MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING SHAXSIYATINI SHAKLLANTIRISHDA JISMONIY TARBIYANING O‘RNI

S. B. Xolmirzayeva-Guliston davlat pedagogika instituti, Jismoniy madaniyat (XQS) yo‘nalishi 35-22 guruh talabasi

e-mail: sarvinozxolmirzayeva003@gmail.com

Annotatsiya. Bu ilmiy maqola maktabgacha yoshdagi bolalarning shaxsiyatini shakllantirishda jismoniy tarbiyaning o‘rni va ahamiyatini o‘rganadi. Maqolada bolalar rivojlanishida jismoniy faollikning roli, uning psixologik, ijtimoiy va jismoniy jihatlari tahlil qilinadi. Tadqiqotda maktabgacha yoshdagi bolalarga mo‘ljallangan jismoniy tarbiya dasturlarining samaradorligi, ularning shaxsiyat shakllanishiga qanday ta’sir ko‘rsatishi va amaliy yondashuvlar ko‘rib chiqiladi.

Kalit so‘zlar: Maktabgacha yosh, shaxsiyat shakllanishi, jismoniy tarbiya, bolalar psixologiyasi, jismoniy faollik, ijtimoiy rivojlanish, tarbiya dasturlari, psixologik ta’sir.

Kirish. Maktabgacha yosh – inson hayotining eng muhim va hal qiluvchi bosqichlaridan biridir. Bu davrda bolalar nafaqat jismoniy rivojlanishning asosiy bosqichlarini o‘tadilar, balki ularning psixologik va ijtimoiy shaxsiyatlari ham shakllana boshlaydi. Maktabgacha yoshdagi bolalar, shuningdek, jamiyatda o‘z o‘rinlarini topish uchun zarur bo‘lgan asosiy ko‘nikmalarni o‘zlashtira boshlaydilar. Shu sababli, bolalar tarbiyasining har bir jihati ularga nafaqat jismoniy, balki intellektual va ma’naviy rivojlanish uchun zarur bo‘lgan ashyolarni taqdim etishi kerak.

Bundan tashqari, maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy tarbiya, ularning umumiy rivojlanishiga katta ta’sir ko‘rsatadi. Jismoniy faoliyat bolalar uchun faqatgina jismoniy salomatlikni saqlashni ta’minlash bilan cheklanmaydi, balki uning psixologik va ijtimoiy rivojlanishidagi o‘rni ham beqiyosdir. Jismoniy faollik bolalarga o‘z hissiyotlarini boshqarishni, ijtimoiy munosabatlarni qurishni va muammolarni hal qilishda mas’uliyatni rivojlantirishga yordam beradi. Shuningdek, jismoniy tarbiya bolalarda o‘z-o‘zini anglash, o‘zini ishonch bilan ifodalash va jamiyatga moslashish qobiliyatlarini shakllantiradi.

Shaxsiyat shakllanishi – bu murakkab va ko‘p qirralik jarayon bo‘lib, maktabgacha yoshdagi bolalarning o‘zini anglashdan tortib, boshqalar bilan muloqot qilish qobiliyatiga qadar bo‘lgan barcha rivojlanish bosqichlarini o‘z ichiga oladi. Jismoniy tarbiya va harakat faoliyatlari bolalarning faqat jismoniy holatini yaxshilash bilan cheklanmaydi, balki ular ijtimoiy va ruhiy taraqqiyotda

ham muhim rol o‘ynaydi. Bolaning o‘ziga bo‘lgan ishonchi, o‘zini boshqarish qobiliyati, boshqalar bilan hamkorlik qilish va jamoada ishlash kabi sifatlar jismoniy tarbiya orqali mustahkamlanishi mumkin.

Bundan tashqari, zamonaviy ta’lim tizimining rivojlanishi va innovatsion pedagogik yondashuvlarning qo‘llanilishi sharoitida jismoniy tarbiya dasturlarining maktabgacha yoshdagi bolalarning shaxsiyatini shakllantirishdagi o‘rni alohida ahamiyat kasb etmoqda. Bugungi kunda ta’lim tizimida jismoniy tarbiya bo‘yicha turli metodikalar va dasturlar ishlab chiqilgan bo‘lib, ularning samaradorligini ilmiy jihatdan tekshirish zarurati mavjud.

Shuningdek, jismoniy tarbiyaning psixologik va fiziologik jihatlari o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlik ham muhim ahamiyatga ega. Jismoniy faoliyat bolalar psixologiyasiga bevosita ta’sir etadi. Masalan, muntazam jismoniy mashqlar bolalar salomatligini yaxshilash, ularning energiya darajasini baland tutish, muammolarni hal qilishda chidamlilikni oshirish kabi ko‘plab ijobiy ta’sirlar ko‘rsatadi. Jismoniy mashqlar bolalarda o‘z-o‘zini anglashni rivojlantiradi, ular o‘z imkoniyatlarini yaxshiroq tushunishadi va jamiyatda o‘z o‘rinlarini topishga yordam beradi.

Shu nuqtai nazardan, ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarning shaxsiyatini shakllantirishda jismoniy tarbiyaning o‘rni o‘rganiladi. Tadqiqotning asosiy maqsadi – jismoniy tarbiyaning bolalarning psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga qanday ta’sir qilishini aniqlash, shuningdek, jismoniy faoliyatning shaxsiyat shakllanishidagi muhim jihatlarini tahlil qilishdir. Tadqiqotda jismoniy tarbiya metodlarining samaradorligi, bolalar psixologiyasiga ko‘rsatayotgan ta’siri va ularning ijtimoiy moslashuvchanligi o‘rganiladi. Bu jarayonda jismoniy tarbiya dasturlarining roli va ahamiyati alohida ko‘rib chiqiladi.

Adabiyotlar tahlili. Jismoniy tarbiyaning bolalar rivojlanishiga ta’sirini o‘rganish bo‘yicha ilmiy adabiyotlar katta ahamiyatga ega. Asosiy tadqiqotlar ko‘rsatganidek, jismoniy faoliyat bolalarda o‘z-o‘zini anglash, ijtimoiy moslashuvchanlik va hissiy barqarorlikni rivojlantirishda muhim rol o‘ynaydi. Xususan, shaxsiyatning turli jihatlari – masalan, ijtimoiy qobiliyatlar, o‘zini anglash va muammolarni hal qilish kabi ko‘nikmalarni rivojlantirishda jismoniy tarbiyaning ahamiyati e’tirof etilgan.

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqot eksperimental yondashuv asosida olib borilgan. Tadqiqotda maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy faoliyat darajasi va ularning shaxsiyat shakllanishi o‘rtasidagi bog‘liqlikni o‘rganish maqsad qilingan. Tadqiqotda anketa va kuzatuv metodlari qo‘llanilgan,

shuningdek, bolalarning jismoniy faolligini va psixologik holatini baholash uchun maxsus testlar ishlatilgan.

Tahlillar va natijalar. Ushbu tadqiqotda maktabgacha yoshdagi bolalarning shaxsiyatini shakllantirishda jismoniy tarbiyaning ta’sirini o‘rganish maqsad qilingan. Tadqiqotning asosiy e’tibori jismoniy tarbiyaning bolalarning psixologik, ijtimoiy va shaxsiy rivojlanishiga qanday ta’sir qilishiga qaratilgan. Tadqiqot jarayonida bir nechta metodologik yondashuvlar qo‘llanildi, jumladan o‘qituvchilardan eksperimentlar, kuzatuvlar, intervyular, va testlashlar olib borildi. Tadqiqotda 5-7 yoshdagi bolalar ishtirok etdi va ularning jismoniy tarbiya faoliyatlari bilan shug‘ullanishdagi farqlari o‘rganildi. Tadqiqot natijalari bolalar shaxsiyatini shakllantirishda jismoniy tarbiyaning muhim rol o‘ynashini ko‘rsatdi.

Eksperimentda qatnashgan bolalarning psixologik holati va ularning hissiy barqarorlik darajasi o‘lchandi. Eksperimentning birinchi bosqichida bolalarning umumiy psixologik holati va hissiy yuksalish darajasi testlar yordamida baholandi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullangan bolalar, o‘z-o‘zini boshqarish, hissiy muvozanat va ijtimoiy mas’uliyatni yuqori darajada ko‘rsatgan. Ularning psixologik barqarorligi boshqa bolalarga qaraganda ancha yuqori bo‘lib, ular ko‘proq ijtimoiy faollik ko‘rsatgan, boshqalar bilan samarali muloqotda bo‘lgan.

Bundan tashqari, bolalar o‘rtasida jismoniy tarbiya dasturlaridan foydalanish, ular o‘rtasidagi hissiy va psixologik farqlarni sezilarli darajada kamaytirdi. Masalan, jismoniy faoliyatni muntazam ravishda amalga oshirgan bolalar ko‘proq ijobiy hissiyotlarni namoyon etgan, ular o‘zlarini boshqalar bilan solishtirganda kamroq stress va tashvish his qilishgan. Bu natijalar shuni ko‘rsatadiki, jismoniy tarbiya bolalarning hissiy yuksalishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi va ularning ruhiy holatini yaxshilaydi.

Tadqiqotning ikkinchi bosqichida bolalarning ijtimoiy rivojlanishi, ya’ni boshqalar bilan munosabatlari va jamoaviy faoliyatga qo‘shilish darajasi baholandi. Jismoniy tarbiyaning ijtimoiy rivojlanishdagi o‘rni haqida olib borilgan kuzatuvlar, bolalar orasida o‘zaro yordam va hamkorlikning yuqori darajada bo‘lishini ko‘rsatdi. Bolalar birgalikda sport mashqlarini bajarishda bir-birlarini qo‘llab-quvvatlashgan, muloqot qilishda o‘zaro hurmat va ishonchni ko‘rsatishgan.

Jismoniy tarbiya orqali bolalar o‘zlarining ijtimoiy ko‘nikmalarini rivojlantiradilar. Sport va jismoniy faoliyatlar jarayonida ular jamoada ishlash, jamoaviy o‘yinda ishtirok etish, o‘zaro aloqalar va ijtimoiy rolni tushunish

koʻnikmalarini rivojlantiradilar. Shuningdek, jismoniy mashqlar orqali bolalar oʻzaro muloqotda boʻlish va boshqalar bilan samarali ishlashda oʻzlarini qulay his qilishni oʻrganadilar. Tadqiqotda qatnashgan bolalar, sport oʻyinlari va jismoniy mashqlarga qatnashish orqali doʻstlik va jamoaviy hamkorlik koʻnikmalarini rivojlantirdilar.

Eksperiment davomida jismoniy tarbiyaning shaxsiyat shakllanishiga ta’siri ham sinovdan oʻtkazildi. Tadqiqotda qatnashgan bolalar ikki guruhga boʻlingan: birinchi guruh muntazam ravishda jismoniy mashqlar bilan shugʻullandi, ikkinchi guruh esa odatdagi faollik darajasida qoldi. Tadqiqot natijalari shuni koʻrsatadiki, jismoniy tarbiya bilan shugʻullangan bolalar oʻzini anglash, oʻziga boʻlgan ishonch va tashabbuskorlikni rivojlantirgan. Ushbu bolalar oʻz salohiyatlarini yuqori baholagan, oʻziga boʻlgan ishonch darajasi ancha yuqori boʻlgan. Boshqa tomondan, jismoniy faoliyatga kamroq jalb qilingan bolalar oʻzini ishonchsiz his qilishgan va koʻproq muammolarni hal qilishda qiyinchiliklarga duch kelgan.

Jismoniy tarbiya jarayonida bolalar koʻproq jismoniy va ruhiy chidamlilikni rivojlantirgan, bu esa ularning harakatchanlik va muammolarni hal qilishdagi muvaffaqiyatiga ta'sir koʻrsatgan. Tadqiqotda qatnashgan bolalar, sport mashqlaridan foydalanganda, oʻzini boshqarish, stressni yengish va koʻproq ijobiy natijalarga erishish koʻnikmalarini shakllantirgan. Ularning jismoniy faolligi oʻz-oʻzini anglash va oʻzini ifoda etish darajasini oshirgan.

Tadqiqot natijalari shuni koʻrsatdiki, maktabgacha yoshdagi bolalar uchun muntazam jismoniy tarbiya nafaqat ularning jismoniy salomatligini yaxshilash, balki ularning psixologik, ijtimoiy va shaxsiy rivojlanishiga ham katta ta’sir koʻrsatadi. Jismoniy faoliyat bolalar oʻrtasida oʻzaro hurmat, hamkorlik, ijtimoiy mas'uliyatni rivojlantirishda samarali vosita boʻladi. Jismoniy tarbiya orqali bolalar oʻz hissiyotlarini boshqarishni, ijtimoiy munosabatlarni oʻrnatishni va jamoaviy faoliyatda muvaffaqiyatga erishishni oʻrganadilar.

Shuningdek, tadqiqot natijalari bolalarning oʻziga boʻlgan ishonchini oshirish, ularning oʻz imkoniyatlarini anglash va boshqalar bilan samarali ishlashda katta yordam berishini koʻrsatdi. Jismoniy tarbiya dasturlari bolalar shaxsiyatini shakllantirishda oʻta muhim vosita boʻlib, ularning umumiy rivojlanishiga salmoqli hissa qoʻshadi.

Xulosa. Tadqiqotning natijalari shuni koʻrsatadiki, maktabgacha yoshdagi bolalar shaxsiyatining shakllanishida jismoniy tarbiya muhim rol oʻynaydi. Jismoniy faollik, nafaqat bolalarning jismoniy salomatligini ta’minlash, balki ularning psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga ham katta ta’sir koʻrsatadi.

Tadqiqotda qatnashgan bolalar muntazam ravishda jismoniy mashqlar bilan shug‘ullangan holda, o‘z salohiyatlarini anglash, o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshirish va boshqalar bilan muvaffaqiyatli muloqot qilishda aniq yutuqlarga erishganlar.

Jismoniy tarbiya bolalarning hissiy barqarorligini mustahkamlash, o‘zaro munosabatlar va ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirishda samarali vosita sifatida xizmat qiladi. Tadqiqot davomida olingan natijalar shuni ko‘rsatdiki, jismoniy mashqlar bolalar o‘rtasida o‘zaro hurmat, hamkorlik va ijtimoiy mas’uliyatni rivojlantirishga yordam beradi. Jismoniy faoliyat orqali bolalar ko‘proq jamoaviy ishlarni bajarishda ishtirok etish, o‘z hissiyotlarini boshqarish, muammolarni hal qilishda chidamlilik va mas’uliyatni rivojlantirishga o‘rganadilar.

Ushbu tadqiqot maktabgacha yoshdagi bolalar shaxsiyatini shakllantirishda jismoniy tarbiyaning o‘rni beqiyos ekanligini tasdiqladi. Jismoniy faoliyat, nafaqat jismoniy holatni yaxshilash, balki bolalarning psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga ham katta ta’sir qiladi. Jismoniy tarbiya dasturlari orqali bolalar o‘zlarining hissiy barqarorligini, o‘ziga bo‘lgan ishonchini va ijtimoiy mas’uliyatini rivojlantirishadi. Shu sababli, jismoniy tarbiya dasturlarini takomillashtirish va ularga yangi metodologiyalarni kiritish, maktabgacha yoshdagi bolalarning sifatli rivojlanishiga olib keladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Baxtiyorova, G. (2016). Maktabgacha ta’limda jismoniy tarbiya. Tashkent: O‘zbekiston Respublikasi Ta’lim vazirligi.
2. Jorayeva, F. (2018). Bolalar psixologiyasining asosiy tushunchalari. Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti.
3. Maksimova, M., & Yusufova, Z. (2017). Jismoniy tarbiya va uning bolalar rivojlanishiga ta’siri. Tashkent: UzDonish.
4. Kamilova, S. (2015). Maktabgacha yoshdagi bolalarning ijtimoiy rivojlanishi va jismoniy faolligi. O‘zbekiston pedagogika jurnali, 2(3), 45-57.
5. Kushnarenko, N. (2019). Jismoniy tarbiya metodikalari va ta’lim jarayonidagi o‘rni. Moskva: Pedagogika nashriyoti.