

## МАКТАБГАЧА ТА'ЛИМ YOSHIDAGI BOLALARNING SOG'LOM RIVOJLANISHIDA SPORTNING AHAMIYATI

*Mashhura Yusupova Zulfiddin qizi*

*O'zDJTSU " Turizm va sportni boshqarish" fakulteti*

*1-bosqich talabasi. Tel: 93-455-27-57*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarning sog'lom rivojlanishida sportning ahamiyati haqida ma'lumotlar berilgan.

**Kalit so'zlar:** Jismoniy tarbiya, salomatlik, ta'lim va tarbiya, aqliy, axloqiy, estetik faoliyat.

Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya - bu bolalarning salomatligi va har tomonlama jismoniy rivojlanishini yaxshilashga qaratilgan maqsadlar, vazifalar, vositalar, ish shakllari va usullarining birligi. Shu bilan birga, u milliy jismoniy tarbiya tizimining quyi tizimi, bir qismi bo'lib, bu tarkibiy qismlardan tashqari jismoniy tarbiyani amalga oshiradigan va nazorat qiluvchi muassasa va tashkilotlarni ham o'z ichiga oladi. Har bir muassasa o'ziga xos xususiyatlariga ko'ra, davlat va umuman jamiyat 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, tarbiyaviy va tarbiyaviy vazifalar amalga oshiriladi. Bolalar salomatligini mustahkamlash, hayotini muhofaza qilish va salomatligini mustahkamlash, har tomonlama jismonan rivojlantirish, tana funktsiyalarini yaxshilash, faollik va umumiy mehnat ko'rsatkichlarini oshirish vazifalari orasida alohida o'rin tutadi. Yoshning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda, sog'lomlashtirish vazifalari aniqroq shaklda belgilanadi: umurtqa pog'onasining egriligini shakllantirishga yordam berish, oyoq kamarlarini rivojlantirish, ligament-artikulyar apparatni mustahkamlash; barcha mushak guruhlarini, ayniqsa ekstansor mushaklarning rivojlanishini qo'llab-quvvatlash; tana qismlarining to'g'ri nisbati; yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining faoliyatini yaxshilash. Bundan tashqari, bolaning tanasining rivojlanish xususiyatlarini hisobga olgan holda, bolalarning umumiy faoliyatini yaxshilash muhim ahamiyatga ega, vazifalar aniqroq shaklda belgilanadi: to'g'ri va o'z vaqtida ossifikatsiyaga, orqa miya egri chizig'ini shakllantirishga yordam berish, va to'g'ri termoregulyatsiya rivojlanishiga yordam beradi. Markaziy asab tizimining faoliyatini yaxshilang: qo'zg'alish va inhibitsion jarayonlari muvozanatiga, ularning harakatchanligiga, shuningdek, vosita analizatori, hissiy organlarning yaxshilanishiga hissa qo'shing. Ta'lim vazifalari bolalarda vosita qobiliyatlari va qobiliyatlarini shakllantirishni, jismoniy fazilatlarni rivojlantirishni ta'minlaydi; uning hayotida jismoniy

mashqlarning o'rne, salomatligini mustahkamlash yo'llari. Bolalarda asab tizimining plastikligi tufayli harakat ko'nikmalari nisbatan oson shakllanadi. Ularning ko'pchiligi (emaklash, yugurish, yurish, chang'i, velosiped va boshqalar) bolalar tomonidan kundalik hayotda transport vositasi sifatida foydalaniladi. Motor qobiliyatlari atrof-muhit bilan muloqotni osonlashtiradi va uning bilimiga hissa qo'shadi: bola emaklaydi, uni qiziqtirgan narsalarga yaqinlashadi va ular bilan tanishadi. To'g'ri mashqlar mushaklar, ligamentlar, bo'g'inlar va suyak tizimining rivojlanishiga samarali ta'sir qiladi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda shakllangan harakat qobiliyatlari ularning maktabda yanada takomillashishiga asos bo'lib, kelajakda sportda yuksak natijalarga erishish imkonini beradi. Harakat ko'nikmalarini shakllantirish jarayonida bolalarda murakkabroq harakatlarni va ushbu harakatlarni (mehnat operatsiyalarini) o'z ichiga olgan turli xil faoliyat turlarini osongina o'zlashtirish qobiliyati rivojlanadi. Yoshga qarab vosita qobiliyatlari miqdori dasturda. Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy mashqlar, umumiy rivojlanish mashqlari, asosiy harakatlar, sport mashqlari ko'nikmalarini shakllantirish kerak. Bundan tashqari, bolalarni sport bilan shug'ullanishga (shaharlar, stol tennisi) va sport o'yinlarining elementlarini (basketbol, xokkey, futbol va boshqalar) bajarishga o'rgatish kerak. Bu yoshda shaxsiy va jamoat gigienasining asosiy ko'nikmalarini (qo'l yuvish, kiyim, poyabzal va boshqalarni parvarish qilish) singdirish muhimdir. O'zlashtirilgan bilimlar bolalarning jismoniy mashqlar bilan yanada ongli va to'liq shug'ullanishiga, bolalar bog'chasida va oilada jismoniy tarbiya vositalaridan mustaqil ravishda foydalanishga imkon beradi. Ta'lim vazifalari bolalarning har tomonlama rivojlanishiga qaratilgan (aqliy, axloqiy, estetik, mehnat), ularning qiziqishi va muntazam jismoniy mashqlarga bo'lgan ehtiyojini shakllantirish. Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya tizimi bolalarning yoshi va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda quriladi. Bola hayotining dastlabki yetti yili barcha organlar va tizimlarning intensiv rivojlanishi bilan tavsiflanadi. Bola ma'lum bir irsiy biologik xususiyatlar, shu jumladan asosiy asabiy jarayonlarning tipologik xususiyatlari (kuch, muvozanat va harakatchanlik) bilan tug'iladi. Ammo bu xususiyatlar faqat keyingi jismoniy va aqliy rivojlanish uchun asos bo'lib, hayotning birinchi oylaridan boshlab belgilovchi omil bolaning muhiti va tarbiyasi hisoblanadi. Shuning uchun shunday shart-sharoitlarni yaratish va ta'limni shunday tashkil etish juda muhimki, bolaning quvnoq, ijobiy hissiy holati, har tomonlama jismoniy va aqliy rivojlanishi ta'minlanadi. Jismoniy tarbiya estetik tarbiyani amalga oshirishga yordam beradi. Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida idrok etish, estetik zavqni his qilish, harakatlarning go'zalligi, nafisligi, ifodaliligini tushunish va to'g'ri baholash qobiliyatini rivojlantirish kerak. Bolalar shuningdek, binolarni jihozlash bilan bog'liq mehnat ko'nikmalarini o'rganadilar (uzunlikka sakrash, konkida uchish va boshqalar uchun qum chuqurining qurilmasi). Jismoniy tarbiyaning maqsadi bolalarda sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirishdan

iborat bo'lganligi sababli, maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi muammolarini hal qilishda quyidagilar qo'llaniladi: gigienik omillar, tabiatning tabiiy kuchlari, jismoniy mashqlar va boshqalar. Ular turli yo'llar bilan. Gigienik omillar (o'qish tartibi, dam olish, ovqatlanish, uyqu va boshqalar) jismoniy tarbiya muammolarini hal qilishning asosiy shartidir. Ular jismoniy mashqlarning jalb qilingan tanaga ta'siri samaradorligini oshiradi. Masalan, jismoniy mashqlar skelet va mushak tizimining rivojlanishiga yordam beradi. Binolar, sport anjomlari, o'yinchoqlar, kiyim-kechaklar, poyabzallarning tozaligi kasalliklarning oldini oladi. Gigienik omillar ham mustaqil ahamiyatga ega: ular barcha organlar va tizimlarning normal ishlashiga yordam beradi. Masalan, muntazam va sifatli ovqatlanish ovqat hazm qilish organlarining faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi va zarur oziq moddalarni boshqa organlarga o'z vaqtida etkazib berishni ta'minlaydi va shu bilan bolaning normal o'sishi va rivojlanishiga yordam beradi. Yaxshi uyqu dam olishni ta'minlaydi va asab tizimining samaradorligini oshiradi. To'g'ri yoritish ko'z kasalliklarini oldini oladi. Qattiq tartib-qoidaga rioya qilish sizni tartibli, intizomli va hokazolarga o'rgatadi. Tabiatning tabiiy kuchlari (quyosh, havo, suv) jismoniy mashqlarning organizmga ijobiy ta'sirini kuchaytiradi va insonning mehnat qobiliyatini oshiradi. Quyosh nurlari bilan havoda yoki suvda (suzish) mashq qilish paytida ijobiy his-tuyg'ular paydo bo'ladi, alohida organlar va tana tizimlarining funkcionalligi oshadi (ko'proq kislorod iste'mol qilinadi, metabolizm kuchayadi va hokazo). Tabiatning tabiiy kuchlaridan mustaqil vosita sifatida ham foydalanish mumkin. Suv terini tozalash uchun ishlatiladi, u inson tanasiga mexanik ta'sir ko'rsatadi. O'rmonlar, bog'lar va bog'lar havosida mikroblarni yo'q qilishga, qonni kislorod bilan boyitishga va inson organizmiga foydali ta'sir ko'rsatadigan fintotsidlar deb ataladigan maxsus moddalar mavjud. Quyosh nurlari teri ostida D vitamini cho'kishiga hissa qo'shadi, turli mikroblarni o'ldiradi va odamni raxitdan himoya qiladi. Tanaga ko'p qirrali ta'sir ko'rsatish uchun tabiatning barcha tabiiy kuchlarini qabul qilish va ularni mos ravishda birlashtirish kerak. Jismoniy mashqlar insonga ko'p qirrali ta'sir ko'rsatadigan jismoniy tarbiyaning o'ziga xos vositasidir. Ular jismoniy tarbiya muammolarini hal qilishga yordam beradi: ular aqliy, mehnat, davolash, ko'plab mustahkamlash vositalarini amalga oshirishga hissa qo'shadilar. Harakatlar, jismoniy tarbiyaning o'ziga xos xususiyatlari. Harakat ishlab chiqarish - bu xavfsizlikning biologik rivojlanishi, uning mehnat faoliyati bolalarning salomatligi, xavfsizligi va umumiy rivojlanishiga ta'sir qiladi. Bolalarning jismoniy tarbiyasi maktabgacha ta'lim yordamida amalga oshirish vositalaridan biridir. Maktabgacha yoshda olingan salomatlik har qanday inson rivojlanishining asosidir. Hayotda boshqa hech qanday jismoniy tarbiya birinchi olti yillik umumiy ta'lim bilan chambarchas bog'liq emas. Maktabgacha va bolalik uchun bola salomatlik, uzoq umr ko'rish, har tomonlama harakatchanlikning jismoniy asoslarini qo'yadi. Kasal va jismoniy holatidan orqada qolgan bola charchaydi, uning



diqqati va xotirasi beqaror bo'ladi. Bu zaiflik ham organizm faoliyatida turli umumiy xulq-atvorlarni keltirib chiqaradi, milliy boshqaruv organizmiga olib keladi, balki qayta irodani ham zaiflashtiradi. Buyuk o'qituvchi V.A. Suxomlinskiy ma'ruzasida ma'naviy hayoti, dunyoqarashi, aqliy rivojlanishi, bilimda barqarorlik, o'ziga ishonch bolalarning mehnat unumdorligi va quvnoqligiga bog'liqligi ta'kidlangan. Shuning uchun ham bolalik davridagi jihozlar jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishda kuch to'plash va insonning har tomonlama farovonligini ta'minlash uchun qulay foydalanish hisoblanadi. Hozirda jismoniy tarbiya tashkilotlari tomonidan bolalarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bir qancha o'tkazilmoqda. Ammo ko'plab maktabgacha tarbiyachilar hali ham jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qatnashadilar. Bir tomondan, jismoniy tarbiyaning umumiy nazariyasi bilan umumiy va o'quv predmetiga ega bo'lgan jismoniy tarbiya maktabgacha yoshdagi mazmunga ega bo'lsa, bir tomondan, ta'lim jarayonida uning rivojlanishi va rivojlanishini nazorat qilishni o'rganadi. .

### **Xulosa:**

Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya nazariyasi tananing mehnat qobiliyatini, paydo bo'ladigan qiziqish va ehtiyojlarni, fikrlashning vizual-samarali, vizual-majoziy va mantiqiy shakllarini, asosiy faoliyat turining o'ziga xosligini hisobga oladi. Uning rivojlanishi davomida bolaning psixikasida katta o'zgarishlar ro'y beradi va bolaning yangisiga o'tishi tayyorlanmoqda. Shunga ko'ra, bolalar jismoniy tarbiyasi nazariyasi jismoniy tarbiyani tashkil etishning barcha shakllarining mazmunini va uni amalga oshirishning optimal pedagogik shartlarini ishlab chiqadi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Ta'lim jarayonida maktabning sog'lig'ini saqlash faoliyati: muammolar va ularni hal qilish yo'llari .Maktab.-2015.[1]
2. Zenova T.V. "Salomatlik maktabi" kompleks maqsadli dasturini tayyorlash uchun materiallar .Maktabda ma'muriy ish amaliyoti. - 2013.[2]
3. Zmanovskiy Yu.F. Sog'lom bolalarni tarbiyalaylik. - Moskva Tibbiyot, 2011[3]
4. Zmanovskiy Yu.F. Maktabgacha ta'lim muassasalarida tarbiya va sog'lomlashtirish ishlari . Maktabgacha ta'lim.2013[4]