

**BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARIDA MILLIY VA
HARAKATLI O'YINLAR ORQALI KOORDINATSION QOBILIYATINI
TAKOMILLASHTIRISH**

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ ЧЕРЕЗ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ И ДЕЯТЕЛЬНО-ДЕЯТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ**

**IMPROVING PRIMARY CLASS STUDENTS' COORDINATION
ABILITY THROUGH NATIONAL AND ACTIVITY GAMES**



ALFRAGANUS UNIVERSITY

Sport faoliyati kafedrası o'qituvchisi

Idrisov Mironshoh Ilyos o'g'li

e-mail: mironshoh725@gmail.com

ORCID: 0009-0002-0833-1456

Annotatsiya

Mazkur maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarida harakatli va milliy o'yinlar orqali koordinatsion qobiliyatlarni shakllantirish masalalari ko'rib chiqiladi. Shuningdek koordinatsion qobiliyatlarga qaratilgan alohida mashqlar muhokama etiladi.

Kalit so'zlar: Boshlang'ich sinf, harakatli o'yin, mashq, koordinatsion qobiliyat, qo'l to'pi, gimnastika, metod.

Аннотация

В данной статье рассматриваются вопросы формирования координационных навыков у учащихся младших классов посредством движения и национальных игр. Также обсуждаются специальные упражнения, направленные на развитие координационных навыков.

Ключевые слова: Начальный класс, подвижная игра, упражнения, координационные способности, гандбол, гимнастика, методика.

Annotation

In this article, the issues of formation of coordination skills in elementary school students through movement and national games are considered. Special exercises aimed at coordination skills are also discussed.

Keywords: Primary class, action game, exercise, coordination ability, handball, gymnastics, method.

Dolzarbligi

Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi zamon talabiga aylanib ulgurdi. Jismoniy tarbiya bolalar tarbiyasida o'ziga xos alohida o'rin egallaydi. Ayniqsa, bolalarning jismoniy chiniqqanligini va sog'ligini yaxshilash hamda ularning jismoniy sifatlarini oshirishda katta ahamiyat kasb etadi. Boshlang'ich sinf o'quvchilari, xususan, qiz bolalarning jismonan sog'lom bo'lib o'sishi, koordinatsion qobiliyatlarining rivojlanishi o'ta muhim masala hisoblanadi. Bu borada badiiy harakatli o'yinlar yuqori samaradorlikka ega. Harakatli o'yinlarga texnik tayyorlash murakkab koordinatsion harakatlardan iborat bo'lib, bir vaqtda musiqiy ohang bilan gimnastik anjomlardan foydalanib, mashqlar bajariladi. Sportning o'ziga xos xususiyati yosh sportchilarga koordinatsion qobiliyatini rivojlantirishda yuqori talablarni qo'yadi [1,5]. Hozirgi paytda jismoniy yuklama hajmi va intensivligini oshirmasdan harakatli o'yinlar mashg'ulotlar samaradorligini oshirish usullarini optimallashtirish masalalari dolzarb hisoblanadi. Ushbu muammoni hal qilishda ikki xil mashq usulini qo'llash va unumli foydalanish asosida 7-8 yoshdagi qizlarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishni optimallashtirish mumkin [3,4]. Maktabning boshlanishi bilan bog'liq hayot tarzidagi o'zgarishlar, shuningdek, harakat apparatlarining to'liq shakllanmagan jarayoni yosh o'quvchilarning jismoniy mashqlarini bajartirishda ehtiyot bo'lishni talab qiladi. Cheklovlar, kuch-quvvat mashqlari, mashg'ulotlarga chidamlilik yuklamalari va individual mashg'ulotlar uchun vaqtsarflash bilan bog'liq bo'ladi. Ushbu davrda jismoniy mashqlar, shu jumladan, sportga individual qiziqishlar va motivatsiyalar shakllanadi.

Kichik maktab yoshi - bu tananing o'sishi va rivojlanishidagi eng muhim davrlardan biri, bolaning motorli (harakat) muvofiqlashtirishini shakllantirishdagi eng muhim davr sanaladi. Bu yoshda harakatlar madaniyatining asoslari qo'yiladi, yangi, ilgari noma'lum bo'lgan mashqlar va harakatlar, jismoniy tarbiya bilimlari muvaffaqiyatli o'zlashtiriladi.

Tadqiqot Maqsadi

Ikki xil mashq usulni qo'llash asosida 6-8 yoshli harakatli o'yinlardagi qizlarning koordinatsion qobiliyatini takomillashtirish.

Tadqiqot Vazifalari

1. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining o'ng va chap qo'l bilan sport anjomlari bilan ishlash malakalarini qiyosiy tahlilini o'tkazish natijasida koordinatsion qobiliyatlarining rivojlanish darajasini asoslash.

2. Yosh o'quvchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan ikkita to'p bilan mashq bajarish usulini ishlab chiqish.

Tadqiqot Natijalari Va Uning Muhokamasi

Kichik maktab yoshida bolaning sport mashqlari, usullar va harakatlari texnikasini egallash orqali uning jismoniy qobiliyatlarini o'stirishga qiziqishini tarbiyalash lozim. Kichik maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tayyorgarligining asosiy yo'nalishi bu ularning harakatlar uyg'unligini rivojlantirishdir. Davr oxiridabolani uning qobiliyatiga va qiziqishiga mos keladigan sportga yoki jismoniy faoliyatga yo'naltirish tavsiya etiladi.

Bolalarning harakatlar texnikasini o'zlashtirish qobiliyati shu qadar kattaki, ko'plab yangi harakat (motorli) ko'nikmalari maxsus qo'llanmalarsiz qo'lga kiritiladi. Kichik maktab o'quvchilarining o'rganish xususiyatlarini tadqiq etish shuni ko'rsatdiki, ularda o'smirlar va yoshlarga qaraganda sport mashqlari texnikasining asosiy elementlarini o'zlashtirish ancha tez kechadi. Shuningdek, bolalar harakatning ritmik va kuch timsolini o'zlarining sezgi, his-tuyg'u va umumlashgan taassurotlari orqali qabul qiladilar, kam hollarda – “anglagan”, tushungan holda harakat texnikasini o'zlashtirib oladilar. Ushbu hodisa, bizningcha, ushbu yosh davrida yaxlit mashqlarni o'rgatish unielementlarga bo'lib o'rganishdan ko'ra ko'proq muvaffaqiyatli ekanligi bilan izohlanadi. Shu sababli, bolalar deyarli mustaqil ravishda, faqatgina “buni qanday qilish kerakligini” kuzatib, chang'ida, konkida uchishni, velosipedda yurishni o'rganishlari, to'pni, raketkani ishlatishni hamda sport va o'yin qobiliyatlarini namoyish etishlari mumkin.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni muvofiqlashtirish qobiliyatining jadal o'sishini ta'minlashga qaratilgan tarbiyalash rejimi, bola hayotning ushbu davrida uning harakat potentsiali rivojlanishini ta'minlaydi va moslashish qobiliyatini oshiradi.

Bolalarda 7 yoshdan 10 yoshgacha jismoniy faollikning ayrim turlariga qiziqish va moyillik vujudga keladi, ayrim sport turlariga moyilligi oshadi. Va bu maktab o'quvchilarini jismoniy tarbiya va sportga yo'naltirish hamda ularning har birini jismoniy sog'lomlashtirishning eng maqbul yo'lini aniqlashlariga sharoit yaratadi.

Kichik maktab yoshi 6-7 yoshdan 11 yoshgacha bo'lgan bolalarni qamrab oladi (I–IV sinflar). Bu yoshda bolaning harakat (motor) faolligini ta'minlaydigan tizimlarning anatomik va fiziologik kamolotiga erishiladi. Biroq, davrning boshida bu tizimlar hali yetuk emas, harakat (motorika) rivojlanishi jarayoni, garchi u bu yoshda yuqori intensivlik bilan davom etsa-da, hali to'liq emas.

Kichik maktab yoshi mushak-harakat tizimining nisbatan bir tekis rivojlanishi bilan ajralib turadi, ammo individual o'lovchi belgilarning o'sish tezligi har xil. Shunday qilib, bu davrda tananing uzunligi uning massasidan kattaroq bo'ladi. 5-7 yoshdan 10-11 yoshgacha oyoqlarning uzunligi tananing o'sish tezligidan oshib, uzunroq bo'ladi.

Kichik maktab yoshi tananing o'sishi va rivojlanishidagi muhim davrlardan biridir. Bolalarning suyak va skelet mushaklarida juda ko'p organik moddalar va suv bor, ammo minerallar kam. Mushak-bog'lovchi apparatlarning osongina kengaytirilishi bolaga yaxshi moslashuvchanlikni beradi, ammo suyaklarning normal joylashishini ta'minlash uchun kuchli "mushak korsetini" yarata olmaydi. Natijada skeletning deformatsiyasi, tana va oyoq-qo'llar assimetriyasining rivojlanishi, tekis oyoqlar (ploskostopiya) kabi holatlar paydo bo'lishi mumkin. Bu bolalarning normal holatini tashkil qilishva jismoniy yuklamadan foydalanishga alohida e'tibor berishni talab qiladi.

O'zgarishlar rivojlanishning barcha darajalarida sodir bo'ladi. Bolaning jismoniy va ruhiy sog'lig'ini mustahkamlash davom etadi. Tananing barcha a'zolari va to'qimalarida sezilarli o'zgarishlar qayd etiladi, umurtqa pog'onasining shakllanishi davom etdi.

Orqa miya 8-9 yilgacha katta harakatchanlikni saqlaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kichik maktab yoshi barcha asosiy bo'g'inlarda harakatchanlikni yo'naltirish uchun eng qulay davrdir. Ushbu yoshdagi bolalarning bo'g'inlari juda harakatchan, bog'lash apparati elastik, skelet juda ko'p miqdorda kemirchakka (tog'ayga) ega. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining mushaklarida yupqa tolalar bor, ular ozgina protein (oqsil) va yog'ni o'z ichiga oladi. Bunday holda chekliliklarning katta mushaklari kichiklarga qaraganda ko'proq rivojlanadi.

Bu yoshda asab tizimining morfologik rivojlanishi deyarli yakunlanadi, asab hujayralarining o'sishi va tarkibiy farqlanishi tugaydi. Ammo asab tizimining ishlashi qo'zg'alish jarayonlarining ustunligi bilan ajralib turadi.

Kichik maktab yoshida jismoniy sifatlarning deyarli barcha ko'rsatkichlari juda yuqori o'sish sur'atlarini namoyish etadi. Faqatgina istisno sifatida egiluvchanlik ko'rsatkichini ko'rsatish mumkin, bu davrda uning o'sish sur'ati pasayishni boshlaydi.

7-10 yoshda, shuningdek, bola harakatlarining biologik dinamikasi va birinchi navbatda ularning koordinatsion (muvoqlashtirish) komponentining jadallrivojlanishi kuzatiladi.

Shunday qilib, 7 yoshdan 10 yoshgacha bo'lgan yosh oralig'i insonning harakat (motor) faoliyatida mavjud bo'lgan deyarli barcha harakat va muvoqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirish uchun eng qulay davr sanaladi.

Jismoniy tarbiya amaliyotida bola organizmi funksional imkoniyatlari ko'rsatkichlari jismoniy yuklamani tanlashda, harakat faoliyatida, organizmga ta'sir metodlarini tanlashda bosh mezon hisoblanadi.

Kichik maktab yoshidagi bolalar uchun yuqori jismoniy faoliyatga ehtiyoj tabiiydir. Inson kundalik hayot jarayonida shaxs tomonidan amalga oshirilgan harakatlari umumiy soni uning harakat faolligi sanaladi. Yoz paytlarida erkin rejim bilan kuniga 7 yoshdan 10 yoshgacha bo'lgan bolalar 12 dan 16 mingga harakatni amalga oshiradilar. Qizlarning tabiiy kundalik faolligi o'g'il bolalarnikiga qaraganda 16- 30% past. Qizlar kamroq darajada o'zlarining harakat faolliklarini namoyish etadilar va jismoniy tarbiyaning tashkillashtirilgan shakllariga ko'proq ehtiyoj sezadilar. Yilning bahor va kuz davrlari bilan taqqoslaganda qishda bolalarning harakat faolligi 30 - 45 foizga pasayadi. Maktabgacha ta'limdan 6-7 yoshgacha bo'lgan bolalar uchun maktabda tizimli o'qitishga o'tish bilan ularning jismoniy faolligi hajmi 50 foizga kamayadi.

O'quv davrida maktab o'quvchilarining harakat (motor) faolligi sinfdan sinfga o'tish davrida o'smaydi, balki tobora pasayib boradi. Shu sababli, bolalarning yoshi va sog'lig'iga qarab, kunlik harakat faoliyatining yetarli miqdorini olish juda muhimdir.

Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari sirasiga quyidagilar kiradi:

1) salomatlikni yaxshilash, qad-qomatni to'g'ri tutish, tekis oyoqlilikning oldini olish, barkamol jismoniy rivojlanishni rag'batlantirish, ularning noqulay atrof- muhit sharoitlariga qarshiliklarini rivojlantirish;

2) turli xil hayotiy harakatlar asoslarini egallash;

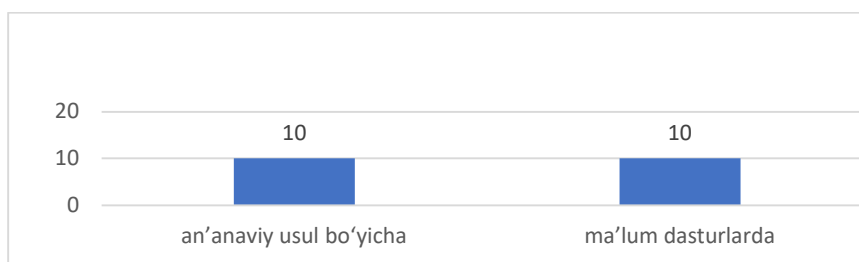
3) koordinatsiyani (muvofiglashtirishni) rivojlantirish (harakatlarning fazoviy, vaqtincha va kuch parametrlarini ko'paytirish va farqlash, muvozanat, ritm, signallarga javob tezligi va aniqligi, harakatlarni muvofiglashtirish, makonga yo'naltirish) va shartli (tezlik, tezlik-kuchlilik, chidamlilik va egiluvchanlik) qobiliyatlari;

4) shaxsiy gigiyena, kundalik tartib, jismoniy mashqlarning salomatlikka, mehnat qobiliyatiga va harakat qobiliyatini rivojlantirishga oid asosiy bilimlarni shakllantirish;

5) sportning asosiy turlari, ularda ishlatiladigan qobiq va jihozlar, mashg'ulotlar paytida xavfsizlik qoidalariga rioya qilish haqida tavsiyalarni ishlab chiqish;

6) mustaqil jismoniy mashqlar, ochiq o'yinlar, ulardan bo'sh vaqtlarda foydalanish, jismoniy faoliyatning ayrim turlariga qiziqishlarini shakllantirish va ayrim sport turlariga moyilligini aniqlash;

7) intizom tarbiyasi, o'rtoqlarga do'stona munosabat, halollik, sezgirlik, jismoniy mashqlarni bajarish paytida jasorat; harakat faoliyati davomida aqliy jarayonlar (tasavvur, xotira, tafakkur va boshqalar) rivojlanishini rag'batlantirish kabilardir. Zamonaviy darsning eng muhim talabi o'quvchilarning sog'lig'i, jinsi, jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi, aqliy xususiyatlari va fazilatlarining rivojlanishi gigiyena me'yorlariga muvofiqligini hisobga olgan holda o'quvchilarga tabaqalashtirilgan va individual yondashuvni ta'minlashdir. Harakatlantiruvchi faoliyatga o'rgatishda yaxlitlik uslubiga ustunlik berish lozim. Bunda mashqlarni to'g'ri nomlash, ularni aniq namoyish etish va xatolarni o'z vaqtida tuzatish juda muhimdir. Kichik maktab o'quvchilarining harakat faoliyatlarida mashq qilish va jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish bir-biri bilan chambarchas bog'liq. Dars jarayonida harakat ko'nikmalarini o'rgatishda muvofiqlashtirish va chiniqtirish qobiliyatlarini rivojlantirish yaxshi tashkillashtirilgan pedagogik jarayonidan darak beradi. Kichik maktab yoshida o'quvchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishda standart-qaytarish va variativ (o'zgaruvchan) mashqlar metodiga e'tiborni qaratish zarur. O'quvchilar harakatlarni o'ziga ishongan holda bajarishni boshlashsa, standart-qaytarish mashqlar metodi o'rnini variativ mashqlar egallashi kerak, bu o'z o'rnida o'yin va musobaqa metodini qo'llash imkonini beradi. Kichik maktab yoshdagi bolalarda, iloji boricha, siqilish (nafasni ushlab turish) bilan bog'liq bo'lgan muhim statik bosimli mashqlar chiqarib tashlanishi kerak. Tajribada 6-8 yoshli 20 ta qizlar qatnashdi shundan, 10 qiz - an'anaviy usul bo'yicha [2], 10 nafar qiz esa ma'lum dasturlarda tajriba mashg'ulotlari o'tkazildi.



1-rasm. Tajriba qatnashchilari

O'quvchilarning koordinatsion qobiliyat darajasi sportda umumiy qabul qilingan o'quv va harakatli o'yinlar bo'yicha sinama talablariga muvofiq aniqlandi [3]: halqani qo'lda aylantirish; vizual boshqaruvsiz teskari aylantirish (urinishlar soni beshtadan xatosiz qilingan); 15 soniyada oyoq to'pni ostiga irg'itish (navbat bilan o'ng qo'l o'ng ostida oyoq, chap qo'l chap oyoq ostida,

marta); to'p ikki qo'lda aylantirish (maksimal - 10 marta, son); to'pni otish va ushlab (maksimal - 10 marta, son); uch marta umbaloq oshgandan keyin muvozanatlashish (maksimal 10 s); ma'lum vaqtda oddiy harakatlarga ta'sirini aniqlash; harakatlarning son ko'rsatkichlarini ortishi (xatolik %); vaqtni uzaytirish (xato, p.). Nazorat va tajriba guruhlarini taqqoslashlardan shuni xulosa qilish mumkinki, o'rganilgan sportchilar guruhlarida o'rtacha statistik ko'rsatkichlar bo'yicha teng bo'ldi. Halqani aylantirishda hech bir o'quvchi halqani maksimal 10 soniyagacha ushlab turmadi. 1 dan 8 soniyadagi ushbu mashq bolalar uchun odatiy bo'lmagan holda olingan natijalar bir xil emasligi aniqlandi. Nazorat guruhidagi ko'rsatkichi o'ng va chap qo'l bilan mos ravishda 36,0% va 49,3% ni tashkil etdi. Tajriba guruhlarida bu ko'rsatkichlar 36,6% va 53,8% gacha bo'lishi aniqlandi. Harakatli o'yin qantashuvchilariga halqani teskari aylantirishni vizual ko'rmasdan bajarish qiyin edi. Uch holatda ham sportchilar ushbu sinamani 5 ta urinishsiz (ikki marta o'ng qo'l bilan va bir marta chap bilan) birinchi martada bajara olmadilar. Uch nafar sportchi maksimal darajaga chiqishga muvaffaq bo'ldi. Ulardan ikkitasi o'ng qo'li bilan va bitta sportchi chap qo'li bilan ko'rib turish nazoratisiz beshta teskari aylantirishni ijro etdi. Nazorat guruhidagi o'ng va chap qo'l bilan o'rtacha ko'rsatkichlar $2,3 \pm 1,49$ marta va $2,5 \pm 1,43$ martani tashkil etdi. Tajriba guruhida - o'ng va chap qo'l navbati bilan o'rtacha ko'rsatkichlar $2,6 \pm 1,43$ marta va $2,0 \pm 0,67$ marta teng bo'ldi (1-jadval).

1-jadval Vizual ko'rmasdan halqani aylantirish natijalari

Nazorat guruhi	Tajriba guruhi
$2,3 \pm 1,49$	$2,6 \pm 1,43$
$2,5 \pm 1,43$	$2,0 \pm 0,67$

15 soniyada oyoq ostiga to'pni irg'itish vazifasida to'pni qaysi oyoq bilan va qaysi qo'l bilan irg'itishda qizlar doimo chalkashib ketishdi. Har qaysi guruhlarida ham o'quvchilar 15 soniyada kerakli 12 marta takroriy mashqlarni xatosiz bajara olmadilar. O'quvchilarning o'rtacha natijalari nazorat guruhida 6,5 martada (maksimal 9 marta, $V = 19,5\%$), tajribada 6,9 martada (maksimal 10 marta, $V = 29,3\%$) tashkil etdi. To'pni ikki qo'lda aylantirib o'ynash mashqlarida qizlar to'pni ikki qo'lda tekis bir tomonga, ikkinchisiga ketma-ket besh marotaba yaxshiroq bajarishdi. Nazorat va tajriba guruhlarida o'rtacha natija mos ravishda ko'rsatkichlar 3,1 (maksimal 5 marta, $V = 38,6\%$) va 2,9 ga teng bo'ldi. Bu o'rtacha ko'rsatkichlar maksimal 5 marta, $V = 41,3\%$ ga to'g'ri keladi. To'pni uloqtirish va ushlab uchun bajarilgan mashq natijalari turlicha bo'ldi. O'ng va chap qo'l bilan 1 dan 8 martali mashqlarda chap qo'lning o'rtacha ko'rsatkichi 5 martaga yetmaydi, bu chap qo'l bilan to'pni ushlab bajarishda ko'nikmalari yetarli darajada takomil etmaganligini ko'rsatadi. O'quvchilarni 2 soniyada "anjomlarni ushlab" oddiy harakatni vaqtini aniqlash bo'yicha testda yaxshi natijalarga ($V=10,5\%$ va $8,9\%$) erishishdi. Harakatli o'yinlarda anjomlarni ushlab uchun tezkorlikni talab qiladigan ko'plab mashqlar mavjud. Eng yaxshi natija 14 sm ni tashkil yetdi, bu soniyalarga o'tkazilsa 0,168 s ga to'g'ri keladi. Jismoniy mashq harakatning kuch ko'rsatkichlarini aniqlash testlar ancha qiyin bo'lib chiqdi, bu yerda qo'lning kuchini 50% aniqlash kerak edi, xatolik foizlarda hisoblab chiqildi. Har bir sportchining alohida ko'rsatkichlari bir- biridan juda farq qiladi: har ikkala guruhda 60 dan 87% gacha bo'lgan o'zgaruvchanlik koeffitsiyenti bilan 0 dan 50% gacha bo'lganligi aniqlandi. Nazorat guruhidagi sportchilar 30 soniya vaqt oralig'i davomidagi sinamada har xil natijalarni ko'rsatdi va olib borilgan tajriba natijalarning xatosi aniqlandi. Sportchilar uchta umbaloq tashlash mashqlarini 6,0 soniyadan so'ng nazorat va tajriba guruhlarini o'rtacha darajaga mos keladigan doimiy yaxshi natijalarga erishdilar. O'tkazilgan tajribalardan xulosa qilish mumkinki, sportchilarning koordinatsion qobiliyatlari darajasi o'rtacha ko'rsatkichga mos keladi, ammo individual ko'rsatkichlar o'zaro farq qiladi. O'ng qo'l bilan o'tkazilgan test

natijalari ko'p hollarda o'rtacha darajaga to'g'ri keladi, chap qo'l natijalari esa yetarlicha malaka shakllanmaganligini ko'rsatdi. Bu ayniqsa, to'pni uloqtirish va ushlab, halqani bilagiga aylantirish mashqlarida yaqqol namoyon bo'ldi. Yosh sportchilarni oddiy mashqlarni bajarish ko'nikmalari rivojlangan, ammo ma'lum vaqt oralig'ida mushaklar harakatlaridagi tezkorlik bilan mashqlarni bajarishni takomillashtirish zarurligini ko'rsatdi.

Xulosa

O'tkazilgan tajribalardan xulosa qilish mumkinki, sportchilarning koordinatsion qobiliyat darajasi o'rtacha ko'rsatkichga mos keladi, ammo o'zaro individual ko'rsatkichlari juda farq qildi. O'ng qo'l bilan o'tkazilgan test natijalari ko'p hollarda o'rtacha darajaga to'g'ri keladi, chap qo'l natijalari o'ng qo'lga nisbatan ko'rsatkichlar pastroq bo'lishi aniqlandi. Bu, ayniqsa, to'pni uloqtirish va ushlabda yaqqol namoyon bo'ldi, bu yerda o'ng qo'l bilan ishlaganda guruhlarda o'rtacha natijalar 6,1-6,2 marta, chap qo'l bilan 4,8-4,9 marta; halqani qo'lda muvozanatlashda: o'ng bilan 6.0-6.1 s., chap bilan yesa 4.3-4.4 s. ga teng bo'ldi.

Yosh sportchilarda oddiy mashqlarni xatosiz bajarish yaxshi rivojlangan, ammo mushak harakatlarining hissiy namoyon bo'lishi va vaqt oralig'ini idrok yetish yaxshilash kerakligi ma'lum bo'ldi. Ikki to'p bilan mashq majmualari xilma-xil bo'lib, o'ng va chap qo'llar bilan bir xil intensivlikda bajarish lozim, shuningdek, nafaqat o'rganilgan elementlarni, balki yangi mashqlarini ham o'z ichiga jamlagan bo'lib, ular mashqlarni bajarishning murakkabligini anglatadi. Harakatli o'yinlarda mashqlar bir vaqtning o'zida ikki qo'l bilan bajarish va o'zlashtirish malaka darajasi turlicha bo'ldi. Pedagogik tajriba natijasida sportchilarning nazorat va tajriba guruhlarida koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish darajasi yaxshilandi. Keyinchalik nazorat va tajriba guruhlarda aksariyat ko'rsatkichlar (o'ndan sakkiztasi) nazorat guruhiga (o'ndan bittasi) nisbatan statistik jihatdan sezilarli o'zgarishlar kuzatildi. Jismoniy tarbiya har bir bola uchun yoqimli va qoniqarli jarayon (kechinma) bo'lishi kerak. Boshlang'ich sinf o'quvchilari shaxsining o'ziga xosligi - harakat va muvofiqlashtirish qobiliyatini rivojlantirishda sezuvchanlik, faol ijtimoiy subyekt sifatida bolaning yaxlit shaxsiy rivojlanishi uchun salohiyatining sifat jihatdan yangi darajasida jismoniy madaniyat darslarida amalga oshirish – harakat ko'nikmalarini shakllantirishga individual yondashuv, o'quvchilarning komandada ishlashi, estetik element, fizkultura va sport etikasi qoidalaridan bolalarning jismoniy va shaxsiysifatlarini shakllantirishda kompleks foydalanishni taqozo qiladi.

Foydalanilgan Adabiyotlar

1. Sport Infratuzilmasini Innovatsion Rivojlantirish Yo'Nalishlarini Shakllantirish, & Otabek Zokirjon Ogli Otkirov (2022). SPORT INFRATUZILMASINI INNOVATSION RIVOJLANTIRISH YO'NALISHLARINI SHAKLLANTIRISH. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 2 (4), 501-509.

2. Idrisov, M. I. O. G. L., & Otkirov, O. Z. O. (2022). INNOVATSION SPORT INFRATUZILMASINI YARATISH VA UNI RIVOJLANTIRISH MODELINI ISHLAB CHIQISH ALGORITMI. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 2(5), 721-729.

3. Idrisov, M. I. O. G. L., & Oripov, O. O. O. G. L. (2022). SPORT-SOG'LOMLASHTIRISH TURIZMINI OLIY O'QUV YURTLARI TALABALARIGA O'QITISHNING INNOVATSION TEXNOLOGIYASI. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 2(5), 224-231.

4. Abukarov D.N. Jismoniy tarbiya darslarida zamonaviy ta'lim texnologiyalari
<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/10/17/doklad-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-sovremennye>

5. Bernshteyn, N.A. Chaqqonlik va uning rivojlanishi haqida.- M.: Jismoniy tarbiya va sport, 2010. – B.25