

KATTA

**KATTA MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA O‘Z-O‘ZINI
BOSHQARISH KO‘NIKMASINI JISMONIY MASHQLAR ORQALI
RIVOJLANTIRISH**

Bekchanova Kuvanch Roximovna

Urganch davlat universiteti “Pedagogika va psixologiya” kafedrasida o‘qituvchisi

Annatsiya: Mazkur maqolada katta maktabgacha yoshdagi bolalarning xatti-harakatlarini o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmasi rivojlanishining xususiyatlarini o‘rganishga oid bo‘lgan tadqiqotlar haqida ma’lumotlar keltirilgan. Ushbu bu maqolaning empirik asosi 5-7 yoshli bolalarda o‘z- o‘zini boshqarish ko‘nikmasi rivojlanishning darajasini belgilaydigan bolalarni psixologik tadqiqotlar natijalari yoritib berilgan.

Kalit so‘zlar: o‘z- o‘zini boshqarish ko‘nikmasi, katta maktabgacha yoshdagi bolalar, jismoniy mashqlar, sport va sog‘lomlashtirish ishlari, estafeta o‘yinlari

Bugungi kunning dolzarb masalalaridan biri maktabgachata’lim tizimini rivojlantirish va yanada takomillashtirishdir. Bu borada muhtaram Prezidentimiz Sh.Mirziyoyev qaroriga ko‘ra, O‘zbekiston Respublikasi maktabgacha ta’lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi ishlab chiqildi. Mazkur konsepsiyada quyidagilarni masalalar nazarda tutiladi:

maktabgacha ta’lim sohasini normativ-huquqiy bazani yanada takomillashtirish, bolalarni sifatli maktab ta’limiga qamrovi, maktabgacha ta’lim tizimiga innovatsiyalarni, ilg‘or pedagogik va axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini joriy etish va shu kabi ta’lim tizimining har tomonlama rivojlantirish kabilarni o‘z ichiga oladi.[1].

Bu esa maktabgacha ta’lim tizimiga xodimlarini tayyorlash, malakasini oshirish, tanlab olish va rivojlantirishga mutlaqo yangi yondashuvlarni joriy etishni ilgari suradi. Tarbiyachilardan bolani holatini to‘g‘ri baholash va ularni har tomonlama jismonan sog‘lom, ruhan tetuk tarbiyalash bugungi kunning talablaridan biridir.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda kognitiv motivlar hali barqaror emasli va vaziyatga qarab o‘z- o‘zini boshqarish ko‘nikmasi rivojlanishigaga olib keladi. Bu ularga pedagogik baholash mezonlarini tushunish qiyin bo‘lishiga olib keladi [2]. Tarbiyachilar tomonidan qo‘yilgan salbiy baho yoki sharxlar, bolalarda noqulaylik holatini keltirib chiqaradi. Buning natijasida bolalar passiv bo‘lib qoladilar va odamovi, kamsuqum, muloqotchanligi yo‘qoladi yoki kattalar g‘amxo‘rligiga muhtoj bo‘lishadi. Beqaror xatti-harakatlar tarbiyachilar va tengdoshlar bilan o‘zaro munosabatlarni murakkablashtiradi [3]. Aynan shu

muammoga mos ravishda tegishli bo'lgan asosiy sababi 5 yoshli bolalarning o'zini o'zi boshqarish ko'nikmasining nomukammalligi bilan bog'liq.

5 yoshli bolalarda irodaviy rivojlanishning etarli darajasi emasligi, bu bolaga aniq maqsadga erishish, o'z ishini to'g'ri baholash, muayyan xatti-harakatlar qoidalarini o'zlashtirish, mustaqil ishlash ko'nikmalarini egallash, uchrashi mumkin bo'lgan qiyinchiliklarga yetarlicha munosabatda bo'lish va katta yoshdagi kishilarga nisbatan to'g'ri baholash imkonini yaratadi.[4].

Maktabgacha yoshdagi bolalar o'z-o'zini boshqarish ko'nikmasi rivojlanishini o'rganish bo'yicha sezilarli darajada ko'pgina tadqiqotlar olib borildi. Maktabgacha yoshdagi bolalar o'z-o'zini boshqarish ko'nikmasi rivojlanishini D.I. Bermedova yoringan bo'lsa, T.A. Chepel, T.V. Yakovenko, mohiyati, tabiati va xususiyatlari ochib berganlar.

Katta maktabgacha yoshli bolalar guruhlarida o'tkaziladigan mashg'ulotlarga jismoniy mashqlar nihoyatda muhim hisoblanadi. Bu borada olib borilgan tadqiqotlarda uchta yo'nalish mavjud bo'lib: aynan ijtimoiy-psixologik, intellektual, motor-irodaviy, o'z-o'zini boshqarish ko'nikmasi rivojlantirish hisoblanadi. Lekin, amalda katta maktabgacha yoshdagi bolalarda o'z-o'zini boshqarish ko'nikmasi rivojlanishiga ta'sir qiluvchi jismoniy mashqlarning o'ziga xos vositalaridan maqsadli foydalanish juda kam uchraydi.

Tadqiqotlar shuni ko'satadiki, psixologiya fanida katta maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy mashqning mazmun va mohiyatini to'la anglash, uning vosita va usullaridan to'laqonli o'z-o'zini boshqarish ko'nikmasi rivojlantirish muammosini hal qiluvchi tizimli yondashuvlar unchalik yetarli emas. Psixologik metodlarning mazmuni va qo'llanilishini o'zgartirish bo'yicha mavjud takliflar bo'lib, bu katta maktabgacha yoshdagi bolalarda o'z-o'zini boshqarish ko'nikmasini tizimli rivojlanishi jarayonini ancha murakkablashtiradi va muammoning dolzarbligi va bugungi kun talabi ekanini tasdiqlaydi.[5].

Katta maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy mashqlar orqali o'z-o'zini boshqarish ko'nikmasini rivojlantirish samaradorligini oshirish tadqiqotning maqsadini tashkil qiladi.

O'ylashimizcha tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, 5-7 yoshli bolalarda ongli o'z-o'zini boshqarish ko'nikmasini shakllantirish jarayonini mukammallashtirish, o'ziga xosligi psixologik funktsiyalarning o'tishini ta'minlash uchun sharoit yaratishda bo'lishi kerak bo'lgan murakkab metodologiyadan foydalanish to'g'ri yo'l hisoblanadi. Bu esa quyi darajadan yuqori darajaga bo'lgan shakllanishdir. Bizningcha, bunday shartlar sportda qo'llaniladigan boshqarish ko'nikmasini rivojlantirishning psixologik usullarini (estafeta o'yinlari, qoidali o'yinlar, psixomotor mashqlar) kabi mashqlarni o'z ichiga oladi.

Bu boradagi tajriba guruh bolalari bilan ishlash eksperimental usul yordamida amalga oshirilishi mumkin. Bunda har bir bola o'zini o'zi boshqarish ko'nikmasini yuqori darajada namoyon qilishi va rivojlantirishi mumkin. Asosan tajriba o'yinlari - estafeta poygalari va qattiyatlilikni rivojlantiruvchi tadbirlarini o'tkazish uchun rejalashtirilgan holda ishlab chiqiladi. Anashu estafeta o'yinlarida bolalar turli xil harakatlarni mashq qiladilar: yugurish, sakrash, otish va boshqalarni bajaradilar. Bunda bolalar ko'pgina harakatlar; nafas olish, qon aylanishi va metabolik jarayonlarni faollashtiradilar. Su bilan birga u harakatlar o'z navbatida aqliy faoliyatni rivojlanishiga samarali ta'sir ko'rsatadi. Maktabgacha yoshidagi bola harakatlaridagi o'sib borayotgan keskinlikning rolini, kuchli tajribalar quvonchini va bola boshdan kechirayotgan o'yin natijalariga cheksiz qiziqishni hisobga olish nihoyatda muhimdir. Estafeta o'yinlarini o'tkazish qoidalariga ko'ra, uni tashkil qilish uchun bolalarni musobaqa o'tkaziladigan jamoalarga bo'lish lozim. Qanday o'yin bo'lishidan qat'iy nazar unda bolalar barcha harakatlarni ma'lum yoki maksimal mumkin bo'lgan tezlikda bajaradilar. Tuzilganlik qoidalariga qarab o'yinda, har bir bolaning tashabbuskorligi va zukkoligi, qat'iyatliligi va o'z-o'zini boshqarishi, hal qiluvchi daqiqada to'planish qobiliyati namoyon bo'lishiga hissa qo'shadi, shuning uchun tarbiyachi ularning vijdonan bajarilishini ta'minlashi lozim.

Tadqiqot vazifalarini hal qilishda maqsadga erishish va tajriba metodlari tahlilining samaradorligi, katta maktabgacha yoshdagi bolalarni o'qitish va tarbiyalash jarayonida qo'llanilishi mumkin. Maktabgacha yoshdagi bolalarda o'zini o'zi boshqarishning rivojlanish darajasi, o'yin natijalari bo'yicha tajribada ishtirok etuvchi nazorat guruhlari tahlil qilinadi.

Ko'pgina tadqiqotlarda ko'rsatilishicha, o'yinlar - estafeta poygalari va qattiyatlilikni tarbiyalovchi tadbirlari - jismoniy mashq va dam olish ishlariga qo'shilishi o'z-o'zini boshqarish ko'nikmasi rivojlanishini rag'batlantiradi, bu 5 - 7 yoshli bolalarda uning sezilarli o'sishida ham namoyon bo'lishi mumkin. 7 yoshgacha o'z-o'zini boshqarish ko'nikmasini rivojlangan bolalar kelgusida mustaqil fikrlovchi, irodali, qattiyatli, so'zida turg'un, o'z-hissiyotlarini to'la boshqara oladigan shaxs bo'lib yetishadilar. Shuning uchun tadqiqot davomida yosh jihatida katta maktabgacha yoshdagi bolalarda o'z-o'zini tartibga solishning rivojlanishiga jismoniy mashqlar ta'sirining qanday bo'lishiga qarab mos turlari aniqlandi va amaliy foydalanish uchun tavsiya etilishi mumkin.

Aniqlovchi eksperiment maktabgacha ta'lim tashkilotida tarbiyalangan 6-7 yoshli bolalarda o'z-o'zini tartibga solishning tipik xususiyatlarini aniqlashga imkon berdi.

Maktabgacha ta'lim muassasasida tarbiyalanayotgan va ushbu tajriba metodida jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish faoliyati bilan shug'ullanmaydigan

bolalarda o'zini o'zi boshqarishning rivojlanishiga hissa qo'shadigan yangi aqliy shakllanishlar tashkil etishning o'ziga xos xususiyatlari tufayli rivojlanish bir oz orqada bo'lishi mumkin.

Ta'lim muassasida mashg'ulotlar davomida jismoniy mashqlardan eksperimental usulda tarbiyalanayotgan maktabga tayyorgarlik guruhining bolalari orasida o'rganilgan ko'rsatkichlar oddiy guruhdagi maktabgacha yoshdagi bolalarga qaraganda ancha yuqori bo'ladi. Bu maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy mashqlar vositalaridan foydalangan holda ilg'or o'qitish usullarini izlash zarurligini isbotlaydi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Mirziyoyev Sh.M. Maktabgacha ta'lim tizimini takomillashtirishga qaratilgan O'zbekiston Respublikasi Prezidentining ayrim qarorlariga o'zgartirish va qo'shimcha kiritish to'g'risida. 08.08.2018 y. PQ-3904.
2. Абульханова – Славская К.А. Активность субъекта как фактор психического развития (гипотезы, модели, факты) // Психологический журнал. – 2003. – Т.24. -
3. Ананьев Б. Г. К постановке проблемы развития детского самосознания // Избр. психол. тр.: В 2 т. – М., 1980. – Т.2. – С. 103 – 127.
4. Виленская Г.А. Средовые и генетические влияния на контроль поведения в раннем онтогенезе человека // Психологический журнал. – 2007.
5. Родионов В.А. Индивидуализация сопряженного физического и психологического развития школьников в процессе физического воспитания: Автореф. дис. ... док.пед. наук – М., ВНИИФК, 1998.
- 6.Elamanovich, O. E. (2022, October). OILAVIY MUNOSABATLARDAGI NIZOLARNING KELIB CHIQISH SABABLARI. In Archive of Conferences (pp. 1-7).
- 7.Elomonovich, E. O. (2022). OILA PSIXOLOGIYASINING NAZARIY ASOSLARI, OILAVIY MUNOSABATLAR PSIXOLOGIYASI. Gospodarka i Innowacje., 20, 49-51.
- 8.Eshmuradov Olmosbek Elamanovich (2021). OILA BARQARORLIGINI SHAKLLANTIRISH OMILLARI. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 1 (4), 1318-1323.
- 9.M. A. Тилакова, & O. Э. Эшмурадов (2021). КРЕАТИВ КОБИЛИЯТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МЕХАНИЗМЛАРИ. Scientific progress, 1 (6), 143-149.
1. Eshmurodov, O. (2023). SOG'LOM PSIXOLOGIK MUHIT OILA BARQARORLIGINING OMILI SIFATIDA . Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, (I). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/9088>
- 10.Eshmurodov, O. (2023). ҚИЗЛАРНИ ОИЛАВИЙ ҲАЁТГА ТАЙЁРЛАШНИНГ ИЖТИМОЙ ПСИХОЛОГИК ЖИХАТЛАРИ. Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, (I). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/9087>
- 11.Eshmurodov O. E. SOCIAL-PSYCHOLOGICAL FACTORS OF MAINTAINING FAMILY-MARRIAGE RELATIONS //Galaxy International Interdisciplinary Research Journal. – 2022. – Т. 10. – №. 12. – С. 803-807.
2. Эшмурадов О. Э. ОИЛАВИЙ МУНОСАБАТЛАРДА ШАХС МОСЛАШУВЧАНЛИГИ ХУСУСИЯТИНИНГ ОИЛА МУСТАҲКАМЛИГИГА ТАЪСИРИ: DOI: <https://doi.org/10.53885/edinres.2021.21.57.012> Эшмурадов Олмосбек Эламонович, Термиз давлат университетининг Педагогика институти Психология кафедраси катта ўқитувчиси //Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал. – 2021. – №. 1-Махсус сон. – С. 377-380.

12. Eshmurodov, Olmosbek. "ОИЛА МУСТАҲҚАМЛИГИНИ ТАЪМИНЛАШНИНГ ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК ОМИЛЛАРИ." *Scienceweb academic papers collection* (2022).

13. Эшмурадов О. Э. Оиланинг маънавий-ахлоқий хусусиятлари ва оила мустаҳкамлигини таъминлаш имкониятлари // *Academic research in educational sciences*. – 2021. – Т. 2. – №. 5. – С. 1082-1085.

14. Эшмурадов, О. Э. "Оилавий муҳит ва оилавий муносабатлар психологиянинг ўрганиш предмети сифатида." *ЎзМУ хабарлари* Мирзо Улуғбек номидаги Ўзбекистон миллий университети илмий журнали (2019): 162-164

15. Eshmurodov O. ОИЛА МУСТАҲҚАМЛИГИНИ ТАЪМИНЛАШНИНГ ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК ОМИЛЛАРИ // *Scienceweb academic papers collection*. – 2022.

16. Norbosheva, M. (2023). ИГРА КАК СРЕДСТВО ОВЛАДЕНИЯ НАЦИОНАЛЬНЫХ ЦЕННОСТЕЙ В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 3(2). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/8384>

17. Norbosheva, M. (2022). МУЛОҚОТ ЖАРАЁНИДА МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛА ШАХСНИНГ ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК РИВОЖЛАНИШ ХУСУСИЯТЛАРИ. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 2(6). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/7459>

18. Norbosheva, M. (2022). О ТЕХНИКЕ НАЧАЛА РАЗГОВОРА С КЛИЕНТОМ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 2(6). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/7456>

