

**MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING JISMONIY
RIVOJLANISHI VA UNGA TA'SIR ETUVCHI OMILLAR**

Axmedova Nilufarxon Burxonjon qizi

FarDU 4-bosqich talabasi

Kirish

Maktabgacha yosh — bolalikning jadal o'sish, harakat faolligi va fiziologik shakllanish bosqichidir. Bu davrdagi jismoniy rivojlanish nafaqat bola salomatligining, balki uning kelajakdagi ijtimoiy va intellektual muvaffaqiyatining poydevori hisoblanadi. O'zbekiston Respublikasida maktabgacha ta'lim tizimini rivojlantirishga qaratilgan chora-tadbirlar bu jarayonni ilmiy asosda chuqur o'rganishni taqozo etmoqda. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishini to'g'ri yo'lga qo'yish, ularning har tomonlama barkamol voyaga yetishida muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Chunki aynan shu davrda organizmda asosiy harakat ko'nikmalari shakllanadi, mushaklar faoliyati kuchayadi va asosiy reflektor tizimlar mustahkamlanadi. Bolaning tabiiy ehtiyojlariga mos bo'lgan jismoniy faollik ularning ruhiy va aqliy rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, zamonaviy pedagogika va psixologiya fanida bolalar jismoniy rivojlanishini monitoring qilish, sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishni shakllantirish hamda mos sharoitlar yaratish dolzarb masala sifatida qaralmoqda. Bu esa tadqiqotlarning ilmiy asosda olib borilishini, amaliyotga yo'naltirilgan yangi yondashuvlarni joriy etishni talab etadi.

Adabiyotlar tahlili

Mahalliy va xorijiy tadqiqotchilar maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy rivojlanishiga irsiy omillar, oziqlanish, ekologik muhit va pedagogik yondashuvlarning ta'sirini alohida ta'kidlagan. Aripov X. va Yunusova G. bolalar harakat faolligining pasayishi muammosini milliy o'yinlar orqali hal qilishga urg'u bergan. J.Piaje va Vygotskiylarning ishlari esa harakat va o'yin orqali bola rivojining asosiy mexanizmlarini ochib beradi.



Tadqiqot metodologiyasi

Tadqiqot Fargʻona viloyatining Buvayda tumanidagi 26-maktabgacha taʼlim muassasasi misolida olib borildi. Asosiy metodlar: antropometriya, nazorat sinovlari, pedagogik kuzatuv, statistik tahlil.

Natijalar va muhokama

Tadqiqot davomida aniqlanishicha, jismoniy faollik darajasi yuqori boʻlgan bolalarda boʻy va vazn koʻrsatkichlari, koordinatsiya va chidamlilik darajasi yuqori boʻlib, ular ijtimoiy faolligi va oʻziga boʻlgan ishonch bilan ajralib turadi. Harakat yetishmovchiligi esa aksincha, stress, psixomotor sustkashlik va ijtimoiy moslashuv muammolariga olib kelgan. Bundan tashqari, faol harakatlarda ishtirok etgan bolalarning muvozanatni saqlash, tezlik va harakat aniqligi boʻyicha test natijalari yuqori boʻldi. Bu ularning markaziy asab tizimi va mushak-faoliyatining uygʻun rivojlanganligini koʻrsatadi. Jismoniy faollikka muntazam jalb etilgan bolalarda tashabbuskorlik, guruhda ishlash koʻnikmasi va muloqot madaniyatining shakllangani kuzatildi. Shuningdek, ota-onalar va tarbiyachilar bilan suhbatlar asosida aniqlanishicha, jismoniy faol bolalar sogʻlom ovqatlanish tartibiga, uyqu-gigiyena meʼyorlariga rioya qilishga moyil boʻlishadi. Bu esa bolaning sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiyaning bevosita ahamiyatini yana bir bor tasdiqlaydi. Statistik tahlil natijalariga koʻra, jismoniy faollik bilan shugʻullanuvchi guruhdagi bolalarning boʻy va vazn oʻrtacha koʻrsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan ishonchli farq qiladi ($p < 0,05$). Bu esa maktabgacha yoshdagi bolalar salomatligi va psixofiziologik rivojlanishida harakat faoliyatining hal qiluvchi oʻrin tutishini koʻrsatadi.

Xulosa va takliflar

Oʻtkazilgan tadqiqotlar shuni koʻrsatdiki, maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi ularning umumiy sogʻligi, psixologik holati va ijtimoiy faoliyatiga bevosita taʼsir koʻrsatadi. Faol harakatlarga boy muhitda tarbiyalanayotgan bolalar koordinatsion qobiliyatlari, chidamliligi, ijtimoiy faolligi va oʻziga ishonchi bilan ajralib turadi. Harakat faolligi yetishmasligi esa bolalarda psixomotor sustkashlik, stressga moyillik, past ijtimoiy moslashuv va salbiy



emotsional holatlarning yuzaga kelishiga sabab bo'lmoqda. Shu asosda quyidagi takliflarni ilgari suramiz:

-Har bir maktabgacha ta'lim muassasasida bolalarning jismoniy rivojlanishini muntazam monitoring qilish tizimi joriy etilishi kerak. Bu tizim antropometrik o'lchovlar, harakat ko'nikmalarini baholash va sog'lomlik ko'rsatkichlari asosida shakllanishi lozim.

-Harakatli o'yinlar va jismoniy mashqlar asosida tuzilgan mashg'ulotlar har haftalik pedagogik rejalarga majburiy tarzda kiritilishi va ularning sifati tizimli ravishda nazorat qilinishi lozim.

-Oilalar va tarbiyachilar uchun bolalarda sog'lom jismoniy rivojlanishni ta'minlashga qaratilgan metodik qo'llanmalar ishlab chiqilishi va ular asosida seminar-treninglar o'tkazilishi maqsadga muvofiq.

-Harakat faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan sog'lom muhit (ochiq havoda o'yin maydonchalari, xavfsiz jihozlar va sport anjomlari) bilan ta'minlash davlat dasturlari asosida kengaytirilishi lozim.

-Bolaning yoshiga mos individual jismoniy yuklama me'yorlari ishlab chiqilib, pedagoglar tomonidan har bir bolaga mos holda qo'llanilishi ta'minlanishi kerak.

-Kelajakda jismoniy rivojlanish va psixologik xususiyatlar o'rtasidagi bog'liqlikni chuqurroq o'rganish uchun maktabgacha ta'lim tizimida ko'proq kompleks tadqiqotlar olib borilishi zarur.

-Har bir MTMda bolalarning jismoniy rivojlanishini monitoring qilish tizimi joriy etilishi kerak.

-Harakatli o'yinlar asosida tuzilgan mashg'ulotlar haftalik rejalarga kiritilishi lozim.

-Oilalar va tarbiyachilar uchun metodik qo'llanmalar ishlab chiqilishi zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. "MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA TA'LIM VA TARBIYA JARAYONINI TASHKIL ETISH BO'YICHA DAVLAT TALABLARI"



- TOSHKENT: O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI VAZIRLAR MAHKAMASI HUZURIDAGI MAKTABGACHA TA’LIM AGENTLIGI, 2020.
2. YUSUPOVA M.X., XOLBOYEVA M.M. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR PSIXOLOGIYASI. – TOSHKENT: FAN VA TEXNOLOGIYA, 2020.
3. QODIROVA M.M. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING JISMONIY RIVOJLANISHIGA DOIR PEDAGOGIK ASOSLAR. – TOSHKENT: “ILM ZIYO”, 2021.
4. KARIMOVA Z.X. JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA METODIKASI. – TOSHKENT: O‘QITUVCHI, 2019.
5. RAXMATULLAYEVA N.S. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR JISMONIY RIVOJLANISHINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. // PEDAGOGIK IZLANISHLAR JURNALI. – 2022. – №2. – B. 45–49.
6. WWW.LEX.UZ – O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASINING QONUN HUJJATLARI MILLIY BAZASI.