tayanch yuzada bajariladigan mashqlar; gimnastika o'rindig'i ustidagi mashqlar;

- maxsus asbob-anjomlar bilan mashqlar (yarim sferali to'p, gimnastika arqoni (bolalar uchun), fitbol to'pi);

- yugurish, statik va dinamik muvozanat saqlash bilan bajariladigan sakrash elementlari, harakatli o'yinlar va estafetalar.

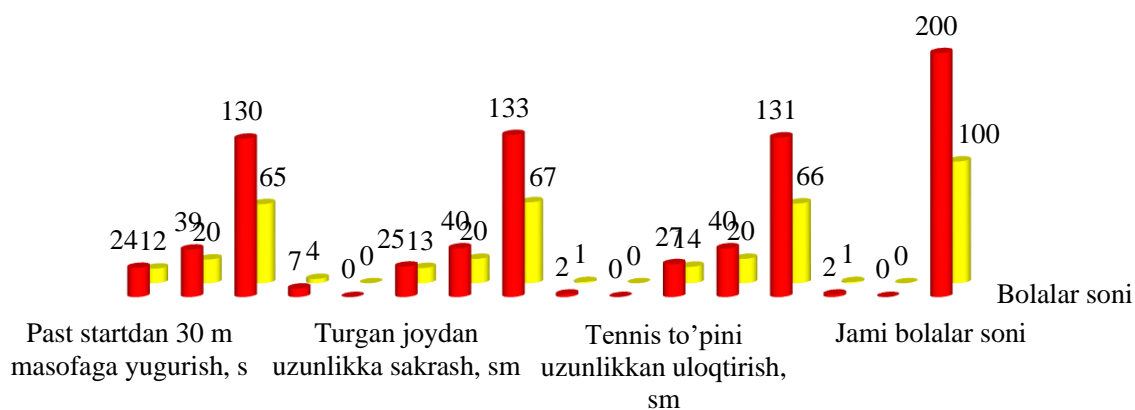
Har bir mashqlarni belgilangan talab asosida bajarish uchun 7-8 daqiqa vaqt ajratildi. Statik va dinamik muvozanatni rivojlantirish uchun dastur va dasturiy bo'lmagan (noan'anaviy) mashqlar qo'llanildi. Yuqorida ta'kidlab o'tilganidek, tadqiqotning asosiy yo'nalishi bolalarda jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan statik va dinamik muvozanat saqlashni rivojlantiruvchi harakatlarni tanlash va jismoniy mashqlardan foydalanish usullari ishlab chiqilgan.

3-jadval

Tadqiqot so'nggida nazorat va tajriba guruh o'quvchilarining qiyosiy natijalari tahlili

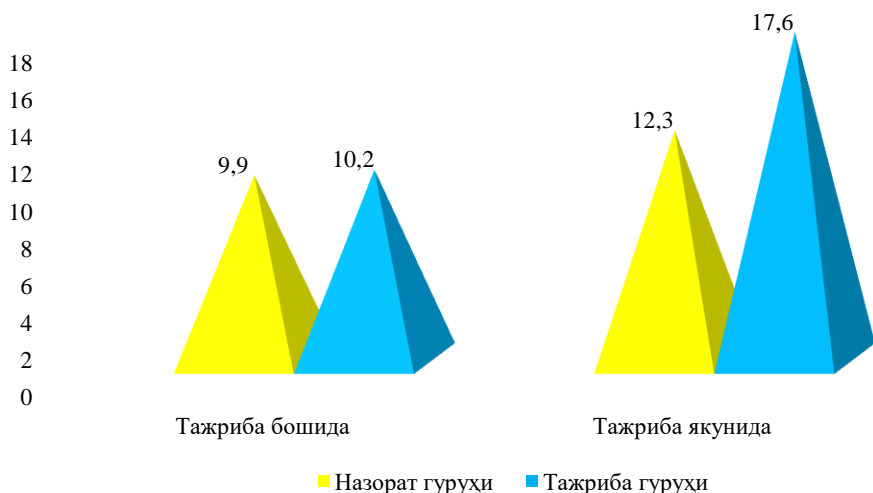
Nazorat mashqlari	Guruhlar	Statistik ko'rsatkichlar		
		$\bar{x} \pm \sigma$	t	P
Romberg nazorat sinovi, sm	TG	17,6±0,5	6,4	≤0,05
	NG	12,3±0,7		
Moksimon yugurish, s	TG	11,2±0,3	3,2	≤0,05
	NG	11,6±0,2		

Pedagogik tadqiqot so'nggida yakuniy nazorat sinovi o'tkazildi. Pedagogik tajriba jaraenida boshlang'ich sinf o'quvchilarda koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish ko'rsatkichlarining o'zgarish dinamikasi 3-jadvalda keltirilgan.



1-rasm. Tadqiqot yakunida mokisimon iugurish nazorat mashqini bajarish natijalarining o'zgarishi, s.

Guruhdagi o'rtacha natija natijalardagi statistik jihatdan sezilarli darajadagi farqlar 11,8 soniyadan 11,2 soniyagacha yaxshilandi, o'zgarishlar 0,6 soniya edi. Xuddi shu davrda nazorat guruhi o'quvchilari ham 11,7 soniyadan 11,5 soniyagacha natijalarda ijobiy o'zgarishlarni qayd etdilar. Ammo bu holda o'zgarishlar kamroq ahamiyatga ega - 0,2 soniya (1-rasmga qarang).



2-diagramma. Tadqiqot yakunida "Romberg" nazorat sinovida natijalarning o'zgarishi, s.

Tajriba guruh o'quvchilari 2-rasmda aks ettirilgan "Romberg sinovi" nazorat mashqini bajarish natijalariga ko'ra yuqori ijobiy o'zgarishlarni ko'rsatdilar.

Tajriba guruhida statistik jihatdan sezilarli darajadagi farqlar bilan natija 10,2 s.dan 17,6 s.gacha yaxshilandi (natija 7,5 soniyaga yaxshilandi). Nazorat guruhining natijalari 9,9 s.dan 12,3 s.gacha o'zgardi (natija 2,4 soniyagacha yaxshilandi). Ikkala guruhda ham ijobiy o'zgarishlar qayd etildi, ammo ular tajriba guruhidagi o'quvchilarida yuqoriroq ekanligi kuzatildi.

Shunday qilib, o'tkazilgan pedagogik tadqiqot gimnastika vositalaridan foydalangan holda ishlab chiqilgan tajriba uslubi boshlang'ich sinf o'quvchilarida koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanish darajasini yanada samarali oshirishga imkon beradi degan xulosaga kelishga imkon beradi.

Maktabgacha ta'lim muassasalari tarbiyalanuvchilarining jismoniy tarbiya jaraeniga milliy o'yinlar (10-30%) va musobaqa tarzidagi o'yin uslublarini kiritish bolalarda mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishni uyg'otishga, ularning umumiy jismoniy tayergarligini oshirishga hamda dastur materiallarini yanada mustahkam egallashga erdam berdi.

Tadqiqotimiz yakuniy sinov natijariga ko'ra, koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishning quyidagi natijalarini olish imkonini berdi. Tajriba guruhidagi o'quvchilarida iugurish natijalari 0,6 soniyaga yaxshilandi, bu 5,1% ga, nazorat guruhida esa 0,2 soniya, bu 0,9% ga oshganligi aniqlandi. Romberg nazorat sinovida tajriba guruh o'quvchilarining natijasi statistik jihatdan sezilarli darajadagi farqlar bilan 10,2 soniyadan 17,6 soniyagacha yaxshilandi (natija 7,5 soniyagacha yaxshilandi). Nazorat guruhi o'quvchilarining natijalari 9,9 soniyadan 12,3 soniyagacha o'zgardi (natija 2,4 soniyagacha yaxshilandi).

O'tkazilgan pedagogik tajriba gimnastika vositalardan (torish, iugurish, sakrash, tayanch harakatlanish va muvozanat saqlash mashqlari) foydalangan holda ishlab chiqilgan tajriba metodikasi boshlang'ich sinf o'quvchilarida koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanish darajasini yanada samarali oshirishga imkon beradi degan xulosaga kelishga imkon beradi.

ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Umumiy o'rta, o'rta maxsus va kasb-hunar ta'limi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni. 2018 yil 25 yanvardagi PF-5313-son.
2. Лях В. И. Развитие координационных способностей у дошкольников. изд., «Спорт» - М.: 2016. – 96 с.
3. Usmonxajayev T.S., Islomova S.T. Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya T.: "Ilm Ziyo" nash. 2006. – 184 s.
4. Xolmurodov L.Z. Developing the coordination skills of primary class students //MENTAL ENLIGHTENMENT SCIENTIFIC – METHODOLOGICAL JOURNAL. – 2022. – №. 6. – P. 54-60.
5. Xolmurodov L.Z. Effectiveness of the development of function keeping right balance in primary class students // MENTAL ENLIGHTENMENT SCIENTIFIC – METHODOLOGICAL JOURNAL. – 2023. – №. 2. – P. 215-220.
6. Xolmurodov L.Z. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining muvozanat saqlash funkciyasini rivojlantirish samaradorligi //Sportda ilmiy tadqiqotlar. – 2023. – №. 3. – B. 68-72.
7. Xolmurodov L.Z. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining koordinacion qobiliyatlarini rivojlantirish // Sportda ilmiy tadqiqotlar. – 2023. – №. 4. – B. 3-7.