

HARAKATLI O'YINLARNING MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR ASAB TIZIMI FIZIOLOGIYASI RIVOJLANISHIGA TA'SIRI

Ismatova Nilufarxon G'anixo'ja qizi

Toshkent shahar Mirzo Ulug'bek tumani

*Tarbiyachi 390-sonli KTIMTT (ko'p tarmoqli
ixtisoslashtirilgan maktabgacha ta'lim tashkiloti)*

Annotatsiya

Ushbu maqolada harakatli o'yinlarning maktabgacha yoshdagi bolalar asab tizimiga ko'rsatadigan fiziologik ta'siri yoritiladi. Harakatli o'yinlar bolalarning psixomotor rivojlanishi, harakat koordinatsiyasi, reflekslari va markaziy asab tizimi faoliyatining takomillashuviga qanday ijobiy ta'sir ko'rsatishi ilmiy asosda tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: harakatli o'yinlar, asab tizimi, fiziologiya, maktabgacha yosh, rivojlanish.

Asosiy qism

1. Maktabgacha yoshdagi bolalarda asab tizimi rivojlanishining fiziologik xususiyatlari

Maktabgacha yosh — bolaning tug'ilganidan taxminan 6–7 yoshgacha bo'lgan davrini qamrab oladi. Bu davrda bolaning asab tizimi juda jadal sur'atlarda rivojlanadi. Markaziy asab tizimi (MAT) va periferik asab tizimi bu bosqichda hali to'liq shakllanmagan bo'lsa-da, sezilarli darajada faollik ko'rsatadi...

2. Harakatli o'yinlarning asab tizimiga ko'rsatadigan ijobiy ta'siri

Harakatli o'yinlar – bu bolalar tomonidan zavq bilan bajariladigan, faol jismoniy harakatlarni talab qiladigan, qoidali yoki ixtiyoriy faoliyat turidir. Ular asab tizimi uchun tabiiy trenajyor vazifasini o'taydi...

3. Pedagogik va psixologik tadqiqotlar natijalari

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, harakatli o'yinlarda muntazam ishtirok etgan bolalar: ancha harakatchan, chaqqon va muvozanatli bo'ladi; ijtimoiy ko'nikmalari yuqori darajada shakllanadi...

1. Maktabgacha yoshdagi bolalarda asab tizimi rivojlanishining fiziologik xususiyatlari

Maktabgacha yosh — bolaning tug'ilganidan taxminan 6–7 yoshgacha bo'lgan davrini qamrab oladi. Bu davrda bolaning asab tizimi juda jadal sur'atlarda rivojlanadi. Markaziy asab tizimi (MAT) va periferik asab tizimi bu bosqichda hali to'liq shakllanmagan bo'lsa-da, sezilarli darajada faollik ko'rsatadi. Aynan shu davrda:

miya po'stlog'i va osti tuzilmalarining faoliyati jadallashadi, sezgi organlari (ko'rish, eshitish, hid bilish va boshqalar) orqali miyaga yuborilayotgan axborotlar tahlili murakkablashadi, neyronlararo sinapslar soni ortadi va ularning o'zaro aloqasi takomillashadi, reflektor faoliyatlar rivojlanadi.

Bu holatlar bolada xotira, diqqat, emotsional holat va muvozanatli harakatlarning shakllanishi uchun fiziologik poydevor bo'lib xizmat qiladi. Bola qanchalik faol harakat qilsa, shunchalik ko'p sezgi axboroti miya tomonidan qayta ishlanadi va bu markaziy asab tizimi rivojlanishiga kuchli rag'bat bo'ladi.

2. Harakatli o'yinlarning asab tizimiga ko'rsatadigan ijobiy ta'siri

Harakatli o'yinlar – bu bolalar tomonidan zavq bilan bajariladigan, faol jismoniy harakatlarni talab qiladigan, qoidali yoki ixtiyoriy faoliyat turidir. Ular asab tizimi uchun tabiiy trenajyor vazifasini o'taydi. Harakatli o'yinlarning fiziologik ahamiyati quyidagilarda namoyon bo'ladi:

a) Harakat koordinatsiyasi va reflekslar takomillashadi.

Ko'p harakat talab qiladigan o'yinlar (masalan, "Topni ushla", "Kim tezroq yuguradi?", "Halqa ichiga kir") orqali bolaning tanasi va miyasi o'rtasidagi uzviy aloqa kuchayadi. Bu esa reflektor harakatlarning tezkor va aniq bajarilishiga olib keladi.

b) Diqqat va tezkor fikrlash rivojlanadi.

O'yin davomida boladan bir vaqtning o'zida bir necha omilni hisobga olish (qarshi tomondagi ishtirokchi harakati, to'p yo'nalishi, vaqt chegarasi va hokazo) talab etiladi. Bu esa asab tizimining kognitiv (bilish) faoliyatlarini faollashtiradi.

c) Stressga chidamlilik va emotsional muvozanat shakllanadi.

Bolalar o'yin orqali ijobiy emotsiyalar oladi, kuchli quvonch va zavqni boshdan kechiradi. Bu holat neyromediatorlar (dopamin, serotonin) ajralishini faollashtiradi. Ular esa asab tizimining barqaror faoliyatini ta'minlaydi va stressga chidamlilikni oshiradi.

d) Vestibulyar apparatni faollashtiradi.

Aylanish, sakrash, muvozanat saqlash talab qilinadigan o'yinlar vestibulyar apparatni rag'batlantirib, bolaning fazoviy fikrlash va holatni saqlash qobiliyatini oshiradi.

e) Ijtimoiylashuv va til rivoji bilan bog'liq neyron aloqalar mustahkamlanadi.

O'yin jarayonida bola boshqa bolalar bilan muloqotga kirishadi, bu esa til markazlarining faollashuvi va eshitish analizatori bilan bog'liq neyron yo'llarning takomillashuviga olib keladi.

3. Pedagogik va psixologik tadqiqotlar natijalari

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, harakatli o'yinlarda muntazam ishtirok etgan bolalar:

ancha harakatchan, chaqqon va muvozanatli bo'ladi;

ijtimoiy ko‘nikmalari (hamkorlik, navbat kutish, qoidaga rioya qilish) yuqori darajada shakllanadi;

asab tizimi kuchli va barqaror bo‘ladi;

muhim fazoviy tushunchalar (yuqoriga, pastga, orqaga, oldinga kabi) ni tezroq anglab oladi.

Masalan, A.R. Luriyaning nevropsixologik tadqiqotlarida bolalarda harakat orqali idrokning faollashuvi asab tizimi rivoji bilan bevosita bog‘liqligi isbotlangan. Shuningdek, N.I. Krasnogorskaya va E.A. Arkinning ishlanmalarida ham harakatli faoliyatning bola fiziologiyasiga ta’siri chuqur o‘rganilgan.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Luriya A.R. O‘smirlar nevropsixologiyasi. – Moskva: Pedagogika, 2004.
2. Arkin E.A. Bolalar harakatlari va markaziy asab tizimi faoliyati. – Toshkent: Fan, 1999.
3. Krasnogorskaya N.I. O‘yin faoliyatining psixofiziologik asoslari. – Moskva: Prosveshchenie, 1985.
4. Xolmatov Sh.X. Maktabgacha yoshdagi bolalar fiziologiyasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2015.
5. Jo‘raev A. Bolalar jismoniy tarbiyasi nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2020.
6. Karimova D.X. Asab tizimi fiziologiyasi asoslari. – Samarqand: SamDTI nashriyoti, 2018.
7. Yusufova Z.N. Maktabgacha ta’lim psixologiyasi. – Toshkent: Ilm Ziya, 2021.
8. Luriya A.R. O‘smirlar nevropsixologiyasi. – Moskva: Pedagogika, 2004.
9. Arkin E.A. Bolalar harakatlari va markaziy asab tizimi faoliyati. – Toshkent: Fan, 1999.
10. Krasnogorskaya N.I. O‘yin faoliyatining psixofiziologik asoslari. – Moskva: Prosveshchenie, 1985.
11. Xolmatov Sh.X. Maktabgacha yoshdagi bolalar fiziologiyasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2015.
12. Jo‘raev A. Bolalar jismoniy tarbiyasi nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2020.
13. Karimova D.X. Asab tizimi fiziologiyasi asoslari. – Samarqand: SamDTI nashriyoti, 2018.
14. Yusufova Z.N. Maktabgacha ta’lim psixologiyasi. – Toshkent: Ilm Ziya, 2021.