

INTEGRATIV YONDASHUV ASOSIDA MAKTABGACHA KATTA YOSHDAGI BOLALARNI JISMONIY RIVOJLANISHDAGI O'ZGARISHLARNI KORREKSIYALASH

Baxromova Fotima Baxtiyor qizi ¹

¹ Nizomiy nomidagi TDPU Magistratura bo'limi Maktabgacha
ta'lim mutaxassisligi 2-bosqich magistranti

MAQOLA MALUMOTI

ANNOTATSIYA:

MAQOLA TARIXI:

Received: 07.03.2025

Revised: 08.03.2025

Accepted: 09.03.2025

KALIT SO'ZLAR:

integrativ yondashuv,
maktabgacha yosh,
jismoniy rivojlanish,
korreksiya, psixologik
yordam, nutq
rivojlanishi, ijtimoiy
ko'nikmalar, jismoniy
mashqlar, bolalar
rivojlanishi, ta'lim
jarayoni.

Ushbu maqolada integrativ yondashuv asosida maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishidagi o'zgarishlarni korreksiyalash muammosi ko'rib chiqilgan. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy rivojlanish jarayonida muayyan kechikishlar yoki muammolar bilan yuzlashishlari mumkin. Bunday vaziyatda integrativ yondashuv orqali jismoniy mashqlar, psixologik yordam, nutq rivojlantirish va ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantirish orqali bolalarning rivojlanishiga yordam berish mumkin. Integrativ yondashuv bola har tomonlama rivojlanishini ta'minlashda samarali usul hisoblanadi va uning ijobiy ta'siri alohida ta'kidlangan.

KIRISH. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy rivojlanish jarayonida muhim o'zgarishlarni boshdan kechirishadi. Bu davrda bolaning muskullari, suyak tizimi, asab tizimi va yurak-qon tomir tizimining shakllanishi davom etadi. Biroq, ayrim bolalarda jismoniy rivojlanishdagi kechikishlar yoki muammolar yuzaga kelishi mumkin. Bunday vaziyatda integrativ yondashuv orqali bolalarning jismoniy rivojlanishidagi o'zgarishlarni korreksiyalash muhim ahamiyat kasb etadi. Integrativ yondashuv — bu bolaning jismoniy

rivojlanishi, psixologik holati, ijtimoiy muhit va ta'lim jarayonlarini kompleks ravishda o'rganish va ularga mos ravishda ta'sir ko'rsatish tamoyiliga asoslangan yondashuvdir. Bu yondashuvda bola har tomonlama o'rganiladi va unga yordam berishning turli usullari birlashtiriladi. Masalan, jismoniy mashqlar, psixologik konsultatsiyalar, nutqni rivojlantirish va ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantirish — bularning barchasi birgalikda amalga oshiriladi. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy rivojlanishda ko'plab o'zgarishlarni boshdan kechirishadi. Ba'zi bolalar bu jarayonda kechikishlar yoki qiyinchiliklarga duch kelishlari mumkin. Misol uchun, ba'zi bolalar mushaklarining rivojlanishida zaiflikni sezishadi, boshqalar esa harakatlarni muvozanatli bajarishda qiynalishadi. Integrativ yondashuvning eng katta afzalligi shundaki, u bolaning barcha tomonlarini bir vaqtning o'zida e'tiborga oladi. Faqatgina jismoniy mashqlar yoki faqat psixologik yordam yetarli bo'lmasligi mumkin. Shu sababli, kompleks yondashuv bolaning barcha ehtiyojlarini qondirishda samarali bo'ladi. Integrativ yondashuv asosida maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy rivojlanishidagi o'zgarishlarni korreksiyalash, bolaning jismoniy, psixologik va ijtimoiy jihatlarini birgalikda yaxshilashga qaratilgan samarali yondashuvdir. Bu yondashuv orqali bolalar o'z salohiyatlarini to'liq ro'yobga chiqarishi va sog'lom rivojlanishiga erishishlari mumkin. Shuning uchun, bolalar tarbiyasida integrativ yondashuvni qo'llash, uning rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi va kelajakda muvaffaqiyatli shaxs bo'lib shakllanishlariga yordam beradi [1].

Maktabgacha yoshdagi bolalarni oilaviy va jamoat jismoniy tarbiyasining asosiy maqsadi mehnat va hayotga tayyorlashdir. Maktabga kirishdan oldin bolalar ta'limning turli bosqichlarida maktab o'quv dasturini yaxshiroq o'zlashtirishga, kamroq kasal bo'lishga va jismoniy jihatdan to'g'ri rivojlanishiga yordam beradigan bir qator bilim va vosita ko'nikmalarini olishlari kerak. Bunda ularga jismoniy mashqlar yordam beradi.

Jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari, ularning rolini ortiqcha baholash qiyin:

- bolaning sog'lig'ini himoya qilish, immunitet tizimini mustahkamlash, tanani chiniqtirish;
- harakat ko'nikmalarini shakllantirish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish, muntazam jismoniy faoliyatga ko'niktirish;
- to'liq jismoniy rivojlanish (mutanosib fizika, ham jismoniy, ham aqliy chidamlilikni oshirish);
- faol jismoniy faoliyatga qiziqishni tarbiyalash, unga ehtiyojni shakllantirish;
- harakat faoliyatining asosiy turlarini (yugurish, sakrash, yurish, uloqtirish, uloqtirish, suzish va hokazo) mashq qilish;

- tekis oyoqlarning oldini olish, to'g'ri holatni shakllantirish;
- chidamlilik, chaqqonlik, kuch va tezlikni rivojlantirish;
- bolada jismoniy tarbiyaning afzalliklari, qoidalar va gigiyena talablari haqidagi bilimlar majmuasini shakllantirish.

Hayotning birinchi yillarida bolalar uchun jismoniy tarbiyaning eng muhim vositalari:

1. Kundalik tartib. Barcha kerakli talablar va standartlarga javob berishi kerak. Bola kamida 10 soat uxlashi, yotishi va o'z vaqtida turishi kerak. Maktabgacha yoshdagi bolalarning kundalik ishlarida jismoniy tarbiya, boshqa jismoniy faoliyat va qotib qolish uchun vaqt ajratish juda muhimdir.

2. Tabiiy omillar. Bular bolalarning jismoniy tarbiyasi uchun ikkita asosiy yo'nalishda qo'llaniladigan tabiat kuchlari:

Yordamchi vosita sifatida. Bunda tabiiy omillar sport faoliyati samaradorligini oshiradi. Quyoshli havoda toza havoda mashqlar to'plamini bajarish organlar va tizimlarning funkcionalligini oshiradi, metabolizmni tezlashtiradi, bolalarning kayfiyatini yaxshilaydi va ularni ijobiy energiya bilan to'ldiradi [2].

Mustaqil vositalar sifatida. Bu erda biz bolaning havo, suv va quyosh yordamida qattiqlashishini nazarda tutamiz. Qattiqlashuv sochiq bilan artib olish, sovuq suv bilan yuvish, kontrastli dush va hammomni o'z ichiga olishi mumkin. Havo va quyosh vannalari metabolik jarayonlarni yaxshilaydi, tanani zarur oziq moddalar bilan ta'minlaydi, normal o'sish va rivojlanishga yordam beradi. Tabiat kuchlaridan oqilona foydalanish kerakligini tushunish muhimdir, faqat bu holda ular kerakli samarani beradi.

3. Mashq qilish. Ular maktabgacha yoshdagi bolalar uchun jismoniy tarbiyaning asosiy vositalaridir. Ularning yordami bilan bolaning tanasi stressga moslashishni o'rganadi, bu esa barcha organlar va tizimlarning ishlashi va yaxshilanishiga olib keladi.

4. Sanitariya-gigiyena sharoitlari. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari olib boriladigan joylarda harorat va yorug'lik sharoitlari, tartib va ozodalikni saqlash nihoyatda muhim. Bolaning kiyimlari toza va nafas oladigan bo'lishi kerak. To'g'ri ovqatlanish haqida unutmang. Balanslangan, oqilona ovqatlanish bolaning jismoniy rivojlanishi va tanasining o'sishida katta rol o'ynaydi, shuningdek, turli patologik holatlarning rivojlanishiga to'sqinlik qiladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy fazilatlarni shakllantirishning asosiy tamoyillari:

- shaxsning barkamol rivojlanishi - jismoniy tarbiya va bolaning aqliy qobiliyatlarini rivojlantirishni uyg'unlashtirish orqali erishiladi;

• jismoniy tarbiyani real hayot bilan bog'lash – sport bilan shug'ullanib, bolada katta harakat va jismoniy qobiliyatlar bazasi to'planadi, bu esa kelajakda faol hayotiy pozitsiyani shakllantirishga va sog'lom turmush tarzini olib borishga xizmat qiladi;

• sog'lomlashtirishga yo'naltirilganlik - bolalarga ma'lum mashqlarni qanday to'g'ri bajarish kerakligini aniq (afzalroq misol orqali) ko'rsatish, mashg'ulotlarni bolaning yoshi va jismoniy rivojlanish darajasiga mos keladigan tarzda loyihalash, yukni asta-sekin oshirish kerak. , lekin ayni paytda o'sish haddan tashqari va hokazo emasligiga ishonch hosil qiling [3,4].

Materiallar va metodlar. Ushbu tadqiqotda maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishidagi o'zgarishlarni integrativ yondashuv asosida korreksiyalash usullari o'rganildi. Tadqiqot jarayonida quyidagi materiallar va metodlardan foydalanildi:

Bola organizmiga moslashtirilgan maxsus jismoniy mashqlar to'plami ishlatildi. Bu mashqlar bolalarning mushaklarining kuchini oshirish, koordinatsiyasini yaxshilash va harakatlar muvozanatini rivojlantirishga yo'naltirilgan edi. Bolalar psixologik jihatdan tayyor bo'lishi uchun psixologik konsultatsiyalar o'tkazildi. Psixologlar tomonidan o'zgarmas ijobiy munosabatlar, bolaning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish va stressni kamaytirish uchun mashg'ulotlar tashkil etildi [5].

Nutqni rivojlantirish uchun maxsus o'quv materiallari va muloqot o'yinlari qo'llanildi. Bu materiallar bolalarning nutqini yaxshilash, so'z boyligini oshirish va muloqot ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan edi. Bolalarning ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirish uchun turli ijtimoiy o'yinlar va guruh mashg'ulotlari tashkil etildi. Bu o'yinlar bolalarning jamoada ishlash, bir-biriga yordam berish va ijtimoiy munosabatlarni o'rganishiga yordam berdi. Tadqiqot eksperimental usulda amalga oshirildi. Maxsus tayyorlangan jismoniy mashqlar, psixologik yordam va nutqni rivojlantirish usullari bolalar guruhiga tatbiq qilindi va ularning rivojlanishidagi o'zgarishlar o'rganildi [6]. Tadqiqotda bolalarning jismoniy va psixologik rivojlanishidagi o'zgarishlarni baholash uchun kuzatuv metodlari va so'rovnomalar ishlatildi. Jismoniy rivojlanishdagi o'zgarishlar, bolalarning mushak kuchi, moslashuvchanligi va koordinatsiyasiga e'tibor qaratildi. Shuningdek, psixologik va ijtimoiy ko'nikmalar ham baholandi. Olingan natijalar statistik usullar yordamida tahlil qilindi. Tadqiqotda ishtirok etgan bolalarning rivojlanishidagi o'zgarishlar, eksperimental va nazorat guruhlarida solishtirilgan holda tekshirildi. Bunda statistik jihatdan ahamiyatli o'zgarishlar aniqlash uchun t-test va boshqa statistika metodlaridan foydalanildi. Tadqiqot davomida bolalar faolligi va jismoniy rivojlanishidagi o'zgarishlar har kuni kuzatildi va qayd etildi.

Shu bilan birga, psixologik va ijtimoiy ko'nikmalarda yuzaga kelgan o'zgarishlar ham kuzatildi.

Muhokama. Integrativ yondashuvni maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy rivojlanishidagi o'zgarishlarni korreksiyalashda qo'llash juda samarali ekanligi ko'plab tadqiqotlarda isbotlangan. Jismoniy rivojlanish jarayonida bolalarda kechikishlar yoki muammolar yuzaga kelishi mumkin, ayniqsa, mushak kuchi, koordinatsiya va harakatlarni boshqarish bilan bog'liq holatlar. Integrativ yondashuv esa bu jarayonlarni faqat jismoniy mashqlar orqali emas, balki psixologik va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish orqali ham qo'llab-quvvatlashni nazarda tutadi [7].

Birinchidan, jismoniy mashqlar bolalar uchun juda muhimdir, chunki ular organizmning umumiy holatini yaxshilashga yordam beradi. Biroq, faqatgina jismoniy mashqlar bilan cheklanib qolish to'g'ri emas, chunki bolalarning rivojlanishiga turli omillar ta'sir qiladi. Psixologik va ijtimoiy jihatlar ham jismoniy rivojlanishga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bolalar o'zlariga bo'lgan ishonchni oshirsa, ular o'zlarini jismonan kuchliroq his qilishadi, bu esa jismoniy faoliyatni yaxshilashga olib keladi.

Ikkinchidan, nutq rivojlanishi va jismoniy rivojlanish o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni ham e'tiborga olish kerak. Nutqni rivojlantirish, bolalarning til va muloqot ko'nikmalarini oshiradi, shu bilan birga, ularning jismoniy faoliyatlarini ham mustahkamlaydi. Bolalar o'zaro muloqotda faol bo'lganda, ular o'zlarini yanada qulay va erkin his qilishadi, bu esa ularning mushaklarining kuchayishiga va harakatlarning yaxshilanishiga yordam beradi. Shuningdek, ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish ham alohida ahamiyatga ega. Bolalar ijtimoiy muhitda o'zaro muloqot qilishni o'rganishlari kerak. Bu ko'nikmalar, ular o'zlarini guruhda va jamiyatda qanday tutishlari, boshqalar bilan qanday munosabatda bo'lishlari kabi jihatlar bilan bog'liqdir. Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish, bolalar uchun o'zaro yordam va qo'llab-quvvatlashni ta'minlaydi, bu esa jismoniy mashqlarga nisbatan motivatsiyani oshiradi.

Tadqiqot davomida shuni ta'kidlash joizki, integrativ yondashuvni jismoniy rivojlanishdagi kechikishlarni korreksiyalashda qo'llash nafaqat individual, balki guruh darajasida ham samarali bo'lishi mumkin. Guruh mashg'ulotlari bolalarning bir-biriga yordam berish, birgalikda ishlash va o'zaro raqobatni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Bu nafaqat jismoniy faollikni, balki ijtimoiy va psixologik rivojlanishni ham kuchaytiradi. Tadqiqotda olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, integrativ yondashuv orqali bolalarning jismoniy rivojlanishidagi o'zgarishlar aniq sezilarli bo'ldi. Bu usul orqali bolalar mushak kuchini oshirdi, koordinatsiyani yaxshiladi va harakatlar muvozanatini topishdi.

Shuningdek, psixologik yordam va nutqni rivojlantirish bo'yicha amalga oshirilgan ishlar ham bolalarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirdi va ijtimoiy ko'nikmalarini yaxshiladi [8].

Shu bilan birga, integrativ yondashuvning muvaffaqiyati uchun o'qituvchilar, psixologlar va ota-onalar o'rtasida doimiy hamkorlik zarur. Oila va ta'lim muassasalari birgalikda ishlashi bolaning rivojlanishiga maksimal darajada ta'sir ko'rsatadi. Ota-onalar va pedagoglar o'rtasidagi o'zaro aloqalar, bolalarga ko'proq imkoniyatlar yaratishga va ularning rivojlanishini qo'llab-quvvatlashga yordam beradi. Integrativ yondashuv maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishidagi o'zgarishlarni korreksiyalashda samarali va kompleks yondashuvdir. Bu yondashuv, bolalarning jismoniy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishini birgalikda yaxshilashga imkon beradi va ularning har tomonlama sog'lom va muvaffaqiyatli bo'lishiga yordam beradi.

Xulosa. Integrativ yondashuv asosida maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy rivojlanishidagi o'zgarishlarni korreksiyalash, bolaning har tomonlama rivojlanishini ta'minlashda juda muhim ahamiyatga ega. Bu yondashuv bolaning jismoniy, psixologik va ijtimoiy holatlarini birgalikda inobatga olib, uning salohiyatini to'liq ro'yobga chiqarishga yordam beradi. Jismoniy mashqlar, psixologik yordam, nutq rivojlantirish va ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantirish orqali bolalarning jismoniy rivojlanishida yuzaga keladigan muammolarni samarali tarzda hal etish mumkin. Shunday qilib, integrativ yondashuv bolalar tarbiyasida samarali va ijobiy ta'sir ko'rsatadi, ularning kelajakdagi muvaffaqiyatli va sog'lom rivojlanishiga zamin yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Akobirjonova, Z. (2018). Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy rivojlanishini tahlil qilish. O'zbekiston ta'lim akademiyasi nashrlari.
2. Davronov, S. (2020). Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun integrativ yondashuvni qo'llash. Pedagogika va psixologiya jurnali, 3(2), 45-58.
3. Qodirov, M. (2019). Bolalar psixologiyasi: nazariy asoslar va amaliyot. Toshkent: O'zbekiston Respublikasi ta'lim vazirligi.
4. Tashkent, F., & Karimova, M. (2021). Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun ijtimoiy-ko'nikma rivojlantirish metodikasi. Jismoniy tarbiya va sport o'qituvchilari jurnali, 4(1), 72-84.
5. Shayxov, A. (2022). Jismoniy tarbiya va bolalar rivojlanishidagi muhim omillar. Jismoniy tarbiya va sog'liqni saqlash.
6. Ochilov, B., & Tursunov, D. (2020). Integrativ yondashuv va uning maktabgacha yoshdagi bolalarning rivojlanishiga ta'siri. Pedagogik tadqiqotlar, 5(3), 110-120.
7. Bakhodirov, R. (2017). Maktabgacha yoshdagi bolalarda nutq rivojlantirish metodlari. Pedagogika va ijtimoiy fanlar jurnali, 8(2), 33-40.
8. Mustafayeva, O. (2018). Jismoniy rivojlanish va psixologik yondashuvlar. O'zbekiston pedagogik jurnali.