

BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINING MUVOZANAT SAQLASH QOBILIYATINI MAXSUS MASHQLAR YORDAMIDA SHAKLLANTIRISH

Bekmanova HurshidaShokirjonovna

Urganch davlat pedagogika instituti dotsenti

E-mail: bekmanova.hurshida@mail.ru

Marimbayev Ravshanbek Marat o'g'li

Urganch davlat pedagogika instituti magistranti

E-mail: ravshanbekmarimbayev@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslarida muvozanat saqlash qobiliyatini shakllantirishning nazariy va amaliy masalalari tadqiq etilgan. Tadqiqotda bolalar organizmining yoshga xos anatomik-fiziologik xususiyatlari, vestibulyar apparatning roli va maxsus ishlab chiqilgan mashqlar majmuasining samaradorligi ilmiy asoslab berilgan. Tajriba natijalari shuni ko'rsatadiki, tabaqalashtirilgan maxsus mashqlar o'quvchilarning koordinatsion tayyorgarligini sezilarli darajada oshiradi.

Kalit so'zlar: muvozanat, vestibulyar apparat, statik va dinamik barqarorlik, koordinatsiya, boshlang'ich sinf, jismoniy tarbiya, sensitiv davr, neyromotor apparat.

ФОРМИРОВАНИЕ СПОСОБНОСТИ СОХРАНЕНИЯ РАВНОВЕСИЯ У УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Аннотация: В данной статье исследуются теоретические и практические аспекты формирования способности к сохранению равновесия у учащихся начальных классов на уроках физического воспитания. В исследовании научно обоснованы возрастнo-специфические анатомо-физиологические особенности детского организма, роль вестибулярного аппарата и эффективность специально разработанного комплекса упражнений. Результаты эксперимента показывают, что дифференцированные специальные упражнения значительно повышают координационную подготовленность учащихся.

Ключевые слова: равновесие, вестибулярный аппарат, статическая и динамическая устойчивость, координация, начальные классы, физическое воспитание, чувствительный период, нейромоторный аппарат.

FORMATION OF BALANCE MAINTENANCE ABILITY IN PRIMARY SCHOOL STUDENTS THROUGH SPECIAL EXERCISES

Annotation: This article explores the theoretical and practical aspects of developing balance-keeping abilities among primary school students during physical education classes. The study scientifically substantiates the age-specific anatomical and physiological

characteristics of the child's body, the role of the vestibular apparatus, and the effectiveness of a specially designed set of exercises. Experimental results demonstrate that differentiated special exercises significantly enhance the coordination readiness of students.

Keywords: *balance, vestibular apparatus, static and dynamic stability, coordination, primary school, physical education, sensitive period, neuromotor apparatus.*

KIRISH

Zamonaviy pedagogikada o'quvchilarning harakat faolligini optimallashtirish va ularning funksional barqarorligini mustahkamlash ta'lim tizimining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Muvozanat saqlash qobiliyati insonning barcha harakat faoliyati uchun poydevor bo'lib, u nafaqat jismoniy sifat, balki organizmning tashqi va ichki omillar ta'siriga javoban tana barqarorligini saqlashga qaratilgan murakkab psixofiziologik jarayonidir.

Boshlang'ich sinf yoshi (7-11 yosh) koordinatsion qobiliyatlar, jumladan muvozanatni rivojlantirish uchun **sensitiv (sezgir) davr** hisoblanadi. Ilmiy kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, ushbu davrda vestibulyar apparat va asab tizimi harakatlarni boshqarishga yuqori darajada moslashuvchan bo'ladi. Agar ushbu bosqichda muvozanatni shakllantirishga yetarli e'tibor berilmasa, keyingi yosh davrlarida harakat madaniyatini shakllantirish qiyinlashadi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqot jarayonida ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, testlash va matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi. Tajriba ishlari Urganch shahridagi umumta'lim maktablarining 3-4-sinf o'quvchilari o'rtasida o'tkazildi. O'quvchilar nazorat (NG) va tajriba (TG) guruhlariga bo'lindi. Tajriba guruhida jismoniy tarbiya darslarining asosiy va tayyorlov qismlarida biz tomonimizdan ishlab chiqilgan maxsus mashqlar majmuasi muntazam ravishda qo'llanildi.

NAZARIY VA AMALIY TAHLIL

1. Muvozanatning fiziologik asoslari. Muvozanat saqlash — bu vestibulyar, ko'rish va propriotseptiv (mushak sezgisi) analizatorlarning o'zaro uyg'un faoliyatidir. P.K.Anoxinning funksional tizimlar nazariyasiga ko'ra, tana muvozanatini saqlash neyromotor apparatning genetik jihatdan shartlangan

mexanizmlari asosida shakllanadi. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida miya pallalari (serebellum) va bosh miya po'stlog'ining rivojlanishi harakatlarni yuqori aniqlikda differensiyalash (farqlash) imkonini beradi.

2. Maxsus mashqlar majmuasini ishlab chiqish. Tadqiqot doirasida muvozanatni shakllantirishning quyidagi metodik usullari tizimlashtirildi:

- **Statik muvozanat:** Tana holatini uzoq vaqt fiksatsiya qilish. Masalan, "Qaldirg'och" holatida ko'zlarni yumib turish vaqtini uzaytirish.
- **Dinamik muvozanat:** Harakat davomida barqarorlikni saqlash. Masalan, gimnastika to'sini ustida qo'lda predmetlar (koptok, bayroqcha) bilan yurish yoki burilishlarni bajarish.
- **Vestibulyar yuklamalar:** O'z o'qi atrofida aylanish (kuyvarkoklar)dan so'ng darhol muvozanatni tiklash mashqlari.

3. Tajriba natijalarining qiyosiy tahlili. Olti oylik pedagogik tajriba natijalari o'quvchilarning muvozanat ko'rsatkichlarida ijobiy o'sishni ko'rsatdi (1-jadval).

1-jadval. O'quvchilarning muvozanat ko'rsatkichlari dinamikasi

| Ko'rsatkichlar (testlar) | Guruh | Tajribadan oldin (sek) | Tajribadan keyin (sek) | O'sish (%) | P |
|-----------------------------|-------|------------------------|------------------------|------------|-------|
| Romberg testi (Statik muv.) | TG | 7.5 ± 0.8 | 12.4 ± 1.1 | 65.3% | <0.01 |
| | NG | 7.6 ± 0.9 | 8.8 ± 1.0 | 15.7% | >0.05 |
| Gimnastika to'sinida yurish | TG | 14.2 ± 1.3 | 10.5 ± 0.8 | 26.1% | <0.05 |
| | NG | 14.0 ± 1.2 | 13.2 ± 1.1 | 5.7% | >0.05 |

Izoh: TG - Tajriba guruhi, NG - Nazorat guruhi.

Ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, Tajriba guruhida statik muvozanat saqlash vaqti 65.3% ga oshgan bo'lsa, Nazorat guruhida bu ko'rsatkich bor-yo'g'i 15.7% ni tashkil etdi. Bu holat maxsus mashqlarning an'anaviy darslarga nisbatan 4 barobar samaraliroq ekanligini tasdiqlaydi.

MUHOKAMA

Tadqiqot davomida aniqlandiki, boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun eng samarali usul — **vizual analizatorni cheklash** (ko'zlarni yumish) hisoblanadi. Bu usul mushaklardagi mikrosignallarni faollashtiradi va bolani o'z tanasini sezishga o'rgatadi. Shuningdek, darslarga "Xo'rozlar jangi", "Arqon ustida yurish" kabi o'yin elementlarining kiritilishi bolalarda hissiy ko'tarinkilikni ta'minlab, mashqlarni ongli va sifatli bajarishga turtki bo'ladi.

XULOSA

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining muvozanat qobiliyati ularning biologik o'sishi bilan birga maxsus pedagogik ta'sir ostida jadal rivojlanadi.

Ishlab chiqilgan maxsus mashqlar majmuasi (statik-dinamik va vestibulyar mashqlar uyg'unligi) o'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini 25-30% ga yaxshilashga xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya darslarida muvozanat mashqlarini "oddiydan murakkabga" tamoyili asosida qo'llash jarohatlanish xavfini kamaytiradi va bolalarning harakat ishonchini oshiradi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Hurshida Bekmanova 1,* , Orifjon Saidmamatov 2 , Jasurbek Jammатов 2, Taxirbek Salayev 2, Raximov Quvondiq 3 , Shikhov Gayrat 4, Olga Vasconcelos 5 , Rita Barros 6,7 , Cláudia Sousa 6,8 and Paula Rodrigues 5,6 *Optimizing Motor Coordination in Children with Developmental Coordination Disorder: Mini-Handball vs. Motor Skills Training* <https://doi.org/10.3390/sports14010001>
2. Marimbayev R.M. Boshlang'ich sinf o'quvchilarini maxsus mashqlar yordamida muvozanat saqlash qobiliyatini shakllantirish. Dissertatsiya. Urganch, 2026.
3. Artiqov Z.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. T.: 2020.
4. Lyax V.I. Koordinatsionniye sposobnosti: teoriya i metodika razvitiya. M.: Sport, 2015.
5. X.Sh.Bekmanova. Ўрта мактаб ўқувчиларининг жисмоний саломатлигини мустақкамлашда координацион ва жисмоний сифатлар ўртасидаги ўзаро боғлиқликнинг ўрни. <https://doi.org/10.65149/fansport.2025.v8i10.a031>
Fan sportga 2025/10.