Akramova Dilsora Abdurahmon qizi
Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti tayanch doktoranti

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA KOORDINATSION QOBILIYATNI RIVOJLANTIRISH

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.14507263

Annotatsiya. Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarning koordinatsion qobilyatini rivojlantirish bo'yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili va maxsus o'yinlar majmuasi keltirilgan. Bundan tashqari, o'yinlar orqali maktabgacha yoshdagi bolalarning koordinatsion qobiliyatini rivojlantirishning afzalliklari haqida ham ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: maktabgacha yoshdagi bolalar, jismoniy tarbiya, koordinatsion qobiliyat, muvozanat, ijodkorlik, o'yin

Dolzarbligi. Maktabgacha ta'lim uyg'un rivojlangan shaxsni tarbiyalash, bolani butun kelajagini belgilab beradigan bilim va qadriyatlarni yosh avlod qalbiga singdirishda juda muhim ahamiyatga ega bo'lgan muassasadir. O'zbekiston Respublikasining ta'lim tizimida bog'cha davri eng asosiy bo'g'in hisoblanadi. Aynan ana shu bo'g'inda bolalar har tomonlama (jismoniy, aqliy, axloqiy, estetik v.b.) garmonik rivojlanadi. Jismoniy rivojlanish eng mas'uliyatli va samarali bosqichni amalga oshiradi. Bog'cha yoshida bolalar organizmi barchamizga ma'lumki, tabiiy ravishda tez sur'atda rivojlanadi. Bu esa o'z navbatida markaziy nerv sistemasida boshqarish funksiyalari, harakat tayanch aparati, yurak, qon-tomir, nafas olish organlari ish faoliyati, qaddi-qomati shakllanadi. Bu biologik jarayonni to'g'ri, samarali o'tkazishda bolalarni jismoniy tarbiya bilan shug'ullantirish katta ahamiyatga ega [4].

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun koordinatsion qobiliyatlarni o'z vaqtida rivojlantirishning muhimligi va zarurligini hisobga olgan holda, muvozanat saqlash qobiliyatini aynan shu davrda rivojlantirish bolalarning kelajakda o'zlashtirishlari lozim bo'lgan harakat ko'nikma va malakalari uchun asos bo'lib xizmat qilishi ko'rsatib berildi.

L.P.Matveev (1991), A.N.Livitskiy (1996), V.I.Lyax (2016) kabi olimlarning ta'kidlashicha, insonni turli statik va dinamik muvozanatni saqlab turish qobiliyati maxsus jismoniy mashq hamda mashg'ulotlarni talab qiluvchi muhim vosita hisoblanadi. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish muvozanat saqlash qobiliyatini rivojlantirishni o'z ichiga olgan koordinatsion qobiliyatlarni takomillashtirishga katta talablar qo'yadi. Ko'pgina maxsus jismoniy mashqlarni sifatli bajarish maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya darslarida nazarda tutilgan harakat ko'nikmalariga, bolalarning tayyorgarligi darajasiga qarshilik qiluvchi muvozanat saqlash qobiliyatining rivojlanish darajasiga bog'liqligini ta'kidlab o'tishgan.

Tadqiqot maqsadi: maktabgacha yoshdagi bolalarning koordinatsion qobiliyatini rivojlantirish

Tadqiqot vazifalari:

- maktabgacha yoshdagi bolalarning koordinatsion qobiliyatini rivojlantirish bo'yicha adabiyotlar tahlili
- maktabgacha yoshdagi bolalarning koordinatsion qobiliyatini rivojlantirish uchun maxsus o'yinlarni tavsiya qilish

B.A.Gulmurodovnaning fikriga ko'ra o'yin maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarning asosiy faoliyati bo'lib, u orqali bola shaxs sifatida shakllanadi. O'yin bolaning o'quv, mehnat faoliyati, kishilarga munosabatning qay darajada shakllanganligimi belgilab beradi. O'yin bolalarning jismoniy rivojlanishi, maktabgachata'lim muassasasining ta'lim-tarbiya ishida, bolalarni aqliy,axloqiy, mehnat va estetik tarbiyalashda katta ahamiyatga ega [1].

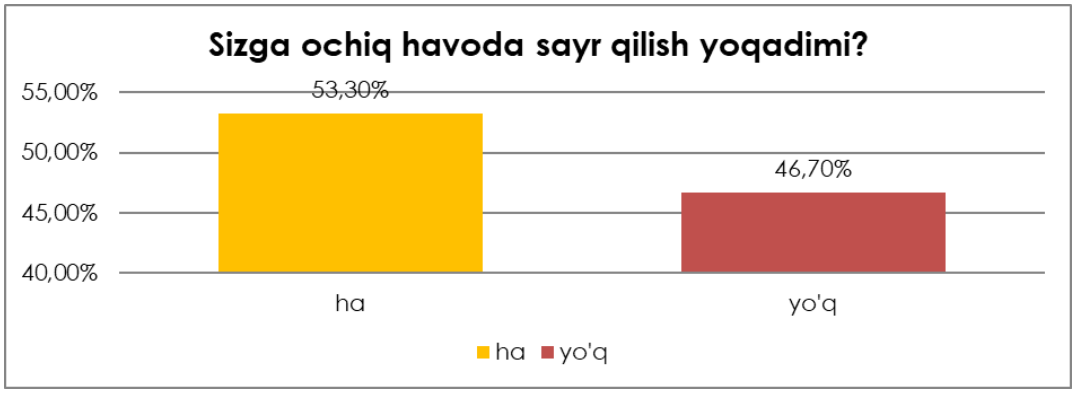
A.S.Baxramovnaning fikriga ko'ra maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiyaning noan'anaviy ish shakllaridan foydalanish bolalarning jismoniy faol-

lagini oshirish ,mashg'ulotlar jarayoniga qiziqish,tezkorlik epchilik kabi ijobiy sifatlarini yuzaga chiqaradi.Bunda esa mashg'ulotlar jarayonida bir xillikdan qoshich ,bolani jismoniy sifatlarini ochib berish kabilarga yondashish zarur [2].

L.Xolmurodov fikriga ko'ra koordinatsion qobiliyatning rivojlanishini samarali boshqarish uchun maktabgacha yoshdagi bolalarda muvozanatni saqlash funksiyasini shakllantirish va takomillashtirish, statik va dinamik muvozanatni saqlash bo'yicha erishilgan darajani aniqlash va shunga muvofiq ta'limning mavjud vositalari va usullaridan foydalanish zarur. Koordinatsion qobiliyatni rivojlantirish va baholash mezoni to'rtta: to'g'rilik, tezkorlik, oqilonalik va topqirlik, son va sifat jihatidan tavsifga ega. Misol uchun, bola to'g'ri (aniq) yugurishi, sakrashi va biron-bir buyumni uloqtirishi mumkin. Buning ustiga, buni tez va oqilona tarzda bajara oladi, shu bilan birga bola qiyin o'yin yoki hayotiy vaziyatlardan o'z vaqtida va topqirlik bilan chiqib ketish yo'lini topa oladi. Bu koordinatsion qobiliyatning yaxshi tashqi ko'rinishini belgilab beradi [3].

Chirchiq shahridagi 16-DMTT dagi katta guruhdagi (5-6yoshli) bolalarda suhbat asosida anketa savollariga javoblar oldik va tahlil qildik.

Sizga ochiq havoda sayr qilish yoqadimi? degan savolga bolalarning 53,3% "ha" deb, 46,7% "yo'q" deb javob berdi. Bundan kelib chiqadiki, yosh bolalar bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini ko'proq ochiq havoda o'tkazish ularning nafaqat sog'ligiga balki kayfiyatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.



Bog'chada turli xil jismoniy o'yinlarni o'ynab turasizmi? degan savolga "Ha"-24%,"Yo'q"-59%,"Ba'zan" -17% deb jabob berishdi. Keltirilgan javoblarga asoslanadigan bo'lsak, respondentlarning deyarli yarimida yo'q degan javobni oldik. Xulosa qilsak, bog'chalarda jismoniy tarbiya darslari ko'proq o'yin uslubidan ham foydalanishlari kerak.

"Harakatli va sport o'yinlarini o'ynagan-



da qanday qiyinchiliklar bor? "degan savolga 37% "charchash", 25% "muvofiqlashtirishni yetishmasligi" va 38% "Muvozanat saqlolmaslik va yurishda muammo" deb aytgan. Xulosa qiladigan bo'lsak, ko'pchilik bolalarda koordinatsion qobiliyatni yaxshi rivojlanmaganligini

5-6 yoshli maktabga tayyorlov guruhidagi bolalarning koordinatsion qobiliyatini rivojlanganlik darajasini aniqlash nazorat testi

T\r	Nazorat mashqlari	Berilgan holatning davomiyligi	
		x±σ	v
1	Bir oyoqda sakrash, marta	5,36±0,67	12,5
2	Bir oyoqda statik muvozanat saqlash, sek	2,11±0,26	11,6
3	Ko'zlar yumulgan holatda ikki oyoqda statik muvozanat saqlash,s ek	6,15±0,75	12,1
4	"Qaldirg'och" holatini ushlab turish, sek	2,11±0,26	16,1
5	Ko'zlar yumulgan holatda "Qaldirg'och" holatini ushlab turish, sek	1,24±0,20	16,7

aniqladik. Ularning koordinatsiyasini rivojlantirishga ko'proq diqqat qaratish kerak.

Harakatli o'yinlar bolalarni bo'sh vaqtlarini to'g'ri tashkil etib, biror foydali mashg'ulotga o'rganishlari, sog'lom o'sishlari, qat'iyatli bo'lishlariga yordam bera olishi bilan alohida ahamiyat kasb etadi..Maktabgacha tarbiya muassasalari sharoitida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida harakatli o'yinlarni qo'llash bolalarning harakat imkoniyatlarini, jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga yordam beradi, shuningdek, ularning kichik maktab yoshi davriga o'tish uchun tayyorgarligi sifatini oshiradi [5].

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, maktabgacha yoshdagi bolalarning koordinatsion qobiliyatini rivojlanishlarida notekislik mavjud. Ular yoshga oid me'yorlardan sezilarli darajada ortda qolayotganligi, bir harakatdan ikkinchisiga o'tishida harakat koordinatsiyasi sust rivojlanganligi aniqlandi. Bu, maktabgacha yoshdagi bolalarda muvozanat saqlash qobiliyatini rivojlanishini tartibga soluvchi vestibulyar apparat va harakat analizatorlarining funksional tayyorgarligini etarli darajada rivojlanmaganligidan dalolat beradi. Muvozanat saqlash qobiliyatining rivojlanishi etarli darajada bo'lgan bolalarda jismoniy tayyorgarligining rivojlanishi talab darajasida emas.

O'yinlar orqali bolalar motor ko'nikmalarini rivojlantiradilar. Harakatli o'yinlar, sport va jismoniy faoliyatlar bolalarning mushaklarini mustahkamlashga yordam beradi.O'yinlar bolalarga yangi bilimlar olish, mantiqiy fikrlash va muammolarni hal qilish ko'nikmalarini rivojlantirish imkonini beradi. Masalan, konstruktiv o'yinlar bolalarga ob'ektlar bilan ishlash va ularni birlashtirishni o'rgatadi. Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar uchun o'yinlar turli xil bo'lishi mumkin. Bu o'yinlar bolalarning jismoniy faoliyatini rag'batlantiradi. Masalan, "Qizil chiroq, yashil chiroq" o'yini bolalarning tezlik va reaksiya qobiliyatlarini rivojlantiradi.Bolalar turli materiallardan (lego, bloklar, qum va h.k.) foydalanib, o'z tasavvurlarini amalga oshiradilar. Bu o'yinlar ijodkorlik va muammolarni hal qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi.Bolalar turli rollarni o'ynab, ijtimoiy vaziyatlarni simulyatsiya qiladilar.

Maktabgacha ta'limda o'yin faoliyati ta'lim jarayonining ajralmas qismi hisoblanadi. O'yinlar orqali bolalar o'z bilimlarini amaliyotda qo'llash, yangi ko'nikmalarni o'rganish va o'zlarini rivojlantirish imkoniyatiga ega bo'ladilar. O'qituvchilar o'yinlarni ta'lim jarayoniga kiritish orqali bolalarning qiziqishini oshirish va ularning faol ishtirokini ta'minlashlari mumkin.Bolalar o'yin orqali bir qator muhim ko'nikmalarni rivojlantiradilar.O'yinlar bolalarning qo'l va oyoq harakatlarini rivojlantiradi.

Harakatli o'yinlar, sport va jismoniy faoliyatlar orqali bolalar muvozanat, tezlik va koordinatsiyani o'rganadilar. O'yinlar bolalarning kuch, chidamlilik va tezlik kabi jismoniy qobiliyatlarini oshirishga yordam beradi. O'yinlar bolalarga muammolarni hal qilish va mantiqiy fikrlashni o'rganishga yordam beradi. Konstruktiv o'yinlar va boshqotirmalar bolalarning analitik fikrlash

qobiliyatini rivojlantiradi. O'yinlar orqali bolalar ranglar, shakllar, raqamlar va boshqa asosiy tushunchalarni o'rganadilar. O'yin jarayonida bolalar o'z his-tuyg'ularini ifoda etishni o'rganadilar. Bu, o'z navbatida, ularning emotsional intellektini rivojlantiradi.

Shunday qilib, maktabgacha yoshdagi bolalarning koordinatsion qobiliyatini rivojlantirishda o'yinlar muhim ahamiyatga ega ekanligini hisobga olgan holda, bir nechta o'yinlarni tavsiya qilamiz:

Svetofor - bu o'yinda bolalar guruhga bo'linib olishadi va svetoforni qizil chirog'ida bir oyoqda muvozanat saqlab turishadi, sariq chiroqda bir biriga koptok otib, yashil chiroqda finishga qarab yuguradi.

Qidirib top - bu o'yinda bolalar tarbiyachilar tomonidan yashirilgan buyumni turli xil g'ovlardan o'tib topishlari kerak.

Echki bolalari - bu o'yinda bolalar yakka tarzda gimnastika skameykasida turli xil sakrash va mashqlarni bajarib ona echki oldiga o'tishadi.

Qizil bayroqcha - bu o'yinda bolalar markazdagi qizil bayroqchani olish uchun xaltachalarni kiyib sakrab borishadi.

O'yinlar bolalarga strategiyalar ishlab chiqish va muammolarni hal qilishni o'rganishga yordam beradi. Bu ko'nikmalar hayotda turli vaziyatlarda qo'llanilishi mumkin.O'yin faoliyati bolalar uchun ko'plab ko'nikmalarni rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Bolalarni o‘rgatishda ko‘rsatib berish va hikoya qilish uslublaridan foydalanish lozim. Yengil mashqlami qisqa, lo‘nda, oddiy, tushunarli tarzda tushuntirish zarur. Tushuntirib berish aniq harakatlami aytish va ulami qanday bajarish to‘g‘risida ko‘rsatma berishdan iborat. Harakatlami ko ‘rsatib berish obrazli gapirish bilan birga qo‘shib olib borilishi kerak. Bunda o‘rganilayotgan mashqning bajarilishini ta’minlaydigan harakatlarga alohida e’tibor qaratish zarur.

Ushbu yoshdagi bolalar taqlid qilishga moyil bo‘ladilar. Shuning uchun, ulami o‘rgatayotib, imitatsiya va namoyish qilish (ko‘rsatish) uslublaridan foydalanish maqsadga muvofiq. Aniq ko‘rsatmalar berish, belgilangan chiziqlar bo‘yicha imkon qadar vizoqroq va balandroq sakrash, nishonga tekkazish, o‘qituvchi ko‘rsatgandek bajarish tavsiya qilinadi. Bolalar tomonidan o‘rganilayotgan harakatlar oddiy, tushunarli va yengil bo‘lishi lozim. Shuni esda tutish zarurki, bolalar tez charchaydilar, lekin qisqa dam olishdan so‘ng harakat funksiyalarini bajarishga qodirlar.

Xulosa

Yuqorida keltirilgan ilmiy-uslubiy adabiyotlardan shuni xulosa qilishimiz mumkinki, maktabgacha yoshdagi bolalarda koordinatsion qobiliyatni rivojlantirishda o’yin uslubidan foydalansak ancha samarali hisoblanadi. Chunki yosh bolalarda o’yinga qiziqish juda ham yaxshi. Bundan tashqari, biz taklif qilgan o’yinlar bolalarda muvozanat, kutilmagan vaziyatlardan tez va oson chiqish, qiyin vaziyatlarda samarali yo’l topish hamda harakatlar muvofiqligini rivojlantiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Gulmurodovna, B. A. (2024). Maktabgacha Ta'lim Yoshdagi Bolalarni o'yin Faoliyatining Xususiyatlari. Ta'limning Zamonaviy Transformatsiyasi, 12(1), 231-234.

2. Laylo, J., & Baxramovna, A. S. (2024). Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan jismoniy tarbiya bo’yicha noan'anaviy ish shakllari. Novosti Obrazovaniya: Issledovanie V XXI Veke, 2(21), 63-65.

3. Kholmurodov, L. Z. (2024). Age-related norms of the development of balance function in children aged 9-10 years. Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal, 5(03), 87-92

4. Axmedov F.Q., Atamurodov SH.O. Boshlang‘Ich Sinflarda Jismoniy Madaniyat Darslari. O‘Quv-Uslubiy Qo‘Llanma. T.: 2017. - 144 B.

5. Obidovich, M. F. (2024). Maktabgacha ta’lim tashkilootlarida o'zbek milliy harakatli o'yinlarni tashkil qilish. Obrazovanie nauka i innovatsionnыe idei v mire, 42(1), 222-226.