

## MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR UCHUN JISMONIY TARBIYA SHAROITLARINI TASHKIL ETISH

*O'zbekiston Finlandiya pedagogika instituti  
Sport turlarini o'qitish metodikasi kafedrası  
o'qtuvchisi*

**Maxmudova Sohiba Ilyosovna**

*O'zbekiston Finlandiya pedagogika instituti  
Jismoniy madaniyat, sport va maktabgacha  
ta'lim fakulteti*

*Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda jismoniy  
tarbiya va sport yo'nalishi II- kurs talabasi,*

**Burxonova Zunnura Qutbiddinovna**

**Annotatsiya:** *ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalar uchun jismoniy tarbiya sharoitlarini tashkil etish, ularning ta'lim va tarbiyaviy masalalari, tabiatning tabiiy kuchlaridan ijtimoiy sharoitda foydalanish, bolalar salomatligini mustahkamlash, sog'lomlashtirish vazifalari haqida ma'lumotlar keltirilgan.*

**Kalit so'z:** *Maktabgacha ta'lim, bolalar, ta'lim, tarbiya, jismoniy tarbiya, sog'lomlashtirish, sog'liq, jismoniy mashq, jismoniy rivojlanish, harakat, sport, o'yinlar, sharoit, vosita.*

Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya-bu bolalarning sog'lig'ini mustahkamlash va har tomonlama jismoniy rivojlanishiga qaratilgan maqsad, vazifalar, vositalar, ish shakllari va usullarining birligi. Shu bilan birga, u quyi tizim, jismoniy tarbiya umumdavlat tizimining bir qismi bo'lib, ushbu tarkibiy qismlarga qo'shimcha ravishda jismoniy tarbiya bilan shug'ullanadigan va nazorat qiluvchi muassasalar va tashkilotlarni ham o'z ichiga oladi. Har bir muassasa o'ziga xos xususiyatlariga qarab, umuman davlat va umumxalq manfaatlariga javob beradigan o'ziga xos ish yo'nalishlariga ega.

Jismoniy tarbiyaning maqsadi bolalarda sog'lom turmush tarzi asoslarini shakllantirishdir.

Jismoniy tarbiya jarayonida sog'lomlashtirish, ta'lim va tarbiyaviy vazifalar amalga oshiriladi.

Sog'lomlashtirish vazifalari orasida hayotni himoya qilish va bolalar salomatligini mustahkamlash, har tomonlama jismoniy rivojlanish, tana funksiyalarini takomillashtirish, faollik va umumiy samaradorlikni oshirish alohida o'rin tutadi.

Yoshning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda, sog'lomlashtirish vazifalari aniqroq shaklda belgilanadi: umurtqa pog'onasining egilishini shakllantirishga, oyoq kamarlarini rivojlantirishga, ligament-artikulyar apparatni (suyaklarning birikishi) mustahkamlashga yordam berish; barcha mushak guruhlarini, ayniqsa ekstansor mushaklar (tanadagi cho'zilish jarayoni, kengayish) ni rivojlantirishga yordam berish; tana qismlarining to'g'ri nisbati; yurak-qon tomir va nafas olish tizimining faoliyatini takomillashtirish.

Bundan tashqari, bola tanasining rivojlanish xususiyatlarini hisobga olgan holda bolalarda umumiy ish faoliyatini oshirish muhimdir, vazifalar aniqroq shaklda belgilanadi: to'g'ri va o'z vaqtida ossifikatsiya (suyakni yaratish jarayoni) ga yordam berish, umurtqa pog'onasining egri chiziqlarini shakllantirish va termoregulyatsiya (tana haroratining turg'unligini ta'minlovchi fiziologik jarayon) ning to'g'ri rivojlanishiga hissa qo'shish. Markaziy asab tizimining faoliyatini takomillashtirish: qo'zg'alish va inhibitsiya (inhibitsiya - bu organizmning faoliyati yoki funksiyasini vaqtincha to'xtatib turish) jarayonlarining muvozanatiga, ularning harakatchanligiga, shuningdek motor analizatori, sezgi organlarining yaxshilanishiga hissa qo'shish.

Ta'lim vazifalari bolalarda vosita ko'nikmalarini shakllantirish, jismoniy fazilatlarni rivojlantirishni o'z ichiga oladi; jismoniy mashqlarning uning hayotidagi o'rni, o'z sog'lig'ini mustahkamlash usullari. Bolalarda asab tizimining plastisitivligi tufayli vosita qobiliyatlari nisbatan oson shakllanadi. Ularning aksariyati (emaklash, yugurish, yurish, chang'i, velosipedda yurish va boshqalar) bolalar kundalik hayotda transport vositasi sifatida foydalanadilar. Motor qobiliyatlari atrof-muhit bilan aloqani osonlashtiradi va uning bilimiga hissa qo'shadi: bola o'zini emaklab, uni qiziqtirgan mavzularga yaqinlashadi va ular bilan tanishadi. Jismoniy mashqlarni to'g'ri bajarish mushaklar, ligamentlar, bo'g'inlar, suyak tizimining rivojlanishiga samarali ta'sir qiladi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda shakllangan vosita qobiliyatlari ularni maktabda yanada takomillashtirish uchun asos bo'lib, kelajakda sportda yuqori natijalarga erishishga imkon beradi. Motor ko'nikmalarini shakllantirish jarayonida bolalar ushbu harakatlarni (mehnat operatsiyalari) o'z ichiga olgan yanada murakkab harakatlar va turli xil tadbirlarni osonlikcha o'zlashtirish qobiliyatini rivojlantiradilar. Maktabgacha yoshdagi bolalarda jangovar, umumiy rivojlanish mashqlari, asosiy harakatlar, sport mashqlarini bajarish ko'nikmalarini shakllantirish lozim. Bundan tashqari, bolalarni sport o'yinlarini (shaharchalar, stol tennisi) o'ynashga va sport o'yinlari elementlarini (basketbol, xokkey, futbol va boshqalar) bajarishga o'rgatish kerak. Bu yoshda shaxsiy va jamoat gigienasining dastlabki ko'nikmalarini shakllantirish (qo'l yuvish, kostyum, poyabzal va boshqalarga g'amxo'rlik qilish) muhim ahamiyat kasb etadi. Olingan bilimlar bolalarga jismoniy mashqlarni ongli ravishda va to'liqroq bajarishga, bolalar bog'chasida va oilada jismoniy tarbiya vositalaridan mustaqil ravishda foydalanishga imkon beradi.

Ta'lim vazifalari bolalarni har tomonlama rivojlantirishga (aqliy, axloqiy, estetik, mehnat), ularning jismoniy mashqlarni muntazam ravishda bajarishga qiziqishi va ehtiyojlarini shakllantirishga qaratilgan. Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya tizimi bolalarning yoshi va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda qurilgan.

Bola hayotining dastlabki etti yili barcha organlar va tizimlarning jadal rivojlanishi bilan ajralib turadi. Bola ma'lum irsiy biologik xususiyatlar, shu jumladan asosiy asabiy jarayonlarning tipologik xususiyatlari (kuch, muvozanat va harakatchanlik) bilan tug'iladi. Ammo bu xususiyatlar keyingi jismoniy va aqliy rivojlanish uchun asos bo'lib xizmat qiladi va hayotning birinchi oylaridan boshlab bolaning muhiti va tarbiyasi hal qiluvchi omil hisoblanadi. Shu sababli, bolaning quvnoq, ijobiy hissiy holati, to'liq jismoniy va aqliy rivojlanishi ta'minlanishi uchun bunday sharoitlarni yaratish va tarbiyani tashkil qilish juda muhimdir

Jismoniy tarbiya estetik ta'limni amalga oshirishga yordam beradi. Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida siz idrok etish, estetik zavqni boshdan kechirish, harakatlarning go'zalligini, inoyatini, ekspressivligini tushunish va to'g'ri baholash qobiliyatini rivojlantirishingiz kerak. Bolalar, shuningdek, xonani jihozlash bilan bog'liq mehnat ko'nikmalarini o'zlashtiradilar (uzunlikka sakrash uchun qum bilan chuqur qurish, rolikni to'ldirish va boshqalar).

Jismoniy tarbiyaning maqsadi bolalarda sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirish bo'lganligi sababli, maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi muammolarini hal qilish uchun quyidagilar qo'llaniladi: gigiena omillari, tabiatning tabiiy kuchlari, jismoniy mashqlar va boshqalar. To'liq jismoniy tarbiya barcha vositalardan kompleks foydalanish bilan erishiladi, chunki ularning har biri inson tanasiga turlicha ta'sir qiladi. Gigiena omillari (mashg'ulotlar, dam olish, ovqatlanish, uxlash tartibi va boshqalar) jismoniy tarbiya muammolarini hal qilish uchun zaruriy shartdir.

Ular jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchilarning tanasiga ta'sir qilish samaradorligini oshiradi. Masalan, jismoniy mashqlar suyak va mushak tizimining rivojlanishiga yordam beradi. Binolarning tozaligi, jismoniy tarbiya uskunalari, o'yinchoqlar, kiyim-kechak, poyabzal kasalliklarning oldini oladi. Gigienik omillar ham mustaqil ahamiyatga ega: ular barcha organlar va tizimlarning normal ishlashiga hissa qo'shadi. Masalan, muntazam va yaxshi ovqatlanish ovqat hazm qilish organlarining faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi va boshqa organlarga zarur oziq moddalar bilan o'z vaqtida etkazib berishni ta'minlaydi, ya'ni bolaning normal o'sishi va rivojlanishiga hissa qo'shadi. To'liq uyqu dam olishni ta'minlaydi va asab tizimining ish faoliyatini oshiradi. To'g'ri yoritish ko'z kasalliklarining paydo bo'lishining oldini oladi. Kunning qat'iy rejimiga rioya qilish tashkilotchilik, intizom va boshqalarni o'rgatadi. Tabiatning tabiiy kuchlari (quyosh, havo, suv) jismoniy mashqlarning tanaga ijobiy ta'sirini kuchaytiradi va insonning ish faoliyatini oshiradi. Quyosh nurlari yoki suvda (suzish) havoda jismoniy mashqlar paytida ijobiy his-tuyg'ular paydo bo'ladi, tananing alohida organlari va tizimlarining funktsional imkoniyatlari oshadi (kislorod ko'proq iste'mol qilinadi, metabolizm (tirik organizmda hayotni ta'minloydigan kimyoviy reaksiyalar) kuchayadi va hokazo).

Tabiatning tabiiy kuchlari mustaqil vosita sifatida ham ishlatilishi mumkin. Suv terini tozalash, inson tanasiga mexanik ta'sir ko'rsatish uchun ishlatiladi. Fintotsidlarning maxsus moddalarini o'z ichiga olgan o'rmonlar, bog'lar, bog'lardan olingan havo mikroblarni yo'q qilishga yordam beradi, qonni kislorod bilan boyitadi va inson tanasiga foydali ta'sir ko'rsatadi. Quyosh nurlari D vitaminining teri ostiga to'planishiga yordam beradi, turli mikroblarni o'ldiradi va odamni raxit kasalligidan himoya qiladi. Tanaga har tomonlama ta'sir qilish uchun siz tabiatning barcha tabiiy kuchlarini qabul qilishingiz kerak, ularni birlashtirish maqsadga muvofiqdir.

Jismoniy mashqlar insonga ko'p qirrali ta'sir ko'rsatadigan jismoniy tarbiyaning asosiy o'ziga xos vositasidir. Ular jismoniy tarbiya muammolarini hal qilish uchun ishlatiladi: ular aqliy, mehnatni amalga oshirishga yordam beradi, shuningdek ko'plab kasalliklarni davolash vositasidir.

Harakatlar, jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning o'ziga xos vositasi hisoblanadi. Jismoniy faollik-bu bolalarning sog'lig'i, ularning jismoniy va umumiy rivojlanishi qoniqish darajasiga bog'liq bo'lgan tananing biologik ehtiyojidir.

Bolalarni to'g'ri jismoniy tarbiyalash maktabgacha ta'lim muassasalarining yetakchi vazifalaridan biridir. Maktabgacha yoshda olingan yaxshi sog'liq insonning umumiy rivojlanishining asosidir.

Hayotning boshqa hech bir davrida jismoniy tarbiya dastlabki olti yildagidek umumiy tarbiya bilan chambarchas bog'liq emas. Maktabgacha yoshdagi bolalik davrida bolada sog'liq, uzoq umr ko'rish, har tomonlama vosita tayyorgarligi va garmonik jismoniy rivojlanish asoslari qo'yiladi. Og'riqli, jismoniy rivojlanishdan orqada qolgan bola tezroq charchaydi, beqaror e'tibor, xotiraga ega. Ushbu umumiy zaiflik tanadagi turli xil kasalliklarni keltirib chiqaradi, nafaqat qobiliyatning pasayishiga olib keladi, balki bolaning irodasini ham buzadi. Taniqli o'qituvchi V. A. Suxomlinskiy ularning ma'naviy hayoti, dunyoqarashi, aqliy rivojlanishi, bilimdagi kuchi va o'z kuchlariga bo'lgan ishonchi bolalarning sog'lig'i, quvnoqligiga bog'liqligini ta'kidlagani ajablanarli emas. Shu sababli, bolalikda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil qilish juda muhim, bu tanaga kuch to'plash va kelajakda shaxsning har tomonlama uyg'un rivojlanishini ta'minlashga imkon beradi. Hozirgi vaqtda bir qator bolalar muassasalarida jismoniy tarbiya bo'yicha ishlarni jismoniy tarbiya tashkilotchilari olib borishmoqda. Ammo aksariyat maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari hali ham o'qituvchilar tomonidan olib boriladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi nazariyasi tananing ishlash imkoniyatlarini, paydo bo'ladigan qiziqish va ehtiyojlarni, vizual-samarali, vizual-majoziy va mantiqiy fikrlash shakllarini, mavjud faoliyat turining o'ziga xosligini hisobga oladi, uning rivojlanishi bilan bog'liq holda bolaning ruhiyatida asosiy o'zgarishlar ro'y beradi va bolaning yangi yuqori bosqichga o'tishiga tayyorlanadi. uning rivojlanishi. Shunga muvofiq, bolalarning jismoniy tarbiyasi nazariyasi jismoniy tarbiyani tashkil etishning barcha shakllarining mazmunini va uni amalga oshirish uchun maqbul pedagogik sharoitlarni ishlab chiqadi.

Har bir yosh davridagi bolaning potentsial imkoniyatlari qonuniyatlarini bilish va hisobga olgan holda, jismoniy tarbiya nazariyasi jismoniy tarbiyaning butun o'quv majmuasining ilmiy asoslangan dasturiga qo'yiladigan talablarni (vosita ko'nikmalari va ko'nikmalari, jismoniy fazilatlar, ba'zi boshlang'ich bilimlar) ta'minlaydi, ularning assimilyatsiya (tirik organizmdagi sintez jarayonlari to'plami)si bolalarni ta'minlaydi maktabga kirish uchun zarur jismoniy tayyorgarlik darajasi.

Shu bilan birga, bolalar tomonidan dasturni o'zlashtirishda qat'iy ketma-ketlikka rioya qilish, uning hayotining har bir davridagi bolaning yoshi va imkoniyatlarini, asab tizimining holatini va umuman butun tanani hisobga olgan holda ta'minlanadi.

Talablardan oshib ketish, dasturning oraliq bo'g'inlarini chetlab o'tib, bolalarning o'rganish tezligini tezlashtirish qabul qilinishi mumkin emas deb hisoblanishi kerak, chunki bu tananing haddan tashqari kuchlanishiga olib keladi, bu bolalarning sog'lig'i va neyropsixik rivojlanishiga zarar etkazadi. Shu munosabat bilan akademik A. V. Zaporjets sun'iy tezlashuv deb ataladigan tarafdorlarning xavfli pozitsiyasi haqida ogohlantiradi, ular yosh bolaning

imkoniyatlaridan asossiz foydalanishga va uni iloji boricha tezroq jismoniy va ma'naviy rivojlanishning yuqori bosqichlariga etkazish uchun juda erta, eng majburiy ta'lim orqali harakat qilishadi. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya aqliy, axloqiy, estetik va mehnat ta'limi muammolarini har tomonlama hal qiladi. Bolalarning jismoniy tarbiyasini tashkil etishning barcha shakllarida (mashg'ulotlar, ochiq o'yinlar, mustaqil jismoniy faoliyat va boshqalar) o'qituvchining e'tiborini yoshga bog'liq qobiliyatlari darajasida ongli ravishda harakat qiladigan, vosita ko'nikmalarini muvaffaqiyatli o'zlashtirgan, atrof-muhitni qanday boshqarishni biladigan, duch kelgan qiyinchiliklarni faol ravishda yengib o'tadigan, ijodiy izlanishlarga intilishni ko'rsatadigan fikrlaydigan bolani tarbiyalashga qaratadi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi nazariyasi doimiy ravishda rivojlanib boradi va bola tarbiyasining turli tomonlarini qamrab olgan tadqiqotlar natijasida olingan yangi bilimlar bilan boyitiladi. Bolalar muassasalarining ommaviy amaliyotida sinovdan o'tgan tadqiqot ma'lumotlari dasturlarga, o'quv qo'llanmalariga, darsliklarga va bolalar bilan amaliy ishlarga kiritilib, butun o'quv jarayonining rivojlanishiga hissa qo'shadi. Shunday qilib, maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi nazariyasi butun jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirishga yordam beradi.

### **XULOSA:**

Shunday qilib, bolalarning jismoniy tarbiyasini muvaffaqiyatli tashkil etishning quyidagi shartlari va omillarini ajratish mumkin:

1. Bolalarning jismoniy salomatligi va motor rivojlanish darajasini tahlil qilish va baholash imkoniyatiga ega bo'lish.
2. Muayyan davr uchun (masalan, o'quv yili uchun) jismoniy tarbiya vazifalarini shakllantirish va bolalarning har birining xususiyatlarini hisobga olgan holda ularning eng muhimlarini aniqlash.
3. Muayyan sharoitlarda ishlashning eng maqbul vositalari, shakllari va usullarini tanlab, ma'lum bir tizimda ta'lim jarayonini tashkil qilish.
4. Maqsadlarga erishish yo'lidagi qiyinchiliklarni oldindan bilib, yakuniy natijaning kerakli darajasini loyihalash.
5. Olingan natijalarni dastlabki ma'lumotlar va belgilangan vazifalar bilan taqqoslash.
6. O'z-o'zini hurmat qilish professional mahorat, uni doimiy ravishda takomillashtirish.

Bolalarning motor faolligi darajasi va ularning so'z boyligi, nutqni rivojlantirish, fikrlash o'rtasida to'g'ridan-to'g'ri bog'liqlik o'rnatildi. Jismoniy mashqlar ta'siri ostida tanadagi jismoniy faollik uyquni yaxshilaydigan, bolalarning kayfiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan, ularning aqliy va jismoniy ko'rsatkichlarini oshiradigan biologik faol birikmalar sintezini oshiradi.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

- Petrov K. Zdrov maktabda tejash faoliyati / / maktab o'quvchilarini tarbiyalash.- 2005.-№2.19 22-sahifa

- Kazakovtseva T. S., Kosolapova T. Ta'lim muassasalarida sog'liqni saqlash faoliyati masalasiga // "boshlang'ich maktab", 2006, № 4. 68-sahifa.
- Borisova I. P. maktabda sog'liqni saqlash texnologiyalarini ta'minlash // ta'lim muassasasi rahbarining qo'llanmasi.-2005.-№10.84-92-sahifalar.
- Zmanovskiy yu. F. maktabgacha ta'lim muassasalarida ta'lim va sog'lomlashtirish ishlari // Maktabgacha ta'lim. 1993, no 9, 23-25 betlar.
- Voloshina L. kelajakdagi o'qituvchi va sog'liqni saqlash madaniyati / / Maktabgacha ta'lim.-2006.-№3.117-122-sahifalar.
- Karaseva T. V. sog'liqni saqlashni tejaydigan texnologiyalarni amalga oshirishning zamonaviy jihatlari // "boshlang'ich maktab", 2005. - № 11. 75-sahifa.