

BOLA TARBIYASIDA SPORT O'YINLARINING O'RNI VA PSIXOLOGIYASIGA TA'SIRI

Aliyorov Diyorbek Nabijonovich
Egamberganov Ruslanbek Sobirjon o'g'li
Mahmudov Xurshid Axmadjon o'g'li
Murodov Nurbek Nodir o'g'li

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18849031>

Annontatsiya: Ushbu maqolada sport o'yinlarining bolalar tarbiyasidagi o'rni hamda, fiziologik rivjlanishi uchun foydalari haqida so'z boradi. Maqolada oila, maktab va jamiyatning tarbiyadagi o'rni haqida alohida so'z boradi.

Kalit so'zlar: estetika, sport, futbol, oila, yugurish, harakat o'yinlari,

Bugungi kunda sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalash jamiyat oldida turgan eng muhim vazifalardan biridir. Bu jarayonda sport o'yinlari, ayniqsa, bolalar hayotida muhim ahamiyat kasb etadi. Sport o'yinlari nafaqat bolaning jismoniy rivojlanishiga, balki uning psixologik holati, ijtimoiy moslashuvi va shaxs sifatida shakllanishiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Shu bois bola tarbiyasida sport o'yinlarining o'rni va ularning psixologik jihatlari chuqur o'rganish dolzarb masala hisoblanadi.

Sport o'yinlari bolalarda sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishni shakllantiradi. Harakatli o'yinlar orqali bola o'z tanasini anglaydi, jismoniy imkoniyatlarini sinab ko'radi va rivojlantiradi. Yugurish, sakrash, to'p bilan o'ynash kabi sport elementlari mushaklar, yurak-qon tomir tizimi va nafas olish faoliyatini mustahkamlaydi. Bundan tashqari, sport o'yinlari bolada intizom, mas'uliyat va qat'iyat kabi muhim fazilatlarni tarbiyalaydi. Qoidalarga amal qilish, mashg'ulotlarga muntazam qatnashish va belgilangan maqsad sari intilish bola tarbiyasida ijobiy natija beradi. Jamoaviy sport o'yinlari esa bolalarda hamkorlik, o'zaro yordam va hurmat tuyg'ularini shakllantiradi. Sport o'yinlari bolaning jismoniy rivojlanishida asosiy omillardan biri hisoblanadi. Harakatli o'yinlar jarayonida bolaning mushaklari faol ishlaydi, suyak tizimi mustahkamlanadi va umumiy jismoniy tayyorgarlik oshadi.

Jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullangan bolalarda **yurak-qon tomir tizimi** yaxshi rivojlanadi, nafas olish hajmi kengayadi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sport bilan shug'ullangan bolalarda **ortiqcha vazn va umurtqa pog'onasi qiyshayishi** kabi muammolar kam uchraydi.

Harakatli sport o'yinlari (futbol, yugurish, estafeta) **koordinatsiya va muvozanatni** rivojlantiradi, bu esa bolaning kundalik hayotdagi harakatlarini yengillashtiradi.

Natijada sport o'yinlari bolaning sog'lom o'sishi va jismoniy barkamolligini ta'minlaydi.

Sport o'yinlari bolaning ruhiy holati va psixologik barqarorligini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. O'yin jarayonida bola o'z hissiyotlarini boshqarishni, qiyinchiliklarga bardosh berishni o'rganadi.

Sport bilan shug'ullangan bolalarda **stress va xavotir darajasi pastroq** bo'ladi.

G'alaba bolaning **o'ziga bo'lgan ishonchini** oshiradi, mag'lubiyat esa sabr-toqat va o'zini nazorat qilishni o'rgatadi.

Psixologlar fikriga ko'ra, sport o'yinlari bolalarda **agressiyani kamaytiradi**, chunki salbiy energiya harakat orqali chiqib ketadi.

Shu sababli sport o'yinlari bolaning ruhiy sog'lig'ini mustahkamlovchi samarali vosita hisoblanadi. Sport o'yinlari, ayniqsa jamoaviy o'yinlar, bolani jamiyatga moslashishiga katta yordam beradi. Bola jamoada o'z o'rnini topadi va ijtimoiy munosabatlarni o'rganadi.

Jamoaviy sport o'yinlarida qatnashgan bolalarda **muloqot ko'nikmalari** yaxshi rivojlanadi.

Bunday bolalar tengdoshlariga nisbatan **mas'uliyatli va hamkorlikka moyil** bo'ladi.

Sport o'yinlari orqali bola **qoidalariga bo'ysunish**, adolat va halollik tamoyillarini amalda o'rganadi.

Bu jarayonlar bolaning kelajakdagi jamiyatdagi muvaffaqiyatli faoliyatiga zamin yaratadi. Sport o'yinlari bolaning xarakterini shakllantiradi. Mashg'ulotlar davomida bola maqsad sari intilish va o'z ustida ishlashni o'rganadi.

Aniq dalillar:

Muntazam sport bilan shug'ullangan bolalarda **irodaviy sifatlar** (qat'iyat, bardoshlilik) kuchli bo'ladi.

Sport o'yinlari bolani **mehnatsevarlikka va intizomga** o'rgatadi.

Musobaqalar bolaning **mas'uliyat hissini** oshiradi, chunki u jamoa yoki o'zi uchun javobgar ekanini anglaydi.

Bu sifatlar bolaning nafaqat sportda, balki o'qish va kundalik hayotda ham muvaffaqiyatli bo'lishiga yordam beradi.

Sport o'yinlarining tarbiyaviy samarasi ota-ona va pedagoglarning yondashuviga bog'liq.

Aniq dalillar:

Ota-onasi sport bilan shug'ullangan bolalarda sportga qiziqish **2 baravar yuqori** bo'lishi kuzatiladi.

Maktabda jismoniy tarbiya darslari va sport to'garaklarida qatnashgan o'quvchilar **darslarga faolroq** bo'ladi.

Rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlash bolaning sportga bo'lgan munosabatini mustahkamlaydi.

Sport o'yinlari bola tarbiyasida jismoniy, psixologik, ijtimoiy va axloqiy rivojlanishni birgalikda ta'minlaydigan muhim vositadir. Aniq dalillar shuni ko'rsatadiki, sport bilan shug'ullangan bolalar sog'lom, o'ziga ishongan, intizomli va jamiyatga moslashgan shaxs sifatida voyaga yetadi. Shuning uchun sport o'yinlarini bola tarbiyasining ajralmas qismi sifatida tashkil etish zarur. Sport o'yinlari bolaning psixologik rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Harakat jarayonida bolaning asab tizimi chiniqadi, diqqat va xotira faollashadi. Sport bilan muntazam shug'ullangan bolalarda stressga chidamlilik va emotsional barqarorlik yuqori bo'ladi. O'yin jarayonida yuzaga keladigan g'alaba va mag'lubiyat holatlari bolaning ruhiy holatiga ta'sir ko'rsatadi. G'alaba bolaning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirsa, mag'lubiyat sabr-toqat, o'zini nazorat qilish va xatolardan xulosa chiqarishga o'rgatadi. Bu jarayonlar bolaning psixologik yetukligini ta'minlaydi. Shuningdek, sport o'yinlari orqali bola o'z his-tuyg'ularini erkin ifoda etadi. Harakat, raqobat va emotsional muhit bolaning ichki kechinmalarini tashqariga chiqarishga yordam beradi. Natijada bolada asabiylik, tajanglik va ichki bosim kamayadi.

1. Sport o'yinlarining emotsional holatga ta'siri

Sport o'yinlari bolaning emotsional holatini barqarorlashtirishda muhim rol o'ynaydi. Harakat jarayonida organizmda **endorfin** (quvonch gormoni) ajralib chiqadi, bu esa kayfiyatni ko'taradi va ruhiy bosimni kamaytiradi.

Maktabda darsdan charchagan bola futbol yoki harakatli o'yinda qatnashgach, **kayfiyati ko'tariladi**, jahldorligi kamayadi.

Sport bilan shug'ullanadigan bolalarda **tushkunlik va xavotir holatlari kamroq** uchraydi.

Harakat orqali bola o'z hissiyotlarini ochiq ifoda etadi, bu esa ichki zo'riqishni bartaraf etadi.

2. Sport o'yinlarining o'ziga bo'lgan ishonchni shakllantirishdagi o'rni

Sport o'yinlari bolaga o'z imkoniyatlarini anglash va baholash imkonini beradi. Yutuqlar, kichik bo'lsa ham, bolaning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi.

Aniq misollar:

Yugurishda avval oxirgi bo'lib kelgan bola muntazam mashqdan so'ng natijasini yaxshilab, **o'ziga ishonchi ortadi**.

To'pni aniq urishni o'rgangan bola o'zini jamoada **kerakli a'zo sifatida his qiladi**.

Musobaqada ishtirok etgan bola sahna qo'rquvini yengib, omma oldida o'zini erkin tutishni o'rganadi.

3. Sport o'yinlari orqali stress va agressiyani kamaytirish

Sport o'yinlari bolalarda to'plangan salbiy energiyani chiqarishning eng samarali vositalaridan biridir. Harakat agressiv xatti-harakatlarning oldini oladi.

Aniq misollar:

Tajang yoki tez jahli chiqadigan bolalar sport mashg'ulotlaridan keyin **xotirjamroq bo'lib qoladi**.

Jismoniy faollik bolaning ichki bosimini kamaytirib, konfliktlarga kamroq kirishishiga olib keladi.

Psixologlar tavsiyasiga ko'ra, sport o'yinlari **asabi tarang bolalar** uchun eng samarali terapiya usullaridan biridir.

4. Sport o'yinlarining diqqat, xotira va tafakkurga ta'siri

Sport o'yinlari bolaning aqliy faoliyatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. O'yin jarayonida bola tez qaror qabul qiladi, vaziyatni baholaydi va diqqatini jamlaydi.

Aniq misollar:

Futbol o'yinida bola bir vaqtning o'zida to'p, raqib va jamoadoshlarini kuzatadi, bu esa **diqqatni rivojlantiradi**.

Estafeta o'yinlarida topshiriqni eslab qolish **xotirani mustahkamlaydi**.

Sport bilan shug'ullangan bolalarda dars jarayonida **diqqatni uzoq vaqt jamlash qobiliyati** yuqori bo'ladi.

5. G'alaba va mag'lubiyat orqali psixologik yetuklikni shakllantirish

Sport o'yinlarida g'alaba va mag'lubiyat tabiiy holatdir. Ushbu jarayonlar bolaning ruhiy yetukligini oshiradi.

Aniq misollar:

G'alaba bolaning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi, lekin uni kibrga berilmaslikka o'rgatadi.

Mag'lubiyat bolani xatolarini tan olishga, sabrli bo'lishga va o'z ustida ishlashga undaydi.

Musobaqalarda muntazam qatnashgan bolalar hayotdagi qiyinchiliklarga **psixologik tayyorroq** bo'ladi.

6. Jamoaviy sport o'yinlarining psixologik ahamiyati

Jamoaviy sport o'yinlari bolaning ijtimoiy psixologiyasini shakllantiradi.

Aniq misollar:

Jamoadada o'ynagan bola o'z fikrini bildirish va boshqalarni tinglashni o'rganadi.

Liderlik qobiliyatiga ega bolalar yetakchilik qilishni, tortinchoq bolalar esa o'zini namoyon etishni o'rganadi.

Jamoa ichidagi qo'llab-quvvatlash bolada **ijtimoiy xavfsizlik hissini** kuchaytiradi.

Sport o'yinlari bolaning psixologik rivojlanishida muhim tarbiyaviy vosita hisoblanadi. Aniq misollar shuni ko'rsatadiki, sport o'yinlari emotsional barqarorlikni ta'minlaydi, o'ziga ishonchni oshiradi, stress va agressiyani kamaytiradi hamda bolaning aqliy va ijtimoiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli sport o'yinlarini bola tarbiyasida psixologik jihatdan to'g'ri tashkil etish muhim ahamiyatga ega. Jamoaviy sport o'yinlarining ijtimoiy-psixologik ta'siri jamoaviy sport o'yinlari bolaning jamiyatga moslashuvida muhim omil hisoblanadi. Bunday o'yinlar orqali bola jamoa a'zosi bo'lishni, o'z o'rnini topishni va boshqalar bilan muloqot qilishni o'rganadi. Jamoadada o'ynash bolada liderlik qobiliyatlari yoki mas'uliyatli ijrochi sifatlarini yuzaga chiqaradi.

Sport o'yinlari davomida bola tengdoshlarining fikrini hurmat qilish, kelishmovchiliklarni tinch yo'l bilan hal etish va umumiy maqsad yo'lida harakat qilish ko'nikmalarini egallaydi. Bu esa uning kelajakdagi ijtimoiy hayotida muhim ahamiyat kasb etadi. Oila va ta'lim muassasalarida sport o'yinlarining ahamiyati

Bola tarbiyasida sport o'yinlarining samaradorligi ko'p jihatdan ota-onalar va pedagoglarning e'tiboriga bog'liq. Oilada sportga ijobiy munosabat bo'lishi, ota-onalarning farzand bilan birga faol harakatda bo'lishi bolaning sportga bo'lgan qiziqishini oshiradi. Ta'lim muassasalarida esa jismoniy tarbiya darslari va sport to'garaklari bolaning jismoniy va psixologik rivojlanishini ta'minlaydi. O'qituvchilarning bolaga individual yondashuvi, uni rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlashi sport o'yinlarining tarbiyaviy ahamiyatini yanada oshiradi.

Xulosa qilib aytganda, sport o'yinlari bola tarbiyasida muhim o'rin tutadi. Ular bolaning jismoniy sog'lig'ini mustahkamlash bilan birga, psixologik barqarorlik, ijtimoiy moslashuv va shaxsiy fazilatlarning shakllanishiga xizmat qiladi. Sport o'yinlarini to'g'ri tashkil etish va unga ongli yondashish orqali sog'lom, irodali va barkamol avlodni tarbiyalash mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

- 1.Vygotskiy, L.S. Voobrazhenie i tvorchestvo v detskom vozraste. — Moskva: 1991. (psixologik rivojlanish nazariyasi)
- 2.Piaget, J. Play, Dreams and Imitation in Childhood. — New York: Norton, 1962. (o'yin va psixika)

3. Karimova, A. Bola psixologiyasi. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2021. (bolalar psixologiyasi)
4. Shodmonov, E., Qo'shboqova, D. Maktabgacha ta'lim pedagogikasi. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2020. (pedagogik yondashuv)
5. Masharipov, Y. Sport psixologiyasi. — T.: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2010. (sport psixologiyasi nazariyasi va amaliyoti)
6. Abdullayev, A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. — Farg'ona: 2021. (sport o'yinlarining ta'limdagi o'rni)
7. Davletshin, M.G., Do'stmuhamedova, S., Mavlonov, M., To'ychiyeva, S. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. — TDPU, Toshkent: 2004. (psixologik rivojlanish va o'yin)
8. Nishanova, Z. Bolalar psixodiagnostikasi. — TDPU nashriyoti, Toshkent: 1998. (bolalar psixologiyasi)
9. Rasulova, M., Abdullayeva, D., Oxunjonova, S. Bolalarning maktabga psixologik tayyorligi. — Toshkent: 2003. (ijtimoiy va psixologik moslashuv)
10. Sacripanti, A., De Blasis, T. Safety on Judo Children: Methodology and Results. (sportning xavfsizligi va rivojlanishiga oid tadqiqot)

