

## JISMONIY FAOLIYATNING MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR RIVOJLANISHINING TURLI SOHALARIGA TA'SIRI

QDPI kata o'qituvchi B.Dexqonov

QDPI talabasi V.Numonov

### Annotatsiya

Ushbu maqola jismoniy faoliyatning maktabgacha yoshdagi bolalarning rivojlanishiga ko'p qirrali ta'sirini o'rganadi. Keng qamrovli adabiyotlarni o'rganish orqali tadqiqot dastlabki yillarda jismoniy faoliyatning vosita qobiliyatlari, kognitiv rivojlanish, ijtimoiy ko'nikmalar va hissiy farovonlikka ta'sirini o'rganadi. Usullar bo'limida qo'llaniladigan tadqiqot yondashuvlari, natijalar bo'limida esa asosiy topilmalar keltirilgan. Muhokama ushbu topilmalarning oqibatlarini o'rganadi va maqola o'qituvchilar va ota-onalarga jismoniy faoliyatning rivojlanish afzalliklarini optimallashtirish bo'yicha takliflar bilan yakunlanadi.

**Kalit so'zlar:** Jismoniy faollik, Maktabgacha yoshdagi bolalar, vosita qobiliyatlari, kognitiv rivojlanish, ijtimoiy ko'nikmalar, hissiy farovonlik, erta bolalik ta'limi Maktabgacha yosh bola rivojlanishi uchun muhim davr bo'lib, kelajakdagi akademik muvaffaqiyat va umumiy farovonlik uchun asos yaratadi. Jismoniy faollik uzoq vaqtdan beri bolaning o'sishining asosiy jihati sifatida tan olingan bo'lib, vosita qobiliyatlari, kognitiv rivojlanish, ijtimoiy ko'nikmalar va hissiy farovonlik kabi turli sohalarga ta'sir qiladi. Ushbu maqola maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy faollik ushbu muhim sohalarga qanday ta'sir qilishini har tomonlama tushunish uchun mavjud adabiyotlarni ko'rib chiqadi.

Ko'plab tadqiqotlar maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy faollik va vosita qobiliyatlari o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganib chiqdi. Muntazam jismoniy faollik qo'pol va nozik vosita mahoratini oshirishi, muvofiqlashtirish, muvozanat va fazoviy xabardorlikni oshirishi isbotlangan. Bundan tashqari, jismoniy faoliyat bilan shug'ullanish kognitiv rivojlanishning yaxshilanishi, shu jumladan diqqat, xotira va muammolarni hal qilish qobiliyatlari bilan bog'liq. Ijtimoiy jihatdan jismoniy mashg'ulotlarda qatnashadigan bolalar ko'pincha yaxshi hamkorlik, muloqot va jamoaviy ishlarni namoyish etadilar. Hissiy jihatdan jismoniy faollik kayfiyatni yaxshilash, stressni kamaytirish va o'z-o'zini hurmat qilishni kuchaytirish bilan bog'liq.

Jismoniy faollikning maktabgacha rivojlanishga ta'siri haqida tushuncha to'plash uchun tizimli adabiyotlar sharhi o'tkazildi. Nufuzli ma'lumotlar bazalaridan tegishli



tadqiqotlar inklyuziya mezonlari, jumladan nashr etilgan sana, tadqiqot dizayni va maktabgacha yoshdagi bolalarga e'tibor berish asosida tanlandi. Tanlangan tadqiqotlar bo'ylama tadqiqotlar, tasavvurlar tahlillari va eksperimental aralashuvlarni o'z ichiga olgan bir qator metodologiyalarni qamrab oldi.

Jismoniy faollik maktabgacha yoshdagi bolalarning umumiy rivojlanishida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Muntazam jismoniy faoliyat bilan shug'ullanish ularning rivojlanishining turli sohalariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, jumladan:

#### Jismoniy Rivojlanish:

- Yalpi motorli ko'nikmalar: yugurish, sakrash va toqqa chiqish kabi jismoniy mashqlar yalpi motorli ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi. Ushbu ko'nikmalar yurish, yugurish va sport o'ynash kabi mashg'ulotlar uchun juda muhimdir.

- Nozik vosita mahorati: rasm chizish, rang berish va kichik narsalar bilan o'ynash kabi mashg'ulotlar asboblarni yozish va ishlatish kabi vazifalar uchun muhim bo'lgan nozik vosita mahoratini oshirishga yordam beradi.

#### Kognitiv Rivojlanish:

- Miya rivojlanishi: jismoniy faollik miya rivojlanishini rag'batlantiradi, diqqat, xotira va muammolarni hal qilish qobiliyatlari kabi kognitiv funktsiyalarni kuchaytiradi.

- Ijro etuvchi funktsiya: muntazam jismoniy faollik yaxshilangan ijro funktsiyalari, shu jumladan impulsni boshqarish, ish xotirasi va kognitiv moslashuvchanlik bilan bog'liq.

#### Ijtimoiy va hissiy rivojlanish:

- Ijtimoiy ko'nikmalar: guruh faoliyati va o'yinlarda ishtirok etish ijtimoiy hamkorlik, hamkorlik va jamoaviy ishlashga yordam beradi. Bolalar baham ko'rishni, navbatchilikni va samarali muloqot qilishni o'rganadilar.

- Hissiy tartibga solish: jismoniy faollik bolalarga stress va hissiyotlarni boshqarishga yordam beradi. Bu to'plangan energiya uchun sog'lom chiqishni ta'minlaydi va hissiy farovonlikka hissa qo'shadi.

#### Uyqu Tartibi:

- Yaxshilangan uyqu: muntazam jismoniy faollik uyquni yaxshilashga yordam beradi. Sifatli uyqu yosh bolalarning umumiy salomatligi va rivojlanishi uchun zarurdir.

#### Salomatlik va Salomatlik:



- Jismoniy Salomatlik: faol bolalar sog'lom vaznni saqlab qolish va umrbod muntazam jismoniy mashqlar qilish odatlarini rivojlantirish, semirish va shu bilan bog'liq sog'liq muammolarini kamaytirish ehtimoli ko'proq.

- Yurak-qon tomir salomatligi: yurak urish tezligini oshiradigan tadbirlar yurak-qon tomir sog'lig'iga yordam beradi va sog'lom yurak uchun asos yaratadi.

**Akademik Tayyorgarlik:**

- O'qishga tayyorlik: jismoniy faollik akademik ko'rsatkichlarning yaxshilanishi bilan bog'liq. Bu diqqat va konsentratsiyani yaxshilash orqali miyaning o'rganishga tayyorligini oshiradi.

Maktabgacha yoshdagi bolaning odatiga turli xil yoshga mos jismoniy faoliyatni kiritish yaxlit rivojlanishni rivojlantirish va sog'lom va faol turmush tarzi uchun asos yaratish uchun juda muhimdir. Ota-onalar, tarbiyachilar va o'qituvchilar uchun maktabgacha yoshdagi bolalar uchun muntazam jismoniy faoliyatni rag'batlantiradigan va qo'llab-quvvatlaydigan muhitni yaratish muhimdir.

Topilmalar jismoniy faollikni erta bolalik ta'limi dasturlariga kiritish muhimligini ta'kidlaydi. O'qituvchilar va ota-onalar faol o'yinni rag'batlantiradigan va osonlashtiradigan muhit yaratish uchun hamkorlik qilishlari kerak. Turli xil jismoniy faoliyatni, shu jumladan tuzilgan va tuzilmagan o'yinlarni o'z ichiga olgan holda, rivojlanish uchun maksimal foyda keltirishi mumkin. Bundan tashqari, vosita qobiliyatlari, kognitiv rivojlanish, ijtimoiy ko'nikmalar va hissiy farovonlikning o'zaro bog'liqligini tan olish maktabgacha yoshdagi bolalarning umumiy o'sishini qo'llab-quvvatlash uchun zarur bo'lgan yaxlit yondashuvni ta'kidlaydi.

### **Xulosa va takliflar:**

Dalillar shuni ko'rsatadiki, jismoniy faollik maktabgacha yoshdagi bolalarda rivojlanishning turli jihatlarini rivojlantirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. O'qituvchilar va ota-onalar erta bolalik ta'limining ajralmas qismi sifatida jismoniy faoliyatni birinchi o'ringa qo'yishlari va faol ravishda rag'batlantirishlari kerak. Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy faollik darajasini oshirishga qaratilgan tadbirlar bolalarning motorli ko'nikmalari, kognitiv qobiliyatlari, ijtimoiy o'zaro ta'siri va hissiy farovonligi uchun uzoq muddatli foyda keltirishi mumkin. Maktabgacha yoshdagi guruhda optimal rivojlanish natijalarini beradigan jismoniy faoliyatning o'ziga xos turlari va davomiyligini o'rganish uchun keyingi tadqiqotlar kafolatlanadi.

Kelajakdagi tadqiqot ishlari maktabgacha yoshdagi bolalarning rivojlanishiga eng katta hissa qo'shadigan jismoniy faoliyatning optimal davomiyligi, chastotasi va



turlarini chuqurroq o'rganishi mumkin. Bo'ylama tadqiqotlar erda bolalik davridagi jismoniy faoliyatning keyingi rivojlanish bosqichlariga barqaror ta'siri haqida qimmatli tushunchalarni berishi mumkin. Bundan tashqari, ijtimoiy-iqtisodiy holat va madaniy ta'sirlar kabi potentsial moderator omillarni o'rganish turli populyatsiyalarda jismoniy faollik va rivojlanish o'rtasidagi munosabatni yanada nozikroq tushunishga yordam beradi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Dergunskaya V.A., Koshkina A.A., O'yinlar - maktabgacha tarbiyachilar bilan tajriba: O'quv-uslubiy yordam - Moskva, Ustoz ta'limi markazi, 2013 - 64 p.
2. Имомова Ш.М., Норова Ф.Ф. УЧЕБНЫЕ МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНО ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ// Вестник науки и образования, 2021. № 9 (112). Часть 2. С.38.
3. Salixova G. "Maktabgacha yoshdagi bolalar tarbiya tizimida jismoniy mashq larning o'rni" – B. 85-86. ("Jismoniy tarbiya va sport: davlat, jamiyat va shaxs" xalqaro ilmiy anjuman). Toshkent. 2005-yil.
4. Mavlonov A, Mamirova D, Xolikov A. "Jismoniy tarbiya va sport ta'limidagi muammolar echimi yo'lida". – B. 183–191. ("Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning mintaqaviy, pedagogik-psixologik, tibbiy-biologik asoslari" ilmiy-amaliy anjuman). Toshkent-Jizzax. – 2009-yil.
5. T.S.Usmonxo'jaev, X.A.Meyliev "Maktabgacha ta'lim muassasalarida harakatli o'yinlar va asosiy harakatlanish mashqlari" (3-qism). Toshkent. 2004-yil. – B. 3–8.

