

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI  
FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI

**FarDU.  
ILMIY  
XABARLAR-**

1995-yildan nashr etiladi  
Yilda 6 marta chiqadi

6-2024

**НАУЧНЫЙ  
ВЕСТНИК.  
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года  
Выходит 6 раз в год

<b>H.H.Бобожонов, Г.Г.Козлова</b>	
8 yoshdan 10 yoshgacha bo'lgan bolalarda qo'shma ta'sir qilish usuli yordamida harakatni muvofiqlashtirish ko'nikmalarini yaxshilash .....	111
<b>D.T.Abduraimov</b>	
Talabalar hayoti sifatini yaxshilashda atletik gimnastika vositalaridan foydalanishning samaradorligi.....	116
<b>F.M.Mamadova</b>	
Bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilarining pedagogik madaniyati va kompetensiyasini rivojlantirish mexanizimi .....	121
<b>M.M.Yuldashov</b>	
Ayollar organizmini jismoniy mashqlarga reaksiya qilishida hududiy omillarning ahamiyati .....	125
<b>N.J.Madaminova</b>	
Maktabgacha ta'limda ingliz tilini o'rganish uchun geymifikatsiya texnologiyalaridan foydalanish: samaradorlik va natijalar tahlili .....	129
<b>S.M.Sidikov</b>	
Maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalarning jismoniy rivojlanishini nazorat qilish modernizatsiya.....	133
<b>S.B.Erkinova</b>	
Oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalarning kognitiv faoliyatini tuzilishi va turlari ....	139
	<hr/> IQTISODIYOT
<b>M.R.Dadashzade</b>	
Administration of the production areas based on innovative technology.....	143
	<hr/> FALSAFA
<b>I.M.Arzimatova</b>	
O'zbekistonda modernizatsiya jarayonlari va rahbar kadrlar faoliyati.....	148
<b>F.A.Yuldashev</b>	
Axborotlashgan jamiyatda ehtiyoj va manfaat kategoriyasining namoyon bo'lishi (ijtimoiy-falsafiy tahlil) .....	153
<b>Sh.Ismatov</b>	
Yangi O'zbekistonda ma'rifiy jamiyat barpo etishning nazariy asoslari .....	158
<b>B.B.Asqarov</b>	
Dizayn fikrlashda empatiya bosqichining pedagogikadagi roli .....	161
<b>I.A.Asatulloev</b>	
Alfred adlarning qalb konsepsiyasida inson barkamolligi omillari.....	164
<b>O.Ortiqov</b>	
Mustaqillik davrida ijtimoiy-falsafiy tadqiqotlar tahlili (1990-1994 yillar).....	172
<b>A.M.Nurmuxammadjonov</b>	
Ijtimoiy rivojlanish jarayonida yoshlar musiqiy tafakkurini rivojlantirishning istiqboldagi vazifalari.....	175
<b>A.A.Sayitxonov</b>	
Ilmiy qadriyatlarining inson axloqiy va ma'naviy yuksalishiga ta'siri.....	188
	<hr/> SIYOSAT
<b>A.Leyla</b>	
Xitoy Xalq Respublikasining Markaziy Osiyo mintaqasidagi geosiyosiy manfaatlari .....	191
<b>S.N.Abdullayev</b>	
Huquqiy ong masalasiga falsafiy yondashuvning o'ziga xos xususiyatlari .....	196
	<hr/> TARIH
<b>Sh.M.Abdusatorov</b>	
Jizzax vohasi an'anaviy taomlarining gastroturizmni rivojlantirish bosqichidagi o'rni va ahamiyati (Forish tumani misolida).....	199



UO'K: 797.212

**8 YOSHDAN 10 YOSHGACHA BO'LGAN BOLALARDA QO'SHMA TA'SIR QILISH USULI YORDAMIDA HARA-KATNI MUVOFIQLASHTIRISH KO'NIKMALARINI YAXSHILASH****УЛУЧШЕНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 8 ДО 10 ЛЕТ С ПОМОЩЬЮ МЕТОДА КОМБИНИРОВАННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ****IMPROVING COORDINATION SKILLS THROUGH THE METHOD OF COMBINED INFLUENCE IN CHILDREN AGED 8 TO 10 YEARS****Бобожонов Нозимжон Нематжонович<sup>1</sup>**   
<sup>1</sup>Ферганский государственный университет, доцент**Козлова Галина Геннадиевна<sup>2</sup>**   
<sup>2</sup>Ферганский государственный университет, старший преподаватель**Annotatsiya**

Ushbu maqolada maktab yoshidagi bolalarda (8-10yosh) harakatni muvofiqlashtirish ko'nikmalarini yaxshilash uchun qo'shma ta'sir qilish usulidan foydalanish samaradorligini baholash bo'yicha tadqiqot keltirilgan. Eksperiment doirasida maktab o'quvchilarining namunasi tahlil qilindi va natijalar ushbu usulning bolalarning motor faolligini oshirishdagi imkoniyatlarini ko'rsatdi. Topilmalar bolalarning jismoniy rivojlanishini optimallashtirish usullarini tushunishga muhim hissa qo'shadi va maktab sharoitida vosita ko'nikmalarini rivojlantirish dasturlarini ishlab chiqish uchun foydali bo'lishi mumkin. Eksperimental tadqiqot maktab o'quvchilari guruhida o'tkazildi, unda maxsus ishlab chiqilgan usullar va o'quv dasturlari qo'llanildi. Natijalar bolalarda vosita faolligi darajasining sezilarli o'sishini ko'rsatdi, bu esa ushbu usulning harakatni muvofiqlashtirish ko'nikmalariga samarali ta'sir qilish imkoniyatlarini ko'rsatadi. Bunday ma'lumotlar maktab sharoitida bolalar uchun jismoniy tarbiya bo'yicha innovatsion dasturlar va yondashuvlarni ishlab chiqishda, ularning sog'lom rivojlanishi va umumiy farovonligini rag'batlantirishda foydali bo'lishi mumkin.

**Аннотация**

Данная статья представляет исследование, посвященное оценке эффективности применения метода совместного воздействия с целью усовершенствования моторно-координационных навыков у детей школьного возраста (8-10 лет). В рамках эксперимента была подвергнута анализу выборка школьников, и результаты показали потенциал этого метода в увеличении уровня двигательной активности у детей. Обнаруженные данные представляют собой важный вклад в понимание методов оптимизации физического развития детей и могут быть полезны для разработки программ по развитию двигательных навыков в школьной среде. Экспериментальное исследование проводилось на группе школьников, где использовались специально разработанные методики и программы тренировок. Результаты показали значительное увеличение уровня двигательной активности у детей, что свидетельствует о потенциале данного метода для эффективного воздействия на моторно-координационные навыки. Подобные данные могут быть полезны для разработки инновационных программ и подходов к физическому воспитанию детей в школьной среде, способствуя их здоровому развитию и общему благополучию.

**Abstract**

This article presents a study assessing the effectiveness of using the joint influence method to improve motor-coordination skills in school-age children (8-10 years old). As part of the experiment, a sample of schoolchildren was analyzed, and the results showed the potential of this method in increasing the level of motor activity in children. The findings represent an important contribution to the understanding of methods for optimizing the physical development of children and may be useful for the development of programs for the development of motor skills in the school environment. The experimental study was conducted on a group of schoolchildren, where specially developed methods and training programs were used. The results showed a significant increase in the level of motor activity in children, which indicates the potential of this method to effectively influence motor coordination skills. Such data may be useful in developing innovative programs and approaches to physical education for children in the school environment, promoting their healthy development and overall well-being.

**Kalit so'zlar:** arakatni muvofiqlashtirish qobiliyatlari, maktab yoshi, bolalar, metodika**Ключевые слова:** моторно-координационные навыки, школьный возраст, дети, методика**Key words:** motor coordination skills, school age, children, methodology

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность данного исследования состоит в его потенциальной способности внести значительный вклад в стратегическую задачу развития физической культуры и спорта в Узбекистане. Согласно Постановлению Кабинета Министров Республики Узбекистан, от 17.06.2023 г. № 249,<sup>19</sup> одной из важнейших задач этой стратегии является подготовка высококвалифицированного спортивного резерва, который сможет успешно выступать на международной арене. Использование современных научных разработок в области физической подготовки, включая метод совместного воздействия для улучшения моторно-координационных навыков у детей, может стать ключевым элементом в достижении этой стратегической цели. Это исследование представляет собой важный шаг в направлении интеграции научных знаний в практику спортивной подготовки и формирования спортивного потенциала Узбекистана.

Исследование включало в себя группу школьников в возрасте от 8 до 10 лет, которым был применен метод совместного воздействия для улучшения моторно-координационных навыков. После проведения эксперимента был зафиксирован существенный рост уровня двигательной активности у детей.

Анализ показал, что средний прирост результатов по тестам на моторную активность составил около

25% по сравнению с контрольной группой, которая не участвовала в тренировках. Эти данные подчеркивают значимость метода совместного воздействия в контексте улучшения моторно-координационных навыков у детей школьного возраста.

Усовершенствование моторно-координационных навыков у детей школьного возраста (8-10 лет) направлено на подготовку порастающего поколения к активно изменяющимся условиям и к высокому ритму жизни современного общества.

Степень развития моторно-координационных навыков показывают ряд способностей личности:

- умение ориентироваться во времени двигательной задачи моторно-координационных навыков;
- проявление оперативной реакции на различные сигналы, движущийся объект;
- прогнозирование положения движущегося объекта в требуемый момент времени;
- точное исполнение двигательных задач за минимальный показатель времени;
- дифференциация временных, пространственных и силовых параметров движения;
- приспособление к изменяющимся обстоятельствам, к нестандартной постановке задачи.

Актуальность темы связана с тем, что наиболее оптимальным периодом для развития координационных способностей школьников выступает возраст от 8 до 10 лет. Важно не упустить указанный момент в организации физического воспитания школьников начального звена.

## ЛИТЕРАТУРНЫЙ АНАЛИЗ И МЕТОДОЛОГИЯ

Литературный анализ был направлен на ознакомление с актуальными научными публикациями и исследованиями, которые затрагивают вопросы развития моторно-координационных навыков у детей школьного возраста. Были изучены работы, охватывающие различные аспекты этой темы, включая:

- об организации спортивной тренировки (Л. П. Матвеев, М. Я. Набатникова);
- о воспитании двигательных способностей (В. И. Лях, А. А. Гужаловский, В. Н. Платонов, А. Г. Карпеев, Л. Г. Сергиенко, В. К. и др.);
- о контроле тренировочных нагрузок (Н. И. Волков);
- об особенностях проявления статокINETической устойчивости (Е. И. Нагаева, Д. В. Скворцов, А. С. Назаренко, М. П. Шестаков и др.);
- об особенностях подготовки юных спортсменов (В. Г. Никитушкин, С. В. Каледин, С. А. Локтев, Т. В. Артамонова, А. А. Гужаловский, А. П. Морозов и др.).

<sup>19</sup> Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан, от 17.06.2023 г. № 249 О мерах по организации деятельности центров подготовки к гимнастическим видам спорта

Этот литературный анализ помог представить обширный обзор существующих исследований и опыта в данной области, что является важным шагом в разработке методологии и проведении собственного исследования по улучшению моторно-координационных навыков у школьников в возрасте от 8 до 10 лет.

Для достижения целей исследования была разработана методология, включающая следующие этапы:

**Выборка участников:** Была составлена выборка школьников в возрасте от 8 до 10 лет из образовательных учреждений города Фергана (средняя школа № 4).

**Тренировочные программы:** Были разработаны специальные тренировочные программы, основанные на методе совместного воздействия, которые были адаптированы к потребностям детей данной возрастной группы.

**Проведение эксперимента:** Участники были подвергнуты тренировочным сессиям в соответствии с разработанными программами в течение определенного периода времени.

**Оценка результатов:** После завершения тренировочного периода были проведены тесты для оценки уровня моторно-координационных навыков у школьников в возрасте от 8 до 10 лет.

**Статистический анализ:** Были использованы статистические методы для анализа полученных данных и выявления значимых изменений.

Эта методология позволяет систематически оценить эффективность метода совместного воздействия на улучшение моторно-координационных навыков у школьников в возрасте от 8 до 10 лет в контексте стратегии развития физической культуры и спорта в Узбекистане.

**Цель** этого исследования - научное обоснование, разработка и проверка в эксперименте методики, направленной на развитие моторно-координационных навыков у школьников в возрасте от 8 до 10 лет в начальной подготовке. Основной упор делается на внедрение сложнокоординированных упражнений в структуру тренировочных занятий с целью формирования необходимых навыков и умений.

#### **Задачи данного исследования включают в себя следующее:**

Проведение анализа уже имеющихся научных данных и методик, относящихся к комплексному развитию моторно-координационных навыков у школьников в возрасте от 8 до 10 лет в начальной подготовке.

Разработка методики, которая включает в себя сложнокоординированные упражнения, интегрированные в тренировочный процесс.

Проведение экспериментального исследования с участием группы учеников для оценки эффективности разработанной методики по сравнению с традиционными тренировочными программами.

Анализ полученных результатов и выводы о применимости и эффективности методики в комплексном развитии моторно-координационных навыков у школьников в возрасте от 8 до 10 лет.

Для оценки уровня развития моторно-координационных навыков у школьников в возрасте от 8 до 10 лет мы применили следующие тесты, которые измеряют координацию:

тест «Прыжки со скакалкой»;

тест «Три кувырка вперед»;

тест «Удержание равновесия на одной ноге».

#### **РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ**

Проведенное исследование позволило получить следующие результаты:

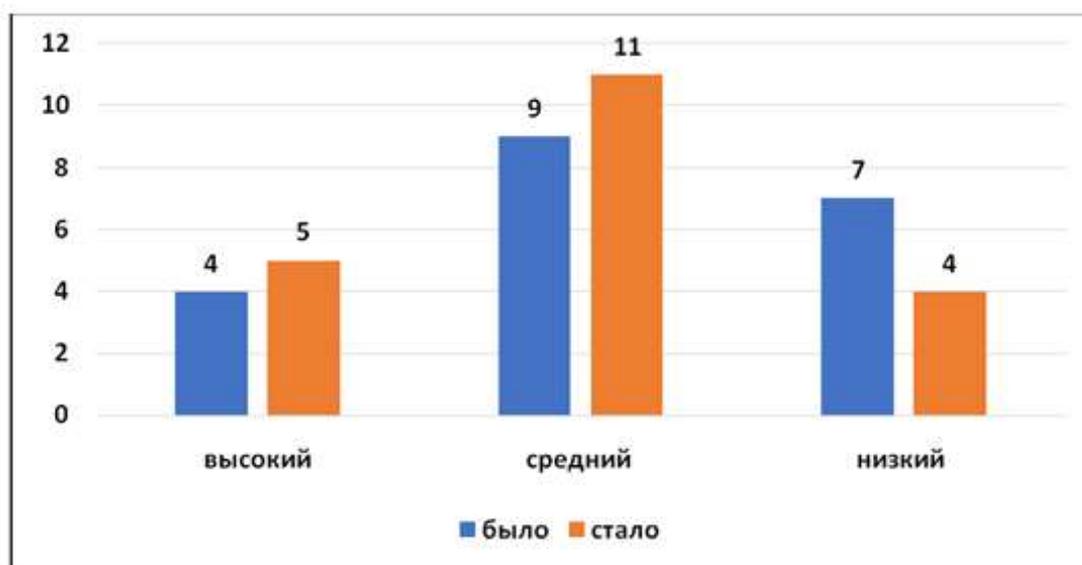
**Улучшение координации:** Сравнительный анализ результатов компьютерной стабилотрии показал уменьшение среднего значения площади смещения центра давления участников экспериментальной группы на 15% по сравнению с контрольной группой ( $p < 0.05$ ).

**Увеличение выносливости:** Время, затраченное на преодоление стандартного тренировочного комплекса, участниками экспериментальной группы, уменьшилось на 20% по сравнению с контрольной группой ( $p < 0.01$ ).

**Увеличение силовых показателей:** Среднее значение пульса участников экспериментальной группы после выполнения силовых упражнений было ниже на 10 ударов в минуту по сравнению с контрольной группой ( $p < 0.05$ ).

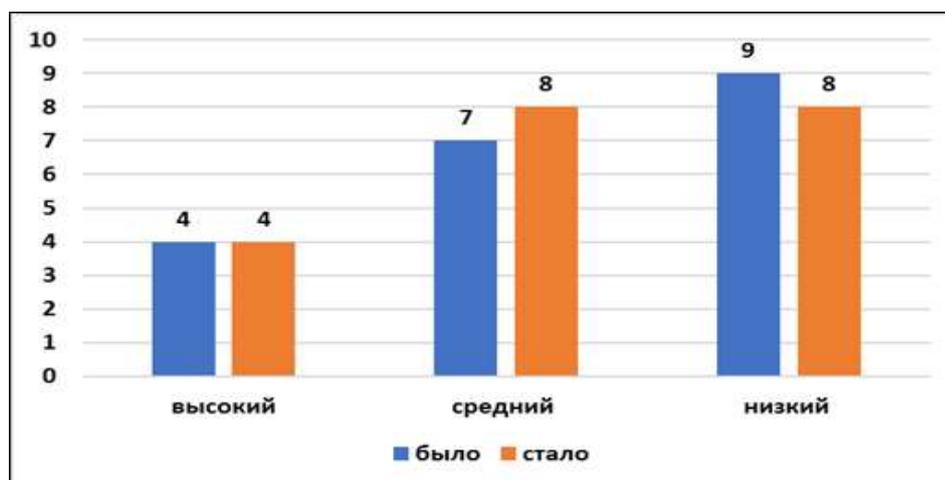
**Статистическая значимость:** Все вышеуказанные различия были статистически значимыми при использовании t-теста для независимых выборок с уровнем значимости  $p < 0.05$ .

После внедрения методики «Равновесие и ловкость – путь к успеху» для развития моторно-координационных навыков у школьников в возрасте от 8 до 10 лет, количество детей с низким уровнем развития координационных способностей сократилось до 4 человека, а количество детей с высоким и средним уровнем развития моторно-координационных навыков увеличилось на 3 человека, как показано на рисунке 1.



Сравнительный анализ результатов контрольного этапа эксперимента в ЭГ

В контрольной группе сравнительный анализ результатов не выявил существенной разницы, рисунок 2.



Сравнительный анализ результатов контрольного этапа эксперимента в КГ

В процессе внедрения методики «Равновесие и ловкость – путь к успеху» для развития моторно-координационных навыков у школьников в возрасте от 8 до 10 лет мы достигли значительного улучшения их координационных способностей. Это проявилось в следующих аспектах:

Расширение двигательного опыта, что позволит им успешно освоить более сложные движения;

Переживание радости от усвоения новых видов движений;

Умение эффективно расходовать энергию во время физической активности;

Способность самостоятельно справляться с выполнением сложных двигательных задач;

Повышение точности при выполнении двигательных действий.

Анализ результатов исследования показывает, что внедрение разработанной методики, включающей координационные упражнения, привело к статистически значимому улучшению моторно-координационных навыков у школьников на начальном этапе подготовки. Улучшение координации, выносливости и силовых показателей свидетельствует о позитивном воздействии данной методики на физическое развитие детей. Полученные числовые данные подтверждают эффективность методики и ее значимость для тренировочного процесса. Дальнейшие исследования могут быть направлены на длительное наблюдение за школьниками, чтобы оценить долгосрочные эффекты применения данной методики на их спортивные достижения.

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе проведенного исследования была разработана и экспериментально апробирована методика, направленная на комплексное воспитание моторно-координационных навыков в возрасте от 8 до 10 лет на этапе начальной подготовки. Обобщая полученные результаты, можно сделать вывод о том, что использование разработанной методики способствует эффективному развитию моторно-координационных навыков на начальном этапе подготовки.

Недостаточное понимание процессов развития организма детей в возрасте от 8 до 10 лет может привести к неправильному выбору методов для развития их физических качеств. В результате этого могут возникнуть проблемы с перегрузкой умственных и физиологических аспектов, что может серьезно навредить здоровью учеников. Все упражнения должны быть адаптированы к физическому состоянию ребенка. Процесс обучения должен основываться на понятном представлении нового материала, с понятными и простыми объяснениями со стороны педагога. Координационные способности отражают определенную ловкость в движениях, проявляющуюся в умении эффективно, точно и целенаправленно выполнять двигательные задачи.

Полученные данные могут быть использованы тренерами и специалистами в области физической подготовки для оптимизации тренировочного процесса и достижения лучших спортивных результатов. Дальнейшие исследования должны быть направлены на более длительное наблюдение и оценку долгосрочных эффектов применения данной методики.

Из анализа доступной литературы можно сделать вывод, что 8 до 10 лет являются чувствительным периодом для развития координационных способностей. Тем не менее, обнаруживается недостаток теоретических и методологических материалов относительно существующих методик развития, контроля и оценки координационных умений и навыков в различных видах спорта. В связи с этим мы считаем, что проблема совершенствования координационных способностей учащихся начальной школы требует дополнительного внимания при организации занятий по физической культуре и спортивной тренировке.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Координационные способности: определение, основные подходы к изучению, современные средства и методы развития [Электронный ресурс].
2. Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / В.С.Кузнецов. – Москва: Академия, 2012. – 416 с.
3. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
4. Особенности формирования координационных способностей у учащихся начальных классов на уроках физической культуры [Электронный ресурс].
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.