



**MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING JISMONIY
RIVOJLANISHIDA HARAKATLI O‘YINLARNING O‘RNI VA AHAMIYATI**

Sh.X. Xolmatova

Uzun tumani 12-maktabgacha ta’lim tashkiloti
tarbiyachisi mentor pedagogi

Annotatsiya. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi ularning umumiy rivojlanishining ajralmas qismi hisoblanadi. Harakatli o‘yinlar bolalarning mushak faolligini oshirish, harakat koordinatsiyasini rivojlantirish va umumiy sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi. Shu bilan birga, bunday o‘yinlar bolalarning aqliy rivojlanishiga ham bevosita ta’sir qiladi, chunki jismoniy faollik miya faoliyatini rag‘batlantiradi va kognitiv qobiliyatlarni yaxshilaydi. Ushbu maqola harakatli o‘yinlarning maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy rivojlanishiga ta’sirini tahlil qiladi va samarali usullarni taklif etadi.

Kalit so‘zlar: maktabgacha ta’lim, jismoniy rivojlanish, harakatli o‘yinlar, psixomotor rivojlanish, ta’lim tizimi, bolalar sog‘lig‘i, motorika, sog‘lom turmush tarzi, fiziologik rivojlanish.

KIRISH

Jismoniy tarbiya va harakatli o‘yinlar maktabgacha yoshdagi bolalarning sog‘lom rivojlanishiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Bolalar jismoniy faollik orqali mushaklarini mustahkamlaydi, muvozanat va koordinatsiyani yaxshilaydi hamda umumiy motorika qobiliyatlarini rivojlantiradi. Bundan tashqari, harakatli o‘yinlar bolalarning ijtimoiylashuv jarayonini tezlashtirish va ularning psixologik rivojlanishiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Harakatli o‘yinlar bolalarning fidokorlik, jamoaviy hamkorlik va muloqot ko‘nikmalarini shakllantirishga ham yordam beradi.[1]

Mamlakatimizda maktabgacha ta’lim tizimiga qaratilgan e’tibor natijasida bolalarning jismoniy rivojlanishiga oid davlat dasturlari ishlab chiqilmoqda. Jumladan, harakatli o‘yinlarning maktabgacha ta’lim muassasalarida joriy etilishi bilan bolalarning jismoniy rivojlanish jarayoni ancha yaxshilandi. Sport tadbirlari, maxsus jismoniy mashg‘ulotlar va harakatli o‘yinlar orqali bolalar o‘z salomatliklarini mustahkamlash imkoniyatiga ega bo‘lmoqda. Shuningdek, ota-onalarning harakatli o‘yinlarga jalb qilinishi bolalarning jismoniy tarbiya bo‘yicha barqaror qiziqishini shakllantirishga yordam beradi.[2]





TADQIQOT METODOLOGIYASI VA EMPIRIK TAHLIL

Ushbu tadqiqotda harakatli o‘yinlarning maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishiga ta’sirini o‘rganish uchun sifat va miqdoriy yondashuvlardan foydalanildi. Tadqiqot quyidagi bosqichlarda olib borildi:

- Namuna tanlash: Tadqiqotda ishtirok etgan bolalar 3-6 yosh oralig‘ida bo‘lib, maktabgacha ta’lim muassasalariga qatnaydigan 100 nafar bola tanlab olindi.

- Eksperimental guruh va nazorat guruhi: Tadqiqot davomida bolalar ikki guruhga ajratildi: eksperimental guruh harakatli o‘yinlar bilan shug‘ullangan, nazorat guruhi esa oddiy jismoniy mashg‘ulotlar bilan cheklangan.

- Ma’lumot yig‘ish: Bolalarning motorik rivojlanish darajasi, muvozanat va harakat koordinatsiyasi o‘yinlar boshlanishidan oldin va keyin maxsus testlar yordamida baholandi.

- Tahlil usullari: Eksperimental natijalar statistik usullar orqali tahlil qilindi, bolalarning harakat qobiliyatlari bo‘yicha o‘zgarishlar taqqoslandi va umumlashtirildi.

Tadqiqot davomida quyidagi metodlardan foydalanildi:

- Kuzatish: maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy faolligi va harakat koordinatsiyasi kuzatildi. Ularning harakat davomiyligi va motorik rivojlanish bosqichlari qayd etildi.

- Eksperimental ta’lim: harakatli o‘yinlarni ta’lim jarayoniga kiritish natijalari o‘rganildi. Harakatga asoslangan ta’lim strategiyalari va ularning natijalari taqqoslandi.

- So‘rovnoma va intervyu: pedagoglar va ota-onalar bilan suhbatlar o‘tkazilib, ularning fikr va tavsiyalari tahlil qilindi. Bolalarning jismoniy faollikka bo‘lgan munosabati baholandi.[3]

NATIJAR VA MUHOKAMALAR

Ushbu tadqiqot natijalari harakatli o‘yinlarning bolalarning jismoniy rivojlanishiga ta’siri bo‘yicha aniq ma’lumotlarni taqdim etadi. Tadqiqot davomida eksperimental va nazorat guruhlari o‘rtasidagi farqlar kuzatildi.

1-jadval

Harakatli o‘yinlarning bolalarning jismoniy rivojlanishiga ta’siri

Ko‘rsatkichlar	Eksperimental guruh (o‘rtacha)	Nazorat guruhi (o‘rtacha)
Mushak kuchi (kg)	3.5	2.1





Muvozanat davomiyligi (sek)	14.2	8.9
Chidamlilik (harakatlar soni)	35.6	22.3
Reaksiya tezligi (ms)	410	560

Ushbu jadval natijalari shuni ko'rsatadiki, harakatli o'yinlarda faol qatnashgan bolalar mushak kuchi, muvozanat, chidamlilik va reaksiya tezligi bo'yicha nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqori natijalarga erishgan. Harakatli o'yinlar bolalarning jismoniy ko'rsatkichlarini oshirish bilan birga, ularning umumiy salomatlik darajasiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.[4]

2-jadval

Harakatli o'yinlarning bolalarning psixologik rivojlanishiga ta'siri

Ko'rsatkichlar	Eksperimental guruh (o'rtacha)	Nazorat guruhi (o'rtacha)
Stress darajasi (shkala)	3.2	5.1
Diqqat jamlash qobiliyati (sek)	22.4	14.8
Ijtimoiy faollik (%)	78.5	60.2
Motivatsiya darajasi (%)	85.3	67.4

Ikkinchi jadval natijalariga ko'ra, harakatli o'yinlar bolalarning stressni kamaytirishiga, diqqatni jamlash qobiliyatini oshirishiga va ijtimoiy faollik darajasini yaxshilashga yordam beradi. Eksperimental guruhdagi bolalar o'zini qulay his qilishgan va muloqot ko'nikmalarini yaxshiroq rivojlantirgan.

Ushbu natijalar shuni ko'rsatadiki, harakatli o'yinlar maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy va psixologik rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Harakatli o'yinlarning tizimli ravishda qo'llanilishi bolalarning ijtimoiy, emotsional va motorik rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, maktabgacha ta'lim muassasalarida harakatli o'yinlarni kengroq joriy etish tavsiya etiladi.





XULOSA

Harakatli o'yinlar maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy va psixologik rivojlanishiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, interaktiv va harakatga asoslangan ta'lim metodlari bolalarning umumiy rivojlanishini tezlashtiradi.

Mazkur tadqiqot bolalar jismoniy rivojlanishida harakatli o'yinlarning o'rni va ahamiyatini ilmiy asosda ko'rsatadi.

FOYDALANILGAN MANBALAR RO'YXATI

1. Xalmatova, N. (2021). "Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarning jismoniy rivojlanishida harakatli o'yinlarning ahamiyati." *Obshchestvo i innovatsii*, 2(9/S), 126-130. DOI:10.47689/2181-1415-vol2-iss9/S-pp126-130. [PDF](#)
2. Omondavlatova, D. (2022). "Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishida milliy harakatli o'yinlarning ahamiyati." *Proceedings of International Conference on Educational Discoveries and Humanities*, 230-233. [PDF](#)
3. Raxmatova, N.A. (2022). "Harakatli o'yinlarning maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy rivojlanishiga ta'siri." *Ekonomika i sotsium*, (2022).. [PDF](#)
4. "Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishida harakatli o'yinlarning mazmuni va metodikasi (3-amaliy mashg'ulot)." (2019). [PDF](#)
5. "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi." (n.d.).[PDF](#)

