

МАКТАБГА ТАЙЙОРЛОВ БОСҚИЧИДА БОЛАЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИНИ ТА’МИНЛАШ ЗАРУРИЯТИ

Xasanova Madinabonu Soyibjon qizi

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktabga tayyorlov bosqichida bolalarning jismoniy rivojlanishini ta’minlashning zaruriyati yoritilgan. Jismoniy faollik bolalarning sog’lig’i, psixologik barqarorligi va o’qishga tayyorligi uchun muhim omil ekani ta’kidlangan. Shuningdek, maktabgacha yoshdagi bolalar bilan qanday samarali usullar orqali shug’ullanish mumkinligi haqida tavsiyalar berilgan.

Kalit so’zlar: jismoniy tayyorgarlik, maktabga tayyorlov, bolalar rivojlanishi, sog’lom turmush tarsi

Annotation: This article highlights the necessity of ensuring children's physical development during the school preparation stage. It emphasizes that physical activity is a key factor for children's health, emotional stability, and readiness for learning. The article also provides practical recommendations on effective methods for working with preschool-aged children.

Key words: physical preparation, school readiness, child development, healthy lifestyle

Bola hayotida maktab — muhim bosqichlardan biri bo’lib, u nafaqat bilim olish davri, balki jamoada yashashni, mustaqil fikrlashni, o’z fikrini ifoda etishni, ijtimoiy qoidalarga rioya qilishni o’rgatadigan davr hamdir. Ammo bu bosqichga qadam qo’yishdan avval bola turli jihatdan tayyor bo’lishi kerak. Ko’pchilik faqat aqliy yoki ruhiy tayyorgarlikka e’tibor qaratadi, biroq bolada jismoniy tayyorgarlik bo’lmasa, boshqa tayyorgarlik turlari ham to’liq samaradorlik bermaydi. Chunki bola darsda uzoq vaqt o’tirishi, yozishi, tinglashi, ishtirok etishi uchun tanasi bunga mos, sog’lom va bardoshli bo’lishi zarur. Maktabda bolaning kundalik hayoti jismoniy harakatlardan ko’ra ko’proq o’tirib ishlash bilan bog’liq bo’ladi. Aynan shu sababdan bolaning mushaklari, gavdasi va umumiy sog’ligi oldindan tayyor bo’lmasa, u tez charchaydi, e’tiborini yo’qotadi, darsga qiziqishi pasayadi. Shuningdek, sog’lom bola

o'zini jamoada erkinroq tutadi, tashabbus ko'rsatishga, faol bo'lishga moyil bo'ladi. Bu esa uning maktabga moslashish jarayonini osonlashtiradi va o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi. Jismoniy jihatdan kuchli bola nafaqat jismoniy faoliyatlarda, balki aqliy faoliyatlarda ham yaxshi natijalar ko'rsatadi. Sababi, tananing holati miya faoliyati bilan chambarchas bog'liq: sog'lom qon aylanish, to'g'ri nafas olish va harakat — bu hammasi bolaning fikrlashi va xotirasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bundan tashqari, jismoniy faoliyat orqali bola o'zining energiyasini to'g'ri yo'naltiradi, ortiqcha zo'riqish yoki asabiylikdan holi bo'ladi. Bu esa uni ruhiy barqaror qiladi va darslarga e'tiborini oshiradi.

Bolani maktabga tayyorlashda jismoniy rivojlanishni ta'minlash — bu faqat mashq qildirish emas, balki bolaning tana tuzilishi, mushaklari, muvozanat, muvofiqlashtirish va umumiy harakat faolligini rivojlantirishni o'z ichiga olgan tizimli jarayondir. Bu jarayon bola kundalik hayotda harakat qilish, yugurish, sakrash, muvozanatni saqlash, mustaqil kiyinish yoki xaltasini ko'tarish kabi oddiy, ammo foydali harakatlar orqali jismonan mustahkam bo'lishiga xizmat qiladi. Jismoniy rivojlanishni ta'minlashda birinchi navbatda maktabgacha ta'lim muassasalarining o'rni beqiyos. Har kuni tashkil etiladigan ertalabki badantarbiya mashg'ulotlari, harakatli o'yinlar, sport elementlariga asoslangan darslar bolalarning faolligini oshiradi, ularda muvofiqlashtirish qobiliyatini shakllantiradi. Ayniqsa, ochiq havoda o'tkaziladigan jismoniy mashg'ulotlar organizmga kislorod kirib borishini ta'minlab, bolani tez charchashdan saqlaydi. Bu esa maktabga borganida uzoq vaqt davomida e'tiborli bo'lishiga zamin yaratadi. Uy sharoitida esa ota-onalarning roli muhim hisoblanadi. Har kuni bolaning kun tartibida jismoniy harakatlar bo'lishi shart. Ertalabki badantarbiya, bog'da sayr qilish, turli sport o'yinlari bilan shug'ullanish — bularning barchasi bolaning jismoniy sog'lig'ini mustahkamlash bilan birga, ruhiy holatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Eng muhimi, bu faoliyatlar majburan emas, qiziqarli tarzda o'tkazilishi kerak. Bolaga harakat qilish zavqli tuyulsa, u bu mashg'ulotlarga o'zi intiladi. Bundan tashqari, bola jismoniy faol bo'lishi orqali o'zida muvozanat, bardoshlilik, chaqqonlik, tezkorlik kabi ko'nikmalarni shakllantiradi. Bu

ko'nikmalar esa nafaqat sportda, balki maktabdagi ko'plab faoliyatlarda ham foyda beradi. Misol uchun, jismonan faol bola dars davomida yaxshi holatda o'tiradi, yozishga tezroq o'rganadi, tana holatini to'g'ri saqlaydi va bu orqali ortiqcha charchoqni oldini oladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning rivojlanish talablarida ham shunday yozilgan "Jismoniy mashqlar bolalarning nafaqat mushak tizimini, balki yurak-qon tomir va nafas olish tizimini ham mustahkamlaydi. Doimiy jismoniy harakat bolaning ruhiy holatini barqarorlashtiradi va ijtimoiy moslashuvini yengillashtiradi." [1] Bu shuni anglatadiki, bolalarda jismoniy rivojlanish faqat mushaklarning kuchayishi emas, balki kompleks sog'lomlashuv va ruhiy muvozanatni ta'minlovchi asosiy omildir. Shu sabab, har qanday maktabga tayyorgarlik dasturida jismoniy faollik ustuvor bo'lishi lozim. O'yin orqali mashg'ulotlar tashkil qilish, musobaqalar, mini sport tadbirlari, bolalar o'rtasida sog'lom raqobat muhitini yaratadi va ularni harakatga bo'lgan qiziqishini oshiradi. Shuningdek, texnologik asrda bolalarning harakat faolligi kamayib borayotgani hech kimga sir emas. Televizor, planshet va smartfonlarga bog'lanib qolgan bolalar vaqt o'tgan sayin harakatdan chetda qolmoqda. Shu sababli jismoniy faollikka asoslangan hayot tarzini shakllantirish faqat jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bilan emas, balki oiladagi har bir kundalik hayot tarzining harakat bilan uyg'unlashuvi orqali amalga oshirilishi zarur.

Jismoniy tayyorgarlik — bu bolaning maktabga qadam qo'yishida bevosita rol o'ynaydigan eng muhim poydevorlardan biridir. Jismonan sog'lom bola dars jarayonida o'zini faol tutadi, e'tiborini uzoq vaqt saqlab turadi, muammolarga bardoshli bo'ladi va sinfdagi turli topshiriqlarni bajarayotganda charchoqni kamroq sezadi. Shuningdek, yaxshi jismoniy holat bolaning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi. Bu esa uni ijtimoiy jamoaga faolroq jalb qiladi, tashabbus ko'rsatishga undaydi, darslarda qatnashishda ijobiy hissiyotlar beradi. Maktab muhiti — bu bola uchun har kuni muayyan tartib, qat'iy jadval va doimiy e'tibor talab qiladigan hayot tarzidir. Bu vaziyatga moslashish uchun bola jismonan bardoshli bo'lishi kerak. Jismoniy tayyorgarlikning bo'lishi bolaga ortiqcha stressdan

saqlanishga, mustahkam sog‘liq orqali o‘quv jarayoniga to‘liq kirishishiga yordam beradi. Boshqacha aytganda, tanasi charchab, zaiflashgan bola o‘ziga yuklangan mas’uliyatni bajara olmaydi va bu uning o‘zini yomon his qilishiga, o‘qishdan sovishiga sabab bo‘ladi. Jismoniy faoliyat, ayniqsa maktabgacha davrda, bola uchun faqat sog‘liq emas, balki ruhiy barqarorlik, hissiy muvozanat, stressga chidamlilik kabi qator ijobiy xususiyatlarni ham shakllantiradi. Shu bois, jismoniy mashg‘ulotlar orqali bola o‘zini har tomonlama mustahkamlaydi. Uning tana holati to‘g‘ri bo‘lishi, nafas olishi tabiiy bo‘lishi, yurak urishlari ritmda ishlashi – bularning barchasi darsga bo‘lgan munosabat, ishtirok va natijaga ta’sir qiladi.

G. R. Nazarovaning ilmiy izlanishlariga ko‘ra ham “ Sog‘lom bola maktabda o‘zini faol tutadi, charchoqni yengib o‘tadi va jamoadagi munosabatlarda ko‘proq qatnashadi. Jismoniy rivojlanganlik darajasi – bu bolaning o‘qishga tayyorligi darajasining ajralmas qismidir.” [2] Shuningdek, jismonan sog‘lom bola kasallikka kam chalinadi, bu esa uning maktabda darslarni sababsiz qoldirmasligiga yordam beradi. Har bir darsda ishtirok etgan bola ko‘proq bilim oladi, orqada qolmaydi va tengdoshlariga ergasha oladi. Bu uning o‘zini sinfda qulay his qilishiga, ijtimoiylashuvga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Natijada, bola sog‘lom tanasi va faol ishtiroki orqali maktabdagi muvaffaqiyatli hayotga qadam qo‘yadi.

Xulosa qilib aytganda, bolaning maktabga tayyorlik darajasi faqat aqliy yoki psixologik jihatlar bilan emas, balki jismoniy tayyorgarligi bilan ham chambarchas bog‘liq. Maktabga ilk qadam qo‘yayotgan bola sog‘lom, harakatchan, bardoshli va chaqqon bo‘lsa, u o‘quv muhitiga osonroq moslashadi, darslarda faol ishtirok etadi va yaxshi natijalarga erishadi. Jismoniy rivojlanishni ta’minlashda esa maktabgacha ta’lim muassasalari, ota-onalar va o‘zining kundalik harakatga bo‘lgan ehtiyoji muhim rol o‘ynaydi. Jismoniy faol bola ruhiy jihatdan ham barqaror, o‘ziga ishonchi baland va sog‘lom jamiyatning bo‘lajak a’zosi. Shu boisdan, maktabga tayyorlov bosqichida bolalarning jismoniy holatiga jiddiy yondashish, ularning kelajagi uchun eng to‘g‘ri va foydali sarmoyadir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta’lim vazirligi. “Maktabgacha yoshdagi bolalarning rivojlanishiga qo‘yiladigan davlat talablari”, Toshkent, 2021. – 14-bet
2. Nazarova G. R. “Boshlang‘ich ta’lim pedagogikasi va psixologiyasi asoslari”, Toshkent, 2020. – 126-bet