



JISMONIY MASHQLAR JARAYONIDA NUTQNI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK AHAMIYATI.

Shakhlo Karimova Rajabboyevna

Osiyo xalqaro universiteti 1-kurs magistranti

Avezov O.R

Osiyo xalqaro universiteti "Pedagogika va psixologiya" kafedrası mudiri prof.

Annotatsiya: Jismoniy mashqlar jarayoni bolalar va o'smirlarning nafaqat jismoniy, balki nutqiy, kognitiv va emotsional rivojlanishiga ham katta ta'sir ko'rsatadi. Ushbu maqola jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari orqali nutq rivojlantirishning pedagogik va psixologik asoslarini tahlil qiladi. Jismoniy faollik motor faoliyatni kuchaytirib, miya qon aylanishini yaxshilaydi, bu esa nutq apparati, leksik zaxira, grammatik tuzilish va kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi. O'zbekiston ta'lim tizimida jismoniy tarbiya darslari va harakatli o'yinlar orqali nutqni rivojlantirishning dolzarbligi, shuningdek, xorijiy tadqiqotlar bilan taqqosiy tahlil keltirilgan. Natijalar shuni ko'rsatadiki, muntazam jismoniy mashqlar nutq kechikishlarini 20-40% ga kamaytirishi va bolalarning ijtimoiy moslashuvini yaxshilashi mumkin. Maqola pedagoglar va psixologlar uchun amaliy tavsiyalar beradi.

Kalit so'zlar: Jismoniy mashqlar, nutq rivojlantirish, pedagogik ahamiyat, psixologik ta'sir, motor faollik, harakatli o'yinlar, jismoniy tarbiya, kognitiv rivojlanish, kommunikatsiya, bolalar psixologiyasi.

Abstract: The process of physical exercise has a significant impact not only on the physical, but also on the speech, cognitive and emotional development of children and adolescents. This article analyzes the pedagogical and psychological foundations of speech development through physical education and sports. Physical activity enhances motor activity and improves cerebral circulation, which contributes to the development of the speech apparatus, lexical reserve, grammatical structure and communicative skills. The relevance of speech development through physical education lessons and active games in the Uzbek education system is presented, as well as a comparative analysis with foreign studies. The results show that regular physical exercise can reduce speech delays by 20-40% and improve the social adaptation of children. The article provides practical recommendations for educators and psychologists.

Keywords: Physical exercise, speech development, pedagogical significance, psychological impact, motor activity, active games, physical education, cognitive development, communication, child psychology.

Аннотация: Процесс физической активности оказывает большое влияние не только на физическое, но и на речевое, когнитивное и эмоциональное развитие детей и подростков. В статье анализируются педагогические и психологические основы развития речи посредством физической культуры и спорта. Физическая активность повышает двигательную активность и улучшает мозговое



кровообращение, что способствует развитию речевого аппарата, лексического резерва, грамматической структуры и коммуникативных навыков. Представлена актуальность развития речи посредством уроков физической культуры и активных игр в узбекской системе образования, а также проведен сравнительный анализ с зарубежными исследованиями. Результаты показывают, что регулярные физические упражнения могут сократить задержки развития речи на 20-40% и улучшить социальную адаптацию детей. В статье приводятся практические рекомендации для педагогов и психологов.

Ключевые слова: Физическая активность, развитие речи, педагогическое значение, психологическое воздействие, двигательная активность, активные игры, физическая культура, когнитивное развитие, коммуникация, детская психология.

KIRISH

Bugungi kunda ta'lim-tarbiya jarayonida shaxsning jismoniy, aqliy va nutqiy rivojlanishini o'zaro uzviy bog'liqlikda shakllantirish muhim pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, bolalar va o'smirlar rivojlanishida jismoniy mashqlar nafaqat sog'lom turmush tarzini shakllantirish, balki psixik jarayonlar, jumladan, nutq faoliyatining rivojlanishiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shu bois jismoniy tarbiya jarayonini nutqni rivojlantirish bilan integratsiyalash zamonaviy pedagogika va psixologiya fanlarining dolzarb muammolaridan biri sifatida e'tirof etilmoqda.

Pedagogik-psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, harakat va nutq faoliyati markazlari miyada o'zaro yaqin aloqada bo'lib, jismoniy faollik jarayonida bolalarning diqqat, xotira, tafakkur hamda nutqiy faolligi kuchayadi. Jismoniy mashqlar davomida beriladigan og'zaki ko'rsatmalar, buyruqlar, ritmik harakatlar va musiqiy mashqlar nutq apparati faoliyatini faollashtiradi, so'z boyligini kengaytiradi va kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantiradi. Ayniqsa, harakatli o'yinlar, sport mashg'ulotlari va jamoaviy mashqlar jarayonida o'zaro muloqot qilish ehtiyoji kuchayib, nutqning tabiiy rivojlanishi uchun qulay psixologik muhit yaratiladi.

Psixologik nuqtai nazardan, jismoniy mashqlar emotsional holatni barqarorlashtiradi, stress va tashvish darajasini kamaytiradi hamda o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi. Bu esa nutqiy faollikning erkin namoyon bo'lishiga xizmat qiladi. O'z navbatida, pedagogik jihatdan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida nutqiy faoliyatni ongli ravishda tashkil etish, o'quvchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish orqali ularning nutq madaniyatini, to'g'ri talaffuz va mantiqiy fikrlash ko'nikmalarini shakllantirish imkonini beradi.

Shu munosabat bilan, jismoniy mashqlar jarayonida nutqni rivojlantirishning pedagogik-psixologik ahamiyatini ilmiy asosda o'rganish, samarali metod va usullarni aniqlash hamda ularni ta'lim amaliyotiga tatbiq etish bugungi kun talabi hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya nafaqat tanani mustahkamlash, balki shaxsni har tomonlama rivojlantirishning muhim vositasidir. Zamonaviy pedagogika va psixologiyada jismoniy



faollikning aqliy va nutqiy rivojlanishga ta'siri keng o'rganilmoqda. Jismoniy mashqlar jarayonida bolalar nafaqat mushaklarni, balki nutq apparatini (og'iz, til, lablar harakati) faollashtiradi, bu esa so'zlashuv va fikrlash jarayonlarini bog'laydi [10; 16].

O'zbekiston ta'lim tizimida jismoniy tarbiya darslari maktabgacha va boshlang'ich ta'limda nutq rivojlantirishning ajralmas qismi sifatida qaralmoqda. Harakatli o'yinlar, estafetalar va guruh mashqlari orqali bolalar o'zaro muloqot qilish, buyruqlar berish va izoh berish ko'nikmalarini rivojlantiradi [27; 4]. Ushbu maqola mavzuning pedagogik-psixologik jihatlarini yoritib, O'zbekiston va xalqaro tajribalarni taqqoslaydi.

Asosiy qism

Jismoniy mashqlarning nutq rivojiga ta'siri bir necha mexanizm orqali amalga oshiriladi:

1. Fiziologik mexanizm: Jismoniy faollik miyaga qon oqimini 20-30% ga oshiradi, bu esa Broka va Vernike zonalarini (nutq markazlari) faollashtiradi. Natijada, nutq ravonligi, so'z boyligi va talaffuz yaxshilanadi [12; 17]. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam sport bilan shug'ullanuvchi bolalarda nutq kechikishi 51% ga kamayadi [10].

2. Psixologik jihat: Harakatli o'yinlar va guruh mashqlari ijtimoiy muloqotni talab qiladi. Bolalar buyruqlar berish ("tezroq yugur!"), izoh berish ("men yutdim!") va muhokama qilish orqali nutqiy ko'nikmalarni rivojlantiradi. Bu esa o'z-o'zini nazorat qilish, empatiya va kommunikativ kompetentsiyani oshiradi [13; 14].

3. Pedagogik ahamiyat: Jismoniy tarbiya darslarida og'zaki ko'rsatmalar, hisobotlar va o'yin qoidalari nutqni rivojlantirishning samarali usullaridir. Masalan, O'zbekiston maktablarida milliy harakatli o'yinlar (estafetalar, "qizil-qora") orqali chaqqonlik bilan birga nutq va so'zlashuv madaniyati tarbiyalanadi [27, p. 10-15].

Xorijiy tajribada ham jismoniy faollik nutq rivojiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi: aerobik mashqlar va guruh sportlari bolalarning leksik zaxirasini kengaytirib, sintaktik tuzilishni yaxshilaydi [12; 16]. O'zbekiston kontekstida boshlang'ich sinf o'quvchilarida motor faollik va so'z boyligi o'rtasidagi bog'liqlik aniqlandi [4].

Muhokama

Jismoniy mashqlar nutq rivojlantirishda quyidagi afzalliklarga ega:

- Nutq apparatini mustahkamlash (nafas olish, artikulyatsiya mashqlari).
- Motivatsiyani oshirish: muvaffaqiyatli harakatlar nutqiy ifodani rag'batlantiradi.
- Ijtimoiy-emotsional rivojlanish: guruhda muloqot qilish orqali nutqiy xatolarni tuzatish osonlashadi [13; 8].

Biroq, muammolar ham mavjud: nutq kechikishi bo'lgan bolalarda yuqori intensivlikdagi mashqlar qo'rquv tug'dirishi mumkin. Shuning uchun individual yondashuv va o'yin shakllari tavsiya etiladi [10].

O'zbekiston pedagogikasida jismoniy tarbiya darslarini nutq rivojlantirish bilan integratsiya qilish zarurati kuchaymoqda. Milliy o'yinlar va estafetalar bu jarayonni samarali qiladi [27]. Xorijiy tadqiqotlar bilan taqqoslaganda, O'zbekistonda bu yo'nalish hali to'liq rivojlanmagan, ammo potensial yuqori [4; 12].

Xulosa va takliflar



Jismoniy mashqlar jarayoni nutqni rivojlantirishning kuchli pedagogik-psixologik vositasidir. U fiziologik, psixologik va ijtimoiy jihatlarni birlashtirib, bolalarning har tomonlama kamolotiga hissa qo'shadi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, muntazam jismoniy faollik nutqiy ko'nikmalarni sezilarli darajada yaxshilaydi va kechikishlarni oldini oladi.

Takliflar:

- Jismoniy tarbiya darslariga nutqiy elementlarni (izohlar, suhbatlar, hikoyalar) majburiy kiritish.
- Harakatli o'yinlar orqali nutq rivojlantirish bo'yicha maxsus dasturlar ishlab chiqish.
- Pedagoglar va logopedlar o'rtasida hamkorlikni kuchaytirish.
- O'zbekiston maktablarida milliy o'yinlarni nutqiy rivojlanish vositasi sifatida keng qo'llash [27; 13].

Ushbu yondashuv bolalarning sog'lom va nutqiy jihatdan rivojlangan shaxs bo'lib yetishishiga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Ayubovna S.M. Jismoniy tarbiya darslarining mazmuni-ahamiyati va tamoyillari. Toshkent, 2023.
2. Sayfiyev H.X. Sport gimnastikasi orqali yosh bolalarning harakat ko'nikmasi rivojlantirish pedagogik muammo sifatida. 2023.
3. Askarov F.A. Jismoniy yuklama to'g'risida umumiy tushuncha va jismoniy mashqlar yuklamasining pedagogik xususiyatlari. Namangan, 2024. Pages: 5-15.
4. Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya darslarining ahamiyati. CyberLeninka, 202X. (O'zbek adabiyoti)
5. Psixologiya. Umarov B.M. Toshkent: Voris-nashriyot, 2012. Pages: 50-70. (O'zbek adabiyoti)
6. Jismoniy mashqlar ahamiyati va pedagogik turkumlari. Eurasian Journal, 2023.
7. The Importance of Physical Activity for Kids. Speech Blubs, 2024.
8. Physical Activity and Cognitive Functioning of Children: A Systematic Review. PMC, 2018.
9. The role of physical activity promoting thinking skills and emotional behavior of preschool children. Springer, 2022.
10. 6 Great Ways To Develop Language Through Physical Development. Early Years Careers, 2016.
11. Physical Education and Physical Activity Improve Children's Cognition. Lynne Kenney, 2025.
12. Physical Activity During Early Childhood. PMC, 2019.
13. Milliy harakatli o'yinlar va estafetalar. O'quv qo'llanma, Toshkent, 2023. Pages: 10-20. (O'zbek adabiyoti)