



MODERN PROBLEMS IN EDUCATION AND THEIR SCIENTIFIC
SOLUTIONS

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA KOORDINATSION
MASHQLAR ORQALI MIYA VA TANA UYG`UNLIGINI RIVOJLANTIRISH
METODIKASI

Sadirbayeva Asiya Jetkerbay qizi

*Nukus davlat pedagogika instituti, Pedagogika-psixologiya va ijodiy ta'lim
fakulteti jismoniy madaniyat yo'nalishi 1-bosqich talabasi*

E-mail: asiyosadirbayeva@gmail.com

Annotatsiya. *Mazkur tezisda jismoniy tarbiya darslarida koordinatsion mashqlarni qo'llash orqali o'quvchilarning jismoniy va aqliy faoliyatini birgalikda rivojlantirish masalasi yoritilgan. Ushbu metod orqali o'quvchilarning diqqat tez fikrlash va harakat uyg'unligi oshiriladi.*

Kalit so'zlar: *Koordinatsiya, jismoniy tarbiya, harakat uyg'unligi, faollik, metodika, rivojlanish*

Abstract. *This thesis discusses the issue of developing students' physical and mental activity together through the use of coordination exercises in physical education classes. This method increases students' attention, quick thinking and coordination of movements.*

Keywords: *Coordination, physical education, coordination of movements, activity, methodology, development*

Kirish. Zamonaviy ta'lim tizimida o'quvchilarning nafaqat jismoniy, balki aqliy rivojlanishiga ham katta e'tibor qaratilmoqda. Ayniqsa, jismoniy tarbiya darslarida koordinatsion mashqlar orqali miya va tana uyg'unligini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu uyg'unlik insonning harakat aniqligi, tezkor fikrlashi va umumiy sog'lom turmush tarzini shakllantirishda asosiy omillardan biridir. Zamonaviy talim tizimida jismoniy tarbiya faqat jismoniy mashqlar bilan cheklanib qolmasligi kerak. O'quvchilarning har tomonlama rivojlanishini taminlash muhim vazifa hisoblanadi. Shu sababli koordinatsion mashqlarni joriy etish dolzarb masalalardan biridir. Koordinatsion mashqlar – bu tana bir-biri bilan mos holda harakatlanishni taminlovchi mashqlardir. Masalan qo'l va oyoqni turli yo'nalishda bir vaqtda harakatlandirish tezkor reaksiya talab qiladigan topshiriqlarni bajarish kabi mashqlar shular jumlasiga kiradi.

Bunday mashqlar oquvchilarning diqqatini oshiradi, tez fikrlash qobiliyatini rivojlantiradi va harakatlarini boshqarishni yaxshilaydi. Ayniqsa yosh o'quvchilar uchun bu mashqlar juda foydali bo'lib ularning umumiy rivojlanishiga ijobiy tasir ko'rsatadi. Shuningdek koordinatsion mashqlar darsni qiziqarli qiladi. O'quvchilar oddiy mashqlardan zerikmayd va faol ishtirok etadi. Bu esa dar samaradorligini oshiradi. Xulosa qilib aytganda koordinatsion mashqlar jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarning jismoniy va aqliy rivojlanishini birgalikda taminlaydi. Ushbu metod zamonaviy talim talabalarga mos keladi va samarali hisoblanadi.





MODERN PROBLEMS IN EDUCATION AND THEIR SCIENTIFIC SOLUTIONS

Bundan tashqari koordinatsion mashqlar orqali o'quvchilarda mustaqil fikrlash, o'z harakatlarini boshqarish va muvozanatini saqlash ko'nikmalari shakllanadi. Bu esa nafaqat dars jarayonida balki kundalik hayotda ham muhim ahamiyat kasb etadi bunday mashg'ulotlar o'quvchilarning darsga bo'lgan qiziqishini oshirib ularni faol ishtirok etishga undaydi. Natijada jismoniy tarbiya darslarning samaradorligi ortadi va sog'lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiladi.

Koordinatsion mashqlarning mohiyati. Koordinatsion mashqlar — bu harakatlarni aniq, tez va muvofiqlashtirilgan holda bajarishga qaratilgan mashqlar majmuasidir. Bunday mashqlar markaziy asab tizimi faoliyatini faollashtiradi, reflekslarni tezlashtiradi hamda mushaklar va miya o'rtasidagi bog'liqlikni mustahkamlaydi.

Koordinatsiya rivojlangan shaxs:

- harakatlarni tez va aniq bajaradi;
- muvozanatni yaxshi saqlaydi;
- yangi harakatlarni tez o'zlashtiradi;
- stress holatlarida to'g'ri qaror qabul qila oladi.

Miya va tana uyg'unligining ahamiyati. Miya va tana uyg'unligi — bu insonning fikrlash jarayonlari bilan jismoniy harakatlari o'rtasidagi muvozanatdir. Ushbu uyg'unlik quyidagi jihatlarda namoyon bo'ladi:

- tezkor reaksiyalar;
- harakatlarning aniqligi;
- koordinatsiyalangan mushak faoliyati;
- diqqat va xotiraning mustahkamligi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, koordinatsion mashqlar bilan muntazam shug'ullanish bolalarning o'qish qobiliyatini ham oshiradi.

Jismoniy tarbiya darslarida qo'llash metodikasi. Koordinatsion mashqlarni dars jarayoniga to'g'ri integratsiya qilish uchun quyidagi metodik yondashuvlar tavsiya etiladi:

1. Bosqichma-bosqichlik tamoyili. Mashqlar oddiydan murakkabga qarab tashkil etilishi lozim. Dastlab oddiy harakatlar, keyin esa murakkab koordinatsion elementlar qo'shiladi.

2. Ko'p qirrali mashqlarni qo'llash. Bir vaqtning o'zida bir nechta harakatni talab qiluvchi mashqlar (masalan, to'p bilan harakatlanish va yo'nalishni o'zgartirish) samarali hisoblanadi.

3. O'yin elementlaridan foydalanish. Harakatli o'yinlar orqali o'quvchilarda qiziqish ortadi va koordinatsiya tabiiy ravishda rivojlanadi.

Jismoniy tarbiya darslarida koordinatsion mashqlardan foydalanish o'quvchilarning nafaqat jismoniy, balki aqliy rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Miya va tana uyg'unligini rivojlantirish orqali barkamol avlodni tarbiyalash mumkin. Shu sababli, ushbu metodikani ta'lim jarayoniga keng joriy etish muhim ahamiyatga ega.

Amaliy tavsiyalar:

- Darslarga koordinatsion mashqlarni muntazam kiritish
- Mashqlarni oddiydan murakkabga o'tkazish





MODERN PROBLEMS IN EDUCATION AND THEIR SCIENTIFIC SOLUTIONS

- O`yin elementlari bilan uyg`unlashtirish
- Har bir o`quvchining imkoniyatini hisobga olish
- Mashg`ulotlarni qiziqarli tashkil etish

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Jimoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi
2. Pedagogic asoslar
3. Zamonaviy talim texnologiyalari

