

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI
DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 RAQAMLI ILMIY KENGASH**

AJINIYOZ NOMIDAGI NUKUS DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

ALLAMBERGENOVA RAUSHANA DUISENBAY QIZI

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

**13.00.04 - Jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari, sog‘lomlashtirish va adaptiv jismoniy
tarbiya nazariyasi va metodikasi**

**pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi
AVTOREFERATI**

Chirchiq - 2025

**Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati
mundarijasi**

**Оглавление автореферата диссертации доктора философии (PhD) по
педагогическим наукам**

**Contents of dissertation abstract of the doctor of philosophy (PhD) on
pedagogical sciences**

Allamberganova Raushana Duisenbay qizi

5-6 yoshdagi bolalarni gimnastika vositalari orqali koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish metodikasi.....3

Алламбергенова Раушана Дуисенбай кызы

Методика развития координационных способностей у детей 5-6 летнего возраста с помощью средств гимнастики.....31

Allamberganova Raushana Duisenbay qizi

Methodology of developing coordination abilities in children aged 5-6 by means of gymnastics.....61

E‘lon qilingan ishlar ro‘uxati

Список опубликованных работ

List of published works.....65

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI
DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 RAQAMLI ILMIY KENGASH**

AJINIYOZ NOMIDAGI NUKUS DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

ALLAMBERGENOVA RAUSHANA DUISENBAY QIZI

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

**13.00.04 - Jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari, sog‘lomlashtirish va adaptiv jismoniy
tarbiya nazariyasi va metodikasi**

**pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi
AVTOREFERATI**

Chirchiq - 2025

Falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi mavzusi O‘zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasida B2024.4.PhD/Ped8872 raqam bilan ro‘yxatga olingan.

Doktorlik dissertatsiyasi Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika institutida bajarilgan.
Dissertatsiya avtoreferati uch tilda (o‘zbek, rus, ingliz (rezyume)) Ilmiy kengash veb-sahifasining www.jtsu.uz va “ZiyoNet” Axborot ta’lim portalida (www.ziynet.uz) joylashtirilgan.

Ilmiy rahbar:	Toylibaev Sultanbek Muxidovich pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Rasmiy opponentlar:	Yarashev Komiljon Dexkanovich pedagogika fanlari doktori (DSc), professor Karimov Doniyor Komil og‘li pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Yetakchi tashkilot:	Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti

Dissertatsiya himoyasi O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti huzuridagi DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 raqamli Ilmiy kengashning 2025-yil “__” _____ soat ____ dagi majlisida bo‘lib o‘tadi. (Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi, 19-uy. Tel.:(0-370) 717-17-79, 717-27-27, faks: (0-370) 717-17-76, veb-sayt: www.jtsu.uz. e-mail: info@jtsu.uz. O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, “E bino”, 3-qavat, 309-autoriya).

Dissertatsiya bilan O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Axborot-resurs markazida tanishish mumkin (_____ raqam bilan ro‘yxatga olingan). (Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi, 19-uy. Tel: (0-370) 717-17-79,717-27-27, faks.: (0-370) 717-17-76).

Dissertatsiya avtoreferati 2025-yil “__” _____ kuni tarqatildi.
(2025-yil “__” _____ da _____ raqamli reestr bayonnomasi)

R.M. Matkarimov
Ilmiy darajalar beruvchi ilmiy
kengash raisi, p.f.d., (DSc), professor

M.A. Ibragimov
Ilmiy darajalar beruvchi ilmiy
kengash ilmiy kotibi,
p.f.b.f.d (PhD), professor

A.N. Shopulatov
Ilmiy darajalar beruvchi ilmiy
kengash qoshidagi ilmiy seminar
raisi, p.f.d. (DSc), professor

KIRISH (falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi annotatsiyasi)

Dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zaruriyati. Dunyo jamiyatida 5-6 yosh oralig‘i bolaning koordinatsion harakat faoliyati, fazoviy idroki, mushak-tana muvozanati va harakat qobiliyatlari shakllanishi uchun eng muhim poydevor bosqichi hisoblanmoqda. Koordinatsion qobiliyatlar esa bolaning harakatlar aniqligi, tezligi, moslashuvchanligi, muvozanatini saqlash kabi ko‘nikmalarini belgilovchi omil sifatida qaralmoqda. Maktabgacha yoshdagi bolalarga qo‘shimcha mashg‘ulotlar olib borishda, jismoniy tarbiya, sog‘lomlashtirish va sport ishlari aynan 5-6 yoshdagi bolalar sportining ommaviyligini oshirish, ularning sog‘lom turmush tarziga intilishini, barkamol jismoniy kamolotga erishish talabini qo‘ymoqda. Zamonaviy sport tizimlarida maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faoliyatini gimnastika vositalari orqali optimallashtirish, ayniqsa koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish, dolzarb muammolardan biri hisoblanmoqda.

Jahonda bolalik davrida to‘g‘ri va ilmiy asoslangan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanishiga kuchli ta‘sir ko‘rsatmoqda. Bolalardagi harakat ko‘nikmalari va motorik rivojlanish o‘rtasidagi uzviy bog‘liqlikni o‘rganib, harakat koordinatsiyasining bola psixofizik rivojlanishiga kuchli ta‘sirini ilmiy asoslab berishgan. Bolalarning harakat faoliyatini erta yoshdan shakllantirish zarurligini ta‘kidlab, harakatli o‘yinlar, sport mashqlari, jumladan, gimnastika vositalari orqali koordinatsion harakatlarni rivojlantirish bilan bog‘liq bo‘lgan masalalar o‘rganilmoqda. So‘ngi yillarda maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tayyorgarlik holatini oshirish, koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish bo‘yicha ko‘plab izlanishlar amalga oshirilgan, biroq 5-6 yoshdagi bolalarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishda gimnastika vositalaridan foydalanish, shuningdek yangi vosita materialini tez va mustahkam o‘rgana olish hamda tizimli vosita faoliyatiga qiziqtirish usullarini ishlab chiqish, o‘quv-mashg‘ulot jarayonini rejalashtirishning metodologik asosini yaratish zaruriyati yuzaga kelmoqda.

Respublikamizda maktabgacha yoshdagi bolalarning har tomonlama intellektual, axloqiy, estetik va jismoniy rivojlanishi uchun shart-sharoitlar yaratilmoqda. “Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari va sportga qiziqish uyg‘otishni shakllantirish, jismonan sog‘lom o‘sib kelayotgan yosh avlodni tarbiyalash”¹ kabi masalalariga alohida e‘tibor qaratilmoqda. Hozirgi kunda bolalarning ko‘pchiligida gipokineziya, noto‘g‘ri o‘tirish odatlari, mushaklar faoliyatining sustligi, koordinatsiyaning rivojlanmasligi kuzatilmoqda. Bu esa maktabgacha ta‘lim muassasalarida sog‘lomlashtiruvchi yo‘nalishdagi metodikalarni joriy etish zaruratini yanada kuchaytirmoqda. Ayniqsa, harakat koordinatsiyasini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashg‘ulotlar bolaning umumiy jismoniy salomatligi, tayanch-harakat tizimi va ijtimoiy moslashuvi uchun muhim poydevor bo‘lib xizmat qiladi. Shu nuqtayi nazardan, 5-6 yoshli bolalarning koordinatsion qobiliyatlarini gimnastika vositalari orqali rivojlantirish metodikasini

¹ O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 8-maydagi PQ-4312-son “O‘zbekiston Respublikasi maktabgacha ta‘lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi qarori.

ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish dolzarb muammo hisoblanadi. Bu esa mutaxassislar tomonidan ilmiy asoslangan izlanishlar olib borishni taqozo etmoqda.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PF-5368-son “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”, 2020-yil 30-noyabrdagi PF-6099-son “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmonlari, 2016-yil 7-noyabrdagi PQ-2654-son “O‘zbekiston Respublikasida sportning gimnastika turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari tog‘risida”, 2022-yil 23-dekabrdagi PQ-449-son “Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarorlari hamda mazkur sohaga tegishli boshqa me‘yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning respublika fan va texnologiyalari rivojlanishining ustuvor yo‘nalishlariga mosligi. Mazkur tadqiqot Respublika fan va texnologiyalarni rivojlantirishning: I. “Axborotlashgan jamiyat va demokratik davlatni ijtimoiy, huquqiy, iqtisodiy, madaniy, ma‘naviy-ma‘rifiy rivojlantirishda innovatsion g‘oyalar tizimini shakllantirish va ularni amalga oshirish yo‘llari” ustuvor yo‘nalishlari doirasida amalga oshirilgan.

Muammoning o‘rganilganlik darajasi. Respublika olimlari M.I.Masharipova, B.B.Ma‘murov, S.T.Islomova, M.M.Nuriddinova, G.X.Xolboeva, V.B.Aripova, M.N.Ziyatov, X.A.Kenjaeva, A.E.Bobomurov² kabi mutaxassislar maktabgacha yoshdagi bolalarning turli jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish to‘g‘risida ilmiy izlanishlar olib borgan.

Mustaqil Davlatlar Hamdo‘stligi mamlakatlari olimlari maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy va koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish muammolari bo‘yicha V.I.Lyax, E.E.Bindusov, E.V.Alpaskaya, V.P.Nazarov³ kabi mutaxassislarning tajribalarini o‘rganish jarayonida, ular tomonidan kichik maktab

² Masharipova M.I. Maktabgacha tarbiya muassasalari sharoitida bolalarning harakat potentsialini maqsadli rivojlantirish texnologiyasi. Ped.fan.b‘uy.fal.dok...diss. T.: 2006.-.135 b.; Ma‘murov B.B. Bolalar rivojlanishida jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi: o‘quv qo‘llanma. - T: “Turon zamin ziyo”, 2014. - 228 b.; Isloмова S.T. Maktabgacha ta‘lim muassasalarida jismoniy tarbiya. T.: “Ilm Ziyo” nashriyoti. 2006. - 148 b.; Нуридино́ва М.М. Мактабгача ёшдаги болаларда харакат кўникма ва малакаларни шакиллантиришда харакатли ўйинлардан фойдаланиш методикаси // Ўз.Рес. п.ф.б.ф.д. (PhD): дисс. ...Чирчиқ, 2020. - Б 57-63.; Холбоева Г.Х. Мактабгача таълим ташкилотларида болалар харакат фаоллигини оширишда дастлабки гимнастика машғулотларини такомиллаштириш механизмлари // Ўз.Рес. п.ф.б.ф.д. (PhD): дисс. ... автор. Ч.: - 2021. - 25 б.; Арипова В.Б. Мактабгача ёшдаги болаларни харакатли ўйинлар оркали жисмоний сифатларини ривожлантириш // Ўз.Рес. п.ф.б.ф.д. (PhD): дисс. ... автореф. Чирчиқ, 2022. - Б. 24-25.; Ziyatov M.N. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari asosida egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirishni optimallashtirish texnologiyalari // O‘z.Res. p.f.b.f.d (PhD): diss. ... avtoreferat. Chirchiq, 2024. - B. 28-29. Bobomurodov A.E. Harakatli o‘yinlar orqali maktabgacha yoshdagi bolalarning chaqqonlik sifatini rivojlantirish // O‘z.Res. p.f.b.f.d (PhD): diss. ... avtoreferati. Chirchiq, 2024. - B. 23-24.; Kenjaeva X.A. Maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faolligini oshirish uslubiyati // O‘z.Res. p.f.b.f.d (PhD): diss. ... avtoreferat. Chirchiq. 2023. - 133 b.;

³ Лях В.И. Развитие координационных способностей у дошкольников: учебно-методическое пособие / В.И. Лях. - М.: «Спорт», 2019. - 128 с.; Биндусов Е.Е. Особенности развития координации у детей дошкольного возраста: методическое пособие / Е.Е. Биндусов, А.Ю. Патрикеев. - Малаховка: МГАФК, 2005. - 123 с.; Алпацкая Е.В. Возрастное влияние координационных способностей на формирование основных двигательных умений и навыков детей 4-6 лет: автореф. дис. канд. пед. наук / Е. В. Алпацкая. - М., 2003. 22 с.; Назаров В.П. Координация движений у детей школьного возраста. Учебник. / В.П. Назаров. - М.: Физкультура и спорт, 2004. - 144 с.

yoshdagi bolalarning yoshi va jismoniy tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqilganligi aniqlandi. L.T.Mayorova, E.S.Kochengina V.B.Issurin⁴ singari olimlarning ilmiy ishlarida 5-6 yoshdagi bolalarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish jarayonida asosiy gimnastika vositalaridan foydalanish imkoniyati hisobga olinmaganligi ma'lum bo'ldi.

Xorijiy olimlardan G.Graham, D.L.Gallahue o'zlarining ilmiy asarlarida bolalarning harakat faoliyati va jismoniy tayyorgarligining rivojlanish jarayonini nazariy hamda amaliy jihatdan asoslab berganlar. J.Jackman & B.Currier, J.Jackman & Sh.Miller, H.Brown, K.M.Goeller, S.Low, L.Lenko⁵ tomonidan esa maktabgacha yoshdagi bolalarga gimnastika mashg'ulotlarini o'rgatishning samarali usullari va metodikalari yoritilgan.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, maktabgacha ta'lim jarayoniga muvaffaqiyatli joriy etilayotgan bir qator ilmiy tadqiqotlarda bolalarning jismoniy tarbiyasi va harakat faoliyatini tashkil etish bo'yicha izlanishlar olib borilgan bo'lsa-da, ularning gimnastika vositalari orqali umumiy jismoniy tayyorgarligi hamda koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan tadqiqotlar yetarli darajada o'rganilmagan. Shu bois, maktabgacha yoshdagi bolalarning gimnastika vositalari orqali harakat faoliyati va koordinatsion qobiliyatlarini takomillashtirish tizimi ilmiy jihatdan yetarlicha ishlab chiqilmagan hamda amaliyotga to'liq joriy etilmaganligi kuzatildi.

Dissertatsiya tadqiqotining dissertatsiya bajarilgan oliy ta'lim yoki ilmiy-tadqiqot muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan bog'liqligi. Dissertatsiya ishi Nukus davlat pedagogika institutining 2021-2026 yillarga mo'ljallangan ilmiy rivojlanish dasturidagi "Qoraqalpog'istonda barkamol avlodni tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning dolzarb muammolari" mavzusi doirasida bajarilgan.

Tadqiqotning maqsadi. 5-6 yoshli bolalarning koordinatsion qobiliyatlarini gimnastika vositalari orqali rivojlantirish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

katta maktabgacha yoshdagi bolalarni koordinatsion qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot rejasini ishlab chiqish;

⁴ Майорова Л.Т. Закономерности развития координационных способностей у детей 7-10 лет: учебное пособие / Л.Т. Майорова, Н.Г. Лопина. - Красноярск.: Буква, 2006. - 134 с.; Коченгина Е.С. Развитие двигательных координационных способностей детей дошкольного и младшего школьного возраста на занятиях гимнастикой: методическая разработка / Е.С. Коченгина. - М.: РГУФКСМиТ, 2014. - 48 с.; Иссурин В.Б. Координационные способности спортсменов: методическое пособие: / В.Б. Иссурин, В.И. Лях; пер. с англ. И. Шаробайко. - М.: Спорт, 2020. - 208 с.

⁵ Graham G. Children moving: A Reflective Approach to Teaching physical education 9th ed. / Graham G., Holt-Hale S., Parker, M. - Boston.: McGraw-Hill Higher Education, 2012. - P. 700.; Gallahue D.L., Ozmun J.C. Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults. 7th ed. - Boston, MA: McGraw-Hill, 2012. - 512 p. Joan Jackman & Bob Currier. Gymnastic Skills and Games. A&C Black Publishers, Ltd. 1992.- 144 p.; Joan Jackman & Shannon Miller. Superguide gymnastics. DK Publishing. 2000. P. 19-20., Heather Brown. How To Improve At Gymnastics. Crabtree Pub Co. 2009. P 15-16., Karen M. Goeller. Handstand Drills And Conditioning. Gymnastics Stuff. 2007. - 100 p., Steven Low. Overcoming Gravity. Create Space Independent Publishing Platform. 2011. P. 41-42. L.Lenko, Early Childhood Education. Yesterday, Today, and Tomorrow, New York: Routledge. 2014.-16 p.

5-6 yoshdagi bolalarning muvozanatni saqlash qobiliyatini rivojlantirishda qo‘l va oyoq harakatlar kombinatsiyasini oshiruvchi mashqlar majmuasini ishlab chiqish; katta maktabgacha yoshdagi bolalarning mayda motorika qobiliyatini rivojlantirish bo‘yicha mashqlar majmuasini takomillashtirish;

5-6 yoshli bolalarning mashg‘ulot yuklamalariga moslashtirish uchun tana muvozanatini tiklovchi va bo‘shashtiruvchi vazifalarni bajarishga yo‘naltirilgan “pilates” mashqlar majmuasini optimallashtirish.

Tadqiqotning obyekti sifatida katta maktabgacha yoshdagi bolalar bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya bo‘yicha o‘quv-mashg‘ulotlar jarayoni olingan.

Tadqiqotning predmetini maktabgacha ta‘lim muassasalarida bolalarning koordinatsion qobiliyatini rivojlantirishga yo‘naltirilgan gimnastika vositalari va uni qo‘llash usullari tashkil qiladi.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda ilmiy adabiyotlardagi ma‘lumotlarni nazariy tahlil qilish va umumlashtirish, anketa so‘rovnoma, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, pedagogik tajriba hamda matematik-statistik kabi usullardan foydalanilgan.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

Katta maktabgacha yoshdagi bolalarda statik, dinamik, muvozanat, ritm, qo‘l harakati aniqligi kabi koordinatsion qobiliyat turlarini 9 oylik o‘quv mashg‘ulot rejasiga kiritish orqali harakatlarni uyg‘unlashgan tarzda bajarish ko‘nikmalarini rivojlantirish imkoniyatlari kengaytirilgan;

5-6 yoshli bolalar uchun qo‘l va oyoq harakatlarining koordinatsion uyg‘unligini rivojlantirishga yo‘naltirilgan, psixomotor shakllanish darajasi va harakat faoliyatining tabiiy shakllariga mos holda gimnastika vositalari (gimnastika o‘rindig‘i, baryer, fitbol, kichik to‘plar) asosida tuzilgan mashqlar majmuasini haftasiga ikki marotaba qo‘llash natijasida harakat uyg‘unligi yaxshilanib, mavjud kamchiliklar kamaygan hamda harakat davomiyligi oshirilgan;

katta maktabgacha yoshdagi bolalarning o‘quv mashg‘ulot jarayonida mayda motorika qobiliyatini rivojlantirish uchun gimnastika vositalaridan iborat (fitbolda, halqalar yordamida, to‘plar bilan bajariladigan) mashqlar majmuasini haftada ikki marotaba qo‘llash hisobiga sensomotor integratsiyasini kuchaytirish imkoniyati oshirilgan;

5-6 yoshli bolalarning mashg‘ulot sharoitlariga moslashtirish uchun yurak-qon tomir faoliyatini tinchlantiruvchi, nafasni tiklovchi, nafas olish faoliyatini me‘yorga keltiruvchi, mushaklardagi zo‘riqishni kamaytiruvchi, tana muvozanatini tiklovchi va bo‘shashtiruvchi vazifalarni bajarishga yo‘naltirilgan “pilates” mashqlar majmuasini takomillashtirgan holda qo‘llash hisobiga organizmning funksional holatini me‘yorga keltirish imkoniyatlari kengaytirilgan.

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat.

5-6 yoshdagi bolalarning koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish shakllari, usullari hamda vositalari tizimlashtirilgan;

katta maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida gimnastika vositalaridan (soddalashtirilgan to‘siqlar, fitbol, gimnastika o‘rindiqlari, halqalar, gimnastika tayoqchalari va boshqalar) foydalanishning samarali shakllari

tizimlashtirildi hamda ular orqali koordinatsion qobiliyatlarni bosqichma-bosqich rivojlantirish yo‘nalishlari aniqlangan;

5-6 yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari tashkil qilinishida tabaqalashtirilgan holda yondashish bilan optimallashtirilgan;

maktabgacha ta‘lim muassasalarining o‘quv dasturlariga koordinatsiyani rivojlantirishga qaratilgan fazoviy yo‘nalishlarni anglash va tezkor harakatlar bajarish ko‘nikmalari shakllantirish, muvozanatni saqlash va dinamik harakatlardagi aniqlikni oshirish kabi maxsus bloklar kiritish bo‘yicha takliflar ishlab chiqilgan.

mashg‘ulotlar davomida ishlab chiqilgan koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuasi amaliyotda qo‘llanildi va uning samaradorligi ilmiy jihatdan asoslab berilgan.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi. Tadqiqotlardan olingan natijalarning ishonchliligi nazariy va uslubiy baza, ilmiy tadqiqotning mantiqiy ketma-ketligi, jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubiyati sohasidagi vatanimiz va chet el olimlari, shuningdek, jismoniy tarbiya yo‘riqchilarining fikrlariga asoslanganligi, tadqiqot vazifalariga mos keluvchi va o‘zaro bir-birini to‘ldirib boruvchi tadqiqot uslublarining qo‘llanilganligi, olingan natijalarning matematik-statistik tahlil qilish usullari yordamida qayta ishlab chiqilganligi bilan belgilanadi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati. Tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati shundaki, tadqiqot jarayonida olingan ma‘lumotlar maktabgacha ta‘lim muassasalarida tarbiyalanuvchi bolalarning jismoniy tarbiya o‘quv-mashg‘ulot jarayonida noan‘anaviy mashqlar yordamida katta maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tayyorgarligini mustahkamlash hamda shaxsga yo‘naltirilgan o‘qitish asosida mashg‘ulotlar olib borish, o‘quv mashg‘ulot jarayonida gimnastika vositalarini maqsadga muvofiq yo‘naltirishdagi nazariy bilimlarini boyitilganligi va kengaytirilganligi bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati shundan iboratki, katta maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning shakllanish jarayonini o‘quv-amaliyot materialini tabaqalashtirish hamda uni gimnastika vositalari yordamida shaxsga yo‘naltirilgan o‘qitish asosida tashkil etish, 5-6 yoshdagi bolalarning koordinatsion tayyorgarlik vazifalarini unumli hal etishni tezlashtirishi va samaradorligining oshirilishi bilan belgilanadi.

Tadqiqot natijalarining joriy qilinishi. 5-6 yoshli bolalarning koordinatsion qobiliyatlarini gimnastika vositalari orqali rivojlantirish bo‘yicha tadqiqotlar davomida olingan ilmiy natijalar asosida:

Katta maktabgacha yoshdagi bolalarda statik, dinamik, muvozanat, ritm, qo‘l harakati aniqligi kabi koordinatsion qobiliyat turlarini 9 oylik o‘quv mashg‘ulot rejasiga kiritish bo‘yicha taklif va tavsiyalar “Mektepke shekemgi talimde dene tarbiyasi” nomli darslik mazmuniga singdirilgan (O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta‘lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2023 yil 29-sentyabrdagi 438 - raqamli nashr ruxsatnomasi). Natijada, katta maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tayyorgarlik darajasi 7,6% ga oshgan;

5-6 yoshli bolalar uchun qo'l va oyoq harakatlarining koordinatsion uyg'unligini rivojlantirishga yo'naltirilgan, psixomotor shakllanish darajasi va harakat faoliyatining tabiiy shakllariga mos holda gimnastika vositalari (gimnastika o'rindig'i, baryer, fitbol, kichik to'plar) asosida tuzilgan mashqlar majmuasini haftasiga ikki marotaba qo'llash bo'yicha taklif va tavsiyalar Xorazm viloyati Xiva shahar 11-son davlat maktabgacha ta'lim tashkilotining katta maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayoniga tatbiq qilingan (Qoraqalpog'iston Respublikasi maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi Respublika ta'lim markazi 2025-yil 14-maydagi 46-son ma'lumotnomasi). Natijada, katta maktabgacha yoshdagi bolalarning koordinatsion qobiliyatining rivojlanish darajasi 12,4 % ga yaxshilangan;

katta maktabgacha yoshdagi bolalarning o'quv mashg'ulot jarayonida mayda motorika qobiliyatini rivojlantirish uchun gimnastika vositalaridan iborat (fitbolda, halqalar yordamida, to'plar bilan bajariladigan) mashqlar majmuasini haftada ikki marotaba qo'llash bo'yicha taklif va tavsiyalar Nukus shahar 6-son davlat maktabgacha ta'lim tashkilotining katta maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayoniga tatbiq qilingan (Qoraqalpog'iston Respublikasi maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi Respublika ta'lim markazi 2025-yil 14-maydagi 46-son ma'lumotnomasi). Natijada, 5-6 yoshdagi bolalarning mayda motorika aniqligi 8% ga yaxshilangan;

5-6 yoshli bolalarning mashg'ulot sharoitlariga moslashtirish uchun yurak-qon tomir faoliyatini tinchlantiruvchi, nafasni tiklovchi, nafas olish faoliyatini me'yorga keltiruvchi, mushaklardagi zo'riqishni kamaytiruvchi, tana muvozanatini tiklovchi va bo'shashtiruvchi vazifalarni bajarishga yo'naltirilgan "pilates" mashqlar majmuasini ishlab chiqish bo'yicha taklif va tavsiyalar Samarqand viloyati Kattaqo'rg'on tuman 9-sonli maktabgacha ta'lim tashkilotining katta maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayoniga tatbiq qilingan (Qoraqalpog'iston Respublikasi maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi Respublika ta'lim markazi 2025-yil 14-maydagi 46-son ma'lumotnomasi). Natijada bolalarning muvozanatni saqlash va murakkab mashqlarni bajarish samaradorligi 24% gacha yaxshilanishiga erishilgan.

Tadqiqot natijalarining aprobatsiyasi. Mazkur tadqiqot natijalari 4 ta xalqaro va 4 ta respublika ilmiy-amaliy anjumanlarda muhokamadan o'tkazilgan.

Tadqiqot natijalarining e'lon qilinganligi. O'tkazilgan tadqiqot natijalari jami 15 ilmiy-uslubiy ish, jumladan 1 ta darslik, O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining falsafa doktori (PhD) dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarni chop etishga tavsiya etilgan ilmiy nashrlarida jami 6 ta maqola chop etilgan.

Dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi. Dissertatsiya ishi kirish, to'rtta bobdan, xulosalar, amaliy tavsiyalar, ilovalar va adabiyotlar ro'yxatidan, 113 sahifa, 16 ta jadval, 5 ta rasm va ilovalardan tashkil topgan.

DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

Dissertatsiyaning **kirish** qismida dissertatsiya mavzusining ahamiyati asoslab beriladi, dissertatsiyaning mavzusi bo'yicha muammoning o'rganilganlik darajasi bayon etilgan, tadqiqotning maqsad va vazifalari, shuningdek, obyekti va predmeti aniqlangan, ishning respublika fan va texnologiyalarni rivojlantirishning ustuvor yo'nalishlariga mosligi ko'rsatilgan hamda tadqiqotning ilmiy yangiligi, natijalarning ishonchligi, nazariy va amaliy ahamiyati, natijalarning amaliyotga joriy etilishi, e'lon qilinganligi, ishning tuzilishi borasida ma'lumotlar kiritilgan.

Dissertatsiyaning **“5-6 yoshdagi bolalarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirilishining o'rganilganlik darajasi va uning metodologik tahlili”** deb nomlangan birinchi bobida maktabgacha yoshdagi bolalarda koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanish xususiyatlari, ularni shakllantirish zarurati, yoshga doir fiziologik va psixologik xususiyatlaridan kelib chiqqan holda bu qobiliyatlarning rivojlanish qonuniyatlari keng tahlil etilgan.

Insonning har xil turdagi zamonaviy statik va dinamik harakat faoliyatini barqaror tarzda amalga oshira olish salohiyati - bu alohida mashqlar tizimini va rejalashtirilgan mashg'ulot jarayonini talab etuvchi muhim harakat sifati hisoblanadi. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari bilan muntazam shug'ullanish natijasida shakllanadigan jismoniy qobiliyatlar - xususan, muvozanatni saqlay olish, mayda motorika aniqligi va qo'l va oyoq harakatlarining muvofiqligi kabi koordinatsion qobiliyatlar - bolalarning umumiy jismoniy rivojlanish darajasini belgilovchi muhim omillardan hisoblanadi. Mazkur sifatlarni takomillashtirish esa, o'z navbatida, aniq maqsadli va yoshga moslashtirilgan mashqlar majmuasini qo'llashni talab etadi (V.P.Nazarov, E.E.Bindusov, V.I.Lyax).

Bugungi kunda sog'lomlashtirish va jismoniy faollikni oshirishga yo'naltirilgan jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirish zarurati dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Xususan, 5-6 yoshli bolalar uchun tuzilayotgan o'quv dasturlarini qayta ko'rib chiqish, ularning jismoniy qobiliyatlarini - ayniqsa, muvozanat, harakat aniqligi va mayda motorika kabi koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus jismoniy mashqlar tizimini boyitish muhim ahamiyatga ega. Shu bilan birga 5-6 yoshdagi bolalarni chiniqtirishning turli yo'nalishlarini, xususan gimnastika vositalariga mos keladigan yo'nalishni o'rganish o'tkazilgan tadqiqot ishlarining bugungi kunda dolzarbligi ko'plab ilmiy manbalarda ham keltirib o'tilganligini ko'rishimiz mumkin. Ko'pchilik olimlar bolalarda tezlikni takomillashtiruvchi texnikalarga oid mashqlarni, o'rganilayotgan harakat ko'nikmalariga yaqin, unga o'xshash bo'lgan mashqlar bilan to'ldirib borish kerakligini aytib o'tadi (J.X.Umarov, L.Z.Xolmurodov, M.N.Nuriddinova va G.X.Xolboyeva).

Bizning fikrimizcha, koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish uchun gimnastikaning turli usullaridan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi. Sababi, birinchi bo'lib ulardan harakatchanligiga asoslangan reglamentdagi mashg'ulot usullarini ta'kidlash o'rinli bo'ladi. Bunday usullar turli variantlarda qo'llaniladi, uning ketma-ketligi qaysi biri yetakchi belgilarga, ya'ni mashqni o'zlashtirishning yengilligiga qarab amalga oshiriladi. Asosan ta'sir darajasi bo'yicha ustuvorlik siklli

lokomotsiyalarda ko‘rinadigan yoki qandaydir nishonni mo‘ljallab predmetlarni uloqtirish harakatlariga bog‘liq yo‘naltirilgan mashqlarni qo‘llash usullarini aytish mumkin.

Dissertatsiyaning “**Tadqiqot ishining usullari va uning tashkil etilishi**”- deb nomlangan ikkinchi bobida tadqiqot oldiga qo‘yilgan vazifalarni hal etish uchun ilmiy-uslubiy adabiyotlarning tahlili, anketa-so‘rovnoma, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, pedagogik tajribalar, pulsometriya usuli, antropometrik va fiziologik ko‘rsatkichlar, tadqiqotni tashkil etish, olingan materiallarni qayta ishlash bo‘yicha matematik-statistik usullaridan foydalanganligi bayon etilgan.

Tadqiqotlar 2023-2025 yillar davomida 3 ta bosqichda amalga oshirildi.

I bosqich 2023-yil fevral oyidan 2023-yil sentyabr oyiga qadar davom etdi. Mazkur bosqichda ilmiy-tadqiqot mavzuyimizga doir adabiyotlarni nazariy tahlil qilish natijasida, mashg‘ulotlar davomida tarbiyalanuvchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantiruvchi vositalar va usullarni ajratish ularni saralash vazifalari amalga oshirildi.

Tadqiqot natijasida mahalliy va xorijiy adabiyotlarda muammoning o‘rganilganlik va ishlanganlik darajasi aniqlandi. Tanlangan kontingentning dastlabki sinov ko‘rsatkichlari o‘rganilib chiqildi.

Ikkinchi bosqich (2023-2024 y.y) 2023-yil sentyabr oyidan 2024-yil iyun oyiga qadar davom etdi. Qoraqalpog‘iston Respublikasi Nukus shahar 6-sonli, Samarqand viloyati Kattaqo‘rg‘on tumani 9-sonli, Xorazm viloyati Xiva shahar 11-sonli maktabgacha ta‘lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari nazorat qilindi. Ularning an‘anaviy mashqlari baholandi. Tajriba va nazorat guruhidagi 5-6 yoshli bolalarning jismoniy rivojlanganlik va koordinatsion qobiliyatlarini baholovchi testlar olindi. Bir yil davomida, sinalluvchilarning yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda, ularning koordinatsion qobiliyatini rivojlantirish maqsadida tajriba guruhining jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari jarayonida gimnastika vositalaridan iborat jismoniy mashqlar majmuasi haftasiga ikki marta 20-25 daqiqa davomida qo‘llanildi. Tajriba va nazorat guruhlari bolalarining jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari ishlab chiqilgan mashqlar majmuasi yordamida tadqiqot boshida va oxirida qiyosiy tahlil qilish orqali baholandi.

Uchinchi bosqichda (2024-2025 y.y.) - tadqiqotlarda olingan ma‘lumotlarni qayta ishlash, tahlil qilish va umumlashtirish, tadqiqot natijalarining ishonchligini aniqlash maqsadida, ularni to‘g‘ridan-to‘g‘ri matematik-statistika uslubi orqali ishlovdan o‘tkazish amalga oshirildi. Tadqiqotni tashkil qilishda katta maktabgacha yoshdagi bolalardan jami 120 nafar tarbiyalanuvchi ishtirok etdi. 5-6 yoshdagi bolalarning gimnastika vositalaridan iborat mashqlar majmuasi orqali koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish bo‘yicha maktabgacha ta‘lim tashkilotlarida o‘tkaziladigan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari kun davomida sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya, ertalabki gigiyenik gimnastika hamda ertalabki badantarbiya vaqtida jismoniy mashqlar majmuasi, harakatli o‘yinlar, sport turlari bo‘yicha to‘garaklar va turli xil sog‘lomlashtirishga qaratilgan ochiq havodagi sayrlar o‘tkazildi.

Tadqiqotda ishtirok etgan 5-6 yoshli bolalarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan dastlabki va tajriba yakunidagi ko‘rsatkichlari qiyosiy

tahlil qilindi. Ushbu tahlil orqali bolalar harakat faoliyatida, xususan, muvozanatni saqlash, harakatlarni aniqlik bilan bajarish, tezkorlik va qo‘l-oyoq koordinatsiyasi bo‘yicha sezilarli ijobiy o‘zgarishlar aniqlandi.

Tadqiqot natijalari matematik-statistik usullar asosida qayta ishlanib, eksperimental va nazorat guruhlarini o‘rtasidagi tafovutlar tahlil qilindi. Olingan ilmiy ma’lumotlar asosida katta maktabgacha yoshdagi bolalarda koordinatsion qobiliyatlarni shakllantirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi, asosiy xulosalar berildi, dissertatsiya ishi rasmiylashtirildi va erishilgan natijalar maktabgacha ta’lim muassasalarining jismoniy tarbiya amaliyotiga tatbiq etildi.

Dissertatsiyaning **“5-6 yoshli bolalarning koordinatsion qobiliyatini gimnastika vositalari orqali rivojlantirish uslubiyati”** nomli uchinchi bobida maktabgacha ta’lim muassasasi jismoniy tarbiya yo‘riqchilari bilan o‘tkazilgan anketa-so‘rovnoma tahlili, 5-6 yoshdagi bolalarning antropometrik fiziologik ko‘rsatkichlari, ularning pedagogik tajriba boshida umumiy jismoniy va koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanganlik darajasi, 5-6 yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishida gimnastika vositalaridan iborat majmuaning samaradorligi va uchinchi bob bo‘yicha xulosalar bayon etilgan.

Biz tomonimizdan Qoraqalpog‘iston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta’lim vazirligi tasarrufida faoliyat olib borayotgan davlat maktabgacha ta’lim tashkilotlarida faoliyat yurituvchi 21 nafardan iborat yo‘riqchilarga ularning fikr-mulohazalarini bildirish uchun taklif qilingan anketa savollari taqdim etildi. Bizning tadqiqotimizda qo‘llangan anketa so‘rovnomasi asosan yopiq va aralash turdagi savollardan iborat bo‘lib, respondentlar uchun qulaylik yaratish va ma’lumotlarni matematik-statistik usulda qayta ishlash imkonini berdi. Ba’zi savollarda esa qo‘shimcha izoh yoki erkin fikr yozish imkoniyati ham berildi (1-jadvalga qarang).

1-jadval

Jismoniy tarbiya yo‘riqchilari bilan o‘tkazilgan anketa so‘rovnomasi natijalari (n=21)

T/r	Savollar	Javoblar	%
1	5-6 yoshli bolalarning koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish muhim deb hisoblaysizmi?	Ha	13-62%
		Yo‘q	4-19%
		Qisman	2-9,5%
		Fikrim yo‘q	2-9,5%
2	Sizning muassasangizda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish uchun alohida mashqlar o‘tkaziladimi?	Ha	4-19%
		Yo‘q	6-28,5%
		Bazan o‘tkaziladi	9-43%
		Rejalashtirilmoqta	2-9,5%
3	Siz gimnastika vositalaridan foydalangan holda mashg‘ulotlar o‘tkazasizmi?	Ha	7-33%
		Yo‘q	4-19%
		Qisman	10-48%
		Rejaga kiritilmagan	0-0%
4	Mashg‘ulotlarda tayoqcha, halqa, arqon, to‘p kabi anjomlardan foydalanasizmi?	Ha	10-48%
		Yo‘q	2-9,5%
		Faqat ba’zilaridan	7-33%
		Anjomlar yetarli emas	2-9,5%

1-jadvalni davomi

2	Bolalarning koordinatsion qobiliyatini baholovchi maxsus testlardan foydalanasizmi?	Ha	6-28,5%
		Yo'q	5-24%
		Rejalashtirilmogta	3-14,2%
		Test usullari bilan tanish emasman	7-33,3%
6	Koordinatsion qobiliyatlarning bolaning jismoniy aqliy va fiziologik rivojlanishida ahamiyati bormi?	Ha	4-19%
		Yo'q	2-9,5%
		Qisman ta'sir qiladi	2-9,5%
		Javob berishim qiyin	13-62%
7	Muassasangizda koordinatsion qobiliyatni rivojlantirish uchun yetarli sharoit mavjudmi?	Ha	9-43%
		Yo'q	8-38%
		Qisman	2-9,5%
		Har doim sharoit mavjud emas	2-9,5%
8	Sizningcha, bu sohadagi mashg'ulotlar maktabga tayyorgarlikda foydali bo'ladimi?	Ha	3-14,2%
		Yo'q	1-4,8%
		Qisman foydali	8-38%
		Bilmayman	9-43%
9	Siz 5-6 yoshli bolalarda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish jismoniy tarbiyaning muhim tarkibiy qismi deb hisoblaysizmi?	Ha	2-9,5%
		Yo'q	2-9,5%
		Qisman	4-19%
		Javob berishga qiynalaman	13-62%
10	Siz faoliyat davomida 5-6 yoshli bolalarda muvozanatni saqlash yoki mayda motorika qobiliyatlarini rivojlantirishda qiyinchiliklarga duch kelasizmi?	Ha tez-tez	12-57%
		Yo'q	4-19%
		Ba'zi hollarda	5-24%
		E'tibor bermaganman	0-0%
11	Sizning maktabgacha ta'lim sohasidagi umumiy stajingiz qancha?	1 yildan kam	2-9,5%
		1-3 yil	2-9,5%
		3-5-yil	4-19%
		5-yildan ortiq	13-62%
12	Sizningcha, koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga oid mashg'ulotlarni samarali tashkil etish uchun qanday malaka yoki bilimlar muhim	Maxsus jismoniy tarbiya bo'yicha bilimlar	4-19%
		Koordinatsion qobiliyatlar haqidagi nazariy bilimlar	5-24%
		Anjomlar bilan ishlash bo'yicha ko'nikmalar	0-0%
		Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuasi	12-57%

O'tkazilgan so'rovnoma natijalari shuni ko'rsatdiki, maktabgacha ta'lim tashkilotlarida faoliyat yuritayotgan jismoniy tarbiya yo'riqchilarining ko'pchiligi 5-6 yoshli bolalarda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda foydalaniladigan samarali gimnastika vositalari, ularning yoshga mos individual ta'siri va rivojlanish dinamikasi to'g'risida yetarlicha ilmiy-pedagogik ma'lumotga ega emas. Ayniqsa, bolalarda muvozanat, harakatni aniqlik bilan bajarish, fazoviy oriyentatsiya kabi koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga doir maxsus mashqlarning to'g'ri

tanlanishi va qo'llanishi bo'yicha yagona yondashuvning yo'qligi, ushbu yo'nalishda chuqur tadqiqotlar olib borish zarurligini ko'rsatdi. Bu esa, kelgusida maktabgacha yoshdagi bolalar uchun gimnastika vositalaridan foydalanish orqali koordinatsion qobiliyatlarni shakllantirish dasturlarini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etishning dolzarbligini asoslaydi. Tadqiqot boshida tajriba va nazorat guruhi 5-6 yoshli bolalarning antropometrik ko'rsatkichlari qiyosiy tahlil qilindi (2-jadvalga qarang).

Jadvalda berilgan natijalarga ko'ra tana uzunligi o'rtacha 110,6 sm ni ko'rsatgan bo'lsa, nazorat guruhi 5-6 yoshli bolalarida esa ushbu ko'rsatkich bo'yicha 111,4 sm. ni tashkil qildi. Tajriba guruhida o'rtacha vazni 18,8 kg. ni tashkil qilgan bo'lsa, nazorat guruhi 5-6 yoshli bolalarida o'rtacha 19,4 kg. ni tashkil etdi. Ko'krak qafasi aylanasi tajriba guruhida 54 sm. ekanligi aniqlangan bo'lsa, nazorat guruhi 5-6 yoshli bolalarda o'rtacha 54,4 sm. ni tashkil etganligi aniqlandi. Bosh aylanasi tajriba guruhi 5-6 yoshli bolalarda 55,1 sm. ekanligi aniqlangan bo'lsa, nazorat guruhi 5-6 yoshli bolalarda o'rtacha 54,3 sm. ni tashkil etganligi aniqlandi. Tahlil natijasida pedagogik tajriba boshida tajriba va nazorat guruhlarining 5-6 yoshdagi bolalarida o'rganilayotgan parametrlar o'rtasida sezilarli statistik farqlar aniqlanmadi.

2-jadval

Tadqiqot boshida tajriba va nazorat guruhlarda 5-6 yoshli bolalarning antropometrik ko'rsatkichlarning qiyosiy tahlili (n=120)

T/r	Ko'rsatkichlari	Tajriba guruhi (n=60)		Nazorat guruhi (n=60)		t	P
		$\bar{X} \pm \sigma$	V%	$\bar{X} \pm \sigma$	V%		
1	Tana uzunligi (sm)	110,6±12,3	11,1	111,4±14,2	12,7	1,2	>0,05
2	Vazni (kg)	18,8±2,8	14,9	19,4±3,2	16,5	1,9	>0,05
3	Ko'krak qafasi aylanasi (sm)	54±6,2	11,5	54,4±5,6	10,3	0,9	>0,05
4	Bosh aylanasi (sm)	55,1±6,3	11,4	54,3±6,2	11,4	1,7	>0,05

Katta maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini aniqlash uchun 4 turdagi test me'yorlari tanlandi. 1) 30 metrga yugurish (soniya) 2) 30 soniya davomida o'tirib-turish (marta), 3) 30 soniyada arg'amchida sakrash (marta), 4) turgan holda tanani oldinga egish (sm). Pedagogik tajriba boshida nazorat (NG, n=60) va tajriba (TG, n=60) guruhlarini sinalluvchi-bolalarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarining statistik xarakteristikalarini o'z-aro solishtirish natijasida quyidagi natijalar olindi.

Tajriba guruhidagi 5-6 yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanish darajasini baholash bo'yicha olingan nazorat mashqlari natijalari quyidagicha: tajriba guruhida 30 metrga yugurish ko'rsatkichi $7,7 \pm 0,8$ soniyani, nazorat guruhlarida esa $7,5 \pm 0,9$ soniyani tashkil etdi, tajriba guruhidagi 5-6 yoshdagi bolalarning 30 soniya davomida o'tirib-turish ko'rsatkichi $10,5 \pm 1,7$ ni, nazorat guruhida esa $10,3 \pm 1,6$ ni tashkil etdi, tajriba guruhidagi bolalarning arg'amchida sakrash ko'rsatkichi $9,8 \pm 1,2$ ni nazorat guruhida esa ushbu ko'rsatkich $9,7 \pm 1,5$ ni tashkil etdi, tanani

oldinga egish bo'yicha tajriba guruhida $14,2 \pm 1,8$ ko'rsatkichni qayt etdi, nazorat guruhida esa $13,8 \pm 2,1$ sm ni tashkil etdi (3-jadvalga qarang).

3-jadval

Katta maktabgacha yoshdagi bolalarning tajriba boshida jismoniy rivojlanish qobiliyatlarining rivojlanganlik ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili (n=120)

T/r	Ko'rsatkichlari	TG n=60		NG n=60		t	P
		$\bar{X} \pm \sigma$	V%	$\bar{X} \pm \sigma$	V%		
1	30 metrga yugurish (soniya)	$7,7 \pm 0,8$	10,4	$7,5 \pm 0,9$	12,0	1,8	>0,05
2	30 soniya davomida o'tirib-turish (soni)	$10,5 \pm 1,7$	16,2	$10,3 \pm 1,6$	15,5	0,8	>0,05
3	Arg'amchida sakrash (soni)	$9,8 \pm 1,2$	12,2	$9,7 \pm 1,5$	15,4	0,5	>0,05
4	Turgan holda tanani oldinga egish (pastga)	$14,2 \pm 1,8$	12,7	$13,8 \pm 2,1$	15,2	1,5	>0,05

Muvozanatni saqlash qobiliyatini baholash bo'yicha aniqlangan testlar natijalariga ko'ra: Romberg testi bir oyoqda statik muvozanatni saqlash sinovi bo'yicha tajriba guruhidan olingan ko'rsatkichlar $5,0 \pm 0,6$ soniyani, nazorat guruhida esa $4,8 \pm 0,5$ soniyani qayd etdi. Bir oyoqda ko'zlarini yumgan holda muvozanatni saqlash sinovi bo'yicha tajriba guruhidan olingan ko'rsatkichlar $4,0 \pm 0,7$ soniyani, nazorat guruhi 5-6 yoshli bolalarida esa $3,9 \pm 0,6$ soniyani qayd etdi. Ko'zlarni yumgan holda ikki oyoqda muvozanatni saqlash sinovi bo'yicha tajriba guruhidan olingan ko'rsatkichlar $14,0 \pm 1,5$ soniyani, nazorat guruhi katta maktabgacha yoshdagi bolalarida esa $13,8 \pm 1,7$ soniyani qayd etdi. "Belgilangan masofaga to'g'ri chiziq bo'ylab yurish" sinovi bo'yicha tajriba guruhi 5-6 yoshdagi bolalaridan olingan ko'rsatkichlar $3,0 \pm 0,4$ soniyani, nazorat guruhida esa $2,8 \pm 0,3$ soniyani qayd etdi, "Zigzag yugurish va to'p uloqtirish" sinovi bo'yicha tajriba guruhidan olingan ko'rsatkichlar $12,9 \pm 1,6$ soniyani, nazorat guruhi bolalarida esa $12,6 \pm 1,8$ soniyani qayd etdi.

Mayda motorika aniqligini baholash bo'yicha aniqlangan testlar natijalariga ko'ra tajriba guruhida o'ng-chap qo'l harakatlari sinovi bo'yicha $2,9 \pm 0,4$ ni, nazorat guruhida esa $3,1 \pm 0,5$ ni qayt etdi, tajriba guruhida ipga 12 ta munchoq o'tkazish sinovi bo'yicha ko'rsatkich $2,8 \pm 0,3$ soniyani, nazorat guruhida esa ushbu ko'rsatkich $2,7 \pm 0,4$ soniyani qayd etdi. Qo'l va oyoq harakatlarining kombinatsiyasini baholash bo'yicha aniqlangan testlar natijalariga ko'ra "Qadam tashlab - to'pni yerga urish" sinovi bo'yicha tajriba guruhidan olingan sinov natijalariga ko'ra $5,2 \pm 0,9$ martani, nazorat guruhida esa $5,8 \pm 0,7$ martani qayt etdi, 30 soniya davomida "Qarsak bilan sakrash" sinovi natijalariga ko'ra tajriba guruhida $9,2 \pm 1,1$ martani, nazorat guruhi bolalarida esa ushbu ko'rsatkich $10,1 \pm 1,2$ martani tashkil etdi. "Qo'l-oyoq kombinatsiyasi" sinovi bo'yicha tajriba guruhi 5-6 yoshli bolalaridan olingan ko'rsatkichlar $2,5 \pm 0,3$ ni, nazorat guruhi bolalarida esa $2,7 \pm 0,4$ ni qayd etdi (4-jadvalga qarang).

4-jadval

Katta maktabgacha yoshdagi bolalarning tajriba boshida koordinatsion qobiliyatlarining rivojlanganlik ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili (n=120)

T/r	Ko'rsatkichlari	TG n=60		NG n=60		t	P
		$\bar{X} \pm \sigma$	V%	$\bar{X} \pm \sigma$	V%		
1	Romberg testi bir oyoqda statik muvozanatni saqlash (soniya)	5,0±0,6	12,0	4,8±0,5	10,4	1,5	>0,05
2	Ko'zlarini yumgan holda bir oyoqda muvozanatni saqlash Romberg testi (soniya)	4,0±0,7	17,5	3,9±0,6	15,4	0,7	>0,05
3	Ko'zlarni yumgan holda ikki oyoqda muvozanatni saqlash Romberg testi (soniya)	14,0±1,5	10,7	13,8±1,7	12,3	0,8	>0,05
4	Belgilangan masofaga tog'ri chiziq bo'ylab yurish (xatolar soni)	3,0±0,4	13,3	2,8±0,3	10,7	1,8	>0,05
5	"Zigzag yugurish va to'p uloqtirish" (ketgan vaqt)	12,9±1,6	12,4	12,6±1,8	14,3	1,3	>0,05
6	O'ng-chap qo'l harakatlari testi (xatolar soni)	2,9±0,4	13,4	3,1±0,5	16,1	1,6	>0,05
7	Ippga 12 ta munchoq o'tkazish (ketgan vaqt)	2,8±0,3	10,7	2,7±0,4	14,8	0,9	>0,05
8	"Qadam tashlab - to'pni yerga urish"(soni)	5,2±0,9	17,3	5,8±0,7	12,0	3,2	<0,01
9	30 soniya davomida qarsak bilan sakrash (soni)	9,2±1,1	11,9	10,1±1,2	11,9	4,6	<0,001
10	"Qo'l-oyoq kombinatsiyasi" (xatolar soni)	2,5±0,3	12,0	2,7±0,4	14,8	1,8	>0,05

Yuqorida keltirilgan va tavsiflangan 14 ta nazorat mashqlari bo'yicha dastlabki natijalarda tajriba va nazorat guruhi 5-6 yoshdagi bolalar o'rtasida sezilarli statistik farqlar yo'q edi.

Biz tomonimizdan katta maktabgacha yoshdagi bolalarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus jismoniy mashqlar majmualari tajriba guruhi uchun vosita sinovi sifatida qo'llanildi va amaliyotga joriy qilindi (5-jadvalga qarang).

5-jadval

Katta maktabgacha yoshdagi bolalar uchun koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishning yillik mashg'ulot rejasi

Oylar	Mashqlar nomi	Asosiy yo'nalish	Qobiliyat	Vositalar	Izoh
Sentabr	"Bir oyoqda turamiz"	Muvozanatni saqlash	Statik muvozanat	Gimnastika gilamchasi	Oddiy muvozanat saqlash mashqi
	"Tog' tepasiga chiqamiz"	Mayda motorika	Harakat ketma-ketligini eslab qolish	Gimnastika gilamchasi	Qo'l va oyoq harakatlar uyg'unligi
	"Gimnastika o'rindig'idan yurib otish"	Muvozanatni saqlash	Dinamik muvozanat	Gimnastika o'rindig'i	Harakatda muvozanat saqlash
	"Estafeta"	Harakatli o'yin	Muvozanatni saqlash qo'l va oyoq harakatlari kombinatsiyasi	Baryer, kichik to'p, fitbol to'pi	Murakkab harakatlari bajarish, diqqat va tezkor qaror qabul qilish

5-jadvalni davomi

Oktyabr	“To‘siqdan o‘tamiz”	Muvozanatni saqlash	Dinamik muvozanat	Gimnastika tayoqchasi, to‘siq	Harakatda muvozanat saqlash
	“Fitbol to‘pini yuqoriga ko‘targan holda halqalardan sakrab otish”	Qo‘l va oyoq harakatlari kombinatsiyasi	Muvozanat va tana barqarorligi	Fitbol to‘pi, halqalar	Fazoda mo‘ljall olishni va sakrash texnikasi
	“Rangli halqalarni teramiz”	Mayda motorika	Ikki qo‘lni birgalikda va mustaqil ishlata olish.	Gimnastika halqasi	Harakat aniqligi va tezkorlik
	“To‘p havoda”	Harakatli o‘yin	Ko‘z-qo‘l muvofiqligi (ko‘rib bajarish, Barmoqlar, panja va bilak mushaklarini boshqarish	Kichik to‘p, konuslar, belgilar	Ko‘z-qo‘l muvofiqligi, diqqatni jamlash

Izoh: Ushu jadvalga faqat sentyabr va oktyabr oylari namuna sifatida keltirilgan qolgan oylar uchun mashg‘ulot rejasi dissertatsiyada to‘liq keltirilgan.

Bizning tadqiqotimizda ishtirok etuvchi 5-6 yoshdagi bolalarda biz tomonimizdan taklif qilinayotgan koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantiruvchi jismoniy mashqlarni qo‘llash va o‘tkazish uslubiyatining eng muhim talabi bu bolalarning salomatlik holati, jismoniy rivojlanishning yoshga doir xususiyatlari hamda jismoniy tayyorgarlik xususiyatlarini hisobga olgan holda differensiyalangan va individual yondashuvni ta’minlashdir.

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida asosiy e’tibor koordinatsion qobiliyatlarni, jismoniy sifat (tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik)larni tarbiyalash hamda hayot uchun zarur bo‘lgan ko‘nikma va malakalarni hamda sog‘lom turmush tarzi asoslari haqida oqilona bilimlarni shakllantirishga qaratildi. Shuningdek tadqiqotimiz davomida jismoniy tarbiya o‘quv-mashg‘ulotlarida katta e’tibor katta maktabgacha yoshdagi bolalarda axloqiy iroda sifatleri bo‘lgan to‘g‘rilik, tezkorlik, oqilonalik, topqirlik va harakatni boshqarish va moslashuvchanlik qobiliyati, harakat aniqligi qobiliyati, muvozanatni saqlash qobiliyati, fazoviy yo‘nalishni aniqlash qobiliyati, harakat ritmini sezish qobiliyati kabi koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan mezonlarni tarbiyalashga shuningdek, bolalardagi o‘ziga xos ruhiy jarayonlar (xotira-e’tibor, tasavvur) ni rivojlantirish hamda jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish va harakatli o‘yinlarni o‘ynash ko‘nikmalarini shakllantirishga e’tibor qaratildi.

Tarbiyalanuvchilarning o‘quv-mashg‘ulot jarayonida biz tavsiya qilgan koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantiruvchi jismoniy mashqlarimizni to‘g‘ri va aniq bajarishiga, ular yo‘l qo‘yayotgan xato va kamchiliklarni o‘z vaqtida to‘g‘rilashlilariga katta e’tibor qaratildi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning ruhiy xususiyatlarini ularning tezda o‘zgaruvchan xarakterga ega ekanligini hisobga olgan holda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari bolalarning ijobiy hissiyotlari asosida tashkil qilindi.

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari so‘zdan foydalanish va ko‘rgazmalilik uslublarini qo‘llagan holda musiqa ostida o‘yin va kichik musobaqa shaklida o‘tkazildi. Bu bolalarning mashg‘ulotdagi faoliyatini oshirishga, ularning kayfiyatini yaxshilab, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga qiziqishini yanada oshirishga xizmat qildi.

Gimnastika vositalari asosida tuzilgan mashqlar majmuasi bola organizmining harakat reaksiyalarini jadallashtiribgina qolmay, balki harakatlarning birgalikda bajarilish tezligini, aniqligini, muvofiqligini sezilarli darajada oshiradi. Bu esa bolalarning jismoniy faolligini, harakatga qiziqishini va o'z-o'zini anglash darajasini ijobiy tomonga o'zgartiradi. Tadqiqotda aniqlanishicha, maxsus mashqlar orqali bolalarning harakatlar uyg'unligi 50% atrofida bo'lgan bo'lsa, mashg'ulotlar oxirida bu ko'rsatkich 60-65% ga oshgan. Ayniqsa, mashqlar turli tezlikda, yo'nalishda va ritmda bajarilganida natijalar yanada yuqori bo'lgan. Quyidagi jadvalda bolalarning qo'l va oyoq harakatlarining kombinatsiyasini rivojlantirish bo'yicha ishlab chiqilgan mashqlar majmuasi berilgan (6-jadvalga qarang).

Ushbu mashqlar majmuasi bolalarning yosh xususiyatlari, psixomotor rivojlanish darajasi, harakat faoliyatining tabiiy shakllari, shuningdek, gimnastika vositalaridan samarali foydalanish tamoyillari asosida tuzilgan. Har bir mashq ketma-ketlikda tuzilgan bo'lib, bosqichma-bosqich murakkablik darajasi ortib boradi va harakat koordinatsiyasi bilan bir qatorda e'tibor, tezkorlik, reaksiya va muvofiqlik kabi sifatlarni ham qamrab oladi.

6-jadval

Katta maktabgacha yoshdagi bolalarning qo'l va oyoq harakatlarining kombinatsiyasini rivojlantirish bo'yicha gimnastika vositalaridan iborat mashqlar majmuasi

T/r	Mashq nomi	Mazmuni	Me'yor	Uslubiy tavsiyalar
1	“Gimnastika o'rindig'i ustida muvozanat bilan yurish”	D.h: qo'llar yon tomonga cho'zilgan holda yurish. O'rindiq ohirida oyoqlarni birlashtirgan holda yerga sakrab tushish.	10-15 soniya	Bolalar mashqni muvozanatni saqlagan holda tez va aniq bajarishlari tavsiya etiladi
2.	“Fitbolda o'tirish pozitsiyasidan oldinga dinamik sakrash”	Fitbol to'pi ustida muvozanatni saqlagan holda otirib 1 metr masofa sakrab otish.	1 metr masofa	Gavdani tik tutib qo'llar belda
3	“Fitbol to'pini yuqoriga ko'targan holda halqalardan sakrab otish”	Fitbol to'pini ikkala qo'li bilan ko'targan holda 5 ta halqadan ikki oyoq bilan sakrab otish.	20-25 soniya	To'pni tushurib yubormaslik va halqalarni bosmasdan sakrab otish tavsiya etiladi.
4	“Baryerdan sakrab o'tish”	2 ta baryerdan bir oyoqta sakrab otish.	2 marta	Baryerlardan sakrashda aniqlik talab etiladi. Baryerlarga teginmaslik, yiqitmaslik tavsiya etiladi.
5	“Kichik to'pni yerga urib olib yurish”	Orqaga, belgilangan nuqttagacha yugurib to'pni yerga urib qaytish, qo'l va oyoqni uyg'unlashtirish.	30-35 soniya	Harakat paytida qo'llar faol ishlashi to'pni tushurib yubormaslik talab etiladi.
6	“Gimnastika gilamida oldinga umboloq oshish”	Bolaning boshi oldinga egilgan, qo'llari tekis joylashtirilgan bo'lishi kerak	2 marta	Umboloq oshishlar chiziqli yo'nalishda, yelkalar ustiga tushish orqali bajarilishi kerak

Izoh: Mashg'ulotlar jarayonida individual yondashuvni qo'llash, mashqlarni asta-sekin murakkablashtirib borish va bolalarning emotsional holatini inobatga olish tavsiya etiladi.

Mazkur mashqlarni muntazam va metodik asosda qo'llash orqali 5-6 yoshli bolalarda harakatlar uyg'unligi, qo'l-oyoq harakatlarining sinxronligi, fazoviy

yoʻnalishlarni anglash hamda harakatni ongli boshqarish koʻnikmalari sezilarli darajada rivojlanadi. Bu esa oʻz navbatida bolalarning jismoniy tayyorgarligi va psixofiziologik moslashuv darajasini oshirishga xizmat qiladi. Mashqlar yakunida maktabgacha talim muassasalari bolalarida harakatni anglab bajarish darajasining oshgani, koordinatsiya xatolarining kamaygani va harakatning davomiyligi ortgani kuzatilgan. Qoʻl va oyoq harakatlarining kombinatsiyasi bolaning keyingi rivojlanish bosqichida oʻta muhim boʻlgan yozish, chizish, sport oʻyinlarida ishtirok etish, musiqa chalish va murakkab harakat turlarini oʻzlashtirish kabi koʻnikmalar uchun fiziologik asos yaratadi. Shu nuqtayi nazardan qaralganda, gimnastika vositalari yordamida tuzilgan mashqlar majmuasidan foydalanish bolalarning umumiy va mayda motorika, tanani boshqarish, harakatni rejalashtirish, sezish va bajarishdagi koordinatsion darajasini mustahkamlashda samarali pedagogik vosita sifatida tavsiya qilinadi.

Katta maktabgacha yoshdagi bolalarda muvozanatni saqlash qobiliyatini qancha erta rivojlantirsak bolaning kelgusidagi jismoniy faoliyatiga oʻz taʼsirini oʻtkazmasdan qolmaydi. Demak, bolalarda muvozanatni saqlash qobiliyatini erta bosqichda shakllantirish katta ahamiyat kasb etadi. Shu jihatni inobatga olgan holda, biz bolalarning ushbu muhim koordinatsion qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan maxsus metodik yondashuvni ishlab chiqdik.

Amaliy mashgʻulotlarda asosan cheklangan maydonlarda va katta amplitudada bajariladigan mashqlar kompleksidan foydalandik, bu esa bolalarning harakatlarini boshqarish, muvozanatni ushlab turish qobiliyatini kuchaytirishga xizmat qiladi.

Muvozanatni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar quyidagi guruhlarga ajratildi:

- tana holatini tik tutgan holda yerda bajariladigan mashqlar;
- gimnastika oʻrindigʻidan foydalanilgan mashqlar;
- gimnastika toʻpi (fitbol) dan foydalanib bajariladigan mashqlar;
- statik va dinamik muvozanatni saqlashga qaratilgan sakrash, yugurish,
- harakatli oʻyinlar va estafeta elementlari bilan boyitilgan mashqlar.

Tadqiqotimiz davomida har bir oʻquv-mashgʻulot davomida muvozanatni saqlash qobiliyatini rivojlantiruvchi mashqlar uchun 5-6 daqiqa ajratdik. Statik va dinamik muvozanatni rivojlantirish uchun mashgʻulotlarda oddiy va nooddiy mashqlardan foydalanildi. Asosiy eʼtibor koordinatsion qobiliyati pastroq boʻlgan bolalarga qaratildi. Ular uchun maxsus tanlangan mashqlar toʻplami tuzildi va kerakli vositalar tanlab olindi. Bu mashqlar bolalarning muvozanatni saqlashiga, harakatlarini yaxshiroq boshqarishiga va oʻziga ishonchini oshirishga yordam berdi.

Mayda motorika qobiliyatlarini shakllantirishda turli xil oʻyinlar, rasmiy faoliyatlar bilan birga, zamonaviy jismoniy mashqlar tizimi - samarali vosita boʻlib xizmat qiladi.

Gimnastika vositalaridan iborat mashqlar tananing holatini muvozanatda ushlab, mushaklarni chuqur va nazoratli faollashtirish, ayniqsa, qoʻl panjalari va bilak mushaklarini mustahkamlash orqali nozik motorikani rivojlantirishga

xizmat qiladi. Uslubiyat shundan iboratki, bolalar uchun moslashtirilgan majmua orqali ular harakatlarni sezgirlik, aniqlik va izchillik bilan bajarishga o'rgatiladi. Bu esa mayda motorika qobiliyatlarining shakllanishiga va ularning maktabga tayyorlik darajasini oshirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Quyidagi jadvalda mayda motorika rivojiga qaratilgan namunaviy kompleksi keltirilgan bo'lib, ular 5-6 yoshdagi bolalarning yosh fiziologik va psixologik xususiyatlariga moslashtirilgan. Mashqlar bola tomonidan mustaqil bajarilishi mumkin bo'lgan soddalashtirilgan shakllarda tuzilgan, harakat davomida esa vizual, kinestetik va auditiv tayanishlar asosida harakatlarni anglash va boshqarish jarayoni amalga oshadi (7-jadvalga qarang).

7-jadval

Katta maktabgacha yoshdagi bolalarning mayda motorika qobiliyatini rivojlantirish bo'yicha mashqlar majmuasi

T/r	Mashq nomi	Mazmuni	Me'yori	Uslubiy tavsiyalar
1	“Tog‘ tepasiga chiqamiz”	D.h. Bola qorin bilan gimnastika gilamchasi ustiga yotadi, qo‘llar oldinga cho‘zilgan, faqat qo‘llari bilan o‘zini oldinga tortadi (oyoqlarni ishlatmasdan).	15-25 soniya.	Oyoqlarini ishlatmaslik tavsiya etiladi
2	“Rangli halqalarni teramiz”	D.h. Bola gilamda tik o‘tirgan holatda bo‘ladi chap va o‘ng qo‘l bilan navbatma-navbat navbat 5 dona halqalarni yig‘ish.	15-20 soniya	O‘tkazish aniq va tartib bilan bo‘ladi - oldin qizil, keyin sariq va hokazo. Halqalarni terishda tezlik va aniqlik talab etiladi.
3	“Fitbolda muvozanat va topshiriq”	D.h. Bola fitbol ustida to‘g‘ri va tik o‘tiradi, oyoqlari yerda, bel va qorinni yengil tortgan holatda. Fitbolda o‘tirib muvozanat saqlab, 5 ta to‘pni savatchaga solish.	40-45 soniya	Savatchaga to‘pni aniqlik bilan otish tavsiya etiladi. Harakat tezlikka emas, aniqlikka va muvozanatga qaratiladi.
4	“Kaftda to‘p aylantirish”	D.h. Gilam ustida tik holatda to‘g‘ri o‘tiradi. Kichik to‘pni kaftda aylantirib harakatlantirish - to‘liq dumaloq aylana chizish.	Har bir qo‘l bilan 10 soniya	To‘p qo‘ldan tuship ketmasligi talab qilinadi. Barmoqlar harakati aniqligiga e’tibor qaratiladi
5	“Plastilin bilan figuralar yasash (muvozanat holatida)”	D.h. Bola fitbol ustida orqasi tik holatda o‘tiradi, oyoqlari yerdan uzilmagan bo‘lishi kerak. Fitbolda o‘tirgan holatda bir qo‘l bilan plastilindan hohlagan kichik 3 shaklni yasash	3 ta shakl	Fitbol to‘pi ustida muvozanat saqlash tavsiya etiladi. . Fitbol harakatga kelmasligi kerak.
6	“Yumshoq to‘pni tutish”	D.h. Bola tik turgan holatda to‘pni qo‘liga oladi. Yumshoq kichik to‘pni 10-15 sm balandlikka otib, uni bir yoki ikki qo‘l bilan tutish.	5 marta takrorlan adi	To‘pni tushurmasdan ushlab olish talab etiladi.
7	“Qo‘l bilan to‘pni siqish”	D.h. Bola gilamchada otiradi yelkalar bo‘sh, orqa tik holatda. Kichik to‘pni ikki kaft orasiga olib, 5 soniya bosib ushlab turish, so‘ng bo‘shatish.	8 marta	Harakat sokin va nazorat bilan, shoshilmasdan amalga oshiriladi.

Izoh: Mashqlarni bajarishda bolalarning diqqatini harakat aniqligiga qaratish lozim.

Mashqlar majmuasining asosiy maqsadi - bolalarda barmoqlar va bilaklar

harakati ustidan nazoratni kuchaytirish, mushaklar mustahkamligini ta'minlash, harakat aniqligi, sinxronligi va takroriylikni oshirish, shuningdek, diqqat va tezkor fikrlash qobiliyatini uyg'un holda rivojlantirishdan iborat.

Amaliy natijalar shuni ko'rsatdiki, biz tomomimizdan tuzilgan maxsus mashqlar majmuasi bilan mashg'ul bo'lgan maktabgacha ta'lim muassasida tarbiyalanuvchi bolalarning mayda motorika qobiliyati ko'rsatkichlari tajriba davomida sezilarli darajada yaxshilangan. Bu esa gimnastika vositalaridan iborat mashqlarining nafaqat mushaklar faolligini, balki sensor-motor integratsiyani kuchaytiruvchi samarali vosita ekanligini isbotlaydi. Mayda motorikaning yetarli rivojlanmaganligi maktabda yozuv, chizma va texnologiya bilan bog'liq topshiriqlarning bajarilishini sekinlashtiradi, bu esa bola o'z-o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytiradi va ijtimoiy moslashuvda qiyinchiliklar tug'diradi.

Xulosa qilib aytganda, maktabgacha yoshdagi bolalarda mayda motorika aniqligini rivojlantirish - ularning umumiy harakat madaniyati, psixofiziologik holati, aqliy faolligi va o'quv faoliyatiga tayyorlik darajasi bilan bevosita bog'liqdir. Shu boisdan, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida ushbu ko'nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan metodik yondashuvlar ishlab chiqish va amaliyotda qo'llash dolzarb hisoblanadi.

Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan "Pilates" mashqlar majmuasi 5-6 yoshli bolalarning yurak-qon tomir faoliyatini tinchlantiruvchi, nafasni tiklovchi, nafas olish faoliyatini me'yorga keltiruvchi, mushaklardagi zo'riqishni kamaytiruvchi, tana muvozanatini tiklovchi va bo'shashtiruvchi vazifalarni bajarishga yo'naltirilgan. Mashqlar bolaning organizmini jismoniy mashg'ulotlardan keyin tiklashga, mushaklardagi zo'riqishni kamaytirishga va umumiy holatini me'yorga keltirishga xizmat qiladi.

Mazkur majmua tarkibida relaksatsion mashqlar (cho'ziluvchan mashqlar) ham mavjud bo'lib, ular mushaklarning to'liq yoki qisman bo'shashishi orqali dam olish holatini tiklashga yordam beradi. Relaksatsiya bolalarning asab-mushak tizimini tinchlantirib, mushaklarda yig'ilgan zo'riqishni kamaytiradi va umumiy psixofiziologik holatni barqarorlashtiradi (8-jadvalga qarang).

8-jadval

Mashg'ulot sharoitlariga moslashtiruvchi "Pilates" mashqlar majmuasi

Mashq nomi	Mazmuni	Takrorlash soni	Davomiyligi
Yurak-qon tomir faoliyatini tinchlantiruvchi			
"Shar puflash"	Nafasni burun orqali chuqur olib, og'iz orqali asta chiqarish (sharcha puflash kabi)	4-5 marta	Har biri 6-8 soniya
"Gul hidlash"	Burni bilan nafas olib, og'izdan sekin chiqarish, gulni hidlashdek	5-6 marta	Har biri 6-7 sek
"Asta yurish"	3 qadam - nafas olish, 3 qadam - chiqarish	1-2 daqiqa	1 marotaba (uzluksiz)
Nafas olish faoliyatini me'yorga keltiruvchi mashqlar			
"To'tiqush mashqi"	Nafas olayotganda qo'llar yuqoriga, chiqarishda pastga tushadi	5 marta	Har biri 6 soniya
"Shamol esmoqda"	Nafas olib bir tomonga egilish, chiqarishda boshqa tomonga egilish	5-6 marta	Har biri 6-7 soniya

8-jadvalni davomi

“Shamol va daraxt”	Tana bilan tebranma harakatlar, nafas bilan uyg‘un	5-6 marta	Har biri 7-8 soniya
“Quyoshga cho‘zilish”	Tanani yuqoriga cho‘zib, sekin bo‘shashish	5 marta	Har biri 6-8 soniya
Mushaklardagi zo‘riqishni kamaytiruvchi mashqlar			
“Cho‘zilish va bo‘shashish”	Cho‘zilgan holatda 2-3 soniya turish, so‘ng to‘liq bo‘shash	4-5 marta	Har biri 5-6 soniya
“Yumshoq massaj”	O‘z-o‘zini yengil massaj qilish (yelka, bo‘yin, qo‘l)	1 marotaba	30-40 soniya

Izoh: Mashqlarni tana holatini barqaror saqlagan holda, nazoratli nafas olish ritmiga muvofiq bajarish tavsiya etiladi.

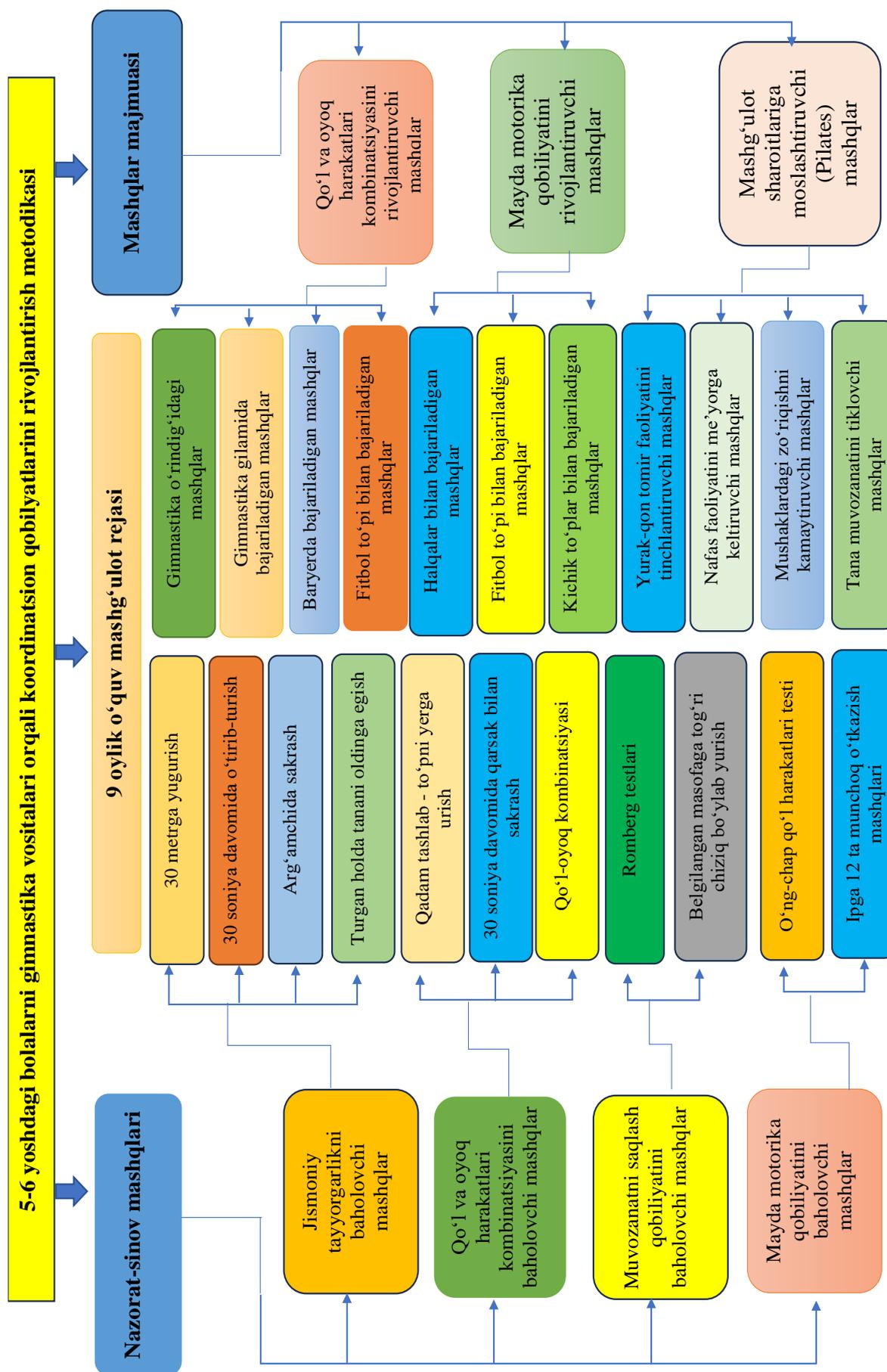
Katta maktabgacha yoshidagi bolalarni koordinatsion qobiliyatini rivojlantirishda harakatlar kombinatsiyasini amalga oshiruvchi gimnastika vositalaridan foydalanildi.

Mayda motorika aniqligiga qarab vositalar qo‘llanildi. Mashg‘ulotlar davomida kompleks koordinatsiya muvozanat estafetalari hamda qo‘l-oyoq ketma-ketligida amalga oshirildi. Murakkab mashqlar ham saralandi. Bunda ritm, sakrash va muvozanatni muvofiqlikda rivojlantiruvchi gimnastika vositalari qo‘llanildi. Shu bilan birga kichik motorika ham rivojlantirib borildi. Bundan tashqari tiklovchi vositalar ham tabaqalashtirilgan holda har bir tizim uchun alohida qo‘llanildi. Ushbu metodikadan foydalanish orqali katta maktabgacha yoshdagi bolalarni koordinatsion qobiliyatlarini optimal rivojlantirish hamda qisqa vaqtda organizm funksiyalar faoliyatini qayta tiklash imkoniyatlari oshadi. Bundan tashqari 5-6 yoshli bolalar mashg‘ulot yuklamalariga moslashadi hamda navbatdagi mashg‘ulotga faol holda tayyor bo‘lish imkonini beradi.

Dissertatsiyaning to‘rtinchi bobi **“5-6 yoshdagi bolalarning koordinatsion qobiliyatlarini gimnastika vositalari orqali rivojlantirish uslubiyatini amaliyotda qo‘llash samaradorligini tajribada asoslash”** deb nomlanadi. Mazkur bobda katta maktabgacha yoshdagi bolalar uchun ishlab chiqilgan majmua samaradorligi va katta maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining tahlili bayon qilingan.

Katta maktabgacha yoshdagi bolalarning koordinatsion qobiliyatini rivojlantirishda harakatlar kombinatsiyasini amalga oshiruvchi gimnastika vositalaridan foydalanildi (1-rasmga qarang).

Tajribaning boshlanishida har ikki guruhdagi bolalarning jismoniy rivojlanish darajasi va koordinatsion tayyorgarligi holati baholandi hamda solishtirildi. Tajriba-sinov guruhi bilan olib borilgan mashg‘ulotlar davomida muvozanatni saqlash va murakkab mashqlarni bajarish samaradorligini oshirish, qo‘l va oyoq harakatlarining kombinatsiyasi, mayda motorika aniqligi kabi koordinatsion qobiliyatlarni shakllantirishga qaratilgan maxsus mashqlar qo‘llanildi. Tajriba yakunlangach, nazorat va tajriba-sinov guruhlarining natijalari tahlil qilindi.



1-rasm. 5-6 yoshdagi bolalarning koordinatsion qobiliyatini rivojlantirish metodikasi

Pedagogik tajriba boshida va yakunida olingan ma'lumotlar taqqoslanganida, gimnastika vositalaridan iborat muvozanatni saqlash va murakkab mashqlarni bajarish samaradorligini oshirishga qaratilgan majmua tufayli quyidagicha xulosa chiqarildi. O'tkazilgan tahlil natijasida pedagogik tajriba oxirida tajriba va nazorat guruhlarining 5-6 yoshdagi bolalarida o'rganilayotgan parametrlar o'rtasida sezilarli farqlar aniqlandi (9-jadvalga qarang).

9-jadval

Tajriba oxirida katta maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tayyorgarlik qobiliyatlarining qiyosiy tahlili (n=120)

T/r	Ko'rsatkichlar	TG (n=60)		NG (n=60)		t	P
		$\bar{X} \pm \sigma$	V%	$\bar{X} \pm \sigma$	V%		
1	30 metrga yugurish (soniya)	6,9±0,8	11,6	7,5±0,9	12,0	3,6	<0,001
2	30 soniya davomida o'tirib-turish (soni)	12,8±1,7	13,3	11,8±1,6	13,6	4,2	<0,001
3	Arg'amchida sakrash (soni)	12,5±1,5	12,0	11,7±1,8	15,4	3,4	<0,01
4	Turgan holda tanani oldinga egish (pastga)	15±1,6	10,6	14,3±1,5	10,5	3,0	<0,01

5-6 yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanish darajasini baholash bo'yicha olingan test natijalari quyidagicha: tajriba guruhida 30 metrga yugurish ko'rsatkichi 6,9±0,8 s.ni, nazorat guruhlarida esa 7,5±0,9s.ni, tajriba guruhidagi 5-6 yoshdagi bolalarning 30 soniya davomida o'tirib-turish ko'rsatkichi 12,8±1,7 martani, nazorat guruhida esa 11,8±1,6 martani tashkil etdi, tajriba guruhidagi bolalarning arg'amchida sakrash ko'rsatkichi 12,5±1,5 martani, nazorat guruhida esa ushbu ko'rsatkich 11,7±1,8 martani tashkil etdi, tanani oldinga egish bo'yicha tajriba guruhida 15±1,6sm.ko'rsatkichni qayt etdi, nazorat guruhida esa 14,3±1,5 sm.ni tashkil etdi.

Tajriba oxirida 5-6 yoshdagi bolalarning koordinatsion qobiliyatlarining rivojlanganlik darajasini baholash maqsadida nazorat sinov mashqlari va test-sinovlari olindi (10-jadvalga qarang).

10-jadval

Tajriba oxirida katta maktabgacha yoshdagi bolalarning koordinatsion qobiliyatlarining rivojlanishining qiyosiy tahlili (n=120)

T/r	Ko'rsatkichlar	TG (n=60)		NG (n=60)		t	P
		$\bar{X} \pm \sigma$	V%	$\bar{X} \pm \sigma$	V%		
1	Romberg testi bir oyoqda statik muvozanatni saqlash (soniya)	6,1±0,7	11,5	5,2±0,8	15,4	5,7	<0,001
2	Ko'zlarini yumgan holda bir oyoqda muvozanatni saqlash Romberg testi (soniya)	5,2±0,8	15,3	4,6±0,6	13,0	3,9	<0,001

10-jadvalni davomi

3	Ko'zlarni yumgan holda ikki oyoqda muvozanatni saqlash Romberg testi (soniya)	17,2±2,3	13,4	16,3±2,1	12,9	3,3	<0,01
4	Belgilangan masofaga tog'ri chiziq bo'ylab yurish (xatolar soni)	2,0±0,3	15,0	2,5±0,4	16,0	4,6	<0,001
5	"Zigzag yugurish va to'p uloqtirish" (ketgan vaqt)	11,2±1,5	13,4	12,1±1,6	13,2	3,9	<0,001
6	O'ng-chap qo'l harakatlari testi (xatolar soni)	2,1±0,3	14,3	2,6±0,4	15,4	4,6	<0,001
7	Ipga 12 ta bonjuk (munchoq) o'tkazish (ketgan vaqt)	2,2±0,2	9,0	2,5±0,4	16,0	3,0	<0,01
8	"Qadam tashlab - to'pni yerga urish"(soni)	6,4±0,8	12,5	6,6±0,9	13,6	1,1	>0,05
9	30 soniya davomida qarsak bilan sakrash (soni)	10,8±1,4	12,9	10,6±1,3	12,2	0,9	>0,05
10	"Qo'l-oyoq kombinatsiyasi" (xatolar soni)	2,2±0,2	9,0	2,6±0,3	11,5	4,4	<0,001

Muvozanatni saqlash qobiliyatini baholash bo'yicha aniqlangan testlar natijalariga ko'ra: Romberg testi bir oyoqda statik muvozanatni saqlash sinovi bo'yicha tajriba guruhidan olingan ko'rsatkichlar $6,1\pm 0,7$ ni, nazorat guruhida esa $5,2\pm 0,8$ ni qayd etdi. Bir oyoqda ko'zlarini yumgan holda muvozanatni saqlash sinovi bo'yicha tajriba guruhidan olingan ko'rsatkichlar $5,2\pm 0,8$ ni, nazorat guruhi 5-6 yoshli bolalarida esa $4,6\pm 0,6$ ni qayd etdi. Ko'zlarni yumgan holda ikki oyoqda muvozanatni saqlash sinovi bo'yicha tajriba guruhidan olingan ko'rsatkichlar $17,2\pm 2,3$ ni, nazorat guruhi katta maktabgacha yoshdagi bolalarida esa $16,3\pm 2,1$ ni qayd etdi. "Belgilangan masofaga to'g'ri chiziq bo'ylab yurish" sinovi bo'yicha tajriba guruhi 5-6 yoshdagi bolalaridan olingan ko'rsatkichlar $2,0\pm 0,3$ ni, nazorat guruhida esa $2,5\pm 0,4$ ni qayd etdi, "Zigzag yugurish va to'p uloqtirish" sinovi bo'yicha tajriba guruhidan olingan ko'rsatkichlar $11,2\pm 1,5$ s.ni, nazorat guruhi bolalarida esa $12,1\pm 1,6$ s.ni qayd etdi.

Mayda motorika aniqligini baholash bo'yicha aniqlangan testlar natijalariga ko'ra tajriba guruhida o'ng-chap qo'l harakatlari sinovi bo'yicha $2,1\pm 0,3$ ni, nazorat guruhida esa $2,6\pm 0,4$ ni qayt etdi, tajriba guruhida ipga 12 ta munchoq o'tkazish sinovi bo'yicha ko'rsatkich $2,2\pm 0,2$ ni, nazorat guruhida esa ushbu ko'rsatkich $2,5\pm 0,4$ ni qayd etdi.

Qo'l va oyoq harakatlarining kombinatsiyasini baholash bo'yicha aniqlangan testlar natijalariga ko'ra "Qadam tashlab - to'pni yerga urish" sinovi bo'yicha tajriba guruhidan olingan sinov natijalariga ko'ra $6,4\pm 0,8$ ni, nazorat guruhida esa $6,6\pm 0,9$ ni qayt etdi, 30 soniya davomida "Qarsak bilan sakrash" sinovi natijalariga ko'ra tajriba guruhida $10,8\pm 1,4$ ni, nazorat guruhi bolalarida esa ushbu ko'rsatkich $10,6\pm 1,3$ ni tashkil etdi. "Qo'l-oyoq kombinatsiyasi" sinovi bo'yicha tajriba guruhi 5-6 yoshli bolalaridan olingan ko'rsatkichlar $2,2\pm 0,2$ ni, nazorat guruhi bolalarida esa $2,6\pm 0,3$ ni qayd etdi.

Pedagogik tajriba yakunida o'tkazilgan statistik tahlil natijasida yuqorida keltirilgan va tavsiflangan 14 ta nazorat sinovlaridan tajriba guruhi 5-6 yoshdagi bolalarida sezilarli statistik farqlar aniqlandi. Bu koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish bo'yicha taklif qilingan metodika tajriba guruhi 5-6 yoshdagi bolalarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatdi deb xulosa qilish imkonini beradi.

XULOSALAR

O'tkazilgan tadqiqotlardan olingan ma'lumotlarni tahlil qilish asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

1. Ilg'or tajribalar va ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, 5-6 yoshdagi bolalarning koordinatsion qobiliyatlarini gimnastika vositalari orqali rivojlantirish yo'nalishida yetarlicha chuqur va tizimli ilmiy-tadqiqot ishlari olib borilmagan. Ayniqsa, ushbu yosh davrida muvozanatni saqlash, mayda motorika aniqligi va qo'l-oyoq koordinatsiyasini shakllantirishga qaratilgan samarali vositalar va ularni o'rgatish metodikasi mavjud tizimlarda yetarli darajada ishlab chiqilmaganligi o'rganilgan adabiyotlar tahlilida aniqlangan.

2. O'tkazilgan tahlillar shuni ko'rsatdiki, katta maktabgacha yoshdagi bolalarda koordinatsion qobiliyatlar yetarli darajada rivojlanmagan bo'lib, bu holat ularning yugurish, sakrash kabi mashqlarni bajarishda qiyinchiliklarga duch kelishiga sabab bo'lmoqda. Ayniqsa, qo'l va oyoq harakatlarining kombinatsiyasi pastligi ularning harakatlaridagi aniqlik, muvofiqlik va ritmik bajarilish darajasiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Bu esa bolalarning maktabgacha yosh davrida shakllanishi lozim bo'lgan asosiy koordinatsion qobiliyatlarining yetarli darajada rivojlanmasligiga olib kelmoqda. Shuningdek, yoshga doir jismoniy rivojlanish xususiyatlarini hisobga olgan holda, koordinatsion qobiliyatlarning murakkab va ko'p jihatli tuzilmasi (muvozanat, harakatni boshqarish, qo'l-oyoq harakatlarining uyg'unligi, mayda motorika aniqligi va boshqalar)ni chuqur tahlil qilish va ularni gimnastika vositalari asosida maqsadli rivojlantirish zarurati aniqlandi.

3. Katta maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida an'anaviy tarzda qo'llaniladigan jismoniy tarbiya vositalaridan tashqari, biz tomonimizdan ishlab chiqilgan maxsus gimnastika mashqlari majmuasidan foydalanish, tarbiyalanayotgan bolalarning koordinatsion qobiliyatlari, ayniqsa qo'l va oyoq harakatlarining muvofiqligi, muvozanatni saqlash va harakatga tezkor javob berish sifatlarining rivojlanish darajasini oshirganligi tajriba natijalari orqali isbotlandi. Katta maktabgacha yoshdagi bolalarda statik va dinamik, muvozanat, ritm, qo'l va oyoq harakati aniqligi kabi koordinatsion qobiliyat turlarini 9 oylik o'quv mashg'ulot rejasiga kiritish natijasida, katta maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tayyorgarlik darajasi 7,6% ga oshdi.

4. Katta maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida ishlab chiqilgan harakatli o'yinlar va gimnastika vositalariga asoslangan

mashqlar majmuasini qo'llash natijasida, bolalarning har xil harakat amallarini bajarishdagi qo'shma koordinatsion qobiliyatlarini baholashga imkon beruvchi integral, obyektiv va amaliy baholash usuli ishlab chiqildi hamda tajriba asosida aprotatsiya qilindi. 5-6 yoshdagi bolalarni muvozanatni saqlash qobiliyatini rivojlantirish uchun qo'l va oyoq harakatlari kombinatsiyasini oshirish bo'yicha yosh xususiyatlari, psixomotor shakllanish darajasi, harakat faoliyatini tabiiy shakllari, gimnastika vositalaridan foydalanish tamoyillari asosida tuzilgan (fitbol to'pini ikkala qo'lda ko'targan holda beshta halqadan ikki oyoqda sakrab o'tish kabi) mashqlar majmuasi ishlab chiqildi. Natijada, katta maktabgacha yoshdagi bolalarning koordinatsion qobiliyatlarining rivojlanish darajasi 12,4% ga yaxshilandi.

5. Katta maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida ishlab chiqilgan jismoniy mashqlar texnologiyasini qo'llash hisobiga ularning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish imkoniyatlari kengaytirildi hamda harakat faoliyati bo'yicha ko'rsatkichlarning sezilarli darajada oshishi olib borilgan tajribalar orqali asoslandi. Katta maktabgacha yoshdagi bolalarni mayda motorika qobiliyatini rivojlantirish uchun (fitbolda muvozanat va topshiriq, rangli halqalarni terish, kaftda to'p aylantirish, yumshoq to'pni tutish, qo'l bilan to'pni siqish, muvozanat holatida plastilin bilan figuralar yasash kabi) mashqlar me'yori taqsimlash orqali 5-6 yoshdagi bolalarning mayda motorika aniqligi 8% ga yaxshilandi.

6. Katta maktabgacha yoshdagi bolalarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish maqsadida ishlab chiqilgan mashqlar majmuasi nafaqat koordinatsion qobiliyatlarning ko'rsatkichlarni sezilarli darajada yaxshilashga, balki 5-6 yoshdagi bolalarning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga, asab-mushak apparatining funksional imkoniyatlarini kengaytirishga hamda psixik faoliyat ko'rsatkichlarini ijobiy o'zgartirishga xizmat qildi. Tajriba guruhi bolalarida koordinatsion qobiliyatlarni tavsiflovchi dastlabki va yakuniy ko'rsatkichlar o'rtasida 14 ta o'lchovdan 12 tasida ishonchli farq aniqlandi, nazorat guruhida esa atigi 4 ta holatda bunday natija qayd etildi. Shuningdek, jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari ham tajriba guruhida yuqori bo'ldi: 30 metr ga yugurishda 6,9 soniya (nazorat guruhida 7,5 soniya), 30 soniyada o'tirib-turish mashqida 12,8 marta (nazorat guruhida 11,8 marta), arg'amchida sakrashda 12,5 marta (nazorat guruhida 11,7 marta) hamda tanani oldinga egishda 15 sm (nazorat guruhida 14,3 sm). Ushbu ma'lumotlar tahlili ishlab chiqilgan uslubiyatning yuqori samaradorligini eksperimental tarzda tasdiqlaydi.

7. 5-6 yoshli bolalarning mashg'ulot yuklamalariga moslashtirish uchun yurak qon-tomir faoliyatini tinchlantiruvchi, nafasni tiklovchi, nafas olish faoliyatini me'yorga keltiruvchi, mushaklardagi zo'riqishni kamaytiruvchi, tana muvozanatini tiklovchi va bo'shashtiruvchi vazifalarni bajarishga yo'naltirilgan "pilates"

mashqlar majmuasidan foydalanish natijasida bolalarning muvozanatni saqlash qobiliyati 24% gacha yaxshilanishiga erishildi.

8. Tajriba asosida ishlab chiqilgan uslubiy yondashuv katta maktabgacha yoshdagi bolalarning koordinatsion qobiliyatlari tuzilmasiga sezilarli ta'sir ko'rsatdi. Bu esa ushbu qobiliyatlarning turli tarkibiy ko'rinishlari o'rtasidagi ishonchli bog'liqliklar sonining ortishi bilan ifodalanadi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida maxsus ishlab chiqilgan gimnastika vositalaridan iborat mashqlar majmuasini qo'llash hisobiga bolalarning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi 7,6% ga, koordinatsion qobiliyatlar darajasi esa 10,5% ga oshgani aniqlanib, bu tajriba natijalari orqali ilmiy asoslandi.

AMALIY TAVSIYALAR

1. Tadqiqot davomida maktabgacha ta'lim tashkilotlaridagi 5-6 yoshli bolalarning jismoniy tayyorgarligi va koordinatsion qobiliyatlarini rivojlanish mexanizmlarini gimnastika vositalaridan iborat mashqlar majmuasidan foydalangan holda takomillashtirish tavsiya etiladi.

2. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, gimnastika vositalari yordamida tashkil etilgan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar majmuasiga tana yoki uning alohida qismlarining aniq belgilangan holatlarda bajarilishi koordinatsion qobiliyatlarni shakllantirishda muhim omil bo'ladi. Bunday mashqlar harakat trayektoriyasining aniqligi, mushaklar boshqaruvi, fazoviy yo'nalishni idrok etish va muvozanatni saqlash kabi koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

3. Tadqiqot doirasida ishlab chiqilgan darslik asosida o'quv rejasiga kiritilgan mashqlar majmuasi 5-6 yoshli bolalarda koordinatsion qobiliyatlarni bosqichma-bosqich shakllantirishga xizmat qilmoqda. Taklif etilgan mashg'ulotlar tizimi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligini oshirish, harakat faoliyatini maqsadga muvofiq tashkil qilish, shuningdek, gimnastika vositalari orqali bolalarning muvozanatni saqlash, harakat aniqligi va ritmga moslashuv kabi muhim koordinatsion ko'nikmalarini takomillashtirishga imkon yaratdi.

4. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishda zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo'llash, xususan, gimnastika vositalari bilan uyg'unlashtirilgan "Pilates" mashqlari majmuasidan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Bunday mashqlar tizimi mushaklar boshqaruvi, harakatlar muvofiqligi, tana muvozanatini ushlash, fazoviy yo'nalishni anglash va harakatlarni ritmga moslashtirish qobiliyatlarini rivojlantirish orqali bolalarning koordinatsion tayyorgarlik darajasini oshirishda muhim o'rin tutadi. Pilates mashqlarining yengil, bosqichma-bosqich va o'yin shaklida qo'llash esa 5-6 yoshli bolalar psixofiziologik xususiyatlariga to'liq mos keladi va o'quv mashg'ulotlarining samaradorligini oshiradi.

5. Kompleks mashg'ulotlarda pilates uslubidagi statik va dinamik harakatlardan foydalanish bola organizmining adaptiv imkoniyatlarini kengaytirib,

5-6 yoshli bolalarning koordinatsion harakatlarda ishlash qobiliyatini saqlab qolish va rivojlantirish uchun zarur sharoit yaratadi. Pilates mashqlarini ongli ravishda o'zlashtirishda bosqichma-bosqich yondashuv - ya'ni harakatlarni dastlabki o'rganish, chuqur egallash va motor ko'nikmalarni mustahkamlash - bolaning muvofiqlashtirilgan harakatlarni bajarish malakasini shakllantirishda samarali metodik asos sifatida tavsiya etiladi. Mazkur yondashuv harakatlar aniqligi, ritmik bajarilishi, fazoviy idrok va mushaklar boshqaruvini takomillashtirish orqali koordinatsion qobiliyatlarni izchil rivojlantirishga xizmat qiladi.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 ПО ПРИСУЖДЕНИЮ
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ УЗБЕКСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ
УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**НУКУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
ИНСТИТУТ ИМЕНИ АЖИНИЯЗА**

АЛЛАМБЕРГЕНОВА РАУШАНА ДУЙСЕНБАЙ КЫЗЫ

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
У ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА С ПОМОЩЬЮ СРЕДСТВ
ГИМНАСТИКИ**

**13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,
оздоровительной и адаптивной физической культуры**

**АВТОРЕФЕРАТ
диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам**

Чирчик - 2025

Тема диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии Республики Узбекистан под номером № В2024.4.PhD/Ped8872.

Докторская диссертация доктора философии (PhD) выполнена в Нукусском государственном педагогическом институте имени Ажинияза.

Автореферат диссертации на трех языках (узбекский, русский, английский (резюме)) размещен на веб-сайте по адресу www.uzdjtsu.uz и информационно-образовательном портале “ZiyoNet” по адресу www.ziyo.net

Научный руководитель:	Тойлибаев Султанбек Мухидович доктор философии по педагогическим наукам (PhD), доцент
Официальные оппоненты:	Ярашев Комилжон Дехканович доктор педагогических наук (DSc), профессор Каримов Дониёр Комил ўгли доктор философии по педагогическим наукам (PhD), доцент
Ведущая организация:	Ургенчский государственный университет имени Абу Райхана Беруни

Защита диссертации состоится “___” “_____” 2025 г. в ___ часов на заседании Научного совета DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 при Узбекском государственном университете физической культуры и спорта по адресу: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик, ул. Металлурглар, дом 15. Тел: (0-370)-717-17-19, 717-27-27, факс:(0-370) 717-17-76, Веб-сайт: www.jtsu.uz, e-mail: info@jtsu.uz, (Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, корпус Е, 3-этаж, аудитория № 309).

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирована за №_____) по адресу: 111709, Ташкентская область, г.Чирчик ул. Спортчилар, дом 19. Тел: (0-370)-717-17-19, 717-27-27, факс:(0-370) 717-17-76).

Автореферат диссертации разослан “___” _____ 2025 года
(реестр протокола рассылки № ___ от “___” _____ 2025 года)

Р.М.Маткаримов
Председатель научного совета по присуждению
ученых степеней, д.п.н (DSc), профессор

М.А.Ибрагимов
Ученый секретарь научного совета
по присуждению ученых степеней
д.ф.п.п.н. (PhD), профессор

А.Н.Шопулатов
Председатель научного семинара
при совете по присуждению
ученых степеней д.п.н.(DSc), профессор

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребованность темы диссертации. В мировом сообществе возраст 5-6 лет считается важнейшим, фундаментальным этапом формирования у ребёнка координированной двигательной активности, пространственного восприятия, мышечно-телесного равновесия и двигательных навыков. Координационные навыки считаются фактором, определяющим такие способности ребёнка, как точность, скорость, гибкость и равновесие. При проведении дополнительных занятий с детьми дошкольного возраста физкультурно-оздоровительная и спортивная работа направлена на повышение массовости спорта среди детей 5-6 лет, приобщению их к здоровому образу жизни, достижению гармоничного физического развития. В современной системе спорта оптимизация двигательной активности детей дошкольного возраста средствами гимнастики, особенно развитие координационных способностей, считается одной из наиболее актуальных проблем.

В мире правильное и научно обоснованное занятие физическими упражнениями в детском возрасте оказывает сильное влияние на развитие координационных способностей. Изучалась неразрывная связь между двигательными навыками и моторным развитием детей, научно обоснована влияние координации движений на психофизическое развитие ребенка. Подчеркивая необходимость развития двигательных навыков детей с раннего возраста, изучаются вопросы, связанные с развитием координационных способностей средствами подвижных игр, спортивных упражнений, в том числе и средствами гимнастики. В последние годы проводятся многочисленные исследования, направленные на повышение физической подготовленности детей дошкольного возраста и развития у них координационных способностей, однако для развития координационных способностей у детей 5-6 летнего возраста существует необходимость использования средств гимнастики, а также разработки методик быстрого и прочного усвоения нового двигательного материала и приобщения их к систематической двигательной деятельности, создания методологической основы для планирования образовательного процесса.

В нашей республике создаются условия для всестороннего интеллектуального, нравственного, эстетического и физического развития детей дошкольного возраста. Особое внимание уделяется таким вопросам, как «Формирование у детей дошкольного возраста интереса к занятиям физической культурой и спортом, воспитание физически здорового подрастающего поколения»¹. В настоящее время у большинства детей наблюдаются гипокинезия, привычки неправильной посадки, слабой мышечной активности, слаборазвитости координации. Это еще раз подтверждает необходимость внедрения здоровьесберегающих методик в дошкольных образовательных

¹ Постановление Президента Республики Узбекистан «Об утверждении концепции развития системы дошкольного образования Республик Узбекистан до 2030 года» от 8 мая 2019 года №ПП-4312.

учреждениях. Специальные упражнения, особенно направленные на развитие координации движений, служат важной основой для общего физического здоровья, опорно-двигательного аппарата и социальной адаптации ребенка. В связи с этим разработка и внедрение методики развития координационных способностей у детей 5-6 летнего возраста средствами гимнастики является актуальной проблемой. Для этого необходимы научно обоснованные исследования специалистов.

Настоящая диссертационная работа в определенной мере будет способствовать реализации задач, обозначенных в Указах Президента Республики Узбекистан № ПП-5368 «О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в области физической культуры и спорта» от 5 марта 2018 года, № УП-6099 «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта» от 30 ноября 2020 года, Постановлении № ПП-2654 «О мерах по дальнейшему развитию гимнастических видов спорта в Республике Узбекистан» от 7 ноября 2016 года, Постановлении №ПП-449 «О мерах по дальнейшему развитию видов спортивной гимнастики» от 23 декабря 2022 года и других нормативно-правовых документах касающихся данной сферы.

Соответствие исследования основным приоритетным направлениям развития науки и технологий в Республике. Настоящее исследование выполнено в рамках приоритетного направления развития науки и технологии в Республике: I. «Формирование и реализация системы инновационных идей в социально-правовом, экономическом, культурном, духовно-образовательном развитии информированного общества и демократического государства».

Степень изученности проблемы. Отечественные специалисты, как М.И.Машарипова, Б.Б.Маъмуров, С.Т.Исломова, М.М.Нуриддинова, Г.Х.Холбоева, В.Б.Арипова, М.Н.Зиятов, Х.А.Кенжаева А.Е.Бобомурадов² проводили научные исследования по развитию различных физических способностей детей дошкольного возраста.

Установлено, что на основе опыта учёных из стран Содружества независимых государств, в том числе В.И.Ляха, Э.Э.Биндусова, Е.В.Альпаской,

² Машарипова М.И. Мактабгача тарбия муассасалари шароитида болаларнинг ҳаракат потенциалини мақсадли ривожлантириш технологияси. Пед.фан.бўй.фал.док...дисс. Т.: 2006.-.135 б.; Ма'муров В.В. Bolalar rivojlanishida jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi: o'quv qo'llanma. - T: "Turon zamin ziyo", 2014. -228 b.; Islomova S.T. Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya. T.: "Ilm Ziyo" nash. 2006.148 b.; Нуриддинова М.М. Мактабгача ёшдаги болаларда ҳаракат кўникма ва малакаларни шакллантиришда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш методикаси // Ўз.Рес. п.ф.б.ф.д. (PhD): дисс. ...Чирчиқ 2020.- Б 57-63.; Холбоева Г.Х. Мактабгача таълим ташкилотларида болалар ҳаракат фаоллигини оширишда дастлабки гимнастика машғулотларини такомиллаштириш механизмлари // Ўз.Рес. п.ф.б.ф.д. (PhD): дисс. ... автор. Ч.: - 2021. -25 б.; Арипова В.Б. Мактабгача ёшдаги болаларни ҳаракатли ўйинлар орқали жисмоний сифатларини ривожлантириш // Ўз.Рес. п.ф.б.ф.д. (PhD): дисс. ... автореф. Чирчиқ. 2022. - Б. 24-25.; Ziyatov M.N. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiya mashg'ulotlari asosida egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirishni optimallashtirish texnologiyalari // O'z.Res. p.f.b.f.d (PhD): diss. ... avtoreferat. Chirchiq. 2024. - B. 28-29.; Kenjaeva X.A. Maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faolligini oshirish uslubiyati // O'z.Res. p.f.b.f.d (PhD): diss. ... avtoreferat. Chirchiq. 2023. - 133 b., Bobomurodov A.E. Harakatli o'yinlar orqali maktabgacha yoshdagi bolalarning chaqqonlik sifatini rivojlantirish // O'z.Res. p.f.b.f.d (PhD): diss. ... avtoreferat. Chirchiq. 2024. - B. 23-24.;

В.П.Назарова³, создавших теоретические основы изучения проблем физического и координационного развития детей дошкольного возраста, разработавшие рекомендации по развитию координационных способностей с учетом возраста и уровня физической подготовленности детей 5-6 летнего и младшего школьного возраста. Установлено, что в научных работах таких ученых, как Л.Т.Майорова, Е.С.Коченгина, В.Б.Иссурин⁴ не были использованы основные средства гимнастики в процессе развития координационных способностей детей 5-6 летнего возраста.

Зарубежные ученые как G.Graham, D.L.Gallahue в своих научных трудах дают четкую теоретическую и практическую информацию о развитии моторики и формировании координационных способностей детей 5-6 летнего возраста. J.Jackman & V.Currier, J.Jackman & Sh.Miller, H.Brown, K.M.Goeller, S.Low, L.Lenko⁵ описывают различные методы и приемы обучения гимнастике детей дошкольного возраста.

В заключение следует отметить, что развитие координационных способностей у детей дошкольного возраста имеет важное значение для улучшения их физического и духовного благополучия. Средствами гимнастики можно помочь детям улучшить навыки равновесия тела, синхронности и координационных способностей. Эти исследования помогают экспертам разрабатывать эффективный подбор упражнений и подходы к ним, в конечном итоге создаётся возможность улучшить физическую подготовку детей.

Связь диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ высшего учебного заведения или научно-исследовательского учреждения, где выполнена диссертация. Диссертационная работа выполнена в рамках программы развития науки Нукусского государственного педагогического института рассчитанная на 2021-2026 годы по теме «Актуальные проблемы физического воспитания и спорта в воспитании гармоничного поколения в Каракалпакстане».

³ Лях В.И. Развитие координационных способностей у дошкольников: учебно-методическое пособие / В.И. Лях. - М.: «Спорт», 2019. - 128 с.; Биндусов Е.Е. Особенности развития координации у детей дошкольного возраста: методическое пособие / Е.Е. Биндусов, А.Ю. Патрикеев. - Малаховка.: МГАФК, 2005. - 123 с.; Алпацкая Е.В. Возрастное влияние координационных способностей на формирование основных двигательных умений и навыков детей 4-6 лет: автореф. дис. канд. пед. наук / Е. В. Алпацкая. - М., 2003. 22 с.; Назаров В.П. Координация движений у детей школьного возраста. Учебник. / В.П. Назаров. - М.: Физкультура и спорт, 2004. - 144 с.

⁴ Майорова Л.Т. Закономерности развития координационных способностей у детей 7-10 лет: учебное пособие / Л.Т. Майорова, Н.Г. Лопина. - Красноярск.: Буква, 2006. - 134 с.; Коченгина Е.С. Развитие двигательных координационных способностей детей дошкольного и младшего школьного возраста на занятиях гимнастикой: методическая разработка / Е.С. Коченгина. - М.: РГУФКСМиТ, 2014. - 48 с.; Иссурин В.Б. Координационные способности спортсменов: методическое пособие: / В.Б. Иссурин, В.И. Лях; пер. с англ. И. Шаробайко. - М.: Спорт, 2020. - 208 с.

⁵ Graham G. Children moving: A Reflective Approach to Teaching physical education 9th ed. / Graham G., Holt-Hale S., Parker, M. - Boston.: McGraw-Hill Higher Education, 2012. - P. 700.; Gallahue D.L., Ozmun J.C. Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults. 7th ed. - Boston, MA: McGraw-Hill, 2012. - 512 p. Joan Jackman & Bob Currier. Gymnastic Skills and Games. A&C Black Publishers, Ltd. 1992.- 144 p.; Joan Jackman & Shannon Miller. Superguide gymnastics. DK Publishing. 2000. P. 19-20., Heather Brown. How To Improve At Gymnastics. Crabtree Pub Co. 2009. P 15-16., Karen M. Goeller. Handstand Drills And Conditioning. Gymnastics Stuff. 2007. – 100 p., Steven Low. Overcoming Gravity. Create Space Independent Publishing Platform. 2011. P. 41-42., L.Lenko, Early Childhood Education. Yesterday, Today, and Tomorrow, New York: Routledge. 2014.-16 p.

Цель исследования. Разработать предложения и рекомендации по развитию координационных способностей детей 5-6 летнего возраста средствами гимнастики.

Задачи исследования:

разработать план упражнений, направленные на развитие координационных способностей детей старшего дошкольного возраста;

разработать комплекс упражнений, увеличивающих комбинированность движений рук и ног при развитии способности сохранять равновесие у детей 5-6 летнего возраста;

усовершенствовать комплекс упражнения для развития мелкой моторики у детей старшего возраста;

оптимизировать комплекс упражнений по пилатесу, направленный на восстановление равновесия тела и выполнение заданий на релаксацию, адаптировать их к тренировочным нагрузкам детей 5-6 летнего возраста.

Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс по физическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста.

Предметом исследования является процесс использования комплекса специальных упражнений, направленных на координационное развитие детей средствами гимнастики в дошкольных образовательных учреждениях.

Методы исследования. В исследовании использовались теоретический анализ и обобщение данных научной литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, математико-статистические методы.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

расширены возможности развития у детей старшего дошкольного возраста навыков гармоничного выполнения движений за счёт внедрения в 9-месячный учебный план таких видов координационных способностей, как статичность, динамичность, равновесие, ритм и точность движений рук;

увеличилась продолжительность движений, уменьшились имеющиеся недостатки, а также улучшилась координация движений в результате применения комплекса упражнений, составленного на основе средств гимнастики (гимнастической скамейки, барьеров, фитбола, малых мячей) использовавшийся два раза в неделю, направленный на гармоничное развитие координационных движений рук и ног у детей 5-6 летнего возраста, в соответствии с уровнем их психомоторного формирования и естественными формами двигательной активности;

увеличена возможность усиления сенсомоторной интеграции за счет комплекса упражнений, состоящих из средств гимнастики (фитбола, колец, упражнений с мячами) использовавшийся два раза в неделю для развития мелкой моторики детей старшего дошкольного возраста в процессе их обучения;

расширены возможности нормализации функционального состояния организма за счёт использования усовершенствованной комплекс упражнений «пилатес» направленной на выполнение задач успокаивающих сердечно-сосудистую деятельность, восстанавливающих дыхание,

нормализующих дыхательную деятельность, снижающих мышечную нагрузку, восстанавливающих равновесие и расслабления тела при адаптации детей 5-6 летнего возраста к условиям занятий.

Практические результаты исследования заключаются в следующем.

систематизированы формы, методы и средства развития координационных способностей детей 5-6 летнего возраста;

систематизированы эффективные формы использования гимнастических средств (упрощенных препятствий, фитбол, гимнастические скамейки, обруч, гимнастических палок и т.п.) на занятиях по физическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста и определены направления поэтапного развития с их помощью координационных способностей;

оптимизирован дифференцированный подход к организации занятий по физическому воспитанию детей дошкольного возраста;

разработаны предложения по включению в учебные программы дошкольных образовательных учреждений специальных блоков, направленных на развитие координации, таких как развитие навыков пространственной ориентации и выполнения быстрых движений, удержание равновесия, повышение точности динамических движений;

разработанный в ходе занятий комплекс упражнений, направленный на развитие координации движений, использовался на практике и его эффективность была научно обоснована.

Достоверность результатов исследования. Достоверность полученных в ходе исследования результатов определяется теоретико-методологической базой, логической последовательностью научного поиска, идеями отечественных и зарубежных ученых в области теории и методики физического воспитания и спорта, а также педагогов-практиков, применением методов исследования, соответствующих поставленным задачам и взаимодополняющих друг друга, а также проработкой полученных результатов с использованием методов математического и статистического анализа.

Научная и практическая значимость результатов исследования.

Научная значимость результатов исследования заключается в том, что полученные в ходе исследования данные обогащают и расширяют содержание учебно-тренировочного процесса физического воспитания детей, воспитывающихся в дошкольных образовательных учреждениях, связанное с проблемами укрепления физической подготовленности с помощью нетрадиционных упражнений и проведения занятий на основе личностно-ориентированного обучения.

Практическая значимость результатов исследования заключается в том, что организация процесса формирования детей старшего дошкольного возраста на основе дифференциации учебно-практического материала и личностно-ориентированного обучения с использованием гимнастических средств ускоряет и повышает эффективность решения задач координационной подготовки детей 5-6 летнего возраста.

Внедрение результатов исследования. На основе полученных научных результатов в ходе исследований, направленных на развитие координационных способностей детей старшего дошкольного возраста мы сделали следующие выводы:

Предложения и рекомендации по включению в 9-месячный учебный план детей старшего дошкольного возраста таких видов координационных способностей, как статичность, динамичность, равновесие, ритм, точность движений рук внедрены в содержание учебника «Mektepke shekemgi tálimde dene tárbiyası» (разрешение №438 на издание учебника Министерством высшего образования, науки и инноваций Республики Узбекистан от 29 сентября 2023 года). В результате уровень физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста повысился на 7,6%;

предложения и рекомендации по увеличению продолжительности движений, уменьшению имеющихся недостатков, а также улучшению координаций движений в результате применения комплекса упражнений, составленного на основе средств гимнастики (гимнастической скамейки, барьеров, фитбола, малых мячей) использовавшихся два раза в неделю, направленный на гармоничное развитие координационных движений рук и ног у детей 5-6 летнего возраста, в соответствии с уровнем их психомоторного формирования и естественными формами двигательной активности были внедрены в процесс занятий по физическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста государственной дошкольной образовательной организации №11 города Хива Хорезмской области. (Справка №46 Республиканского учебного центра Министерства дошкольного и школьного образования Республики Каракалпакстан от 14 мая 2025 года). В результате уровень развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста улучшился на 12,4%;

предложения и рекомендаций по увеличению возможности усиления сенсомоторной интеграции за счет комплекса упражнений, состоящих из средств гимнастики (фитбола, колец, упражнений с мячами) использовавшихся два раза в неделю для развития мелкой моторики детей старшего дошкольного возраста в процессе их обучения были внедрены в процесс занятий по физическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста государственной дошкольной образовательной организации №6 города Нукуса (справка №46 Республиканского учебного центра Министерства дошкольного и школьного образования Республики Каракалпакстан от 14 мая 2025 года). В результате точность мелкой моторики детей 5-6 лет улучшилась на 8%;

предложения и рекомендации по расширению возможностей нормализации функционального состояния организма за счёт использования усовершенствованной комплекс упражнений «пилатес» направленной на выполнение задач успокаивающих сердечно-сосудистую деятельность, восстанавливающих дыхание, нормализующих дыхательную деятельность, снижающих мышечную нагрузку, восстанавливающих равновесие и расслабления тела при адаптации детей 5-6 летнего возраста к условиям занятий

были внедрены в процесс занятий по физическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста дошкольной образовательной организации №9 Каттакурганского района Самаркандской области (справка №46 Республиканского учебного центра Министерства дошкольного и школьного образования Республики Каракалпакстан от 14 мая 2025 года). В результате эффективность сохранения равновесия и выполнения сложных упражнений детьми улучшилась до 24%.

Апробация результатов исследования. Результаты данного исследования были обсуждены на 4-ти международных и 4-х республиканских научно-практических конференциях.

Опубликованность результатов исследования. По результатам исследования опубликовано всего 15 научно-методических работ, в том числе 1 учебник, 6 статей в научных изданиях, рекомендованных Высшей аттестационной комиссией при Кабинете Министров Республики Узбекистан для публикации основных научных результатов диссертаций доктора философии (PhD).

Структура и объем диссертации. Диссертационная работа состоит из введения, четырех глав, заключения, практических рекомендаций, приложений и списка литературы и общий объем 113 страниц, 16 таблиц, 5 рисунков и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении диссертации обоснована значимость темы диссертации, изложена степень изученности проблемы по теме диссертации, определены цели и задачи, а также объект и предмет исследования, показано соответствие работы приоритетным направлениям развития науки и технологий республики, а также приведены сведения о научной новизне исследования, достоверности результатов, теоретической и практической значимости, внедрении результатов в практику, опубликованности, структуре работы.

В первой главе диссертации, озаглавленной **«Степень изученности развития координационных способностей детей 5-6 лет и их методологический анализ»**, всесторонне проанализированы особенности развития координационных способностей у детей дошкольного возраста, необходимость их формирования, а также закономерности развития данных способностей с учётом возрастных физиологических и психологических особенностей.

Способность человека стабильно выполнять различные виды современной статической и динамической двигательной активности является важным двигательным качеством, требующим отдельной системы упражнений и планомерного тренировочного процесса. Сформированные в результате регулярных занятий физической культурой и спортом физические способности, в частности, координационные способности, такие как равновесие, мелкая моторика, ориентация в пространстве, координация движений рук и ног, являются важными факторами, определяющими уровень общего физического

развития детей. Совершенствование этих качеств, в свою очередь, требует использования комплекса упражнений, специально подобранных и адаптированных к возрасту (В.П.Назаров, Э.Э.Биндусов, В.И.Лях).

Сегодня одной из актуальных задач является совершенствование системы физического воспитания, направленной на укрепление здоровья и повышение двигательной активности. В частности, важно пересмотреть учебные программы для детей 5-6 лет и обогатить систему специальных физических упражнений, направленных на развитие их физических способностей, прежде всего равновесия, точности движений, координационных способностей и мелкой моторики. В то же время, мы видим, что актуальность исследований, проводимых по изучению различных направлений подготовки детей 5-6 лет, в частности, направления различными средствами гимнастики отмечается во многих научных источниках. Многие ученые отмечают, что упражнения, связанные с техникой, развивающей быстроту у детей, следует дополнять упражнениями, близкими и схожими с изучаемыми двигательными навыками (Дж.Х.Умаров, Л.З.Холмуродов, М.Н.Нуриддинова и Г.Х.Холбоева).

По нашему мнению, для развития координационных способностей целесообразно использовать различные методы гимнастики. Потому что в нормативах целесообразно в первую очередь выделить методы тренировки, основанные на подвижности. Такие методы применяются в различных вариантах, последовательность которых осуществляется в зависимости от того, чем легче освоение упражнения так оно и реализуется. В основном, приоритетными по уровню воздействия можно считать методы использования направленных упражнений, проявляющихся в циклических локомоциях или в движениях метания различных предметов в определённую точку.

Во второй главе диссертации под названием **«Методы и организация исследования»** для решения поставленных перед исследованием задач описан анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогические эксперименты, метод пульсометрии, антропометрические и физиологические показатели, организация исследования, использование математико-статистических методов обработки полученных материалов.

Исследования проводились в 3 этапа в течение 2023-2025 годов.

Первый этап длился с февраля 2023 года по сентябрь 2023 года. На данном этапе в результате теоретического анализа литературы по теме нашего научного исследования были выполнены задачи выделения средств и методов, развивающих координационные способности воспитанников в ходе занятий, их сортировки.

В результате исследования определен уровень изученности и разработанности проблемы в отечественной и зарубежной литературе. Были изучены предварительные тестовые показатели выбранного контингента.

Второй этап (2023-2024 гг.) продолжался с сентября 2023 года по июнь 2024 года. В дошкольных образовательных учреждениях №6 города Нукуса Республики Каракалпакстан, №9 Каттакурганского района Самаркандской

области и №11 города города Хива Хорезмской области где были взяты под контроль занятия по физическому воспитанию. Были оценены их традиционные упражнения. Также были проведены тесты для оценки физического развития и координационных способностей детей 5-6 лет в экспериментальной и контрольной группах. В течение года, с учетом возрастных особенностей испытуемых, в целях развития их ловкости, в процессе занятий по физическому воспитанию экспериментальной группы два раза в неделю в течение 20-25 минут применялся комплекс физических упражнений, состоящий из гимнастических средств. Произвелась оценка за счет проведенного сравнительного анализа показателей физического развития детей экспериментальной и контрольной групп в начале и в конце исследования с использованием разработанного комплекса упражнений.

На третьем этапе (2024-2025 гг.) - обработка, анализ и обобщение данных, полученных в исследованиях, их обработка непосредственно математико-статистическим методом с целью определения достоверности результатов исследования. Всего в организации исследования приняли участие 120 воспитанников старшего дошкольного возраста. Занятия по физической культуре, проводимые в дошкольных образовательных организациях для развития координационных способностей детей 5-6 лет посредством комплекса упражнений, состоящих из гимнастических средств, включали оздоровительную физическую культуру в течение дня, утреннюю гигиеническую гимнастику и комплекс физических упражнений во время утренней зарядки, подвижные игры, кружки по различным видам спорта и различные оздоровительные прогулки на свежем воздухе.

Проведен сравнительный анализ исходных и конечных показателей детей 5-6 лет, участвовавших в исследовании, направленных на развитие координационных способностей. В результате этого анализа были выявлены значительные положительные изменения в двигательной активности детей, в частности, в поддержании равновесия, точности выполнения движений, скорости и координации рук и ног.

Результаты исследования были обработаны на основе математико-статистических методов и проанализированы различия между экспериментальной и контрольной группами. На основе полученных научных данных разработаны практические рекомендации по формированию координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста, сделаны основные выводы, оформлена диссертационная работа и полученные результаты внедрены в практику физического воспитания дошкольных образовательных учреждений.

В третьей главе диссертации под названием **«Методика развития координационных способностей детей 5-6 лет средствами гимнастики»** представлен анализ анкетирования, проведенного с инструкторами по физическому воспитанию дошкольных образовательных учреждений, антропометрические физиологические показатели детей 5-6 лет, уровень развития их общих физических и координационных способностей в начале

педагогического эксперимента, эффективность комплекса гимнастических средств в физическом развитии детей 5-6 лет и выводы по третьей главе.

Нами были представлены анкеты с вопросами для выражения своего мнения 21 инструктору по физическому воспитанию работающих в государственных дошкольных образовательных организациях, находящихся в ведении Министерства дошкольного и школьного образования Республики Каракалпакстан. Используемая в нашем исследовании анкета состояла в основном из вопросов закрытого и смешанного типа, что позволило создать удобство для респондентов и обработать данные математико-статистическим методом. По некоторым вопросам была предоставлена возможность написать дополнительные комментарии или свое мнение (смотрите таблицу 1).

Таблица 1

Результаты анкетирования инструкторов по физическому воспитанию (n=21)

№	Вопросы	Ответы	%
1	Считаете ли вы важным развивать координационные способности у детей 5-6 лет?	Да	13-62%
		Нет	4-19%
		Частично	2-9,5%
		Нет мнения	2-9,5%
2	Проводятся ли в вашем учреждении специальные упражнения для развития координационных способностей?	Да	4-19%
		Нет	6-28,5%
		Иногда проводятся	9-43%
		Планируется	2-9,5%
3	Проводите ли Вы занятия с использованием средств гимнастики?	Да	7-33%
		Нет	4-19%
		Частично	10-48%
		Не входит в план	0-0%
4	Используете ли Вы на занятиях гимнастические палки, обручи, скакалки и мячи?	Да	10-48%
		Нет	2-9,5%
		Иногда	7-33%
		Инвентаря не хватает	2-9,5%
5	Используете ли вы специальные тесты для оценки координационных способностей детей?	Да	6-28,5%
		Нет	5-24%
		Планируется	3-14,2%
		Не знаком с данными тестами	7-33,3%
6	Важны ли координационные способности для физического, умственного и физиологического развития ребенка?	Да	4-19%
		Нет	2-9,5%
		Частично влияют	2-9,5%
		Затрудняюсь ответить	13-62%
7	Имеются ли в вашем учреждении достаточные условия для развития координационных способностей?	Да	9-43%
		Нет	8-38%
		Частично	2-9,5%
		Условия не всегда доступны	2-9,5%
8	Как вы думаете, будет ли обучение в этой области полезным при подготовке к школе?	Да	3-14,2%
		Нет	1-4,8%
		Частично полезно	8-38%
		Незнаю	9-43%

продолжение таблицы 1

9	Как Вы считаете, является развитие координационных способностей у детей 5-6 лет важной составляющей физического воспитания?	Да	2-9,5%
		Нет	2-9,5%
		Частично	4-19%
		Затрудняюсь ответить	13-62%
10	Сталкиваетесь ли вы с трудностями при развитии равновесия или мелкой моторикой у детей 5-6 лет во время занятий	Да, часто	12-57%
		Нет	4-19%
		В некоторых случаях	5-24%
		Не обращал внимания	0-0%
11	Каков ваш общий стаж работы в дошкольном образовании?	Меньше года	2-9,5%
		1-3 года	2-9,5%
		3-5 года	4-19%
		Больше 5-лет	13-62%
12	Какие навыки или знания, по вашему мнению, важны для эффективной организации мероприятий по развитию координационных способностей?	Специальные знания по физическому воспитанию	4-19%
		Теоретические знания о координационных способностях	5-24%
		Навыки работы с инвентарём	0-0%
		Комплекс упражнений, направленных на развитие координационных способностей	12-57%

Результаты анкетирования показали, что большинство респондентов, работающих в дошкольных образовательных организациях инструкторами по физическому воспитанию, не обладают достаточными научно-педагогическими знаниями об эффективных гимнастических средствах, используемых для развития координационных способностей детей 5-6 лет, их индивидуальном воздействии и динамике развития в зависимости от возраста. В частности, отсутствие единого подхода к правильному подбору и применению специальных упражнений для развития координационных качеств детей, таких как равновесие, точность движений, пространственная ориентация, свидетельствует о необходимости проведения глубоких исследований в данной области. Это обосновывает актуальность разработки и внедрения в дальнейшем программ по формированию координационных способностей детей дошкольного возраста посредством использования гимнастических средств.

В начале исследования был проведён сравнительный анализ антропометрических показателей детей 5-6 лет экспериментальной и контрольной групп (смотрите таблицу 2).

Таблица 2

Сравнительный анализ антропометрических показателей детей 5-6 лет в экспериментальной и контрольной группах в начале исследования (n=120)

№	Показатели	ЭГ (n=60)		КГ (n=60)		t	P
		$\bar{X} \pm \sigma$	V%	$\bar{X} \pm \sigma$	V%		
1	Длина тела (см)	110,6±12,3	11,1	111,4±14,2	12,7	1,2	>0,05
2	Масса тела (кг)	18,8±2,8	14,9	19,4±3,2	16,5	1,9	>0,05
3	Окружность груди (см)	54±6,2	11,5	54,4±5,6	10,3	0,9	>0,05
4	Окружность головы (см)	55,1±6,3	11,4	54,3±6,2	11,4	1,7	>0,05

Согласно результатам, представленным в таблице, средняя длина тела составила 110,6 см, тогда как у детей контрольной группы в возрасте 5-6 лет этот показатель составил 111,4 см. Средняя масса тела детей экспериментальной группы в возрасте 5-6 лет составила 18,8 кг, тогда как у детей контрольной группы в возрасте 5-6 лет 19,4 кг. Окружность грудной клетки детей опытной группы в возрасте 5-6 лет составила 54 см., у экспериментальной группе 54,4 см. Было обнаружено, что средняя окружность головы экспериментальной группы составила 55,1 см., в то время как средняя окружность головы контрольной группы составила 54,3 см. В результате анализа не выявлено значимых статистических различий между исследуемыми показателями у детей 5-6 лет экспериментальной и контрольной групп на момент начала педагогического эксперимента.

Для определения показателей физического развития детей старшего дошкольного возраста были выбраны 4 вида тестовых нормативов. 1) бег на 30 метров (сек.); 2) приседания в течении 30 секунд (количество раз); 3) прыжки со скакалкой в течении 30 секунд (количество раз); 4) наклоны туловища вперед (см). В начале педагогического эксперимента в результате сравнения статистических характеристик показателей физического развития детей контрольной (КГ n=60) и экспериментальной (ЭГn=60) групп были получены следующие результаты.

Результаты тестов по оценке уровня физического развития детей 5-6 лет экспериментальной группы следующие: показатель бега на 30 метров у детей экспериментальной группы составил $7,7 \pm 0,8$ с, а в контрольной группе - $7,5 \pm 0,9$ с; количество приседаний за 30 секунд у детей экспериментальной группы - $10,5 \pm 1,7$ раз, в контрольной группе - $10,3 \pm 1,6$ раз; количество прыжков на скакалке у детей экспериментальной группы - $9,8 \pm 1,2$ раз, в контрольной группе - $9,7 \pm 1,5$ раз; наклон туловища вперед у детей экспериментальной группы составил $14,2 \pm 1,8$ см, а в контрольной группе - $13,8 \pm 2,1$ см (смотрите таблицу 3).

Таблица 3

Сравнительный анализ показателей физического развития детей старшего дошкольного возраста в начале эксперимента (n=120)

№	Показатели	ЭГ (n=60)		КГ (n=60)		t	P
		$\bar{X} \pm \sigma$	V%	$\bar{X} \pm \sigma$	V%		
1	Бег на 30 м (сек)	$7,7 \pm 0,8$	10,4	$7,5 \pm 0,9$	12,0	1,8	>0,05
2	Приседания за 30 секунд (количество)	$10,5 \pm 1,7$	16,2	$10,3 \pm 1,6$	15,5	0,8	>0,05
3	Прыжки на скакалке (количество)	$9,8 \pm 1,2$	12,2	$9,7 \pm 1,5$	15,4	0,5	>0,05
4	Сгибание туловища (см)	$14,2 \pm 1,8$	12,7	$13,8 \pm 2,1$	15,2	1,5	>0,05

По результатам тестов, предназначенных для оценки эффективности поддержания равновесия и выполнения сложных упражнений: теста Ромберга, в экспериментальной группе в тесте статического равновесия на одной ноге результаты составили $5,0 \pm 0,6$, а в контрольной группе $4,8 \pm 0,5$. В экспериментальной группе в тесте равновесия на одной ноге с закрытыми

глазами результаты составили $4,0 \pm 0,7$, а в контрольной группе $3,9 \pm 0,6$ сек. Результаты теста на равновесие с завязанными глазами в экспериментальной группе составили $14,0 \pm 1,5$ сек., в контрольной группе $13,8 \pm 1,7$ сек. Результаты теста «Ходьба по прямой на заданное расстояние» в экспериментальной группе составили $3,0 \pm 0,4$ сек., в контрольной группе $2,8 \pm 0,3$ сек. Результаты теста «Бег зигзагом с метанием мяча» в экспериментальной группе составили $12,9 \pm 1,6$ сек., в контрольной группе $12,6 \pm 1,8$ сек. По результатам тестов, выявленных по оценке точности мелкой моторики, в экспериментальной группе по тесту движений право-левой руки в экспериментальной группе - $2,9 \pm 0,4$, а в контрольной группе - $3,1 \pm 0,5$, в экспериментальной группе по тесту на нанесение 12 бусин на нить показатель составил $2,8 \pm 0,3$, а в контрольной группе этот показатель составил $2,7 \pm 0,4$.

По результатам тестов, выявленных для оценки комбинации движений рук и ног, по результатам теста «Шаг - удар по мячу по земле» полученного от экспериментальной группы, он составил $5,2 \pm 0,9$, а в контрольной группе $5,8 \pm 0,7$, по результатам теста «Прыжок с хлопками» в течение 30 секунд в экспериментальной группе этот показатель составил $9,2 \pm 1,1$, а в контрольной группе $10,1 \pm 1,2$. Показатели, полученные в экспериментальной группе по тесту «Комбинация рук и ног» составили $2,5 \pm 0,3$, а в контрольной группе $2,7 \pm 0,4$ (смотрите таблицу 4).

Таблица 4

Сравнительный анализ показателей развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста в начале эксперимента (n=120)

№	Показатели	ЭГ (n=60)		КГ (n=60)		t	P
		$\bar{X} \pm \sigma$	V%	$\bar{X} \pm \sigma$	V%		
1	Тест Ромберга на статическое равновесие на одной ноге (секунды)	$5,0 \pm 0,6$	12,0	$4,8 \pm 0,5$	10,4	1,5	>0,05
2	Тест на равновесие с закрытыми глазами на одной ноге тест Ромберга (секунды)	$4,0 \pm 0,7$	17,5	$3,9 \pm 0,6$	15,4	0,7	>0,05
3	Тест на равновесие на двух ногах с закрытыми глазами (Ромберг) (секунды)	$14,0 \pm 1,5$	10,7	$13,8 \pm 1,7$	12,3	0,8	>0,05
4	Ходьба по прямой линии (количество ошибок)	$3,0 \pm 0,4$	13,3	$2,8 \pm 0,3$	10,7	1,8	>0,05
5	«Зигзаговый бег и бросок мяча» (затраченное время)	$12,9 \pm 1,6$	12,4	$12,6 \pm 1,8$	14,3	1,3	>0,05
6	Тест движений правой и левой рукой (количество ошибок)	$2,9 \pm 0,4$	13,4	$3,1 \pm 0,5$	16,1	1,6	>0,05
7	Вдеть 12 бусин в нитку (затраченное время)	$2,8 \pm 0,3$	10,7	$2,7 \pm 0,4$	14,8	0,9	>0,05
8	«Один шаг - удар мячом по земле» (количество раз)	$5,2 \pm 0,9$	17,3	$5,8 \pm 0,7$	12,0	3,2	<0,01
9	Прыжки с хлопками рук в течении 30 секунд (количество повторений)	$9,2 \pm 1,1$	11,9	$10,1 \pm 1,2$	11,9	4,6	<0,001
10	«Комбинация рук и ног» (количество ошибок)	$2,5 \pm 0,3$	12,0	$2,7 \pm 0,4$	14,8	1,8	>0,05

В представленных и описанных выше предварительных результатах 14 контрольных упражнений не выявлено значимых статистических различий между экспериментальной и контрольной группами детей 5-6 лет.

Важнейшим требованием методики применения и реализации физических упражнений, развивающих координационные способности у детей 5-6 лет, участвующих в нашем исследовании, является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом состояния здоровья детей, возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности. На занятиях по физическому воспитанию основной акцент делался на развитии координационных способностей, физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости), а также формировании необходимых для жизнедеятельности навыков и компетенций, а также рациональных знаний об основах здорового образа жизни. В ходе наших исследований большое внимание уделялось разработке критериев на занятиях по физическому воспитанию, направленных на развитие координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста, таких как правильность действий, ловкость, рациональность, находчивость, быстрота и умение контролировать и адаптировать движения, умение точно двигаться, умение сохранять равновесие, умение определять пространственную ориентацию, умение воспринимать ритм движения, а также развитию у детей специфических психических процессов (памяти, внимания, воображения) и формированию навыков занятий физическими упражнениями и подвижными играми.

Кроме того, с учетом физической выносливости детей данного возраста, нами был определен объем, темп и стабильность физических упражнений на тренировочных занятиях. В ходе каждого занятия решался комплекс задач по формированию нравственной культуры и саморазвитию детей.

В качестве апробации экспериментальной группы нами были использованы и внедрены в практику специальные комплексы физических упражнений, направленные на развитие координационных способностей детей старшего дошкольного возраста (смотрите таблицу 5).

Таблица 5

Годовой план занятий по развитию координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста

Месяц	Название упр.	Осн. направление	Способность	Средства	Примечание
Сентябрь	«Стоим на одной ноге»	Сохранение равновесия	Статическое равновесие	Гимнастический коврик	Простое упражнение на сохранение равновесия
	«Поднимаем на вершину горы»	Мелкая моторика	Четкая последовательность действий	Гимнастический коврик	Координация движений рук и ног

продолжение таблицы 5

	«Ходьба по гимнастической скамье»	Сохранение равновесия	Динамическое равновесие	Гимнастическая скамейка	Сохранение равновесия при движении
	«Эсафета»	Подвижные игры	Сохранение равновесия, комбинация движений рук и ног	Конус, мяч, гимнастическая скамейка	Упражнения на сложное равновесие
Октябрь	«Преодоление препятствия»	Сохранение равновесия	Динамическое равновесие	Конус, мяч, гим. дорожка	Сохранение равновесия при движении
	«Прыжки через обручи с фитболом, поднятым вверх»	Комбинация движений рук и ног	Равновесие и устойчивость тела	Фитбол, обручи	Прицеливание в воздухе и техника прыжка
	«Собираем цветные обручи»	Мелкая моторика	Умение использовать обе руки совместно и независимо.	Гимнастический обруч	Точность движений и быстрота реакции
	«Мяч в воздухе»	Подвижные игры	Координация глаз и рук (выполнение по зрению), управление мышцами пальцев, кисти и предплечья	Малые мячи, конусы, метки	Координация глаз и рук, концентрация внимания

Примечание: В данной таблице в качестве образцов приведены только сентябрь и октябрь месяцы, план занятий на остальные месяцы полностью приведен в самой диссертации.

В ходе исследования основное внимание уделялось развитию и совершенствованию двигательных и координационных способностей детей. В процессе занятий большое внимание уделялось правильному и точному выполнению детьми рекомендуемых нами физических упражнений для развития координационных способностей, а также своевременному исправлению допущенных ошибок и недостатков. Учитывая быстро меняющиеся психологические особенности дошкольников, занятия по физическому воспитанию строились с учётом позитивных эмоций детей. Занятия по физическому воспитанию проводились в форме игр и небольших соревнований под музыку, с использованием словесных и демонстрационных приёмов. Это было направлено на повышение активности детей на занятиях, улучшение их настроения и дальнейшее повышение интереса к занятиям по физическому воспитанию.

Комплекс основанный на упражнениях состоящий из гимнастических средств не только ускоряет двигательные реакции ребёнка, но и значительно повышает скорость, точность и координацию движений в суставах. Это положительно влияет на двигательную активность ребёнка, его интерес к движению и уровень самосознания. Исследование показало, что если при выполнении специальных упражнений координация движений у детей составляла около 50%, то к концу занятий этот показатель увеличивался до

60-65%. Результаты были особенно высокими при выполнении упражнений с разной скоростью, направлением и ритмом. В таблице ниже представлен комплекс упражнений, направленный на развитие координации движений рук и ног у детей (смотрите таблицу 6).

Таблица 6

Комплекс упражнений состоящий из средств гимнастики для развития комбинации движений рук и ног у детей старшего дошкольного возраста

№	Название упр.	Содержание	Норма	Методич-кие рекомендации
1	«Ходьба на скамейке с равновесием»	Исходное положение: ходьба с вытянутыми в стороны руками. Прыжок на конец скамейки, соединив ноги	10-15 секунд	Детям рекомендуется быстро и точно выполнять упражнение, сохраняя равновесие
2.	«Динамический прыжок вперед из сидячей позиции в фитболе»	Прыжки на дистанцию 1 метр сидя на фитболе, сохраняя равновесие.	Расстояние 1 метр	Положение тела должно быть вертикальным
3	«Прыжки через обручи с подыманием вверх фитбольного мяча»	Выполнение прыжков через 5 обручей с двумя ногами одновременно, держа фитбол обеими руками над головой.	20-25 секунд	Во время выполнения упражнения рекомендуется удерживать мяч в руках и перепрыгивать через обручи, не наступая на них.
4	«Прыжок с барьера»	Прыжок через барьер на одной ноге	2 раза	Во время выполнения прыжков через барьеры необходимо соблюдать точность движений. Следует избегать касания и опрокидывания барьеров.
5	«Ходьба с маленьким мячом, ударяя его о землю»	Бег назад до заданной точки, ударяя по мячу	30-35 секунд	Во время движения требуется активная работа рук, чтобы не уронить мяч
6	«Кувырок вперед на гимнастическом ковре»	Голова ребенка должна быть наклонена вперед, руки должны быть расставлены ровно.	2 раза	Кувырки следует выполнять в линейном направлении, приземляясь на плечи.

Примечание: Рекомендуется применять индивидуальный подход в процессе занятий, постепенно усложнять упражнения и учитывать эмоциональное состояние детей

Данный комплекс упражнений разработан с учётом возрастных особенностей детей, уровня психомоторного развития, естественных форм двигательной активности, а также принципов эффективного использования гимнастических средств. Каждое упражнение построено в последовательности, постепенно усложняясь, и, помимо развития координации движений, развивает такие качества, как внимание, быстрота, реакция и выносливость.

Регулярное и методичное применение данных упражнений способствует развитию у детей 5-6 лет координации движений, синхронности движений рук и ног, ориентации в пространстве и осознанного управления движением. Это, в свою очередь, способствует повышению уровня физической подготовленности и психофизиологической адаптации детей. В результате применения упражнений отмечено повышение уровня осознанного выполнения движений у детей дошкольного возраста, уменьшение ошибок координации, увеличение продолжительности движений. Сочетание движений рук и ног создаёт физиологическую основу для таких навыков, как письмо, рисование, занятия спортом, пение, освоение сложных движений, которые чрезвычайно важны для дальнейшего развития ребёнка. С этой точки зрения, использование комплекса упражнений с использованием гимнастических средств рекомендуется как эффективное педагогическое средство для развития у детей общей и мелкой моторики, владения телом, координации в планировании, восприятии и выполнении движений.

Чем раньше мы начнём развивать у детей старшего дошкольного возраста умение сохранять равновесие, тем больше это повлияет на дальнейшую двигательную активность ребёнка. Поэтому формирование у детей умения сохранять равновесие на раннем этапе имеет большое значение. Учитывая это, нами разработан специальный методический подход, направленный на развитие этой важной координационной способности у детей. На практических занятиях использовался комплекс упражнений, выполняемых преимущественно в ограниченном пространстве и с большой амплитудой, что способствует укреплению у детей способности управлять своими движениями и сохранять равновесие.

Упражнения, направленные на развитие равновесия, были разделены на следующие группы:

- упражнения, выполняемые на полу с сохранением вертикального положения тела;
- упражнения с использованием гимнастической скамьи;
- упражнения, выполняемые с использованием гимнастического мяча (фитбола);
- прыжки, бег, направленные на сохранение статического и динамического равновесия,
- упражнения, обогащенные элементами подвижных игр и эстафет.

В ходе исследования мы выделяли 5-6 минут на каждом тренировочном занятии на упражнения, развивающие умение сохранять равновесие. В ходе занятий использовались простые и нестандартные упражнения для развития статического и динамического равновесия. Основное внимание уделялось детям с низкими координационными способностями. Для них был разработан комплекс специально подобранных упражнений и подобран необходимый инвентарь. Эти упражнения помогали детям сохранять равновесие, лучше контролировать свои движения и повышать уверенность в себе.

Наряду с различными играми и формальными занятиями, современная система физических упражнений также служит эффективным средством развития мелкой моторики.

Упражнения на основе гимнастических средств способствуют развитию мелкой моторики за счет поддержания равновесия тела, глубокой и контролируемой активации мышц и, в особенности, укрепления мышц кистей и предплечий.

Суть методики заключается в том, что с помощью адаптированного для детей комплекса дети учатся выполнять движения с чувственностью, точностью и последовательностью. Это положительно влияет на развитие мелкой моторики и повышение уровня готовности к обучению в школе.

В представленной далее таблице представлен примерный комплекс упражнений, направленных на развитие мелкой моторики, адаптированный к физиологическим и психологическим особенностям детей 5-6 летнего возраста. Упражнения построены в упрощенных формах, которые ребенок может выполнять самостоятельно, а во время движения происходит процесс понимания и контроля движений на основе визуальных, кинестетических и слуховых сигналов (смотрите таблицу 7).

Таблица 7

Комплекс упражнений для развития мелкой моторики у детей старшего дошкольного возраста

№	Название упр-ния	Содержание	Норма	Методические рекомендации
1	«Поднимемся на вершину горы»	И.п. - Лежа на животе на мате, руки вытянуты вперед. Выполняет продвижение вперед, подтягиваясь руками, не используя ноги.	15-25 секунд	Во время выполнения упражнения рекомендуется не задействовать ноги.
2	«Собираем цветные обручи»	И.п - Ребёнок сидит прямо на ковре. Поочередно собирает 5 обручей, используя сначала левую, затем правую руку.	15-20 секунд	Сбор обручей проводится в заданной последовательности (например, сначала красный, затем жёлтый и т.д.). В процессе выполнения упражнения оцениваются точность и скорость движений.
3	«Равновесие на фитболе и выполнение задания»	И.п - Ребёнок сидит прямо и устойчиво на фитболе, ноги стоят на полу, мышцы спины и живота слегка напряжены. Удерживая равновесие на фитболе, он поочередно кладёт 5 мячей в корзину.	40-45 секунд	Во время выполнения упражнения рекомендуется метко бросать мяч в корзину. Основное внимание уделяется не скорости, а точности движений и сохранению равновесия.

продолжение таблицы 7

4	«Вращение мяча на ладони»	И.п - Сидя прямо на ковре. Ребёнок вращает маленький мяч для пилатеса в ладони, описывая полную круговую траекторию.	По 10 секунд каждой рукой	Во время выполнения упражнения не допускается падение мяча из рук. Необходимо контролировать точность и координацию движений пальцев.
5	«Изготовление фигур из пластилина с сохранением равновесия»	И.п -Ребёнок сидит на фитболе с прямой спиной, ноги не отрываются от пола. В этом положении он лепит три небольшие произвольные фигуры из пластилина одной рукой	50-60 секунд	Во время выполнения упражнения рекомендуется сохранять устойчивое положение на фитболе. Мяч должен оставаться неподвижным
6	«Ловля мягкого мяча»	И.п - Ребёнок стоит прямо и держит мяч в руке. Бросает мягкий маленький мяч вверх на высоту 10-15 см и ловит его одной или двумя руками.	Выполняется 5 повторений	Во время выполнения упражнения необходимо удерживать мяч, не допуская его падения.
7	«Сжатие мяча руками»	И.п - Ребёнок сидит на коврик, плечи расслаблены, спина прямая. Зажимает маленький мяч для пилатеса между ладонями, удерживает давление 5 секунд, затем расслабляет руки.	Выполняется 8 повторений	Упражнение выполняется медленно, плавно и под полным контролем движений.

Примечание: При выполнении упражнений необходимо обращать внимание детей на точность движений

Основная цель комплекса упражнений - закрепить у детей контроль над движениями пальцев и запястья, обеспечить мышечную силу, повысить точность движений, синхронность и повторяемость, а также гармонично развить внимание и быстроту мышления.

Практические результаты показали, что у детей, посещающих дошкольное образовательное учреждение и занимающихся по специальному комплексу упражнений, в ходе эксперимента достоверно улучшилась мелкая моторика рук. Это доказывает, что гимнастические средства, включающие данные упражнения, являются эффективным средством для повышения не только мышечной активности, но и сенсомоторной интеграции. Недостаточное развитие мелкой моторики замедляет выполнение заданий, связанных с письмом, рисованием и технологией в школе, что снижает уверенность ребёнка в себе и создаёт трудности в социальной адаптации.

В заключение следует отметить, что развитие мелкой моторики у детей дошкольного возраста напрямую связано с их общей двигательной культурой, психофизиологическим состоянием, умственной активностью и уровнем готовности к учебной деятельности. Поэтому являются

актуальными разработками и внедрением в практику методических подходов, направленных на развитие этих навыков на занятиях по физическому воспитанию.

Разработанный нами комплекс упражнений по пилатесу направлен на успокоение деятельности сердечно-сосудистой системы, восстановление дыхания, нормализацию дыхательной активности, снижение мышечного напряжения, восстановление равновесия тела и расслабление у детей 5-6 лет. Упражнения способствуют восстановлению организма ребенка после физической нагрузки, снижению мышечного напряжения и нормализации общего состояния.

В комплекс также входят релаксационные упражнения (упражнения на растяжку), которые способствуют восстановлению состояния покоя за счёт полного или частичного расслабления мышц. Релаксация успокаивает нервно-мышечную систему ребёнка, снижает мышечное напряжение и стабилизирует общее психофизиологическое состояние (смотрите таблицу. 8).

Таблица 8

Комплекс упражнений «Пилатес» адаптирующий к учебным условиям

Название упражнения	Содержание	Кол-ство повтор-й	Продолжительность
Успокаивает сердечно-сосудистую деятельность			
Надувание шарика	Глубокий вдох через нос и медленный выдох через рот (как будто надуваем шарик)	4-5 раза	Каждое по 6–8 секунд
Понюхать цветок	Вдох через нос, медленный выдох через рот – как будто нюхаем цветок	5-6 раза	Каждое по 6-7 секунд
Медленная ходьба	3 шага - вдох, 3 шага – выдох	1-2 минуты	1 раз (непрерывно)
Упражнения для восстановления нормального дыхания			
Упражнение «Попугай»	При вдохе руки поднимаются вверх, при выдохе опускаются вниз	5 раза	Каждое по 6- секунд
Дует ветер	На вдохе наклон в одну сторону, на выдохе - в другую сторону	5-6 раза	Каждое по 6-7 секунд
Ветер и дерево	Движения тела в вибрации, в гармонии с дыханием	5-6 раза	Каждое по 7-8 секунд
Тянемся к солнцу	Тело вытягивается вверх и медленно расслабляется	5-раза	Каждое по 6-8 секунд
Упражнения для снятия мышечного напряжения			
Растяжка и расслабление	Удерживать положение растяжки 2-3 секунды, затем полностью расслабиться	4-5 раза	Каждое по 5-6 секунд
Мягкий массаж	Лёгкий самомассаж (плечи, шея, руки)	1 раза	30-40 секунд

Продолжение таблицы 8

Упражнения для восстановления равновесия тела и расслабления			
Ходьба на носочках	Ходьба по прямой линии (с сохранением равновесия)	Каждое упражнение 1 раз	20-30 секунд
Стойка на одной ноге	Поза «Аиста»: стоим на одной ноге, руки в стороны, сохраняем равновесие	По 2 раза на каждую ногу	5-10 секунд

Примечание: Рекомендуется выполнять упражнения в соответствии с контролируемым ритмом дыхания, сохраняя устойчивое положение тела.

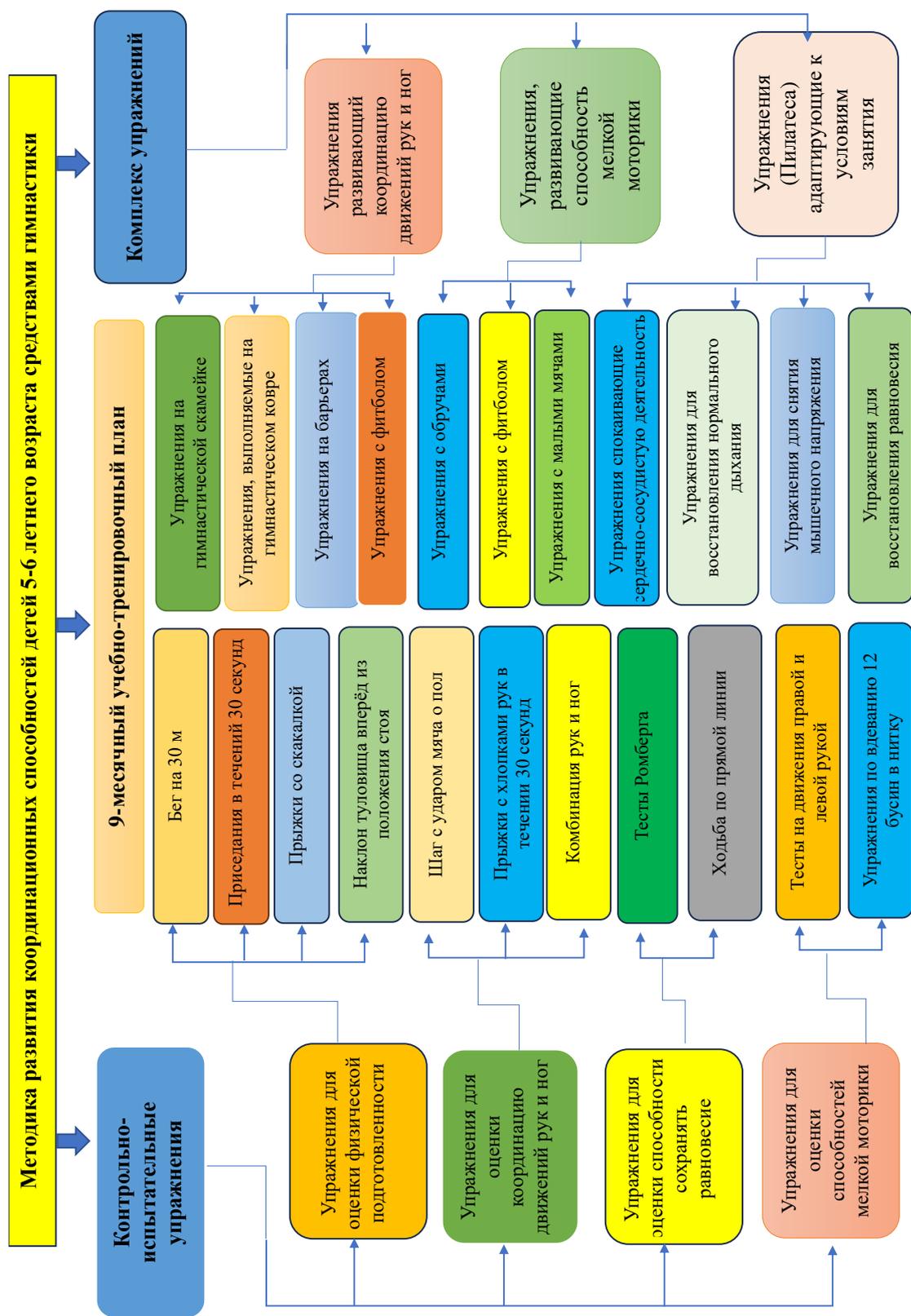
Для развития координационных навыков у детей старшего дошкольного возраста использовались гимнастические средства, реализующие комбинацию движений.

Мелкая моторика использовалась в зависимости от точности выполнения упражнений. В ходе упражнений развивалась сложная координация в виде эстафет равновесия и последовательностей движений руками и ногами. Также подбирались комплексные упражнения. Применялись гимнастические средства, гармонично развивающие ритм, прыжки и равновесие. Одновременно развивалась и мелкая моторика. Кроме того, дифференцированно применялись восстановительные средства отдельно для каждой системы. При использовании данной методики у детей старшего возраста повышается оптимальное развитие координационных способностей и способность к восстановлению функций организма в короткие сроки. Кроме того, дети 5-6 лет легко адаптируются к тренировочным нагрузкам и активно готовятся к следующему тренировочному занятию.

Четвертая глава диссертации называется «Экспериментальное обоснование эффективности практического применения методики развития координационных способностей детей 5-6 лет средствами гимнастики». В данной главе изложена эффективность комплекса, разработанного для детей старшего дошкольного возраста и анализ показателей физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

Для развития координационных навыков у детей старшего дошкольного возраста использовались гимнастические средства, реализующие комбинацию движений (смотрите рисунку 1).

В начале эксперимента оценивался и сравнивался уровень физического развития и координационной подготовленности детей обеих групп. В ходе занятий с экспериментальной группой применялись специальные упражнения, направленные на повышение эффективности поддержания равновесия и выполнения сложных упражнений, сочетание движений рук и ног, а также формирование координационных навыков, в частности мелкой моторики. После эксперимента анализировались результаты контрольной и экспериментальной групп.



1-рисунок. Методика развития координационных способностей детей 5-6 летнего возраста средствами ГИМНАСТИКИ

При сравнении данных, полученных в начале и в конце педагогического эксперимента, был сделан следующий вывод, благодаря комплексу гимнастических средств, направленных на сохранение равновесия и повышение эффективности выполнения сложных упражнений. В результате анализа выявлены значимые различия между показателями организационной подготовленности детей 5-6 летнего возраста экспериментальной и контрольной групп по окончании педагогического эксперимента (смотрите таблицу 9).

Таблица 9

Сравнительный анализ уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста по итогам эксперимента (n=120)

№	Показатели	ЭГ (n=60)		КГ (n=60)		t	P
		$\bar{X} \pm \sigma$	V%	$\bar{X} \pm \sigma$	V%		
1	Бег на 30 м (сек)	6,9±0,8	11,6	7,5±0,9	12,0	3,6	<0,001
2	Приседания в течении 30-секунд (количество раз)	12,8±1,7	13,3	11,8±1,6	13,6	4,2	<0,001
3	Прыжки со скакалкой (количество раз)	12,5±1,5	12,0	11,7±1,8	15,4	3,4	<0,01
4	Сгибание туловища (вниз)	15±1,6	10,6	14,3±1,5	10,5	3,0	<0,01

Результаты теста по оценке уровня физического развития детей 5-6 летнего возраста выглядит следующим образом: время бега на 30 метров в экспериментальной группе составило 6,9±0,8 с, а в контрольной группе 7,5±0,9 с, время 30-секундного приседания стоя у детей 5-6 лет в экспериментальной группе составило 12,8±1,7 раза, а в контрольной группе 11,8±1,6 раза, время прыжков на скакалке у детей экспериментальной группы составило 12,5±1,5 раза, а в контрольной группе этот показатель составил 11,7±1,8 раза, наклон туловища вперед в экспериментальной группе составил 15±1,6 см, а в контрольной группе - 14,3±1,5 см.

В конце эксперимента результаты тестирования по оценке уровня развития координационных способностей детей 5-6 лет. (смотрите таблицу 10).

Таблица 10

Сравнительный анализ по итогам эксперимента координационных способностей детей старшего дошкольного возраста (n=120)

№	Показатели	ЭГ (n=60)		КГ (n=60)		t	P
		$\bar{X} \pm \sigma$	V%	$\bar{X} \pm \sigma$	V%		
1	Тест Ромберга статичное сохранение равновесия на одной ноге (секунды)	6,1±0,7	11,5	5,2±0,8	15,4	5,7	<0,001
2	Тест на равновесие с закрытыми глазами на одной ноге (Ромберг) (секунды)	5,2±0,8	15,3	4,6±0,6	13,0	3,9	<0,001
3	Тест на равновесие на двух ногах с закрытыми глазами (Ромберг) (секунды)	17,2±2,3	13,4	16,3±2,1	12,9	3,3	<0,01

продолжение таблицы 10

4	Ходьба по прямой линии (3 метра) (количество ошибок)	2,0±0,3	15,0	2,5±0,4	16,0	4,6	<0,001
5	«Зигзаговый бег и бросок мяча» (затраченное время)	11,2±1,5	13,4	12,1±1,6	13,2	3,9	<0,001
6	Тест движений правой и левой рукой (количество ошибок)	2,1±0,3	14,3	2,6±0,4	15,4	4,6	<0,001
7	Вдеть 12 бусин в нитку (затраченное время)	2,2±0,2	9,0	2,5±0,4	16,0	3,0	<0,01
8	«Шаг - удар мячом по земле»	6,4±0,8	12,5	6,6±0,9	13,6	1,1	>0,05
9	Прыжки с похлопываниями рук в течении 30 секунд (количество повторений)	10,8±1,4	12,9	10,6±1,3	12,2	0,9	>0,05
10	«Комбинация рук и ног» (количество ошибок)	2,2±0,2	9,0	2,6±0,3	11,5	4,4	<0,001

По результатам тестов по оценке эффективности сохранения равновесия и выполнения сложных упражнений: тест Ромберга на статическое равновесие на одной ноге в экспериментальной группы зафиксировано 6,1±0,7 с, а в контрольной группы 5,2±0,8 с. Результаты теста на равновесие с закрытыми глазами на одной ноге составили 5,2±0,8 с в экспериментальной группе и 4,6±0,6 с в контрольной группе. Результаты теста на равновесие с закрытыми глазами на двух ногах составили 17,2±2,3 с в экспериментальной группе и 16,3±2,1 с в контрольной группе. Результаты экспериментальной группы в тесте «Ходьба по прямой на заданную дистанцию» составили 2,0±0,3, а в контрольной группе 2,5±0,4. Результаты экспериментальной группы в тесте «Бег зигзагом с метанием мяча» составили 11,2±1,5 с, а в контрольной группе - 12,1±1,6 с. По результатам тестов, предназначенных для оценки мелкой моторики, экспериментальная группа показала в тесте на движение правой и левой руки результат 2,1±0,3, а контрольная – 2,6±0,4. В тесте на нанизывание 12 бусин на нитку экспериментальная группа показала результат 2,2±0,2 с, а контрольная – 2,5±0,4 с.

По результатам тестов на оценку сочетания движений рук и ног результаты теста «Шаг – удар мяча о землю» составили 6,4±0,8., в экспериментальной группе и 6,6±0,9 в контрольной группе, а результаты теста «Прыжок и хлопок» в течении 30 секунд составили 10,8±1,4., в экспериментальной группе и 10,6±1,3 в контрольной группе. Результаты теста «Комбинированное движение рук и ног» составили 2,2±0,2., в экспериментальной группе и 2,6±0,3 в контрольной группе.

В результате статистического анализа, проведенного в конце педагогического эксперимента, были выявлены значительные статистические различия у детей 5-6 лет экспериментальной группы из 14 вышеперечисленных и описанных контрольных тестов. Это позволяет сделать вывод о том, что предложенная методика развития координационных

способностей положительно повлияла на развитие координационных способностей детей 5-6 лет экспериментальной группы.

ЗАКЛЮЧЕНИЯ

На основе анализа данных, полученных в результате проведенных исследований, были сделаны следующие выводы:

1. Анализ передового опыта и научно-методической литературы показал, что научно-исследовательская работа в направлении развития координационных способностей детей 5-6 лет средствами гимнастики проводилась недостаточно глубоко и несистемно. В частности, анализ изученной литературы выявил, что в существующих системах недостаточно разработаны средства и методы по эффективному обучению детей, направленных на сохранение равновесия, мелкой моторики и координацию движений рук и ног в этом возрасте.

2. Проведенный анализ показал, что координационные способности у детей старшего дошкольного возраста развиты недостаточно, что обуславливает трудности при выполнении таких упражнений, как бег и прыжки. В частности, низкий уровень комбинации движений рук и ног негативно влияет на уровень точности, координации и ритмичности выполняемых движений. Это приводит к недостаточному развитию базовых координационных способностей, которые должны быть сформированы у детей в дошкольном возрасте. Также, с учетом возрастных особенностей физического развития, выявлена необходимость глубокого анализа сложной и многогранной структуры координационных способностей (равновесие, контроль движений, координация движений рук и ног, точность мелкой моторики и т.д.) и их целенаправленного развития с использованием средств гимнастики.

3. Результаты эксперимента доказали, что, помимо традиционных средств физического воспитания, используемых на занятиях по физическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста, применение разработанного нами специального комплекса гимнастических упражнений способствовало повышению уровня развития координационных способностей обучающихся, особенно координации движений рук и ног, удержания равновесия и скорости обратной реакции на движение. В результате внедрения в 9-месячный учебный план таких координационных способностей, как статичность, динамика, равновесие, ритм, точность движений рук уровень физической подготовленности у детей старшего дошкольного возраста увеличился на 7,6%.

4. В результате использования комплекса упражнений на основе подвижных игр и гимнастических средств, разработанных на занятиях по физическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста, разработан и апробирован на практике комплексный, объективный и практичный метод оценки, позволяющий оценить координационные способности детей при выполнении различных двигательных действий. Для развития способности

сохранять равновесие у детей 5-6 лет разработан комплекс упражнений с учетом возрастных особенностей, уровня психомоторного развития, естественных форм двигательной активности основанный на принципах средств гимнастики (прыжки с поднятым в руках фитболом через пять обручей на двух ногах). В результате уровень развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста повысился на 12,4%.

5 Применение разработанной технологии физических упражнений в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста расширило возможности развития их координационных способностей, а проведенные эксперименты подтвердили существенное повышение показателей двигательной активности. Перераспределив нормативы упражнений по развитию мелкой моторики у детей старшего дошкольного возраста (такие как равновесие на фитболе с заданием, сортировка цветных обручей, вращение мяча на ладони, мягкий хват, сжатие мяча рукой, лепка фигур из пластилина) в результате точность мелкой моторики у детей 5-6 лет улучшилась на 8%.

6. Разработанный комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей детей старшего дошкольного возраста, не только значительно улучшил координационные показатели, но и повысил уровень общей физической подготовленности детей, расширил функциональные возможности нервно-мышечного аппарата, а также положительно изменил показатели психической (мыслительной) деятельности. В экспериментальной группе достоверное различие между исходными и конечными показателями, характеризующими координационные способности, выявлено в 12 из 14 измерений. В контрольной группе достоверное изменение отмечено только в 4 случаях. Анализ полученных данных подтверждает высокую эффективность разработанной методики в экспериментальном порядке. Также показатели физической подготовленности были выше в экспериментальной группе. По упражнениям, отобранным для определения физической подготовленности, показатель бега на 30 метров в экспериментальной группе составил 6,9 сек., а в контрольной группе - 7,5 сек., показатель приседаний в течение 30 сек. у детей 5-6 лет в экспериментальной группе составил 12,8 раза, а в контрольной группе - 11,8 раза, показатель прыжков со скакалкой у детей экспериментальной группы составил 12,5 раза, а в контрольной группе этот показатель составил 11,7 раза, в наклоне тела вперед в экспериментальной группе показатель составил 15 см., а в контрольной группе - 14,3 см.

7. В результате использования комплекса упражнений по пилатесу, направленных на успокаивание сердечно-сосудистой деятельности для адаптации к нагрузкам, восстановления дыхания и нормализацию дыхательной функции, снижение мышечного напряжения, восстановление и расслабление тела, адаптированных к нагрузкам занятий для детей 5-6 лет, была достигнута эффективность удержания равновесия и выполнения сложных упражнений у детей с улучшением до 24%.

8. Разработанный на основе опыта методический подход оказал существенное влияние на структуру координационных способностей детей старшего дошкольного возраста, что выражается в увеличении количества достоверных связей между различными структурными проявлениями этих способностей. В процессе занятий по физическому воспитанию за счет применения комплекса упражнений, состоящего из специально разработанных гимнастических средств, уровень общей физической подготовленности детей повысился на 7,6%, а уровень координационных способностей - на 10,5%, что научно обосновано результатами эксперимента.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. В ходе исследования рекомендуется совершенствовать механизмы развития координационных способностей физической подготовленности детей 5-6 летнего возраста в дошкольных образовательных учреждениях с использованием комплекса упражнений, состоящих из гимнастических средств.

2. Результаты исследования показали, что в комплексе общеразвивающих упражнений, организованных с помощью гимнастических средств, выполнением всего тела или его отдельными частями в четко определенных положениях является важным фактором формирования координационных движений. Такие упражнения положительно влияют на развитие координационных способностей, таких как точность траектории движения, управление мышцами, восприятие пространственной ориентации и поддержание равновесия.

3. Комплекс упражнений, включенный в учебник на основе учебного плана, разработанного в рамках исследования, служит поэтапному формированию координационных способностей у детей 5-6 лет. Предложенная система занятий позволила повысить эффективность занятий по физическому воспитанию, целенаправленно организовать двигательную деятельность, а также совершенствовать важные координационные навыки детей, такие как сохранение равновесия, точность движений и адаптация к ритму с помощью средств гимнастики.

4. При развитии координационных способностей детей в дошкольных образовательных учреждениях целесообразно применение современных педагогических технологий, в частности, использование комплекса упражнений Пилатес в сочетании с гимнастическими средствами. Такая система упражнений играет важную роль в повышении уровня координационной подготовленности детей за счет развития навыков управления мышцами, координации движений, поддержания равновесия тела, понимания пространственной ориентации и адаптации движений к ритму. А легкая, поэтапная и игровая презентация упражнений пилатес полностью соответствует психофизиологическим особенностям детей 5-6 лет и повышает эффективность учебных занятий.

5. Использование статико-динамических движений по пилатесу на комплексных занятиях расширяет адаптивные возможности организма ребенка, создает необходимые условия для сохранения и развития способности детей 5-6 лет работать в координационных движениях. Поэтапный подход к осознанному освоению упражнений пилатес - то есть начальное изучение движений, глубокое овладение и закрепление двигательных навыков - рекомендуется в качестве эффективной методической основы формирования у ребенка навыка выполнения координированных движений. Данный подход служит последовательному развитию координационных способностей путем совершенствования точности, ритмичности выполнения движений, пространственного восприятия и мышечной регуляции.

**SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES
DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 IN UZBEK STATE UNIVERSITY
OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**

NUKUS STATE PEDAGOGICAL INSTITUTE NAMED AFTER AJINIYAZ

ALLAMBERGENOVA RAUSHANA DUISENBAY QIZI

**METHODOLOGY OF DEVELOPING COORDINATION ABILITIES IN
CHILDREN AGED 5-6 BY MEANS OF GYMNASTICS**

**13.00.04 - Theory and methodology of physical education, sports training,
health-improving and adaptive physical culture**

**DISSERTATION ABSTRACT
of the doctor philosophy degree (PhD) in pedagogical sciences**

Chirchik - 2025

The theme Doctor of Philosophy dissertation (PhD) was registered at the Supreme Attestation Commission of the Republic of Uzbekistan under number B2024.4.PhD/Ped8872.

The dissertation has been prepared at the Nukus State Pedagogical Institute named after Ajiniyaz.
The dissertation abstract in three languages (Uzbek, Russian, and English) is available on the webpage at (www.jtsu.uz) at the information-educational portal “ZiyoNet” at (www.ziyounet.uz).

Scientific Supervisor: **Toylibaev Sultanbek Muxidovich**
pedagogical sciences doctor of philosophy (PhD), docent

Official opponents: **Yarashev Komiljon Dekhkanovich**
doctor of pedagogical sciences (DSc), professor

Karimov Doniyor Komil ugli
pedagogical sciences doctor of philosophy (PhD), docent

Leading organization: **Urgench State University named after Abu Rayhan Beruniy**

The defense of the dissertation will be held on « ____ » « _____ » 2025 year at _____ oc'lock at the meeting of Council DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 under Uzbek State University of Physical Education and Sport. (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar street, 19. Tel.: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76, e-mail: info@jtsu.uz, website: www.jtsu.uz. Uzbek State University of Physical Education and Sports, Building E, 3rd floor, room №309).

The dissertation is available at the Information Resource Center of Uzbek State University of Physical Education and Sport (registered number____) (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik, st. Sportchilar street, 19. Tel.: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76).

The abstract of the dissertation has been sent you « ____ » _____ 2025 year.
(Extract from the digital register ____ in « ____ » _____ 2025 year.)

R.M. Matkarimov
Deputy chairman of the Scientific council
awarding scientific degrees,
doctor of pedagogical sciences (DSc), professor

M.A. Ibragimov
Scientific Secretary of the Scientific Council
awarding of scientific degrees,
doctor of philosophy (PhD), professor

A.N. Shopulatov
Chairman of the academic seminar under the
scientific council awarding of scientific degrees,
doctor of pedagogical sciences (DSc), professor

INTRODUCTION (abstract of (PhD) thesis)

The aim of the research is to develop proposals and recommendations for enhancing the coordination abilities of 5-6-year-old children through the use of gymnastics tools.

The object of the reaserch is the physical education training process carried out with older preschool children.

The subject of the research is the gymnastics tools and methods of their application aimed at developing children's coordination abilities in preschool educational institutions.

Scientific novelty of the research is as follows:

By incorporating types of coordination abilities such as static, dynamic, balance, rhythm, and hand movement accuracy into a 9-month training plan for older preschool children, the opportunities to develop skills for performing movements in a coordinated manner have been expanded;

as a result of applying a set of exercises designed based on gymnastic tools (gymnastic bench, barrier, fitball, small balls) twice a week for 5-6-year-old children - aimed at developing coordination between hand and foot movements, and adapted to their psychomotor development level and natural forms of motor activity movement coordination improved, existing shortcomings decreased, and the duration of movement increased;

by incorporating a set of gymnastic exercises (performed on a fitball, with rings, and with balls) twice a week during the educational process of older preschool children to develop fine motor skills, the opportunity to enhance their sensorimotor integration has been increased.;

by improving and applying a set of "Pilates" exercises adapted to the training conditions of 5-6-year-old children - aimed at calming cardiovascular activity, restoring breathing, normalizing respiratory function, reducing muscle tension, restoring body balance, and promoting relaxation - the opportunities to normalize the functional state of the body have been expanded.

The implemenation of the research of the results. Based on the scientific results obtained during the research on applying tools aimed at developing the coordination abilities of preschool children:

Proposals and recommendations for incorporating types of coordination abilities-such as static, dynamic, balance, rhythm, and hand movement accuracy into a 9-month training plan for older preschool children have been integrated into the content of the textbook *Mektepke Shekemgi Tálimde Dene Tárbiyası* (licensed for publication by the Ministry of Higher Education, Science and Innovation of the Republic of Uzbekistan, Permit No. 438, September 29, 2023). As a result, the physical preparedness level of older preschool children increased by 7.6%;

Proposals and recommendations for implementing a set of exercises designed on the basis of gymnastic tools (gymnastic bench, barrier, fitball, and small balls) aimed at developing coordination between hand and foot movements in accordance with the psychomotor development level and natural forms of motor activity of 5-6-year-old children - were introduced into the physical education sessions of older

preschool children at State Preschool Educational Institution No. 11 in Khiva city, Khorezm region (according to Reference No. 46 dated May 14, 2025, issued by the Republican Educational Center of the Ministry of Preschool and School Education of the Republic of Karakalpakstan). As a result, the level of coordination ability development in older preschool children improved by 12.4%.

Proposals and recommendations for implementing a set of gymnastic exercises (performed on a fitball, with rings, and with balls) twice a week to develop fine motor skills in older preschool children were introduced into the physical education sessions of older preschool children at State Preschool Educational Institution No. 6 in Nukus city (according to Reference No. 46 dated May 14, 2025, issued by the Republican Educational Center of the Ministry of Preschool and School Education of the Republic of Karakalpakstan). As a result, the fine motor accuracy of 5-6-year-old children improved by 8%;

Proposals and recommendations for developing a “Pilates” exercise program-adapted to the training conditions of 5-6-year-old children and aimed at calming cardiovascular activity, restoring breathing, normalizing respiratory function, reducing muscle tension, restoring body balance, and promoting relaxation-were implemented in the physical education sessions of older preschool children at State Preschool Educational Institution No. 9 in Kattakurgan district, Samarkand region (according to Reference No. 46 dated May 14, 2025, issued by the Republican Educational Center of the Ministry of Preschool and School Education of the Republic of Karakalpakstan). As a result, the effectiveness of maintaining balance and performing complex exercises among children improved by up to 24%.

The structure and volume of the dissertation. The dissertation consists of an introduction, four chapters, a conclusion, practical recommendations, appendices, and a list of references. The total volume is 113 pages, including 16 tables, 5 figures, and several appendices.

E'LON QILINGAN ISHLAR RO'YXATI
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LIST OF PUBLISHED WORKS

I bo'lim (I часть; I part)

1. Allamberganova R.D. Developing coordination abilities in 5-6 year old children through gymnastics // Eurasian Journal of Sport Science: Vol. 1. 10-21-2021. Iss. 2.2030 Uzbekistan Research Online. Chirchiq. 2025; 1(1): P. 211-215. [13.00.00. Buyruq № 01-10/403].

2. Allamberganova R.D. Koordinatsiya qobiliyatining turlari va ularning 5-6 yoshdagi bolalar tarbiyasida ahamiyati // Jismoniy tarbiya va sport axborotnomasi Ilmiy-uslubiy jurnal. Nukus, 2025 № 2. B. 121-126. [13.00.00 № 3].

3. Allamberganova R.D. 5-6 yosh bolalarda koordinatsion qobiliyatlarni gimnastika sport vositalari bilan rivojlantirish metodikasi // "O'zMU xabarlari" ilmiy jurnali. Toshkent, 2024. - №1. - B. 47-49. [13.00.00 №15].

4. Алламбергенова Р.Д. Physical education in children of preschool age // "Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди" міжнародної науково-практичної конференції. Днепр. 2023 - С. 156-158.

5. Алламбергенова Р.Д. Жисмоний тарбия ва соғломлаштириш фаолиятини ташкил этиш жараёнида катта ёшдаги мактабгача ёшдаги болаларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш // «Вища освіта за новими стандартами: виклики у контексті діджиталізації та інтеграції в міжнародний освітній простір» її міжнародної науково-методичної конференції. Харков, 2023. - С. 233-236.

6. Allamberganova R.D. O'zbekiston va xorijiy adabiyotlarda 5-6 yoshdagi bolalarning koordinatsion qobiliyatlarini o'rganilishining bugungi holati va tadqiqotlar yuzasidan ma'lumotlar // "Sport turlari nazariyasi va amaliyoti: muammo va yechimlar" mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani. Nukus, 2025. - B. 131-135.

7. Allamberganova R.D. 5-6 yoshdagi bolalarning koordinatsion qobiliyatlarini gimnastika vositalari orqali rivojlantirish uslubiyati // "Professional ta'lim sohasida jismoniy tarbiya va sport: muammolar va rivojlanish istiqbollari" mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani. Nukus, 2025. - B. 113-114.

II bo'lim (II часть; II part)

8. Toylibaev S.M., Allamberganova R.D. Mektepke shekemgi talimda dene tarbiyasi. Darslik.- Toshkent.: "Metodist-nashriyoti", 2023. - 236 b.

9. Allamberganova R.D. Maktabgacha yoshdagi bolalarni asosiy gimnastika vositalari yordamida sport bilan shug'ullanishga tayyorlash // "Jismoniy madaniyat va sport: ta'lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar" Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. Buxoro, 2023. - B.357-358.

10. Allamberganova R.D. Balalarda koordinatsion qobiliyetlarni rivojlantirishda gimnastika elementlaridan foydalanish usullari (5-6 yoshdagi bolalar misolida) // "Ilm ham jamiyat" Ilmiy-metodik jurnali. Nukus, 2024. №5. B. 9-11. [13.00.00 № 3].

11. Toylibaev S.M., Allamberganova R.D. Mektepke shekemli tarbiya jarayonidagi bolalarning harakat ishtirokining asosiy pedagogik texnologiyalari // "ILIM ham JAMIYAT" Ilmiy-metodik jurnali. Nukus, 2023. №1. B.103-104. [13.00.00 № 3].

12. Toylibaev S.M., Allamberganova R.D. Maktabgacha yoshdagi bolalarni asosiy gimnastika vositalari orqali koordinatsion rivojlantirish // "ILIM ham JAMIYAT" Ilmiy-metodik jurnali. Nukus, 2023. №4. - B.57-59. [13.00.00 № 3].

13. Allamberganova R.D. Katta maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi // "Professional ta'lim sohasida jismoniy tarbiya va sport: muammolar va rivojlanish istiqbollari" mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani. Nukus, 2025. - B. 116-118.

14. Алламбергенова Р.Д. Гимнастические упражнения, влияющие на физическое развитие туристов и развитие туризма в Узбекистане // «Қазақстан туризмін әлемдік деңгейде дамыту: мәселелері және перспективалары» халқаро илми-амалий анжуман. Туркестон, 2024. - B. 66-70.

15. Allamberganova R.D. Harakatni muvofiqlashtirish qobiliyatlari maktabgacha bolalik davrida sport faoliyatining muvaffaqiyat omili sifatida // "Yosh olimlar" ilmiy-amaliy konferensiyasi. Toshkent, 2025.- B. 99-102.

Avtoreferat « _____ » jurnali tahririyatida
tahrirdan o‘tkazilib, o‘zbek, rus va ingliz tillaridagi matnlar o‘zaro
muvofiglashtirildi.

Bosmaxona litsenziyasi:



9338

Bichimi: 84x60 ¹/₁₆. «Times New Roman» garniturası.
Raqamli bosma usulda bosildi.
Shartli bosma tabog‘i: 4. Adadi 100 dona. Buyurtma № 31/25.

Guvohnoma № 851684.
«Tipograff» MCHJ bosmaxonasida chop etilgan.
Bosmaxona manzili: 100011, Toshkent sh., Beruniy ko‘chasi, 83-uy.