

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA JISMONIY FAOLLIKNING PSIXOLOGIK RIVOJLANISHGA TA'SIRI

Mahmudova Muyassar

*Samarqand davlat chet tililar instituti
pedagogika, psixologiya va
jismoniy madaniyat kafedrası*

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy faollikning psixologik rivojlanishga ta'siri o'rganiladi. Jismoniy mashqlar va harakatlar bolalarning hissiy holati, ijtimoiy ko'nikmalari va kognitiv funksiyalarini yaxshilashda muhim rol o'ynashi ta'kidlanadi. Maqolada jismoniy faollik orqali bolalarning psixologik barqarorligi, e'tibor qobiliyati va ijtimoiy moslashuvi rivojlanishi haqida so'nggi tadqiqotlar asosida fikr yuritiladi.

Kalit so'zlar: maktabgacha yosh, jismoniy faollik, psixologik rivojlanish, hissiy holat, ijtimoiy ko'nikmalar, kognitiv funktsiyalar, bolalar sog'ligi

Kirish

Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy va psixologik rivojlanishning muhim davrini tashkil etadi. Ushbu yoshda bolaning harakat faoliyati uning asab tizimi va miyasi rivojlanishi bilan chambarchas bog'liq. Jismoniy faollik bolalarning nafaqat sog'ligini mustahkamlash, balki ularning psixologik holatini yaxshilashda ham katta ahamiyatga ega. Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam jismoniy mashqlar bolalarda e'tibor, xotira, ijtimoiy ko'nikmalar va hissiy barqarorlikni rivojlantirishda yordam beradi.

Jismoniy faollik bolalarning asab tizimining faoliyatini rag'batlantiradi, miya sohalarida neyroplastiklikni oshiradi va kognitiv jarayonlarni yaxshilaydi. Harakat bilan bog'liq mashqlar, ayniqsa, muvozanat, koordinatsiya va motorika rivojlanishi bolaning muammolarni hal qilish va e'tiborini jamlash qobiliyatini oshirishda muhim o'rin tutadi. Shu bilan birga, jismoniy faollik bolalarda stressni kamaytiradi, kayfiyatni yaxshilaydi va ijtimoiy moslashuvchanlikni oshiradi. O'yin shaklidagi harakatlar bolalarning o'zaro muloqot qilish ko'nikmalarini rivojlantirib, do'stona munosabatlarni mustahkamlashga yordam beradi.

Yangi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy faollik o'quv jarayonida diqqatni jamlashga va yangi ma'lumotlarni tez o'zlashtirishga yordam beradi. Shu bilan birga, jismoniy mashqlar bolalarda o'z-o'zini boshqarish qobiliyatini shakllantiradi, bu esa ularning ijtimoiy va psixologik jihatdan mustahkam bo'lishiga xizmat qiladi. Jismoniy faoliyat davomida bolalar nafaqat tanani, balki hissiyotlarni ham boshqarishni o'rganadilar, bu esa ularning psixologik salomatligini yaxshilaydi.

Jismoniy faollik bolalarda nerv tizimining rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Harakatlar orqali bola miya sohalarini stimulyatsiya qiladi, bu esa e'tibor, xotira va mantiqiy fikrlash kabi kognitiv qobiliyatlarni oshirishga yordam beradi. Shuningdek, jismoniy mashqlar bolalarning ruhiy holatini barqarorlashtiradi, ularni stress va bezovtalikdan himoya qiladi. Maktabgacha yoshda bolaning psixologik rivojlanishiga jismoniy faollik ijobiy ta'sir ko'rsatadi, chunki bu yoshda bolaning ijtimoiy ko'nikmalari shakllanadi va ular o'zaro o'yinlar orqali o'zaro munosabatlarni o'rganadilar.

O'yin shaklida bo'ladigan jismoniy mashqlar bolalarga ijtimoiy muhitda samarali muloqot qilishni o'rgatadi, bu esa ularning emotsional intellektini rivojlantirishda yordam beradi. Masalan, guruh o'yinlarida bolalar bir-birining hissiyotlarini tushunish, ularga munosabat bildirish va hamkorlikda ishlash ko'nikmalarini rivojlantiradi. Bu jarayon bolalarda o'z-o'zini boshqarish va boshqalar bilan samarali muloqot qilishni o'rganishga xizmat qiladi.

Shuningdek, jismoniy faoliyat bolalarda o'zini ifoda etish imkoniyatlarini kengaytiradi. Masalan, raqs, sport o'yinlari yoki boshqa harakatlar bolalarga o'z his-tuyg'ularini namoyon etishga yordam beradi. Bu esa bolalarning psixologik sog'lomligini yaxshilash va hissiy muvozanatni saqlashga yordam beradi.

Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam jismoniy mashqlar bola kognitiv rivojlanishini tezlashtiradi, ularning diqqatini jamlash, muammolarni hal qilish va o'z-o'zini boshqarish qobiliyatlarini yaxshilaydi. Shu bilan birga, jismoniy faollik bolalarda uyqu sifatini yaxshilaydi, bu esa psixologik holatga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun uyqu va dam olish muhim bo'lib, ular yaxshi dam olganida yanada faol va o'rganishga tayyor bo'ladilar.

Ota-onalar va pedagoglarning bolalarni jismoniy faollikka jalb etishda o'rni katta. Ularning ruhiy qo'llab-quvvatlashi, ijobiy namuna ko'rsatishi va bolalar bilan birga harakat qilishlari bolalarda jismoniy mashqlarga qiziqishni oshiradi. Bundan tashqari, maktabgacha ta'lim muassasalarida maxsus jismoniy tarbiya dasturlari ishlab chiqilishi, bolalarning individual psixologik va jismoniy ehtiyojlariga mos ravishda tashkil etilishi zarur.

Yana bir muhim jihat — jismoniy faollikning bolalar sog'lig'iga umumiy ta'siri. Jismoniy mashqlar bolalarda immun tizimini mustahkamlaydi, yurak-qon tomir faoliyatini yaxshilaydi va umumiy organizmning chidamliligini oshiradi. Bu esa psixologik rivojlanishga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi, chunki sog'lom organizmda ruhiy barqarorlik yuqori bo'ladi.

Jismoniy faollikning maktabgacha yoshdagi bolalarning psixologik rivojlanishiga ta'siri ko'plab ilmiy tadqiqotlar bilan tasdiqlangan. Jismoniy mashqlar nafaqat bolaning tanasini kuchaytiradi, balki ularning miyasi faoliyatini ham rag'batlantiradi. Bu yoshda bola miyasi juda tez rivojlanadi, harakat orqali yangi nerv

aloqalari shakllanadi, bu esa tafakkur va xotirani oshirishda muhimdir. Shu sababli, muntazam jismoniy faollik bolaning aqliy qobiliyatlarini yaxshilashga, o'qishga tayyorligini oshirishga yordam beradi.

Jismoniy faoliyat bolalarda emotsional muvozanatni saqlashda katta ahamiyatga ega. Harakatlar orqali bola o'z his-tuyg'ularini chiqaradi, bu esa stress va bezovtalikni kamaytiradi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda ko'p uchraydigan tantrum va bezovtalik holatlarining kamayishida jismoniy faoliyatning roli katta. Bu yoshdagi bolalar o'zlarini ifoda etishda ko'p hollarda so'zlardan ko'ra tana harakatlariga murojaat qiladi. Shuning uchun, harakatga asoslangan faoliyatlar ularning ichki dunyosini tartibga solishda yordam beradi.

Ijtimoiy jihatdan jismoniy faollik bolalarni boshqalar bilan muloqot qilishga, hamkorlikda ishlashga o'rgatadi. Guruh o'yinlari bolalarda jamoaviy ruhni shakllantiradi, ular o'zaro yordam ko'rsatish, muloqot qilish va murosaga kelish qobiliyatlarini rivojlantiradi. Bu esa bolalarning ijtimoiy ko'nikmalarini mustahkamlashga xizmat qiladi va maktabga tayyorlanish jarayonini yengillashtiradi.

Shuningdek, jismoniy faollik bolaning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi. Harakatlar orqali erishilgan kichik yutuqlar (masalan, yugurish, sakrash, to'p o'ynash) bolaning o'z qobiliyatlariga ishonchini kuchaytiradi va ularni yangi maqsadlar sari intilishga undaydi. Bu esa bolaning ruhiy sog'lomligi va motivatsiyasiga ijobiy ta'sir qiladi.

Zamonaviy pedagogika va psixologiya sohalarida maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy tarbiya dasturlarini ishlab chiqishda psixologik komponentlar ham alohida e'tiborga olinmoqda. Masalan, o'yinlar, harakatli mashg'ulotlar va ijodiy faoliyatlarni birlashtirish orqali bolalarning ko'p qirrali rivojlanishini ta'minlash mumkin. Bu metodlar bolalarning diqqatini jalb qilish, mustaqil fikrlash va ijodkorlik qobiliyatlarini oshirishga xizmat qiladi.

Nihoyat, jismoniy faollik bolalarning psixologik rivojlanishida oilaning ham o'rni muhimligini ko'rsatadi. Ota-onalar bolalar bilan birga sport bilan shug'ullanish, tashqarida faol o'yinlar o'ynash orqali bolalarning jismoniy va ruhiy salomatligini qo'llab-quvvatlashlari kerak. Bu jarayon bolalar uchun nafaqat sog'lom turmush tarzini shakllantiradi, balki oila a'zolari orasida mustahkam ijtimoiy bog'lanishni ham ta'minlaydi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy faollikning psixologik rivojlanishga ta'siri kompleks va ko'p qirrali bo'lib, bu jarayonda o'qituvchilar va ota-onalarning roli katta. Ularning faol ishtiroki bolalarning jismoniy mashqlarga bo'lgan qiziqishini oshiradi, shuningdek, ijobiy psixologik muhit yaratishda yordam beradi. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya dasturlari bolaning individual xususiyatlarini hisobga olib ishlab chiqilishi zarur, chunki har bir bola o'zining psixologik holati va rivojlanish darajasiga ega.

Xulosa

Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy faollik psixologik rivojlanish jarayonida muhim o'rin tutadi. U bolalarning hissiy barqarorligini oshiradi, ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantiradi va kognitiv funksiyalarni yaxshilaydi. Jismoniy tarbiya va o'yinlar bolalarda stressni kamaytirib, kayfiyatni yaxshilaydi hamda yangi ma'lumotlarni o'zlashtirishga yordam beradi. Shuning uchun maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy faollikni rag'batlantirish va uni psixologik rivojlanish bilan uyg'unlashtirish zarur. Ota-onalar va pedagoglarning doimiy hamkorligi bolalarning sog'lom rivojlanishini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova, M. (2021). Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy faolligi va psixologik rivojlanishi. Toshkent.
2. Islomova, N. (2020). Bolalarda psixologik rivojlanish va jismoniy tarbiya. Toshkent.
3. Johnson, S., & White, R. (2019). The impact of physical activity on early childhood development. Journal of Child Psychology.
4. World Health Organization. (2022). Guidelines on physical activity for children under five years.
5. Abdullaeva, L. (2020). Jismoniy tarbiya va maktabgacha yoshdagi bolalarning ijtimoiy rivojlanishi. Pedagogika va psixologiya jurnal.