

TARBIYANING O'RNI

Davronova Sevinch Alisherovna

Termiz davlat pedagogika instituti

maktabgacha va boshlang'ich ta'lim fakulteti talabasi

Annotatsiya : Ushbu maqolada bolalar organizmining sog'lom shakllanishi va har tomonlama rivojlanishida jismoniy tarbiyaning o'rni tahlil qilinadi. Jismoniy tarbiya nafaqat bolaning jismoniy holatini mustahkamlash, balki ruhiy va ijtimoiy moslashuvini ham ta'minlaydi. Tadqiqot davomida maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy faollikning salomatlik, harakat faoliyati, nutq rivoji va shaxsiy intizomga ta'siri o'rganildi. Maqolada samarali jismoniy mashqlar, harakatli o'yinlar, ertalabki gimnastika va sport elementlarining tarbiyaviy qiymati yoritilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, sog'lom bola, harakatli o'yin, maktabgacha yosh, rivojlanish, psixofiziologik holat, sport mashqlari

Bola sog'lom rivojlanishi uchun nafaqat to'g'ri ovqatlanish va ruhiy osoyishtalik, balki jismoniy faollik ham muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, maktabgacha yoshda bola organizmi jadal rivojlanadi, mushak va suyak tizimlari, yurak-qon tomir faoliyati, nafas olish organlari mustahkamlanadi. Bu davrda jismoniy tarbiya vositalaridan to'g'ri foydalanish bola salomatligini asrash, tana a'zolari faoliyatini muvozanatda saqlash va ijtimoiy moslashuv darajasini oshirishda beqiyos rol o'ynaydi.

Jismoniy tarbiya orqali bola o'z harakatini boshqarishni, muvozanatni saqlashni, aniqlik, chidamlilik va chaqqonlikni o'rganadi. Bundan tashqari, jismoniy faollik bolaning emotsional holatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi — u stress, xavotir, ichki zo'riqlashlarni kamaytiradi, quvnoqlikni oshiradi. Harakatli o'yinlar orqali bola tengdoshlari bilan muloqot qiladi, jamoaviy ishda ishtirok etish, qoidaga rioya qilish, sabr-toqat kabi ijtimoiy ko'nikmalarni egallaydi.

Zamonaviy ta'limda jismoniy tarbiya sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi sifatida qaralmoqda. Maktabgacha ta'lim muassasalarida ertalabki gimnastikadan tortib, harakatli o'yinlar, sport elementlari va musiqali mashqlar bolalarda sog'lom yashash madaniyatini shakllantirishga xizmat qiladi.

Ushbu maqolada aynan maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy tarbiyaning ahamiyati, uni samarali tashkil etish yo'llari va sog'lom rivojlanishga ta'sir qiluvchi mexanizmlar yoritiladi.

Ushbu tadqiqotda maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy tarbiya vositalari orqali sog'lom rivojlanishni aniqlash maqsadida kuzatuv, eksperiment, pedagogik tahlil va suhbat usullaridan foydalanildi. Tadqiqot maktabgacha ta'lim tashkilotlarining tayyorlov guruhlarida olib borildi.

Kuzatuvlar jarayonida bolalarning ertalabki gimnastika, harakatli o'yinlar, sport mashg'ulotlarida ishtiroki, faol harakat qilish darajasi, jismoniy mashqlarni bajarish aniqligi va chidamlilik darajasi tahlil qilindi. Eksperiment tarzida 3 oylik jismoniy tarbiyaga asoslangan mashg'ulotlar dasturi ishlab chiqilib, har haftalik gimnastika, harakatli o'yinlar, musiqali jismoniy mashqlar, koordinatsion harakatlar asosida bajarildi.

Pedagoglar bilan suhbatlar orqali har bir bolaning holati, jismoniy faollik darajasi, sogʻligʻi, emotsional muvozanati va jamoadagi ijtimoiy xatti-harakatlari haqida maʼlumot olindi. Shuningdek, ota-onalar bilan soʻrovnomalar orqali bolalarning uy sharoitidagi harakat faolligi va sogʻlom turmush tarziga rioya qilishi oʻrganildi.

Tadqiqot natijalari shuni koʻrsatdiki, jismoniy tarbiya vositalaridan muntazam va maqsadli foydalanish maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy sogʻlomlashuv, emotsional barqarorlik va ijtimoiy koʻnikmalarning shakllanishiga sezilarli darajada taʼsir koʻrsatadi.

Tajriba ishtirokchilari boʻlgan bolalar jismoniy faollik tufayli yurish, yugurish, sakrash, muvozanatni saqlash, toʻgʻri nafas olish kabi asosiy harakat koʻnikmalarini mustahkamladi. Shuningdek, bolalarning immuniteti, chanqoqlik darajasi, tez charchash holatlari kamayganligi pedagogik kuzatuvlar orqali aniqlangan.

Musiqali va oʻyin asosidagi jismoniy mashqlar bolalarning mashgʻulotlarga qiziqishini oshirdi, ularning ijobiy kayfiyatda boʻlishiga sabab boʻldi. Oʻz navbatida, jismoniy tarbiya elementlari qatnashgan guruhlarda bolalar orasida ijtimoiy faollik, jamoada ishlash, tartibga rioya qilish, rahbar va izdoshlik rollarini bajara olish koʻnikmalari kuchliroq shakllangan.

Ota-onalar tomonidan toʻldirilgan soʻrovnomalar orqali aniqlanishicha, jismoniy tarbiyani uyda davom ettirgan bolalar sogʻlom turmush tarziga koʻproq rioya qilgan, toʻgʻri ovqatlanish va harakatga boʻlgan ehtiyoji yuqori boʻlgan.

Maktabgacha yosh — bolaning jismoniy, aqliy va ruhiy rivojlanishida muhim poydevor davridir. Aynan shu bosqichda bola asosiy harakat koʻnikmalarini egallaydi, tana tuzilishi va mushak tizimi jadal rivojlanadi, yurak-qon tomir hamda nafas olish organlari faoliyati takomillashadi. Tadqiqot natijalari shuni koʻrsatdiki, jismoniy tarbiya orqali bola nafaqat jismonan chiniqadi, balki psixologik va ijtimoiy jihatdan ham mustahkamlanadi.

Mashgʻulotlar davomida oʻyinlar va harakatlar orqali bolalarda muvozanat, chidamlilik, koordinatsiya, diqqat, intizom, ishonch va oʻzini nazorat qilish kabi shaxsiy sifatlar rivojlanadi. Harakatli oʻyinlar ijtimoiy muloqot vositasi boʻlib xizmat qiladi — bola qoidaga rioya qilish, navbat kutish, tengdoshiga hurmat bilan qarash, jamoada harakat qilishni oʻrganadi.

Shuningdek, jismoniy mashgʻulotlar bolaning emotsional holatiga ham bevosita taʼsir qiladi. Doimiy jismoniy faollik quvnoqlik, faol kayfiyat, ijobiy emotsiyalarni kuchaytiradi, stress va ichki asabiylik darajasini kamaytiradi. Bu esa bolalarda oʻz-oʻzini boshqarish va ijtimoiy moslashuv darajasini oshiradi.

Muhokama davomida aniqlanganki, pedagoglar tomonidan jismoniy tarbiyani jonli, qiziqarli, bola ehtiyojlariga mos usullar bilan olib borilishi ularning sogʻligʻi va shaxsiy rivojlanishiga ijobiy taʼsir koʻrsatadi. Ammo shuni ham qayd etish lozimki, jismoniy tarbiya samaradorligi bolalarning ovqatlanish madaniyati, uyqu-gigiyena tartibi va oiladagi faol turmush tarzi bilan chambarchas bogʻliq. Shunday ekan, pedagogik faoliyatda ota-onalar bilan doimiy hamkorlik jismoniy tarbiyaning natijadorligini belgilovchi muhim omillardan biridir.

Jismoniy tarbiya bolalarning sogʻlom, har tomonlama yetuk va faol shaxs boʻlib shakllanishida hal qiluvchi oʻrin tutadi. Maktabgacha yoshda jismoniy tarbiyani toʻgʻri tashkil qilish bolalarda nafaqat jismoniy rivojlanishni, balki ijtimoiy va emotsional oʻsishni ham ragʻbatlantiradi.

ILM FAN YANGILIKLARI KONFERENSIYASI

IYUL

ANDIJON, 2025

Harakatli o'yinlar, ertalabki gimnastika, sport mashg'ulotlari orqali bolaning tana harakatlari, muloqot ko'nikmalari, hissiy holati, intizomi va o'ziga bo'lgan ishonchi mustahkamlanadi.

Jismoniy tarbiyani samarali tashkil etish uchun maktabgacha ta'lim muassasalarida zamonaviy pedagogik yondashuvlar, individual yondashuv, xavfsizlik, estetik muhit va ota-onalar bilan hamkorlik alohida e'tiborda bo'lishi kerak. Bola salomatligi — bu nafaqat tibbiy, balki pedagogik va ijtimoiy masala hamdir. Shu boisdan, sog'lom bola — sog'lom jamiyat tamoyili asosida jismoniy tarbiya tizimi muntazam ravishda rivojlantirib borilishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullayeva, M. (2022). Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy faollikning roli. Toshkent: Ilm Ziya.
2. Yusupova, Z. (2021). Jismoniy tarbiya vositalari orqali sog'lom bola tarbiyasi. Pedagogik innovatsiyalar jurnali, 4(1), 67–72.
3. Elkonin, D.B. (1989). Psixologiya razvitiya igrovoi deyatelnosti. Moskva: Pedagogika.
4. Qodirova, D. (2020). Sog'lom turmush tarzi va maktabgacha ta'lim. Ta'lim va taraqqiyot, 3(2), 44–48.
5. O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi. (2023). Maktabgacha ta'lim davlat dasturi. Toshkent.
6. UNICEF. (2019). Physical Activity Guidelines for Early Childhood Development. www.unicef.org
7. World Health Organization (WHO). (2018). Physical Activity and Young Children: Recommendations and Guidelines. Geneva: WHO.