

## МАХСУС МАШҚЛАР МАЖМУАСИ ЁРДАМИДА БОЛАЛАРНИНГ МУВОЗАНАТ САҚЛАШ ҚОБИЛИЯТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ

**Матназаров Асадбек Гайратжон угли**

*Урганч давлат университети*

*Жисмоний маданият факултети талабаси*

**Аннотация.** *Дунёнинг кўпгина давлатлари таълим тизимида жисмоний тарбия дарслари жараёнида ўқувчиларда мувозанат сақлаш қобилиятини шакллантириш, ҳаракат фаолиятининг асосий шакллари такомиллаштиришга алоҳида аҳамият берилмоқда. Мувозанат сақлашга ўргатишда махсус машқлардан фойдаланиш орқали ўқувчиларнинг жисмоний ривожланишига ўқув жараёнидаги долзарб муаммолардан бири сифатида қаралмоқда. Ҳозирги кунда ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини тарбиялашда уларнинг мувозанат сақлаш қобилиятларини шакллантириш муҳим ўрин тутди. Бу омил ўқувчиларнинг нафақат жисмоний сифатларини ривожлантиришда, балки уларнинг комил шахс сифатида шаклланишида ҳам алоҳида аҳамият касб этади.*

**Калит сўзлар.** *Қобилият, машқ, мувозанат, таълим, жисмоний тарбия, дарс, ҳаракат, фаолият, жисмоний ривожланиш, жисмоний сифат.*

Кириш. Республикамизда жисмоний тарбия ўқув машғулотларини ташкил қилиш ва ўтказишни такомиллаштириш масалаларига катта эътибор қаратилмоқда, бироқ илмий-услубий адабиётларда болаларда мувозанат сақлаш қобилиятини шакллантириш ҳамда болалар организми шаклланишининг турли ёш даврларида уни такомиллаштириш хусусиятлари етарлича ёритилмаган. Мамлакатимизда таълим тизимида амалга оширилаётган ислохотлар туфайли ўсиб келаётган ёш авлоднинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш, ўқувчиларда билим, кўникма ва малакаларни шакллантириш ҳамда баркамол шахсни тарбиялаш учун барча шарт-шароитлар яратилган. Хусусан, болаларнинг ҳар томонлама интеллектуал, маънавий ва жисмоний ривожланиши учун барча шарт-шароитларни тубдан яхшилаш, илғор хорижий тажрибалар асосида умумтаълим мактабида таълим сифатини ошириш учун салмоқли ишлар амалга оширилиб келинмоқда. Юқоридагилардан келиб чиқиб, мувозанат сақлаш қобилиятини шакллантириш учун мактабларда жисмоний тарбия дарсларининг ўқув жараёнида илмий асосланган ҳолда янги технологиялардан фойдаланиш зарурияти пайдо бўлмоқда.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 15 февралдаги 4956-сонли «Маданият ва спорт соҳасида бошқарув тизимини янада такомиллаштириш чоратадбирлари тўғрисида»ги Фармони, 2017 йил 3 июндаги ПҚ-3031-сонли «Жисмоний

тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Қарори, 2018 йил 5 мартдаги ПФ-5368-сонли «Жисмоний тарбия ва спорт» вазирлигини ташкил этиш тўғрисида»ги Фармони ҳамда мазкур соҳага тегишли бошқа меъёрийҳуқуқий ҳужжатларда таълим сифатини оширишга доир белгиланган вазифаларни амалга оширишда мазкур диссертация тадқиқоти муайян даражада хизмат қилади.

Болаларнинг жисмоний тарбия машғулотида мувозанат сақлаш қобилятини шакллантириш масалалари ўзбекистонлик олимлардан З.С.Артиқов, М.А.Аслонова, Б.Ғ.Бойбобоев, Ф.А.Керимов, Р.С.Саломов, Т.С.Усмонходжаевлар ишларида, шунингдек, болалик ёшида мувозанат сақлаш қобилятини шакллантиришда таянч-ҳаракат аппаратининг анатомик, физиологик ва функционал хусусиятлари Р.Д.Халмухамедов, Д.Д.Шарипова, А.К.Эштаев ва бошқа олимларнинг илмий изланишларида ўз аксини топган.<sup>2</sup> Жисмоний тарбия дарсларида ўқувчилар қобилятларини ҳар томонлама тарбиялашнинг назарий ва амалий асосларини ишлаб чиқиш бўйича тадқиқотлар ўтказилган. Хорижий амалий тажрибани ўрганиш шуни кўрсатадики, жисмоний тарбия дарсларида болаларнинг мувозанат сақлаш қобилятини шакллантиришга қаратилган махсус машқларни жорий этиш масалалари С.Д.Бойченко, В.М.Волков, А.А.Зданевич, В.И.Лях, А.Н.Яроцкий, А.В.Илларионова,

В.В.Дьяконов, Л.А.Смирнова, С.В.Вишнякова, Е.Ю.Лалаева, О.И.Новокшченева, J.Raezek, W.Mynaski, W.Starosta, H.Grouious, G.H.Tsorbatozoudis, R.Alexandis, V.Barkoukis ва бошқаларнинг илмий ишларида қисман тадқиқ қилинган.<sup>3</sup> Бизнинг тадқиқотимиз ушбу муаммони ўрганишга бағишланган.

Натижа. Тадқиқотнинг асосий вазифаси болаларда мувозанат сақлаш қобилятини шакллантириш учун махсус жисмоний машқлар мажмуасини қўллаш услубиятини ишлаб чиқишдан иборат. Ишлаб чиқилган махсус жисмоний машқлар мажмуаси мувозанат сақлаш функциясини яхшилашга мўлжалланган 24 та машқни ўз ичига олади. Барча машқлар 2 та мажмуага тақсимланди (2-, 3- жадвалларга қаранг).

2-жадвал  
Статик мувозанат сақлашни шакллантириш учун биринчи махсус машқлар мажмуаси

Т/р	Машқлар	Меъёри	Тапшиқий - услубий кўрсатмалар
1.	Исккала оёқ устида туриб, оёқлар бирлаштирилган, кўриниш назорати орқали мувозанатни сақлаш.	3та уриниш	Кўзлар танага жинслаштирилган
2.	Шу машқ кўз назоратисиз бажарилади.	3та уриниш	Кўзлар танага жинслаштирилган
3.	1- ва 2-машқ, фақат исккала кўзларини юқорига кўтарган ҳолда бажарилади.	3та уриниш	Тана ҳолатини тўғри ушлаш.
4.	1- ва 2-машқ, фақат ўнг кўзни юқорига кўтарган ҳолда бажарилади.	3та уриниш	Чап кўз танага жинслаштирилган.
5.	1- ва 2- машқ, фақат чап кўзни юқорига кўтарган ҳолда бажарилади.	3та уриниш	Ўнг кўз танага жинслаштирилган.
6.	Ўнг оёқда "қалдирғоч" ҳолатида туриб, кўз назорати орқали мувозанат сақлаш.	3та уриниш	Гавда буккилган ва чап оёқ горизонтал ҳолатда.

2-жадвалнинг давоми

7.	Ўнг оёқда "қалдирғоч" ҳолатида туриб, кўз назоратисиз мувозанат сақлаш.	3та уриниш	Гавда буккилган ва чап оёқ горизонтал ҳолатда.
8.	6- ва 7- машқ чап оёқда туриб шундай бажарилади.	3та уриниш	Гавда буккилган, ўнг ва чап оёқ навбатманавбат горизонтал ҳолатда.
9.	Тўлдирма тўп устида исккала оёқда туриб, кўз назоратисиз танани мувозанатлаш.	1 та уриниш	Ўқитувчи томонидан хавфсизлик таъминланади.
10.	Шу машқ ўнг оёқда туриб бажарилади.	1 та уриниш	Ўқитувчи томонидан хавфсизлик таъминланади.
11.	Шу машқ чап оёқда туриб бажарилади.	1 та уриниш	Ўқитувчи томонидан хавфсизлик таъминланади.

12.	1-2-3-машқлар, фақат кўз назоратисиз бажарилади.	1 та уриниш	Ўқитувчи томонидан хавфсизлик таъминланади.
13.	Гимнастика тўсини устида кўз назорати ёрдамида юриб мувозанат сақлаш.	1 та уриниш	Ўқитувчи томонидан хавфсизлик таъминланади.
14.	Шу машқ, фақат кўз назоратисиз бажарилади.	1 та уриниш	Ўқитувчи томонидан хавфсизлик таъминланади.
15.	5- ва 6-машқлар тўсин устида ўнг ва чап оёқда туриб бажарилади.	1 та уриниш	Ўқитувчи томонидан хавфсизлик таъминланади.

Жадвалда келтирилган махсус машқлар мажмуаси ёрдамида статик мувозанат сақлашни шакллантириш учун кўрсатмалар келтирилган.

Статик мувозанатни шакллантиришга қаратилган ушбу машқлар мажмуаси 2 та дарс машғулоти ўз ичига олиб, машғулотлар жараёнида амалга оширилади. Яъни биринчи дарс машғулоти 1 дан 9 гача бўлган машқлар мажмуасини ўз ичига олади. Кейинги дарс машғулотларида 9 дан 15 гача бўлган машқлар мажмуасини бажариш

зарур бўлади. 1- ва 2- машғулот мажмуаларидаги машқлар бошни тезда чап томонга 20 сония айлантиргандан кейин бажарилади. 1- ва 2-машғулот машқлар бошни тезда чап томонга айлантиришдан сўнг бажарилади. 1- ва 2-машқлар кўзлар юмилган ҳолда бажарилади. 1- ва 3-машқлар тик турган ҳолда танани ўнг ва чап томонларга айлантиргандан сўнг бажарилади. 4-машқ гавдининг олдинга 900 эгилган ҳолатида бажарилади. Ҳар бир машқлар сериялари оралиғида қўллар ва оёқлар мушакларини бўшаштиришга доир машқлар бажарилади (чалқанча ётган ҳолда оёқларни силташлар, «велосепед», «қайчи»). Натижада болаларда оёқ мушакларининг иш бажариш функцияси яхшиланади. Жадвалда 1- ва 2-машғулот мажмуаларидаги машқлар бошни тезда чап томонга 20 сония айлантиргандан кейин бажарилади. Ҳар бир машқни бажаришда йўриқчи болаларга хато ва камчиликларни айтиб туриши ҳамда имкон қадар уларни жойида бартараф этишга ҳаракат қилиши лозим.

Динамик мувозанат доимий равишда ўзгариб турадиган ҳолатларда инсоннинг ҳаракат йўналишини сақлаб туришида намоён бўлади (3-жадвалга қаранг).

3-жадвал

Динамик мувозанат сақлашни шаклантириш учун иккинчи махсус машқлар мажмуаси

Т/р	Машқлар	Меъёри	Ташкилий - услубий кўрсатмалар
1.	Ўнг оёқда туриб, чап оёқ олдинда 90 <sup>0</sup> га букилган, қўллар юқорида кўз назорати билан мувозанат сақлаш.	4 та уриниш	Букилган оёқни тушириш мумкин эмас
2.	Шу машқ чап оёқда туриб бажарилади.	4 та уриниш	Букилган оёқни тушириш мумкин эмас
3.	1- ва 2-машқ, кўз назоратисиз бажарилади.	4 та уриниш	Букилган оёқни тушириш мумкин эмас
4.	10 метрли чизик устида мувозанат сақлаб юриш.	1 та уриниш	Чизикдан чиқмасдан бажариш керак.
5.	3x3 метрли учбурчак чизик устида мувозанат сақлаб юриш.	1 та уриниш	Чизикдан чиқмасдан бажариш керак.
6.	4x1 метр тўртбурчак чизик устида мувозанат сақлаб юриш.	1 та уриниш	Чизикдан чиқмасдан бажариш керак.
7.	Диаметри 4 метр айлана чизик устида мувозанат сақлаб юриш.	1 та уриниш	Чизикдан чиқмасдан бажариш керак.
8.	6 метр узунликдаги “8” рақами шаклида чизилган чизик устида мувозанат сақлаб юриш.	1 та уриниш	Чизикдан чиқмасдан бажариш керак.
9.	4- ва 8-машқлар, фақат тескари томонга юриб бажариш.	1 та уриниш	Чизикдан чиқмасдан бажариш керак.

Ушбу жадвалда 1- ва 3- машқлар тик турган ҳолда танани ўнг ва чап томонларга айлантиргандан сўнг бажарилади. Ҳар бир машқни бажаришда йўриқчи болаларга хато ва камчиликларни айтиб туриши ҳамда имкон қадар уларни жойида бартараф этишга ҳаракат қилиши лозим. 1-машқ - ўнг оёқда туриб, чап оёқ олдинда 90<sup>0</sup> га букилган, қўллар юқорида, кўз назорати билан мувозанат сақлаш, букилган оёқни тушириш мумкин эмас. Ушбу машқни ўнг оёқда бажариб бўлгандан сўнг оёқлар алмаштирилиб, машқлар чап оёқда давом эттирилади. 8- машқ 6 метр узунликдаги “8” рақами шаклида чизилган чизик устида мувозанат сақлаб юриш, машқни бажариш вақтида ўқувчиларга чизикдан чиқмасдан бажариш кераклиги ҳақида услубий кўрсатма бериб бориш лозим бўлади.

Тадқиқотда 11 ёшдаги болалар, яъни 5-синф ўқувчилари иштирок этди. Тажрибанинг барча иштирокчилари (n=64) икки гуруҳга бўлинди: назорат ва тажриба.

Гуруҳдаги болаларнинг сони тенг тақсимланди ( $n=32$ ). Жисмоний тарбия бўйича машғулотлар назорат гуруҳида одатдаги мактаб ўқув режасига мувофиқ, тажриба гуруҳида эса биз томонимиздан ишлаб чиқилган ва таклиф қилинган услубиятга мувофиқ ўтказилди (4-расмга қаранг).



4 - расм. Мактаб ёшидаги болаларда мувозанат сақлаш қобилиятини шакллантириш учун махсус машқлар мажмуасидан фойдаланиш услубияти

Шуни эътироф этиш жоизки, тадқиқотнинг асосий вазифаси болаларда мувозанат сақлаш қобилиятини шакллантириш учун махсус жисмоний машқлар мажмуасини қўллаш услубиятини ишлаб чиқишдан иборат эди. Жисмоний тарбия тизимидаги таълимнинг умумий тан олинган шакли тўғри танланган услубиятдир. Машғулот туридаги дарсларнинг асосий хусусияти малакали ўқитувчининг мавжудлиги бўлиб, у аниқ белгиланган вақт давомида белгиланган жойга нисбатан доимий ва бир хил болалар гуруҳини уларнинг ҳаракат фаолияти хусусиятлари ва индивидуал имкониятларини ҳисобга олган ҳолда йўналтиради. Ушбу расмда жисмоний тарбия дарсларининг хажми, машқлар кетма-кетлиги, машқлар оралиғидаги дам олиш вақтлари аниқ кўрсатиб берилган.

Диссертациянинг «Болаларда мувозанат сақлаш қобилиятини шакллантириш учун махсус жисмоний машқлар мажмуасидан фойдаланишни тажрибада асослаш» деб номланган тўртинчи бобда тажриба ва назорат гуруҳларидаги болаларнинг мувозанат сақлаш қобилиятини шакллантириш учун мўлжалланган махсус жисмоний машқлар мажмуаси қўлланилгандан сўнг олинган маълумотлар тақдим этилган. Тажриба давомида тажриба гуруҳидаги ўғил болалар жисмоний тарбия дарсларида биз томонимиздан ишлаб чиқилган иккита махсус машқлар мажмуасига асосланган дастурдан ўрин олган машқларни бажардилар.

Юқорида кўрсатиб ўтилган машқлар ҳар бир машғулотда ишлаб чиқилган иккита мажмуани галма-гал қўллаган ҳолда бажариб борилади. Машғулотлар яна 9 ой давомида мустақил равишда ота-оналар назорати остида бажариб борилади. Охирги бир ой ичида ҳар бир машқ бўйича мусобақалар ўтказилади.

Педагогик тажриба Хоразм вилояти Шовот туманидаги 10-сонли умумтаълим мактабида ташкил этилди ва уни ўтказиш учун биз иккита гуруҳ – назорат ва тажриба гуруҳларини танлаб олдик.

Тажриба гуруҳига дарсларни ўтказиш учун 2 та махсус машқлар мажмуасини киритдик, улар биринчи мажмуада 15 та, иккинчи мажмуада 9 та машқни ўз ичига олган.

Педагогик тажриба охирида тажриба ва назорат гуруҳларида назорат тестлари бўйича ўртача кўрсаткичларнинг қиёсий статистик таҳлили мувозанат сақлаш қобилияти тажриба гуруҳида анча юқори эканлигидан далолат беради (4- жадвалга қаранг).

**4-жадвал**

**Педагогик тажриба охирида тажриба ва назорат гуруҳларида назорат тестлари бўйича ўртача кўрсаткичларнинг қиёсий статистик таҳлили (n =32,  $\bar{X} \pm \sigma$ )**

Т/р	Машқлар	Тадқиқот гуруҳи	Назорат гуруҳи	t	p
1.	Иккала оёқ учида туриб, оёқлар бирлаштирилган, кўриш назорати орқали тана мувозанатини сақлаш (сония).	13,36±1,08	11,66±0,93	4,45	<0,01
2.	Иккала оёқ учида туриб, оёқлар бирлаштирилган, қўллар юқорида, кўриш назоратисиз тана мувозанатини сақлаш (сония).	13,54±0,94	12,1±0,84	2,88	<0,05

4- жадвалнинг давоми

3.	Ўнг оёқда туриб, чап оёқ олдинда 90 <sup>0</sup> га букилган, қўллар юқорида, кўриш назоратисиз мувозанат сақлаш (сония).	10,47±0,83	9,51±0,76	2,31	<0,05
4.	Чизиқ устидан юриш (дақиқа).	1,24±0,11	1,19±0,10	7,14	<0,01



5.	Иккала оёқ учида туриб, оёқлар бирлаштирилган, бош орқага эгилган, кўриш назоратисиз мувозанат сақлаш (сония).	6,9±0,55	5,6±0,44	8,28	<0,01
6.	Ўнг оёқда «қалдирғоч» ҳолатида туриб, кўриш назорати билан мувозанат сақлаш (сония)	12,49±1,03	10,53±0,94	2,56	<0,05
7.	Квадрат чизиғи устидан юриш (дақиқа).	1,27±0,11	1,21±0,16	8,56	<0,01
8.	Тўлдирма тўп устида икки оёқда туриб, кўриш назорати орқали тана мувозанатини сақлаш (сония).	48,8±3,41	43,47±3,04	2,79	<0,05
9.	Гимнастика тўсини устида кўриш назорати ёрдамида юриб, мувозанат сақлаш (сония)	43,57±3,91	39,1±3,53	2,68	<0,05

Биринчи машқ, яъни иккала оёқ учида туриб, оёқлар бирлаштирилган, кўриш назорати орқали тана мувозанатини сақлашда тажриба гуруҳидаги болалар машқни  $13,36 \pm 1,08$  сония, назорат гуруҳидагилар  $11,66 \pm 0,93$  сония натижа билан бажаришди. Ушбу кўрсаткичларни Стюдент  $t$  - мезони бўйича таҳлил қилсак, иккита ўртача арифметик қийматлар орасида ўзаро юқори статистик боғлиқлик аниқланди ва ишончли қийматга эга бўлди ( $t=4,45$ ;  $p<0,01$ ).

Иккинчи машқда, яъни иккала оёқ учида туриб, оёқлар бирлаштирилган, қўллар юқорида, кўриш назоратисиз тана мувозанатини сақлашда қўйидаги натижалар олинди: тажриба гуруҳи болаларида  $13,54 \pm 0,94$  сония, назорат гуруҳидаги болаларда эса  $12,1 \pm 0,84$  сония ( $t=2,88$ ). Тажриба охирида  $p<0,05$  аҳамиятлилик даражасида статистик ишончли фарқлар аниқланди.

Учинчи назорат машқи - ўнг оёқда туриб, чап оёқ олдинда  $90^\circ$  га букилган, қўллар юқорида, кўриш назоратисиз мувозанат сақлашда қўйидаги натижалар қайд қилинди: тажриба гуруҳида -  $10,47 \pm 0,83$  сония, назорат гуруҳидаги болаларда -  $9,51 \pm 0,76$  сония. Статистик ишлаб чиқиш орқали ушбу гуруҳлар ўртасида ишончли қийматларни аниқладик ( $t=2,31$ ;  $p<0,05$ ).

Тўртинчи кўрсаткич бўйича, яъни чизиқ устидан юришда биз қўйидаги натижаларни қайд қилдик: тажриба гуруҳида -  $1,24 \pm 0,11$  дақиқа, назорат гуруҳида -  $1,19 \pm 0,10$  дақиқа. Иккала кўрсаткичлар орасида статистик фарқ  $t=7,14$  га тенг бўлиб, аҳамиятлилик даражаси  $p<0,01$ .

Бешинчи кўрсаткич - иккала оёқ учида туриб, оёқлар бирлаштирилган, бош орқага эгилган, кўриш назоратисиз мувозанат сақлаш машқида тажриба гуруҳидаги болалар  $6,9 \pm 0,55$  сония, назорат гуруҳидагилар эса  $5,6 \pm 0,44$  сония натижа кўрсатишди ( $t=8,28$ ;  $p<0,01$ ).



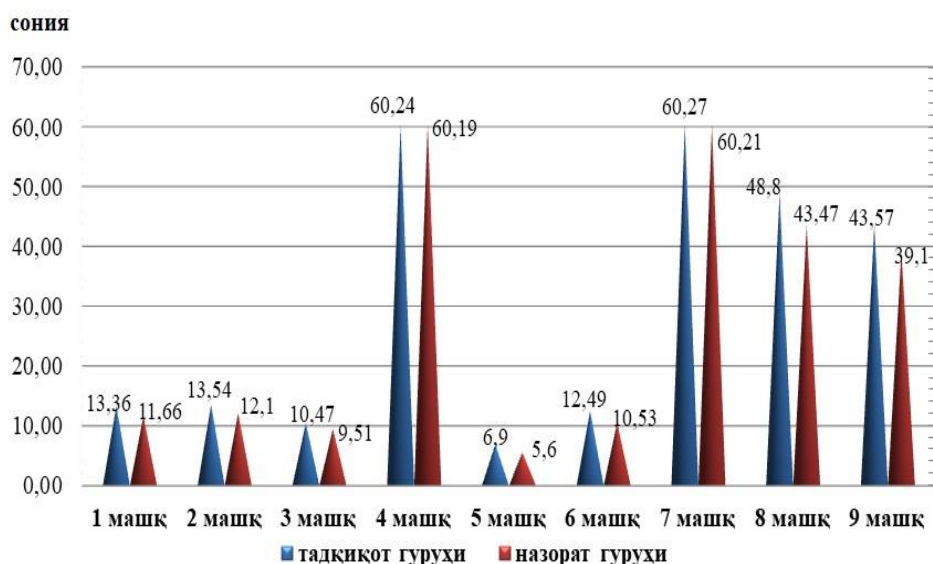
Навбатдаги кўрсаткич - ўнг оёқда «қалдирғоч» ҳолатида туриб, кўриш назорати орқали мувозанат сақлашда тажриба гуруҳида  $12,49 \pm 1,03$  сония, назорат гуруҳида эса  $10,53 \pm 0,94$  сония натижа қайд қилинди ( $t=2,56$ , аҳамиятлилик даражаси ( $p < 0,05$ )).

Еттинчи машқ - квадрат чизиғи устидан юришда қуйидаги натижа олинди: тажриба гуруҳида -  $1,27 \pm 0,11$  дақиқа, назорат гуруҳида эса -  $1,21 \pm 0,16$  дақиқа. Статистик фарқи  $t=8,56$  га тенг бўлиб, бу кўрсаткичларнинг ишончлилик даражаси юқори ( $p < 0,01$ ).

Саккизинчи машқ - тўлдирма тўп устида иккала оёқда туриб, кўриш назорати орқали мувозанат сақлашда қуйидаги натижалар аниқланди: тажриба гуруҳида -  $48,8 \pm 3,41$  сония, назорат гуруҳида -  $43,47 \pm 3,04$  сония. Статистик таҳлилнинг кўрсатишича, тажриба ва назорат гуруҳлари ўртасида статистик ишончли фарқ мавжуд ( $t= 2,79$ ;  $p < 0,05$ ).

Тўққизинчи машқ - гимнастика тўсини устида кўриш назорати орқали юриб, танани мувозанатлашда натижалар қуйидагича бўлди: тажриба гуруҳида -  $43,57 \pm 3,91$  сония, назорат гуруҳида -  $39,1 \pm 3,53$  сония ( $t=2,68$ . ишончлилик даражаси ( $p < 0,05$ ) га тенг).

Шундай қилиб, жадвалдан кўриниб турибдики, тажриба охирида барча кўрсаткичлар бўйича натижаларнинг статистик ишончли тарзда ўзгариши аниқланди. Бу болаларда мувозанат сақлаш қобилиятини шакллантириш учун биз томонимиздан ишлаб чиқилган махсус жисмоний машқлар мажмуаларини қўллаш услубияти ижобий натижа берганлигини исботлайди (5- расмга қаранг).



**5- расм. Тажриба охирида тажриба ва назорат гуруҳларидаги болаларда мувозанат сақлаш қобилиятининг шакланганлик даражасини аниқлаш натижалари**

Ўтказилган қиёсий статистик таҳлил биз томонимиздан ишлаб чиқилган ва таклиф этилган болаларда мувозанат сақлаш қобилиятларини шакллантириш учун мўлжалланган махсус жисмоний машқлар мажмуасининг самарадорлигини тасдиқлади. Педагогик тажриба боши ва охирида олинган натижалардан кўриниб

турибдики, тажриба гуруҳида назорат гуруҳига нисбатан ўртача кўрсаткичлар юқорироқ, бу биз томонимиздан ишлаб чиқилган умумтаълим мактабларининг ўрта мактаб ёшидаги ўқувчиларида мувозанат сақлаш қобилиятини махсус жисмоний машқлар мажмуасидан фойдаланган ҳолда шакллантириш услубиятининг самарадорлигини исботлайди.

### **ХУЛОСА**

1. 11 ёшдаги болаларда мувозанат сақлаш қобилиятини шакллантириш мақсадида жисмоний тарбия дарслари жараёнига жорий этилган махсус машқлар мажмуасидан иборат услубиятнинг қўлланилиши натижасида болаларда жисмоний тарбия дарсларига бўлган қизиқишнинг ошишига, статик мувозанат сақлаш қобилиятининг 12,2% га ва динамик мувозанат сақлаш қобилиятининг 10,4% га яхшиланишига эришилди.

2. Ўқувчиларда вестибуляр мувозанат сақлаш функцияси кўрсаткичларининг ўсиш катталиги ҳамда ишончлилиги тажриба гуруҳидаги болаларда назорат гуруҳига қараганда анча юқори бўлди, бу болаларда мувозанат сақлаш қобилиятини мақсадли ривожлантириш учун махсус жисмоний машқлар мажмуаларидан фойдаланиш услубиятининг самарадорлигини илмий асослаб берди.

3. Болаларнинг мувозанат сақлаш қобилиятларини шакллантириш учун «GymTop» тренажёридан фойдаланиш асосида таклиф этилган 13 та машқлардан қўйидаги еттита асосийсини бажариш орқали (“Илонизи”, “Спирал”, “Саккиз”, “Поезд”, “Чизиқ устидан юриш”, “Лабиринт” ва “Квадрат”) мувозанат сақлаш функциясининг жадал суръатда ўсганлиги кузатилди.

4. Махсус жисмоний машқлар мажмуасини бажариш жараёнида айрим анализаторларга мақсадли таъсир кўрсатиш учун жисмоний тарбия дарсининг тайёрлов қисмида махсус машқлар мажмуасидан янада самаралироқ фойдаланиш имкони пайдо бўлди ва болаларда мувозанат сақлаш қобилиятининг шаклланиш даражаси ўртача 15,4% га ўсди, бу болаларнинг мувозанат сақлаш қобилиятларини шакллантириш услубияти самарали эканлигидан далолат беради.

### **Фойдаланган адабиётлар руйхати:**

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти томонидан илгари сурилган 5 ташаббус «Xalq so'zi» gazetasi uz. 04.03. 2019.

2. Артиков З.М. Белбоғли курашда статик ва динамик кучланиш давомида мувозанат сақлаш функциясини шакллантириш методикаси. п.ф.б.ф.д.(PhD) дисс.автореф. – Ч., 2018,-24 б.;

3. Аслонова М.А. Таълим жараёнида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш (бошланғич синфларнинг жисмоний тарбия дарслари мисолида). Дисс. п.ф.н. ЎзПФИТИ. – Навоий, 2009. – 80 б.;

4. Бойбобоев Б.Г. Жисмоний тарбия дарсларида 11-14 ёшли ўғил болалар учун нагрукани меъёрлаш. 13.00.04. – п.ф.н., дисс. – Т., 1999. – 74 б.;

5. Бойченко С.Д., Карсеко Е.Н., Леонов В.В., Смотрицкий А.Л. О некоторых аспектах концепции координации и координационных способностей в физ.воспитании и спортивной тренировке // ТИПФК, №8. – М., 2003. – С.15-19.;

6. Волков В.М. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей //ТИМФК, №5-6. – М., 1993. – С.