



O'zbekiston Respublikasi
Maktabgacha va maktab
ta'limi vazirligi

ISSN: 2992-9008
UDK: 37

TA'LIM VA TARAQQIYOT

Ilmiy-uslubiy jurnali



2026-YIL, 2-SON

journal.namspi.uz

Bosh muharrir: Namangan davlat pedagogika instituti rektori B.E.Xusanov
Mas'ul muharrir: Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo'yicha prorektor M.R.Qodirxonov
Mas'ul muharrir o'rinbosari: Ilmiy tadqiqotlar, innovatsiyalar va ilmiy-pedagogik kadrlar tayyorlash bo'limi boshlig'i J.A.Yuldashev

TAHRIR HAY'ATI

Aniq va tabiiy fanlar: k.f.d., prof. Sh.Abdullayev, f-m.f.d., dots. R.Xakimov, k.f.d., prof. N.Vohidova, k.f.d., dots. M.Qodirxonov, b.f.d., dots. A.Batashov, f-m.f.n., dots., T.Abdullayev, p.f.n., dots. M.Eshnazarova, p.f.n., dots. G'.Nafasov, p.f.n., dots. M.Boltayeva.

Texnika fanlari: t.f.d., prof. A.Umarov, t.f.d., prof. A.Qayumov, PhD, dots. Sh.Xudoyqulov, PhD, dots. Abdunazarov.

Ijtimoiy-gumanitar fanlar: s.f.d., prof. T.Fayzullayev, tar.f.d., prof. A.Rasulov, f.f.d., prof. M.Ismoilov, i.f.d., dots. N.Sotivoldiyev, t.f.n., dots. A.Isoqboyev, f.f.n., dots. O.Mamatov, t.f.n., dots. Z.Haydarov, PhD. J.Yuldashev, PhD. A.Abdullayev.

Pedagogika fanlari: p.f.d., prof. B.Xodjayev, p.f.d., prof. X.Najmiddinova, p.f.d., prof. T.Ismoilov, p.f.d., prof. S.Abdullayev, p.f.d., prof., M.Y.Sobirova, p.f.d., prof., R.Zamilova, p.f.d., prof. Sh.Xujamberdiyeva, p.f.d., dost. M.Asqarova, PhD, dots. M.Asranboyeva.

Filologiya fanlari: fil.f.d., prof. N.Uluqov, fil.f.d., prof. H.Usmanova, f.f.d., dots. X.Shokirova, p.f.n., dots. S.Misirov, p.f.n., dots. Sh.Ubaydullayev, PhD, dots. P.Lutfullayev, PhD, dots. M.Yakubbayev.

Texnik muharrir: R.Tursunov

Tahririyat manzili: Namangan shahri, Uychi ko'chasi, 316-uy.

Pochta indeksi: 160136, Faks: (0369) 227-27-21,

Email: Info@namspi.uz

Nashr sanasi: 02.05.2026

"Ta'lim va taraqqiyot" ilmiy-uslubiy jurnali elektron to'plam sifatida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi (AOKA)ning 2022-yil 25-oktabrdagi № 045044 raqamli guvohnomasi asosida chop etiladi. Jurnal Oliy Attestatsiya komissiyasining 2024-yil 30-noyabrdagi (№ 364/5) yig'ilishi qaroriga asosan pedagogika fanlari bo'yicha falsafa fanlari doktori (PhD) va fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiya ishlari yuzasidan asosiy ilmiy natijalarini chop etish uchun tavsiya etilgan. UDK: 37, Xalqaro standartlashtirish raqami (ISSN): 2992-9008.

Maqolalarning ilmiy saviyasi va keltirilgan ma'lumotlar uchun mualliflar javobgar hisoblanadi.

MUVOZANAT MASHQLARI ORQALI YIRIK MOTORIKANI RIVOJLANTIRISH

Nurmuxammadova Yoqut Nurmuxammadovna

Is'hoqxon ibrat nomidagi Namangan davlat chet tillari instituti

Gumanitar fanlar va jismoniy tarbiya kafedrası o'qituvchisi

Email: nurmuxammadovayoqut@gmail.com

Annotatsiya. Muvozanat mashqlari maktabgacha yoshdagi bolalarda yirik motorikani rivojlantirishning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Mazkur mashqlar bolaning tayanch-harakat apparati, markaziy nerv tizimi va sensor tizimlarining uyg'un faoliyatini ta'minlash orqali harakatlarni boshqarish mexanizmlarini takomillashtiradi. Yirik motorika rivojlanishi bolaning yurish, yugurish, sakrash, burilish, to'xtash va fazoda erkin harakatlanish kabi asosiy harakat ko'nikmalarining shakllanishi bilan chambarchas bog'liq. Ayniqsa, bir oyoqda muvozanatni saqlash, tana holatini o'zgartirish va og'irlik markazini boshqarishga asoslangan mashqlar keyingi murakkab harakat faoliyatlarini muvaffaqiyatli egallash uchun zarur fiziologik poydevorni yaratadi. Muvozanatni saqlash inson organizmidagi bir nechta funksional tizimlarning uzviy hamkorligiga asoslanadi. Bunda vestibulyar analizator, ko'rish analizatori, proprioretseptiv sezuvchanlik, mushak-tonik boshqaruv hamda markaziy nerv tizimining integratsion faoliyati yetakchi o'rin egallaydi.

Kalit so'zlar: muvozanat mashqlari, yirik motorika, yirik motorikani rivojlantirish, harakat koordinatsiyasi, statik muvozanat, dinamik muvozanat, sensor integratsiya, motor rivojlanish,.

DEVELOPMENT OF GROSS MOTOR SKILLS THROUGH BALANCE EXERCISES

Annotation. Balance exercises are an important component of the development of gross motor skills in preschool children. These exercises improve the mechanisms of movement control by ensuring the harmonious functioning of the child's musculoskeletal system, central nervous system and sensory systems. The development of gross motor skills is closely related to the formation of basic motor skills of a child such as walking, running, jumping, turning, stopping and free movement in space. In particular, exercises based on maintaining balance on one leg, changing body position and controlling the center of gravity create the necessary physiological foundation for the successful mastery of subsequent complex motor activities. Maintaining balance is based on the integral cooperation of several functional systems in the human body. In this, the vestibular analyzer, visual analyzer, proprioceptive sensitivity, muscle-tonic control and the integrative activity of the central nervous system occupy a leading place.

Keywords: balance exercises, gross motor skills, gross motor development, movement coordination, static balance, dynamic balance, sensory integration, motor development.

РАЗВИТИЕ КРУПНОЙ МОТОРИКИ ПОСРЕДСТВОМ УПРАЖНЕНИЙ НА РАВНОВЕСИЕ

Аннотация. Упражнения на равновесие являются важной составляющей развития крупной моторики у детей дошкольного возраста. Эти упражнения улучшают механизмы контроля движений, обеспечивая гармоничное функционирование опорно-двигательной системы, центральной нервной системы и сенсорной системы ребенка. Развитие крупной моторики тесно связано с формированием основных двигательных навыков ребенка, таких как ходьба, бег, прыжки, повороты, остановка и свободное передвижение в пространстве. В частности, упражнения, основанные на поддержании равновесия на одной ноге, изменении положения тела и контроле центра тяжести, создают необходимую физиологическую основу для успешного освоения последующих сложных двигательных действий. Поддержание равновесия основано на комплексном взаимодействии нескольких функциональных систем человеческого организма. В этом ведущее место занимают вестибулярный анализатор, зрительный анализатор, проприоцептивная чувствительность, мышечно-тонический контроль и интегративная активность центральной нервной системы.

Ключевые слова: упражнения на равновесие, крупная моторика, развитие крупной моторики, координация движений, статическое равновесие, динамическое равновесие, сенсорная интеграция, развитие моторики.

KIRISH

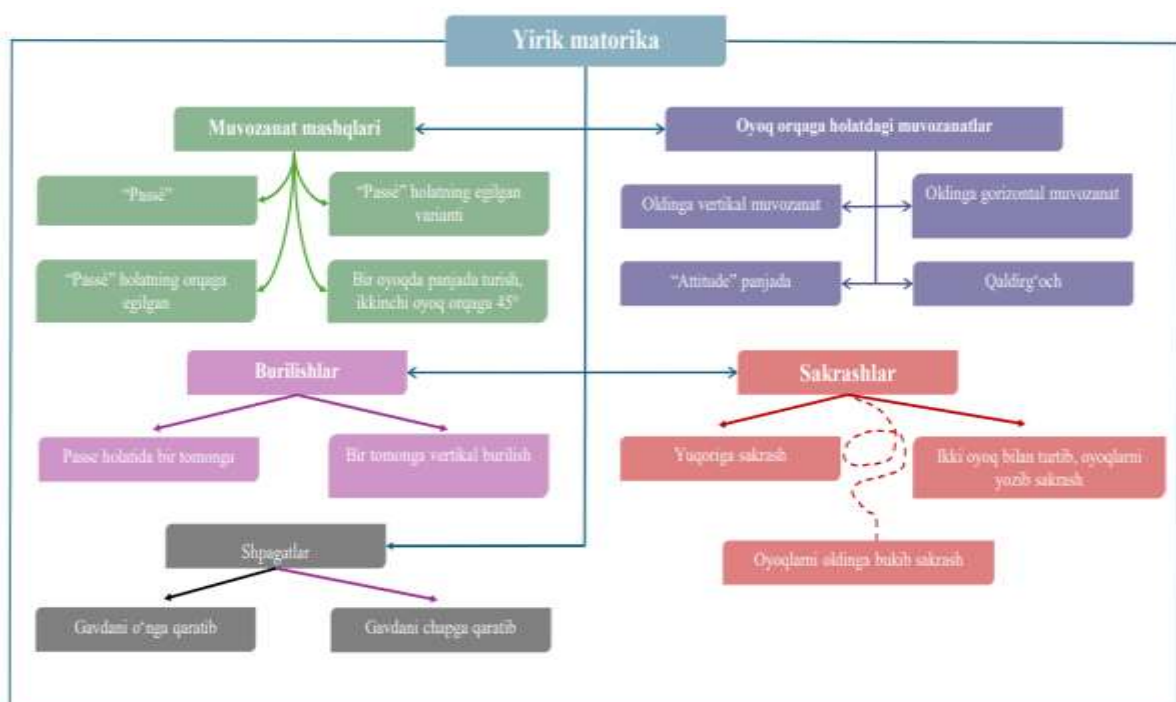
Maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalarning har tomonlama jismoniy hamda psixomotor rivojlanishida yirik motorika muhim o'rin egallaydi. Yirik motorika tananing yirik mushak guruhlari ishtirokida bajariladigan harakatlarni, jumladan yurish, yugurish, sakrash, muvozanatni saqlash, emaklash va to'siqlardan oshib o'tish kabi faoliyatlarni o'z ichiga oladi. Ushbu harakatlarning yetarli darajada rivojlanganligi bolaning kundalik faoliyati, jismoniy tayyorgarligi, mustaqilligi hamda keyingi murakkab harakat ko'nikmalarini egallashi uchun muhim asos hisoblanadi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Muvozanat mashqlari yirik motorikani rivojlantirishning samarali vositalaridan biri bo'lib, ular vestibulyar tizim faoliyatini takomillashtirish, harakatlarni muvofiqlashtirish, tana holatini boshqarish hamda fazoviy orientatsiyani rivojlantirishga xizmat qiladi. Bunday mashqlarni muntazam va maqsadli tashkil etish natijasida bolalarda harakat aniqligi, chaqqonlik, koordinatsiya, mushak kuchi va chidamliligi ortadi. Shu bilan birga, muvozanat mashqlari markaziy asab tizimining faoliyatini faollashtirib, diqqat, xotira va

harakatni rejalashtirish kabi kognitiv jarayonlarning rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Muvozanat mashqlari yirik motorikani rivojlantirishning ilmiy asoslangan va yuqori samaradorlikka ega vositalaridan biri hisoblanadi. Ular vestibulyar apparat faoliyatini takomillashtiradi, proprioretseptiv sezuvchanlikni oshiradi, markaziy nerv tizimining sensor-motor integratsiyasini yaxshilaydi, postural nazoratni rivojlantiradi hamda bolalarda koordinatsion qobiliyatlar, fazoviy orientatsiya, mushak kuchi va harakat aniqligining shakllanishiga samarali ta'sir ko'rsatadi. Shu bois maktabgacha yoshdagi bolalar bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari tarkibiga muvozanat mashqlarini muntazam ravishda kiritish ilmiy va pedagogik jihatdan asoslangan hisoblanadi. Ushbu harakatlarni samarali bajarish mushaklar kuchi, muvozanatni saqlash qobiliyati, vestibulyar tizim faoliyati hamda proprioseptiv nazoratning yuqori darajada rivojlanganligini talab etadi (3.4.1-rasmga qarang).

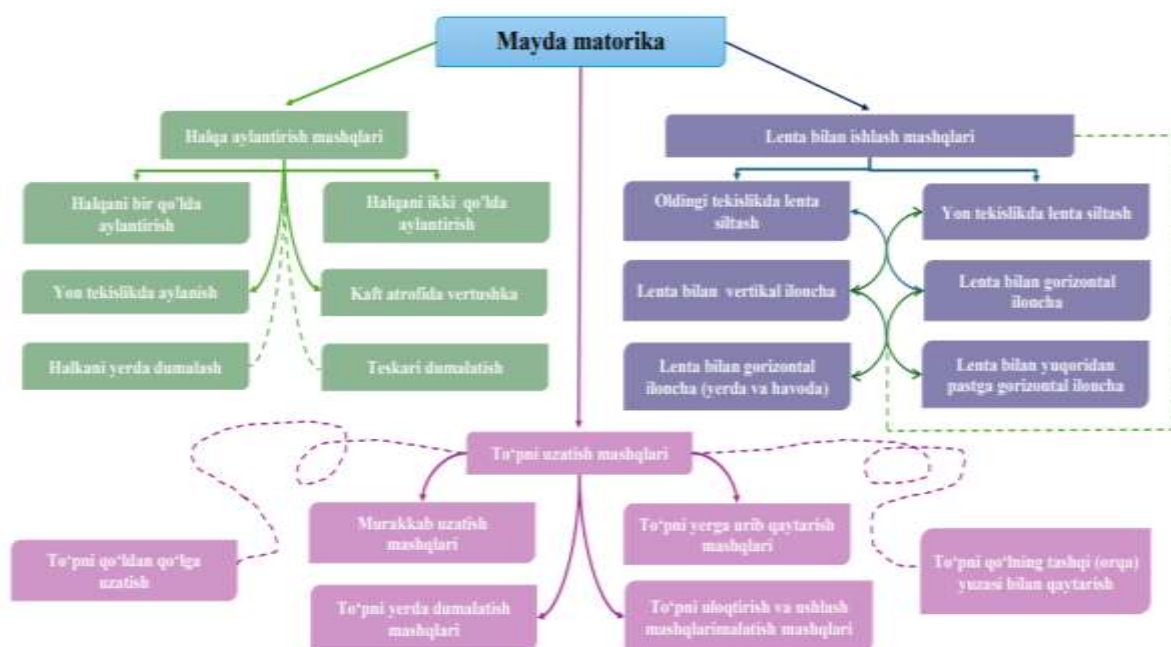


3.4.1-rasm. Yirik motorika muvozanat mashqlari.

Mayda motorikaning rivojlanishi bolaning jismoniy, aqliy va nutqiy rivojlanishida muhim o'rin tutadi. Qo'l va barmoqlar harakatlarining takomillashuvi bosh miya po'stlog'idagi harakat markazlari faoliyatini faollashtirib, diqqat, xotira,

tafakkur, fazoviy tasavvur hamda ko'z–qo'l koordinatsiyasining rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli maktabgacha va boshlang'ich ta'lim yoshidagi bolalarda mayda motorikani rivojlantirish ta'lim-tarbiya jarayonining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Mayda motorikani rivojlantirishda halqa, koptok, lenta, mozaika, konstruktor, plastilin, qalam va boshqa didaktik vositalardan foydalanish samarali hisoblanadi. Ayniqsa, halqa bilan bajariladigan mashqlar qo'l panjasi va barmoqlar mushaklarini mustahkamlaydi, harakat aniqligi, epchillik, koordinatsiya hamda harakatlarni boshqarish qobiliyatini rivojlantiradi (3.4.2- rasmga qarang).



3.4.2- rasm. Mayda motorika mashqlari.

Bajarilish texnikasi halqa yerda orqaga yo'nalishda dumalatiladi. Qo'l impulsi teskari yo'nalishda beriladi, harakat nazorat ostida bo'ladi. Harakat tezligi o'rtacha, yo'nalish aniqligi muhim.

Lenta bilan bajariladigan mashqlar qo'l panjasi, bilak, yelka bo'g'imlari hamda tana harakatlarining o'zaro muvofiqlashuvini rivojlantirishga xizmat qiluvchi koordinatsion mashqlar majmuasidir. Ushbu mashqlar mayda va yirik motorikani uyg'un rivojlantiradi, harakat amplitudasi, ritm, fazoviy mo'ljal olish, ko'z–qo'l koordinatsiyasi hamda mushaklar nazoratini takomillashtiradi.

To'pni uzatish mashqlari to'pni bir nuqtadan ikkinchi nuqtaga aniq, boshqariladigan va maqsadli yo'naltirishga qaratilgan harakatlar tizimidir. Ushbu mashqlar sportchida harakat aniqligi, ko'z–qo'l koordinatsiyasi va fazoviy idrokni rivojlantiradi. Ilmiy jihatdan bu mashqlar sensor (sezgi) va motor (harakat) tizimlarining o'zaro uyg'un ishlashini kuchaytiradi, natijada harakatning barqarorligi va aniqligi oshadi.

Murakkab uzatish mashqlari — bu to'pni turli harakatlar (yugurish, burilish, sakrash yoki to'siqlar orasida) davomida uzatish jarayonidir. Bu mashqlar dinamik muvozanat, tezkor qaror qabul qilish va ko'p vazifali harakatni boshqarish qobiliyatini rivojlantiradi. Ilmiy jihatdan, ular markaziy nerv tizimining moslashuvchanligini oshiradi va stress ostida ham aniq motor javob berish imkonini yaratadi.

Bu mashq to'pni yer yuzasi bo'ylab nazorat bilan harakatlantirishga qaratilgan. U kinestetik sezgi, qo'l panjasi nazorati va kuchni me'yorlash qobiliyatini rivojlantiradi. Ilmiy asosda bu mashqlar propriozeptiv tizimni faollashtiradi, ya'ni inson o'z harakatini sezish va boshqarish qobiliyatini kuchaytiradi. Natijada to'p ustidan aniq nazorat shakllanadi.

Bu mashq to'pni havoga yo'naltirish va uni qayta aniq ushlashni o'z ichiga oladi. U fazoviy orientatsiya, reaksiya tezligi va qo'l–ko'z muvofiqligini rivojlantiradi. Ilmiy nuqtai nazardan, bu mashqlar reflektor javoblar va ongli motor nazoratni birgalikda ishlashga majbur qiladi, natijada aniqlik va tezlik oshadi.

MUHOKAMA

Muvozanat mashqlarining yirik motorikani rivojlantirishdagi ahamiyati zamonaviy pedagogika, jismoniy tarbiya va rivojlanish psixologiyasi sohalarida keng e'tirof etilgan. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muvozanatni saqlash qobiliyati bolaning yurish, yugurish, sakrash, to'siqlardan oshib o'tish, buyumlarni ko'tarish va boshqa murakkab harakatlarni muvaffaqiyatli bajarishi uchun zarur bo'lgan asosiy funksional omillardan biridir. Muvozanatning yetarli darajada rivojlanganligi harakatlarning aniqligi, tezkorligi va koordinatsiyasini ta'minlaydi hamda bolaning jismoniy faolligini oshirishga xizmat qiladi. Muvozanat mashqlari bajarilishi jarayonida vestibulyar apparat, propriozeptiv tizim va ko'rish analizatori o'zaro

uyg'un faoliyat yuritadi. Ushbu tizimlarning integratsiyalashgan faoliyati markaziy asab tizimi tomonidan boshqarilib, tana holatini fazoda to'g'ri saqlash, harakatlarni nazorat qilish va ularga tezkor moslashishni ta'minlaydi.

XULOSA

Muvozanat mashqlarining yirik motorikani rivojlantirish muvozanatni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar vestibulyar apparat faoliyatini faollashtiradi, harakat koordinatsiyasini takomillashtiradi, mushaklararo uyg'unlikni kuchaytiradi hamda tana holatini samarali boshqarish qobiliyatini rivojlantiradi. Natijada bolalarda yurish, yugurish, sakrash, to'siqlardan oshib o'tish kabi yirik motor harakatlari yanada aniq, barqaror va muvofiqlashtirilgan tarzda shakllanadi. Shuningdek, muvozanat mashqlarining muntazam qo'llanilishi nafaqat jismoniy rivojlanishga, balki diqqat, fazoviy idrok, harakatni rejalashtirish va tezkor qaror qabul qilish kabi kognitiv jarayonlarning takomillashishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu esa bolalarning kundalik faoliyati, ta'lim jarayoni va ijtimoiy moslashuviga ijobiy hissa qo'shadi. Natijada bolalarda harakat koordinatsiyasi, mushaklararo muvofiqlik va tana barqarorligi sezilarli darajada yaxshilanadi

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 23-dekabrdagi "Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-449-son Qarori. www.lex.uz
2. Astankulova D.F. Badiiy gimnastika sport turiga saralashda yosh xususiyatlari // "Sportchilarni tayyorlashda pedagogik va tibbiy-biologik jihatlari" Respublika ilmiy-amaliy anjumani. Chirchiq. 2024. – B. 232-234.
3. Karyadi A. C., Suri N. Improving Gross Motor Skills of 5-6-Year-Old Children Through Rhythmic Gymnastics Activities at PAUD Surya Kasih //Edutechnium Journal of Educational Technology. – 2024. – T. 2. – №. 2. – C. 55-62.
4. Ortikova M.D. - Значение координационных способностей при обучении упражнениям с булавами юных гимнасток // Материалы 7 международной научно-методической конференции, посвященной Олимпийским играм и Всемирным играм Дружбы. Россия, 2024. - С.160-163
5. Назарова О.М., Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет: методическая разработка для тренеров / О.М. Назарова; ВФХГ, РГАФК. - Москва: [б. и.], 2001. – 38 б.
6. Назарова О.М., Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет: методическая разработка для тренеров / О.М. Назарова; ВФХГ, РГАФК. - Москва: [б. и.], 2001. – 38 б.

7. Мусаев Б.Б. Gimnastika mashqlarining kundalik hayotimizdagi ahamiyati (jismoniy daqiqa mashqlari komplekslari). Jismoniy tarbiya va sport sohasida kasbga yo'naltirib o'qitishning dolzarb muammolari mavzusidagi anjuman, Chirchiq. 2024. –B. 36-38.
8. Умаров М.Н., Хасанова Г.М. Технология формирования соревновательного мезоцикла у юных гимнасток на этапе спортивного совершенствования //Учебно-методическое пособие. - Т.: Издательско-полиграфический отдел УзГИФК, 2010. - С. 138.