

**ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАР - БОЛАЛАРНИНГ ИНТЕЛЛЕКТУАЛ ҚОБИЛИЯТИНИ
РИВОЖЛАНТИРИШДА САМАРАЛИ ВОСИТА**

10.53885/e3653-4131-9593-u

Мухитдинова Нигора Махриддиновна,

Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси кафедраси катта ўқитувчиси, Бухоро давлат университети

Қадимги юнонлар давридан бери жисмоний фаолият интеллектуал қобилиятлар билан боғлиқ деган эътиқод мавжуд. Бироқ, болаларда жисмоний машқлар ва ақлий функция ўртасидаги муносабатлар нисбатан яқин вақтгача тизимли равишда баҳоланмаган. [Киркендалл](#) томонидан тақдим этилган тарихий шарҳ (1986) нима учун бундай бўлганига оидлик киритади. Унинг 1985 йилгача чоп этилган тадқиқотларини кўриб чиқиши шуни кўрсатдики, жисмоний фаолиятнинг психологик фойдалари бўйича бир қатор тадқиқотлар 1950 ва 1960 йилларда ўтказилган.

1960-йилларда ўтказилган бир қатор тадқиқотларда жисмоний машқлар таъсирини баҳолаш учун глобал IQ кўрсаткичларидан фойдаланилган. Ушбу тадқиқотлар тарихан эскирган бўлса-да, улар биринчи бўлиб мунтазам жисмоний фаолиятнинг болаларнинг ақлий фаолиятига таъсирига бевосита эътибор қаратганлиги сабабли муҳим аҳамиятга эга. ([Еллис , 1969](#), [Кордер 1966](#))

2017 йилдан бошлаб Ўзбекистонда мактабгача таълимни ривожлантиришга эътибор кучайтирилди. Мактабгача таълим ташкилотларида ҳар бир боланинг тўлақонли жисмоний ва интеллектуал ривожланишини таъминлаш, психомотор ва интеллектуал қобилиятли болаларни ўз вақтида аниқлаш ва қўллаб-қувватлаш учун қулай шарт-шароит яратишга эътибор қаратилмоқда.

Боғчада спорт майдончаси ва спорт зали кенг ассортиментдаги тренажёрлар, спорт анжомлари ва мактабгача ёшдаги болаларнинг ёшлиқдан бошлаб жисмоний ривожланиши ва чиниқишига хизмат қиладиган барча спорт анжомлари билан жиҳозланган. Жисмоний тарбия тизимида гимнастика ва мусобақалардаги анъанавий жисмоний тарбия машғулоти билан бир қаторда "Таэквандо", "Бадий гимнастика" "Очиқ ҳавода ўйинлар" қабиларга болалар кенг жалб қилинган.

Таъкидлаш лозимки, болаларнинг жисмоний фазилатларини ривожлантириш, спорт ўйинларига жалб қилиш уларнинг интеллектуал ривожлантиришни таъминлайди. Жисмоний фаолият нафақат мушакларнинг фаоллигини оширишга, балки деярли барча соҳаларни, шу жумладан мия ярим шарининг олдинги зоналарини рағбатлантиришга имкон беради, бу эса когнитив ва жисмоний машқлар ўртасидаги муносабатларни таъминлайди.

Болалар боғчасида тарбияланувчиларнинг интеллектуал қобилиятини ривожлантиришга хизмат қилувчи жисмоний машқлар дастурини ишлаб чиқиш мақсадга мувофиқ. Ушбу дастур комплекс мақсадли бўлиши, когнитив-нутқ фаолиятини ташкил этиш тадқиқот ўйинлари, ўз-ўзидан ва ижодкорликни ривожлантириш учун ижодий вазифалар билан тўлдирилган, очиқ ҳавода бажариладиган мақлар тўплами, гимнастика машғулоти, ижодий фикрлар ва тасаввурга асосланган мушакларни бўшаштириш машқларидан иборат бўлиши муҳим.

Мактабгача ёшдаги болаларни асосий фаолияти ўйин бўлишини инобатга олиб, Илк қадам дастурида назарга тутилган компетенцияларни шакллантиришда, болаларга чет тилини ўргатишда, ҳаётий кўникмаларни шакллантиришда спорт ўйинларидан фойдаланиш ўзининг самарали натижасини беради

Валеологик ёндашув кундалик тартиб ва машғулотларни жисмоний маданият ва интеллектуал фаолиятни уйғунлаштирадиган тарзда қуришга имкон беради, шу билан бирга турли хил ўйин машғулоти учун ажратади - бу мактабгача ёшдаги болалар учун ривожланишни даврлаштириш концепциясига мувофиқ амалга оширилади. (Эльконин)

Жисмоний машқлар, жумладан, юриш, югуриш, сакраш, отиш, баландлика чиқишга асос бўлиб, улар давомида мактабгача ёшдаги болаларнинг ақлий ривожланишига асос бўлади, биринчи навбатда, ривожланиш даражасини акс эттирувчи турли хил когнитив йўналтириш ҳаракатларини ўзлаштириш учун шароитлар яратилиши муҳим. Мактабгача ёшдаги болаларни идрок этиш (идентификация қилиш ҳаракатлари , стандартга мурожаат қилиш, перцептив моделлаштириш) ва ақлий (мажозий ва мантикий фикрлаш ҳаракатлари). Бундан ташқари, сенсоримотор мувофиқлаштириш, нутқ, тасаввур, хотира ва эътибор жараёнларини ривожлантириш учун топшириқ ва машқлардан фойдаланилади. Масалан, машғулотнинг тайёргарлик қисмига киритилган юриш ва югуриш "Тингла-ҳаракат!" ўйини, унинг давомида болалар мусиқа асаридан парчага мос келадиган ҳаракатларни бажаришлари керак эди: полкага сакраш; валс остида - айланма ва бошқалар, бу нафақат тайёргарлик қисмининг аниқ

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

вазифаларини ҳал қилишга, балки диққатни, эшитиш идрокини ва эшитиш-ҳаракатни мувофиқлаштиришни ривожлантиришга ёрдам беради.

Фикрлашнинг ривожланиши тушунчалар доирасини, шу жумладан жисмоний фаолият жараёнида ақлий ҳаракатлар ва спорт ва ўйин жиҳозлари билан манипуляцияларни кенгайтириш орқали амалга оширилади. Таҳлил, синтез, таққослаш, объектлардаги ўхшашлик ва фарқларни топиш, таснифлаш, умумлаштириш оператсиялари ҳар бир жисмоний тарбия машғулотини тўлдирди. Масалан, тўсиқларни енгиб ўтишдан олдин маълум бир хусусиятга (шакли, ранги, мақсади) мос келадиган спорт жиҳозларини танлаш ёки педагог, тренер томонидан таклиф қилинган схематик тасвирга мувофиқ тартибга солиш вазифаси қўйилса. Спорт модуллари ва жиҳозларини тозалаш "Ўхшашини ёки шеригини топ" қўшимча топшириғи билан амалга оширилади. Болаларни жамоаларга бўлишда ҳар бир сардор ўз жамоасини бўйи, соч узунлиги ва жисмоний тайёргарлигига қараб сафга қўйди. Объектларнинг муҳим хусусиятларини ажратиб олиш қобилияти "Менга жавобни кўрсат" ўйинида яхшиланади, бунда болалар нафақат топишмоқни топадилар, балки ҳаракатлар ёрдамида жавобни ҳам кўрсатадилар. Ҳаракатларнинг асосий турларини бажаришда объектларнинг миқдорий ва сифат нисбатларини тушуниш қобилияти машқ қилинади. Мураккаб ҳаракатларни ўргатиш восита ҳаракатини таҳлил қилиш (болалар ва ўқитувчи билан биргаликда), унинг таркибий қисмларини кўрсатиш ва талаффуз қилиш, боланинг ҳаракатини мос ёзувлар билан таққослаш, хатолар, ноаниқликлар ва тузатиш усулларини излаш билан бирга бўлади.

Бундай вазифалар барча болалар томонидан катта қизиқиш билан қабул қилинади. Педагогик кузатишлар болаларнинг билим фаоллигининг ўсишини, интизомнинг яхшиланишини ва гуруҳда ҳиссий юксалишни аниқлайди. Жисмоний тарбиянинг ўқув жараёнига когнитив жараёнларни, нутқни ва у билан боғлиқ бўлган юқори рамзий функцияларни ривожлантиришга қаратилган машқларни киритиш нафақат болаларнинг ақлий ривожланишига, балки қайта куришга ҳам ёрдам беради.

Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1011-1016.

Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – С. 333-338.

Karomatovich I. A. METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 242-249.

Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players. *Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal*. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 11. P: 486-492. DOI: 10.5958/2249-7137.2020. 01410. X.

Narzullayev, Farrux. "Qizlar sporti yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan qizlarning yengil atletika darslarida kuch siaftlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari." *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)* 1.1 (2020).

Ashrapovich, N. F. (2021). Determination of physical development of primary school students through national movement games. *Middle European Scientific Bulletin*, 11.

Ashrapovich, N. F. (2022). FORMS OF CONTROL OVER THE PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL ACTIVITY OF THE TRAINER AND ITS PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 372-379.

Narzullayev, Farrux Ashrapovich, and Dinara Olimovna Begimkulova. "Sport psixodiagnostikasi fanini o'qitishda ta'lim texnologiyalardan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari." *Science and Education* 3.4 (2022): 1724-1730.

Nematovich K. S. Abdueva Sitorabonu Savridin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – Т. 10. – С. 470-471.

Abdueva S. S. Q. Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – Т. 10. – №. 11. – С. 1212-1220.

Abdueva S. S., Khurbonov S., Sabirova N. Evolution of physical performance and techniques of handball girls aged 11-12 //International Journal of Advanced Research in Science, Engineering and Technology (IJARSET). – 2019.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

Abdueva S. S. Activities that increase children's interest in the sport of handball //Innovatsionnoerazvitienauki I obrozovaniemejdunarodnayanauchno-prakticheskayakonferensiya. – 2020.

Rasulovna S. N. THE PLACE OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS IN THE LIFE OF SCHOOL STUDENTS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – С. 306-312.

Rasulovna S. N. TOOLS FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL QUALITIES IN SPORTS GAMES //E-Conference Globe. – 2021. – С. 299-305.

Sabirova Nasiba Rasulovna. Basics and Advantages of Individual Training to Increase Technical and Tactical Training of Basketball Players. AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITARIAN RESEARCH. ISSN: 2690-9626 Vol.3, No 1, 2022

Akmalovich, D. B., Khalilovich, T. M., Rasulovna, S. N., & Savrievich, F. F. (2020). Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student. *Journal of Critical Reviews*, 7(6), 466-469.

Сабилова Н. Р. Значение физической культуры в современном обществе //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).

Усмонов, Ш. Х., Самадов, С. С., & Фармонов, А. Ч. (2021). Физкультурно-спортивные интересы и мотивационные установки студентов. *Вопросы науки и образования*, (4), 129.

Xujamurodovich, U. S. (2022). CORRECTIONS IN JUMPING IN THE DEFENSIVE BLOCK AGAINST AN OPPONENT IN VOLLEYBALL. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 442-450.

Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – С. 242-248.

Azimovna F. M. et al. Educational importance of physical education, sports and health measures in higher educational institutions //E-Conference Globe. – 2021. – С. 321-325.

Azimovna F. M. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – T. 9. – №. 11. – С. 99-103.

Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savridin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – T. 10. – С. 470-471.

Салимов, Г. М., Дустов, Б. А., Фарманов, У. А., & Рахмонов, Р. Р. (2020). Показатели констатирующего этапа экспериментальной работы по физическому развитию учеников 7-10 лет общеобразовательных организаций Узбекистана. *Педагогическое образование и наука*, (1), 91-97.

Akmalovich, Dustov Bakhtiyor. "Acmeological peaks of a sports teacher and coach." *Middle European Scientific Bulletin* 11 (2021).

Akmalovich, D. B. (2020). Organization of independent work of students in the process of physical education. *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*, 9(11), 120-123.

Safarova Rokhat G. Ways and factors of optimization of the content of general secondary education in today's world // Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития. 2012. №2 (eng). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ways-and-factors-of-optimization-of-the-content-of-general-secondary-education-in-today-s-world> (дата обращения: 09.05.2022).

Мухитдинова Н.М. Абитова Ж.Р. Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // Проблемы педагогики. - 2020- № 3 (48) с 79-81

Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83

Мухитдинова Н.М. Эшов Э. Improvement of psychology and pedagogical process on physical training // Intellectual Archive 2018 с 93-96

Djurayeva Maxasti Zokirqizi "The emotion training system for atudents of preschool education for sports gymnastics sports competitions" 88-101 betlar. International Journal of Advanced Research in Monagement and Social Sciences. Vol.1 №2 February 2022

Джураева Махасты Зокировна "Характеристика эмоционально –волевой готовности личности к спортивной деятельности" 169-171 betlar. Россия-Таджикистан –Узбекистан. молодежь и развитие духовной культуры общества: актуальные проблемы и перспективы их решения. 22апреля 2022г.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёнини лойиҳалашга тайёрлашда қўлланиладиган тамойиллар. Современное образование (Ўзбекистан), 2017. <https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar>

Mamurov B. B. The Need to Prepare Future Teachers to Design a Student-Centered Educational Process. Eastern European Scientific Journal, 2017. <http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596>

Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя. философские и методологические. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921>

В Mamurov, А Mamanazarov, К Abdullaev, I Davronov. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. III International Scientific Congress Society of Ambient ..., 2020. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/isc-sai-20/125937241>

ББ Мамуров. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. Педагогическое образование и наука, 2016. http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147

Маъмуров Б.Б. Маманазаров А.Б. Условия развитие у будущих учителей навыков проектирования учебного процесса на основе акмеологического подхода. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37269472>

Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта //Academy. – 2020. – №. 9 (60).

Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе //Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.

U. A. Fayzieva, M. T. Khikimova. Conditions of effectiveness of pedagogical communication. <https://mbukckslg.ru/en/usloviya-uspeshnogo-pedagogicheskogo-obshcheniya-ego-funkcii-organizaciya.html>

Fayziyeva Umida Asadovna Saidnazarova Gulshan Bolta qizi. “Ta’lim texnologiyalari” fanidan seminar mashg’ulotlarini bajarish bo’yicha metodik ko’rsatma. http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM_TEXNOLOGIYALARI.pdf