

**BOLANI RIVOJLANISHIDA FAOL TURMUSH  
TARZINING TUTGAN O'RNI**

*To'libayeva Nazokat Davronbek qizi  
Chirchiq davlat pedagogika universiteti,  
maktabgacha talim fakulteti 2-bosqich talabasi*

**Annotatsiya:** Maqolada bolani rivojlanishida faol turmush tarzining tutgan o'rni va bolani faol hayot tarzi masalasi to'g'risida malumotlar keltirilgan.

**Kalit so'zlar:** Faol hayot tarzi, shaxsiy va ijtimoiy rivojlanish, o'yindan zavqlanish, intellektual o'sishni rivojlantirish.

**KIRISH**

Maktabgacha ta'lim tashkiloti jismoniy tarbiyasining asosiy maqsadlaridan biri bu bolalar o'zlarining faol hayot tarzini rivojlantirishlariga o'rgatishdir. Bolalar (Armstrong 1989) "Faoliyatning mustaqilligi" o'z ruhiy va jismoniy faoliyatining mustaqilligi degan tushunchaga ega bo'lishi kerak. YA'ni, ular o'qituvchi dars bergandan keyingina emas, balki odatdagi hayot tarzining bir qismi sifatida qabul qilib faol bo'lishlari kerak. Mashg'ulotlarida jismoniy tarbiya (instruktori) o'qituvchisi bolaga oson vazifani berishi kerak. G'ayratli va serharakat ko'pchilik bolalar jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasiga ega bo'lishmaydi, ular maktabga borganlarida jismoniy tarbiya darslarida va jismoniy mashg'ulotlarda harakat qilish jarayoniga ko'chib o'tishlariga to'g'ri keladi. Aslida, aksariyat bolalar hali ham o'tirishda qiynalishadi. Bola maktabda har tomonlama o'sib borishi bilan birga tabiiy qiziqish va tashqi ta'sirlarga beriluvchan bo'ladi. Olingan ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, bolalarning jismoniy tayyorgarligi va faolligi maktabda o'qish jarayonida yomonlashadi (sustlashadi). Bu o'g'il bolalarga qaraganda qiz bolalarda ko'proq kuzatiladi. SHubhasiz, televizor tomosha qilish, uyali telefon, kompyuter o'yinlarini o'ynash, ovqatlanish, harakatsizlik va maktabdan tashqarida sport bilan shug'ullanmaslik hamda (repetitor) aniq va ijtimoiy fanlarga qo'shimcha o'zlashtirish soatlariga bandligi ta'sir ko'rsatuvchi rol o'ynaydi. Maktablardagi barcha jismoniy tarbiya darslari bolani faol hayot tarzi uchun zarur shart-sharoitlarni yaratadigan muhit bilan ta'minlay olmaydi. Jismoniy mashg'ulotlarda ishtirok etish uchun bolalar ma'lum ko'nikmalarni egallashlari kerak. Ko'nikma va mahoratsiz muvaffaqiyat kam bo'ladi. Muvaffaqiyatsiz, motivatsiya kam bo'ladi. Hech qanday motivatsiyasiz, qiziqish bo'lmaydi va harakatsizlikka moyil munosabat rivojlanadi. Faol turmush tarzini olib borish uchun faqat o'rganish etarli emas. O'zlashtirish uchun zaruriy darajadagi jismoniy sifatlarni rivojlantirish va unga erishish istagi zarur bo'ladi. Faol turmush tarzini qo'llab-quvvatlash uchun bolani jismoniy jihatdan o'rgatish kerak.

Bundan tashqari, maktabdan tashqaridagi turli ta'sirlar maktab tizimi ta'limni kuchaytirishi va qo'llab-quvvatlashi kerak. Demak, ota-onalar va jamoatchilikning ishtiroki, bolaning faoliyati va o'zlashtirishini rag'batlantiradi hamda ijobiy ta'sir qiladi.

Maqsad: bolalarga mashg'ulot davomida maroqli o'yinlarni o'ynash imkoniyatini berish. Zavqlanishning ma'nosi "o'yin-kulgi qilish" yoki o'yin o'ynash va raqsga tushish harakati bilan shug'ullanishdanda ko'prog'ini anglatadi. Ushbu maqsadda foydalanilgan zavqlanish bolaning ichki tuyg'usi bilan bog'liq. Bolaning qilayotgan ishidan chinakam zavqlanishi esa ko'pincha yuqori darajadagi natijalarga erishish yo'llarini izlash maqsadida jismoniy mashg'ulotlarga doimiy ishtirok etishning asosiy sabablariga aylanadi. O'yindan zavqlanish va quvonishi – bu mukammallikning kaliti -bu barcha o'quvchilar erishmoqchi bo'lgan maqsad demakdir. SHuning uchun maktabgacha ta'lim tashkilotlari jismoniy tarbiya dasturida harakatli o'yinlarga katta e'tibor berilishi kerak. Maqsad: bolalarga intellektual qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam berish uchun imkoniyatlar yaratish Kichik bolaning intellektual o'sishi bilim va g'oyalarni egallash, tartibga solish va muloqot qilish ko'nikmalarini belgilaydi. Bu o'z fikrlari va his-tuyg'ularini ijodiy va turli xil ifoda usullari bilan etkazish qobiliyatini o'z ichiga oladi. Jismoniy tarbiya darslari asosan amaliy harakatlardan iborat bo'lsa-da, u so'zlar va tushunchalarni egallashni rag'batlantirishi, shuningdek har bir bolaning fikrlash jarayonini mashq qildirishi kerak.

Masalan, gimnastika va raqs mashg'ulotlarida, bolalar harakatlar ketma-ketligini rejalashtirganda, ular harakat atamaları va tushunchalarini anglashi va bir qancha harakatlarni aqlan jamlashi kerak, ular harakat talablarini samarali, xavfsiz va ijodiy o'zlashtiradilar. SHuningdek, ijodiy va hamkorlikdagi o'yin faoliyati yosh bolalarning fikrlash jarayonlarini faol va yaratuvchan usullar bilan amalga oshiradigan samarali vositani ta'minlaydi. Jismoniy mashqlar turli matematik ko'nikmalar va tushunchalarni o'rgatish uchun samarali usul sifatida ham ishlatilishi mumkin. Harakatli o'yinlardan "Xo'p", "Matematik hisoblash" oddiy qo'shish, ayirish, o'rnatish va boshqa ko'plab matematik tushunchalarni o'rgatishda foydalanish mumkin. Gimnastik harakatlar muvozanatni, kuchni yoki geometrik shakllarni tushuntirishning samarali usuli bo'lishi mumkin. Jismoniy tarbiya matematik ko'nikma va tushunchalarni samarali va maroqli tarzda o'rgatish yoki mustahkamlash uchun boy faoliyat manbai bo'lishi mumkin.

Maqsad: bolalarga ijobiy shaxsiy va ijtimoiy rivojlanish imkoniyatlarini berish. 5-7 yoshidagi bolalar o'zlari, ota-onalari va atrofidagi turli xil ta'sir ko'rsatgan insonlar haqida muayyan munosabat va his-tuyg'ular bilan ta'lim muassasasi maskani hamda maktabga kelishadi. Jismoniy tarbiya shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishni boshqarish nuqtai nazaridan samarali muhitni ta'minlaydi, unda har bir bola turli xil ijtimoiy sharoitlarda o'zini tutishni o'rganadi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida kichik va katta guruhlardagi mashg'ulotlar, masalan o'yinlar, raqslar va suv havzalaridagi

mashg'ulotlar bolalarda bag'rikenglikni, qat'iyatlilikni rivojlantiradi. Bolalar ushbu turdagi darslarda ishtiroki orqali sabr-toqat, halollik, halol o'yin va jamoaga sodiqlik kabi demokratik jamiyatning kelajak fuqarolari uchun muhim bo'lgan tushunchalarni o'rgana boshlaydilar.

Maqsad: har bir bolaga ijobiy qiyofasini shakllantirish uchun imkoniyat yaratish O'z-o'zini tasvirlash - bu bolaning o'ziga nisbatan hissiyotidir. Bolalar o'zlarining intellektual qobiliyatlari, tengdoshlari orasida o'zligini anglash va jismoniy faoliyatni bajarish qobiliyatiga nisbatan hissiyotlarni rivojlantiradi. Agar ushbu ko'rinishlarning har birida muvaffaqiyatga erishilsa, odatda bolalar o'zlarining qadr- qimmatini xaqida ijobiy his-tuyg'ularga ega bo'ladi. Bola odatda yangi qiyinchiliklarda o'zini sinab ko'rishga intiladi. Biroq, har qanday jabhada doimiy ravishda muvaffaqiyatsizlikka uchragan bolalar odatda o'zlari haqida juda kam fikrga ega bo'lishadi. Ko'pincha, bu bolalarning o'quv vazifalarini bajarishda va sinfdoshlari bilan til topishishdagi muammolarining oqibatlarini anglashning boshqa shakllari paydo bo'ladi.

### **XULOSA**

Jismoniy tarbiya muhiti bolaning ijobiy qiyofasini rivojlanishiga to'sqinlik qilishi ham, yordam qilishi ham mumkin. Agar jismoniy faoliyat har bir bolaning jismoniy qobiliyatidan qat'i nazar, biron-bir darajada muvaffaqiyatga erishishi uchun taqdim etilsa, bolaning o'zi haqidagi his-tuyg'ulari kuchayadi. Muvaffaqiyat quvonchini yana bir bor his qilishga intilishni, bolaning jismoniy harakatlarni muvaffaqiyatli bajarishini tomosha qilish yoki birinchi marta urinib ko'rishning o'zi kifoya qiladi. Boshqa tomondan, o'z imkoniyat va qobiliyatidan ko'p harakat qobiliyatlarini sinash uchun bir necha marta talab qilinadigan bola odatda o'zida salbiy munosabatni rivojlantiradi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Xo'jaev F. Raximqulov K.D, Nig'manov B.B «Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» Cho'lpon nashriyoti Toshkent 2011 y .
2. Mahkamjonov K, Salomov R, Ikromov I Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik T; Iqtisod-Moliya 2008 y.
3. Abdullaev YAshnarjon Mahkamjonovich (2020). O'smir yoshdagi o'quvchilarda irodaviy sifatlarni jismoniy tarbiya vositalari orqali rivojlantirish. (Sovremennoe obrazovanie (Uzbekistan). (9 (94)), 56-62.