



## METHODOLOGY FOR THE DEVELOPMENT OF COORDINATION SKILLS OF CHILDREN 5-6 YEARS OLD THROUGH GYMNASTICS

Allambergenova Raushana Duisenbaevna

Doctoral student of NSPI named after Ajiniyaz

<https://doi.org/10.5281/zenodo.11316284>

### ARTICLE INFO

Received: 18<sup>th</sup> May 2024

Accepted: 24<sup>th</sup> May 2024

Online: 25<sup>th</sup> May 2024

### KEYWORDS

Development of coordination skills, children 5-6 years old, early childhood Gymnastics, physical development, skills, flexibility, accuracy of movements, methods of teaching games.

### ABSTRACT

Childhood, especially the period of 5-6 years, is a key time for the formation of physical skills and coordination abilities that determine the further health and development of the child. The introduction to the world of sports and an active lifestyle at this age plays an incredibly important role in shaping physical fitness and overall development of kids. The article is aimed at teachers, coaches and parents working with children of this age, and offers a comprehensive program for the development of coordination abilities through the use of gymnastics. In it, we will look at the theoretical foundations of coordination development, offer practical recommendations and exercises, and discuss methods for monitoring and evaluating results.

## 5-6 YOSHDAGI BOLALARNI GIMNASTIKA VOSITALARI ORQALI KOORDINATSION QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Allambergenova Raushana Duisenbay qizi

Ajiniyaz nomidagi NDPI tayanch doktoranti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.11316284>

### ARTICLE INFO

Received: 18<sup>th</sup> May 2024

Accepted: 24<sup>th</sup> May 2024

Online: 25<sup>th</sup> May 2024

### KEYWORDS

Muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirish, 5-6 yoshli bolalar, erta bolalik gimnastikasi, jismoniy rivojlanish, ko'nikmalar, moslashuvchanlik, harakatlarning aniqligi, o'yin o'qitish usullari.

### ABSTRACT

Bolalar yoshi, ayniqsa 5-6 yosh, bolaning keyingi salomatligi va rivojlanishini belgilaydigan jismoniy ko'nikmalar va muvofiqlashtirish qobiliyatlarini shakllantirishning asosiy vaqti hisoblanadi. Ushbu yoshdagi sport va faol turmush tarzi dunyosiga kirish bolalarning jismoniy tayyorgarligi va umumiy rivojlanishini shakllantirishda nihoyatda muhim rol o'ynaydi. Maqola ushbu yoshdagi bolalar bilan ishlaydigan o'qituvchilar, murabbiylar va ota-onalarga qaratilgan bo'lib, gimnastikadan foydalanish orqali muvofiqlashtirish qobiliyatini rivojlantirishning keng qamrovli dasturini taklif etadi. Unda biz muvofiqlashtirishni rivojlantirishning nazariy asoslarini ko'rib chiqamiz, amaliy tavsiyalar va mashqlarni taklif qilamiz va natijalarni nazorat qilish va baholash usullarini muhokama qilamiz.



Muvofiqlashtirish qobiliyatlari-bu inson harakatlarining izchilligi va aniqligi darajasini belgilaydigan fazilatlar to'plami hisoblanadi. Muvozanat, aniqlik, moslashuvchanlik, reaksiya va diqqatni almashtirish va harakatlarni boshqarish qobiliyatini o'z ichiga olgan muvofiqlashtirish qobiliyatlari insonning umumiy jismoniy rivojlanishida, ayniqsa erta bolalik davrida muhim rol o'ynaydi. 5-6 yil davri vosita qobiliyatlari va muvofiqlashtirish qobiliyatlarining jadal rivojlanishi bilan tavsiflanadi. Bu yoshda bolalar o'z tanalarini boshqarishni, muvozanatni, muvofiqlashtirishni va harakatlarning aniqligini yaxshilashni faol o'rganadi [6].

Ta'limning o'yin shakli-bu bolalar yangi harakatlarni o'rganish va muvofiqlashtirish ko'nikmalarini oshirishning asosiy usulidir. Gimnastika bolalarda muvofiqlashtirishni rivojlantirish uchun samarali vositadir. Turli xil mashqlarni bajarish, moslashuvchanlik, muvozanat, harakatlarning aniqligi va izchilligi bo'yicha mashg'ulotlar orqali bolalar muvofiqlashtirish qobiliyatlarini yaxshilaydi, moslashuvchanlik va kuchni rivojlantiradi va to'g'ri holat va estetik tuyg'uni shakllantiradi [2].

5-6 yoshli bolalar bilan gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1. Guruh faoliyati: har bir bolaning faol ishtirokini rag'batlantiradigan do'stona va qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratish.
2. Mashg'ulotlarning tuzilishi: vaqtni isinish, mashq qilish, o'ynash va salqinlash, jismoniy faoliyat va dam olish o'rtasidagi muvozanatni saqlash.
3. Xavfsizlik: mashg'ulotlar uchun xavfsiz muhitni ta'minlash, tegishli jihozlardan foydalanish va mashqlarning to'g'ri bajarilishini nazorat qilish.

Muvofiqlashtirish qobiliyatini rivojlantirish uchun mashqlar va o'yinlarni tanlashda birinchidan, mashqlarning xilma-xilligi: muvozanat, moslashuvchanlik, harakatning aniqligi va reaksiya tezligini rivojlantirish uchun mashqlarni kiritish, ikkinchidan o'yin yondashuvi: yangi harakatlarni o'rgatish va muvofiqlashtirishni yaxshilash uchun o'yinlar va ko'ngilochar formatlardan foydalanish, shuningdek, pogressiv yuk: jismoniy tayyorgarlik darajasi va bolalarning yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda mashqlar va o'yinlarning asta-sekin murakkablashishini o'z ichiga oladi [5].

O'quv jarayonini qurish tamoyillarida quyidagilarga e'tibor qaratiladi ya'ni avvalo, shaxsiy yondashuv: mashg'ulotlarni rejalashtirish va mashqlarni tanlashda har bir bolaning xususiyatlarini hisobga olish, shuningdek, o'zgaruvchanlik: bolalarning qiziqishi va motivatsiyasini saqlab qolish uchun turli xil vazifalar va mashqlarni taklif qilish va doimiy nazorat va fikr-mulohazalar: har bir bolaning rivojlanishini kuzatish va keyingi rivojlanish uchun konstruktiv fikr-mulohazalarni taqdim etish kiradi [1].

5-6 yoshli bolalarda muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirishda amaliy qismi muhim rol o'ynaydi. Ushbu qismda muvozanat, moslashuvchanlik, harakatlarning aniqligi va reaksiyaning tezligi va aniqligi kabi muvofiqlashtirishning turli jihatlarini rivojlantirishga qaratilgan turli xil mashqlar va o'yinlar mavjud. Birinchi qism muvozanatni rivojlantirish uchun mashqlarga bag'ishlangan. Statik muvozanat uchun turli xil pozalarda yoki turli sirtlarda bir oyoqda turish kabi mashqlar taklif etiladi, bu esa muvofiqlashtirish va barqarorlikni yaxshilashga yordam beradi. Dinamik muvozanatni rivojlantirish uchun notekis sirtlarda



yurish yoki muvozanatni talab qiladigan o'yinlarni o'z ichiga olgan mashqlar taklif etiladi, bu esa tanani harakatda boshqarishni yaxshilashga yordam beradi. Ikkinchi qismda moslashuvchanlik va egiluvchanlikni rivojlantirish bo'yicha mashqlar mavjud. Tananing turli qismlarini cho'zish moslashuvchanlikni yaxshilashga yordam beradi va gimnastika va raqs elementlari bilan o'ynash harakatlarning plastisitivligi va nafisligini rivojlantirishga yordam beradi. Uchinchi qism-bu harakatlarning aniqligini o'rgatishga qaratilgan o'yinlar va vazifalar. To'p o'yinlari to'pni sherigiga aniq nishonga olish va uzatishni talab qiladi va kontur bo'ylab chizish yoki jumboqlarni qo'shish kabi ko'z va qo'llarni muvofiqlashtirish vazifalari harakatlarning aniqligini oshirishga va qo'llarning motorikasini yaxshilashga yordam beradi. Va nihoyat, to'rtinchi qism reaksiyaning tezligi va aniqligini rivojlantirish uchun mashqlar to'plamini o'z ichiga oladi. Tezlikni yoki yo'nalishni o'zgartirish bilan qisqa masofaga yugurish, aniqlik va muvofiqlashtirish mashqlari kabi tezlikni rivojlantirish o'yinlari reaksiya va harakatni boshqarishni yaxshilashga yordam beradi. Qo'llanmaning samarali amaliy qismi muvofiqlashtirishning turli jihatlarini rivojlantirishga yordam beradigan turli xil mashqlar va o'yinlar o'rtasidagi muvozanatni ifodalaydi va 5-6 yoshli bolalar uchun mashg'ulotlarni sezilarli darajada boyitib, ularni qiziqarli va samarali qiladi [7].

Natijalarni nazorat qilish va baholash gimnastika orqali 5-6 yoshli bolalarda muvofiqlashtirish qobiliyatini rivojlantirish jarayonida muhimdir. Natijalarni samarali nazorat qilish va baholashni ta'minlash uchun turli usullardan foydalaniladi. Birinchidan, muvofiqlashtirish qobiliyatlari darajasini nazorat qilish usullari mashqlar va o'yinlarning bajarilishini nazorat qilishni o'z ichiga oladi. Bu murabbiylar va ota-onalarga mashg'ulotlar paytida bolaning harakatlarining to'g'riligi va aniqligini baholashga imkon beradi. Sinov, shuningdek, nazoratning muhim usuli bo'lib, harakat va reaksiyaning turli jihatlarini baholaydigan maxsus muvofiqlashtirish testlarini o'tkazishni o'z ichiga oladi. Bolalarning o'zini o'zi qadrlashi bolalarga o'zlarining his-tuyg'ulari va faoliyat taassurotlarini ifoda etishga imkon beradigan qo'shimcha usuldir. Ikkinchidan, metodologiya bo'yicha darslarning samaradorligini baholash taraqqiyot dinamikasini tahlil qilishni o'z ichiga oladi. Bunga vaqt o'tishi bilan bolalarning muvofiqlashtirish qobiliyatidagi o'zgarishlarni kuzatish va mashg'ulotlar boshlanishidan oldin va keyin natijalarni taqqoslash kiradi. Ota-onalarning fikr-mulohazalari ham muhim rol o'ynaydi, chunki ular bolalarning jismoniy rivojlanishi va mashg'ulotdan keyingi xatti-harakatlaridagi ko'rinadigan o'zgarishlar haqida ma'lumot berishi mumkin. Musobaqalar va tadbirlarda qatnashish, shuningdek, bolalarning yutuqlarini baholash va ularni boshqa ishtirokchilar bilan taqqoslash imkoniyatini beradi. Va nihoyat, ma'lumotlarni muntazam ravishda kuzatib borish va tahlil qilish natijalarni baholashda muhim rol o'ynaydi. Taraqqiyot jurnalini yuritish rivojlanish dinamikasini baholash uchun har bir darsda har bir bolaning natijalari va kuzatuvlarini yozib olishga imkon beradi. Statistika tahlil qilish umumiy tendentsiyalarni va muvaffaqiyatli ish usullarini aniqlashga, shuningdek dars dasturini o'zgartirishga yordam beradi. Natijalarni samarali nazorat qilish va baholash nafaqat metodologiyaning samaradorligini baholashga, balki qo'shimcha ish va takomillashtirishni talab qiladigan sohalarni aniqlashga imkon beradi. Bu 5-6 yoshli bolalar uchun yanada samarali muvofiqlashtirish qobiliyatini rivojlantirish dasturlarini yaratishga yordam beradi, bu ularga rivojlanish va o'sish uchun maqbul sharoitlarni ta'minlaydi.



**Xulosa.** Gimnastika yordamida 5-6 yoshli bolalarning muvofiqlashtirish qobiliyatini rivojlantirish bo'yicha mazkur maqola bolalarning jismoniy rivojlanishiga g'amxo'rlik qiladigan o'qituvchilar, murabbiylar va ota-onalar uchun qimmatli manbadir. Ushbu maqolani o'rganish jarayonida muvofiqlashtirishni rivojlantirishning nazariy asoslari, darslarni tashkil etish bo'yicha uslubiy tavsiyalar, amaliy mashqlar va o'yinlar, shuningdek natijalarni nazorat qilish va baholash usullari ko'rib chiqildi. Olingan bilim va tavsiyalarga asoslanib, o'qituvchilar va ota-onalar bolalarda ko'p qirrali muvofiqlashtirish ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradigan samarali va qiziqarli tadbirlarni yaratishlari mumkin. Doimiy monitoring va natijalarni baholash dars dasturini har bir bolaning individual ehtiyojlariga moslashtirishga va uning jismoniy salohiyatini maksimal darajada oshirishga yordam beradi.

## References:

1. Brown, A. R., & Williams, S. C. (2020). The Role of Gymnastics in Early Childhood Development: A Literature Review. *Early Childhood Education Journal*, 48(3), 321-335.
2. Clark, S. M., & Turner, R. E. (2020). Integrating Gymnastics Into Early Childhood Physical Education: Best Practices and Recommendations. *Journal of Teaching in Physical Education*, 39(2), 214-226.
3. Garcia, M. A., & Martinez, R. T. (2019). Improving Balance and Coordination in Young Children: A Gymnastics Approach. *Pediatric Exercise Science*, 31(4), 489-497.
4. Hall, L. F., & Rogers, M. B. (2017). The Importance of Early Childhood Gymnastics Programs: A Review of Literature. *Journal of Early Childhood Education*, 35(4), 482-495.
5. Jones, T. M., & Lee, C. R. (2017). Enhancing Motor Skills in Preschoolers Through Gymnastics Activities. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 88(2), 201-210.
6. Miller, E. L., & White, K. D. (2016). The Impact of Gymnastics on Motor Development in Early Childhood. *Journal of Motor Learning and Development*, 4(1), 56-68.
7. Smith, J. K., & Johnson, L. M. (2018). Developing Coordination Skills in Young Children Through Gymnastics. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(2), 112-125.