

Development of coordination skills in children aged 7–8 years using modular technology

Laziz KHOLMURODOV¹

Institute of Physical Education and Sports

ARTICLE INFO

Article history:

Received July 2024
Received in revised form
15 July 2024
Accepted 25 July 2024
Available online
15 August 2024

Keywords:

balance,
physical development,
extracurricular activities,
circular method,
coordination skills,
modular technology,
motor response.

ABSTRACT

This article is based on the results of pedagogical research that considers age characteristics and the use of the Kurugov teaching method in the development of coordination skills of children aged 7–8 years in extracurricular activities.

2181-1415/© 2024 in Science LLC.

DOI: <https://doi.org/10.47689/2181-1415-vol5-iss7/S-pp62-69>

This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

Modulli texnologiya orqali 7–8 yoshdagi bolalarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish

ANNOTATSIYA

Kalit soʻzlar:

muvozanat saqlash,
jismoniy rivojlanish,
darsdan tashqari
mashgʻulot,
aylanma mashgʻulot uslubi,
koordinatsion qobiliyatlar,
modulli texnologiyasi,
harakat reaksiyasi.

Mazkur maqolada darsdan tashqari mashgʻulotlarda 7–8 yoshdagi bolalarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishda yoshga xos xususiyatlarini inobatga olish hamda aylanma mashgʻulot uslubi mashgʻulotlarda qoʻllash boʻyicha pedagogik tadqiqot natijalari asoslangan.

¹ PhD, Associate Professor, Research Institute of Physical Education and Sports, Chirchik city, Uzbekistan.

Развитие координационных навыков у детей 7–8 лет с помощью модульной технологии

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова:

равновесие,
физическое развитие,
внеклассная деятельность,
круговой метод,
координационные
способности,
модульная технология,
двигательная реакция.

Данная статья основана на результатах педагогического исследования по развитию координационных способностей детей 7-8 лет во внеклассной деятельности, с учётом возрастных особенностей и применением кругового метода на занятиях.

DOLZARBLIGI

Bugungi kunda boshlang'ich ta'lim tizimi ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lib, ularda bola shaxsini har tomonlama rivojlantirish, normal hayot faoliyati uchun qulay sharoitlarni yaratishga qaratilgan milliy ta'lim tizimi mavjud. So'nggi yillarda amalga oshirilgan ilmiy tadqiqotlar, kam harakatchan turmush tarzi tufayli rivojlanishida, jumladan, muvozanat saqlash qobiliyatining rivojlanishida ortda qolayotgan bolalar soni ortib borayotganligidan dalolat bermoqda. Shuning uchun ham bolalarning jismoniy tarbiyasida yangi pedagogik uslubiyatlarni, texnologiyalarni va yondashuvlarni ishlab chiqish chora-tadbirlari ustuvor yo'nalishlardan biri bo'lib qolmoqda. Jismoniy tarbiya uslubiyatidagi kamchiliklar, boshlang'ich yoshdagi bolalar harakat faoliyatining noratsional tashkil qilinishi, olimlar tomonidan ushbu yoshdagi bolalarning ta'lim-tarbiya tizimi sohasining dolzarb muammosi sifatida qaralmoqda.

Respublikasizda ta'lim tizimini tubdan takomillashtirish, bolalarni har tomonlama intellektual, axloqiy, estetik va jismoniy rivojlantirish, ta'lim-tarbiya berish orqali ularni ta'lim jarayoniga sifatli tayyorlash, zamonaviy ta'lim dasturlari va texnologiyalarni joriy etish masalalariga e'tibor yanada kuchaytirilmoqda. Mazkur ma'lumotlarni inobatga olgan holda, boshlang'ich sinf o'quvchilarining ta'lim-tarbiya va sog'lomlashtirish jarayonini samarali tashkil etish masalasi – kechiktirib bo'lmaz vazifalardan biri hisoblanadi [1].

TADQIQOT MAQSADI:

Aylanma mashg'ulot uslubi orqali 9–10 yoshdagi bolalarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

TADQIQOT VAZIFALARI:

Darsdan tashqari mashg'ulotlar jarayonida 9–10 yoshdagi bolalarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish uchun aylanma mashg'ulot uslubini rejasini ishlab chiqish;

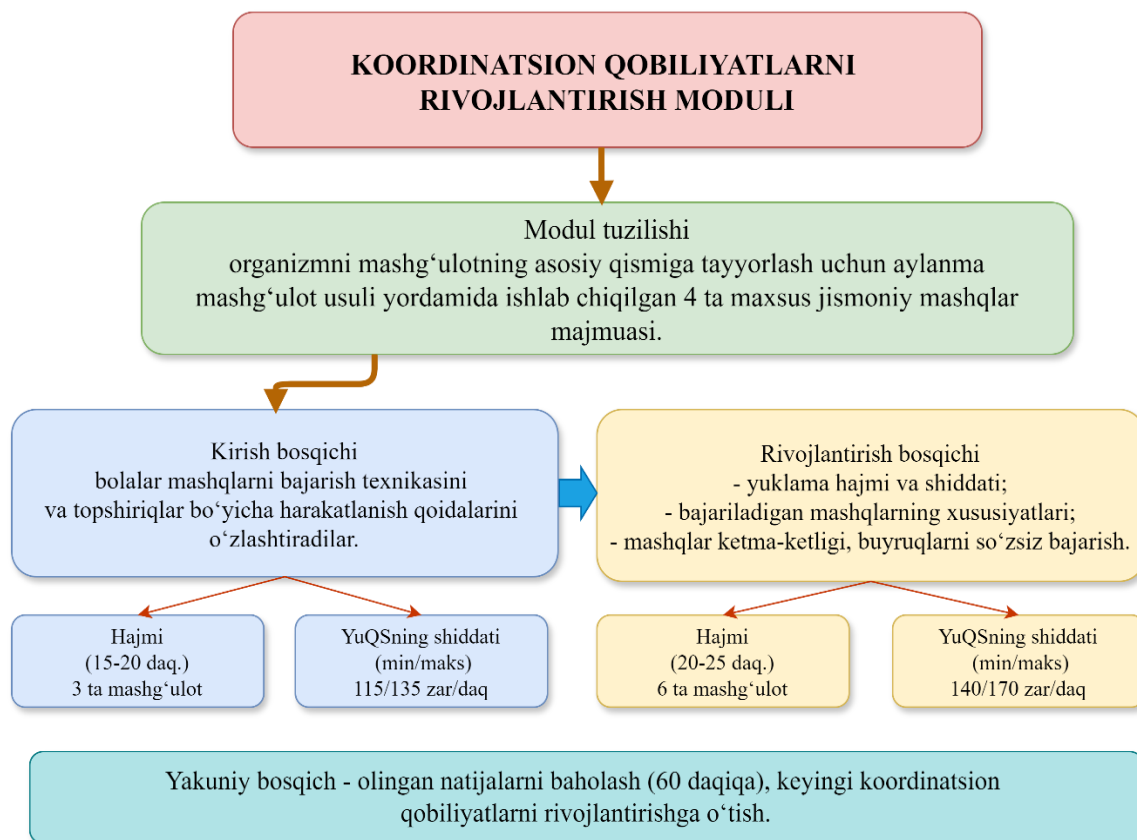
Darsdan tashqari mashg'ulotlarida 9-10 yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi darajalarini uzviyligini ta'minlashga aylanma mashg'ulot uslubi samaradorligini asoslash.

TADQIQOT NATIJALARI VA UNING MUHOKAMASI

Bolalarning yosh xususiyatlarini inobatga olgan holda darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotining tayyorlov qismi so'nggida modulli texnologiyadan foydalanishda asosiy qismiga ajratilgan vaqtni qisqartirish ahamiyatsiz. Chunki, maxsus jismoniy mashqlar majmuasi bolalarning jismoniy faolligini oshiradi, bu esa, mashg'ulotning

umumiy samaradorligini pasaytirmaydi, chunki modulning yo'nalishi nafaqat yangi harakatlarni o'rganish, balki rivojlantirishda bolalarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishga ham ta'sir qiladi.

Tadqiqot davomida boshlang'ich sinf bolalarining koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish noodatiy sharoitlarda tashkil qilinib, doimiy ravishda murakkablashib, imkon qadar harakat amallarini bajarish deyarli avtomatizm darajasiga olib keldi.



1-rasm. Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishning alohida modulini rejalashtirish uslubi

Har bir modul 4 ta bosqichdan iborat bo'lib, yurish, yugurish va umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasini o'z ichiga olgan mashg'ulotning tayyorlov qismidan so'ng (asosiy qismni boshlashdan oldin) amalga oshirildi. Har bosqichda mashqlar bajarilgandan so'ng, mashg'ulotning asosiy qismi davom etdi, uning mazmuni ikkala guruh uchun (TG va NG) ham bir xil bo'lib, darsdan tashqari jismoniy tarbiya (sport to'garagi) mashg'ulotlari dastur talablariga asosan olib borildi (1-rasmga qarang).

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishda umumrivojlantiruvchi mashqlar, mushak guruhlari bo'yicha cho'zish mashqlari, akrobatik va gimnastikaning turli xil oddiy elementlari bilan mashg'ulotlarni olib borish samarali usul hisoblanadi. Avvalambor bolalarning harakat amallarini samarali o'zlashtirishlari uchun mashg'ulotlar tashkil qilishda sport zalida xavfsizlik va o'zini tutish qoidalarini rioya qilish bo'yicha ko'rsatmalar berib borish tavsiya etiladi. Aylanma mashg'ulot uslubini qo'llash sport to'garagining tashkiliy-uslubiy shaklidir. Aylanma mashg'ulot uslubi organizmning barcha mushak guruhlari, shuningdek, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlariga teng ravishda yuklamani me'yorlashni ta'minlaydi.

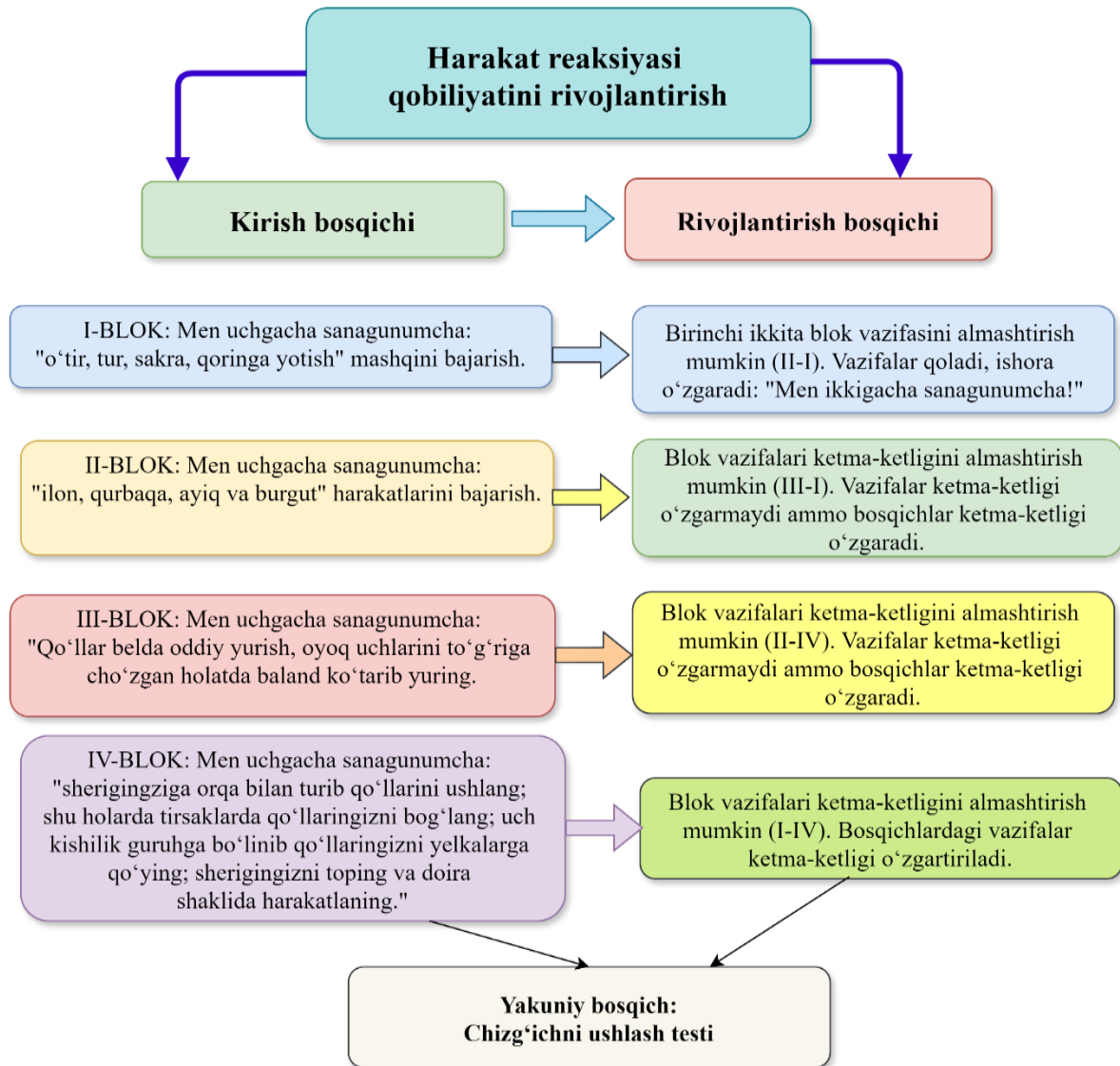
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishning yillik mashg'ulot dasturi

T/r	Nazorat mashqlari mazmuni	Oylar	Mashg'ulotlar soni
1.	Harakat reaksiyasi qobiliyati (ko'rish va eshitish reaksiyasi)	Sentyabr	10
2.	Muvozanat saqlash funksiyasi	Oktyabr	10
3.	Fazoda harakatlanish qobiliyati	Noyabr	10
4.	Harakat ko'rsatkichlarini tabaqalashtirish qobiliyati	Dekabr	10
5.	Ritmik harakat qobiliyati	Yanvar	10
6.	Harakatlarni tartibga solish	Fevral	10
7.	Koordinatsion narvonidagi mashqlar texnikasiga o'rgatish	Mart	10
		Aprel	10
8.	Yakuniy nazorat me'yorlari	May	10

Izoh: Mazkur mashg'ulot dasturiga bolalarning yoshi, jinsi va yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda o'zgartirishlar kiritilishi mumkin. Darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlari "Nizom" talablariga amal qilgan holda tashkil qilinishi lozim.

Harakat faolligining turli vositalaridan foydalangan holda ushbu mashqlar yordamida organizmning barcha guruh mushaklarini qizdirish, shundan so'ng koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish uchun ishlab chiqilgan modulli texnologiyani mashg'ulotlarda qo'llash ijobiy natija beradi. Shuningdek, Biz o'rgatish modulli texnologiyasini amalda qo'llash va boshlang'ich sinf yoshdagi bolalarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish uchun yillik mashg'ulot dasturini ishlab chiqdik (1-jadvalga qarang).

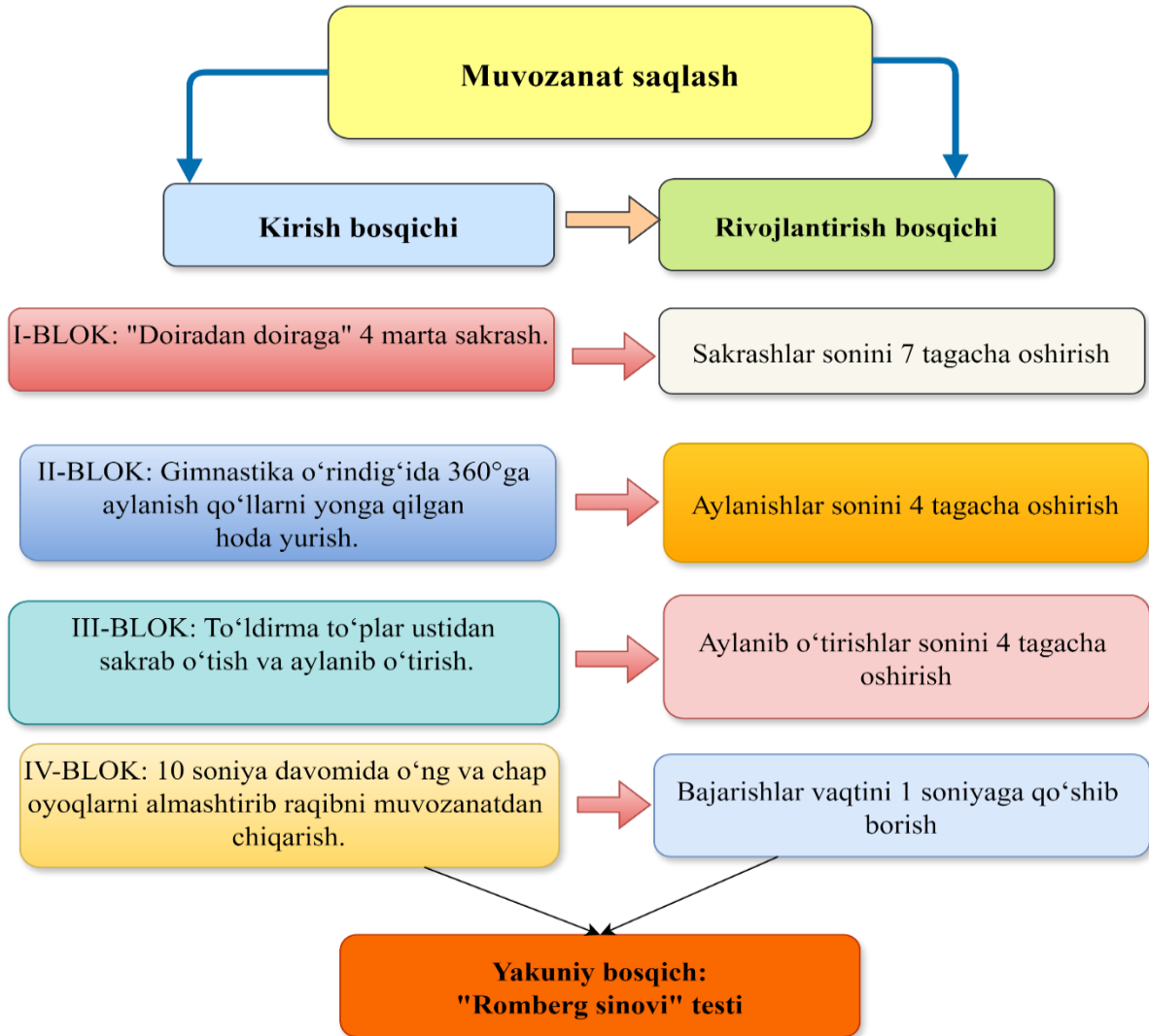
Modulning kirish bosqichida har bir stansiyadagi mashqlarni bajarish va o'tishda ixtiyoriy tezlikda, vaqtni hisobga olmagan holda amalga oshirilib, ularni bajarishda pauzalarsiz kompleksda va qayta takrorlashlar bilan amalga oshiriladi (2–3 marta – 3 seriya). Belgilangan vazifani tushuntirishga ko'proq vaqt ajratiladi va uni sinov varianti sifatida bajarib ko'rishlari mumkin. Mashqlar bajarishni o'rganilib bo'lgandan so'ng, mashg'ulotning rivojlantiruvchi bosqichiga o'tish, bu yerda mashqlar majmuasi o'zgarishsiz qoladi, lekin yuklamaning ortishi, shiddati va bajarish ketma-ketligi o'zgaradi (2–3 marta – 3 seriya). Koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish uchun barcha modullarda talabalar guruhini 2 ta kichik guruhga bo'lish mumkin (Harakat reaksiyasi qobiliyati modulidan tashqari). Har bir seriyadan so'ng oddiydan murakkabga tamoyiliga muvofiq dam olinadi. Bu nafaqat mashg'ulotning yuqori motor zichligini saqlab qoladi, balki tashkilotchilik darajasini va yangi vazifani bajarishga tayyorligini oshiradi va har bir mashg'ulotda o'quvchilarga texnik xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni eslatib turish tavsiya etiladi.



2-rasm. Boshlang'ich sinf bolalarida harakat reaksiya qobiliyatini rivojlantirish modulining tuzilishi va mazmuni

HARAKAT REAKSIYASI QOBILIYATI

Harakat reaksiya qobiliyati butun organizm yoki uning bir qismi tomonidan oldindan ma'lum bo'lgan (noma'lum) signalga muvofiq butun yoki qisqa muddatli harakatni tez va aniq bajarish qobiliyatidir. Oddiy va murakkab reaksiyalarning ko'rsatkichlari mavjud bo'lib, ular orasida aniq bog'liqlik yo'q, chunki oddiy reaksiyalar tug'ma omil bilan belgilanadi va atrof-muhit ta'siridan nisbatan barqaror bo'ladi, murakkab reaksiyalar esa ijtimoiy omillar – ta'lim-tarbiya ta'siriga bog'liq. Bu yoshdagi bolalarda harakat reaksiyasi (eshitish, ko'rish) qobiliyati qarama-qarshilik holatini aniq baholash va ularga oqilona harakat amallari bilan javob berish qobiliyati orqali belgilanadi.



3-rasm. Boshlang'ich sinf bolalarida muvozanat saqlash qobiliyatini rivojlantirish modulining tuzilishi va mazmuni

MUVOZANAT SAQLASH QOBILIYATI

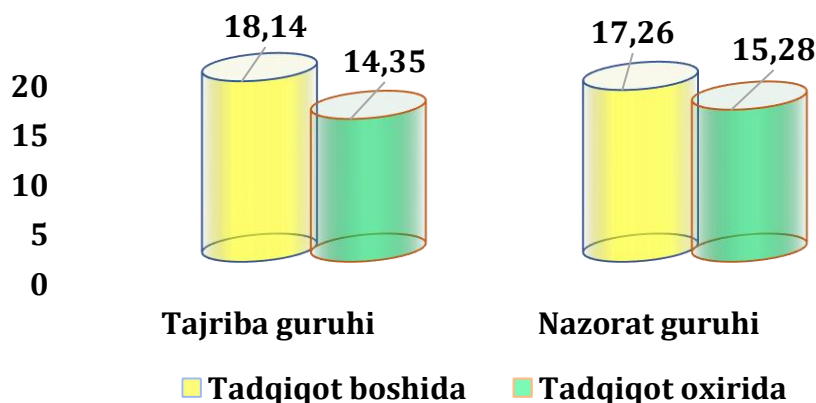
Muvozanat saqlash qobiliyati – statik va dinamik harakatlar vaqtida tananing imkon qadar barqarorligini saqlab turish darajasi tushuniladi: yurishda, akrobatik mashqlarni bajarishda, murakkab koordinatsion harakatlarni bajarish va boshqalarda. Bolalarning muvozanat saqlash funksiyasini rivojlantirishda murakkab o'zgaruvchan harakatlarni bajarishda, zarurat tug'ilganda tananing statik holatida yoki ma'lum bir vaqt oralig'ida harakatni bajarish barqarorligini ushlab turish orqali namoyon bo'ladi.

2-jadval

Tadqiqot boshida va yakunida tajriba va nazorat guruhi 7–8 yoshdagi (o‘g‘il va qiz) o‘quvchilarning koordinatsion qobiliyatlari rivojlanishi ko‘rsatkichlari dinamikasi

T/r	Koordinatsion qobiliyatlari nazorat mashqlari mazmuni	Guruhlar	Tadqiqot boshida ($\bar{x} \pm \sigma$)	Tadqiqot oxirida ($\bar{x} \pm \sigma$)	t	P
1.	Harakat reaksiyasi (chizg‘ichni ushlab), sm	TG	18,14±3,22	14,35±4,27	4,32	<0,05
		NG	17,26±4,42	15,28±3,71	1,42	>0,05
2.	Muvozanat saqlash funksiyasi (Romberg sinovi), s	TG	8,27±3,41	11,11±3,53	3,84	<0,05
		NG	7,17±4,31	10,14±3,49	1,28	>0,05
3.	Fazoda harakatlanish (o‘ng va chap qo‘l bilan belgilangan o‘lchamni aniqlash), sm	TG	8,52±3,19	5,58±2,54	4,47	<0,05
		NG	7,39±2,04	6,79±1,62	1,33	>0,05
4.	Harakat ko‘rsatkichlarini tabaqalashtirish (Tennis to‘pini 50% uzoqlikdan uloqtirish) sm	TG	108,24±13,15	92,41±16,56	3,85	<0,05
		NG	112,38±9,12	99,58±12,24	1,12	>0,05
5.	Ritmik qobiliyat (belgilangan ritmda sakrash), s	TG	2,13±0,23	1,03±0,28	4,39	<0,05
		NG	1,69±0,56	1,11±0,53	1,41	>0,05
6.	Harakatlarni muvofiqlashtirish (Gimnastika tayoqchasi ustidan sakrash), s	TG	12,58±1,88	9,67±1,82	4,53	<0,05
		NG	11,31±1,71	10,53±1,73	1,23	>0,05

Tadqiqot yakunida modulli texnologiyani darsdan tashqari mashg‘ulotlarda qo‘llagandan so‘ng, tajriba guruhi o‘quvchilarining harakat reaksiyasi qobiliyati 22% ga oshgan, bu ko‘rsatkichlari 18,14±3,22 sm dan 14,35±4,27 sm gacha o‘sganligi aniqlandi ($P < 0,05$). Tajriba va nazorat ko‘rsatkichlari o‘rtasida sezilarli farqlar bor ekanligi kuzatildi. Qolaversa, “Chizg‘ichni ushlab” testi bo‘yicha tajriba va nazorat guruhi ko‘rsatkichlari bilan solishtirganda 17,26±4,42 sm dan 15,28±3,71 sm gacha (8%) sezilarli o‘zgarishlar kuzatilmadi (2-jadvalga qarang).



4-rasm. Tadqiqot boshida va oxirida 7–8 yoshdagi tajriba va nazorat guruhi bolalarining “Harakat reaksiyasi” qobiliyati ko‘rsatkichlari dinamikasi.

Darsdan tashqari mashg'ulotda muvozanat saqlash qobiliyati nazorat testi bo'yicha tadqiqot yakunida 37% ga oshgan. Bu ko'rsatkichlari $8,27 \pm 3,41$ s dan $11,11 \pm 3,53$ s gacha o'sganligi ($P < 0,05$) va tajriba va nazorat guruhi o'rtasidagi sezilarli farqlardan dalolat beradi. Rombert nazorat sinovi bo'yicha tajriba va nazorat guruhi natijalari bilan solishtirganda $7,17 \pm 4,31$ s.dan $15,28 \pm 3,71$ s.gacha (11%) sezilarli o'zgarishlar kuzatilmadi (4-rasmga qarang).

Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki, aylanma mashg'ulot usuli bolalarning barcha mushak guruhlariga, shuningdek, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlariga yuklamani ta'sirini me'yorlashda yuqori samarali ekanligini ko'rsatdi. Maxsus tanlab olingan mashqlar hajmi, shiddati, davomiyligi va takrorlash sonini me'yorlash orqali bolalarning yangi harakat amallarini sifatli shakllantirishga yordam berishi tajriba asoslandi. Ushbu uslubiyat natijasida boshlang'ich yoshdagi bolalarning o'ziga xos shakllanishi va rivojlanishi belgilangan yo'nalishda olib borilishiga zamin yaratiladi. Demak, jismoniy mashqlarni tanlashda bolalarning yosh xususiyatlarini inobatga olgan holda saralash, me'yorlash va belgilash juda ham muhimdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 1-oktyabrdagi PQ-4467-son "Xalq ta'limi tizimidagi maktabdan tashqari ta'lim samaradorligini tubdan oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni.
2. Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar. Darslik. Toshkent: "Ilmiy texnika axboroti – press nashriyoti" 2023. – 380 b.
3. Лях В. И. Развитие координационных способностей у дошкольников. изд., «Спорт» – М.: 2016. – 96 с.
4. Usmonxajayev T.S., Islomova S.T. Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya T.: "Ilm Ziya" nash. 2006. – 184 c.
5. Xolmurodov L.Z. Developing the coordination skills of primary class students //MENTAL ENLIGHTENMENT SCIENTIFIC – METHODOLOGICAL JOURNAL. – 2022. – №. 6. – P. 54-60.
6. 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.
7. Холмуродов Л.З. Бошланғич синф ўқувчиларининг мувозанат сақлаш функциясини ривожлантириш самарадорлиги //Sportda ilmiy tadqiqotlar. – 2023. – №. 3. – В. 68-72.
8. Холмуродов Л.З. Бошланғич синф ўқувчиларининг координацион қобилиятларини ривожлантириш // Sportda ilmiy tadqiqotlar. – 2023. – №. 4. – В. 3-7.