



MAKTABGACHA 5–6 YOSHLI BOLALARNING HARAKAT FAOLLIGINI SOG‘LOMLASHTIRUVCHI MASHQLAR ORQALI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

O‘zbekiston davlat sport akademiyasi huzuridagi
Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti
maqsadli tayanch doktoranti

Akramova Dilsora Abduraxmon qizi

Muallif bilan bog‘lanish uchun:

E-mail: akramovadilsora484@gmail.com

Annotatsiya

Mazkur maqolada maktabgacha ta’lim tashkilotlarida 5–6 yoshli bolalarning harakat faolligini sog‘lomlashtiruvchi mashqlar orqali rivojlantirish uslubiyati yoritilgan. Tadqiqotda “Sog‘lom bolajon” MultiFit uskunasi, “Sujok” to‘pi va “Espander” vositalaridan alohida va maqsadli foydalanishga asoslangan mashqlar majmualari ishlab chiqilgan. Har bir vosita uchun 10 tadan mashq belgilangan bo‘lib, ularning mazmuni bolalarning yosh va individual xususiyatlari hamda rivojlantirilishi lozim bo‘lgan jismoniy sifatlar asosida shakllantirilgan. Tadqiqot natijalarida tajriba guruhlarida muvozanat, tezkorlik, koordinatsiya va asosiy harakat ko‘nikmalarining ijobiy dinamikasi qayd etilgan.

Kalit so‘zlar: maktabgacha yosh, 5–6 yoshli bolalar, harakat faolligi, sog‘lomlashtiruvchi mashqlar, MultiFit, “Sujok”, “Espander”, muvozanat, koordinatsiya, tezkorlik, yirik motorika.

Аннотация

В статье освещается методика развития двигательной активности детей 5–6 лет в дошкольных образовательных организациях посредством оздоровительных упражнений. Разработаны отдельные комплексы по 10 упражнений с использованием тренажера «Соглом болажон» MultiFit, мяча «Су-жок» и «Эспандера» с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей и направленности развиваемых физических качеств. Результаты педагогического эксперимента показали положительную динамику показателей равновесия, быстроты, координации и основных двигательных навыков.



Ключевые слова: дошкольный возраст, двигательная активность, оздоровительные упражнения, MultiFit, «Су-жок», «Эспандер», равновесие, координация, быстрота, крупная моторика.

Annotation

The article presents a methodology for developing motor activity in 5–6-year-old children in preschool educational organizations through health-promoting exercises. Separate sets of 10 exercises were developed using the “Healthy Child” MultiFit trainer, “Su-jok” ball and “Expander”, taking into account children’s age and individual characteristics and the targeted physical qualities. The results of the pedagogical experiment demonstrated positive changes in balance, speed, coordination and basic motor skills.

Key words: preschool children, motor activity, health-promoting exercises, MultiFit, “Su-jok”, “Expander”, balance, coordination, speed, gross motor skills.

Kirish

Maktabgacha yosh davri bolaning jismoniy, psixomotor va ijtimoiy rivojlanishida muhim bosqich hisoblanadi. Ushbu davrda yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashish va muvozanatni saqlash kabi asosiy harakat ko‘nikmalari faol shakllanib, keyingi jismoniy rivojlanish uchun zarur poydevor yaratiladi. Jismoniy faollik bolaning mushak-skelet tizimi, koordinatsion qobiliyatlari va umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bilan bir qatorda uning bilish va ijtimoiy faoliyatini ham qo‘llab-quvvatlaydi [1; 2; 4].

Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya jarayonini yosh va individual xususiyatlarga mos tashkil etish, bolalarning tabiiy harakat ehtiyojini qo‘llab-quvvatlash hamda mashg‘ulotlarda sog‘lomlashtiruvchi va o‘yinli vositalardan samarali foydalanish muhim ahamiyatga ega. Mavjud tadqiqotlarda maktabgacha yoshdagi bolalarda muntazam jismoniy faollikning motor rivojlanish va sog‘liq bilan bog‘liq ijobiy jihatlari yoritilgan [4; 5; 7].

Shu nuqtai nazardan, 5–6 yoshli bolalarning harakat faolligini oshirish, muvozanat, koordinatsiya, tezkorlik, chaqqonlik va yirik motorika ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan amaliy vositalarni metodik jihatdan asoslash dolzarb hisoblanadi. Muallif tomonidan ishlab chiqilgan “Sog‘lom bolajon” MultiFit uskunasini aynan turli asosiy harakatlarni bir mashg‘ulot jarayonida tashkil etish imkonini beradi. Uskuna arqonli va yog‘ochli narvonlar, gorizontali narvon, sirpanchiq, arg‘imchoq, gimnastik halqalar va basketbol savatchasi kabi elementlarni o‘z ichiga oladi.

Tadqiqot maqsadi



5–6 yoshli bolalarning harakat faolligini sogʻlomlashtiruvchi mashqlar orqali rivojlantirish metodikasini ishlab chiqish hamda “Sogʻlom bolajon” MultiFit, “Sujok” va “Espander” vositalari asosida tashkil etilgan mashqlar majmualarining samaradorligini pedagogik tajriba orqali aniqlash.

Tadqiqot vazifalari

Tadqiqot maqsadidan kelib chiqib, 5–6 yoshli bolalarning harakat faolligini rivojlantirishga oid ilmiy-metodik manbalarni tahlil qilish; “Sogʻlom bolajon” MultiFit, “Sujok” va “Espander” vositalarining funksional imkoniyatlarini aniqlash; har bir vosita uchun 10 tadan sogʻlomlashtiruvchi mashqlar majmuasini ishlab chiqish; mashqlarni yosh va individual imkoniyatlarga moslashtirish; ishlab chiqilgan metodikaning pedagogik tajriba jarayonidagi samaradorligini aniqlash vazifalari belgilandi.

Tadqiqot usullari

Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlar va manbalarni tahlil qilish va umumlashtirish, pedagogik kuzatuv, soʻrovnoma, antropometriya, pedagogik tajriba, funksional koʻrsatkichlarni aniqlash hamda matematik-statistik usullardan foydalanildi. Pedagogik kuzatuv orqali 5–6 yoshli bolalarning jismoniy tarbiya mashgʻulotlaridagi harakat faolligi, mashqlarni bajarish imkoniyatlari va mavjud amaliyot holati oʻrganildi. Soʻrovnomada 65 nafardan ortiq maktabgacha taʼlim sohasi mutaxassisleri va ota-onalar ishtirok etdi. Pedagogik tajribada davlat va nodavlat maktabgacha taʼlim tashkilotlaridan jami 132 nafar bola qamrab olindi.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi

Tadqiqotning amaliy bosqichida 5–6 yoshli bolalarning harakat faolligini rivojlantirishga yoʻnaltirilgan uchta alohida vosita – “Sogʻlom bolajon” MultiFit, “Sujok” toʻpi va “Espander” asosida mashqlar tizimi ishlab chiqildi. “Sogʻlom bolajon” MultiFit uskunasi yordamida bajariladigan mashqlar muvozanat, koordinatsiya, tezkorlik, chaqqonlik va yirik motorika koʻnikmalarini rivojlantirishga yoʻnaltirildi. Muallifning avvalgi ilmiy ishida ham ushbu uskunadan foydalanish 5–6 yoshli bolalarning motor faolligini rivojlantirishga qaratilgani koʻrsatilgan.

“Sujok” toʻpi asosida 10 ta mashq uchta mazmuniy blokka ajratildi: birinchi blokka muvozanat va fazoviy moʻljallash olishga yoʻnaltirilgan 4 ta mashq, ikkinchi blokka chaqqonlik, tezkorlik va oyoq kuchini rivojlantiruvchi 3 ta mashq, uchinchi blokka mayda motorika, kaft mushaklari va taktil sezgirlikni rivojlantiruvchi 3 ta mashq kiritildi.

“Espander” uchun ham 10 ta mashqdan iborat alohida majmua ishlab chiqildi. Unda bazaviy sakrashlar, turli yoʻnalishlardagi sakrashlar hamda maxsus va kuchga yoʻnaltirilgan mashqlar izchil joylashtirildi. Mashqlarni ketma-ket qoʻllash orqali



bolalarning sakrash harakatlari, koordinatsiyasi, chaqqonligi, tezkorligi va oyoq mushaklari chidamliligini rivojlantirish nazarda tutildi.

Mazkur uchta vosita asosida ishlab chiqilgan mashqlar birlashtirilgan uskuna sifatida emas, alohida metodik vositalar sifatida qo'llanildi. Mashqlar mazmuni bolalarning yosh va individual xususiyatlariga muvofiq bosqichma-bosqich murakkablashtirildi.

Pedagogik tajriba natijalarida davlat MTTlaridagi tajriba guruhlarida "Sog'lom bolajon" MultiFit asosida bajarilgan testlarning aksariyatida ishonchli ijobiy o'zgarishlar qayd etildi. Jumladan, arqonli narvondan chiqish-tushish natijasi 11,13 %, yog'ochli narvondan chiqish 14,10 %, gorizontal narvondan yurish 14,98 %, qiya sirpanish 14,17 %, osilish 12,60 % va basketbol to'pini nishonga tashlash 13,32 % ga yaxshilandi. Ushbu ko'rsatkichlarda Student mezon $t=2,84-3,89$ oralig'ida bo'lib, natijalar $P<0,05$ va $P<0,01$ darajasida statistik jihatdan ishonchli ekanligi aniqlandi.

1-jadval

Tajriba guruhlarida ayrim test ko'rsatkichlarining tajriba boshidan oxirigacha o'zgarishi

No	Test-mashqlar	Tajriba guruhi, boshlanishi	Tajriba guruhi, yakuni	Nisbiy o'zgarish, %	t	P
1	Arqonli narvondan chiqish-tushish	31,19	27,72	11,13	2,84	<0,05
2	Yog'ochli narvondan chiqish	25,68	22,06	14,10	3,87	<0,01
3	Gorizontal narvondan yurish	18,82	16,00	14,98	3,88	<0,01
4	Qiya sirpanish	15,38	13,20	14,17	3,89	<0,01
5	Osilish	12,38	13,94	12,60	2,86	<0,05
6	Basketbol to'pini nishonga tashlash	9,16	10,38	13,32	2,84	<0,05
7	"Espander"da muvozanat	9,47	10,64	12,35	2,60	<0,05
8	"Sujok"da ikki oyoqda muvozanat	27,43	31,73	15,68	3,41	<0,01
9	"Espander"da 4 m ga ikki oyoqda sakrash	21,22	19,09	10,04	2,62	<0,05
10	"Sujok" ustida 2,5 m yurish	16,41	14,30	12,86	3,21	<0,01



Jadvaldan ko‘rinadiki, tajriba guruhlarida natijalar testlarning yo‘nalishiga qarab ijobiy tomonga o‘zgargan: vaqt bilan baholanadigan testlarda bajarish vaqti kamaygan, son yoki masofa bilan ifodalanadigan ko‘rsatkichlarda esa natija oshgan. “Sujok”da ikki oyoqda muvozanat saqlash bo‘yicha 15,68 %, yog‘ochli narvondan chiqish bo‘yicha 14,10 %, gorizontal narvondan yurish bo‘yicha 14,98 % o‘sish qayd etilgani yuqori dinamikani ko‘rsatadi.

Nodavlat MTTlardagi tajriba guruhlarida ham “Sog‘lom bolajon” MultiFit asosidagi testlarda ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi: arqonli narvondan chiqish-tushish 10,70 %, yog‘ochli narvondan chiqish 12,90 %, gorizontal narvondan yurish 13,70 %, qiya sirpanish 12,92 %, osilish 11,89 % va basketbol to‘pini nishonga tashlash 11,19 %ga yaxshilandi. Tegishli testlarda statistik qiymatlar $t=2,63-3,43$ oralig‘ida bo‘lib, $P<0,05$ va $P<0,01$ darajasidagi ishonchli o‘zgarishlar qayd etildi.

Tadqiqot natijalari maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy faollikni muntazam tashkil etish motor rivojlanishga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini ko‘rsatgan xorijiy tadqiqotlar bilan hamohangdir. Gallahue va Ozmun motor rivojlanishida fundamental harakatlarning shakllanishini muhim bosqich sifatida ko‘rsatgan bo‘lsa, Piek va hammualliflar erta fine va gross motor rivojlanish bilan keyingi motor va kognitiv qobiliyatlar o‘rtasidagi bog‘liqlikni o‘rgangan. Zeng va hammualliflarning tizimli tahlilida esa jismoniy faollikning motor ko‘nikmalar va kognitiv rivojlanishga ta’siri umumlashtirilgan [4; 6; 7].

Tadqiqotda ishlab chiqilgan yillik mashg‘ulot dasturi sentabr–may oylarini qamrab olib, 72 ta mashg‘ulotni tashkil etishga mo‘ljallandi. Dasturda yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, emaklash kabi asosiy harakatlar muvozanat, chaqqonlik, tezkorlik va koordinatsiyani rivojlantiruvchi mashqlar hamda harakatli o‘yinlar bilan uyg‘unlashtirildi. Mashg‘ulotlar mazmuni bolalarning yosh va individual imkoniyatlariga muvofiq bosqichma-bosqich murakkablashtirib borildi. Muallifning 2025-yildagi maqolasida ham MultiFit asosida maktabgacha yoshdagi bolalarning motor faolligini rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulot metodikasi ishlab chiqilgani qayd etilgan.

Xulosa

5–6 yoshli bolalarning harakat faolligini rivojlantirishda sog‘lomlashtiruvchi mashqlarni yosh va individual xususiyatlarga mos, tizimli va bosqichma-bosqich tashkil etish zarurligi aniqlandi.



“Sogʻlom bolajon” MultiFit, “Sujok” va “Espander” vositalari uchun 10 tadan alohida sogʻlomashtiruvchi mashqlar majmualari ishlab chiqilib, ularning funksional yoʻnalishlari asoslandi.

Pedagogik tajribada tajriba guruhlarining asosiy test koʻrsatkichlarida 10,04–15,68 % oraligʻida ijobiy oʻzgarishlar qayd etildi. Qator natijalarda $P < 0,05$ va $P < 0,01$ darajasidagi statistik ishonchlilik aniqlandi.

Tadqiqot natijalari ishlab chiqilgan sogʻlomashtiruvchi mashqlar majmualarini maktabgacha taʼlim tashkilotlarining jismoniy tarbiya mashgʻulotlarida yosh va individual imkoniyatlarni hisobga olgan holda tizimli qoʻllash maqsadga muvofiqligini koʻrsatdi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. – Toshkent: ITA-PRESS, 2014. – 296 b.

2. Raxmatova D.N., Xolmurodov L.Z., Sobirova L.B. Maktabgacha va boshlangʻich taʼlimda jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Oʻquv qoʻllanma. – Toshkent: Oʻzkitobsavdonashriyoti, 2020. – 232 b.

3. Usmonxodjaev T.S., Islomova S.T. Maktabgacha taʼlim muassasalarida jismoniy tarbiya. – Toshkent: Ilm Ziya, 2006. – 135 b.

4. Zeng N., Ayyub M., Sun H., Wen X., Xiang P., Gao Z. Effects of Physical Activity on Motor Skills and Cognitive Development in Early Childhood: A Systematic Review // BioMed Research International. – 2017. – Article ID 2760716. DOI: 10.1155/2017/2760716.

5. Timmons B.W., LeBlanc A.G., Carson V., Gorber S.C., Dillman C., Janssen I. et al. Systematic review of physical activity and health in the early years (aged 0–4 years) // Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism. – 2012. – Vol. 37, No. 4. – P. 773–792. DOI: 10.1139/h2012-070.

6. Gallahue D.L., Ozmun J.C. Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults. 6th ed. – Boston: McGraw-Hill, 2006. – 524 p.

7. Piek J.P., Dawson L., Smith L.M., Gasson N. The role of early fine and gross motor development on later motor and cognitive ability // Human Movement Science. – 2008. – Vol. 27, No. 5. – P. 668–681. DOI: 10.1016/j.humov.2007.11.002.

8. Akramova D.A. Methodology for developing motor activity of 5–6-year-old children in preschool educational organizations using the “Healthy Child” multi-fit trainer // Eurasian Journal of Sport Science. – 2025. – Vol. 5, No. 12. – P. 59–63. DOI: 10.65149/eajss.2025.v5i12.a012.