



Increasing emotional stability in preschool children with the help of physical culture

Makhbuba KULBOBOYEVA¹

Surkhandarya Region “National Center for Training Pedagogues according to New Methodologies”

ARTICLE INFO

Article history:

Received January 2022

Received in revised form

15 January 2023

Accepted 25 February 2023

Available online

15 March 2023

ABSTRACT

The article analyzes mental development of preschoolers, the processes of their preparation for school, and difficulties encountered in adapting to educational activities.

2181-1415/© 2023 in Science LLC.

DOI: <https://doi.org/10.47689/2181-1415-vol4-iss2/S-pp138-143>

This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

Keywords:

school preparation,
psychiatry of preschool
children,
social-emotional skills,
adaptation to school,
confused,
worry.

Katta maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy madaniyat yordamida hissiy barqarorlikni oshirish

ANNOTATSIYA

Kalit soʻzlar:

maktabga tayyorlov,
maktabgacha yoshdagi
bolalar psixikasi,
ijtimoiy-emotsional
qobiliyatlar,
maktabga moslashuv,
sarosima,
xavotir.

Maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarning psixik rivojlanishi, ularning maktabga tayyorgarlik jarayonlari, taʼlim faoliyatiga moslashishda uchraydigan qiyinchiliklari tahlil qilinadi.

¹ Teacher, Department of Preschool, Primary and Special Education Methodology, Surkhandarya Region “National Center for Training Pedagogues according to New Methodologies”.

Повышение эмоциональной устойчивости у дошкольников с помощью физической культуры

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова:

подготовка к школе, психика дошкольников, социально-эмоциональные способности, адаптация к школе, растерянность, тревожность.

В статье анализируется социально-эмоциональное развитие дошкольников, их подготовка к школе, трудности, с которыми они сталкиваются при адаптации к учебной деятельности.

KIRISH

Jamiyatimizda kelajak avlod vakillari bo'lgan bolajonlarimizga ta'lim-tarbiya berish, ularni ma'nan yetuk qilib tarbiyalash, barcha davrlarda bo'lgani kabi, bugungi kunda bizning ham davlatimiz oldida turgan muhim masalalardan biri hisoblanadi. Buning uchun esa bolaga maktabgacha ta'limga qatnash jarayonlaridanoq e'tibor berish muhim hisoblanadi. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, inson o'z umri davomida oladigan bilimining 70%ini 5 yoshgacha bo'lgan davrda olar ekan. Maktabgacha ta'lim bolaning sog'lom, har tomonlama kamol topib shakllanishini ta'minlaydi, unda o'qishga intilish hissini uyg'otadi, uni muntazam ta'lim olishga tayyorlaydi. Maktabgacha ta'lim jarayoni, bola olti-yetti yoshga yetgunicha davlat va nodavlat maktabgacha tarbiya tashkilotlarida, hamda oilalarda amalga oshiriladi. Maktabgacha ta'limning maqsadi va vazifalarini ro'yobga chiqarishda jamoat va xayriya tashkilotlari mahallalar, xalqaro fondlar faol ishtirok etadi. Hozirgi kunda bolajonlarning maktabga tayyorgarlik darajalariga qo'yilayotgan jiddiy talablar, bu borada zaruriy -nazariy, amaliy chora-tadbirlarni ishlab chiqishni taqazo etmoqda.

TAHLIL VA NATIJALAR

Rasman bolalar bog'chasi maktabga tayyorlov maskani hisoblansada, aslida bolalar tug'ilishi bilanoq maktabga tayyorgarlik boshlaydi desak mubolag'a bo'lmaydi. O'z oila a'zolari va do'stlari – atrofdagi odamlar bilan o'zaro munosabatlari orqali ular boshqalarga mas'ul bo'lish, tashqi dunyoga qiziqish va yangi qobiliyatlarni o'zlashtirish ishtiyoqini rivojlantirish singari muhim tayyorgarlik ko'nikmalarini o'rganadilar. Bunda esa albatta jismoniy tarbiyaning o'rni beqiyos hisoblanadi. Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishda, jismoniy ma'daniyat ko'nikmalarini egallashi, bu bolajonlarning o'ziga bo'lgan ishonchini va shu bilan birga shijoatini oshiradi. Bundan tashqari, ular o'zlarining ota-onalari, tarbiyachilari va aka-ukalaridan farqli alohida faoliyat bilan shug'ullanadigan individual shaxslar ekanliklarini anglab boradilar. Natijada mustaqil ravishda faoliyat olib borishga va fikr yuritishga erishadilar.

Bolalar bog'chasida rivojlanishga yo'naltirilgan dasturlardagi tizimli rejalashtirilgan o'yinlar yordamida til, aql, sensomotorika va ijtimoiy-emotsional qobiliyatlar mustahkamlanadi. Maktabgacha yosh davridagi bolalar rivojlanishining turli jihatlarini har tomonlama o'rganish shuni ko'rsatdiki, maktabning birinchi sinflari bilan taqqoslaganda bolalar bog'chasining maktabga tayyorgarlik guruhlarida o'qiyotganda ular o'zlarini xotirjam, psixologik jihatdan erkin va o'ziga bo'lgan ishonchni his qilishadi. Va bu yerda gap faqat bolalar bog'chasining sharoyitlari bolaga yaxshi tanishligi va bu

uning yangi ta'lim faoliyatiga moslashish jarayoni haqida emas. Va hattoki qator obyektiv sabablar tufayli ya'ni ko'plab maktablarning uzoqda joylashganligi, qo'shimcha sinflar va o'qituvchilar yetishmasligi sababli sinflarning optimal bandligini oshirib yuborilishi, xonalar yetarli emasligi va hokazolardir. Buning asosiy sababi shundaki, bolalar bog'chasining hayot ritmi, bolalarning kattalar bilan va bir-biri bilan muloqot uslubi maktabgacha yoshdagi bola psixikasining rivojlanish darajasiga ko'proq mos keladi. Beqarorlik, yangi sharoit va munosabatlarga moslashishdagi qiyinchiliklar tufayli 5-6 yoshli bola to'g'ridan-to'g'ri hissiy aloqalar(emotsional munosabat)ga muhtoj bo'lib, rasmiylashtirilgan maktab sharoitida bu ehtiyoj qondirilmaydi.

Psixologlar va o'qituvchilar 6 yoshidan boshlab maktabda o'qishning ko'plab ijobiy va salbiy tomonlarini keltirib o'tishadi. Ushbu yoshda maktabga borishga bo'lgan eng jiddiy e'tirozlarni D.B. Elkonin ilgari surgan. Uning yozishicha, bolalar rivojlanishining keyingi, yuqori bosqichiga o'tish ichki qarama-qarshiliklarni namoyon qiladi. Agar bu qarama-qarshiliklar pishib yetilgunga qadar mukammal bo'lsa – ob'yektiv omillarni hisobga olmasdan subyektiv ravishda majburlansa – demak, bola shaxsi shakllanishi sezilarli darajada zarar ko'radi. Maktabgacha yoshdagi bolalikni bir yilga qisqartirish hozirgi degeneratsiya rivojlanish jarayonini buzishi va foyda keltirmasligi mumkin. D.B. Elkonin 6 yoshdan boshlab maktabda o'qishni tashkil etish o'rniga, bolalar bog'chalariga tayyorgarlik guruhlarini kengaytirish maqsadga muvofiq, deb hisoblaydi. Chunki bolalarni maktabga tayyorlash qulayroq, negaki bolalar bog'chasidagi bolalar yaxshiroq, ular yanada to'liq, xilma-xil hayot tarzini kechirishadi va sog'lom ko'rinishga ega bo'lishadi. Ma'lum bo'lishicha, maktabgacha yoshdagi bolalarda tartibga solingan aloqa sharoitida bolalar bog'chasiga nisbatan tezroq belgilangan xatti-harakatlar qoidalariga bo'ysunish qobiliyati shakllanadi. Ammo shu bilan birga, ushbu qoidalarga rioya qilishdan qoniqish emas, balki ularni buzishdan qo'rqish hissi ustunlik qiladi.. Bolalarda bezovtalanish, sarosima, xavotir kuchayadi, hissiy qulaylik (emotsional comfort) darajasi pasayadi. Biroq, shu bilan birga, bunday muloqot uslubi 7 yoshli birinchi sinf o'quvchilarida xuddi shunday (bezovtalanish, sarosima, xavotir) ta'sirini keltirib chiqarmaydi. Yangi maktab hayotiga moslashishning dastlabki bosqichiga kelsak, shuni ta'kidlash joyizki, barcha maktabgacha yoshdagi bolalar moslashishga qiynaladilar. Ular nafaqat jismoniy, balki psixologik qiyinchiliklardir. Ba'zilarida sustkashlik, ko'z yoshlari paydo bo'ladi, uyqu va ishtaha buzilishi kuzatiladi, boshqalarida haddan tashqari qo'zg'alish kuchli bo'ladi, g'azablanadi va g'azablantiradi. Ularning barchasiga maktabdagi ortiqcha yuklamalardan toliqish sabab bo'ladi. Shuningdek, charchoq xatti-harakatlarning buzilishiga, injiqliklarga olib keladi. Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishning qoidalari va alohida tushunchalari mavjud Jismoniy tarbiya metodikasining asosiy tushunchalari.

1. Jismoniy rivojlanish.
2. Jismoniy tayyorligi.
3. Jismoniy kamolot.
4. Jismoniy tarbiya.
5. Jismoniy tayyorgarlik.
6. Jismoniy ta'lim.
7. Jismoniy mashqlar.
8. Harakat faoliyati.
9. Sport.
10. Jismoniy madaniyat.
11. Jismoniy harakatlar.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning sog'lomlashtirish vazifalari – bu jismoniy tarbiyaning eng asosiy vazifasi bo'lib, bola hayotini muhofaza qilish, uning sog'lig'ini mustahkamlash, organizmini chiniqtirish yo'li bilan o'zini himoya qilish va turli kasalliklarga chidamlilik xislatlarini oshirishdan iborat.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi bolaga ijobiy his-tuyg'ularni keltirib chiqaradigan jismoniy mashqlar tizimini, stressli vaziyatlarni va harakatlarni bajarishdan qo'rqishni istisno qilishi kerak;

- yetarli intensivlik va motor harakatlarining keng doirasi;

- jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlari va bolalarning faol dam olish shakllarining ko'p xilma-xilligi, mashqlarni tanlashda individual va differentsial yondashuv imkoniyati;

- bolaning kun rejimida yuklarning tez-tez o'zgarishi va dam olish;

- maktabgacha ta'lim tashkilotining turli yoshdagi bolalar faoliyatida uzluksizlik;

- salomatlik holati, charchoq, iqlim va ob-havo sharoitlariga qarab dam olish tadbirlarining moslashuvchan jadvali;

- jismoniy mashqlardan foydalanishning mavsumiyliigi;

- kundalik jismoniy tarbiya darslari;

- jismoniy tarbiya vazifalarining ta'limning boshqa jihatlar bilan aloqasi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya ishlarining tashkiliy shakllari quyidagilardan iborat:

- jismoniy ta'lim-tarbiya;

- kundalik rejimda jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlari (ertalabki mashqlar, ochiq va sport o'yinlari, jismoniy tarbiya daqiqalari, jismoniy mashqlar bilan birgalikda temperatsiya mashg'ulotlari);

- faol dam olish (sport tadbirlari, sport bayramlari, salomatlik kunlari, piyoda sayohatlar);

- bolalarning mustaqil motorli faoliyati;

- oilaviy ish.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning mustaqil motorli faoliyati pedagogning nazorati ostida davom etadi. Jismoniy mashqlar mazmuni va davomiyligi bolalarning o'zlari tomonidan belgilanadi. Ushbu faoliyatning tabiati maktabgacha yoshdagi bolalarning individual ma'lumotlariga, tayyorgarligiga, imkoniyatlariga va qiziqishlariga bog'liq. Jismoniy tarbiya muammolarini muvaffaqiyatli hal qilish faqat maktabgacha ta'lim tashkiloti va oilaning o'zaro bog'liq ishida bolalarga individual yondashuvni amalga oshirish orqali mumkin. Ishning barcha shakllari va turlari o'zaro bog'liq va bir-birini to'ldiradi. Ular birgalikda bolani kundalik jismoniy tarbiya bilan ta'minlaydigan zarur vosita rejimini yaratadilar.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda sog'lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismlariga rioya qilish munosabatini shakllantirish vosita faoliyatiga asoslanishi kerak. I.A. Arshavskiyning fikricha, "organizmning hayoti, uning o'sishi va rivojlanishi harakat faoliyati bilan boshqariladi". Ma'lumki, bola tashqaridan kelgan turli xil ma'lumotlarni idrok etish va qayta ishlash uchun ulkan salohiyatga ega. Bundan tashqari, maktabgacha yoshdagi bolalarda o'z-o'zini rivojlantirish, o'yin va taqlid qilish uchun eng murakkab biologik ehtiyojlar ustunlik qiladi. Binobarin, bolalarning jismoniy tarbiyasi bolaning shaxsiyatining faolligi printsipli asosida amalga oshirilishi mumkin, bu esa sog'liq qadriyatlarini bilishni sog'lom turmush tarzi asoslarini rivojlantirish bilan uyg'unlashtirishga imkon beradi.

L.D. Glazyrina (1999) maktabgacha yoshdagi bolalarga jismoniy mashqlarni o'rgatishning noan'anaviy tamoyillarini ta'kidlaydi:

1. Sinkretizm printsipli bolaga ta'sir qilish vositalari va usullarini tanlashda umumiy birlik manbalarining mavjudligini aks ettiradi.

2. Maftunkorlik tamoyili jismoniy tarbiya darslarida qulay ijtimoiy-psixologik muhit yaratishni nazarda tutadi.

3. Ijodiy yo'nalish printsipli, uning natijasi bolaning harakat tajribasidan foydalanish va ijodiy faoliyatni rag'batlantiradigan motiv mavjudligiga asoslangan holda mustaqil ravishda yangi harakatlar yaratishdir.

Ushbu tamoyillarni amalga oshirish usullaridan biri maktabgacha ta'lim tashkilotlari ishiga folklor vositalaridan foydalangan holda folklor jismoniy tarbiya darslari va sport-sog'lomlashtirish tadbirlarini o'tkazish metodikasini joriy etish bo'lishi mumkin. Xalq og'zaki ijodi maktabgacha yoshdagi bolalarning motor va ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirishning yangi shakllarini topish orqali jismoniy tarbiya jarayonini diversifikatsiya qilishga imkon beradi, bolalarning bo'lajak o'quv faoliyatiga jismoniy va intellektual tayyorgarligining asosiy darajasini shakllantirishga, estetik va estetik rivojlanishiga yordam beradi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning axloqiy-irodaviy fazilatlarini, hissiy-emotsional qobiliyatlari va madaniy va nutqiy tarbiyasining oshishiga sabab bo'ladi.

To'g'ri yo'nalishda muvozanatni saqlab teng qadamlab yurishni o'rgatish, tirmashib chiqish (kichik narvonchaga mustaqil chiqish va tushish), predmetlarni uloqtirish va dumalashda tushirib yubormaslikni o'rgatish. Barmoqlarning mayda muskullarini rivojlantirish, chamalashni, ayrim harakatlarni va faoliyatlarni boshqa bolalar bilan birgalikda bajarish malakalarini shakllantirish. Bolalarni harakat faolligiga undash. Mustaqil harakat qilishga qiziqishni tarbiyalash. Yurish va muvozanat saqlash mashqlari. To'g'ri yo'nalishda yurish, yo'lkadan, yerga yotgan taxtadan yurish. Bir uchi poldan 15-20 sm ko'tarilgan taxtadan yurib ko'tarilish (eni 25 sm uzunligi 1,5-2 m) va undan tushish. Balandligi 15 sm bo'lgan yashik ichiga tushish va undan chiqish.

XULOSA

Xulosa o'rnida shuni aytishimiz mumkinki, jismoniy tarbiya bolaning, nafaqat bolaning, balki har bir insonning sog'lom turmush tarzini shakllanishiga asosiy omil bo'lib xizmat qiladi. Sog'lom turmush tarzining tarkibida esa, insonning salomatligidan tortib, uning ma'daniyati va har qanday holatda ham o'zini tuta olishi, hissiyotlarga ortiqcha berilmasligi, shu bilan bir qatorda o'ziga ishongan holda mustaqil bo'la olishi mumkunligini anglaymiz. Jismoniy tarbiyani ham o'zlashtirish jarayonida belgilangan qoida asosida, tartib bilan va shu bilan birga xavsizlikga amal qilgan holda bajarish juda muhim hisoblanadi.

Erga tashlangan hamda poldan 15-25 sm ko'tarilgan chizimcha yoki taxtacha ustidan kattalar yordamida hatlab o'tish. Maktabgacha yoshdagi kichik bolalarning jismoniy-ruhiy rivojlanishi jarayoni shiddat bilan kechadi. Ularning vujudi tinimsiz o'sayotganligi uchun hambir joyda tinch o'tira olmaydilar. Lekin bu bosqichda bola jismoniy o'sishi tashqaridan qaraganda bir oz susayganday bo'ladi. Ya'ni 3 yoshdan 4 yoshgacha bo'lgan davrda bolalar faqat 4 sm.g'a o'sadilar. Ota-onalar bolalarining jismoniy rivojiga alohida e'tibor berishlari, ularning erkin, bemalol harakatlanishlariga sharoit yaratilishi lozim. Chunki bolaning fikri teranligi, nutqining boyligi, ma'naviy sifatlarini o'zlashtirishi, avvalo uning sog'lomligiga bog'liqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Salixova G. “Maktabgacha yoshdagi bolalar tarbiya tizimida jismoniy mashqlarning o‘rni” – B. 85–86. (“Jismoniy tarbiya va sport: davlat, jamiyat va shaxs” xalqaro ilmiy anjuman). Toshkent. 2005-yil.
2. Mavlonov A., Mamirova D., Xolikov A. “Jismoniy tarbiya va sport ta’limidagi muammolar yechimi yo’lida”. – B. 183–191. (“Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning mintaqaviy, pedagogik-psixologik, tibbiy-biologik asoslari” ilmiy-amaliy anjuman). Toshkent-Jizzax. – 2009-yil.
3. T.I. Osokina “Bolalar bog’chasida jismoniy tarbiya”. “O’qituvchi”. Toshkent. –1976.
4. “500 mashq va harakatli o‘yinlar”. 1-qism. O‘zDJTI nashriyoti. Toshkent. – 1999.
5. T.S. Usmonxo‘jaev, X.A. Meyliev “Maktabgacha ta’lim muassasalarida harakatli o‘yinlar va asosiy harakatlanish mashqlari” (3-qism). Toshkent. 2004-yil. – B. 3–8.