

JISMONIY TARBIYA VOSITALARINING UMUMIY TAVSIFI.

Xakimov Qobiljon Maxamadovich

Farg'ona Davlat Universiteti o'qituvchilari

Annotatsiya: *Mazkur maqola jismoniy tarbiya vositalarining umumiy tavsifiga oid masalalar ochib berilgan bo'lib, bunda jismoniy tarbiyaning tashkil etish shakllari, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, harakatli o'yinlar, sport o'yinlari va chiniqtirish masalalari, jismoniy tarbiyaning maqsadi, vazifalari va umumiy prinsiplari, jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirishga yo'naltirilganlik tamoyili, tashqi muhit omillarining jismoniy tarbiya vositasi sifatidagi ahamiyat bolalarning kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik sifatlarini, hamda ularni rivojlantirish yo'llari va vositalari oid ma'lumotlar berilgan.*

Kalit so'lar: *maktabgacha yoshdagi bolalar, gigiyenik omillar, sport o'yinlari, harakat ko'nikmalari, umumiy madaniy gigiyenik omillar, bolalar xarakteri, shaxsiy madaniy gigiyenik omillar, shartsiz reflekslar, shartli reflekslar, massaj.*

Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi vazifalarini hal etishda gigiyenik omillar, tabiatning tabiiy kuchlari va jismoniy mashqlar va boshqalardan foydalaniladi. Har xil faoliyat turlariga kiruvchi (qo'l mehnati, musiqa asboblarini chalish, loy yoki plastilindan narsa yasash, qurish-yasash, rasm chizish, kiyinish, yuvinish va boshqalar) xilma-xil harakatlar bolaning jismoniy rivojlanishiga ta'sir etadi. To'laqonli jismoniy tarbiyaga barcha vositalar, umumiy qo'llanilganda erishiladi, chunki ularning har biri kishi organizmiga turlicha ta'sir qiladi.

Gigiyenik omillar (mashg'ulotlar rejimi, dam olish, ovqatlanish, uyqu, kiyim-bosh, poyabzal, jismoniy tarbiya jihozlari, xonalari, maydonchalari va boshqalar) jismoniy tarbiya vazifalarini hal etishning majburiy sharti hisoblanadi. Ular jismoniy mashqlarning shug'ullanuvchilar organizmiga ta'siri samaradorligini oshiradi. Masalan, jismoniy mashg'ulotlar suyak va muskul tizimining rivojlanishiga yaxshi yordam beradi (to'laqonli va o'z vaqtida ovqatlanilganda). Xonalar, jismoniy tarbiya jihozlari, atribut, o'yinchoqlar, bolalar kiyimlari va poyabzalining tozaligi kasalliklarning oldini oladi. Gigiyena talablarini bajarish bolalarda ijobiy emotsiya uyg'otadi va jismoniy mashqlarni o'zlashtirish uchun qulay sharoit yaratadi.

Gigiyenik omillar ikki turga bo'linadi.

1. Umumiy madaniy gigiyenik omillar.

2. Shaxsiy madaniy gigiyenik omillar. Umumiy madaniy gigiyenaning omillariga hamma bolalar uchun umumiy bo'lgan talablar: xona kengligi, yoritilishi, shkaflarning, stol, stul, yuvinish xonasi, yotoqxonada kravatlarining bolalar yoshiga, bo'yiga mosligi umumiy madaniy gigiyenaga kiradi.

Shaxsiy madaniy gigiyenik omillarga esa bola shaxsi bilan bog'liq bo'lgan gigiyena, yani bolaning tozaligi, kiyimlarining o'ziga mosligi, tirnoqlarining olinganligi,

dastro'molchalarining borligi, o'z shkafi, o'z sochiqlari, o'z kravati, o'z o'rni bo'lishi kabilar kiradi. Gigiyena omillari mustaqil ahamiyatga ham ega: ular barcha organ va tizimlarning normal ishlashiga yordam beradi. Masalan, muntazam va sifatli ovqatlanish ovqat hazm qilish organining faoliyatiga ijobiy ta'sir qiladi va boshqa organlarga zaruriy oziq moddalarning o'z vaqtida yetib borishini ta'minlaydi, bolaning normal rivojlanish va o'sishiga yordam beradi. To'laqonli uyqu asab tizimiga dam beradi va uning qobiliyatini oshiradi. To'g'ri yoritish ko'z kasalliklari (shabko'rlik va boshqalar)ning sodir bo'lishiga yo'l qo'ymaydi, bolalarning maydonchada harakat qilishi uchun qulay sharoit yaratadi. Kundalik rejimiga qat'iy rioya qilish uyushqoqlikka, intizomlilikka o'rgatadi.

Tabiatning tabiiy kuchlari (Quyosh, havo, suv) jismoniy mashqlarning organizmga ta'sirini kuchaytiradi va kishi ish qobiliyatini oshiradi. Quyoshli, ochiq havoda yoki suvda (suzish) bajariladigan mashqlar jarayonida ijobiy emotsiyalar paydo bo'ladi, ayrim organlar va organizm tizimlarining funksional imkoniyatlari oshadi (ko'proq kislorod yutiladi, modda almashinuvi kuchayadi va hokazo). Quyosh, havo, suv organizmni chiniqtirish, uning yuqori va past haroratga moslashuv qobiliyatini oshirish uchun foydalaniladi. Bular natijasida issiqlikni idora qiluvchi apparat harakatga keladi, ya'ni kishi organizmi meteorologik omillarning xilmaxil o'zgarishlariga o'z vaqtida javob bera oladigan darajaga keladi. Bunda tabiatning tabiiy kuchlarini jismoniy mashqlar bilan birga qo'shib olib borish chiniqish samaradorligini oshiradi. Tabiatning tabiiy kuchlaridan mustaqil vosita sifatida ham foydalanish mumkin. Suv terini kirdan tozalash, kishi tanasiga mexanik ta'sir etish uchun qo'llaniladi. O'rmon, bog'lar, xiyobonlardagi shifobaxsh moddalar (fitonsidlar)ga boy havo mikroblarni yo'qotishga yordam beradi, qonni kislorodga to'yintiradi, kishi organizmiga yaxshi ta'sir qiladi. Quyosh nuri teri ostida D vitaminining saqlanishiga xizmat qiladi, turli mikroblarni o'ldiradi va kishini turli kasalliklardan (raxit va boshqalardan) saqlaydi. Organizmga har tomonlama ta'sir ko'rsatish uchun tabiatning barcha tabiiy kuchlarini qo'llash, ularni oqilona tarzda birga qo'shib olib borish zarur.

Jismoniy mashqlar. Jismoniy tarbiyaning kishiga har tomonlama ta'sir etuvchi asosiy o'ziga xos shaklidir. Ulardan jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirish, ta'limiy va tarbiyaviy vazifalarini hal etishda foydalaniladi: aqliy, axloqiy, estetik va mehnat tarbiyasini amalga oshirishga xizmat qiladi, shuningdek, ko'plab kasalliklarni davolashda vosita hisoblanadi. Musiqa jo'rligidagi raqs mashqlari organizmning barcha tizimlariga ta'sir qiladi, jismoniy fazilatlar (chaqqonlik, tezkorlik va boshqalar)ni rivojlantiradi, shuningdek, harakatlar nafis, erkin, ifodali bo'lib boradi, ijobiy emotsiyalar paydo qiladi, to'g'ri qomatni shakllantirishga yordam beradi. Shuning uchun raqs va o'yinlarning xilma-xil elementlari (oyoqlarni yonma-yon qo'yish kabilar) jismoniy tarbiya vositalari sifatida foydalaniladi. Xilma-xil faoliyat turlari (mehnat, rasm chizish, va narsa yasash boshqalar)ga kiruvchi harakatlar, agar qomatni to'g'ri tu- tishiga rioya qilinsa, shuningdek, jismoniy yuklamalar bolalarning yosh va individual xususiyatlari, sog'lig'ining ahvoli, jismoniy rivojlanishi va

tayyorgarligini hisobga olgan holda berilsagina bola organizmiga ijobiy ta'sir etishi mumkin.

Massaj (silash, surtish, uqalash, shapatilash, titratish) teriga ta'sir qilib kishining butun organizmiga ta'sir etadi. Teri analizatorlarining o'tkazuvchi yo'llari bola tug'ilguncha yuzaga keladi, shuning uchun yangi tug'ilgan chaqloq teri retseptorlari orqali bo'ladigan tashqi ta'sirni ko'proq qabul qiladi (bolalarda 6 oygacha teri yuzasidagi retseptorlar nisbatan ko'p bo'ladi). Massaj qon tomiri tizimiga ham ta'sir qiladi. Terida asab kuchlari ta'siriga javob tariqasida tomir reflekslari yuzaga keladi, kapillarlar kengayadi, qon aylanishi kuchayadi, issiqlik chiqarish ortadi. Shu ma'noda massaj organizmni issiq havodan, qizib ketishidan saqlaydi. Massaj ta'sirida yog' va teri bezlarining sektor funksiyasi yaxshilanadi, muskullarda oksidlanish-qaytarilish jarayoni kuchayadi va ularning qisqarish qobiliyati ortadi. Massaj limfa tizimiga ta'sir qilib, suyuqlik oqimini tezlashtiradi. Bola hayotining birinchi kunlaridanoq namoyon bo'ladigan shartsiz (tug'ma) reflekslar uning jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir qiladi. Agar bola qorni bilan yotqizilsa, u boshini ko'taradi va buradi, chalqancha yotganda oldinga oladi. O'ngga yonboshlatilganda chapga, chapga yonboshlatilganda o'ng tomonga buriladi. Bolaning oyoq terisiga qo'l tekkazilsa emaklay boshlaydi, orqa terisiga tekkizilsa qayisha boshlaydi. Shunday qilib, shartsiz reflekslar muskullar qisqarishini yuzaga keltiradi va ulardan bola hayotining birinchi haftasida, hali jismoniy mashqlarni qo'llash mumkin bo'lmagan (qo'l va oyoqlarni bukuvchi muskullar gipertoniyasi tufayli) paytda rivojlantirish va umuman organizmga ta'sir etishda foydalanish mumkin. Sog'lomlashtirish ta'limiy, tarbiyaviy vazifalarni to'la hal etishning majburiy sharti: jismoniy tarbiyaning yuqorida sanab o'tilgan barcha vositalaridan umumiy tarzda foydalanish hisoblanadi. Turli yosh bosqichlarda ko'rsatib o'tilgan vazifalarning amalga oshirish samaradorligi asosiy va qo'shimcha vositalarni to'g'ri qo'shib olib borgan taqdirdagina oshadi. Chunonchi, bolaning dastlabki uch oyligida gigiyena omillari, tabiatning tabiiy kuchlari, shartsiz reflekslar katta ahamiyatga ega bo'ladi. Bola bir yoshga to'lganida massaj, sust, sust-faol mashqlar, asosiy harakatlar (emaklash va boshqalar) dan foydalaniladi. Yoshi katta bo'lgan sari gigiyenik omillar, tabiat tabiiy kuchlarining roli kamaymaydi, biroq uyqu, ovqatlanish va boshqalarga, ozroq vaqt sarflanadi va birmuncha murakkab jismoniy mashqlardan foydalanish uchun zamin yaratiladi.

ADABIYOTLAR:

1. Bahodirovna, K. B. (2023). Improving the System of Professional Training of Future Teachers Using Musical Rhythmic Gymnastics (Using the Example of Physical Education Teachers). *American Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education* (2993-2769), 1(8), 13-18.

2. Bakhodirovna, K. B. (2023). RESEARCH OF MORPHOLOGICAL FEATURES AND PHYSICAL DEVELOPMENT OF YOUTH. *Global Book Publishing Services*, 1-99.

3.Хаитбаева, Б. (2023). СОДЕРЖАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ С ЭЛЕМЕНТАМИ КЛАССИЧЕСКОЙ АЭРОБИКИ. IJODKOR O'QITUVCHI, 3(27), 110-115.

4.Хаитбаева, Б. (2023). ВОЗДЕЙСТВИЕ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ. Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities, 11(3), 1079-1084.

5.Bakhodirovna, K. B., & Kayumovna, R. M. (2022). FORMATION OF MOTOR CULTURE OF STUDENTS IN THE LESSONS OF RHYTHMIC GYMNASTICS. INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876, 16(10), 118-124.

6.Bahodirovna, X. B. (2022). The use of rhythmic gymnastics in the practice of school physical education teachers on the example of the city of fergana. International Journal of Pedagogics, 2(05), 1-4.

7.Bahodirovna, X. B., & Ilxomjonovich, I. I. (2022). THE USE OF RHYTHMIC GYMNASTICS IN THE PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN ON THE EXAMPLE OF THE CITY OF FERGANA. International Journal of Pedagogics, 2(05), 9-12.

8.Ilxomjonovich, I. I., Tolanovich, Y. T., & Baxodirovna, H. B. (2021). Physical Education In The Structure Of Professional Education. The American Journal of Social Science and Education Innovations, 3(03), 226-229.

9.Baxodirovna, X. B. (2021). Rhythmic gymnastics in the system of physical education. Innovative Technologica: Methodical Research Journal, 2(12), 25-29.

10.Nishanbayvich, M. O. (2023). VOLEYBOLCHILARNI TAYYORLASHNING O'ZIGA XOS USULLARI. IJODKOR O'QITUVCHI, 3(31), 212-216.

11.Nishanbayvich, M. O. (2023). Different Methods in Volleyball Training Application Methodology. American Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education (2993-2769), 1(8), 35-38.

12.Madaminov, O. (2023). USE OF DIFFERENT METHODS IN PREPARING VOLLEYBALL PLAYERS FOR COMPETITIONS. Journal of Agriculture & Horticulture, 3(5), 49-53.

13.Мадаминов, О. Н. (2023). УЛУЧШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА У ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ. International Bulletin of Applied Science and Technology, 3(4), 192-196.

14.Orifjon, M. (2023). A scientific-methodical approach to improving the individual skills of young football players. INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 12(02), 39-43.

15.Nishanbayevich, M. O. (2022). FOOTBALL AS A BASIC TOOL PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS. Евразийский журнал академических исследований, 2(2), 462-466.

16.Мадаминов, О. (2022). ВОЛЕЙБОЛ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ВУЗА. IJODKOR O'QITUVCHI, 2(24), 30-36.

17.Мадаминов, О. (2022). ПРОБЛЕМЫ СУДЕЙСТВА В СПОРТЕ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА. IJODKOR O'QITUVCHI, 3(25), 41-46.

18.Nishanbayevich, M. O. (2022). Volleyball as a Means of Developing Physical Qualities of University Students. American Journal of Social and Humanitarian Research, 3(10), 89-94.

19.Madaminov, O. (2021). The role of the volleyball game in the system of physical education (A look at history). Asian Journal of Multidimensional Research, 10(10), 1472-1477.

20.Qayumovna, R. Z. M. (2023). KO 'P YILLIK TAYYORGARLIK TIZIMIDA SUZUVCHILARNI SARALASH VA YO 'NALTIRISH. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(18), 465-469.

21. Hakimov Q. (2024) VOLEYBOL MASHG'ULOTLARIDA TURLI USULLARNI QO'LLASH METODIKASI 35, 102-106.