

Kenjayeva Xilola Azizxodjayevna*Alfraganus university**“Sport faoliyati” kafedrası p.f.b.f.d(PhD), o‘qituvchisi**ORCID: 0009-0009-3174-951X**Email: xilolaazixodjayevna@gmail.com*

MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA “SKUTER BALANS” TEKNOLOGIYASINI QO'LLASH ORQALI BOLALARDA MUVOZANAT SAQLASH VA KOORDINATSION QOBILIYATNI RIVOJLANTIRISH

Annotatsiya. Mazkur maqolada maktabgacha ta'lim tashkilotlarida “Skuter balans” texnologiyasini qo'llash orqali bolalarda muvozanat saqlash va koordinatsion qobiliyatni rivojlantirishning ilmiy-metodik asoslari yoritilgan. Tadqiqotda skuter balans vositasidan foydalanishning maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faolligi, vestibulyar apparati faoliyati, fazoviy mo'ljal olish, muvozanatni boshqarish hamda umumiy motorik rivojlanishiga ta'siri o'rganildi. Tadqiqot jarayonida ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatish, pedagogik tajriba, jismoniy rivojlanish testlari va matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, “Skuter balans” texnologiyasi asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar bolalarning statik va dinamik muvozanatini, koordinatsion harakatlarini, chaqqonligini, harakatlarni boshqarish aniqligini hamda jismoniy mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini sezilarli darajada rivojlantiradi. Shuningdek, mazkur texnologiyani maktabgacha ta'limning jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga integratsiya qilish bolalarning sog'lom jismoniy rivojlanishini ta'minlash, harakat kompetensiyalarini shakllantirish va sog'lom turmush tarziga ijobiy munosabatni rivojlantirishda samarali pedagogik vosita ekanligi ilmiy jihatdan asoslandi. Ishlab chiqilgan metodik tavsiyalar maktabgacha ta'lim tashkilotlarida zamonaviy jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini takomillashtirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: maktabgacha ta'lim, maktabgacha yoshdagi bolalar, Skuter balans texnologiyasi, muvozanat saqlash, koordinatsion qobiliyat, vestibulyar apparat, statik muvozanat, dinamik muvozanat, harakat koordinatsiyasi, motorik rivojlanish, jismoniy tarbiya, harakat faolligi, innovatsion pedagogik texnologiyalar, jismoniy rivojlanish, sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar, fazoviy mo'ljal olish, chaqqonlik, harakat kompetensiyasi.

РАЗВИТИЕ РАВНОВЕСИЯ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ ПОСРЕДСТВОМ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕХНОЛОГИИ «SCOOTER BALANCE» В ОРГАНИЗАЦИЯХ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.

Аннотация. В данной статье освещаются научно-методические основы развития у детей способностей к сохранению равновесия и координации путем применения технологии "Scooter balance" в дошкольных образовательных организациях. В исследовании изучено влияние использования средства балансирования скутера на двигательную активность, деятельность вестибулярного аппарата, пространственную ориентацию, управление равновесием и общее моторное развитие детей дошкольного возраста. В процессе исследования использовались методы анализа научной литературы, педагогического наблюдения, педагогического эксперимента, тестов физического развития и математико-статистического анализа. Результаты показали, что занятия, организованные на основе технологии "Scooter balance," значительно развивают у детей статическое и динамическое равновесие, координационные движения, ловкость, точность управления движениями и интерес к физическим упражнениям. Также научно обосновано, что интеграция данной технологии в занятия по физическому воспитанию дошкольного образования является эффективным педагогическим средством обеспечения здорового физического развития детей, формирования двигательных компетенций и развития положительного отношения к здоровому образу жизни. Разработанные методические рекомендации служат совершенствованию современных занятий по физическому воспитанию в дошкольных образовательных организациях.

Ключевые слова: дошкольное образование, дети дошкольного возраста, технология баланса скутера, сохранение равновесия, координационные способности, вестибулярный аппарат, статическое равновесие, динамическое равновесие, координация движений, моторное развитие, физическое воспитание, двигательная активность, инновационные педагогические технологии, физическое развитие, оздоровительные занятия, пространственная ориентация, ловкость, двигательная компетенция.

DEVELOPING BALANCE AND COORDINATION ABILITIES IN CHILDREN THROUGH THE APPLICATION OF "SCOOTER BALANCE" TECHNOLOGY IN PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Abstract. This article highlights the scientific and methodological foundations for developing balance and coordination skills in children through the use of "Scooter Balance" technology in preschool educational organizations. The study examined the impact of using the scooter balance tool on the motor activity, vestibular apparatus function, spatial orientation, balance management, and general motor development of preschool children. The research process utilized methods of scientific literature analysis, pedagogical observation, pedagogical experimentation, physical

development tests, and mathematical-statistical analysis. The results showed that activities organized based on the "Scooter Balance" technology significantly develop children's static and dynamic balance, coordination movements, agility, movement control accuracy, and interest in physical exercise. Additionally, the integration of this technology into preschool physical education classes has been scientifically substantiated as an effective pedagogical tool for ensuring the healthy physical development of children, forming motor competencies, and developing a positive attitude toward a healthy lifestyle. The developed methodological recommendations serve to improve modern physical education classes in preschool educational organizations.

Key words: preschool education, preschool children, Scooter balance technology, balance maintenance, coordination ability, vestibular apparatus, static balance, dynamic balance, motor coordination, motor development, physical education, motor activity, innovative pedagogical technologies, physical development, health-improving activities, spatial orientation, agility, motor competence.

Kirish. Respublikamizda maktabgacha ta'lim tizimini takomillashtirish, bolalarning qiziqishi, iqtidori, ruhiy va jismoniy xususiyatlari rivojlantirish bo'yicha keng qamrovli ishlar amalga oshirilmoqda. "...bolalarni har tomonlama intellektual, ma'naviy-estetik va jismoniy rivojlantiruvchi zamonaviy ta'lim dasturlari va texnologiyalarini ta'lim-tarbiya jarayoniga joriy etish, ularning maktabga tayyorgarlik darajasini tubdan oshirish" kabi vazifalarni amalga oshirish belgilangan. Maktabgacha ta'lim boshqaruv tizimini modernizatsiya qilish alohida ehtiyojga ega bo'lgan bolalar uchun mo'ljallangan ta'lim faoliyati, ota-onalar bilan hamkorlik, maktabgacha yoshdagi bolalarga ta'lim berishda kompetensiyaviy yondashuvlar asosida ta'lim-tarbiya jarayonlarini tashkillashtirishga qaratilgan chora-

tadbirlar ham yetarli emasligini ko'rsatmoqda. Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda, maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy harakat faolligini oshirishga yordam beruvchi maxsus jismoniy tarbiya vositalarini hamda maktabgacha ta'lim tizimiga har tomonlama yetuk va sog'lom avlodlarni yetkazib berish soha mutaxassislari oldida turgan muhim vazifalardan biri bo'lib qolmoqda.

Bolalarning qiziqarli mashg'ulotlaridan biri bu chayqalib harakatlarni bajarishni inobatga olsak, ular uchun skuter-balansdan foydalanish, qiziqarli va yoqimli mashg'ulotga aylanadi. Ushbu g'oyalar to'plami har qanday yoshdagi va qobiliyatli bolalar uchun mos keladi. Ularni sozlash oson va rivojlanishda kechikishlari mavjud va muammolari bo'lgan bolalar uchun juda foydali bo'lishi mumkin.

Tadqiqotning maqsadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda harakat faolligini, chaqqonlik va koordinatsiyasini oshirish uchun ishlab chiqilgan

“Skuter-balans” texnologiyalarining amaliyotda qo'llash samaradorligini tadqiqotda asoslash;

Skuter balans texnol

Tadqiqot metodologiyasi.

Bir qarashda, skuter balans skeytbordga juda o'xshaydi, chunki u yog'ochdan yasalgan bo'lib, pastki qismida 4 ta g'ildirak va muvozanat saqlash uchun

yarim doira shaklda taxta birlashtirilgan. Tashqi ko'rinishdagi yagona haqiqiy farq shundaki, skeytbordlar odatda to'rtburchaklar shaklida bo'ladi, skuter taxtalari esa oval shaklda va taxta ustiga “labirint” shakli tushirilgan. Ushbu skuter taxtalari bolalarning o'tirishi va chalqancha yotishi uchun yanada qulay, bolalarni vestibulyar apparati va muvozanat saqlashi hamda harakat aniqligini rivojlantirishga yordam beradigan mukammal vosita hisoblanadi.



1-rasm. “Skuter balans” texnologiyasining ko'rinishi.

“Skuter-balans”da bajariladigan harakatli uyinlar majmuasi

1.Qutqaruvchilar

Vazifa:

Bolalarda maydamatorika, yirik matorikani, kuch, muvozanat saqlash qarshilikni yengish hamda do'stga yordam berish tuyg'ularini shakllantirish.

Kerakli jihozlar:

Skuter-balans, arqon, qisqich, 10-15 santimetrli yumshoq o'yinchoqlar

Ko'rsatma:

5 metrli balandligi 60 smli vertikal qilib osilgan arqonda turli o'yinchoqlar har 50 santimetrda qisqichlar bilan ilinib turadi. Bolalar skuter- doskasiga chalqancha yotgan holda arqonda tirmashib tortilib borib o'yinchoqlarni olib, qorin sohasiga yig'adilar. Harakatni barcha

o'yinchoqlarni yig'ib bo'lgunlariga ya'ni “qutqargunlariga” qadar davom ettiradilar.

Qoida:

Oyoqlarini yerga tekkizmaslik, o'yinchoqlarni yerga tushirib yubormaslik lozim

O'yin davomiyligi:

5-6 daqiqa

2.Tayanib yurish

Vazifa:

bolalarda yirik matorika, harakat aniqligini, muvozanat saqlash va qo'l mushak kuchini rivojlantirish

Kerakli jihozlar:

skuter taxtasi, gimnastika tayoqchasi

Ko'rsatma:

tarbiyalanuvchilar skuter taxtasida tizzalarga tayanib

o'tirgan holda qo'llarida gimnastika tayoqchasiga tayanib belgilangan chiziqlar bo'ylab harakatlanadilar.

Qoida: skuter taxtasida muvozanat saqlab tizzalarga tayanib o'tirish. Faqat qo'llardagi gimnastika tayoqchasiga tayanib harakatlanish

O'yin davomiyligi: 3-5 daqiqa

3. Baliq ovi

Vazifa: Bolalarda maydamatorika, yirik matorikani muvozanat saqlash, egiluvchanlik, chaqqonlik sifatlarini tarbiyalash

Kerakli jihozlar: skuter-balans taxtasi, qarmoq, baliqchalar

Ko'rsatma: tarbiyalanuvchilar skuter-balans taxtasini g'ildiraklarini yuqoriga ko'tarib muvozanat saqlash holatiga qo'yiladi, "qo'llarida qarmoq yerdagi baliqlarni ilib olishga" harakat qiladilar.

Qoida: baliqlarni muvozanat saqlagan holda tutish, muvozanat yoqotgan bola joyini almashadi

O'yin davomiyligi: 3-5 daqiqa

4. Muvozanat saqlash

Vazifa: Bolalarda diqqat hamda sensomatorikani rivojlantirish

Kerakli jihozlar: skuter-balans taxtasi, diometri 2-3 santimetrli to'pchalar

Ko'rsatma: To'pchani labirintdan chiqarib yubormaslikka harakat qilish.

Qoida: To'p labirintdan chiqib ketsa gal o'tkaziladi

O'yin davomiyligi: 2-3 marta takrorlash

5. Depsinish

Vazifa: Portlovchi kuchni rivojlantirish

Kerakli jihozlar: skuter taxtasi

Ko'rsatma: Devorga qo'llar bilan tayanib turib bor kuchi bilan itarilish. Huddi shunig o'zi juft oyoqda depsinish

Qoida: depsinish yo'lagi bo'sh, ravon bo'lishi lozim

O'yin davomiyligi: 3 marta bajariladi

6. Estafeta

Vazifa: Bolalarda chaqqonlik, harakat aniqligi sensomatorikani rivojlantirish

Kerakli jihozlar: skuter-balans taxtasi, fishkalar, savatchalar, o'yinchoqlar

Ko'rsatma: Tarbiyalanuvchilar teng 2 guruhga bo'linadilar. Chalqancha yotgan holda qo'llarga tayanib, oyoqlar yordamida yo'nalishni to'g'rilab har 1 metrga qo'yilgan fishkalardan aylanib o'tib borib savatchadagi yumshoq o'yinchoqni olib qaytadilar. Barcha guruhlardagi o'yinchoqlar hisoblanadi va qaysi guruhda o'yinchoqlar soni ko'p bo'lsa o'sha jamoa g'olib bo'ladi

Qoida: To'siqlarni to'liq aylanish, havfsizlik qoidalariga rioya qilish kerak.

O'yin davomiyligi: 5-6 daqiqa

Muhokama: Shunday mashqlar ham borki, buning uchun maxsus moslamalar talab etilmaydi, lekin davolovchi samarasi nihoyatda

kattadir. Bunday mashqlarni ota-onalar uy sharoitida ham qilishlari mumkin. Bularga quyidagilar kiradi:

1-jadval

Maktabchaga yoshdagi bolalarning salomatligini mustahkamlovchi uy sharoitida bajariladigan mashqlar majmuasi

Mazmuni	Temp	Me'yor	Uslubiy ko'rsatma
O'tirgan holatda tovonlarni birma bir ko'tarib tushirish;	O'rtacha	2 daqiqa	Imkon qadar
Huddi shuning o'zi tik turgan holatda bajariladi;	O'rtacha	2 daqiqa	Gavdani tik tutib qo'llar belda
"Arg'umchoq": bola tik turgan holatda, avval oyoqlarining uchlariga, so'ng tovonlarida turadi.	Sekin	2 daqiqa	Tizzalarni bukmasdan bajarish
Oyoqlarning uchlarida 1-2 daqiqa yurish;	O'rtacha	1-2 daqiqa	Ohirgi nuqtagacha ko'tarilish
Qo'llar oldinda chang'i uchgandek harakatlanish.	O'rtacha	2-3 daqiqa	Oyoq, qo'llar harakatini moslashtirish;
Oyoq ustiga kichkina o'yinchoq qo'yib tovonda 1-2 daqiqa davomida harakatlantirish;	Sekin	1-3 daqiqa	O'yinchoqni tushirib yubormaslikka harakat qilish
O'ng oyoqda, chap oyoqda hamda juft oyoqda sakrash	O'rtacha	10 martadan	Yengil sakrash
Turli buyumlarni oyoq barmoqlari bilan ko'tarish, yoki sochiqchani oyoq barmoqlari bilan yig'ishtirish;	Sekin	2-4 daqiqa	tovonni yerdan uzmasdan yig'ishtirish;

Mashqlarning barchasini bir mashg'ulotda bajarish mumkin emas. Mashq qilishni avval ikki-uchta topshiriqdan boshlang, 7-10 kun o'tgandan so'ng bola mashqlarni yaxshi o'zlashtirgandan so'ng birma

bir mashqlarni qo'shib boravering. 3-4 daqiqadan so'ng bolaga dam olishiga vaqt bering. Mashg'ulotning umumiy vaqti 12-15 daqiqani tashkil etishi maqsadga muvofiq.

Tadqiqot tahlili va natijalar

Maktabgacha ta'lim tashkiloti tarbiyalanuvchilaridan jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini aniqlash uchun 4 turdagi test me'yorlari tanlandi.

1) Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm.), 2) 3x10 m. masofaga maksimon yugurish (s.), 3) 10 m. masofaga yugurish vaqti (s.), 4) massasi 150 gp.

Bo'lgan tennis to'pini uloqtirish masofasi (m.). Pedagogik tajriba boshida nazorat (NG, n=63) va tajriba (TG, n=63) guruhlarini sinaluvchi-bolalarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining statistik xarakteristikalarini o'zaro solishtirish (JT 3.4-jadval) natijasida quyidagi natijalar olindi (2-iloraga qarang).

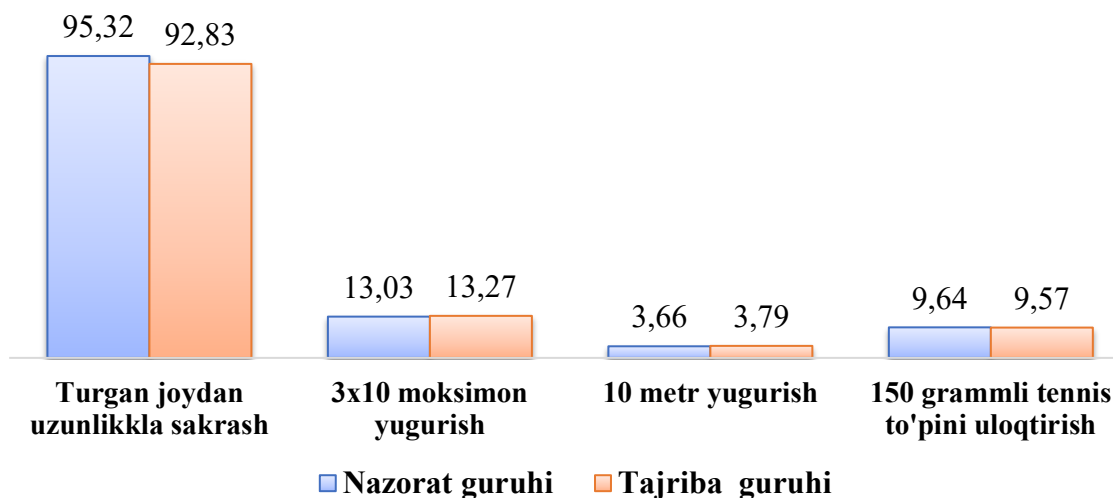
2-jadval

Pedagogik tadqiqot boshida nazorat (NG, n=63) va tajriba (TG, n=63) guruhlarini sinaluvchi-bolalarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining statistik xarakteristikalarini o'zaro solishtirish

Sinov testlari t.r.	Nazorat guruhi			Tajriba guruhi			t	P
	$\bar{X}$	σ	V, %	$\bar{X}$	σ	V, %		
1	95,32	19,94	20,92	92,83	19,92	21,46	0,70	>0,05
2	13,03	2,66	17,70	13,27	2,74	17,94	0,50	>0,05
3	3,66	0,67	18,31	3,79	0,71	18,73	1,07	>0,05
4	9,64	2,24	23,24	9,57	2,26	23,62	0,18	>0,05

Izoh: qulaylik uchun 3.4-, 4.5-, 4.6-, 4.7- jadvallarda hamda 3.4-, 4.5-, 4.6-, 4.7- diagrammalarda testlar quyidagicha belgilangan: 1- Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm.), 2- 3x10

m. masofaga maksimon yugurish (s.), 3-10 m. masofaga yugurish vaqti (s.), 4- massasi 150 g. Bo'lgan tennis to'pini uloqtirish masofasi (m.).

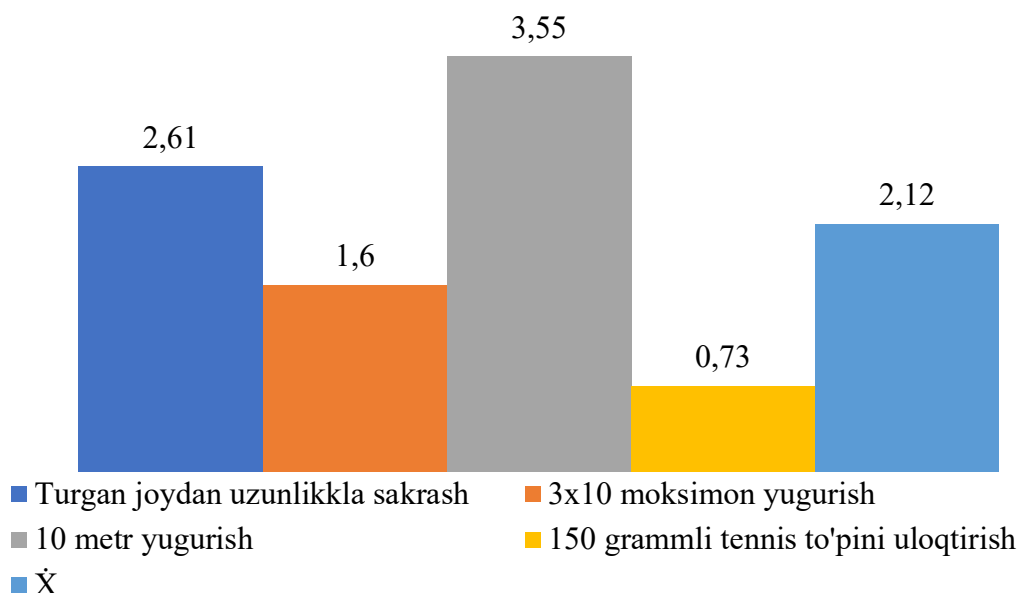


1-diagramma. Pedagogik tadqiqot boshida nazorat va tajriba guruhlarining sinaluvchilari funksional ko'rsatkichlarining o'rtacha arifmetik qiymatlarini solishtirish

Bolalardan jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining dastlabki olingan natijalari: tajriba guruhida o'rtacha o'sish turgan joydan uzunlikka sakrash (sm.) 92,83%, 3x10 m. masofaga maksimon yugurish (s.), 13,27%, 10 m. masofaga yugurish vaqti (s.), 3,79% , massasi 150 g. bo'lgan tennis to'pini uloqtirish masofasi (m.) 9,57 %.

Nazorat guruhi bo'yicha turgan joydan uzunlikka sakrash (sm.) 95,32% , 3x10 m. masofaga maksimon yugurish (s.), 13,03%, 10 m. masofaga yugurish vaqti (s.), 3,66% , massasi 150 g. Bo'lgan tennis to'pini uloqtirish masofasi (m.) 9,64 % , natijalar qayd etildi. Dastlabki olingan natijalar tahlili shuni ko'rsatdiki tajriba va nazorat guruhida Turgan joydan uzunlikka

sakrash bo'yicha o'sish ko'rsatkichlari 0,4%, 3x10 m. masofaga maksimon yugurish bo'yicha esa 0,5%, 10 m. masofaga yugurish bo'yicha 0,2 % , 4-massasi 150 g. Bo'lgan tennis to'pini uloqtirish masofasi bo'yicha 0,8 % ga farq qilinishi qayd qilindi. Bundan ko'rinib turibdiki nazorat va tajriba guruhlaridan olingan dastlabki natijalar deyarli farq qilmaydi. Turgan joydan uzunlikka sakrash bo'yicha nazorat guruhida ko'rsatkich 2,51% yuqori ekanligi qayd qilindi. Turgan joydan uzunlikka sakrashda nisbiy farq 2,61%, 3x10 maksimon yugurishda nisbiy farq 1,60%, 10 m yugurishda nisbiy farq 3,55%, Tennis to'pini uloqtirishda nisbiy farq 0,73ni, O'rtacha nisbiy farq 2,12%ni tashkil qildi.



2-diagramma. Pedagogik tadqiqot boshida nazorat va tajriba guruhlari sinaluvchi-bolalarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rtacha arifmetik qiymatlarining nisbiy farqlari (foizlarda)

Bolalardan jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining tajriba boshida dastlabki olingan natijalarining statistik xarakteristikalari quyidagicha bo'ldi: 1-test - turgan joydan uzunlikka sakrash bo'yicha tajriba guruhida $92,83 \pm 19,92$ sm.ni (21,46 %), 3x10 m. masofaga mokisimon yugurish vaqti bo'yicha $13,27 \pm 2,74$ s.ni (17,94 %), 10 m. masofaga yugurish vaqti bo'yicha $3,79 \pm 0,71$ s.ni (18,73 %), massasi 150 g. bo'lgan tennis to'pini uloqtirish masofasi bo'yicha $9,57 \pm 2,26$ m.ni (23,62 %) tashkil etdi.

Nazorat guruhida tajriba boshida 1-test - turgan joydan uzunlikka sakrash bo'yicha $95,32 \pm 19,94$ sm.ga (20,92 %), 3x10 m. masofaga mokisimon yugurish vaqti bo'yicha $13,03 \pm 2,66$ s.ga (17,70 %), 10 m. masofaga yugurish vaqti bo'yicha $3,66 \pm 0,67$ s.ga (18,73 %), massasi 150 g. bo'lgan tennis to'pini uloqtirish masofasi bo'yicha $9,64 \pm 2,24$ m.ga (23,24 %) teng ekanligi aniqlandi.

Shu bilan birga, tajriba boshida tajriba guruhida Turgan joydan uzunlikka sakrash bo'yicha olingan natijalarning o'rtacha arifmetik qiymati nazorat guruhidagi mos ko'rsatkichga nisbatan nisbiy farqi 2,61 %ni, 3x10 m. masofaga mokisimon yugurish vaqtida mazkur ko'rsatkich 1,60 %ni, 10 m. masofaga yugurish vaqtida 3,55 foizni va massasi 150 g. bo'lgan tennis to'pini uloqtirish masofasida 0,73 foizni tashkil qildi. O'rganilgan to'rtta test bo'yicha bunday nisbiy farqlarning o'rtacha arifmetik qiymati 2,12 %ni tashkil etdi.

Bundan ko'rinib turibdi-ki, nazorat va tajriba guruhlarida olingan dastlabki natijalar sezilarli farq qilmaydi (3.4-diagrammaga qarang). Ushbu fakti tajriba boshida nazorat va tajriba guruhlarining o'rganilgan to'rtta test natijalarini o'rtacha arifmetik qiymatlari absolyut farqlarini t-Styudent taqsimoti kritik qiymatlarini hisoblash yordamida baholash natijalari yana bir marta tasdiqlab turibdi. Chunonchi, o'rganilgan testlar bo'yicha t ning eng katta qiymati 10 m. masofaga yugurish vaqtida aniqlanib, u 1,07 ga ($P>0,05$) va eng kichik qiymati massasi 150 g. bo'lgan tennis to'pini uloqtirish masofasida aniqlanib, u 0,18 ga ($P>0,05$) tengligi kuzatildi va ushbu farqlar statistik ishonchsizligi aniqlandi.

Pedagogik tajriba boshida nazorat va tajriba guruhlarini sinaluvchilarining o'rganilgan testlar bo'yicha ko'rsatgan natijalari uchun hisoblangan korrelyatsiya koeffitsientlari qiymatlarini 17,70 % va 23,62 % intervalida joylashganligi va bu qiymatlar gradatsiyaning qoniqarli bo'limining yuqori va qoniqarsiz qismining quyi qismida joylashganligi, nazorat va tajriba guruhlaridagi natijalar o'rtacha arifmetik qiymatlari absolyut farqini turli ($P>0,05$ dan $P>0,05$ intervalidagi) ahamiyatlilik darajalarida statistik ishonchsiz ekanligi o'rganilgan yoshdagi bolalar uchun pedagogik tajribani uslubiy jihatidan to'g'ri tashkil etilganligidan dalolat beradi.

Xulosa. Maktabgacha yoshdagi bolalarning fe'l-atvori, psixologik

qiziqishlari va jismoniy holatini inobatga olgan holda yaratilgan texnologiya "Skuter balans", unda oddiy harakatlardan tortib maxsus mashqlarni (muvozanat) bajartirish mumkin. Skuter taxtalari bolalarning o'tirishi va chalqancha yotishi uchun

yanada qulay, bolalarni vestibulyar apparati va muvozanat saqlashi hamda harakat aniqligini, tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishga yordam beradigan mukammal vosita hisoblanadi

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Nuriddinova, M., Bobomurodov, A., Kenjayeva, H., & Xursanova, R. (2022). Maktabgacha yoshdagi bolalarni asosiy harakatlarga o'rgatish uslubiyati. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2(2), 373-384.
2. Кенжаева, Х. А. (2022). Коррекция и профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(Special Issue 4-2), 559-564.
3. Kenjayeva, K. (2025). FURTHER IMPROVEMENT OF THE HEALTH OUTCOMES AS WELL AS MOVEMENT ACCURACY FOR PRESCHOOL CHILDREN. *World Scientific Research Journal*, 46(1), 261-268.
4. Bog'ibekov, A. (2024). THE USE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE PREVENTION OF STRUCTURE OF THE BODY OF STUDENTS AGED 7-10 YEARS. *Alfraganus xalqaro Ilmiy Jurnal*, 2(2).
5. Mirqosimov, M. (2023). THE METHOD OF INCREASING THE STABILITY OF THE EQUILIBRIUM ABILITY OF PLAYERS WITH AMPUTATED LIMBS. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, (8 (20)), 413-417.
6. Ниязова, Р. Р. (2026). ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ХАПКДИСТОВ. *Новости образования: исследование в XXI веке*, 4(41), 142-147.
7. Атамухамедова, Н. М., Уташев, Х. Н., & Рахмонов, Э. Т. (2010). Таълимни ривожлантиришда инновацион технологияларнинг тутган ўрни. In *Роль молодежи в развитии науки и инновационной деятельности. Доклады научно-практической конференции (22 октября, 2010)* (p. 49).
8. Utashev, K. (2024). Fundamentals of introducing a mass sports movement through theoretical analysis of the daily physical activity of schoolchildren. *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal*, 5(01), 298-215.
9. Abduraimova, N., Sharopova, N., Khujaev, M., Sapayev, V., Fattoyeva, O., & Yusufov, S. (2025). Economic development through analysis of the education and entrepreneurship impacts. *Economic Annals-XXI/Ekonomičnij Časopis-XXI*, 214(3/4), 84.
10. Уташев, Х. Н. (2019). ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ МАССОВОЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ

PROBLEMS OF DEVELOPMENT OF MASS SPORTS AND HEALTH WORK IN GENERAL EDUCATIONAL SCHOOLS. ББК 75.1 А-437, 649.

11. Gupta, D., Iroda, K., Faridovna, I. M., Hamidova, M., Muminjon, K., Saidjonovich, M. S., & Babayeva, Z. (2026). School-Based Support and Educational Transitions: Communication and Cognition in Genetic Syndromes. In *Interdisciplinary Perspectives on Genetic Syndromes and Human Development* (pp. 27-62). IGI Global Scientific Publishing.
12. Abduraimova, N., Sharopova, N., Khujaev, M., Sapayev, V., Fattoyeva, O., & Yusufov, S. (2025). Economic development through analysis of the education and entrepreneurship impacts. *Economic Annals-XXI/Ekonomičnij Časopis-XXI*, 214(3/4), 84.
13. Utashev, K. N. (2022). Theoretical analysis of motor activity in assessing the mass sports movement of schoolchildren. *Eurasian Journal of Sport Science*, 2(1), 1-4.