



**Raushana ALLAMBERGENOVA,**  
*Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika insituti tayanch doktoranti*  
*E-mail: Rawshana9898@gmail.com*

*Ajiniyoz nomidagi NDPI pedagogika fanlari nomzodi A.Yeshbaev taqrizi asosida*

## METHODOLOGY FOR THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN CHILDREN 5-6 YEARS WITH GYMNASTIC SPORTS TOOLS

Annotation

This article will talk about the methodology for the development of coordination abilities in children 5-6 years with gymnastic sports tools, the importance of using gymnastic tools in the development of coordinational abilities by their peculiarities, stages and types, in children's self-management.

**Key words:** Sport, III century of renaissance, gymnastics, coordination, ability, dynamics, movement, morphofunctional, child 5-6 years old, speed, strength, endurance, flexibility, normal, muscular, reflex, nervous system, combined, motor.

## МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ С ПОМОЩЬЮ СПОРТИВНЫХ ГИМНАСТИКЕ

Аннотация

В данной статье будет рассказано о методике развития координационных способностей у детей 5-6 лет с помощью спортивных гимнастических снарядов, о важности использования гимнастических снарядов в развитии координационных способностей по их особенностям, этапам и видам, в детском самоуправлении.

**Ключевые слова:** Спорт, III-й век возрождения, гимнастика, координация, способность, динамика, движение, морфофункциональный, ребенок 5-6 лет, скорость, сила, выносливость, гибкость, нормальный, мышечный, рефлекторный, нервная система, комбинированный, двигательный.

## 5-6 YOSH BOLALARDA KOORDINATSION QOBILIYATLARNI GIMNASTIKA SPORT VOSITALARI BILAN RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Annotatsiya

Ushbu maqolada 5-6 yosh bolalarda koordinatsion qobiliyatlarni gimnastika sport vositalari bilan rivojlantirish metodikasi, koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishning xususiyatlari, bosqichlari va turlari bo'yicha, bolalarning o'zini-o'zi boshqara olishda gimnastik vositalarni qo'llana olishning ahamiyati hususida so'z yuritiladi.

**Kalit so'zlar:** Sport, III-Renesans, Gimnastika, koordinatsion, qobiliyat, dinamik, harakat, morfofunktsional, 5-6 yoshli bola, Tezlik, kuch, chidamlilik, moslashuvchanlik, normal, Mushak, refleksiv, Asab tizimi, kombinatsiya, vosita.

**Kirish.** Sport bilan shug'ullanish, jismoniy tarbiyani takomillashtirish bilan birga inson salomatligini mustahkamlashda, ayniqsa yosh avlodning har tomonlama rivojlanishini ta'minlashning ajiralmas qismi sifatida e'tirof etiladi. "Sog' tanda sog'lom aql" deydi xalqimiz, albatta, jismoniy madaniyat va sport ertangi kunimiz davomchilari bo'lgan yosh avlodning, qolaverdi, III-Renesans davri yoshlarining sog'lom, baquvvat, sport va ilmiy ko'nikmalarni, insoniylik fazilatlarini o'zida singdirgan yoshlarni tarbiyalash bugungi kunimizning asosiy maqsadi hisoblanadi.

Bu bo'yicha O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoevning "Yangi O'zbekiston strategiyasi" asarida bolalar va yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish masalalariga alohida e'tibor qaratib "bolalarni sport bilan muntazam ravishda shug'ullanishga jalb etish, bolalar sport ta'limi sifatini oshirish, barcha hududlarda, ayniqsa, qishloq va chekka hududlarda bolalar sporti ob'ektlari tarmog'ini yanada kengaytirish orqali bolalar sportini yanada tivojlantirish" [1] g'oyalari ilgari suriladi.

**Mavzuga oid adabiyotlar tahlili.** 5-6 yosh bolalarini gimnastika sport vositalari orqali rivojlantirish, jismonan chiniqtirish, ularning salomatligini mustahkamlashda jismoniy xususiyatlarini tarbiyalash va hayotiy xarakter ko'nikmalarini takomillashtirish imkoniyatlarini kengaytiradi. Chunki bu orqali bola ziyraklikni, mantiqiy fikrlashni, chaqqonlikni, bardoshlilikni, to'g'ri yurish madaniyatini, yugurish san'atini va har qanday xolatda ham muvozanatini ushlay olish qobiliyatlarini o'zlashtirib boradi.

Gimnastika 5-6 yashar bolalarda jismoniy harakatlarining qatta o'zgaruvchanligini ta'minlashi bilan ajirilib turadigan koordinatsion tezligini takomillashtirish san'at turiga kiradi. Ya'ni, bolalarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishga

e'tibor qaratiladi. "Gimnastika mashqlari-deydi fransuz olimi J.Dimsing,-statik emas balki, dinamik bo'lishi, to'liq amplituda bajarilishi, kurinish shakli bo'yicha nafis bo'lishi kerak" [2]-dey ta'kidlab bolalarning salomatligini mustahkamlashda tananing tuzilishi va xarakterlarning to'g'ri bajarilishi orqali nafislikka erishish zarurligi nazarda tutiladi. Sababi gimnastika sport turi ziyraklikni, chaqqonlikni va iroda mustahkamligini ta'minlovchi vosita sifatida ko'riladi.

5-6 yashar bolalarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishda ularning harakatlariga asoslangan qat'i reglamentlangan mashqlar orqali davri hisoblanadi. Bunda "... fazoviy yo'nalishni yaxshilash, ritmik qobiliyatlarni rivojlantirish kerak" [3] bo'ladi. Harakat va ko'rinishning aniqligi jarayonlarda turli narsalarni belgilangan masofaga uloqtirish, umumiy koordinatsion rivojlanish mashg'ulotlarida qo'llarning holatini yaxshilash orqali osonlashadi.

I.G.Malseva besh yoshdagi bolalarda chidamlilikni jismoniy tarbiyalashda "yuklamalarning tuzilishini o'rganib, olti yoshda chidamlilikning bir taraflama olib boriladigan jismoniy koordinatsion qobiliyatlarini, ikkinchi taraflama, tezlik-kuch sifatleri va chaqqonlik orasida bog'liqliklarni hamda o'zaro bir-birini talab etish imkoniyatlarining mavjudligini" [4] ular ko'pchilik holatlarda ta'sirchan ahamiyatga ega ekanligini aniqladi. Buni koordinatsion harakat qobiliyatlarining 5-6 yosh davridagi rivojlanish jarayonida uzviyligi asosida turli hil gimnastik vositalar bilan bajariluvchi mashqlar harakatlarini amalga oshirishda ro'y beruvchi organizmidagi o'zgarishlarning umumiy sifatleri bilan tushuntirish mumkin.

Bundan ko'rinib turganidek koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda va tarbiyalashda eng qulay sharoitlar 5-6 yoshdagi o'sish davrida yaratiladi. Bolalardagi jismoniy harakatlarni

o'zlashtirishi, mashqlar texnikasini minimal qiyinchilikka duch keladi. Sababi, xarakat jarayonida tana muvozanatini saqlash qobiliyati endi shakllanib boshlaydi.

**Tadqiqot metodologiyasi.** Insondagi eng qiyin jismoniy fazilat bu epcillik hisoblanadi ekan. Ammo, epcillikning hususiyati to'liq o'rganilmaganlikdan, mutaxassislar bu so'zning o'rniga "koordinatsion qobiliyatlar" so'zini ishlatib boshladi. Koordinatsion qobiliyat bu murakkab chismoniy harakatlarni o'z ichiga oluvchi vosita [5] sifatida ko'riladi. Ya'ni inson tanasidagi morfofunksional xususiyatlarning to'plami bo'lib, undagi vazifalarni bajarish, shuningdek turli vaziyatlarda koordinatsion faoliyatning yetarli darajada tiklanishini belgilaydi.

5-6 yashar bolalarda koordinatsion qobiliyatlarning asosini gimnastik vositalari bilan rivojlantirish keng ko'lamli omillardan hisoblanadi. Jumladan:

1. Asab tizimdagi o'zgaruvchanlikni harakatchanglik orqali yaxshilaydi.

2. Tezlik, dinamik kuch va moslashuvchanlikni normallashtiradi.

3. Harakatlarni boshqarishda yoki yo'naltirishda aniqlikni orttiradi.

4. Raqib yoki sherigining harakatlarini oldindan bilish imkoniyatini paydo bo'ladi.

5. Topqirlik va tashabbuskorlik hususiyatlarini takomillashtiradi.

Ushbu omillar ma'lum darajada koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda va bolalarning jismoniy xolatining yaxshilanishiga mos keladi. Xususan, bolalarning 5-6 yosh davri koordinatsion qobiliyatning o'sish sur'ati bo'yicha muhim sanaladi [6]. Agar 5-6 yoshda ularning jismoniy rivojlanishiga maqsadli ta'sir qilinsa keyinchalik har qanday o'zgarishlarga tayyor bo'ladi.

Koordinatsion qobiliyatlarning namoyon bo'lishi sababli jismoniy rivojlanish darajasining umumlashtirilgan ko'rsatkichi belgilanmagan. Faqat buning uchun bir qator mezonlardan foydalaniladi. Jumladan gimnastik vositalar orqali:

gimnastik mashqni yoki ma'lum bir kombinatsiyani o'zlashtirishda vaqt oralig'i qanchalik qisqa bo'lsa, o'zlashtirish ko'rsatkichi ham yuqori bo'ladi;

vazifani muvaffaqiyatli bajarish uchun qulay bo'lgan rejani kognitiv tanlash qobiliyati, imkoniyatlarining yaxshi ko'rsatkichini belgilaydi;

amalga oshirilgan gimnastik vosita harakatlarining biomexanik va texnik jihatdan murakkabligi kombinatsiyalarni tanlash kompetensiyasini orttiradi;

gimnastik harakatlarni bajarishning aniqligini ta'minlaydi;

muvozanatning barqarorligini saqlaydi;  
mashg'ulot jarayonida nafas olish bilan bog'liq samaradorlik yaxshilanadi [7];

Gimnastik vositalar orqali 5-6 yashar bolalarning koordinatsion qobiliyatini rivojlantirish vazifalari ushbu ko'rsatkichlarga to'g'ri keladi. Shu boistam vazifalarning bajarilish tizimi va yangi harakatlarni o'zlashtirish qobiliyati, jismoniy faoliyatni shakllantirish, murakkab harakatlarni o'zlashtirish kabi mezonlar asosida olib boriladi.

Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishning aniq metodologiyasini taqdim yetish, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida turli kombinatsiyalarni tanlashda quyidagi nazariy va metodik tavsiyalar qo'llaniladi.

**Tahlil va natijalar.** Koordinatsion qobiliyatni rivojlantirishning muhim usullaridan biri bu 5-6 yoshda gimnastik vositalar orqali amalga oshiriladi. Bu bosh miya yarim korteksida ulanishlar sonini orttirib funksional imkoniyatlarini kengaytiradi. Agar gimnastik vositalar orqali yangi harakatlarni o'rgatishni to'xtatilsa, bolalarda jismoniy harakatlarni o'zlashtirish qobiliyatini pasaytirishi bilan birga koordinatsion qobiliyatning rivojlanishini ham sekinlashtiradi.

Koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalashda har qanday gimnastik vositalardan jismoniy foydalanish mumkin, ammo ularda murakkablik va yangi harakat elementlari bo'lishi kerak. Aslini olganda murakkab gimnastik mashqlar odatiy holga aylangan bo'lsada, bolaning koordinatsion qobiliyatini yaxshilashga ta'sirining kamayishi sezila boshlaydi. Nafas olish

ko'nikmalaridan foydalanish koordinatsion qobiliyatni yaxshilashda ijobiy natija beradi [8]. Buning uchun odatdagi harakat tuzilishini yengib o'tish talab etiladi va boshqalar.

5-6 yosh bolalarini gimnastika sport vositalari orqali koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishning selektivlik darajasiga bo'yicha, tanlangan mashqlarni bajarish usullari haqida aytish mumkin. Koordinatsion ta'sirlarni standartlashtirish yoki o'zgartirish xususiyatlari bo'yicha mashqlar bir-biridan farqlanadi. Bunday farqlardan biri standart sharoitlarda bir necha marta takrorlanadigan koordinatsion harakatlarning murakkabligida ko'rinadi. Mushaklarni bir vaqtning o'zida rivojlanishini ta'minlaydigan dinamik xarakterdagi umumlashtirilgan tayorgarlik, gimnastik mashqlarni predmetsez va predmetlar bilan, oson yoki qiyin sharoitlarda tananing turli pozitsiyalarini yo'naltirish zarur.

Har bir gimnastik mashg'ulotni qismlarga bo'lish, bo'limlarga ajratish orqali o'rganish imkoniyati mavjud. Predmetlarsiz bajariladigan kompleks rivojlantiruvchi koordinatsion mashg'ulotlarni yangi kombinatsiyaga birlashtirish, yaxshi o'zlashtirilgan akrobatik elementlarni yangi kombinatsiyaga birlashtirish 5-6 yashar bolalardagi jismoniy faollikni takomillashtirishga turtki bo'ladi.

Harakatlarni imkon qadar to'g'ri bajarish uchun umumiy tayorgarlik mashqlarining komplekslaridan foydalaniladi. Shuning bilan birga gimnastik harakatlardagi koordinatsiyalarning murakkabligini uzluksiz ravishda oshirish muhim hisoblanadi. Bunday xolatlarda asosan, tana, oyoq-qo'llar harakatlarining bir vaqtda pozitsiyalarini belgilash va mashqlarni takrorlashning aniqligini talab qiladigan vazifalar beriladi.

Koordinatsion qobiliyatlarni yuqori darajada rivojlantirish usullarini o'rgatishda o'quvchilardan makon, vaqt va muhit chegaralaridagi harakatlarining mutanosibligi uchun maxsus gimnastik mashqlarni bajarishni talab qiladi. Bunday vazifalarning bir nechta bajarish usullari qo'llaniladi [9]. Shuning bilan birga, erishilgan natijalarni eslab qolish va o'z-o'zini baholash uchun muhlat beriladi. Bular qarama-qarshi topshiriqlar va o'xshash vazifalar bajarish usullari hisoblanadi. Bunday mashqlardan foydalanishda subektiv va obektiv farqni tushunishga imkon beradi. Vazifalarni takrorlash bilan 5-6 yashar bolaning hissiy sezgirligi ortadi va harakatlarni aniq boshqarish imkoniyatini kengaytiradi.

Shu o'rinda ta'kidlash joizki, murakkab gimnastik mashqlarni o'zlashtirish fazoviy parametrlarining aniqligini talab qiladigan vazifadir. Ulardan birinchisining mazmun-mohiyati ayrim parametrlarda keskin farqlanuvchi o'zgaruvchan mashqlarni bajarishdan iborat. Masalan, to'pni 4 m dan 6 m gacha ulotirishda oraliq masofani o'zgartira olish, yoki maksimal masofaning yarmiga va uning uzunligiga sakrash va boshqalar.

Shu o'rinda ta'kidlash joiz, amaliyotchi pedagog xodim yoki murabbiylar uchun muayyan bir uslubiy tavsiyalar, ilmiy tadqiqot ishlalarida o'rnatilgan 5-6 yoshdagi bolalarda asosiy koordinatsion harakatlarning shakllanishi va jismoniy sifatlarining rivojlanishi yosh xususiyatlariga asoslanuvchi normal miqdordagi ilmiy-usuliy adabiyotlar va dasturlarning yo'qligi bu bo'yicha mulohazalarning ortishiga sabab bo'lmoqda. Bizningcha, jismoniy tarbiyaning asosiy tamoyillari yo'nalishlarning yoshga oid adekvatligi hisoblanadi. Ushbu jarayonning yo'nalishini bolaning yoshiga muvofiq rivojlantiruvchi tendensiyalariga moslashtirib o'zgartirishga majburlovchi tamoyillar yetarlicha amalga oshirilmaydi.

Maktabgacha ta'lim muassasalaridagi o'qitish va tarbiyaga oid dasturlarning tahlili bolalar bilan kun tartibida belgilangan va amalga oshiriladigan jismoniy tarbiyaning bosh vazifasi mantiqan olib qaraganda koordinatsion qobiliyatlarining shakllanishiga yo'naltiruvchi faollikni orttirishdan dalolat berishini jahon olimlari ham e'tirof etib kelmoqla. Buni amalga oshirish uchun ularda, odatda gimnastik mashqlar va harakatli o'yinlarni o'z ichiga oluvchi bo'lgan keng ko'lamli o'quv materiallari taqdim etilgan.

5-6 yosh bolalarda koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishda ta'lim muassasalaridagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jismoniy sifatlarini maqsadli yo'naltirish zaruratini takomillashtirishni e'tibordan chetda qoldirmaslik kerak. Sababi besh-olti yoshli bolalarda harakat sifatleri darajasini bevosita

testlash noaniq natija beradi, chunki bu natija mazkur sifatning mavjud imkoniyatlari bilan bog'liqlik yoki uning yoshga bog'liq holda shakllanish sur'atlari – tezlashgan yohud sekinlashgan sur'atiga mos kelmaydi.

Asosiy koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantiruvchi harakat turlari bo'yicha 5-6 yoshli bolalar ko'nikmalarining tez shakllanishi va mustahkamlanib borishi, avvalo, jismoniy sifatning rivojlanish darajasiga bog'liq bo'ladi. Jahon olimlari ilmiy tadqiqot ishlarida maktabgacha bo'lgan davr turli jinsli bolalarda asosiy o'lchamlari bo'yicha harakatlarning notekis va har xil muddatli rivojlanishi bilan tavsiflanadi. Qiz bolalar besh va olti yoshlarda, o'g'il bolalar esa yetti yoshga kelib makoniy aniqlikqa oid topshiriqlarni bajarishda ustunroq ekanligini ko'rsatadi [10]. Besh va olti yoshli o'g'il bolalarda harakatning vaqt o'lchamini takrorlash aniqligi qiz bolalarga nisbatan yuqoriroq, yetti yoshli o'g'il bolalar esa tengdosh qizlarga nisbatan topshiriqni yomonroq uddalashi aniqlangan.

**Xulosa va takliflar.** Noratsional mushaklarning kuchlanishlari har qanday harakatlarning qo'zg'alishi va

bo'shashish birikmalarining natijasi bo'lib bir necha harakatlarni muvaffaqiyatli bajarish uchun zarur hisoblanadi. Demak bolaning 5-6 yosh davrida kuch, tezlik va chidamlilikning o'zaro aloqadorlik shakllarini belgilaydigan koordinatsion rivojlantirishning fiziologik mexanizmlari turli xil bo'ladi. Bunda reflektor omillar muhim ahamiyatga ega bo'lib gimnastik mashg'ulotlar davomida ma'lum bir yo'nalishdagi koordinatsion qobiliyatni rivojlantiruvchi harakatlar uchun markaziy asab tizimida tana tuzilishi hamda vegetativ organlarning ishini tuzishning shakllari paydo bo'ladi.

So'ngi so'z o'rnida 5-6 yoshli bolalarda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish atrof-muhit o'zgarganda tezda bir harakatdan ikkinchi harakatni o'tishga ko'maklashuvchi omil bo'lib hisoblanadi. Bu esa bolalarning chaqqonligini, epcilligini tavsiflovchi muhim qobiliyat sifatida ko'riladi. Qolaberdin insonning intellektual rivojlanishini ta'minlovchi mashg'ulotlarning natijadorligini orttirishda va ertangi kunda jismoniy sog'lom, har tomonlama rivojlangan yoshlarni tarbiyalashda mazkur sifatlarning o'rni beqiyosdir.

#### ADABIYOTLAR

1. Sh.M.Mirziyoev "Yangi O'zbekiston strategiyasi" Toshkent-2021. /221-bet
2. M.N.Mirazimova "Maktabgacha yoshdagi bolalarda gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish usullari" //Academic Research in Educational Sciences// volume 2. ISSUE 10. 2021
3. Овчинников Ю.Д. Пигида К.С., Якунина В.А., «Средства и методы для развития координационных способностей детей в общепедагогической практике учителя физической культуры» //The scientific heritage. No 51 (2020) /Стр 42-43/
4. Ya.Fayziev. "Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash xususiyatlari" //Pedagogik mahorat. May-2021 yil /90-bet/
5. Бакашвили В.Г. К вопросу о физическом воспитании детей дошкольного возраста в семье // Научно-практические аспекты физической культуры и спорта: Сб. науч. тр. - Тбилиси, 1986. - С. 57-61.
6. Баландин В.А., Чернышенко Ю.К. Возрастные особенности динамики показателей физического развития, физической подготовленности и психических процессов детей 5-10 лет в период подготовки и адаптации к обучению
7. Андерсон В.А. и др. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: Кн. для воспитателя детского сада: Из опыта работы / Сост. Ю.Ф. Луури.- М: "Просвещение", 1991.- 63 с
8. Антропова М.В. Физическое развитие, работоспособность и успеваемость учащихся восьмилетней школы // Физическая культура и здоровье детей и х. подростков. - М., 1966. - С.69-74.
9. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. - М.: "Наука", 1982. - С. 42-168.
10. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. - М.: "Теория и практика физической культуры", 2000. - 275 с