5-7 YOSHDAGI BOLALARNI JISMONIY TARBIYA VA SPORTGA YO‘NALTIRISHDA “SOG‘LOM BOLAJON” MULTIFIT USKUNASINING AHAMIYATI

Akramova Dilsora Abduraxmon qizi
O‘zbekiston davlat sport akademiyasi huzuridagi
Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar
instituti maqsadli tayanch doktoranti
akramovadilsora484@gmail.com

Annotatsiya. *Ushbu tezisda 5-7 yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiya va sportga yo‘naltirishda “Sog‘lom bolajon” multifit uskunasini qo‘llash va uning ahamiyati, maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy faolligini oshirish, muvozanat, koordinatsiya, epchillik va tezkorlik sifatlarini rivojlantirish hamda ularni sport faoliyatiga tayyorlashda “Sog‘lom bolajon” innovatsion multifit texnologiyasining samaradorligi asoslanadi.*

Kalit so‘zlar: *“Sog‘lom bolajon” multifit uskuna, jismoniy rivojlanish, muvozanat, koordinatsiya, innovatsion texnologiya, pedagogik tajriba, sportga yo‘naltirish.*

Kirish Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi ularning umumiy salomatligi, aqliy qobiliyatlari va keyingi sport faoliyatiga tayyorgarligining asosini tashkil etadi. Hozirgi vaqtda bolalarda harakat yetishmovchiligi (gipodinamiya), ayniqsa qishki mavsumda xonaviy sharoitda kuzatilmoqda. Ushbu muammoni hal etishda “Sog‘lom bolajon” multifit bolalar uskunasining roli muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur mualliflik innovatsion texnologiyasi 5-7 yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiya va sportga yo‘naltirishda samarali vosita sifatida ishlab chiqilgan.

“Sog‘lom bolajon” multifit uskunasining tavsifi va imkoniyatlari “Sog‘lom bolajon” multifit uskuna ekologik toza yog‘och materialdan tayyorlangan, xavfsiz, barqaror va bolalar fiziologiyasiga mos konstruktsiyaga ega. Uskuna quyidagi asosiy elementlardan iborat: arqonli va yog‘ochli narvonlar, gorizontal narvon, sirpanchiq, arg‘imchoq, gimnastik halqalar va basketbol savatchasi. Umumiy balandligi 1,13 m bo‘lib, 30–40 kg yuklamaga bardosh beradi.

Uskuna bolalarning yirik va mayda motorikasini, muvozanatni, koordinatsiyani, epchillik va tezkorlikni rivojlantirishga xizmat qiladi. 5-7 yoshdagi bolalar uchun tavsiya etilgan mashqlar (tez ko‘tarilish-tushish, orqaga ko‘tarilish, halqalarda siljish,

“ko‘prik” hosil qilish, muvozanat saqlash) murakkab harakatlarni o‘z ichiga oladi va sportga yo‘naltirishning dastlabki bosqichi hisoblanadi.

Qo‘shimcha innovatsion vositalar bilan integratsiya Uskuna “Sujok” sensorli to‘plari va “Espander” sakrash trenajyori bilan birgalikda qo‘llanilganda samaradorligi yanada oshadi. Sujok to‘plari oyoq kafti mushaklarini mustahkamlab, muvozanat va vestibulyar apparatni rivojlantiradi. Espander esa ritmik sakrash orqali oyoq kuchini, tezkorlik va koordinatsiyani oshiradi.

Bu vositalar haftasiga 3-4 marta 15-20 daqiqalik mashg‘ulotlarda o‘yin shaklida tashkil etiladi. Natijada bolalarda sportga qiziqish uyg‘onadi, jismoniy sifatlar takomillashadi va sport turlariga (gimnastika, kurash, yengil atletika, basketbol) asos solinadi.

Pedagogik tajriba natijalari 2024-2025 o‘quv yillarida o‘tkazilgan tajribada (davlat va nodavlat MTTlarda, jami 132 nafar bola) tajriba va nazorat guruhlari solishtirildi. Boshlang‘ich bosqichda guruhlar o‘rtasida statistik farq kuzatilmadi ($P > 0,05$). Tajriba oxirida tajriba guruhida muvozanat va tezlik ko‘rsatkichlari bo‘yicha o‘rtacha 13,37 % ijobiy o‘sish qayd etildi:

- Arqonli narvondan chiqish-tushish — 11,14 %;
- Yog‘ochli narvondan chiqish — 14,10 %;
- Gorizontal narvon ustidan yurish — 14,98 %;
- Sirpanish va osilish testlari — 12,5-14,16 %.

Barcha o‘zgarishlar statistik jihatdan ishonchli ($P < 0,05$ va $P < 0,01$). Nazorat guruhida esa o‘sish sezilarli darajada past bo‘ldi. Bu “Sog‘lom bolajon” multifit texnologiyasining yuqori samaradorligini tasdiqlaydi.

Sportga yo‘naltirishdagi ahamiyati “Sog‘lom bolajon” uskunasidan foydalanish bolalarni sportga yo‘naltirishning samarali mexanizmi hisoblanadi. Uskuna orqali shakllangan muvozanat, koordinatsiya va mushak kuch-quvvati keyinchalik turli sport turlarida muvaffaqiyat ko‘rsatishga asos bo‘ladi. Bolalarda sportga qiziqish, o‘zini-o‘zi boshqarish, irodaviylik va jamoaviy harakat ko‘nikmalari rivojlanadi.

Ayniqsa, qishki mavsumda xonada o‘tkaziladigan mashg‘ulotlarda ushbu uskuna harakat faolligini ta’minlab, ekranga qaramlikni kamaytiradi va sog‘lom turmush tarzini shakllantiradi.

Xulosa 5-7 yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiya va sportga yo‘naltirishda “Sog‘lom bolajon” multifit uskunasining qo‘llanilishi samarali innovatsion yondashuvdir. U bolalarning jismoniy ko‘rsatkichlarini ishonchli ravishda oshirib, sport faoliyatiga tayyorlaydi. Tadqiqot natijalari ushbu texnologiyani maktabgacha ta’lim tashkilotlarida keng joriy etishni tavsiya etadi.