

KOORDINATSION QOBILIYATLARNI TARBIYALASHNING UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIK VA SALOMATLIKNI MUSTAHKAMLASHDAGI O'RNI

Samarqand davlat pedagogika instituti
Ijtimoiy fanlar fakulteti III-bosqich
talabasi Azzamova Aziza Abbdauazizovna

Annotatsiya: *Ushbu maqolada koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalashning umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) tizimidagi o'rni va salomatlikni mustahkamlashdagi ahamiyati yoritilgan. Koordinatsiya boshqa jismoniy sifatlar – kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik bilan uzviy bog'liqligi, ularning rivojlanishiga ta'siri tahlil qilingan. Shuningdek, koordinatsion mashg'ulotlarning postura, jarohatlanish profilaktikasi, asab tizimi, vestibulyar apparat, kognitiv qobiliyatlar va psixo-emotsional holatga ta'siri bayon etilgan. Maqola jismoniy tarbiya o'qituvchilari, sport trenerlari va talabalar uchun mo'ljallangan.*

Kalit so'zlar: *Koordinatsion qobiliyatlar, umumiy jismoniy tayyorgarlik, salomatlik, postura, jarohatlanish profilaktikasi, asab tizimi, kognitiv rivojlanish, harakat sifatleri*

KIRISH

Jismoniy tarbiya va sport nazariyasida an'anaviy ravishda beshta asosiy jismoniy sifat ajratiladi: kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik va koordinatsion qobiliyatlar. Ko'pincha amaliyotda birinchi to'rttasiga ko'proq e'tibor qaratiladi, koordinatsiya esa "qo'shimcha" sifat sifatida qaraladi. Biroq zamonaviy ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, koordinatsion qobiliyatlar barcha boshqa jismoniy sifatlarning asosini tashkil etadi va ularsiz kuch, tezlik, chidamlilik va egiluvchanlik samarali namoyon bo'la olmaydi.

Koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalash nafaqat sport natijalarini yaxshilash, balki umuman inson salomatligini mustahkamlashda ham muhim rol o'ynaydi. Maktab yoshidan boshlab tizimli ravishda koordinatsiyani rivojlantiruvchi mashqlarni qo'llash, bolaning to'g'ri posturasi shakllanishi, jarohatlanish xavfining kamayishi, asab tizimining barqarorligi va hatto aqliy qobiliyatlarining oshishiga olib keladi.

Asosiy qism

Koordinatsion qobiliyatlarning turlari va ularning UJT tizimidagi o'rni

Koordinatsion qobiliyatlar bir necha turlarga bo'linadi. Harakatlarni farqlash qobiliyati – harakatning amplitudasi, tezligi, kuchi va ritmini aniq sezish va boshqarish. Fazoviy orientatsiya qobiliyati – o'z tanasining fazodagi holatini va harakat yo'nalishini aniq baholash. Muvozanatni saqlash qobiliyati (statik va dinamik). Ritm qobiliyati – harakatlarni berilgan ritmga moslashtirish. Harakatlarni qayta qurish qobiliyati – kutilmagan vaziyatga qarab harakat dasturini oniy o'zgartirish. Vestibulyar chidamlilik – aylanish, tebranish va tezashtirishga chidamlilik.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) tizimida koordinatsion qobiliyatlar alohida o'rin tutadi. UJTning asosiy vazifasi – barcha jismoniy sifatlarni uyg'un rivojlantirish.

Koordinatsiyani rivojlantirmasdan, kuch mashqlarini to'g'ri texnika bilan bajarish mumkin emas. Noto'g'ri texnika bilan bajarilgan kuch mashqlari nafaqat samarasiz, balki jarohatli ham bo'ladi. Tezlik mashqlarida ham koordinatsiya muhim: yuqori tezlikda harakatni boshqarish past tezlikdagiga qaraganda ancha murakkab. Demak, koordinatsion qobiliyatlar UJTning "poydevori" vazifasini bajaradi.

Koordinatsiya va boshqa jismoniy sifatlarning o'zaro bog'liqligi

Koordinatsiya va kuch o'zaro chambarchas bog'liq. Kuch koordinatsiyasiz samarasiz: agar mushaklar kuchli bo'lsa-da, ularning ishlashi muvofiqlashtirilmagan bo'lsa, harakat sust va noaniq chiqadi. Masalan, og'ir atletikada snatch mashqini bajarishda kuchdan ko'ra koordinatsiya muhimroq rol o'ynaydi. Aksincha, koordinatsiya ham kuchsiz samarasiz: agar mushaklar yetarlicha kuchga ega bo'lmasa, murakkab muvozanat harakatlarini uzoq vaqt saqlab bo'lmaydi.

Koordinatsiya va tezlik. Yuqori tezlikda harakatni aniq boshqarish koordinatsiyaning eng murakkab ko'rinishlaridan biridir. Sprint yugurishda to'g'ri qadam tashlash, qo'l va oyoq harakatlarini muvofiqlashtirish tezlikni oshirishning asosiy omilidir. Tezkor yo'nalish o'zgartirish (agility) esa bevosita koordinatsion qobiliyatlarga bog'liq.

Koordinatsiya va chidamlilik. Charchoq holatida koordinatsion qobiliyatlar pasayadi. Mashg'ulotlarning uzoq davom etishi ayni vaqtda koordinatsiyaga ham talab qo'yadi – charchagan mushaklar bilan to'g'ri texnikani saqlash muhimdir. Boshqa tomondan, koordinatsiyani rivojlantiruvchi mashqlar (muvozanat mashqlari) chidamlilikni ham oshiradi, chunki ular kichik mushak guruhleri va stabilizator mushaklarni uzoq vaqt faol ishlashga o'rgatadi.

Koordinatsiya va egiluvchanlik. Egiluvchanlik qanchalik yaxshi bo'lsa, murakkab muvozanat holatlarini saqlash shunchalik oson bo'ladi. Aksincha, koordinatsiya mashqlari egiluvchanlikni rivojlantiradi, chunki ular bo'g'imlarni turli harakat amplitudalarida ishlashga majbur qiladi.

Koordinatsion mashg'ulotlarning postura va tayanch-harakat apparatiga ta'siri

Postura (tananing to'g'ri holati) – salomatlikning muhim ko'rsatkichlaridan biridir. Noto'g'ri postura (egilgan orqa, tushgan yelkalar, assimetrik holat) umurtqa pog'onasining egri bo'lishiga (skolioz, kifoz, lordoz), nafas olish va qon aylanish tizimlarining buzilishiga olib keladi.

Koordinatsion mashqlar, ayniqsa muvozanatni rivojlantiruvchi mashqlar, posturani to'g'rilash va mustahkamlashda bevosita ta'sir ko'rsatadi. To'g'ri postura asosan "orqa mushak korseti" deb ataladigan mushaklar guruhining (umurtqa pog'onasini o'rab turgan chuqur mushaklar) muvozanatli ishlashiga bog'liq. Bu mushaklar odatda kundalik hayotda kam faollashadi, lekin muvozanat mashqlari (bir oyoqda turish, balansir ustida turish, gimnastika to'sinida yurish) ularni faol ishlashga majbur qiladi.

Shuningdek, koordinatsion mashg'ulotlar bolalarda yassi oyoqning oldini oladi. Bir oyoqda turish, oyoqning tashqi va ichki qirg'og'ida yurish, oyoq barmoqlari bilan kichik

buyumlarni ushlar kabi mashqlar oyoq muskullarini rivojlantirib, to'g'ri yurish shakllanishiga yordam beradi.

Koordinatsion qobiliyatlarning jarohatlanish profilaktikasidagi roli

Jarohatlanishning asosiy sabablaridan biri – kutilmagan vaziyatda (sirpanib ketish, qoqilish, to'satdan qulash) tanani to'g'ri yo'naltira olmaslikdir. Koordinatsion qobiliyatlari yuqori bo'lgan odam yiqilayotganda qo'llarini to'g'ri joylashtirib, zarbani yumshatishi yoki yiqilishdan butunlay saqlanishi mumkin.

Sport jarohatlari nuqtai nazaridan, koordinatsion mashg'ulotlar muhim profilaktika vositasidir. Masalan, basketbolchilarda oyoq to'pig'i burkashining oldini olishda muvozanat mashqlari samaradorligi ilmiy isbotlangan. Bir oyoqda turib to'pni turli yo'nalishda ushlar yoki tebranuvchi yuzada muvozanatni saqlash kabi mashqlar to'piq bo'g'imining stabilizator mushaklarini kuchaytiradi va burkash xavfini kamaytiradi.

Umuman, koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish jarohatlanish xavfini quyidagi mexanizmlar orqali kamaytiradi: tezkor reaksiya tufayli xavfli vaziyatdan qochish; yiqilishda to'g'ri guruhlanish; bo'g'imlarning haddan tashqari harakatlanishini nazorat qilish; mushaklarning muvozanatli ishlashi tufayli bo'g'imlarning noto'g'ri yuklanishini oldini olish.

Koordinatsion mashg'ulotlarning asab tizimi va vestibulyar apparatga ta'siri

Koordinatsion mashqlar markaziy asab tizimining rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Har bir yangi muvozanat harakati miyada yangi neyron aloqalar hosil bo'lishiga sabab bo'ladi. Bu jarayon "neyroplastiklik" deb ataladi. Bolalik davrida neyroplastiklik eng yuqori darajada bo'lgani sababli, aynan maktab yoshida koordinatsion mashqlarni ko'p qo'llash eng samarali hisoblanadi.

Vestibulyar apparat – ichki quloqda joylashgan va muvozanatni boshqaruvchi organdir. Koordinatsion mashqlar (aylanish, tebranish, to'satdan to'xtash) vestibulyar apparatni "mashq qiladi" va uning chidamliligini oshiradi. Vestibulyar apparati yaxshi rivojlangan bolalar transportda chalinmaydi, tebranadigan o'yinchoqlarda o'zini ishonchli his qiladi, balandlikdan qo'rqmaydi.

Bundan tashqari, koordinatsion mashqlar parasimpatik asab tizimini faollashtiradi, bu esa stress gormoni (kortizol) darajasini pasaytiradi va bolani tinchlantiradi. Shu sababli, koordinatsion o'yinlarda faol qatnashadigan bolalar uyqu sifati yaxshi, tashvishlanish darajasi past va diqqatni jamlash qobiliyati yuqori bo'ladi.

Koordinatsiya va kognitiv (aqliy) qobiliyatlarning bog'liqligi

So'nggi yillarda o'tkazilgan ko'plab ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, murakkab koordinatsiyani talab qiladigan mashqlar (basketbol, gimnastika, raqs) aqliy qobiliyatlarni – xotira, diqqat, tezkor fikrlash, muammoni hal qilish qobiliyatini oshiradi.

Buning sababi – murakkab harakatlarni bajarish miyaning frontal bo'lagini (ijrochi funksiyalar – rejalashtirish, nazorat qilish, qaror qabul qilish) va serebellumni (muvozanat va harakatlarni muvofiqlashtirish bilan birga, e'tibor va til funksiyalarida ham rol o'ynaydi) faollashtiradi. Tadqiqotlarda muntazam muvozanat mashqlarini bajargan bolalar matematika va o'qish fanlaridan yuqori natijalar ko'rsatgan.

Koordinatsion mashqlarning kognitiv ta'siri ayniqsa diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik sindromi (DEHG) bo'lgan bolalar uchun foydalidir. Muvozanat va ritm mashqlari bunday bolalarda diqqatni jamlash qobiliyatini sezilarli yaxshilaydi.

Koordinatsion mashg'ulotlarning psixo-emotsional holatga ta'siri

Koordinatsion mashg'ulotlar nafaqat jismoniy, balki psixologik salomatlikka ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Birinchidan, muvozanatni muvaffaqiyatli saqlash yoki murakkab koordinatsion harakatni bajarish bolada o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi. "Men qila olaman" hissi o'z-o'zini baholashni oshiradi.

Ikkinchidan, koordinatsion mashqlar (masalan, juftlik yoki guruhli muvozanatlar) ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantiradi. Bolalar bir-biriga ishonishni, birgalikda harakat qilishni, muvofiqlashtirilgan ishlashni o'rganadi. Bu esa sinfdoshlar bilan munosabatlarni yaxshilaydi va izolyatsiyalangan bolalarni jamoaga qo'shilishiga yordam beradi.

Uchinchidan, koordinatsion mashg'ulotlar davomida miyada endorfin ("baxt gormoni") ishlab chiqariladi. Bu kayfiyatni ko'taradi, tashvish va depressiyani kamaytiradi.

Maktab jismoniy tarbiyasida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish dasturi

Maktab yoshidagi bolalar uchun haftalik koordinatsion mashg'ulotlar dasturiga quyidagilar kiritilishi mumkin:

Dushanba (15-20 daqiqa): statik muvozanat mashqlari – bir oyoqda turish (ko'z ochiq va yumilgan), "qaldirg'och", gimnastika skameykasida turish, fitbol ustida o'tirish. Asosiy maqsad – posturani to'g'rilash va orqa mushak korsetini rivojlantirish.

Chorshanba (20-25 daqiqa): dinamik muvozanat va ritm mashqlari – chiziq bo'ylab yurish, to'sin ustida yurish, arqondan sakrash (turli ritmda), musiqa bilan harakat qilish. Asosiy maqsad – vestibulyar apparatni rivojlantirish va ritm hissini oshirish.

Juma (20-25 daqiqa): vaziyatli moslashuv va tezkorlik mashqlari – konuslar orasida yugurish, to'satdan yo'nalish o'zgartirish, to'p bilan harakat qilish, juftlik va kichik guruhli o'yinlar. Asosiy maqsad – o'yin vaziyatlarida koordinatsiyani qo'llash va jarohatlanish profilaktikasi.

Ushbu dastur oddiy jismoniy tarbiya darslari doirasida, maxsus jihozlarsiz (faqat gimnastika skameykasi, arqon, to'p, konuslar) amalga oshirilishi mumkin.

Yakuniy: Koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalash umumiy jismoniy tayyorgarlik tizimining asosiy va ajralmas qismidir. Koordinatsiya boshqa barcha jismoniy sifatlar – kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlikning samarali namoyon bo'lishi uchun zamin yaratadi. Koordinatsiyasiz kuchli, tez yoki chidamli bo'lish mumkin, ammo bu sifatlar to'liq va xavfsiz tarzda namoyon bo'lmaydi.

Salomatlik nuqtai nazaridan, koordinatsion mashg'ulotlar posturani to'g'rilaydi, tayanch-harakat apparati kasalliklarining (skolioz, yassi oyoq) oldini oladi, jarohatlanish xavfini kamaytiradi. Shuningdek, ular asab tizimini rivojlantiradi, vestibulyar chidamlilikni oshiradi, aqliy qobiliyatlarni yaxshilaydi va psixo-emotsional holatni barqarorlashtiradi.

Maktab yoshida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga yetarlicha e'tibor qaratilmasa, keyingi yillarda bu kamchilikni to'liq qoplash deyarli mumkin emas. Shu bois har bir jismoniy tarbiya darsida koordinatsion mashqlarga vaqt ajratish nafaqat sport natijalari, balki bolalarning umumiy salomatligi va kelajakdagi hayot sifati uchun muhimdir.

Xulosa. 1. Koordinatsion qobiliyatlar umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) tizimining poydevori hisoblanadi. Ular rivojlanmasdan turib, boshqa jismoniy sifatlar to'liq va xavfsiz tarzda namoyon bo'la olmaydi.

2. Koordinatsiya va boshqa jismoniy sifatlar o'zaro ikki tomonlama bog'liq: koordinatsiya boshqa sifatlarning samaradorligini oshiradi, boshqa sifatlar esa murakkab koordinatsion harakatlarni uzoq vaqt davomida saqlash imkonini beradi.

3. Muntazam koordinatsion mashg'ulotlar posturani to'g'rilaydi va orqa mushak korsetini mustahkamlaydi. Bu skolioz, kifoz va boshqa umurtqa pog'onasi deformatsiyalarining oldini olishning samarali usulidir.

4. Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish jarohatlanish xavfini sezilarli darajada kamaytiradi, ayniqsa oyoq to'pig'i, tizza va bel umurtqalari jarohatlari profilaktikasida samarali.

5. Koordinatsion mashqlar markaziy asab tizimining rivojlanishini rag'batlantiradi, neyroplastiklikni oshiradi va vestibulyar apparat chidamliligini yaxshilaydi.

6. Koordinatsion qobiliyatlar bilan kognitiv (aqliy) qobiliyatlar o'rtasida kuchli ijobiy bog'liqlik mavjud. Murakkab koordinatsiyani talab qiladigan mashg'ulotlar xotira, diqqat va muammoni hal qilish qobiliyatini oshiradi.

7. Koordinatsion mashg'ulotlar psixo-emotsional holatga ijobiy ta'sir ko'rsatadi: o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi, tashvish va depressiyani kamaytiradi, ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantiradi.

8. Maktab yoshida (7-15 yosh) koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish eng samarali hisoblanadi, chunki bu davrda neyroplastiklik eng yuqori darajada bo'ladi.

9. Koordinatsion mashg'ulotlar maxsus jihozlarsiz ham amalga oshirilishi mumkin: chiziq bo'ylab yurish, bir oyoqda turish, arqondan sakrash, konuslar orasida yugurish kabi oddiy mashqlar yuqori samara beradi.

10. Jismoniy tarbiya darslarida haftasiga kamida 60 daqiqa koordinatsion mashqlarga vaqt ajratish maktab o'quvchilarining umumiy jismoniy tayyorgarligi va salomatligini mustahkamlashning samarali yo'lidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Abdullaev A., Rahmonov J. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Ilm ziyo, 2021. – 240 b.
2. Karimov F.T. Yosh fiziologiyasi va harakat sifatlarning rivojlanishi. – Toshkent: O'zbekiston milliy ensiklopediyasi, 2019. – 188 b.
3. Lyax V.I. Koordinatsion qobiliyatlar: diagnostika va rivojlantirish. –

- Moskva: Sport Akademiyasi, 2018. – 256 b.
4. Nurmatov B.Sh. Maktab yoshidagi bolalarda muvozanatni rivojlantiruvchi harakat o'yinlari. // Jismoniy tarbiya va sport metodikasi jurnali, 2022, №4, 35- 39 b.
5. Salomov R.S. Sport mashg'ulotlari nazariyasi. – Toshkent: O'zDJTI, 2020. –312 b.
6. Xolmatov U.X. Bolalar va o'smirlar jismoniy tarbiyasida innovatsion yondashuvlar. – Samarqand: SamDU nashri, 2023. – 156
7. Bernshteyn N.A. Harakatlarni qurish fiziologiyasi. – Moskva: Nauka, 2017. –380 b.
8. G'ofurov A.T. Yosh davrlarida vestibulyar apparatning rivojlanish xususiyatlari. // O'zbekiston fiziologlari jurnali, 2021, №2, 45-50 b.
9. To'xtayev B.J. Maktab jismoniy tarbiyasida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish metodikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020. – 198 b.
10. Usmonov M.M. Sport pedagogikasining dolzarb masalalari. – Toshkent: O'zDJTI nashri, 2022. – 224 b.
11. Matveyev L.P. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Moskva: Sport, 2019. – 350 b.
12. Xolodov J.K., Kuznetsov V.S. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va metodikasi. – Moskva: Akademiya, 2020. – 480 b.
13. Toshpo'latov M.X. Maktabgacha va maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi. – Toshkent: O'zbekiston yozuvchilar uyushmasi nashriyoti, 2021. – -290 b.
14. Zimkin N.V. Harakat sifatlarining fiziologik asoslari. – Leningrad: Nauka, 2018. – 210 b.
15. Axmedov B.Q. Sport gimnastikasida muvozanatni rivojlantirish texnologiyalari. // Fan va sport jurnali, 2022, №3, 52-57 b.
16. Shirshov V.P. Maktab yoshidagi bolalarda harakat koordinatsiyasini tashxislash va korrektsiyalash. – Moskva: VLADOS, 2017. – 175 b.
17. Rasulov M.M. Zamonaviy jismoniy tarbiya darslarida innovatsion jihozlar va ularni qo'llash metodikasi. – Toshkent: O'zDJTI nashri, 2023. – 144 b.