

**МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАРНИ ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАР  
ЁРДАМИДА ИНТЕЛЛЕКТУАЛ РИВОЖЛАНТИРИШ ЗАРУРИЯТИ ВА  
МУАММОЛАРИ**

DOI: <https://doi.org/10.53885/edinres.2022.93.92.018>

**Мухитдинова Нигора Мехриддиновна,**

*Бухоро давлат университети жисмоний маданият назарияси ва услубиети  
кафедраси катта ўқитувчиси*

**Аннотация.** Мақолада мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний машқлар ёрдамида интеллектуал ривожлантириш зарурияти илмий-назарий жиҳатдан асосланган. Жисмоний машқлар болаларнинг ақлий ривожланишига бевосита ва билвосита таъсир кўрсатиши илмий асосланган. Ақлий ривожланиш ақл, ақлий қобилиятлар билан белгиланади. Кенг маънода интеллект – индивиднинг барча когнитив функциялари йиғиндиси: сезиш ва идрок этишдан тортиб, фикрлаш ва тасаввур қилишгача; тор маънода фикрлашдир. Ақл-идрок воқеликни билишнинг асосий шаклидир.

**Калит сўзлар** мактабгача таълим, тарбияланувчи, педагог, жисмоний тарбия, спорт, интеллект.

**НЕОБХОДИМОСТИ И ПРОБЛЕМЫ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО  
РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКИХ  
УПРАЖНЕНИЙ**

**Мухитдинова Нигора Махриддиновна,**

*старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры  
Бухарского государственного университета*

**Аннотация.** В статье рассматривается необходимости и проблемы интеллектуального развития дошкольников посредством физических упражнений. Интеллект в самом широком смысле есть сумма всех познавательных функций индивида: от восприятия до мышления и воображения; это мыслить в узком смысле. Познание есть основная форма реальности.

**Ключевые слова** дошкольное образование, воспитанник, воспитатель, физическое воспитание, спорт, интеллект.

**NECESSITIES AND PROBLEMS OF INTELLECTUAL DEVELOPMENT OF  
PRESCHOOLERS THROUGH PHYSICAL EXERCISES**

**Mukhitdinova Nigora Makhriddinova,**

*senior lecturer, department of theory and methods of physical culture, Bukhara state  
university*

**Abstract.** The article discusses the needs and problems of the intellectual development of preschoolers through physical exercises. Intelligence in the broadest sense is the sum of all cognitive functions of an individual: from perception to thinking and imagination; is to think narrowly. Cognition is the basic form of reality.

**Key words** preschool education, pupil, educator, physical education, sport, intellect.

Жаҳон таълим тизими ва илм-фан намоёндаларининг узоқ вақтлар давомида олиб борилаётган илмий тадқиқотларида шахс ривожланишида жисмоний фаолият интеллектуал қобилиятлар билан узвий боғлиқ деган сўз, илмий ғоя, тушунча мавжуд. Ривожланган хорижий давлатлар Жанубий Корея, Германия, Буюк Британия (CIS International School),



Испания, АҚШ (Early Childhood Education дастури: математик, мусиқий ва тасвирий, бадий санъат; International Preschool Curriculum дастури: толерантлик, очиклик, лидерлик фазилят ва қобилиятларни ривожлантириш.), Хитойда олиб борилган кўплаб тадқиқотлар шуни кўрсатадики, мақсадли жисмоний тарбия мактабгача ёшдаги болаларнинг психомотор, ақлий ва эмоционал ривожланишига муҳим аҳамият касб этади. Мактабгача таълим жараёнида боланинг ақлий, жисмоний, физиологик ривожланиши Ф. Фребеля, М. Монтессори, Г. Штейнера, Ж. Пиаже, Дж. Брунер ғоялари таъсири остида содир бўлди. Бироқ, болаларда жисмоний машқлар ва ақлий функция ўртасидаги муносабатлар нисбатан яқин вақтгача тизимли равишда баҳоланмаган.

Мактабгача таълим тизимида қатор вазифалар белгиланган бўлиб, болаларнинг жисмоний ва психик саломатлигини, жумладан уларнинг интеллектуал ривожланиш ҳолатини ҳимоя қилиш ва мустаҳкамлаш; мактабгача ёшдаги болалик даврида ҳар бир боланинг ҳар томонлама ривожланиши учун тенг имкониятларни таъминлаш; боланинг индивидуаллигини сақлаш ва мустаҳкамлаш, ҳар бир боланинг индивидуал қобилияти ва интеллектуал салоҳиятини ривожлантириш зарурлиги таъкидланади.

Мактабгача ёшдаги болаларнинг интеллектуал ривожланиши когнитив жараёнлар мажмуаси дикқат, идрок, фикрлаш, хотира, тасаввур билан белгиланади. Мактабгача таълим ташкилотларида бола мактабга - таълимга тайёрланиши керак. Бунда боланинг ақлий қобилиятларини ривожлантириш ва уларда тегишли кўникмаларни шакллантириш муҳим аҳамиятга эга. Мактабгача таълимда боланинг ривожланиши эса унинг учун табиий, энг жозибали фаолият шакли – машғулотлар жараёнида амалга оширилади.

Мамлакатимизда Вазирлар Маҳкамасининг 2020 йил 22 декабрдаги 802-сон қарорига “Мактабгача таълим ва тарбиянинг Давлат Стандарти” да мактабгача таълим - мактабгача ёшдаги болалар қизиқиши, иқтидори, индивидуал руҳий ва жисмоний хусусиятлари, маданий эҳтиёжларини инобатга олган ҳолда ҳамда болада маънавий меъёрларнинг шаклланиши, ҳаётий ва ижтимоий тажриба эгалланишини кўзда тутган ҳар томонлама ривожлантиришга қаратилган яхлит жараён, эканлиги таъкидланган.

Шунингдек, “Илк қадам” мактабгача таълим муассасасининг Давлат ўқув дастури (2018 йил)да боғча ёшидаги болаларнинг жисмоний ривожланиш ва соғлом турмуш тарзини шакллантириш, нутқ, мулоқот, ўқиш ва ёзиш малакалари, билиш жараёнининг ривожланиши, ижодий ривожланиш каби қатор соҳа компетенцияларини каби устувор вазифалар белгиланган. Бу компетенциялар боланинг интеллектуал қобилияти билан боғлиқ бўлиб, уларни ривожлантиришда жисмоний машқлар самарали натижа беради. Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний машқлар ёрдамида интеллектуал ривожлантириш механизмларини такомиллаштириш, шу йўналишда педагогик тизим ва унинг дидактик таъминотини ишлаб чиқиш муҳим аҳамият касб этади.

Ўзбекистонда мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний машқлар воситасида интеллектуал қобилиятларини ривожлантириш муаммосига оид педагогик-психологик тадқиқотларда унинг айрим жиҳатлари ёритилган. Жумладан, А.Фитрат [1], Ф.Керимов [9], Ш.Х.Хонкелдиев [2] мазкур соҳада тадқиқот ишларини амалга оширган бўлсалар, жисмоний тарбия машғулотларини замонавий ташкил этиш ва бўлажак кадрларни илмий салоҳиятли қилиб тарбиялаш масалалари Т.С.Усмонхўжаев [13], Х.Хўжаев [7] томонидан ўрганилган; миллий спорт турларини ривожлантириш, спорт тўғаракларини лойиҳалаш, саёҳатларни ташкил қилиш методикасига оид изланишлар А.Абдуллаев [3] тадқиқотларида ўз ифодасини топган.

Мустақил Давлатлар Ҳамдўстлиги мамлакатлари олимлари Вьготский (1994), А.В. Запорожец (1986), А. Н. Леонтьев (1959), Д. Б. Эльконин (1978) ўйин мактабгача ёшдаги етакчи фаолият бўлиб, бунинг натижасида боланинг психикасида сезиларли ўзгаришлар рўй беради. Очик ўйин - бу мактабгача ёшдаги болалар учун очик бўлган фаолиятнинг

дастлабки шакли бўлиб, у ҳаракатлар маҳоратини онгли равишда такрорлашни ўз ичига олади (А.В. Запорожец 1986). Кўпгина тадқиқотчилар: В.Г.Барабаш (1999), О.И.Кокорева (1997), Т.И.Осокина, Э.А. (1988), Э.Я.Степаненкова (1984) очик ҳавода жисмоний машқлар ўтказиш боланинг баркамол ривожланиши воситаси бўлиб бунда бола ўз хатти-ҳаракатларини бошқариш кўникмаси шаклланиб психик ҳолати яхшиланади ва ўқишга ижобий муносабат вужудга келишини таъкидлайдилар.

Спорт элементлари бўлган ҳаракатли ўйинлар, фаолият тури сифатида, муайян ҳаракатлар учун шароитларни ўзгартириш каби хусусиятлар билан тавсифланади; шунинг учун бу ўйинларнинг аксарияти қуйидаги жисмоний сифатларнинг намоён бўлиши билан боғлиқ: тезлик-куч, мувофиқлаштириш, чидамлик, куч, мослашувчанлик. Спорт ҳаракатли ўйинлар билан ўйнаганда болада «мушак ҳаракатлари ҳисси», «кишчанлик, юқори мақсадларга интилиш ҳисси», «вақт туйғуси» яхшиланади, турли анализаторларнинг функциялари яхшиланади.

Е.И. Адашквичене, Э.Н. Вавилова, В.Г. Гришин, Т.И. Дмитренко, И.В. Карманова, Т.И. Осокина кабиларнинг тадқиқотларида жисмоний тарбия воситасида бола интеллектини ривожланиши назарияси ва методологиясига оид қарашлар мавжуд. Жумладан, очик ҳавода жисмоний машқлар ўтказиш лозимлиги таъкидланган бўлиб, бунда жисмоний машқ элементлари билан болага турли хил, анча мураккаб ҳаракат турларини ўзлаштиришга, мустақиллик, фаоллик ва ижодкорликни намоён этишга имкон бериши таъкидланган. Муаллифларнинг услубий қўлланмаларида мактабгача ёшдаги болаларга спорт ўйинлари ва ҳаракатли ўйинларни ўргатишнинг мазмуни, педагогик шартлари кенг очиб берилган.

Хориж олимлари Баллок С.Х., Джонс Б.Х., Гилкрест Дж., Маршалл С.В. лар болалар ҳафтасига камида икки-уч марта куч машқлари орқали мушаклар ва суякларни мустаҳкамлашлари керак, деган ғояни илгари сурган. Мер Г.Д, Фаигенбаум А.Д, Эдвардс Н.М, Сларк Ж.Ф, Бест Т.М, Саллис Р.Е.лар эса, жисмоний машқлар билан шуғулланмаган болалар ҳеч қачон ҳаракат қобилиятлари нуқтаи назаридан ўзларининг генетик салоҳиятини тўлиқ ривожлантirmайдилар, деган далилни илгари сурган. Фришеншлагер Э., Гош Дж. мунтазам жисмоний фаоллик, шунингдек, кон айланишини ва мияни кислород билан таъминлашни яхшилади, суяк ва мушакларнинг зичлигини кўпайтиради ва стрессга чидамлилигини оширади, деган ғояни илгари сурганлар.

Таҳлилларга кўра, мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний машқлар ёрдамида интеллектуал ривожлантириш механизмларини ишлаб чиқиш муаммоси етарлича тадқиқ қилинмаган.

Узлуксиз таълимнинг мактабгача таълим даври (3 ёшдан 7 ёшгача) болалар учун пойдевор ҳисобланади. Пойдевор қанчалик кучли ётқизилган бўлса, бино шунчалик баланд бўлиши мумкин; боланинг тарбияси, ривожланиши ҳақида қанчалик кўп ташвишланса, у умумий ривожланишда кўпроқ муваффақиятга эришади, фанда, меҳнатда илдамлик касб этиб жамият учун фойдали инсон бўлади. Бу даврда боланинг бош мияси, организми сифат ва функционал жиҳатдан такомиллашади. Мактабгача ёш болаларнинг ақлий ва жисмоний тарбияси учун етакчи ўрин эгаллайдики, бу қатор мутафаккирлар ва олимлар томонидан таъкидланган.

Чунончи Абдурауф Фитратнинг “Оила” асариди “Иншооллох, оқилонга тарбингиз сосида фарзандингиз соғлом ақл ва соғлом баданга соҳиб бўлиб, яхши камол топиб, етти ёшни тўлдиради. Етти ёшгача болаларни ҳам жисмоний, ҳам ақлий, ҳам одоб-ахлоқли қилиб тарбиялаш жуда муҳимдир. Бола етти ёшгача жисмонан соғлом ва ақлан ёшига яраша одил бўлса, келгусидаги камолотига ҳам имкониятлар, йўллар очилади”, - деб ёзган.

Мактабгача ёшдаги болалик даврида бола саломатлик, узоқ умр кўриш, ҳар томонлама ҳаракатчан ва баркамол жисмоний ривожланиш асосларини кўяди.

Болаларни соғлом, кучли, қувноқ қилиб тарбиялаш нафақат ота-оналарнинг, балки ҳар бир мактабгача таълим муассасасининг вазифасидир, чунки болалар куннинг кўп қисмини

уларда ўтказадилар. Болалар боғчаларида жисмоний тарбия машғулоти мавжуд бўлиб, улар маълум бир ёшнинг психологик хусусиятларига, машқларнинг мавжудлиги ва мақсадга мувофиқ тузилиши керак. Машқлар мажмуаси мотивацион бўлиши керак, шунингдек, боланинг ҳаракатга бўлган эҳтиёжини қондирадиган физиологик ва педагогик асосли боланинг ёшига мос танланиши муҳим.

Г.А.Спеарнский: “Мени 3 ёшимдан бошлаб жисмоний машқлар билан шуғуллантиришган эканки, ҳозиргача, яъни 91 ёшимда ҳам мунтазам жисмоний машқларни бажаришни қанда қилмайман”, деб таъкидлайди.

Шарқ файласуфлари томонидан “Ҳаракат бу –ҳаёт” деб бежиз айтилмаган. Боланинг жисмоний тарбияси бшшприт аҳлининг доимий эътиборида бўлганига қўплаб мисоллар келтириш мумкин.

Уч минг йиллик тарихга эга “Авесто”да: бизга шундай камёблик бахш айлагилки, навқирон ва кучли ёрлар топайлик. Токи улардан ҳушёр ва соғлом фарзандлар дунёга келсин” дея таъкидлангани шу даврларданок инсониятнинг жисмоний машқлар ёрдамида соғлом авлодни тарбиялашига катта эътибор қаратганидан далолат беради. “Авесто” китобида ёшларнинг жисмоний чиникишлари учун ҳаётда керак бўладиган машқлар бажарганликларини, яъни ёшлиқдан отда юриш, овчиликда керак бўладиган машқларни бажариш ва бошқа жисмоний машқлар билан шуғуллантирилганлиги кўрсатиб ўтилган.

Ўзбек халқининг қаҳрамонлик эпоси «Алпомиш» достонида кураш, мерганлик ва чавандозлик мусобақаларига катта ўрин берилган. Достонда ёзилишича, қизлар Алпомишдек олдиларига қўйилган шартни бажарган йигитларнигина куёвликка лойиқ қўришган. Суғдиёна ва Бактрия давлатлари мавжуд бўлган даврларда милоддан олдинги IV-I аср ўрта Осиёда яшаган халқлар орасида эпчил дорбозлар жуда машҳур бўлган. Эпчил, жисмоний жиҳатдан жуда чиникқан дорбозлар, чигириқли симбозлар Юнонистон, Византия ва Эрон каби мамлакатларга бориб, ўзларининг ажойиб ва хатарли ўйинларини қизиқчи ва масхарабозларнинг ўткир сатира ва кулги билан суғорилган турли сахналарни ва киши ақли бовар қилмайдиган паҳлавонларининг ўйинларини кўз-кўз қилганлар.

VIII-X асрларда яшаб ижод этган файласуфларимиз ҳам жисмоний тарбия ҳақида ёзиб қолдиришган. Жумладан, Абу Наср Фаробийнинг “Фозил одамлар шаҳри”, Абу Али ибн Синонинг “Тиб қонунлари” асарларида ўрта асрларга хос жисмоний машқлар ҳақида маълумотлар берилган. Ибн Сино “Тиб қонунлари” асарининг биринчи китобида жисмоний машғулоти кишининг ёшига, соғ-саломатлигига ва касаллигига қараб, турлича шакл ва усулларда ўтказиш кераклигини таъкидлайди. Ибн Сино жисмоний тарбия тўғрисида фикр юритар экан, уни ташкил этишда кишиларнинг турли ёши ва жинсини ҳам ҳисобга олиш кераклигига алоҳида эътибор қаратади. Ибн Сино ҳар қайси ёш даврининг ўз индивидуал хусусияти бўлишлигини гапириб, бу даврни доимо ўзгаришда, ривожланишда деб билади. Бу ўринда у бола ҳамиша тўхтовсиз ва секин-аста ўсиб боради, деган фикрни таъкидлайди, шунинг учун, дейди у, – боланинг ўсишдан тўхташи ва ўз камолотида орқага қараб кетиши мумкин эмас. Бу фикри билан Ибн Сино болаларни доимо ўстириб бориш ғоясини қаттиқ ҳимоя қилади.

IX-X асрда яшаб ўтган буюк шоир ва кураги эрга тегмаган полвон хоразмлик Паҳлавон Маҳмуддир. Ўз даврида Ҳиндистон, Эрон, Турон заминида курашнинг кенг қўламда тарқалишига катта ҳисса қўшган. Ўрта асрларда яратилган Юсуф Хос Ҳожибнинг “Қутадғу билиг” асарида баркамолликдаги жисмоний этукликнинг ўрнига алоҳида аҳамият берилган. Асарда вояга етаётган ҳукмдорга маънавий этуклик билан бир қаторда жисмоний этуклик ҳам муҳим аҳамиятга эга эканлигини кўрсатиб ўтиш билан бир қаторда жисмоний машқларнинг номларини, ўтказиш жойларини, ўтказиш воситалари баён этилган. Жисмоний машқлар инсоннинг ёшига қараб белгиланиши билан бир қаторда от билан бажариладиган машқлардан камон, қилич билан бажариладиган машқлар

кўрсатилган XIV-XV асрларда Амир Темур ва темурийлар даврида ижтимоий-иқтисодий юксалишнинг барча соҳаларида бўлгани каби жисмоний тарбия ва ҳарбий маҳоратни ривожлантиришга алоҳида эътибор қаратилди. Бу даврда кураш, қиличбозлик, шатранж (шахмат) каби турлар бўйича мунтазам равишда мусобақалар ўтказилиб турилган.

Фаол болалар қизиқувчан, ҳар нарсани ўзи бажаришни хоҳловчи, нисбатан қайсар, характери намоён қилувчи, ҳаракат заҳираси бой, сакраш, тирмашиб чиқиш ва бошқа ҳаётий зарурий ҳаракатларни бажаришдан завқланадиган бўладилар ва улар кам ҳаракатланувчиларга нисбатан жисмоний ривожланганлиги ва жисмоний тайёрланганлигининг юқорилиги билан ажралиб турадилар.

Миллий спорт ва жисмоний тарбия ассоциацияси ҳисоботида жисмоний фаолият бўйича тавсиялар болалар жисмоний ҳаракатни талаб қиладиган машғулотларга имкон қадар кўпроқ вақт сарфлашлари кераклигини таъкидлайди. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти ва Фондс Гесундес Остеррейч болалар кунига камида 60 дақиқа жисмоний фаоллик (масалан, мактабга пиёда бориш, зинапоёга чиқиш ва велосипедда юриш) бўлиши керак бўлган тавсияларни аниқламоқда. Бундан ташқари, болалар ҳафтасига камида икки-уч марта куч машқлари орқали мушаклар ва суякларни мустаҳкамлашлари керак. Жисмоний машқлар билан шуғулланмаган болалар ҳеч қачон ҳаракат қобилиятлари нуқтаи назаридан ўзларининг генетик салоҳиятини тўлиқ ривожлантирмайдилар, деган далил илгари сурилган.

Спорт фаолияти соматик касалликлар ва патологик хатти-ҳаракатлардан ҳимоя қилувчи омил эканлиги исботланган. Спорт гуруҳ ва индивидуал талаблар, тажовузкор хатти-ҳаракатлар ва ўзини ўзи бошқариш ўртасидаги мувозанатни таъминлайди. Бу гуруҳга аъзолик туйғусини ривожлантиради ва ғалаба ва мағлубиятга қандай дош беришни ўргатади. Ўсмирларнинг хавфли хулқ-атворга мойиллиги ортиши хавфли хатти-ҳаракатларга жалб қилиш билан боғлиқ импульслар учун жавобгар бўлган когнитив назоратнинг этук тизими билан боғлиқ. Мунтазам жисмоний фаоллик, шунингдек, кон айлланишини ва мияни кислород билан таъминлашни яхшилашга, суяк ва мушакларнинг зичлигини оширишга ва стрессга чидамлилигини оширишга олиб келади.

Жисмоний фаоллик жисмоний ва руҳий саломатлик билан боғлиқлиги аниқ бўлса-да, жисмоний фаолият ва когнитив фаолият ўртасидаги боғлиқлик кўшимча ўрганишни талаб қилади. Когнитив функцияларга куйидагилар киради: хотира, диққат, визуал-фазовий ва ижро этувчи функциялар ва мураккаб когнитив жараёнларга: фикрлаш (мавҳум, сабаб, ижодий фикрлаш ва режалаштириш) ва тил функциялари киради. Ушбу масаланинг муҳимлигига қарамай, болаларда кеч болалик давридаги болаларда спорт ва когнитив фаолият ўртасидаги боғлиқлик бўйича бир нечта тадқиқотлар мавжуд. Баъзилар спортнинг ижобий таъсири ҳақида хабар беришади, айниқса ушбу даврда интенсив ривожланадиган ижро этувчи функцияларга, шунингдек, мунтазам ва тартибсиз машқларнинг ижобий таъсирини қайд этишади. оксигемоглобин даражасининг ошишига, бу эса 30 дақиқача ижро этувчи функцияларнинг ишини осонлаштиради. Бошқалар эса, жисмоний фаолиятнинг когнитив функцияларга ижобий таъсирини тасдиқламайдилар

Мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбияси асосан турли хил мазмун ва кўринишдаги ҳаракатлар орқали амалга оширилади.

Ижобий ҳис-туйғулар, синфларнинг ҳиссий тўйинганлиги болаларнинг ҳаракатларини ўргатишнинг асосий шартларидир. Имитация - болани фаоллаштирадиган ҳис-туйғуларни келтириб чиқаради. Ҳаракатларнинг ривожланиши боланинг нутқининг ривожланишига яхши таъсир қилади. Катта ёшли нутқни тушуниш яхшиланади, фаол нутқнинг сўз бойлиги кенгайди. Шунинг учун атоқли совет ўқитувчиси В.А. Сухомлинский: «Мен яна бир бор такрорлашдан кўркмайман: соғлиқка ғамхўрлик қилиш - ўқитувчининг энг муҳим иши». Шу сабабли, ушбу ёшда жисмоний тарбияни тўғри ўтказиш жуда муҳим,

бу чақалокнинг танасига куч тўплаш ва келажакда нафақат тўлиқ жисмоний, балки ақлий ривожланишни ҳам таъминлайди.

Ҳозирги босқичда жисмоний тарбия жараёнида мактабгача ёшдаги болаларнинг ақлий қобилиятларини ривожлантириш муаммоси алоҳида аҳамиятга эга, чунки мактабгача таълим муассасасида болаларни ақлий ва жисмоний тарбиялашнинг мазмуни, шакллари, усуллари янгича кўриб чиқилмоқда. .

Ушбу мавзунинг долзарблиги қуйидаги параметрлар билан аниқланди:

- биринчидан, республикадаги ижтимоий-иқтисодий ўзгаришлар фонидида болалик ҳақидаги ғоялар ўзгармоқда, бу ҳозирги вақтда инсон ҳаётининг ўзига хос қимматли даври сифатида қаралмоқда;

- иккинчидан, ҳозирги вақтда мактабгача таълим ўқитувчини таълим жараёнида эрта таълим зарурлигига қаратади, бу «Бола ҳуқуқлари тўғрисидаги конвенция» билан асосланади, шунингдек, эрта ёшдаги болаларни ривожлантириш имкониятлари бўйича илмий хулосалар. ёш бола, бу боланинг бошланғич мактабга муаммосиз ўтишини таъминлашга ёрдам беради.

- учинчидан, жисмоний тарбия болаларда турли хил фаолият турлари - эътибор, идрок, фикрлаш, шунингдек ақлий фаолият усуллари (шунчаки таққослаш, таҳлил қилиш, умумлаштириш, энг оддий сабаб-оқибат муносабатларини ўрнатиш қобилияти) ривожланишини таъминлайди. ва бошқалар.).

Ақлий тарбия воситаларига жисмоний машқлар жараёнида махсус ташкил этилган муаммоли вазиятлар киради, уларни ҳал қилиш учун ақлий ҳаракатлар (ахборотни қабул қилиш ва қайта ишлаш, таҳлил қилиш, қарор қабул қилиш ва бошқалар).

Ақлий таълим усуллари ўргатилаётган материал бўйича сўровни ўз ичига олади; кузатиш ва таққослаш; ўрганилаётган материални таҳлил қилиш ва умумлаштириш; восита ҳаракатларини танқидий баҳолаш ва таҳлил қилиш.

Жисмоний машқлар жисмоний тарбия жараёнида болаларнинг ақлий ривожланишига бевосита ва билвосита таъсир кўрсатади

Ақлий ривожланиш ақл, ақлий қобилиятлар билан белгиланади. Кенг маънода интеллект – индивиднинг барча когнитив функциялари йиғиндиси: сезиш ва идрок этишдан тортиб, фикрлаш ва тасаввур қилишгача; тор маънода фикрлашдир. Ақл-идрок воқеликни билишнинг асосий шаклидир.

Интеллектуал ривожланиш омилларидан бири бу ҳаракат фаоллиги бўлиб, восита фаолияти натижасида мия қон айланиши яхшиланади, ақлий жараёнлар фаоллашади, марказий асаб тизимининг функционал ҳолати яхшиланади, инсоннинг ақлий қобилияти ошади. Ақл-идрок ва ижодкорлик соҳасидаги ютуқлар асосан боланинг психомотор соҳасининг ривожланиш даражаси билан боғлиқ. Махсус тадқиқотларда жисмоний ривожланган болалар мактабда юқори баҳо олишларини кўрсатадиган фактлар қайд этилган. Спорт сексияларига жалб қилинган болалар ақлий фаолиятнинг энг яхши кўрсаткичларига эга.

В.В. Бойконинг ёзишича, мактабгача ёшдаги болалик даврида боланинг ақлий ривожланишида глобал ўзгаришлар рўй беради: объектларни фарқланмаган идрок этишдан мустақил равишда олинган билим ва кўникмалардан фойдаланиш қобилиятига қадар.

Мактабгача ёшдаги болаларда жисмоний машқлар таъсирида турли хил фикрлаш турларини шакллантириш самаралироқ бўлади:

1) Визуал самарали фикрлаш.

2) Визуал-мажозий фикрлаш

3) Каттароқ мактабгача ёшдаги болаларда оғзаки-манتيқий фикрлаш шакллана бошлайди. Бу сўзлар билан ишлаш, фикрлаш мантигини тушуниш қобилиятини

ривожлантиришни ўз ичига олади. Мулоҳаза юритиш деганда доимий саволга жавоб олиш, ақлий муаммони ҳал қилиш учун турли билимларни бир-бири билан боғлаш тушунилади.

Ҳаракат фаолияти перцептив, мнемоник ва интеллектуал жараёнларни рағбатлантиради.

Кундалик режимда катта миқдордаги восита фаоллиги бўлган болалар жисмоний ривожланишнинг ўртача ва юқори даражаси билан ажралиб туради.

Марказий асаб тизимининг ҳолатининг етарли кўрсаткичлари, бунинг натижасида боланинг хотираси ва ақл-заковатни аниқлайдиган барча фикрлаш жараёнлари яхшиланади.

Адабиётлар

1. Абдурауф Фитрат. Мухтасар ислом тарихи.-Т: Фан, 1993.- 172 б.
2. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. “Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти” дарслик Тошкент - 2005. - 76 б.
3. Абдуллаев А. Талаба ва спорт. – Тошкент: Молия, 2015. - 168 б.
4. Атоев А.Қ., Салимов Ғ.М. «Халқ миллий ҳаракатли ўйинлари» Дарслик. Т.: Бухоро. - 2005. – 81 б.
5. Ахмедов Ф.Қ. Жисмоний таълим жараёнини миллий анъаналар воситасида ташкил этишнинг дидактик асослари. Пед. фан. номз. дисс. Тошкент. 2009. – 160 б.
6. Баратов Ш. Ўқувчи шахсини ўрганиш усуллари: Мактаб ўқитувчилари ва педагогика институтлари ўқувчилари учун кўлланма. – Т.: Ўқитувчи, 1995. – 56 б.
7. Ботиров Х.А. Жисмоний тарбия ва спорт тарихи / Ўқув кўлланма. – Тошкент: Ибн Сино, 1993. – 112 б. 115
8. Ибрахимов С.Ў. Узлуксиз таълим тизимида “Уч босқичли спорт мусобақалари” ёрдамида ўқувчи-талабаларни комплекс ривожлантириш параметрларини кенгайтириш механизмлари: Пед. фан.бўй. фалс. Док. Дисс. – Нукус: 2019. – 174 б.
9. Керимов Ф.А., Юсупов С.М., Тошпўлатов О. “Талабалар соғлом турмуш тарзини шакллантиришда жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамияти” // Республика илмий-назарий анжумани материаллари тўплами – Жиззах: 2005. - 7-9 б.
10. Машарипов И. Ўқувчиларни жисмоний ва ахлоқий тарбиялашда спортнинг аҳамияти // “Болалар ва ёшлар ўртасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришнинг долзарб муаммолари” мавзусидаги Республика илмий-амалий конференция материаллари. – Термиз: 2003. 1 қисм -136-137 б.
11. Салимов Ғ.М. Миллий ҳаракатли ўйинлар асосида 7-10 ёшли ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш самарадорлиги. Пед.фан. номз.дис. Тошкент – 2007. - 146 б.
12. Усмонхаджаев Т.С. Болалар ва ўсмирлар спорти. – Т.: 2006. – 103 б.
13. Усмонхаджаев Т.С., Мелиев А. Миллий ҳаракатли ўйинлар. – Т.: Ўқитувчи, 2000. – 114 б.