

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ  
УНИВЕРСИТЕТИ ХУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ  
DSc.27.06.2017.Ped.28.01 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

---

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ  
УНИВЕРСИТЕТИ**

**ХОЛМУРОДОВ ЛАЗИЗ ЗАРИФБОЕВИЧ**

**МАХСУС ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАР ОРҚАЛИ МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ  
БОЛАЛАРНИНГ КООРДИНАЦИОН ҚОБИЛИЯТИНИ  
РИВОЖЛАНТИРИШ**

**13.00.04 - Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти  
назарияси ва методикаси**

**ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ БЎЙИЧА ФАЛСАФА ДОКТОРИ (PhD)  
ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ**

**Чирчиқ - 2019**

**Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси  
автореферати мундарижаси**

**Оглавление автореферата диссертации доктора философии (PhD) по  
педагогическим наукам.**

**Contents of dissertation abstract of doctor of philosophy (PhD) on  
pedagogical sciences**

**Холмуродов Лазиз Зарифбоевич**

Махсус жисмоний машқлар орқали мактабгача ёшдаги болаларнинг  
координацион қобилиятини ривожлантириш.....5

**Холмуродов Лазиз Зарифбоевич**

Развитие координационных способностей детей дошкольного возраста с  
использованием специальных физических упражнений .....27

**Kholmurodov Laziz Zarifboevich**

Development of coordination of movements in preschool children using special  
physical exercise.....51

**Эълон қилинган ишлар рўйхати**

Список опубликованных работ

List of published works.....55

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ  
УНИВЕРСИТЕТИ ХУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ  
DSc.27.06.2017.Ped.28.01 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

---

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ  
УНИВЕРСИТЕТИ**

**ХОЛМУРОДОВ ЛАЗИЗ ЗАРИФБОЕВИЧ**

**МАХСУС ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАР ОРҚАЛИ МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ  
БОЛАЛАРНИНГ КООРДИНАЦИОН ҚОБИЛИЯТИНИ  
РИВОЖЛАНТИРИШ**

**13.00.04 - Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти  
назарияси ва методикаси**

**ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ БЎЙИЧА ФАЛСАФА ДОКТОРИ (PhD)  
ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ**

**Чирчиқ - 2019**

**Фалсафа доктори (PhD) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси хузуридаги Олий аттестация комиссиясида В2018.1/PhD/Ped478 рақам билан рўйхатга олинган.**

Докторлик диссертацияси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетида бажарилган.

Диссертация автореферати уч тилда (ўзбек, рус, инглиз (резюме)) Илмий кенгаш веб-саҳифасининг [www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz) ва “ZiyoNet” Ахборот таълим порталида ([www.ziynet.uz](http://www.ziynet.uz)) жойлаштирилган.

**Илмий раҳбар:**

**Умаров Джамшид Хасанович**  
педагогика фанлари номзоди, доцент

**Расмий оппонентлар:**

**Алламуратов Шухратулла Иноятович**  
биология фанлари доктори, доцент

**Ходжаев Фахриддин**  
педагогика фанлари номзоди, профессор

**Етакчи ташкилот:**

**Фарғона давлат университети**

Диссертация ҳимояси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети хузуридаги DSc.27.06.2017.Ped.28.01 рақамли Илмий кенгашнинг 2019 йил “\_\_\_” \_\_\_\_\_ соат \_\_\_\_\_ даги мажлисида бўлиб ўтди. (Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19-уй. Тел.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, факс.:(0-370) 717-17-76, Веб-сайт: [www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz), e-mail: [uzdjtsu@uzdjtsu.uz](mailto:uzdjtsu@uzdjtsu.uz). Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети А-бини, 1 қават, 114 хона).

Диссертация билан Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Ахборот–ресурс марказида танишиш мумкин (\_\_\_\_\_ рақам билан рўйхатга олинган). (Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19- уй. Тел.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, факс.:(0-370) 717-17-76.

Диссертация автореферати 2019 йил “\_\_\_” \_\_\_\_\_ куни тарқатилган.  
(2019 йил “\_\_\_” \_\_\_\_\_ да \_\_\_\_\_ рақамли реестр баённомаси)

**Р.Д.Халмухамедов**  
Илмий даражалар берувчи илмий  
кенгаш раиси, п.ф.д., профессор

**М.Х.Миржамолов**  
Илмий даражалар берувчи илмий  
кенгаш илмий котиби, педагогика  
фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD)

**Б.Б.Мусаев**  
Илмий даражалар берувчи илмий  
кенгаш қошидаги илмий семинар  
раиси ўринбосари, п.ф.н., доцент

## **КИРИШ (фалсафа доктори (PhD) диссертацияси аннотацияси)**

**Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати.** Жаҳон мактабгача таълим тизими, узлуксиз таълим тизимининг бирламчи таркибий қисми сифатида, бола шахси ривожланишининг асосий пойдеворини яратишни таъминлашга қаратилмоқда. Турли мамлакатларнинг мактабгача таълим тизими таълим ва тарбиянинг мазмунини, шакллари, воситалари ва усулларини аниқлаш билан боғлиқ умумий муаммоларни хал қилишга интилмоқда. Мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбияси умумий таълим-тарбия тизимида алоҳида ўрин тутди, унинг асосий вазифаси – болаларни баркамол ривожланишини таъминлаш, соғлом, жисмонан ривожланган ва мукамал болани тарбиялаш ҳисобланади. Мактабгача таълим тизимида янги ёндашувлар, янги турдаги ва типдаги муассасаларнинг пайдо бўлиши, бу соҳада илмий тадқиқотларни ривожлантиришни, инновацион дастурлар ва лойиҳаларни яратишни талаб қилмоқда.

Кўпчилик мамлакатларда мактабгача таълим тизими ижтимоий аҳамиятга эга бўлиб, уларда болаларни ҳар томонлама ривожлантириш, нормал ҳаёт фаолияти учун қулай шароитларни яратиш мақсадига қаратилган миллий таълим тизими мавжуд. Сўнгги йилларда амалга оширилган илмий тадқиқотлар, кам ҳаракатчан турмуш тарзи туфайли ривожланишида, жумладан координатив қобилиятларининг ривожланишида ортда қолаётган болалар сони ортиб бораётганлиги ҳақида далолат беради. Шу туфайли, болаларнинг жисмоний тарбиясида янги педагогик услубиятларни, технологияларни ва ёндашувларни ишлаб чиқиш устивор йўналиш бўлиб қолмоқда. Жисмоний тарбия услубиятидаги камчиликлар, мактабгача ёшдаги болалар ҳаракат режимининг норационал ташкил қилиниши, олимлар томонидан мактабгача таълим тизими соҳасининг долзарб муаммоси сифатида қаралмоқда.

Бугунги кунда, мамлакатимизда мактабгача таълим тизимини ривожлантиришга катта эътибор қаратилмоқда. «...Биз, энг аввало, илк ва мактабгача ёшдаги болаларни ҳар томонлама ривожлантириш, таълим-тарбия бериш, мактаб таълимига тайёрлаш, мактабгача ёшдаги болалар қизиқиши, иқтидори, индивидуал руҳий ва жисмоний хусусиятлари, маданий эҳтиёжларини инобатга олган ҳолда болада маънавий меъёрларнинг шаклланиши, ҳаётий ва ижтимоий тажрибанинг эгалланишини кўзда тутган ҳар томонлама ривожлантиришга қаратилган яхлит тизимни ишлаб чиқишимиз лозим».<sup>1</sup> Республикаимиз статистик маълумотларига (2018 й.) кўра, жами 5770 та ДМТМ (1808 та НМТМ) ларда 876 443 (48435 НМТМда) нафар ўғил ва қиз болалар тарбия олмақдалар, ушбу соҳани янада ривожлантириш давлат сиёсати даражасига кўтарилди. Мактабгача таълим тизимини тубдан такомиллаштириш, болаларни ҳар томонлама интеллектуал, ахлоқий, эстетик ва жисмоний ривожлантириш, таълим-тарбия бериш орқали уларни мактаб таълимига сифатли тайёрлаш, замонавий таълим дастурлари ва

<sup>1</sup> Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2016 йил 29 декабрдаги ПҚ-2707-сонли “2017-2021 йилларда мактабгача таълим тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори

технологияларни жорий этиш масалаларига эътибор янада кўчайтирилмоқда. Мазкур маълумотларни инобатга олган ҳолда, мактабгача таълим муассасаси тарбияланувчиларининг таълим-тарбия ва соғломлаштириш жараёнини самарали ташкил этиш масаласи – кечиктириб бўлмас вазифалардан бири ҳисобланади.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2016 йил 29 декабрдаги ПҚ-2707-сонли «2017-2021 йилларда мактабгача таълим тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги, 2017 йил 30 сентябрдаги ПҚ-3305-сон «Ўзбекистон Республикаси Мактабгача таълим вазирлиги фаолиятини ташкил этиш тўғрисида»ги Қарорлари, 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947-сонли «Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида»ги Фармони ҳамда Ўзбекистон Республикаси Мактабгача таълим вазирининг 2018 йил 18 июндаги 1-сонли «Илк ва мактабгача ёшдаги болалар ривожланишига қўйиладиган давлат талаблари» буйруғи ва мазкур соҳага тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишда ушбу диссертация тадқиқоти муайян даражада хизмат қилади.

**Тадқиқотнинг республикада фан ва технологияларни ривожлантиришнинг устувор йўналишларига мослиги.** Диссертация тадқиқоти республикада фан ва технологияларни ривожлантиришнинг I. «Демократик ва ҳуқуқий жамиятни маънавий-ахлоқий ва маданий ривожлантириш, инновацион иқтисодиётни шакллантириш» устувор йўналиши доирасида бажарилган.

**Муаммонинг ўрганилганлик даражаси.** Илк ва мактабгача ёшдаги болалар ривожланишига қўйиладиган давлат талаблари асосида қобилиятли болаларни аниқлаш, болаларнинг ривожланиши, таълим-тарбияси мазмуни ва сифатига қўйиладиган талабларни белгилаш, болалар ривожланишида индивидуал фарқланишлар мавжудлиги сабабли, ҳар бир болага дастлабки ҳаракат кўникмаларини шакллантириш асосида ёндашиш муҳим муаммолар қаторига киради.

Мактабгача ёшдаги болаларда ҳаёт учун зарур бўлган дастлабки асосий ҳаракат кўникма ва малакаларини шакллантириш ҳамда ривожлантириш масалалари бўйича Т.С.Усманходжаев, А.Н.Ливицкий, Р.С.Саломов, К.М.Махкамжонов,<sup>2</sup> мактабгача ёшдаги болаларни соғломлаштириш ва жисмоний машқларни бажаришга мослашиш назарияси бўйича Ф.Х.Ходжаев, Г.Қ.Жалолова, Ф.А. Раимбекова ҳамда бошқа ўзбекистонлик олимлар ва мутахассислар томонидан изланишлар олиб борилган.<sup>3</sup>

Статик ва динамик мувозанат сақлаш қобилиятини шакллантириш, мактабгача ёшдаги болаларда координацион қобилиятни ривожлантириш учун махсус жисмоний машқларни машғулотларда қўллаш бўйича U.Forg, G.Ludwig; жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг ёш чегаралари бўйича P.Hirts;

<sup>2</sup> Usmonxajayev T.S., Islomova S.T. "Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya" T.: "Ilm Ziyo" nash. 2006.; Ливицкий А.Н. умумий тахрири остида. Мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбиясининг назарияси ва методикаси. Дарслик. Т.: 1995. 458 б.; Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. 1 tom. Darslik. ITA-PRESS. T.:2015. 220 b.; Mahkamjonov K.M., Rasuleva M.Sh., va b. Maktabgacha yoshdagi bolalarning umumiy va kengaytirilgan jismoniy tarbiyasi. T.: "Ilm Ziyo" 2006. 174 b.;

<sup>3</sup> Jalolova G.Q. Maktabgacha yoshdagi bolalarni maktabga tayyorlash T.: metodik tavsiya 2004. Раимбекова Ф.А. Методическое пособие для воспитателей и инструкторов физической культуры дошкольных образовательных учреждений. Yangi nashr: 2017. 300 с.

жисмоний тайёргарликни оширишнинг илмий-услубий жиҳатлари бўйича N.Arnst, V.Auster; мактабгача ёшдаги болаларнинг координацион қобилиятини ривожлантириш масалалари юзасидан M.E. Anderman, M.Dale, R.Taylor ва бошқа чет эл олимлари тадқиқотлар олиб борганлар.<sup>4</sup>

Таълим соҳасида мактабгача ёшдаги болаларнинг ўқув жараёни самарадорлигини оширишнинг ўзига хос хусусиятлари масалалари МДХ мамлакатлари етакчи олимларидан М.Н.Алиев, В.К.Бальсевич, М.А.Вершинин, М.А.Годик, С.И.Изаак; мактабгача таълим жисмоний тарбия жараёнида янги технологияларни қўллаш самарадорлиги масалалари М.П.Мухина, Т.М.Осокина, В.П.Назаров ва Л.В.Абдульманова; мактабгача таълимда жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини яхшилаш масалалари Н.А.Фомин, В.М.Шебеко, А.С.Махов, Н.В.Седих; мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний сифатлари ва координацион қобилиятини ривожлантиришнинг асосий омиллари Л.П.Матвеев, Л.И.Пензулаева, В.И.Лях ва бошқалар томонидан тадқиқ этилган<sup>5</sup>.

Лекин, мавжуд илмий-методик манбаларнинг таҳлилини кўрсатишича, мазкур диссертация ишида танланган махсус жисмоний машқлар орқали мактабгача ёшдаги болаларнинг координацион қобилиятини ривожлантириш, ушбу машқлар мажмуасини жисмоний тарбия дарсларида тўғри қўллаш ва меъёрларини тақсимлаш услублари ўрганилмаган. Юқоридаги маълумотлар асосида, илк ва мактабгача ёшдаги болалар ривожланишига қўйиладиган давлат талабларида белгиланган вазифалар мазкур тадқиқот ишининг методологик асоси бўлиб хизмат қилади ва диссертация мавзусининг долзарблигини белгилайди, деб таъкидлашимиз мумкин.

**Диссертация тадқиқотининг диссертация бажарилган олий таълим ёки илмий-тадқиқот муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги.** Диссертация тадқиқоти Ўзбекистон давлат жисмоний

<sup>4</sup> Fogt U Motility of 3-6 year old children. - Schorndorf, 1978. – 156 p.; Ludwig G. On the development of coordination among preschoolers // Coordination abilities - coordination competences.– University of Kassel. 2002. 147 p.; Hirts P. Coordination abilities in school sports. - Berlin: Folk and knowledge, 1985. – 145 p. Arnst N.V., Ponomarev V.V. - Motor preparedness of children of preschool age. ТиМФК: 2016. № 7. 31-35 p.; Auster B.V. - Development of coordination abilities of younger students in the process of physical education through the use of outdoor games on the water. 2018. № 7. 64 p.; Anderman E.M. – School effects on psychological outcomes during adolescence. Journal of Educational Psychology 2002. 795-809 p.; Dale E., Gerlach D.H. – Menstrual dysfunction in distance running // Obstet.Gynec. Surv. – 1998. Vol. 45 N 1. 49-51 P.

<sup>5</sup> Алиев М.Н., Магомедов И.М. Формирование и совершенствование функции равновесия у младших школьников / Теоретико-методологические проблемы непрерывного физкультурного образования. Махачкала, 1998. 46-48 с.; Бальсевич В. К. Физическое воспитание ребенка в семье //Физическая культура. - 1997. - №3. - с.50.; Вершинин М.А., Финогонова Н.В., Сабуркина О.А. – Физическое воспитание старших дошкольников на основе использования средств спортивных игр. ТиМФК: 2017. № 6 57-58 с.; Годик М.А. Совершенствование координационных способностей // Современная система спортивной тренировки. – М.: СААМ, 1995.-187-194 с.; Изаак С. И., Панасюк Т. В., Комиссарова Е. М. Дошкольники: рост, развитие, индивидуальность. Монография – М. – СПб, АРДЕН, 2005. – 209 с.; Мухина М.П., Кравчук А.И. – Формирование двигательных способностей дошкольников. ТиМФК: 2015. № 3. 20-24 с.; Осокина Т. М. Физическая культура в детском саду. – 3-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 1986. – 304 с.; Назаров В. П. Координация движений у детей школьного возраста. – М.: ФИС, 1969. – 109 с.; Абдульманова Л.В. Педагогические основы развития самостоятельной двигательной активности детей старшего дошкольного возраста: Автореф. дис... канд.пед.наук. 1996. – 26 с.; Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности. / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. - М.: ФиС, 2006. — 224 с.; Шебеко В. М. Физическое воспитание дошкольников: учебн. пособие для студентов сред. пед. учебн. заведений. – 4-е изд., испр. – М.: Academia. 2000. – 171 с.; Махов А.С., Медведев И.Н. – Двигательная реабилитация детей с детским церебральным параличом. 2018. № 6. 8 с.; Седих Н.В., Балуева В.А., Полеткина И.И. – Формирование основ здорового образа жизни детей дошкольного возраста. ТиМФК: 2016. № 9. 18-22 с.; Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания, теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. пособие для ин-тов физ.культуры./ Л.П. Матвеев - М.: Физкультура и спорт, 2004. - 543 с.; Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 80 с.; Лях В. И., Панфилова Н. В. Развивать координационные способности // Дошкольное воспитание. – 1991. – № 7. – С. 16–19 с.; Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.; Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 288 с.; Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации. 1–4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014. – 143 с.; Лях В. И. Развитие координационных способностей у дошкольников. изд., «Спорт» - М.: 2016. – 96 с.;

тарбия ва спорт университетининг 2016-2019 йилларга мўлжалланган илмий-тадқиқот ишлари истиқболли режасидаги «Махсус машқлар орқали мактабгача ёшдаги болаларнинг координацион қобилиятини ривожлантириш» йўналиш доирасида бажарилган.

**Тадқиқотнинг мақсади** координацион қобилияти ривожланишдан ортда қолаётган мактабгача ёшдаги болалар учун махсус жисмоний машқлар ва меъёрларини ишлаб чиқиш.

**Тадқиқотнинг вазифалари:**

мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний ривожланиши, жисмоний тайёргарлиги ва мувозанат сақлаш қобилияти даражаларини аниқлаш;

мувозанат сақлаш қобилияти ривожланишдан ортда қолаётган мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш;

мувозанат сақлаш қобилияти ривожланишдан ортда қолаётган мактабгача ёшдаги болалар учун махсус жисмоний машқлар мажмуаси ва меъёрларини ишлаб чиқиш;

координацион қобилияти ривожланишдан ортда қолаётган мактабгача ёшдаги болаларда махсус жисмоний машқларни қўллаш самарадорлигини тажрибада асослаб бериш.

**Тадқиқотнинг объекти** сифатида мактабгача ёшдаги болалар билан олиб бориладиган жисмоний тарбия машғулотлари жараёни олинган.

**Тадқиқотнинг предмети** мактабгача ёшдаги болалар координацион қобилиятларини ривожлантиришнинг ташкилий-услубий асосларини ташкил этади.

**Тадқиқотнинг усуллари** илмий-услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш, педагогик кузатув, педагогик назорат, педагогик тестлаш, пульсометрия, антропометрия, машғулот жараёнининг таҳлили, педагогик тажриба, математик статистика усуллари.

**Тадқиқотнинг илмий янгилиги** қуйидагилардан иборат:

мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик даражаси ва мувозанат сақлаш қобилиятининг ривожланишдан ортда қолиш (паст, ўрта ва юқори) даражалари аниқланган;

мувозанат сақлаш қобилияти ривожланишдан ортда қолаётган мактабгача ёшдаги болаларда жисмоний ривожланиш ва тайёргарликнинг ёшга хос назорат машқлари ишлаб чиқилган;

мувозанат сақлаш қобилияти ривожланишдан ортда қолаётган мактабгача ёшдаги болаларнинг статик ва динамик мувозанат сақлаш қобилиятларини яхшиловчи махсус жисмоний машқлар мажмуаси ва меъёрлари ишлаб чиқилган;

координацион қобилияти ривожланишдан ортда қолаётган мактабгача ёшдаги болаларда мувозанат сақлаш қобилиятини (статик ва динамик) яхшиловчи махсус жисмоний машқлардан жисмоний тайёргарликни такомиллаштирувчи восита сифатида мақсадли фойдаланишга йўналтирилган услубий ёндашув (фронтал, гуруҳли ва индивидуал) ишлаб чиқилган.



### **Тадқиқотнинг амалий натижалари** қуйидагилардан иборат:

координацион қобилиятни ривожлантириш шакллари, усуллари ҳамда воситалари, биз томонимиздан ишлаб чиқилган мактабгача ёшдаги болаларда мувозанат сақлаш қобилиятини шакллантириш ва ривожлантириш услубияти мактабгача таълим ёшидаги болалар билан жисмоний тарбия машғулотларини ташкил қилишда қўлланилиши мумкин.

ишлаб чиқилган илмий-назарий материаллар, ўқитиш тамойиллари, машқдан фойдаланиш усуллари, шунингдек, координацион қобилиятларни ривожлантириш ва мувозанат сақлаш қобилиятини шакллантириш бўйича илмий ва амалий тавсиялардан мактабгача таълим тизимида, мактабгача таълим муассасаларидаги жисмоний тарбия машғулотлари учун янги ўқув дастурлари ва ўқув қўлланмаларни ишлаб чиқишда фойдаланиш мумкин.

**Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги.** Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги ишда қўлланилган ёндашув, мактабгача таълим муассасаларида жисмоний соғломлаштириш, жисмоний тарбия машғулотлари назарияси ва услубияти соҳасидаги хорижий ҳамда республикамиз олимларининг фикр-мулоҳазарига асосланганлиги; тадқиқот вазифаларига мос келувчи ўзаро бир-бирини тўлдириб боровчи тадқиқот услубларининг қўлланилганлиги; таҳлил ва тадқиқот вазифасининг сон ва сифат жиҳатдан таъминланганлиги; тажриба-синов ишларининг ҳамда олинган натижаларнинг математик-статистик таҳлил услублари ёрдамида қайта ишлаб чиқилганлиги, натижаларнинг ваколатли тузилмалар томонидан тасдиқланганлиги билан изоҳланади.

**Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти.** Тадқиқот натижаларининг илмий аҳамияти шундаки, тадқиқот жараёнида олинган маълумотлар координацион қобилиятларни ривожлантиришда мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбия машғулот жараёнини ташкил қилиш ва ўтказиш, мувозанат сақлаш қобилияти ривожланишдан ортда қолаётган болаларнинг ҳаракат фаоллигини ошириш муаммоларига тааллуқли мактабгача таълимда жисмоний тарбия назарияси ва услубияти фани мазмунини бойитади ҳамда кенгайтиради.

Тадқиқот натижаларининг амалий аҳамияти шундан иборатки, улар мувозанат сақлаш қобилияти ривожланишдан ортда қолаётган болалар билан олиб бориладиган машғулотларни такомиллаштириш, махсус жисмоний машқлар билан узоқ вақт шуғулланишни ташкил қилиш, ўқув қўлланмалар ишлаб чиқиш ва МТМдаги жисмоний тарбия тарбиячисининг касбий фаолияти давомида касбий компетентлигини ривожлантириш учун хизмат қилади.

**Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши.** Мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбия машғулотларида мувозанат сақлаш ва координацион қобилиятларни ривожлантириш бўйича ўтказилган тажрибалар асосида:

мактабгача ёшдаги болаларда координацион қобилиятларни ривожлантириш учун ишлаб чиқилган махсус жисмоний машқлар мажмуаси «Мактабгача ва бошланғич таълимда жисмоний тарбия назарияси ва услубияти» ўқув қўлланмасида баён қилинган (Ўзбекистон Республикаси

Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2019 йил 19 июлдаги 03-07-08-2644-сонли маълумотномаси). Натижада мактабгача ёшдаги болаларнинг статик мувозанат сақлаш қобилияти 10,5%га яхшиланган;

ишлаб чиқилган махсус машқлар мажмуаси ҳамда унда қўлланилган восита ва услублар «Мактабгача ва бошланғич таълимда жисмоний тарбия назарияси ва услубияти» ўқув қўлланмасида акс эттирилган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2019 йил 19 июлдаги 03-07-08-2644-сонли маълумотномаси). Натижада болаларнинг динамик мувозанат сақлаш қобилияти 7,6% га ривожланишига эришилган;

мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлик даражаларини оширишга йўналтирилган махсус жисмоний машқлар мажмуаси «Болалар ва ўсмирлар спорти асослари» ўқув қўлланмасида ёритилган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2019 йил 19 июлдаги 03-07-08-2644-сонли маълумотномаси). Натижада жисмонан ривожланишда ортда қолаётган болаларнинг жисмоний ривожланиши даражаси 7,6% га ва жисмоний тайёргарлиги даражаси 8,5% га яхшиланган;

координацион қобилияти ривожланишдан ортда қолаётган мактабгача ёшдаги болаларда мувозанат сақлаш қобилиятини яхшиловчи восита сифатида махсус жисмоний машқлар мажмуаси ишлаб чиқилиб, «Болалар ва ўсмирлар спорти асослари» ўқув қўлланмасида акс эттирилган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2019 йил 19 июлдаги 03-07-08-2644-сонли маълумотномаси). Натижада болаларнинг ҳаракатлар координацияси ўртача 11,2% га ошишига эришилган.

**Тадқиқот натижаларининг апробацияси.** Тадқиқотнинг асосий ҳолатлари ва натижалари 2 та халқаро ва 6 та республика илмий-амалий анжуманларида муҳокамадан ўтказилган.

**Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги.** Диссертация мавзуси бўйича жами 12 та илмий-услубий ишлар, жумладан 2 та ўқув қўлланма, Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссиясининг докторлик диссертациялари асосий илмий натижаларини чоп этишга тавсия этилган илмий нашрларда 4 та мақола (2 та республика ва 2 та хорижий журналларда) чоп этилган.

**Диссертациянинг тузилиши ва ҳажми.** Диссертация иши кириш, тўртта бобдан иборат бўлиб, 126 саҳифали матн, 14 та расм, 24 та жадвал, хулосалар, амалий тавсиялар, фойдаланилган адабиётлар рўйхати ва иловалардан иборат.

## ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

**Кириш** қисмида диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати асосланган, диссертация мавзуси бўйича хорижий илмий тадқиқотлар шарҳи ва муаммонинг ўрганилганлик даражаси баён этилган, тадқиқотнинг мақсади ва вазифалари, шунингдек, объекти, предмети аниқланган. Тадқиқотнинг илмий янгилиги, натижаларнинг ишончлилиги, назарий ва амалий аҳамияти, тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши, республика фан ва

технологияларни ривожлантиришнинг устувор йўналишларига мослиги асосланган, ишнинг тузилиши борасида маълумотлар келтирилган.

Диссертациянинг **“Мактабгача ёшдаги болаларнинг координацион қобилиятини ривожлантириш муаммоси юзасидан илмий-услубий адабиётлар таҳлили”** деб номланган биринчи бобида мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний соғломлаштириш ва уларни ёшга оид хусусиятларидан келиб чиққан ҳолда координацион қобилиятлари ва жисмоний сифатларини ривожлантириш муаммолари, жисмоний тарбияси ва соғломлаштиришга йўналтирилган ўқув-машғулот жараёнини ташкиллаштириш муаммоларининг таҳлили, болаларнинг мувозанатни сақлаш қобилиятини шакллантириш ва мустаҳкамлаш масалалари, ҳаракат қобилияти ривожланишдан ортда қолаётган болалар учун махсус жисмоний машқларни қўллашнинг аҳамияти ва илмий-услубий моҳияти мутахассис-олимлар фикр-мулоҳазалари ва хулосалари асосида очиб берилган.

Мактабгача таълим муассасаларидаги анъанавий жисмоний тарбия машғулотлари бўйича дастурлар болаларни соғломлаштиришга йўналтирилган эмаслиги, уларнинг индивидуал имкониятларини инобатга олмаган ҳолда ишлаб чиқилганлиги ва ўсиб келаётган ёш организмнинг талабларига тўлиқ жавоб бермаслиги исботлаб берилди.

Мавжуд адабиётларда соғломлаштиришга йўналтирилган дастур ишлаб чиқиш, болаларнинг ҳаракат фаоллигини ошириш, соғломлаштириш тадбирларини кўпайтириш зарурати тўғрисидаги фикрлар ҳам мавжуд, машқларнинг соғломлаштирувчи механизми очиб берилмаган.

Мактабгача ёшдаги болалар учун координацион қобилиятларни ўз вақтида ривожлантиришнинг муҳимлиги ва зарурлигини ҳисобга олган ҳолда, мувозанат сақлаш қобилиятини айнан шу даврда ривожлантириш болаларнинг келажакда ўзлаштиришлари лозим бўлган ҳаракат кўникма ва малакалари учун асос бўлиб хизмат қилиши кўрсатиб берилди.

Л.П.Матвеев (1991), А.Н.Ливицкий (1996), В.И.Лях (2016) каби олимларнинг таъкидлашича, инсонни турли статик ва динамик мувозанатни сақлаб туриш қобилияти махсус жисмоний машқ ҳамда машғулотларни талаб қилувчи муҳим восита ҳисобланади. Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш мувозанат сақлаш қобилиятини ривожлантиришни ўз ичига олган координацион қобилиятларни такомиллаштиришга катта талаблар қўяди. Кўпгина махсус жисмоний машқларни сифатли бажариш мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбия дарсларида назарда тутилган ҳаракат кўникмаларига, болаларнинг тайёргарлиги даражасига қаршилик қилувчи мувозанат сақлаш қобилиятининг ривожланиш даражасига боғлиқлигини таъкидлаб ўтишган.

Диссертациянинг **“Тадқиқот услублари ва ташкил этилиши”** деб номланган иккинчи бобида тадқиқотларни амалга ошириш учун қўлланилган илмий-тадқиқот усуллари ҳамда статик ва динамик ҳаракатларни, координацияга хос ҳаракатларни бажара олиш кўрсаткичлари даражасини текшириш усуллари, дастлабки натижалар ёритиб берилган.

Тадқиқот ва педагогик тажрибани ташкил этиш масалалари, илмий ва илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш ва умумлаштириш, анкета сўровномаси, педагогик кузатувлар, педагогик назорат синовлари, педагогик назорат машқ (тест) лар, педагогик тажриба ва математик статистика усуллари баён қилинган.

Диссертациянинг **“Мактабгача ёшдаги болалар координацион қобилиятларини ривожлантиришнинг услубий шакллари”** деб номланган учинчи бобида, биз ишлаб чиққан махсус жисмоний машқлар мажмуаларини болаларнинг мувозанат сақлаш қобилияти ва жисмоний ривожланиши кўрсаткичларига таъсири натижалари баён қилинган. Болаларнинг координацион қобилиятларини яхшиланиши махсус назорат машқлари асосида ўрганилди.

Координацион қобилиятнинг ривожланишини самарали бошқариш учун мактабгача ёшдаги болаларда мувозанатни сақлаш функциясини шакллантириш ва такомиллаштириш, статик ва динамик мувозанатни сақлаш бўйича эришилган даражани аниқлаш ва шунга мувофиқ таълимнинг мавжуд воситалари ва усулларидан фойдаланиш зарур.

Координацион қобилиятни ривожлантириш ва баҳолаш мезони тўртта: тўғрилиқ, тезкорлик, оқилоналиқ ва топқирлик, сон ва сифат жиҳатидан тавсифга эга (1-расм). Мисол учун, бола тўғри (аниқ) югуриши, сакраши ва бирон-бир буюмни улоқтириши мумкин. Бунинг устига, буни тез ва оқилона тарзда бажара олади, шу билан бирга бола қийин ўйин ёки ҳаётий вазиятлардан ўз вақтида ва топқирлик билан чиқиб кетиш йўлини топа олади. Бу координацион қобилиятнинг яхши ташқи кўринишини белгилаб беради.



1-расм. Координацион қобилиятни баҳолаш мезони (В.И. Лях бўйича, 2006)

Статик мувозанатни сақлаш кўрсаткичларини белгиланган мезонлар орқали статистик таҳлил қилиш асосида махсус назорат машқлари, тестлари ва усуллари ёрдамида мувозанат сақлаш функцияси паст ва ўртадан паст даражада ривожланган болалар гуруҳи аниқланди.

Статик ва динамик мувозанатни сақлаб туриш қобилиятини энг юқори ривожланиши 5-6 ёшли ўғил болаларда ва барча ёшдаги қиз болаларда кузатилди, лекин, улар орасида яққол фарқлар аниқланмади. Мактабгача ёшдаги болаларнинг координацион қобилиятини нотекис ривожланиши

аниқланди. Статик ва динамик мувозанатни сақлашга йўналтирилган машқларни соддалаштириш орқали болаларнинг координацион қобилиятини жадал ўсишига ва уни мактаб ёшигача сақланиб қолишига эришилди.

Координацион қобилиятларнинг ривожланиш кўрсаткичларини қиёсий таҳлил қилиш, барча ёшдаги қизларнинг кўрсаткичлари юқорироқ эканлигини кўрсатди, бу ҳолат, мувозанат сақлаш қобилиятини тартибга солишда иштирок этувчи вестибуляр анализатор ривожланишининг юқорилиги билан белгиланади (1-жалвалга қаранг).

### 1-жадвал

#### Ривожланишдан ортда қолаётган 5-6 ёшли болаларда СМС қобилиятининг ёш бўйича кўрсаткичлари

Т/р	Назорат машқлари	Жинси	Берилган ҳолатнинг давомийлиги			
			5 ёш		6 ёш	
			$\bar{x} \pm \sigma$	v	$\bar{x} \pm \sigma$	v
1	Бир оёқда статик мувозанат сақлаб туриш, сек.	Ў	5,36±0,67	12,5	6,84±0,84	12,3
		Қ	6,15±0,75	12,1	7,10±0,83	11,7
2	Кўзларни юмган ҳолда бир оёқда статик мувозанат сақлаб туриш, сек.	Ў	2,11±0,26	11,6	2,46±0,29	12,0
		Қ	2,26±0,28	11,7	2,64±0,27	10,2
3	Икки оёқда мувозанат сақлаб туриш, сек.	Ў	59,6±7,01	13,7	76,8±8,62	11,3
		Қ	67,8±7,7	13,4	80,9±8,99	11,1
4	Кўзларни юмган ҳолда икки оёқда мувозанат сақлаб туриш, сек.	Ў	8,94±1,05	10,1	10,95±1,23	11,2
		Қ	9,65±1,12	10,6	11,12±1,28	12,5
5	“Қалдирғоч” ҳолатини ушлаб туриш, сек.	Ў	2,11±0,26	11,3	2,46±0,31	7,9
		Қ	2,24±0,34	11,8	2,57±0,37	14,5
6	Кўзларни юмган ҳолда “қалдирғоч” ҳолатини ушлаб туриш, сек.	Ў	1,24±0,20	16,1	1,35±0,23	15,3
		Қ	1,33±0,22	16,7	1,56±0,24	15,6

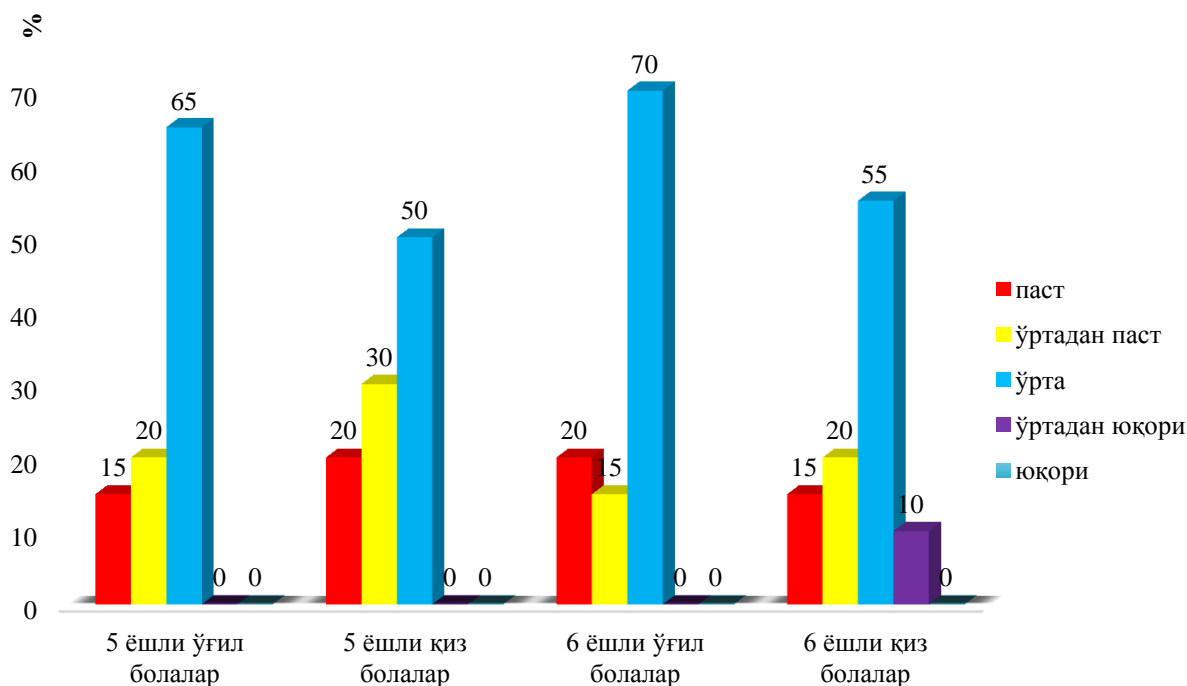
Тадқиқот давомида болаларнинг 74 (37%) ва 88 (44%) нафарида статик ва динамик мувозанат сақлаб туриш қобилиятининг ривожланиши паст ва ўртадан паст даражада эканлиги, улар ёшга оид меъёрлардан сезиларли даражада ортда қолаётганлиги, бир ҳаракатдан иккинчисига ўтишида ҳаракат координацияси суст ривожланганлиги аниқланди. Бу, мактабгача ёшдаги болаларда мувозанат сақлаш қобилиятини ривожланишини тартибга солувчи вестибуляр аппарат ва ҳаракат анализаторларининг функционал тайёргарлигини етарли даражада ривожланмаганлигидан далолат беради.

Мувозанат сақлаш қобилиятининг ривожланиши етарли даражада бўлган болаларда жисмоний тайёргарлигининг ривожланиши талаб даражасида эмас.

Биз ишлаб чиққан махсус жисмоний машқлар мажмуаларини қўллаш орқали, болаларда икки оёқда мувозанат сақлаб туриш машқини бажариш вақти бирмунча ошди: 5 ёшли ўғил болаларда - 31,0 сек.га, қизларда - 31,1 сек.га; 6 ёшли ўғил болаларда - 39,1 сек.га, қизларда - 39,8 сек.га.

Кўзларни юмган ҳолда бир оёқда статик мувозанат сақлаб туриш машқини бажаришда мувозанатни сақлаш муддати қисқарди: 5 ёшли ўғил болаларда - 4,01 сек.га, қизларда - 4,21 сек.га; 6 ёшли ўғил болаларда - 5,01 сек.га ва қизларда - 5,72 сек.га.

Жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик даражалари паст бўлган болаларда, статик мувозанат сақлаш қобилияти ривожланишининг паст ва ўртадан паст кўрсаткичлари кузатилди. Уларнинг кўзларни юмган ҳолда бир оёқда туриб мувозанатни сақлаш машқларини бажариш кўрсаткичлари 2-расмда кўрсатилган.



Кўрсаткичларнинг ўсиш даражаси

**2-расм. Координацион қобилияти ривожланишдан ортда қолаётган 5-6 ёшли болаларнинг статик мувозанат сақлаш қобилиятининг % кўрсаткичлари (кўзларни юмган ҳолда бир оёқда мувозанат сақлаш машқини бажариш).**

Келтирилган маълумотлар ушбу ёшдаги болаларда ҳаракатлар мувозанатини ва статик мувозанатни сақлаш даражаси кучсиз ривожланганлигидан далолат беради. Ривожланиши ортда қолаётган болаларнинг мавжудлиги махсус жисмоний машқларни қўллаш орқали вестибуляр анализаторни ёшга оид тўлақонли шакллантириш зарурлигини кўрсатди.

Динамик мувозанат функциясининг ривожланганлик даражаси махсус жисмоний машқларни бажариш ҳамда кўзлар очиқ ва юмиқ ҳолатда машқ бажариш вақтини аниқлаш орқали ўрганилди. Асосий гуруҳ деб таснифланган 5-6 ёшли болаларнинг динамик мувозанатни сақлаш функциясини ёшга оид кўрсаткичлари 2- ва 3-жадвалларда келтирилган.

**Координацион қобилияти ривожланишдан ортда қолаётган 5-6 ёшли болаларда динамик мувозанат сақлаш қобилиятининг ёшга хос ривожланиш кўрсаткичлари**

Ёши	Жинси	Гимнастика ўриндиғида юриш (сек.)		Кўзни юмган ҳолда гимнастика ўриндиғида юриш, (сек.)	
		$\bar{x} \pm \sigma$	$v$	$\bar{x} \pm \sigma$	$v$
5 ёш	Ў	6,10±0,17	2,7	9,58±0,24	2,5
	Қ	5,80±0,39	6,7	9,42±0,79	8,4
6 ёш	Ў	5,57±0,44	7,9	9,12±0,72	7,9
	Қ	5,50±0,45	8,3	8,56±0,69	8,1

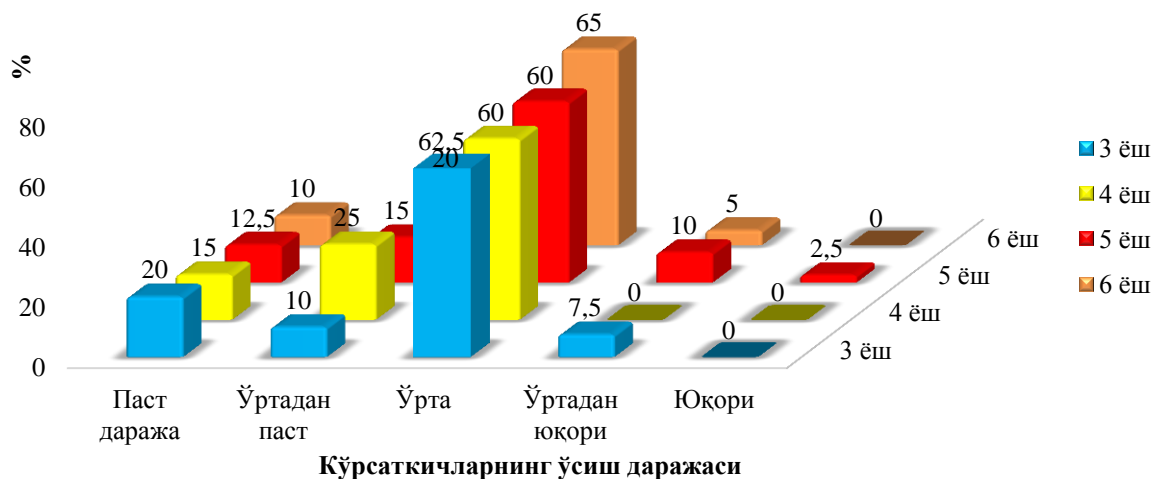
**Асосий гуруҳдаги 5-6 ёшли болаларда динамик мувозанат сақлаш қобилиятининг ёшга хос ривожланиш кўрсаткичлари**

Ёши	Жинси	Гимнастика ўриндиғида юриш (сек.)		Кўзни юмган ҳолда гимнастика ўриндиғида юриш, (сек.)	
		$\bar{x} \pm \sigma$	$v$	$\bar{x} \pm \sigma$	$v$
5 ёш	Ў	5,10±0,26	5,1	8,54±0,5	5,8
	Қ	4,74±0,33	6,9	8,40±0,6	7,1
6 ёш	Ў	4,51±0,26	5,9	8,10±0,45	5,5
	Қ	4,44±0,39	8,7	7,88±0,46	5,9

Олинган маълумотлардан кўришиб турибдики, ўғил ва қиз болалардаги динамик мувозанат сақлаш кўрсаткичлари аста-секин яхшиланган. Болаларнинг ёши улғайган сари гимнастика ўриндиғида кўзлари очиқ ва юмилган ҳолда машқ бажариш вақтининг бир меъёрда пасайиши кузатилди. Координацион ривожланиши ортда қолаётган 5-6 ёшли болаларни 4 м узунликдаги гимнастика ўриндиғида юриш вақтининг фарқи 5 ёшли ўғил ва қиз болаларда (асосий гуруҳдагиларга нисбатан) 1,03 сек.га, 6 ёшлиларда - 1,06 сек.га пасайганлиги аниқланди. Кўзни юмган ҳолда гимнастика ўриндиғидан юриб ўтиш машқининг кўрсаткичлари қисман бир хил даражада деб айтиш мумкин. Ёши катталашган сари ўтиш тезлиги ортади. Кўп ҳолатларда ҳаракатланиш тезлигидаги фарқлар статистик жиҳатдан ишончсиз эканлиги аниқланди. Лекин, 5 ва 6 ёшли ўғил ва қиз болаларда гимнастика ўриндиғида юриш тезлиги ва вақти орталиғидаги фарқ статистик жиҳатдан ишончли ( $p > 0,05$ ) бўлди.

Кўришиб турибдики, динамик мувозанатни сақлаш сифатининг ривожланиши кўрсаткичи паст ва ўртача бўлган болаларнинг энг кўп сони 5-6 ёшлиларда кузатилмоқда. Динамик мувозанатни сақлаш қобилиятининг функционал ривожланишини паст даражаси 20%, ўртачадан паст даражаси 24% болаларда кузатилди. Бу тоифа болаларда мувозанатни сақлаш машқини бажаришда, айниқса, ўриндиқ устида, баланд ва чекланган таянч юзада юришда ён томонларга оғишлар, мувофиқлаштирилмаган ва ишончсиз ноаниқ ҳаракатлар кузатилди. Ўғил ва қиз болаларнинг 10-12 % бош айланишидан шикоят қилиб, баландликда машқ бажаришдан, бир қисми эса, катта

баландликдан тушиб кетишдан кўрқиб, машқни бажаришдан бош тортди. Бу, болаларда динамик мувозанатни сақлаш қобилиятини, вестибуляр аппаратининг функционал тайёргарлигини ва динамик мувозанатни сақлашга жалб қилинган анализаторларнинг паст даражада ривожланганлигини кўрсатади. Мувозанатни сақлаш функцияси ривожланишдан ортда қолаётган болаларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси 3-расмда келтирилган.



**3-расм. Мувозанатни сақлаш қобилияти ривожланишдан ортда қолаётган болалар жисмоний тайёргарлигининг ёшга оид тавсифи.**

Жисмоний тарбия машғулотида болаларнинг жисмоний ривожланиш даражасини чеклаб қўймаган ҳолда ривожланишида ортда қолаётган болаларнинг ортиқча жисмоний юклама олмаслигига эътибор қаратилди. Бундай болаларнинг ҳар бирининг ривожланиш даражасини эътиборга олган ҳолда амалга ошириладиган алоҳида ёндашув зарур бўлди. Мактабгача ёшдаги болаларнинг мувозанат сақлаш функциясини ривожлантириш ва жисмоний тайёргарлигида ортда қолаётган болаларга хилма-хил индивидуал ёндашувни жорий этишнинг аҳамияти ва зарурлиги Н.А.Бернштейн, Э.Я.Степаненкова, В.И. Лях каби олимларнинг ишларида эътироф этилган.

Мактабгача ёшдаги болаларда жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражасини мувозанат сақлаш қобилияти кўрсаткичлари билан таққослаш, координацион қобилияти ривожланишдан ортда қолган болаларнинг жисмоний ривожланиши, ҳаракат тезлиги, тезкор-куч сифатлари асосий гуруҳдаги тенгдошларига нисбатан анча паст даражада эканлигини кўрсатди.

Ҳаракат ва координацион қобилиятларни ривожлантиришга йўналтирилган жисмоний тарбия машғулотларини ўтказиш вақтида мувозанат сақлаш функцияси ривожланишдан ортда қолаётган болаларда жисмоний сифатларининг ривожланишида ёшга оид ва индивидуал хусусиятларни инобатга олиш зарур.

Биз ишлаб чиққан махсус жисмоний машқлар мажмуаси мувозанат сақлаш қобилияти ривожланишдан ортда қолаётган болалар гуруҳи учун восита сифатида қўлланилди ва амалиётга жорий қилинди (4-жадвалга қаранг).



**Мактабгача ёшдаги болаларнинг координацион қобилиятини  
ривожлантириш учун махсус жисмоний машқлар мажмуаси (5-6 ёш учун)**

Т/р	Дастур бўлимлари*	Машқни бажариш давомийлиги	Меъёри	Дам олиш оралиғи	Ҳафта кунлари
1	Бир чизикда туриш	53,7-55,5 сек.	3 марта	1 мин.	Душанба
	Бир оёқда туриш	7,25 сек. ва ундан кўп	5-6 марта	1-1,5 мин.	
	“Слалом” (эстафета)	жамоанинг ўртача натижасига кўра	1 марта	2-3 мин.	
2	Гимнастика ўридиғи-да бурилишлар	14 сек.ва ундан кам	2 марта	1-1,5 мин.	Сешанба
	Гимнастика ўридиғида мувозанат сақлаб юриш	7,5 сек.ва ундан кам	2-4 марта	30 сек.	
	Гимнастика халқаси билан югуриш (эстафета)	жамоанинг ўртача натижасига кўра	1 марта	1,5-2 мин.	
3	Рангли тўпга югуриш	11,5-14,5 сек.	2-3 марта	1,5-2 мин.	Чоршанба
	Белгиланган нуқтага сакраш	5-12 см. оралиғида	2-3 марта	30 сек.	
	“Чигирткалар” (эстафета)	жамоанинг ўртача натижасига кўра	1 марта	1,5-2 мин.	
4	Гимнастика таёқчаси устидан ҳатлаб ўтиш	21,5-24,5 сек. (ҳар бир оёқ учун)	2-3 марта	1-1,5 мин.	Пайшанба
	Кўзларни юмган ҳолда жойида юриш	30 сек.ва ундан юқори	3 марта	30 сек.	
	“Кенгуру” (эстафета)	жамоанинг ўртача натижасига кўра	1 марта	2-3 мин.	
5	Бир чизик бўйлаб юриш (“Ғозлар”)	12,5-15,2 сек.	3 марта	1-1,5 мин.	Жума
	“Қалдирғоч(лар)”	3,5 сек.дан юқори	3 марта	1- мин	
	Катта тўп устида мувозанат сақлаш	жамоанинг ўртача натижасига кўра	1 марта	2-3 мин.	

Изоҳ: Ҳар бир машқни бажаришда йўриқчи болаларга хато ва камчиликларини айтиб туриши ҳамда имкон қадар уларни жойида бартараф этишга ҳаракат қилиши лозим.

Диссертациянинг **“Педагогик тадқиқот давомида мактабгача ёшдаги болаларни мувозанатни сақлаш қобилияти, жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларининг яқуний таҳлили”** деб номланган тўртинчи бобида координацион қобилияти ривожланишдан ортда қолаётган болаларда махсус жисмоний машқларни қўллаш самарадорлиги тажрибада текширилди ва болаларнинг мувозанатни сақлаш қобилиятини такомиллаштиришга ёрдам берадиган услубий ёндашув амалга оширилди.

Педагогик тадқиқотда 5-6 ёшли болалар катнашдилар (n=200), улар тажриба (ТГ) ва назорат (НГ) гуруҳларига ажратилди. Жисмоний тарбия машғулотида НГ да анъанавий мактабгача таълим дастури асосида, ТГда эса, биз томонимиздан ишлаб чиқилган ва юқорида батафсил баён қилинган махсус жисмоний машқлар мажмуаси асосида олиб борилди. Болаларнинг жисмоний

тайёргарлик, жисмоний ва координацион қобилиятларини ривожланиш даражасини аниқлаш учун ушбу махсус жисмоний машқлар ва синов меъёрларини акс эттирувчи назорат машқ (тест)лари қўлланилди. Педагогик кузатиш давомида ўрганилаётган кўрсаткичлар бўйича олинган натижалар ўғил ва қиз болалар ўртасидаги мувозанатни сақлаш қобилияти даражасида катта фарқ мавжуд эмаслигини кўрсатди (5- ва 6-жадваллар).

#### 5-жадвал

#### Тажриба гуруҳи ўғил ва қиз болаларида статик мувозанатни сақлаш қобилиятининг ривожланиш кўрсаткичлари динамикаси (5-6 ёш)

Т/р	Назорат машқлари	Жинси	Тадқиқот бошида	Тадқиқот охирида	t	p
			$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$		
1	Бир оёқда статик мувозанатни сақлаб туриш, сек.	Ў	6,12±0,78	7,10±0,87	4,28	<0,001
		Қ	6,58±0,77	7,31±0,79	4,19	<0,001
2	Кўзларни юмган ҳолда бир оёқда статик мувозанатни сақлаб туриш, сек.	Ў	2,23±0,35	2,57±0,38	2,94	<0,05
		Қ	2,41±0,37	2,69±0,40	2,90	<0,05
3	Икки оёқда мувозанатни сақлаб туриш, сек.	Ў	68,24±4,43	79,15±4,47	4,19	<0,001
		Қ	73,31±4,69	81,43±4,77	4,16	<0,001
4	Кўзларни юмган ҳолда икки оёқда мувозанатни сақлаб туриш, сек.	Ў	9,94±1,37	11,12±1,39	3,18	<0,001
		Қ	10,42±1,41	11,45±1,44	3,23	<0,001
5	“Қалдирғоч” ҳолатини ушлаб туриш, сек.	Ў	2,28±0,28	2,81±0,29	3,61	<0,001
		Қ	2,32±0,29	2,92±0,24	3,64	<0,001
6	Кўзларни юмган ҳолда “қалдирғоч” ҳолатини ушлаб туриш, сек.	Ў	1,29±0,18	1,64±0,16	2,98	<0,05
		Қ	1,32±0,19	1,73±0,21	2,91	<0,05

Кўриниб турибдики, бир оёқда статик мувозанат сақлаб туриш назорат машқини бажаришда (М.Е.Ромберг синови) тажриба гуруҳи ўғил болалари 1,2 сек.га, қизлар эса 0,83 сек.га натижаларини яхшилашди. Бу кўрсаткич назорат гуруҳидагиларникига нисбатан 3-4 марта юқори бўлди. Тажриба ва назорат гуруҳлари ўртасидаги фарқлар барча ҳолатларда ишончли ( $p < 0,05$ ). Ушбу машқларни кўзларни юмган ҳолда бажаришда барқарор ҳолатни ушлаб қолиш вақти тажриба гуруҳи ўғил болаларида 0,44 сек.га, қизларда 0,38 сек.га, назорат гуруҳида эса, мос равишда - 0,09 ва 0,12 сек.га яхшиланди ( $p > 0,05$ ).

Икки оёқда статик мувозанат сақлаб туриш машқини бажаришда берилган ҳолатни сақлаб туриш давомийлиги (М.Е.Ромберг синови) қуйидагича ошди: тажриба гуруҳи ўғил болаларида - 10,9 сек.га, қизларда - 8,1 сек.га ( $p < 0,001$ ), назорат гуруҳида эса, мос равишда 3,5 ва 4,1 сек.га. Ушбу машқларни кўзларни юмган ҳолда бажариш вақти тажриба гуруҳидаги ўғил болаларда 1,18 сек.га, қизларда 1,03 сек.га, назорат гуруҳида эса, мос равишда

0,43 ва 0,46 сек.га ўсганлиги аниқланди. Иккала гуруҳлар ўртасидаги фарқ - 1,07 сек.ни ташкил қилди.

6-жадвал

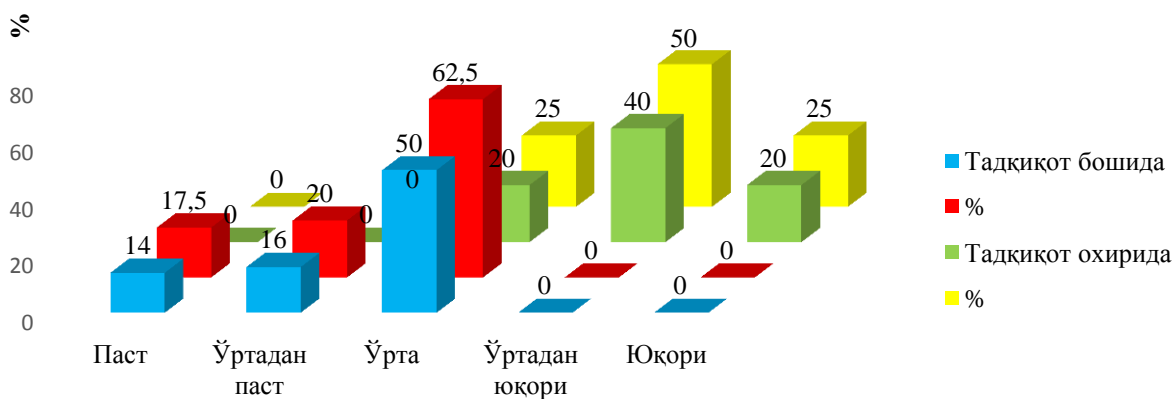
**Назорат гуруҳи ўғил ва қиз болаларида статик мувозанатни сақлаш қобилиятининг ривожланиш кўрсаткичлари динамикаси (5-6 ёш)**

Т/р	Назорат машқлари	Жинси	Тадқиқот бошида	Тадқиқот охирида	t	p
			$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$		
1	Бир оёқда статик мувозанатни сақлаб туриш, сек.	Ў	5,91±0,65	6,24±0,78	2,90	<0,05
		Қ	6,42±0,63	6,77±0,69	1,93	>0,05
2	Кўзларни юмган ҳолда бир оёқда статик мувозанатни сақлаб туриш, сек.	Ў	2,44±0,31	2,53±0,30	1,76	>0,05
		Қ	2,49±0,32	2,61±0,29	1,70	>0,05
3	Икки оёқда мувозанатни сақлаб туриш, сек.	Ў	66,63±6,31	70,19±6,61	1,88	>0,05
		Қ	74,61±6,28	78,62±6,81	2,85	<0,05
4	Кўзларни юмган ҳолда икки оёқда мувозанатни сақлаб туриш, сек.	Ў	9,82±1,27	10,25±1,26	1,52	>0,05
		Қ	10,45±1,32	10,91±1,34	1,55	>0,05
5	“Қалдирғоч” ҳолатини ушлаб туриш, сек.	Ў	2,42±0,31	2,55±0,29	1,88	>0,05
		Қ	2,45±0,32	2,62±0,33	1,85	>0,05
6	Кўзларни юмган ҳолда “қалдирғоч” ҳолатини ушлаб туриш, сек.	Ў	1,28±0,18	1,34±0,16	1,57	>0,05
		Қ	1,51±0,19	1,58±0,17	1,79	>0,05

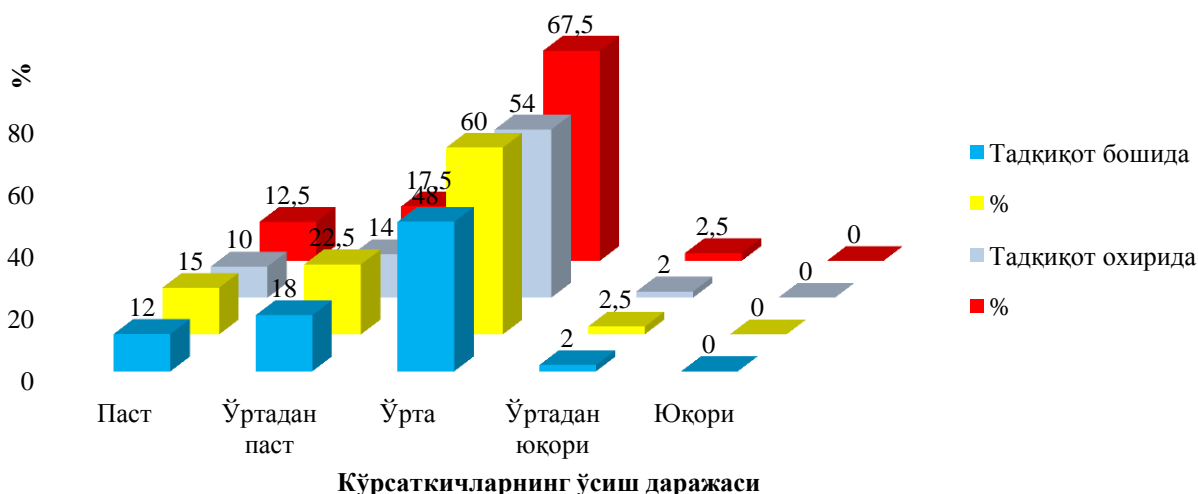
“Қалдирғоч” машқини бажаришда барқарор ҳолатни сақлаб туриш давомийлиги тажриба гуруҳида ўрта ҳисобда 0,62 сек.га, назорат гуруҳида 0,15 сек.га ошганлиги аниқланди. Тажриба ва назорат гуруҳлари болалари ўртасидаги фарқ аҳамиятли бўлиб, ўртача 0,47 сек.ни ташкил қилди. Ушбу машқ кўзларни юмган ҳолда бажарилганда вақт кўрсаткичлари аҳамиятли даражада яхшиланди, яъни: тажриба гуруҳидаги ўғил болаларда 0,35 сек.га, қизларда 0,41 сек.га ( $p < 0,05$ ), назорат гуруҳида эса мос равишда 0,06 ва 0,07 сек.га ( $p > 0,05$ ). Иккала гуруҳлар ўртасидаги фарқ - 0,71 сек.ни ташкил қилди.

Тадқиқотнинг бошида тажриба гуруҳида статик мувозанат сақлаш қобилиятининг ривожланиши паст ва ўртадан паст даражада бўлган болаларнинг сони 30 нафарни (37,5%) ташкил қилган бўлса, якунига келиб бундай болалар қолмади, кўрсаткичлари ўртадан юқори ва юқори даражага етган болалар 60 нафарни (75%) ташкил қилди. Назорат гуруҳида эса, ривожланиши паст ва ўртадан паст даражада бўлган болалар 25 нафарни (30%), ўртадан юқори ва юқори даражадагилар эса – 2 нафарни ташкил қилганлиги аниқланди.

Педагогик тадқиқот якунида тажриба гуруҳи болаларида назорат гуруҳидагиларга нисбатан динамик мувозанатни сақлаш кўрсаткичларининг юқори бўлиши ва уни тавсифловчи барча кўрсаткичлар бўйича юқори даражадаги статистик ишончли ўзгаришлар аниқланди (4- ва 5-расмлар).



**4-расм. Педагогик тадқиқот бошида ва якунида тажриба гуруҳи болаларида СМС қобилиятининг ривожланиш даражаси кўрсаткичлари динамикаси**



**5-расм. Педагогик тадқиқот бошида ва якунида назорат гуруҳи болаларида статик мувозанат сақлаш қобилиятининг ривожланиш даражаси кўрсаткичлари динамикаси**

Педагогик тадқиқот давомида тажриба ва назорат гуруҳларида динамик мувозанатни сақлаш қобилиятининг ривожланиш кўрсаткичлари динамикаси 7- ва 8 – жадвалларда келтирилган.

**7-жадвал**

**Тажриба гуруҳи ўғил ва қиз болаларида динамик мувозанатни сақлаш қобилиятининг ривожланиш кўрсаткичлари динамикаси (5-6 ёш)**

Т/р	Назорат машқлари	Жинси	Тадқиқот бошида	Тадқиқот охирида	t	p
			$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$		
1	Гимнастика ўриндиғида оёқ учида юриш, сек.	Ў	5,83±0,64	5,16±0,61	3,28	<0,001
		Қ	5,65±0,62	5,12±0,59		
2	Кўзни юмган ҳолда гимнастика ўриндиғида юриш, сек.	Ў	9,35±1,16	8,75±1,05	2,41	<0,05
		Қ	8,97±1,55	8,32±1,04		

## 8-жадвал

**Назорат гуруҳи ўғил ва қиз болаларида динамик мувозанатни сақлаш қобилиятининг ривожланиш кўрсаткичлари динамикаси (5-6 ёш)**

№	Назорат машқлари	Жинси	Тадқиқот бошида	Тадқиқот охирида	t	p
			$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$		
1	Гимнастика ўриндиғида оёқ учида юриш, сек.	Ў	5,64±0,75	5,45±0,66	1,84	>0,05
		Қ	5,53±0,73	5,36±0,64	2,82	<0,05
2	Кўзни юмган ҳолда гимнастика ўриндиғида юриш, сек.	Ў	9,46±1,17	9,27±1,09	1,58	>0,05
		Қ	9,26±1,14	8,98±1,08	1,56	>0,05

Тажриба гуруҳида гимнастика ўриндиғида (оёқ учида) юриш вақти ўғил болаларда ўртача 0,67 сек.га, қизларда 0,53 сек.га, назорат гуруҳида мос равишда 0,18 ва 0,21 сек.га яхшиланди, тажриба гуруҳи болалари назорат гуруҳидагиларга нисбатан 0,46 сек. камроқ вақт сарфладилар. Бу машқни кўзларни юмган ҳолатда бажариш вақти тажриба гуруҳидаги ўғил болаларда 0,60 сек.га, қизларда 0,65 сек.га, назорат гуруҳида эса, мос равишда 0,19 ва 0,28 сек.га яхшиланди. Тажриба гуруҳида натижаларнинг ўзгариши статистик жиҳатдан ишончли ( $p < 0,001$ ), назорат гуруҳида эса, ишончсиз эканлиги аниқланди ( $p > 0,05$ ).

Мувозанат сақлаш қобилиятини ривожлантириш ва такомиллаштиришга қаратилган махсус жисмоний тарбия машғулоти тажриба гуруҳи болаларининг жисмоний тайёргарлигига ижобий таъсир кўрсатди. Педагогик тажриба якунида жисмоний сифатларнинг ривожланишини тавсифловчи назорат синовларининг барча турлари бўйича назорат гуруҳига нисбатан, тажриба гуруҳи болаларида статистик жиҳатдан ишончли, ёрқин ифодаланган ижобий ўзгаришлар кузатилди (9- ва 10-жадвал).

## 9-жадвал

**Педагогик тадқиқот бошида ва якунида тажриба гуруҳидаги ўғил ва қиз болаларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси динамикаси (5-6 ёш)**

Т/р	Назорат машқлари	Жинси	Тадқиқот бошида	Тадқиқот охирида	t	p
			$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$		
1	10 м масофага югуриш, сек.	Ў	3,53±0,49	3,19±0,43	3,30	<0,001
		Қ	3,61±0,52	3,32±0,47	2,62	<0,05
2	Мокусимон югуриш, 3x5 м, сек.	Ў	7,82±1,03	7,24±0,96	2,61	<0,05
		Қ	8,91±1,13	8,26±1,05	2,69	<0,05
3	Турган жойидан узунликка сакраш, см	Ў	85,53±10,18	94,13±11,09	3,38	<0,001
		Қ	77,81±9,07	81,97±10,08	1,85	>0,05
4	Турган жойидан юқорига сакраш, см	Ў	20,13±2,67	22,17±2,74	3,37	<0,001
		Қ	17,93±2,42	19,33±2,43	2,58	<0,05
5	Теннис тўпини улоқтириш, м	Ў	9,63±1,37	10,65±1,04	3,35	<0,001
		Қ	8,52±1,21	9,67±1,29	2,68	<0,05

**Педагогик тадқиқот боши ва якунида назорат гуруҳидаги ўғил ва қиз болаларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси динамикаси (5-6 ёш)**

Т/р	Назорат машқлари	Жинси	Тадқиқот бошида	Тадқиқот охирида	t	p
			$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$		
1	10 м масофага югуриш, сек.	Ў	3,61±0,49	3,43±0,45	2,62	<0,05
		Қ	3,67±0,47	3,51±0,46	2,49	<0,05
2	Мокисимон югуриш, 3x5 м, см	Ў	7,76±1,04	7,41±0,96	1,56	>0,05
		Қ	8,14±1,07	7,75±0,97	1,71	>0,05
3	Турган жойидан узунликка сакраш, см	Ў	87,3±11,07	91,41±11,06	1,65	>0,05
		Қ	78,6±9,97	82,3±9,69	1,62	>0,05
4	Турган жойидан юқорига сакраш, см	Ў	20,4±2,58	21,3±1,73	1,54	>0,05
		Қ	18,2±2,43	19,8±1,46	1,41	>0,01
5	Теннис тўпини улоқтириш, м	Ў	9,81±1,31	10,38±1,29	1,96	>0,05
		Қ	8,63±1,19	9,09±1,18	1,74	>0,05

Жисмоний тайёргарлик бўйича назорат синовлари натижалари 10 м масофага югуришда тажриба гуруҳи ўғил болаларида 0,34 сек.га, қизларда 0,29 сек.га ўсди ( $p < 0,001$ ), моқисимон югуришда (3x5 м.) мос равишда 0,65 ва 0,58 сек.га яхшиланди, турган жойидан узунликка сакрашда мос равишда 8,6 ва 4,16 см.га ўсди ( $p < 0,05$ ), теннис тўпини улоқтиришда мос равишда 1,15 ва 1,11 см. га яхшиланди ( $p < 0,05$ ).

Назорат синовларининг барча турлари бўйича тадқиқот якунидаги натижалар назорат гуруҳи болаларида ҳам яхшиланди, лекин ўсиш, тажриба гуруҳидаги тенгдошларига нисбатан паст бўлди. Тадқиқот якунида тажриба гуруҳи болалари барча назорат синовлари бўйича назорат гуруҳидаги тенгдошларига нисбатан юқори натижага эришдилар.

Педагогик тадқиқот якунида тажриба гуруҳи болаларида нафақат югуриш, сакраш, улоқтиришдаги сон кўрсаткичлари, балки жисмоний машқларни бажариш сифати ҳам ўзгарди. Агарда, тажриба бошида 10 м. га югуриш машқида тажриба гуруҳининг 28 (35%) нафар болаларида мувофиқлашмаган ҳаракатлар (бир томондан бошқа томонга чайқалиш, оёқ ва қўлларнинг номутаносиб ҳаракатлари) кузатилган бўлса, тадқиқот якунида тўғри югурадиган болаларнинг сони аҳамиятли даражада ошди. Тажриба гуруҳи болалари бир ўқув йилида оёқ ва қўлларни бир хил ҳаракатлантирган ҳолда енгил, ритмик ва тўғри югуришга ўргандилар. Югуриш техникаси яхшиланди, тезлиги ва ҳаракат координацияси яхшиланган болаларнинг сони ортди. Тажриба гуруҳидаги болалар 10 м. ва 3x5 м. га моқисимон югуриш машқини назорат гуруҳидаги тенгдошларидан кўра тезроқ ва аниқроқ бажардилар ҳамда юқори натижа кўрсатдилар.

Тажриба гуруҳи болаларида жойидан туриб узунликка сакраш машқини дастлабки машғулотларда бажаришда 30-35% болаларда нотўғри туриш (оёқларни кучли ёки кучсиз букиш ва бошни пастга тушириш), оёқлар билан

номутаносиб депсиниш, депсинганда қўлларни ҳаракатлантормаслик, оёқларга текис қаттиқ ва оғир сакраб тушиш ва ерга қўниш пайтида йиқилиш каби хатолар кузатилган. Педагогик тадқиқот якунида машқни бажариш техникаси яхшиланди ва шу билан бирга, уни тўғри бажарган болалар сони ошди. Тажриба гуруҳидаги барча болалар машқни бажаришда икки оёқ билан депсиниб, уни қўлларнинг ҳаракати билан мувофиқлаштириб, мувозанатни сақлаган ҳолда юмшоқ қўниш билан якунладилар. Жойидан туриб узунликка сакраш машқни бажаришда юмшоқ ва турғун ҳолатда ерга қўниш тажриба гуруҳининг 90% болаларида яхшиланганлиги аниқланди.

Тадқиқот бошида баъзи бир болалар (1 ёки 2) жойдан туриб узунликка сакраш машқни бажаришдан бош тортган бўлсалар, тадқиқот якунида тарбиячининг биринчи талабидаёқ, улар тўғри дастлабки ҳолатга туриб, машқни қўрқувсиз бажардилар. Бу, ҳаракатларнинг мазкур турига болаларда қизиқиш ошганлигидан далолат беради.

Тадқиқот якунида теннис тўпини узоққа улоқтириш техникаси ҳам яхшиланди. Тажриба бошида аксарият болалар теннис тўпини улоқтириш пайтида номувофиқ ҳаракатлар ва қўпол хатоларга (нотўғри дастлабки ҳолат, қўлни кучсиз ва тезкор бўлмаган ҳолда ҳаракатлантириш) йўл қўйишган бўлса, тадқиқот якунига келиб 90-95% болалар улоқтириш техникасини тўғри бажардилар ва хатога йўл қўйганлар сони камайди. Тажриба гуруҳи болаларида ўқув йилининг якунида қўлни кучсиз ҳаракатлантириш, қўлни тепага кўтариш, теннис тўпини улоқтириш ўртасидаги узоқ танаффус, тўпни пастдан ва ёндан ташлаш, тўпни кечиктириб улоқтириш каби хатолар камдан-кам ҳолатларда кузатилди. Барча болаларда тўпни улоқтириш учун тўғри дастлабки ҳолатни қабул қилиш ва қулай тайёргарлик ҳолатини эгаллаш каби маҳорат шаклланди. Тажриба гуруҳида шуғулланган ўғил ва қиз болалар қўлни кучли ва ўз вақтида олдинга-юқорига ҳаракатлантирган ҳолда тўпни дарҳол улоқтиришга ўтдилар. Болаларда қизиқиш ортди ва машқни бажаришдан воз кечиш ҳолатлари кузатилмади.

Биз ишлаб чиққан махсус жисмоний машқлар асосида шуғулланган тажриба гуруҳи болаларида ўқув йилининг якунига келиб назорат гуруҳидагиларга нисбатан теннис тўпини улоқтириш машқни бажаришда юқори натижалар кузатилди.

Педагогик тадқиқот бошида тажриба гуруҳида жисмоний ривожланиши юқори ва ўртачадан юқори даражадаги болалар кузатилмаган бўлса, тадқиқот якунида жисмоний ривожланишининг юқори даражаси 12 нафар (15%) болада, ўртачадан юқори даражаси эса 14 нафар (17,5%) болада аниқланди. Тадқиқот бошида жисмоний тайёргарликнинг паст ва ўртачадан паст даражаси тажриба гуруҳидаги 28 нафар (35%) болада кузатилган бўлса, Тадқиқот якунида тажриба гуруҳида бундай болалар аниқланмади. Тадқиқот якунида назорат гуруҳида жисмоний тайёргарлиги паст ва ўртачадан паст даражадаги болалар 16 нафар (20%) ни ташкил қилди.

Олинган маълумотлар, тажриба гуруҳи болаларида тадқиқот якунига келиб тезкорлик, чакқонлик, эгилувчанлик ва тезкор-куч сифатлари

ривожланиш даражасининг юқори бўлишида биз ишлаб чиққан ва жорий қилган ҳаракат фаолияти ривожланишдан ортда қолаётган болаларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришга йўналтирилган махсус жисмоний машқлар мажмуасининг ижобий таъсири борлигидан далолат беради.

Мувозанатни сақлаш қобилиятини кўллаб-қувватлашда иштирок этувчи вестибуляр аппарат ва ҳаракат анализаторлари функциясини ривожлантириш ва такомиллаштиришга қаратилган махсус жисмоний машқлар мажмуаси болалар организмига самарали таъсир қилиб, мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигини яхшиланишига кўмаклашди.

Биз томонимиздан ўтказилган тадқиқотлар натижалари шуни кўрсатадики, мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний ривожланишини ёшга оид ва индивидуал хусусиятларини, тайёргарлик даражасини ҳисобга олган ҳолда белгиланган жисмоний машқларни танланган ҳажмда ва жадалликда кўлланилиши нафақат мувозанат сақлаш қобилиятининг ривожланишига, балки болаларнинг тезкор-куч, чакқонлик, эгилувчанлик сифатлари ва координацион ҳаракат қобилиятларини жадал ривожланишига кўмаклашади.

## ХУЛОСАЛАР

1. Илмий-методик манбаларда мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбияси соҳасидаги муҳим вазифалардан бири - координацион қобилиятларни мақсадли равишда ривожлантириш эканлиги эътироф этилган. Координацион қобилиятларни ривожлантириш болаларнинг статик ва динамик мувозанат сақлаш қобилиятини ривожланиш даражасига катта таъсир кўрсатиши адабиётларда асослаб берилган. Лекин, мактабгача ёшдаги болаларда координацион қобилиятларни ривожлантириш ва мувозанат сақлаш қобилияти ривожланишдан ортда қолаётган болаларда ушбу сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган махсус жисмоний машқлардан фойдаланиш масалалари етарлича ўрганилмаган.

2. Педагогик кузатув асосида мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбия машғулотида мувозанат сақлаш функциясини шакллантириш масалаларига эътиборнинг йўқлиги, жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик воситаларидан етарлича фойдаланмаслик болаларнинг гавда тузилишини ва ёшга нисбатан ривожланишини паст даражага олиб келишига ҳамда мактаб таълимида ҳаракатларнинг номутаносиб шаклланишига сабаб бўлаётганлиги аниқланди.

3. Тадқиқот давомида тажриба олиб борилган 200 нафар боладан 37% да статик ва 44% да динамик мувозанат сақлаб туриш қобилияти паст ва ўртадан паст даражада эканлиги аниқланди. Мактабгача ёшдаги болаларда бир ҳаракатдан иккинчи ҳаракатга ўтишда координацион ҳаракатларнинг қониқарсиз даражада ривожланганлиги ҳамда мувозанат сақлаш машқларини бажариш вақтида қўл ва оёқлар мушакларининг ушбу ҳаракатларга тайёр эмаслиги аниқланди. Бу, мувозанат сақлаб тура олиш қобилиятини тартибга солувчи вестибуляр ва ҳаракат анализаторларининг етарли даражада



ривожланмаганлиги ҳамда ривожланишдан ортда қолаётганлигидан далолат беради.

4. Назорат машқлари бажарилгандан кейинги натижаларнинг таҳлили болаларнинг 68 (34%) нафарида умумий жисмоний тайёргарлик паст ва ўртадан паст даражада эканлигини кўрсатди. Мувозанат сақлаш қобилияти ривожланишдан ортда қолаётган болаларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги талаб даражасида эмаслиги аниқланди. 5-6 ёшли ўғил ва қиз болаларнинг 10 м. масофага югуришдаги натижалари ёшга хос меъёрдан ўрта ҳисобда 0,53 сек.га, 3x5 м.га моксишон югуришда 0,87 сек.га, узунликка сакрашда 8,05 см.га, теннис тўпини улоқтиришда 5,05 см.га ортда қолаётгани аниқланди. Бу, мувозанат сақлаб туриш қобилияти ривожланишдан ортда қолаётган болаларда жисмоний ривожланиш имконияти пасайганлигини ва улар етарли даражада жисмоний машқ қилмаганлигини кўрсатади.

5. Педагогик кузатувлар натижасида статик ва динамик мувозанатни узоқ вақт сақлаб қолиш чарчаш ва мушак ҳаракатларининг сусайишига олиб келади. Шу сабабли, ҳаддан зиёд руҳий зўриқишни пасайтириш ва болаларнинг чарчасини олдини олиш мақсадида дам олиш танаффусларини (30 сек.дан 1,5 мин.гача) тез-тез қўллаш лозим. Координацион қобилиятларни ривожлантириш учун махсус жисмоний машқларни ўйин ва эстафета шаклида ўтказиш мақсадга мувофиқ. Бу, болаларнинг қизиқишини ва ҳаракат фаоллигини оширади, руҳий зўриқишни камайтиради, бутун машғулот мобайнида ишчанликни юқори даражада сақлашга кўмаклашади.

6. Тадқиқот якунида статик мувозанат сақлаш қобилиятининг 10,5% га ва динамик мувозанат сақлаш қобилиятининг 7,6% га яхшиланишига эришилди. Тадқиқот бошида тажриба гуруҳида статик мувозанат сақлаш қобилиятининг ривожланиши паст ва ўртача паст даражада бўлган болалар 37,5%ни ташкил қилган бўлса, тадқиқот якунида бундай болалар қолмади, яъни статик мувозанат сақлаш кўрсаткичлари ўрта ва ундан юқори даражадаги болалар сони ошди.

Педагогик тадқиқот якунида динамик мувозанат сақлаш қобилияти паст ва ўртадан паст даражада ривожланган болаларнинг сони аҳамиятли даражада камайди. Улар, тадқиқот бошида тажриба гуруҳида 44%ни ташкил қилган бўлса, тадқиқотнинг якунида динамик мувозанат сақлашнинг паст ва ўртадан паст кўрсаткичига эга бўлган болалар аниқланмади.

7. Қўлланилган махсус жисмоний машқлар мажмуаси жисмоний тарбия машғулотининг алоҳида таркибий қисмларини ўзгартириш асосида мактабгача ёшдаги болаларнинг координацион қобилиятларини ривожлантиришнинг энг мақбул ёш даври эканлигини инобатга олиб илмий изланишлар олиб боришга имкон берди. Айнан, координацион қобилиятни ривожлантириш орқали, болаларнинг жисмоний тайёргарлиги 8,5% га ва жисмоний ривожланиш даражаси 7,6% га яхшиланди ( $P < 0,001$ ).

Педагогик тадқиқот натижалари мактабгача ёшдаги болаларда мувозанат сақлаш қобилиятини шакллантириш ва координацион қобилиятларни ривожлантириш бўйича биз томонимиздан ишлаб чиқилган услубият самарали

эканлигини кўрсатади ҳамда уни мазкур ёш гуруҳидаги болалар билан фаолият олиб бораётган жисмоний тарбия йўриқчилари учун фойдали восита бўлиб хизмат қилади деб аниқ айта оламиз.

## АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

1. Мактабгача таълим тизимидаги жисмоний тарбия машғулотида ўқув фаолиятини ташкилий-услубий ёндашув асосида ташкил этиш турли тайёргарликка эга гуруҳларни яхлитлаштиришни назарда тутати. Бунинг учун ўқув дастурида белгиланган бўлимлар бўйича таълим-тарбия бериш ва болаларнинг ҳаракат фаолияти ҳолатини аниқлаштириш мақсадида тест синовлари ўтказиш, махсус жисмоний машқлар мажмуасини (ёш даражасини инобатга олган ҳолда) ишлаб чиқиш ҳамда қўллаш орқали болаларнинг тайёргарлигига қараб гуруҳларга бўлиш талаб қилинади.

2. Мактабгача ёшдаги болалар учун жисмоний тарбия машғулотини ташкил қилиш жараёнида вақтнинг кўпроқ қисмини координацион қобилиятларни ривожлантиришга ажратиш, бажариладиган жисмоний машқлар ҳажмини белгилашга эътиборни қаратиш лозим. Бунда, махсус жисмоний машқларни шундай танлаш керакки, уларни мувозанат сақлаш (координацион) қобилиятини ривожланиш даражаси нисбатан паст бўлган болалар муваффақиятли бажариши йўриқчи (педагог)лар томонидан назоратга олиниши шарт. Йўриқчи жисмоний тарбия машғулотларини олиб боришнинг турли шакллари бирлаштиришни билиши, яъни жамоавий, фронтал, гуруҳли, индивидуал, гуруҳда умумийликка эътибор берган ҳолда, гуруҳлар ва алоҳида болалар учун индивидуал ишлашга тайёр бўлишлари талаб этилади.

3. Йўриқчи (тарбиячи), аввало, болаларга берилаётган жисмоний машқлар (ҳаракатлар)ни мувофиқлаштириши ва педагогик жараёни соддалаштиришга эътибор қаратиши лозим. Шундагина болаларни мактаб таълимига ҳар тамонлама тўлақонли тайёрлашга эришилади. Жисмоний тарбия машғулотида махсус жисмоний машқлардан фойдаланган ҳолда ташкил қилинганда, у, болаларда жисмоний тарбияга бўлган қизиқишни шакллантиришга ёрдам беради.

4. Координацион қобилиятлари ривожланишдан ортда қолган болалар билан машғулотларда, биз ишлаб чиққан махсус жисмоний машқларни қўллаш орқали, уларнинг координацион ҳаракатларини бажара олиш сифат даражаси ошириш билан бирга, мактаб таълимига сифатли тайёрлашга эришиш, жисмоний тарбия машғулотларини ташкил қилиш ва болаларда мувозанат сақлаш қобилиятларини ёшга нисбатан шакллантириш бўйича йўриқчилар учун самарали восита бўлиб хизмат қилиши мумкин.

5. Тадқиқотларимиз натижаларига асосланиб, 5-6 ёшли болаларнинг координацион қобилиятларини ривожлантириш учун махсус жисмоний машқлар мажмуасидан мактабгача таълим муассасаларида кенг фойдаланиш ва уларни нафақат назарий жиҳатдан, балки амалий жиҳатдан ҳам тавсия қилиш мумкин.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc.27.01.2018. Ped.28.01. ПО ПРИСВОЕНИЮ  
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ УЗБЕКСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ  
УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

---

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**ХОЛМУРОДОВ ЛАЗИЗ ЗАРИФБОЕВИЧ**

**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПЕЦИАЛЬНЫХ  
ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

**13.00.04 – Теория и методика физического воспитания  
и спортивной тренировки**

**АВТОРЕФЕРАТ ДИССЕРТАЦИИ ДОКТОРА ФИЛОСОФИИ (PhD)  
ПО ПЕДАГОГИЧЕСКИМ НАУКАМ**

**Чирчик – 2019**

**Тема диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам за  
регистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Кабинете Министров Республики  
Узбекистан за № В2018.1/PhD/Ped478**

Диссертация выполнена в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта

Автореферат диссертации на трёх языках (узбекском, русском, английском (резюме)) размещен на веб-сайте по адресу [www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz) и информационно-образовательном портале “Ziyonet” по адресу [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz).

**Научный руководитель:**

**Умаров Джамшид Хасанович**  
кандидат педагогических наук, доцент

**Официальные оппоненты:**

**Алламуратов Шухратулла Иноятович**  
доктор биологических наук, доцент

**Ходжаев Фахриддин**  
кандидат педагогических наук, профессор

**Ведущая организация:**

**Ферганский государственный университет**

Защита диссертации состоится “\_\_\_” “\_\_\_\_\_” 2019 г. в \_\_\_\_\_ часов на заседании Научного совета DSc.27.06.2017. Ped.28.01. при Узбекском государственном университете физической культуры и спорта по адресу: 111709, Ташкентская область, г.Чирчик, ул. Спортчилар, дом 19. Тел: (0-370)-717-17 79,717-27-27, факс.:(0-370) 717-17-76, Веб-сайт: [uzdjtsu@uzdjtsu.uz](mailto:uzdjtsu@uzdjtsu.uz). e-mail:[www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz), Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, А-корпус 1-й этаж, 114 аудитория.

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирована за \_\_\_\_\_) по адресу: 111709, Ташкентская область, г.Чирчик, ул. Спортчилар, дом 19.

Автореферат диссертации разослан “\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2019 года  
(реестр протокола рассылки №\_\_\_ от “\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2019 года)

**Р.Д.Халмухамедов**  
Председатель Научного совета по присуждению  
ученых степеней, д.п.н., профессор

**М.Х.Миржамолов**  
Ученый секретарь научного совета  
по присуждению ученых степеней,  
д.ф.п.н., (PhD)

**Б.Б.Мусаев**  
Председатель Научного семинара при  
научном совете по присуждению ученых степеней,  
д.п.н., доцент

## **ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))**

**Актуальность и востребованность темы диссертации.** Мировая система дошкольного образования, как первичная составная часть системы непрерывного образования, призвана обеспечить создание основного фундамента развития личности ребенка. Системы дошкольного образования различных стран мира стремятся к разрешению общих проблем, связанных с определением содержания, форм, средств и методов обучения и воспитания. Физическое воспитание детей дошкольного возраста в общей системе образования и воспитания занимает особое место. Важной задачей физического воспитания, как основы всестороннего развития детей, является воспитание здорового, физически развитого и совершенного ребёнка. Новые подходы к системе дошкольного образования требуют развития научных исследований, создания инновационных программ и проектов в связи с появлением новых типов и видов дошкольных образовательных учреждений.

Во многих странах мира дошкольное образование приобретает социальную значимость. В каждом государстве существует своя национальная образовательная система, целью которой является всестороннее развитие ребёнка, создание благоприятных условий для нормальной жизнедеятельности детей. Научные исследования последних лет свидетельствуют о том, что число детей, имеющих отставание в развитии, в том числе и в развитии координационных способностей, увеличивается из-за малоподвижного образа жизни детей. В этой связи становится приоритетным разработка и реализация новых педагогических методик, технологий и подходов к совершенствованию физического воспитания и образования детей. Недостатки в методике физического воспитания, нерациональная организация двигательного режима детей дошкольного возраста рассматриваются учеными как актуальная проблема в сфере дошкольного образования.

В настоящее время в нашей стране уделяется серьезное внимание вопросам совершенствования системы образования. «... Мы, в первую очередь, должны разработать целостную систему, направленную на всестороннее развитие детей раннего и дошкольного возраста, обучение и воспитание, подготовку к школьному образованию, формирование у ребенка норм нравственности с учетом интересов, талантов, индивидуальных психических и физических качеств, всестороннее развитие, предусматривающее овладение жизненным и общественным опытом». Согласно статистике (2018г.) в республике действуют 5770 государственных (1808 негосударственных) дошкольных образовательных учреждений, где воспитываются 876443 (48435 в негосударственных) мальчиков и девочек. Развитие данной отрасли поднято до уровня государственной политики. Усилилось внимание к педагогическому процессу, направленному на коренное совершенствование системы дошкольного образования, качественную подготовку детей к школьному образованию путем их интеллектуального, духовного, нравственного, эстетического и физического развития, внедрению в учебно-воспитательный

процесс современных образовательных программ и технологий. Учитывая данные сведения, необходимо отметить важное значение эффективной организации учебно-воспитательного и оздоровительного процесса, а также охраны здоровья воспитанников дошкольных образовательных учреждений.

Настоящее диссертационное исследование в определенной степени внесет вклад в реализацию задач, поставленных в Постановлениях Президента Республики Узбекистан №ПП-2707 от 29 декабря 2016 года «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы дошкольного образования на 2017-2021 годы», №ПП-3305 от 30 сентября 2017 года «Об организации деятельности Министерства дошкольного образования Республики Узбекистан», в Указе №УП-4947 от 7 февраля 2017 года «О Стратегии действий по дальнейшему развитию Республики Узбекистан», в Приказе Министра дошкольного образования Республики Узбекистан от 18 июля 2018 года «Об утверждении государственных требований Республики Узбекистан к развитию детей раннего и дошкольного возраста», а также в других нормативно-правовых документах данной сферы.

**Соответствие диссертации приоритетным направлениям развития науки и технологий в республике.** Настоящее исследование выполнено в рамках приоритетного направления развития науки и технологий в республике I. «Духовно-нравственное и культурное развитие демократического и правового общества, формирование инновационной экономики».

**Степень изученности проблемы.** На основе государственных требований к развитию детей раннего и дошкольного возраста определение талантливых детей, требований к развитию детей, содержанию и качеству образования и воспитания, индивидуальных подходов к формированию первичных двигательных навыков из-за существующей разницы в развитии детей являются одним из важных проблем.

Вопросы формирования и развития основных двигательных умений и навыков, необходимых для жизнедеятельности ребенка исследованы ведущими учеными Узбекистана Т.С.Усмонходжаевым, А.Н.Ливицким, Р.С.Саломовым, К.М.Махкамджановым;<sup>1</sup> теории адаптации к выполнению физических упражнений и оздоровления детей дошкольного возраста исследованы Ф.Х.Хаджаевым, Г.К.Джалоловой, Ф.А.Раимбековой и др.<sup>2</sup>

Зарубежными учеными, в частности, U.Forg, G.Ludwig проведены исследования по формированию функции статического и динамического равновесия; N.Arnst, V.Auster изучили научно-методические аспекты повышения физической подготовленности детей; P.Hirts рассмотрел вопросы развития физических качеств по возрастам; вопросы развития координационных способностей детей дошкольного возраста исследованы М.Е.

---

<sup>1</sup> Usmonxajayev T.S., Islomova S.T. "Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya" T.: "Ilm Ziyoyi" nash. 2006.; Ливицкий А.Н. умумий тахрири остида. Мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбиясининг назарияси ва методикаси. Дарслик. Т.: 1995. 458 б.; Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi. 1 tom. Darslik. ITA-PRESS. T.:2015. 220 b.; Mahkamjonov K.M., Rasuleva M.Sh., va b. Maktabgacha yoshdagi bolalarning umumiy va kengaytirilgan jismoniy tarbiyasi. T.: "Ilm Ziyoyi" 2006. 174 b.;

<sup>2</sup> Jalolova G.Q. Maktabgacha yoshdagi bolalarni maktabga tayyorlash T.: metodik tavsiya 2004. Раимбекова Ф.А. Методическое пособие для воспитателей и инструкторов физической культуры дошкольных образовательных учреждений. Yangi nashr: 2017. 300 c.

Anderman, M.Dale and R.Taylor и др.<sup>3</sup>

Специфические особенности повышения эффективности учебного процесса детей дошкольного возраста исследованы такими ведущими учеными стран СНГ как М.Н.Алиев, В.К.Бальсевич, М.А.Вершинин, М.А.Годик, С.И.Изаак; вопросам эффективности применения новых технологий в процессе физического воспитания дошкольников посвящены работы М.П.Мухиной, Т.М.Осокиной, В.М.Шебеко, А.С.Махова, Н.В.Седых; основные факторы развития физических качеств и координационных способностей детей дошкольного возраста изучены Л.П.Матвеевым, Л.И.Пензулаевой, В.И.Ляхом и др.<sup>4</sup>

Вместе с тем, как показывает анализ научно-методических источников, вопросы развития координационных способностей детей дошкольного возраста путем применения разработанных в данной диссертационной работе специальных физических упражнений, методика правильного применения и распределения нормативов данного комплекса упражнений на уроках по физическому воспитанию не изучены.

На основании данных, приведенных выше можно утверждать, что задачи, определенные в государственных требованиях к развитию детей раннего и дошкольного возраста служат методологическим основанием данной исследовательской работы и определяет актуальность темы диссертации.

**Связь диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ высшего образовательного учреждения, где выполнена диссертация.** Диссертационная работа выполнена в рамках плана НИР Узбекского государственного университета физической культуры и спорта на 2016-2019 гг. по направлению: “Развитие координации движений у детей дошкольного возраста с использованием специальных физических упражнений”.

---

<sup>3</sup> Fogt U Motility of 3-6 year old children. - Schorndorf, 1978. – 156 p.; Ludwig G. On the development of coordination among preschoolers // Coordination abilities - coordination competences. – University of Kassel, 2002. 147 p.; Hirts P. Coordination abilities in school sports. - Berlin: Folk and knowledge, 1985. – 145 p. Arnst N.V., Ponomarev V.V. - Motor preparedness of children of preschool age. ТиМФК: 2016. № 7. 31-35 p.; Auster B.V. - Development of coordination abilities of younger students in the process of physical education through the use of outdoor games on the water. 2018. № 7. 64 p.; Anderman E.M. – School effects on psychological outcomes during adolescence. Journal of Educational Psychology 2002. 795-809 p.; Dale E., Gerlach D.H. – Menstrual dysfunction in distance running // Obstet.Gynec. Surv. – 1998. Vol. 45 N 1. 49-51 P.

<sup>4</sup> Алиев М.Н., Магомедов И.М. Формирование и совершенствование функции равновесия у младших школьников / Теоретико-методологические проблемы непрерывного физкультурного образования. Махачкала, 1998. 46-48 с.; Бальсевич В. К. Физическое воспитание ребенка в семье //Физическая культура. - 1997. - №3. - с.50.; Вершинин М.А., Финогонова Н.В., Сабуркина О.А. – Физическое воспитание старших дошкольников на основе использования средств спортивных игр. ТиМФК: 2017. № 6 57-58 с.; Годик М.А. Совершенствование координационных способностей // Современная система спортивной тренировки. – М.: СААМ, 1995.-187-194 с.; Изаак С. И., Панасюк Т. В., Комиссарова Е. М. Дошкольники: рост, развитие, индивидуальность. Монография – М. – СПб, АРДЕН, 2005. – 209 с.; Мухина М.П., Кравчук А.И. – Формирование двигательных способностей дошкольников. ТиМФК: 2015. № 3. 20-24 с.; Осокина Т. М. Физическая культура в детском саду. – 3-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 1986. – 304 с.; Назаров В. П. Координация движений у детей школьного возраста. – М.: ФИС, 1969. – 109 с.; Абдулманова Л.В. Педагогические основы развития самостоятельной двигательной активности детей старшего дошкольного возраста: Автореф. дис... канд.пед.наук. 1996. – 26 с.; Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности. / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. - М.: ФиС, 2006. — 224 с.; Шебеко В. М. Физическое воспитание дошкольников: учебн. пособие для студентов сред. пед. учебн. заведений. – 4-е изд., испр. – М.: Academia. 2000. – 171 с.; Махов А.С., Медведев И.Н. – Двигательная реабилитация детей с детским церебральным параличом. 2018. № 6. 8 с.; Седых Н.В., Балуева В.А., Полеткина И.И. – Формирование основ здорового образа жизни детей дошкольного возраста. ТиМФК: 2016. № 9. 18-22 с.; Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания, теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. пособие для ин-тов физ.культуры./ Л.П. Матвеев - М.: Физкультура и спорт,2004. - 543 с.; Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 80 с.; Лях В. И., Панфилова Н. В. Развивать координационные способности // Дошкольное воспитание. – 1991. – № 7. – С. 16–19 с.; Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.; Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 288 с.; Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации. 1–4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014. – 143 с.; Лях В. И. Развитие координационных способностей у дошкольников. изд., «Спорт» - М.: 2016. – 96 с.;

**Цель исследования:** разработать специальные физические упражнения и их нормативы для детей дошкольного возраста, имеющих отставание в развитии координационных способностей.

**Задачи исследования:**

определить уровень физического развития, физической подготовленности и способности сохранения равновесия у детей дошкольного возраста;

определить уровень физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста, имеющих отставание в развитии способности сохранения равновесия;

разработать комплекс специальных физических упражнений и их нормативы для детей дошкольного возраста, имеющих отставание в развитии способности сохранения равновесия;

экспериментально обосновать эффективность применения специальных физических упражнений для детей дошкольного возраста, имеющих отставание в развитии координационных способностей.

**Объект исследования** - процесс занятий по физической культуре с детьми дошкольного возраста.

**Предмет исследования** - организационно-методические основы развития координационных способностей детей дошкольного возраста.

**Научная новизна исследования заключается в следующем:**

выявлены уровни физического развития, физической подготовленности и отставания в развитии способности сохранения равновесия (низкий, средний и высокий) у детей дошкольного возраста;

разработаны возрастные контрольные упражнения для физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста, имеющих отставание в развитии способности сохранения равновесия;

разработаны комплекс специальных физических упражнений и их нормативы для детей дошкольного возраста, имеющих отставание в развитии способности сохранения статического и динамического равновесия;

разработан методический подход, направленный на целенаправленное использование специальных физических упражнений для развития способности сохранения равновесия (статического и динамического), как средства совершенствования физической подготовленности детей дошкольного возраста, имеющих отставание в развитии способности сохранения равновесия.

**Практические результаты исследования** состоят из следующего:

разработанная нами методика формирования и развития способности равновесия у детей дошкольного возраста, а также предложенные формы, методы и средства развития координационных способностей могут быть использованы при организации учебных занятий с детьми дошкольного возраста;

разработанные научно-теоретические материалы, принципы обучения, методы применения упражнений, а также научно-практические рекомендации по развитию координационных способностей и формированию способности сохранения равновесия могут быть использованы в системе дошкольного



образования при разработке учебных программ и учебных пособий для занятий по физическому воспитанию детей дошкольного возраста.

**Достоверность результатов исследования.** Достоверность результатов исследования характеризуется применением в работе нового подхода, обоснованностью суждений отечественных и зарубежных ученых в области теории и методики физкультурно-оздоровительных занятий в дошкольных образовательных учреждениях, применением взаимодополняющих методов, соответствующих задачам исследования; гарантированы репрезентативностью экспериментальных исследований; обработкой полученных результатов методами математической статистики, актами внедрения, заверенные соответствующими организациями.

**Научная и практическая значимость результатов исследования.**

Научная значимость результатов исследования заключается в том, что данные, полученные в ходе экспериментов, углубляют и расширяют содержание теории и методики физической культуры в системе дошкольного образования, в частности, по проведению учебно-тренировочных занятий с детьми дошкольного возраста, направленных на развитие координационных способностей, повышение двигательной активности детей, имеющих отставание в развитии способности сохранения равновесия.

Практическая значимость результатов исследования заключается в том, что они помогут усовершенствовать занятия с детьми, имеющими отставание в развитии способности сохранения равновесия, организовать продолжительные занятия специальными физическими упражнениями, разработать учебные пособия и развивать профессиональную компетентность воспитателей по физической культуре в их профессиональной деятельности.

**Внедрение результатов исследования.** На основе проведенных экспериментальных исследований по развитию способности сохранения равновесия и координационных способностей у детей дошкольного возраста на занятиях по физической культуре:

внедрен комплекс специальных физических упражнений в учебно-воспитательный процесс детей, имеющих отставание в развитии способности сохранения равновесия, воспитывающихся в ДООУ № 451, 504 города Ташкента (справка Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан № 03-07-08-2644 от 19 июля 2019 г.). В результате способность статического сохранения равновесия у детей дошкольного возраста улучшилась на 10,5%;

внедрены разработанный комплекс специальных физических упражнений и примененные средства и методы в процесс занятий по физической культуре с детьми, имеющими отставание в развитии способности сохранения равновесия (справка Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан № 03-07-08-2644 от 19 июля 2019 г.). В результате они способствовали улучшению способности динамического сохранения равновесия на 7,6%;

внедрен комплекс специальных физических упражнений, направленных на повышение уровня физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста в процесс занятий по физической культуре в

дошкольных учреждениях (справка Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан №03-07-08-2644 от 19 июля 2019 г.). В результате у детей, имеющих отставание в физическом развитии, повысился уровень физического развития на 7,6%, а физическая подготовленность – на 8,5%;

разработан и внедрён в учебно-воспитательный процесс комплекс специальных физических упражнений как средство улучшения способности сохранения равновесия у детей, имеющих отставание в развитии координационных способностей (справка Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан №03-07-08-2644 от 19 июля 2019 г.). В результате координация движений у детей улучшилась в среднем на 11,2%.

**Апробация результатов исследования.** Основные положения и результаты исследования обсуждены на 2 международных и 6 республиканских научно-практических конференциях.

**Публикация результатов исследования.** По теме диссертации опубликовано 12 научно-методических работ, в том числе 2 учебных пособия, 4 статьи в научных изданиях (2 - в республиканских, 2 - в зарубежных журналах), рекомендованных Высшей аттестационной комиссией при Кабинете Министров Республики Узбекистан для опубликования основных научных результатов докторской диссертации.

**Структура и объем диссертации.** Диссертационная работа состоит из введения, четырех глав, заключения, списка литературы. Общий объем диссертации составляет 126 страниц компьютерного текста, содержит 14 рисунков, 24 таблиц и актов внедрения.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ**

Во введении обоснованы актуальность и востребованность темы диссертации, соответствие исследования с приоритетными направлениями развития науки и технологий в республике, изложена степень изученности проблемы, связь темы исследования с планами научно-исследовательских работ высшего учебного заведения, где выполнена диссертационная работа, определены цель, задачи, объект и предмет исследования, изложены методы исследования, научная новизна исследования, научная и практическая значимость результатов исследования.

В первой главе диссертации **«Анализ научно-методической литературы по проблеме развития координационных способностей детей дошкольного возраста»** раскрываются проблемы развития координационных способностей, исходя из возрастных особенностей и физической подготовленности детей дошкольного возраста, закономерности физического развития детей, аналитический обзор существующих проблем при организации учебно-оздоровительного процесса, направленного на физическое развитие и оздоровление детей дошкольного возраста, вопросы формирования и развития функции равновесия, научно-методическая сущность и значение применения специальных упражнений для детей, имеющих отставание в развитии

двигательных способностей.

Доказано, что программа традиционных занятий по физической культуре в дошкольных образовательных учреждениях не направлена на оздоровление детей, в ней не учтены индивидуальные возможности детей, они не отвечают требованиям растущего организма.

В имеющейся литературе имеются мнения о необходимости разработки программы, направленной на оздоровление детей, повышения их двигательной активности, увеличения количества и качества оздоровительных мероприятий, не раскрыт механизм применения оздоровительных упражнений.

Показано, что развитие способности детей сохранять равновесие именно в дошкольном возрасте с учетом важности и необходимости своевременного развития их координационных способностей могут служить основой для усвоения ими будущих двигательных умений и навыков.

Как отмечают Л.П. Матвеев (1991), А.Н. Ливицкий (1996), В.И. Лях (2016), способность человека к статическому и динамическому равновесию является важным средством, требующим специальных физических упражнений и занятий. Занятия физической культурой и спортом предъявляют высокие требования к совершенствованию координационных способностей, включающих в себя развитие функции равновесия. Качественное выполнение большинства физических упражнений, по их мнению, зависит от двигательных умений детей, развиваемых на занятиях по физической культуре и от уровня развития функции равновесия.

Во второй главе диссертации **«Методы и организация исследования»** описываются методы научных исследований, использованные в ходе проведения исследований, методы контроля уровня выполнения статических и динамических упражнений, а также координационных упражнений, изложены результаты предварительных исследований.

Рассмотрены вопросы организации исследования и педагогического эксперимента, проведен анализ и обобщение научной и научно-методической литературы, представлены методы анкетирования, педагогического наблюдения, педагогических контрольных испытаний, педагогических контрольных упражнений (тестов), педагогического эксперименты, методы математической статистики.

В третьей главе диссертации **«Методические формы развития координационных способностей детей дошкольного возраста»** представлены результаты влияния разработанных комплексов специальных физических упражнений на функцию равновесия и показатели физического развития детей. Улучшение их координационных способностей изучалось на основе ряда специальных контрольных упражнений, которые позволили сделать следующие выводы.

Для эффективного управления развитием координационных способностей необходимо формировать и совершенствовать функцию равновесия у детей дошкольного возраста, определить достигнутый уровень развития статического и динамического равновесия у каждого ребенка, с

учетом этого использовать средства и методы обучения.

Развитие и критерии оценки координационных способностей осуществлялась по четырем направлениям: правильность, быстрота, рациональность и находчивость выполнения. При этом данные характеристики оценивались качественно и количественно (рис.1). Например, ребенок правильно может бегать, прыгать, метать предмет. К тому же, он это делает быстро и рационально. Этот же ребенок своевременно и находчиво определяет выход из сложной игровой или бытовой ситуации. Это - внешнее проявление хорошего уровня координационного развития.



Рис. 1. Критерии оценки координационных способностей (по В.И. Ляху, 2006).

Статистический анализ показателей функции статического равновесия на основе вышеназванных критериев, а также контрольные упражнения (тесты) позволили выявить группу детей с низким и ниже среднего уровнем развития функции равновесия.

Самые высокие показатели функции статического и динамического равновесия наблюдались у детей 5-6 лет. У девочек всех возрастов выявлен высокий уровень развития функции равновесия. Однако, достоверных различий между показателями не обнаружено. Выявлено неравномерное развитие показателей координационных способностей у детей дошкольного возраста. Установлено, что интенсивный рост координационных способностей и время удержания устойчивой позы при выполнении несложных упражнений на статическое и динамическое равновесие на ограниченной площади опоры с возрастом сохраняется.

Таблица 1

**Возрастные показатели функции статического равновесия у детей 5-6 лет, имеющих отставание в развитии**

№	Контрольные упражнения	Пол	Продолжительность заданного положения			
			5 лет		6 лет	
			$\bar{x} \pm \sigma$	$v$	$\bar{x} \pm \sigma$	$v$
1	Равновесие на одной ноге, сек.	М	5,36±0,67	12,5	6,84±0,84	12,3
		Д	6,15±0,75	12,1	7,10±0,83	11,7
2	Статическое равновесие на одной ноге с закрытыми глазами, сек.	М	2,11±0,26	11,6	2,46±0,29	12,0
		Д	2,26±0,28	11,7	2,64±0,27	10,2
3	Равновесие на двух ногах, сек.	М	59,6±7,01	13,7	76,8±8,62	11,3
		Д	67,8±7,7	13,4	80,9±8,99	11,1
4	Равновесие на двух ногах с закрытыми глазами, сек.	М	8,94±1,05	10,1	10,95±1,23	11,2
		Д	9,65±1,12	10,6	11,12±1,28	12,5
5	Удержание позы «ласточка», сек.	М	2,11±0,26	11,3	2,46±0,31	7,9
		Д	2,24±0,34	11,8	2,57±0,37	14,5
6	Удержание позы «ласточка» с закрытыми глазами, сек.	М	1,24±0,20	16,1	1,35±0,23	15,3
		Д	1,33±0,22	16,7	1,56±0,24	15,6

Сравнительный анализ показателей развития координационных способностей по данным развития статического и динамического равновесия у мальчиков и девочек показал, что наиболее высокие результаты выявлены у девочек. Это свидетельствует о хорошем уровне формирования функции равновесия и о высоком уровне развития вестибулярного аппарата и двигательного анализатора, участвующего в регулировании функции равновесия (см.табл.1).

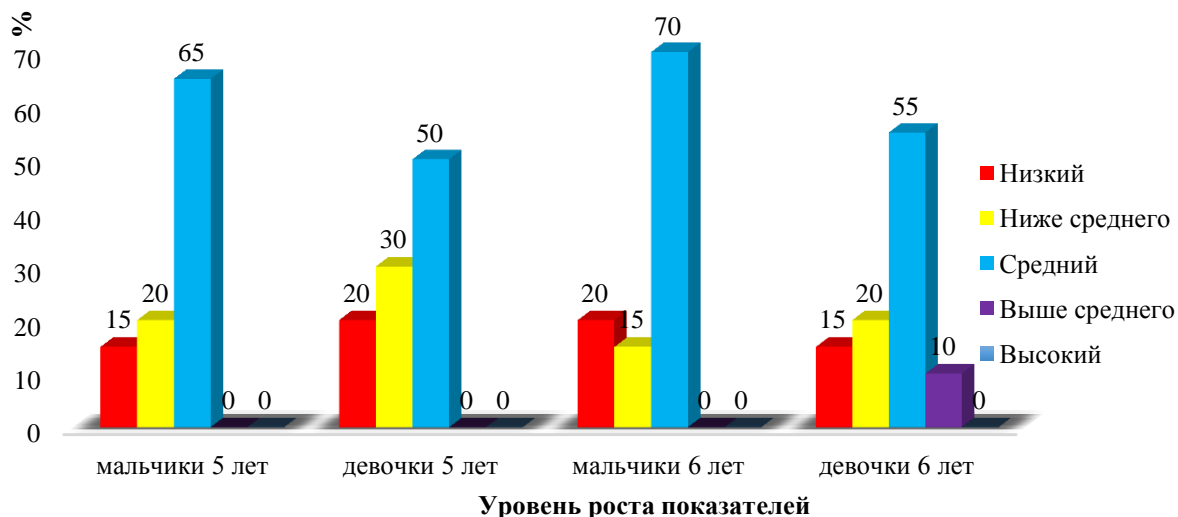
Из всех обследованных в ходе эксперимента детей у 74 (37%) и 88 (44%) выявлены низкий и ниже среднего уровень развития функции равновесия. У данного контингента детей дошкольного возраста наблюдается низкий уровень развития координации движений при переходе от одного движения к другому. Это свидетельствует о недостаточном уровне развития функциональной подготовленности вестибулярного аппарата и двигательного анализатора, регулирующего развитие функции равновесия у детей дошкольного возраста, а также об отставании в физическом развитии.

Дети с низким и ниже среднего уровнем развития функции равновесия заметно отстают от возрастных норм.

После выполнения разработанного нами комплекса специальных упражнений время выполнения упражнения в равновесии на двух ногах несколько увеличилось: у мальчиков в возрасте 5 лет – на 31,0 сек, у девочек - на 31,1 сек, в 6 лет у мальчиков – на 39,1 сек, у девочек - 39,8 сек.

В упражнениях на сохранение статического равновесия на одной ноге с закрытыми глазами время еще меньше чем в предыдущий упражнений: у мальчиков в возрасте 5 лет - 4,01 сек., у девочек - 4,21 сек; в возрасте 6 лет - соответственно 5,01 сек. и 5,72 сек.

У детей с низким уровнем физического развития и физической подготовленности выявлен низкий и ниже среднего уровень развития функции равновесия. Показатели сохранения статического равновесия на одной ноге с закрытыми глазами у детей, имеющих отставание в развитии координационных способностей, представлены в рисунке 2.



**Рис. 2. Показатели (%) развития функции статического равновесия у детей 5-6 лет, имеющих отставание в развитии КС (выполнение упражнения на сохранение равновесия на одной ноге с закрытыми глазами).**

Все данные свидетельствуют о том, что координация движений и сохранение статического равновесия развиты слабо. Наличие детей, имеющих отставание в развитии функции равновесия, показывает необходимость полноценного формирования координационных способностей с учетом возраста детей путем использования специальных физических упражнений для развития вестибулярного анализатора. Уровень развития функции динамического равновесия изучался с использованием специальных физических упражнений, определением времени выполнения упражнения в равновесии с открытыми и закрытыми глазами. Возрастные показатели сохранения функции динамического равновесия у детей 5-6 лет основной группы представлены в таблицах 2 и 3.

**Таблица 2**

**Возрастные показатели развития функции динамического равновесия у детей 5-6 лет, имеющих отставание в КС.**

Возраст	Пол	Ходьба по гимнастической скамейке (сек)		Ходьба на гимнастической скамейке с закрытыми глазами (сек)	
		$\bar{x} \pm \sigma$	v	$\bar{x} \pm \sigma$	v
5 лет	М	6,10±0,17	2,7	9,58±0,24	2,5
	Д	5,80±0,39	6,7	9,42±0,79	8,4
6 лет	М	5,57±0,44	7,9	9,12±0,72	7,9
	Д	5,50±0,45	8,3	8,56±0,69	8,1

Таблица 3

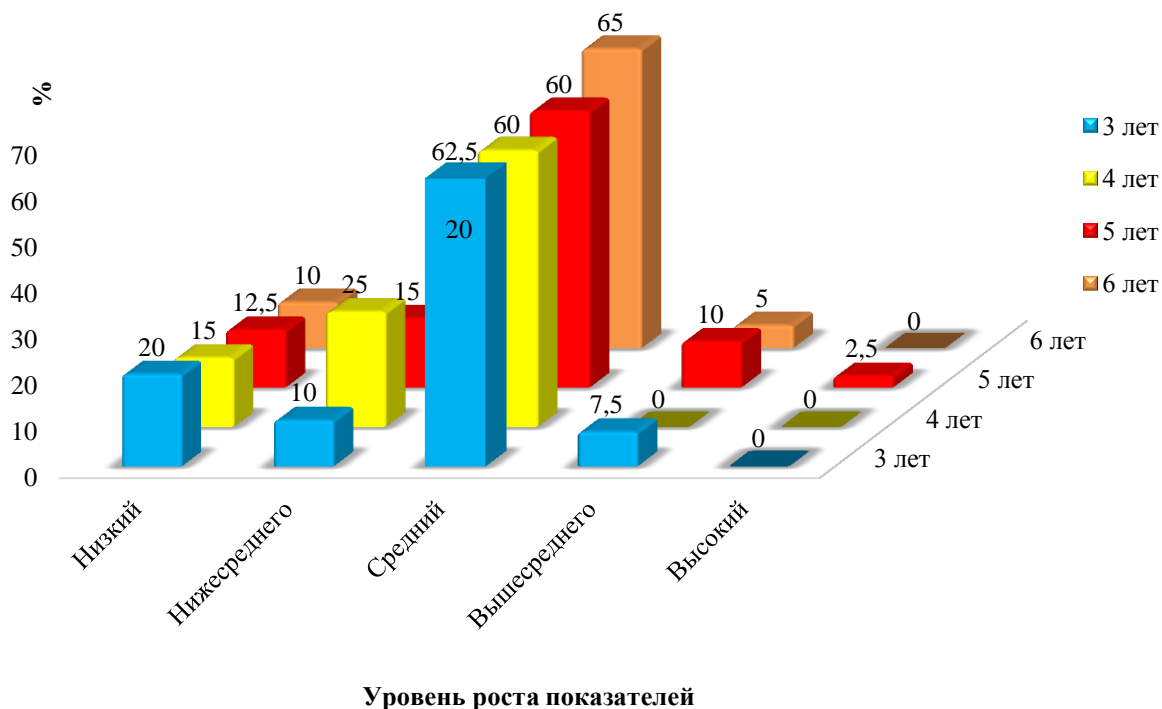
**Возрастные показатели развития функции динамического равновесия у детей 5-6 лет основной группы**

Возраст	Пол	Ходьба по гимнастической скамейке (сек)		Ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами (сек)	
		$\bar{x} \pm \sigma$	v	$\bar{x} \pm \sigma$	v
5 лет	М	5,10±0,26	5,1	8,54±0,5	5,8
	Д	4,74±0,33	6,9	8,40±0,6	7,1
6 лет	М	4,51±0,26	5,9	8,10±0,45	5,5
	Д	4,44±0,39	8,7	7,88±0,46	5,9

Как видно из полученных результатов, показатели сохранения динамического равновесия у мальчиков и девочек постепенно улучшаются. С возрастом наблюдается повышение во время выполнения упражнения в равновесии на гимнастической скамейке с открытыми и закрытыми глазами. Например, в упражнении ходьба по гимнастической скамейке с длиной 4 м. дети 5-6 лет, имеющие отставание в развитии координационных способностей, показали следующие результаты: разница в результатах между мальчиками и девочками в возрасте 5 лет (по сравнению с основной группой) составила 1,02 сек., а в возрасте 6 лет составила 1,06 сек. Показатели в упражнении ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами оказались относительно одинаковыми, с возрастом показатели повышаются. Разница в показателях скорости и времени прохождения статистически достоверны ( $p > 0,05$ ).

Очевидно, что большое количество детей, имеющих низкие и ниже среднего показатели развития функции динамического равновесия, относятся к возрастной группе 5-6 лет. Низкий уровень развития функции динамического равновесия наблюдался у 40 (20%) детей, ниже среднего уровень – у 48 (24%) детей дошкольного возраста. В этой возрастной группе детей наблюдались некоординированные и неточные, неуверенные движения при выполнении упражнений в равновесии, особенно во время ходьбы по гимнастической скамейке в условиях уменьшения площади опоры. Примерно 10-12% мальчиков и девочек жаловались на головокружение и отказывались от выполнения упражнения, а некоторые из-за страха падения. Это говорит о низком уровне развития функции динамического равновесия, функциональной подготовленности вестибулярного аппарата и анализатора, регулирующих функцию динамического равновесия.

На рисунке 3 представлена характеристика физической подготовленности детей, имеющих отставание в развитии функции равновесия.



**Рис. 3. Возрастная характеристика физической подготовленности детей, имеющих отставание в развитии функции равновесия**

На занятиях по физической культуре внимание было обращено на предупреждение перенагрузки, ограничивающей уровень физического развития детей, имеющих отставание в развитии. Необходим индивидуальный подход, где учитывался уровень развития, достигнутый каждым ребенком. Значение и необходимость внедрения индивидуального подхода к развитию функции равновесия у детей дошкольного возраста, имеющих отставание в развитии физической подготовленности, отмечаются в работах Н.А. Бернштейна, Э.Я. Степаненкова, В.И. Ляха.

Сравнительный анализ показателей развития функции равновесия с уровнем развития физических качеств детей дошкольного возраста показал, что результаты физического развития, скорости движения, развития скоростно-силовых качеств у мальчиков и девочек, имеющих отставание в развитии координационных способностей, оказались низкими по сравнению с детьми основной группы.

Во время занятий по физической культуре, направленных на развитие двигательных и координационных способностей детей, необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности, определяющие уровень развития физических качеств у детей, имеющих отставание в развитии функции равновесия.

Разработанный нами комплекс специальных физических упражнений применялся и был внедрен в качестве средства для детей экспериментальной группы, имеющих отставание в развитии функции равновесия (табл.4).



Таблица 4

**Комплекс специальных физических упражнений для развития  
координационных способностей детей дошкольного возраста (5-6 лет)**

№	Раздел программы*	Продолжительность выполнения упражнения	Норма	Интервал отдыха	Дни недели
1	Стойка на одной линии	53,7-55,5 сек.	3 раза	1 мин.	Понедельник
	Стойка на одной ноге	7,25 сек. и выше	5-6 раз	1-1,5 мин.	
	“Слалом” (эстафета)	по среднему результату команды	1 раз	2-3 мин.	
2	Повороты на гимнастической скамейке	14 сек. и меньше	2 раза	1-1,5 мин.	Вторник
	Ходьба по гимнастической скамейке с сохранением равновесия	7,5 сек. и меньше	2-4 раза	30 сек.	
	Бег с гимнастическим обручем (эстафета)	по среднему результату команды	1 раз	1,5-2 мин.	
3	Бег к цветным мячам	11,5-14,5 сек.	2-3 раза	1,5-2 мин.	Среда
	Прыжки на разметку	расстояние 5-12 см.	2-3 раза	30 сек.	
	“Кузнечик” (эстафета)	по среднему результату команды	1 раз	1,5-2 мин.	
4	Перешагивание через гимнастическую палку	21,5-24,5 сек. (на каждую ногу)	2-3 раз	1-1,5 мин.	Четверг
	Ходьба на месте с закрытыми глазами	30 сек. и выше	3 раза	30 сек.	
	“Кенгуру” (эстафета)	по среднему результату команды	1 раз	2-3 мин.	
5	Ходьба по одной линии (“Гуси”)	12,5-15,2 сек.	3 раза	1-1,5 мин.	Пятница
	“Ласточки”	3,5 сек. и выше	3 раза	1-мин.	
	Сохранение равновесия, стоя на большом мяче (фитбол).	по среднему результату команды	1 раз	2-3 мин.	

Примечание: При выполнении каждого упражнения инструктор должен указывать на ошибки и недостатки детей и по мере возможности их исправлять на месте.

В четвертой главе диссертации **«Итоговый анализ показателей развития функции равновесия, физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста в ходе педагогического эксперимента»** изложены результаты и эффективность применения специальных физических упражнений для детей дошкольного возраста, имеющих отставание в развитии координационных способностей, и раскрывается методический подход к совершенствованию функции равновесия детей с отставанием в развитии.

В педагогическом эксперименте приняли участие дети 5-6 лет (n=200), их разделили на две группы: экспериментальную (n=80) и контрольную (n=80). В контрольной группе (КГ) занятия проводились по традиционной программе ДОУ. В экспериментальной группе (ЭГ) занятия проводились с использованием разработанного нами комплекса специальных физических упражнений. Для определения уровня физического развития, физической подготовленности и развития координационных способностей были использованы контрольные упражнения (тесты), состоящие из специальных физических упражнений и зачетных норм.

В ходе педагогических наблюдений полученные результаты по изучаемым параметрам показали небольшие изменения в уровне способности сохранения равновесия между мальчиками и девочками (см. табл. 5 и 6).

**Таблица 5**

**Динамика показателей развития функции статического равновесия у мальчиков и девочек экспериментальной группы (5-6 лет)**

№	Контрольные упражнения	Пол	До эксперимента	После эксперимента	t	p
			$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$		
1	Сохранение статического равновесия на одной ноге, сек.	М	6,12±0,78	7,10±0,87	4,28	<0,001
		Д	6,58±0,77	7,31±0,79	4,19	<0,001
2	Сохранение статического равновесия на одной ноге с закрытыми глазами, сек.	М	2,23±0,35	2,57±0,38	2,94	<0,05
		Д	2,41±0,37	2,69±0,40	2,90	<0,05
3	Сохранение равновесия на двух ногах, сек.	М	68,24±4,43	79,15±4,47	4,19	<0,001
		Д	73,31±4,69	81,43±4,77	4,16	<0,001
4	Сохранение равновесия на двух ногах с закрытыми глазами, сек.	М	9,94±1,37	11,12±1,39	3,18	<0,001
		Д	10,42±1,41	11,45±1,44	3,23	<0,001
5	Сохранение позы «ласточка», сек.	М	2,28±0,28	2,81±0,29	3,61	<0,001
		Д	2,32±0,29	2,92±0,24	3,64	<0,001
6	Сохранение позы «ласточка» с закрытыми глазами, сек.	М	1,29±0,18	1,64±0,16	2,98	<0,05
		Д	1,32±0,19	1,73±0,21	2,91	<0,05

Как видно из таблицы, при выполнении упражнения на сохранение статического равновесия на одной ноге мальчики экспериментальной группы улучшили результат на 1,2 сек. а девочки - на 0,83 сек. У мальчиков и девочек контрольной группы также выявлен прирост в показателях развития функции равновесия в ходе эксперимента, но во всех случаях продолжительность сохранения статического равновесия на одной ноге у детей контрольной группы достоверно ниже показателей экспериментальной группы в 3-4 раза. Различия в результатах между экспериментальной и контрольной группами во всех случаях статически достоверны (p<0,05). При выполнении этого же упражнения с закрытыми глазами время удержания устойчивой позы улучшилось у мальчиков экспериментальной группы на 0,44 сек, а у девочек - на 0,38 сек., а в контрольной группе соответственно на 0,09 и 0,12 сек. (p>0,05).

Таблица 6

**Динамика показателей развития функции статического равновесия у мальчиков и девочек контрольной группы (5-6 лет)**

№	Контрольные упражнения	Пол	До эксперимента	После эксперимента	t	p
			$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$		
1	Сохранение статического равновесия на одной ноге, сек.	М	5,91±0,65	6,24±0,78	2,90	<0,05
		Д	6,42±0,63	6,77±0,69	1,93	>0,05
2	Сохранение статического равновесия на одной ноге с закрытыми глазами, сек.	М	2,44±0,31	2,53±0,30	1,76	>0,05
		Д	2,49±0,32	2,61±0,29	1,70	>0,05
3	Сохранение равновесия на двух ногах, сек.	М	66,63±6,31	70,19±6,61	1,88	>0,05
		Д	74,61±6,28	78,62±6,81	2,85	<0,05
4	Сохранение равновесия на двух ногах с закрытыми глазами, сек.	М	9,82±1,27	10,25±1,26	1,52	>0,05
		Д	10,45±1,32	10,91±1,34	1,55	>0,05
5	Сохранение позы «ласточка», сек.	М	2,42±0,31	2,55±0,29	1,88	>0,05
		Д	2,45±0,32	2,62±0,33	1,85	>0,05
6	Сохранение позы «ласточка» с закрытыми глазами, сек.	М	1,28±0,18	1,34±0,16	1,57	>0,05
		Д	1,51±0,19	1,58±0,17	1,79	>0,05

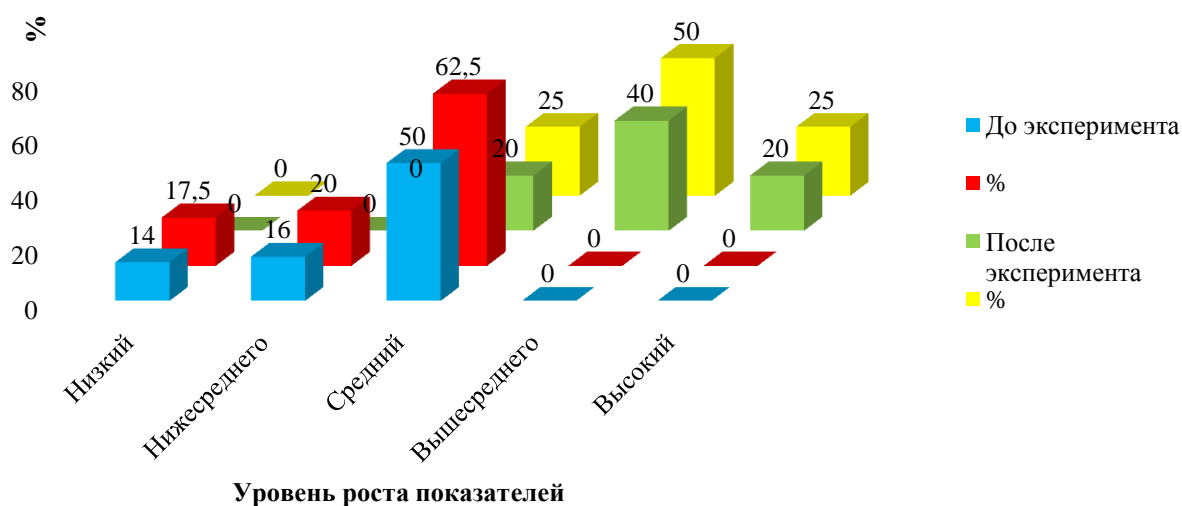
В упражнении на сохранение статического равновесия на двух ногах продолжительность удержания позы (проба М.Е.Ромберга) изменилась: прирост показателей составил у мальчиков экспериментальной группы 10,9 сек., у девочек - 8,1 сек., контрольной группы соответственно 3,5 и 4,1 сек. В среднем, разница между двумя группами составила 6,3 сек. При выполнении этого же упражнения с закрытыми глазами у мальчиков экспериментальной группы показатель улучшился на 1,18 сек., а у девочек - 1,03 сек., в контрольной группе показатели возросли соответственно на 0,43 и 0,46 сек. Разница между двумя группами составила в среднем 1,07 сек.

По окончании педагогического эксперимента достоверно улучшились показатели сохранения равновесия в позе «ласточка» у воспитанников экспериментальной группы: у мальчиков на 0,53 сек., у девочек - 0,60 сек., в контрольной группе показатели соответственно на 0,13 и 0,17 сек. ( $p > 0,05$ ). Время удержания устойчивой позы увеличилось в экспериментальной группе в среднем на 0,62 сек., а в контрольной группе - 0,15 сек. Разница между двумя группами статистически достоверная и составила в среднем 0,47 сек. При выполнении этого же упражнения с закрытыми глазами у мальчиков экспериментальной группы показатель улучшился на 0,35 сек. у девочек - 0,41 сек., в контрольной группе соответственно на 0,06 сек. и 0,07 сек. ( $p > 0,05$ ). Разница между двумя группами составила в среднем 0,71 сек.

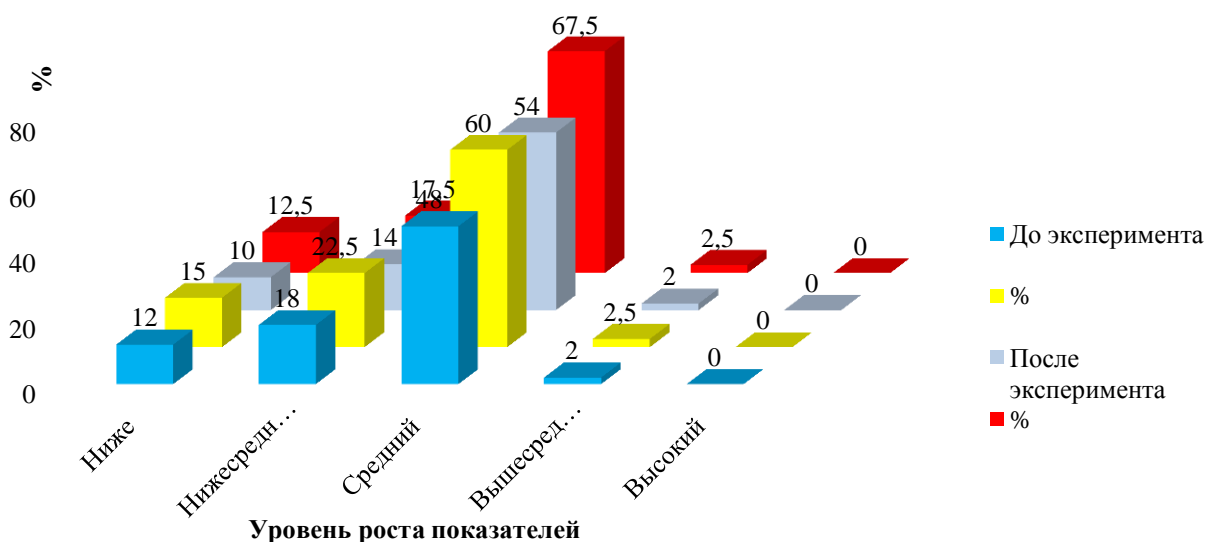
В конце эксперимента в экспериментальной группе достоверно уменьшилось количество детей с низким и ниже среднего уровнем развития функции статического равновесия. Если в начале эксперимента в экспериментальной группе количество детей с низким и ниже среднего уровнем развития составило 30 (37,5%), то в конце эксперимента таких детей не

было. Выше среднего и высокие показатели выявлены у 60 детей (75%). В контрольной группе количество детей с низким и ниже среднего уровня развития функции статического равновесия составило 25 детей (30%). Выше среднего и высокие показатели выявлены у 2 детей.

В конце педагогического эксперимента у детей экспериментальной группы по сравнению с контрольной выявлены более высокие показатели в сохранении динамического равновесия. В экспериментальной группе в конце эксперимента по всем показателям, характеризующим развитие функции равновесия, выявлены статистически достоверные изменения (см. рис. 4 и 5).



**Рис. 4.** Динамика показателей уровня развития функции статического равновесия у детей экспериментальной группы в начале и конце педагогического эксперимента.



**Рис. 5.** Динамика показателей уровня развития функции статического равновесия у детей контрольной группы в начале и конце педагогического эксперимента.

Динамика показателей развития функции динамического равновесия у детей экспериментальной и контрольной групп в ходе эксперимента представлена в таблицах 7 и 8.

Таблица 7

**Динамика показателей развития функции динамического равновесия у мальчиков и девочек экспериментальной группы в ходе педагогического эксперимента (5-6 лет)**

№	Контрольные упражнения	Пол	В начале эксперимента	В конце эксперимента	t	p
			$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$		
1	Ходьба по гимнастической скамейке на носках, сек.	М	5,83±0,64	5,16±0,61	3,28	<0,001
		Д	5,65±0,62	5,12±0,59	3,15	<0,001
2	Ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, сек.	М	9,35±1,16	8,75±1,05	2,41	<0,05
		Д	8,97±1,55	8,32±1,04	2,33	<0,05

В экспериментальной группе время ходьбы (на носках) по гимнастической скамейке улучшилось у мальчиков в среднем на 0,67 сек., а у девочек - 0,53 сек., в контрольной группе соответственно на 0,18 и 0,21 сек. дети экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой на 0,46 сек. меньше времени затратили на ходьбу по гимнастической скамейке.

Таблица 8

**Динамика показателей развития функции динамического равновесия у мальчиков и девочек контрольной группы в ходе педагогического эксперимента (5-6 лет)**

№	Контрольные упражнения	Пол	В начале эксперимента	В конце эксперимента	t	p
			$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$		
1	Ходьба по гимнастической скамейке на носках, сек.	М	5,64±0,75	5,45±0,66	1,84	>0,05
		Д	5,53±0,73	5,36±0,64	2,82	<0,05
2	Ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, сек.	М	9,46±1,17	9,27±1,09	1,58	>0,05
		Д	9,26±1,14	8,98±1,08	1,56	>0,05

Выявлено улучшение результатов времени выполнения данного упражнения с закрытыми глазами: у мальчиков экспериментальной группы прирост составил 0,60 сек., у девочек - 0,65 сек., в контрольной группе соответственно 0,19 сек. и 0,28 сек. Изменения результатов экспериментальной группы статистически достоверны ( $p < 0,001$ ), контрольной группы недостоверны ( $p > 0,05$ ).

Специальные занятия по физической культуре, направленные на развитие и совершенствование способности сохранения равновесия, положительно повлияли на физическую подготовленность детей экспериментальной группы. По окончании педагогического эксперимента по всем видам контрольных испытаний, характеризующих уровень развития физических качеств, в экспериментальной группе относительно контрольной выявлены статистически достоверные, ярко выраженные улучшения (см. табл. 9 и 10).

В контрольных испытаниях физической подготовленности результаты экспериментальной группы в беге на 10 м. улучшились у мальчиков на 0,34 сек., у девочек - 0,29 ( $p < 0,001$ ), в челночном беге 3x5 м. соответственно на 0,65

и 0,58 сек., в прыжках в длину с места соответственно на 8,6 и 4,16 см. ( $p < 0,05$ ). Результат метания теннисного мяча улучшился у мальчиков на 1,15 см, у девочек - на 1,11 см ( $p < 0,05$ ).

По всем видам контрольных испытаний в конце эксперимента результаты улучшились и в контрольной группе, но прирост показателей оказался не столь высоким, как в экспериментальной группе. В экспериментальной группе в конце эксперимента выявлены ярко выраженные изменения по всем видам контрольных упражнений, они в конце учебного года превзошли своих сверстников из контрольной группы по всем видам контрольных испытаний.

**Таблица 9**

**Динамика показателей физической подготовленности мальчиков и девочек экспериментальной группы в конце педагогического эксперимента (5-6 лет)**

№	Контрольные упражнения	Пол	В начале эксперимента	В конце эксперимента	t	p
			$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$		
1	Бег 10 м., сек.	М	3,53±0,49	3,19±0,43	3,30	<0,001
		Д	3,61±0,52	3,32±0,47	2,62	<0,05
2	Челночный бег 3x5 м., сек.	М	7,82±1,03	7,24±0,96	2,61	<0,05
		Д	8,91±1,13	8,26±1,05	2,69	<0,05
3	Прыжки в длину с места, см	М	85,53±10,18	94,13±11,09	3,38	<0,001
		Д	77,81±9,07	81,97±10,08	1,85	>0,05
4	Прыжок вверх с места, см	М	20,13±2,67	22,17±2,74	3,37	<0,001
		Д	17,93±2,42	19,33±2,43	2,58	<0,05
5	Метание теннисного мяча, м	М	9,63±1,37	10,65±1,04	3,35	<0,001
		Д	8,52±1,21	9,67±1,29	2,68	<0,05

**Таблица 10**

**Динамика показателей физической подготовленности мальчиков и девочек контрольной группы в конце педагогического эксперимента (5-6 лет)**

№	Контрольные упражнения	Пол	В начале эксперимента	В конце эксперимента	t	p
			$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$		
1	Бег 10 м., сек.	М	3,61±0,49	3,43±0,45	2,62	<0,05
		Д	3,67±0,47	3,51±0,46	2,49	<0,05
2	Челночный бег 3x5 м., сек.	М	7,76±1,04	7,41±0,96	1,56	>0,05
		Д	8,14±1,07	7,75±0,97	1,71	>0,05
3	Прыжки в длину с места, см	М	87,3±11,07	91,41±11,06	1,65	>0,05
		Д	78,6±9,97	82,3±9,69	1,62	>0,05
4	Прыжок вверх с места, см	М	20,4±2,58	21,3±1,73	1,54	>0,05
		Д	18,2±2,43	19,8±1,46	1,41	>0,01
5	Метание теннисного мяча, м	М	9,81±1,31	10,38±1,29	1,96	>0,05
		Д	8,63±1,19	9,09±1,18	1,74	>0,05

В конце педагогического эксперимента количественные и качественные улучшения произошли не только в прыжках, беге и метаниях, но и в качестве выполнения физических упражнений. Если в начале эксперимента анализ техники бега на 10 м. показал у 28 (35%) детей наличие некоординированных движений (покачивания тела в стороны, несогласованные движения рук и ног), то после эксперимента количество детей с правильной техникой бега достоверно увеличилось. Дети экспериментальной группы в течение одного учебного года

научились бегать легко, ритмично и правильно, согласовывая движения рук и ног. Улучшилась техника бега, повысилась скорость и увеличилось число детей с хорошей координацией движений. Дети экспериментальной группы контрольные упражнения (бег на 10 м. и челночный бег 3x5 м) выполнили быстрее, точнее по сравнению с контрольной группой и показали более высокие результаты.

У детей экспериментальной группы произошли изменения и в качестве выполнения упражнения “прыжок в длину с места”. В начале занятий у 30-35% детей при выполнении прыжков наблюдались такие ошибки, как неправильное принятие исходного положения (сильное или слабое сгибание ног и опускание головы), неодинаковое отталкивание ногами, отталкивание без движений рук, жесткое и сильное приземление на прямых ногах, падение во время прыжка и др. В конце эксперимента результаты улучшились и увеличилось число детей, правильно выполнивших данное упражнение. Все дети экспериментальной группы успешно выполнили упражнение с отталкиванием двумя ногами, при этом согласовывали движения рук с движениями ног, сохраняя равновесие, а также завершали упражнение с мягким приземлением. У 90% детей экспериментальной группы улучшилось мягкое и устойчивое приземление.

Если в начале эксперимента некоторые дети (1 или 2) отказывались от выполнения упражнения “прыжок в длину с места”, то в конце эксперимента никто не отказался выполнять упражнение и по первому требованию они приняли правильное исходное положение и без боязни выполнили прыжок. Это свидетельствует о том, что у детей появился интерес к такому виду действий.

В конце эксперимента улучшилась техника метания мяча на дальность. Если в начале эксперимента у большинства детей наблюдались несогласованные действия и грубые ошибки (неправильное исходное положение, слабое и медленное движение руками), то к концу эксперимента у 90-95% детей улучшилась техника метания на дальность и уменьшилось количество детей, выполняющих данное упражнение с ошибками. В экспериментальной группе редко наблюдались такие ошибки, как слабые движения рук, поднятие рук вверх, длительный перерыв между бросками, бросок мяча снизу и сбоку, метание мяча с задержкой. У всех детей был сформирован навык принятия правильного исходного положения и удобной позы. Мальчики и девочки экспериментальной группы научились сильно и своевременно выполнять движения руками и сразу же метать мяч с подниманием руки вперед-вверх. У детей появился интерес к метанию мяча на дальность, среди них не были выявлены случаи отказа от выполнения упражнения из-за несформированности правильного навыка метания мяча.

В экспериментальной группе, которая занималась на основе разработанного нами комплекса специальных упражнений, к концу эксперимента результат метания теннисного мяча на дальность улучшился по сравнению с детьми контрольной группы.

В конце педагогического эксперимента в экспериментальной группе заметно увеличилось число детей, имеющих высокий и выше среднего уровень физической подготовленности. Если в начале эксперимента не были выявлены дети с такой физической подготовленностью, то в конце эксперимента высокий уровень подготовленности был установлен у 12 (15%) детей, выше среднего уровень у 14 (17,5%) детей. В начале эксперимента в экспериментальной

группе у 28 (35%) детей был выявлен низкий и ниже среднего уровень подготовленности, то в конце эксперимента таких детей не обнаружено. В конце эксперимента в контрольной группе осталось 16 (20%) детей, имеющих низкий и ниже среднего уровень физической подготовленности.

Полученные данные свидетельствуют о более высоком уровне развития быстроты, ловкости, гибкости и скоростно-силовых качеств у детей экспериментальной группы. Это доказывает положительное влияние разработанного и внедренного нами комплекса специальных физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование функции равновесия и физической подготовленности детей, имеющих отставание в развитии двигательной подготовленности.

Специальные физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование функций вестибулярного аппарата и двигательного анализатора, оказали положительное воздействие на организм детей и способствовали улучшению уровня физического развития и физической подготовленности.

Наши исследования показали, что применение избранного объема и интенсивности заданных физических упражнений с учетом уровня подготовленности и возрастных и индивидуальных особенностей физического развития детей дошкольного возраста способствует не только развитию функции равновесия, но и интенсивному развитию скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости и координационных способностей.

## **ВЫВОДЫ**

1. Анализ научно-методической литературы показывает, что одной из важных задач физического воспитания детей дошкольного возраста является целенаправленное развитие их координационных способностей. В научной литературе доказано, что развитие координационных способностей положительно влияет на уровень развития функции статического и динамического равновесия у детей дошкольного возраста. Однако вопросы использования специальных физических упражнений, направленных на развитие вестибулярного аппарата детей, имеющих отставание в развитии координационных способностей и функции равновесия, освещены недостаточно, практически не проводились исследования в этом направлении.

2. На основе педагогических наблюдений выявлено, что отсутствие внимания на формирование функции сохранения равновесия на занятиях физического воспитания с детьми дошкольного возраста, недостаточное использование средств физического развития и физической подготовки стали причиной низкого уровня развития телосложения и развития в целом относительно их возраста.

3. В ходе исследования выявлено, что у 74 (37%) и 88 (44%) детей из 200 обследованных низкий и ниже среднего уровень развития статического и динамического равновесия. У этой категории детей дошкольного возраста обнаружены низкий уровень развития координации движения при переходе от одного движения к другому, а также неготовность скелетных мышц рук и ног к



выполнению таких движений. Это показывает недостаточное развитие вестибулярного аппарата и двигательного анализатора, регулирующих функцию равновесия у детей дошкольного возраста.

4. Анализ результатов после выполнения контрольных упражнений выявил у 68 (34%) детей низкий и ниже среднего уровень общей физической подготовленности. Обнаружено, что общая физическая подготовленность детей, имеющих отставание в развитии функции равновесия, не отвечает нормам. По всем параметрам физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности дети с низким и ниже среднего уровнем развития функции равновесия заметно отстают от возрастных норм. Длина тела у мальчиков и девочек 5-6 лет отстает на 4,3 см, масса тела - на 2,6 кг, окружность грудной клетки на 1,35 см. В беге на 10 м. результат отстает от возрастной нормы в среднем на 0,53 сек, в челночном беге 3x5 м. на 0,87 сек, в прыжках в длину - на 8,05 см, в метании теннисного мяча - на 5,05 см. Это свидетельствует о снижении возможностей физического развития детей дошкольного возраста, имеющих отставание в развитии функции равновесия, и об их недостаточной тренированности.

5. В результате педагогических наблюдений выявлено, что удержание статического и динамического равновесия в течение длительного времени приводит к утомлению и снижению мышечных двигательных действий. Поэтому для снятия чрезмерного эмоционального напряжения и предупреждения утомления у детей необходимо использовать частые интервалы отдыха (от 30 сек до 1,5 мин.). Упражнения в равновесии целесообразно выполнять в игровой и соревновательной форме. Это улучшает настроение, повышает двигательную активность детей, снижает эмоциональное напряжение и способствует сохранению работоспособности в течение всего занятия.

6. В конце эксперимента произошли улучшения в развитии функции статического равновесия на 10,5%, динамического - 7,6%. Если в начале эксперимента в экспериментальной группе число детей, имеющих низкий и ниже среднего уровень развития функции статического равновесия, составило 37,5%, то в конце эксперимента в экспериментальной группе таких детей не осталось, т.е. количество детей с показателями функции равновесия выше среднего и высокого уровня увеличилось.

В конце педагогического эксперимента значительно сократилось число детей с низким и ниже среднего уровнем развития функции динамического равновесия. Если их количество в начале эксперимента в экспериментальной группе составило 44%, то в конце эксперимента такие дети не обнаружены. В конце эксперимента у 64 (80%) детей экспериментальной группы установлен прирост показателей до выше среднего и высокого уровня.

7. Комплекс специальных физических упражнений позволил проводить научные исследования на основе внесения изменений в отдельные части занятия по физической культуре с учетом оптимальных периодов развития координационных способностей. Именно путем развития координационных способностей достигнуто улучшение в показателях физической подготовленности на 8,5%, физического развития - на 7,6% ( $p < 0,001$ ).

У детей экспериментальной группы повысилась точность и уверенность

при выполнении специальных физических упражнений, требующих проявления смелости и решительности. Результаты проведенного педагогического эксперимента подтверждают эффективность разработанной нами методики формирования и развития функции равновесия, развития координационных способностей у детей дошкольного возраста и дают основание рекомендовать её для инструкторов по физической культуре, работающих в ДОУ.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

1. Организация учебной деятельности в дошкольных образовательных учреждениях на основе организационно-методического подхода имеет в виду укрупнение групп с разным уровнем подготовленности. Для этого требуется организовать учебно-воспитательную работу согласно разделов учебной программы и проводить тестовые испытания в целях выявления состояния двигательной готовности детей, исходя из уровня физической подготовленности разделить детей на группы путем разработки и внедрения комплекса специальных физических упражнений (с учетом возраста).

2. В процессе организации занятий по физическому воспитанию в дошкольных образовательных учреждениях большую часть времени нужно выделять развитию координационных способностей детей, уделять больше внимания определению объема физических упражнений. Для этого необходимо подбирать физические упражнения таким образом, чтобы дети с относительно слабым развитием координационных способностей могли успешно выполнить их. Воспитатель обязан контролировать выполнение детьми упражнений, уметь объединять разные формы ведения занятий, т.е. коллективные, групповые, индивидуальные, быть готовым работать индивидуально и в группе, обращая внимание на систематичность.

3. Инструктор (воспитатель) прежде всего, должен обращать внимание на согласованность физических упражнений (движений) и упрощение педагогического процесса. Только таким образом можно добиться всесторонней подготовки детей к школьному образованию. Организация занятий по физическому воспитанию с использованием специальных упражнений, способствует пробуждению у детей интереса к занятиям.

4. Применяя разработанные нами специальные упражнения на занятиях с детьми, имеющих отставание в развитии координационных способностей наряду с повышением уровня качественного выполнения координационных движений, можно добиться качественной их подготовки к школьному образованию, они могут служить в качестве эффективного средства для инструкторов в деле организации занятий по физическому воспитанию и формированию у детей координационных способностей и равновесия.

5. На основании результатов наших исследований, можно широко использовать комплекс специальных физических упражнений для развития координационных способностей детей 5-6 лет и рекомендовать их не только в теоретическом аспекте, но и в практическом плане.

**SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES  
DSC.27.06.2017.Ped.28.01. in UZBEK STATE UNIVERSITY  
OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**

---

**UZBEK STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS**

**KHOLMURODOV LAZIZ ZARIFBOYEVICH**

**DEVELOPING THE SPEED OF MOTION IN PHYSICAL EDUCATION  
CLASSES DURING THE SENSITIVE PERIOD OF CHILDREN AT  
ELEMENTARY SCHOOL**

**13.00.04 - Theory and methodic of physical education and Sport training**

**DISSERTATION ABSTRACT OF THE DOCTOR OF PHILOSOPHY (PhD) ON  
PEDAGOGICAL SCIENCES**

**Chirchik-2019**

**The theme of Doctor of Philosophy dissertation (PhD) was registered at the Supreme Attestation Commission at the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan under number B2018.1/PhD/Ped478**

The dissertation has been prepared at the Uzbek State University of Physical education and sport.

The thesis abstract in three languages [Uzbek, Russian and English (summary)] is located on the website (www.uzdjtsu.uz), as well as the information and educational portal at (www.ziyonet.uz).

**Scientific supervisor:**

**Umarov Djamshid Xasanovich**  
candidate of pedagogical sciences, docent

**Official opponents**

**Allamuratov Shuxratulla Inayatovich**  
doctor of biological sciences

**Khodjayev Faxriddin**  
candidate of pedagogical sciences, professor

**Leading organization:**

**Fergana state university**

The defense of the dissertation will be held on «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 year at \_\_\_\_\_ o'clock at the meeting of Council DSc.27.06.2018. Ped.28.01 under Uzbek State University of Physical education and sport. (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportschilar street, 19. 2<sup>nd</sup> floor at the administrative building of Uzbek State University of Physical education and sport. Tel.: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz\_

The dissertation has been registered in the Information Resource Centre of Uzbek State University of Physical education and sport under №\_\_\_\_\_, (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar street, 19. 2<sup>nd</sup> floor at the administrative building of Uzbek State University of Physical education and sport.

Abstract of the dissertation sent out on «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 y.  
[Registry record №\_\_\_ on «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 y.]

**R.D.Khalmukhammedov**  
Deputy Chairman of the scientific council  
awarding of scientific degrees,  
doctor of pedagogical sciences, professor

**M.X.Mirjamolov**  
Scientific Secretary of the Scientific Council for  
awarding of scientific degrees  
doctor of philosophy

**B.B. Musaev**  
Deputy Chairman of the scientific seminar named after  
scientific council that gives the scientific degrees,  
candidate of pedagogical sciences, docent

## INTRODUCTION

(abstract of the dissertation of the Doctor of philosophy (Phd))

**The aim of the research work** is to develop effective means and their norms for pre-school children with lagging coordination abilities.

**The object of the research work** is the process of physical culture classes with children of pre-school age.

**The subject of the research** is the organizational and methodological basis for the development of coordination abilities of pre-school children.

**Scientific novelty of the research** is as follows:

The level of physical development, physical preparedness and the reasons for the lag in the balance function of pre-school children have been identified;

The age classification of physical development and preparedness of pre-school children with a lagging balance function has been developed;

A set and norms of special physical exercises have been developed, which contribute to the development of static and dynamic equilibrium function in children of pre-school age who have lagging in the development of equilibrium function;

A methodological approach has been developed aimed at the targeted use of special physical exercises for the development of equilibrium function (static and dynamic), as a means of improving the physical preparation of pre-school children with a lag in the development of equilibrium function.

**Implementation of the research results:**

On the basis of the research carried out on the development of the function of balance and coordination abilities in pre-school children in physical culture classes:

A set of special physical exercises has been introduced into the educational and educational process of children with a lag in the development of the function of equilibrium, in pre-school children of intuitions Tashkent No. 451, 504 (reference of the Ministry of Physical Culture and Sports of the Republic of Uzbekistan No. 03-07-08-2644 of 19 July 2019). As a result, the ability to maintain balance among pre-school children has improved at 10.5%;

The developed complex of special physical exercises and the applied means and methods have been introduced into the process of physical culture classes with children with a lag in the development of the function of equilibrium (reference of the Ministry of Physical Culture and Sports of the Republic of Uzbekistan No. 03-07-08-2644 of 19 July 2019). As a result, it contributed to the improvement of equilibrium function: static - by 10.5%, dynamic - by 7.6%;

A set of special physical exercises aimed at improving the level of physical development and physical preparation of children of pre-school age has been introduced into the process of physical culture classes in pre-school institutions (Ministry of Physical Culture and Sports of the Republic of Uzbekistan Certificate No. 03-07-08-2644 of 19 July 2019). As a result, the level of physical development among children with underdevelopment has increased by 7.6% and the level of physical preparation by 8.5 %;

A set of special physical exercises has been developed and introduced into the educational process as a means of improving the function of balance in children with

lagging coordination abilities (Ministry of Physical Culture and Sports Certificate No. 03-07-08-2644 of 19 July 2019). As a result, coordination of movements among children has improved by an average of 11.2%.

**The structure and volume of the dissertation:** Consists of the introduction of the dissertation paper 115 pages, 4 pictures, 7 tables, conclusion, practical recommendations, a list of literature and appendixes.

**ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИШЛАР РЎЙХАТИ**  
**СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ**  
**LIST OF PUBLISHED WORKS**

**I бўлим (I часть; I part)**

1. Холмуродов Л.З. Challenges to Children and youth sports special development degree. // Eastern European Scientific Jurnal: Dusseldorf - Germany. 2018-№ 6. – P.417-421. [13.00.00 №1]
2. Холмуродов Л.З. To develop coordination capacity of preschool children. // “European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences”. 2019-№ 10. - 2019. 10-14. [13.00.00 №3]
3. Холмуродов Л.З. Болалар ва ўсмирлар спортининг ҳозирги ривожланиш босқичидаги долзарб муаммолари. // ФАН-СПОРТГА илмий-амалий журнали. 2018 йил, 4-сон.-Б.17-20. [13.00.00 № 16].
4. Холмуродов Л.З. 5-6 ёшли болаларнинг статик мувозанат сақлаш қобилиятини ривожлантириш. // ФАН-СПОРТГА илмий-амалий журнали. 2019 йил, 4-сон.-Б.21-23. [13.00.00 № 16].
5. Холмуродов Л.З. Развитие координационных способностей у детей дошкольного возраста с использованием специальных физических упражнений. // Материалы IX Международной научно-практической конференции. г. Чебоксары. 2019. 420-423 с.
6. Холмуродов Л.З. Махсус жисмоний машқлар орқали мактабгача ёшдаги болаларнинг координацион қобилиятини ривожлантириш. // Республика илмий-амалий анжуман: Қорақолпоғисто Республикаси, Нукус ш. 2019. 39-41 б.
7. Холмуродов Л.З. Мактабгача ёшдаги болаларнинг координацион қобилиятини ривожлантириш. // Халқаро илмий-амалий анжуман. Қарши ш. 2019. 632-634 б.
8. Холмуродов Л.З. Мактабгача ёшдаги болаларнинг статик мувозанат сақлаш қобилиятини ривожлантириш. // Халқаро илмий-амалий анжуман. Қарши ш. 2019. 470-472 б.

**II бўлим (II часть; II part)**

9. Холмуродов Л.З. Болалар ва ўсмирлар спорти асослари. // ўқув қўлланма. Т.: 2019. 242 б.
10. Рахматова Д.Н., Холмуродов Л.З. Мактабгача ва бошланғич таълимда жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. // ўқув қўлланма. Т.: 2019. 214 б.
11. Холмуродов Л.З., Азимов З. Особенности индивидуального обучения плаванию детей 5–6 лет. // Материалы VII международной научно-практической конференции. г. Чебоксары. 2015. 324-327 с.
12. Холмуродов Л.З., Рахматова Д.Н. Узлуксиз таълим тизимида жисмоний тарбиянинг асосий шакли. // Республика илмий-амалий конференцияси: Тошкент ш. 2016. 27-31 б.
13. Умаров Д.Х., Холмуродов Л.З. Укрепление здоровья учащихся младших классов при помощи физических упражнений // Материалы VII международной научно-практической конференции: г. Чебоксары. 2017. 317-321 с.

Автореферат “Фан-спортга” Илмий назарий журнали таҳририятида таҳрирдан ўтказилди ҳамда ўзбек, рус ва инглиз тилларидаги матнларининг мослиги текширилди.

Босишга рухсат этилди 13.12.2019 й. Бичими 60x84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Рақамли босма усули. Times гарнитураси. Шартли босма табағи 2,75.  
Адади 100 нусха. Буюртма № 98.

Гувоҳнома реестр №10-3719.  
“Тошкент кимё-технология институти” босмахонасида чоп этилди.  
100011, Тошкент, Навоий кўчаси, 32-уй.