

## MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI MAKTAB TA'LIMIGA TAYYORLASHDA JISMONIY TARBIYANING AHAMIYATI.

**Abduvaliyeva Durdona Muhammad Ali qizi**

Andijon davlat pedagogika instituti

Maktabgacha ta'lim yo'nalishi 2-bosqich talabasi.

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada Maktabgacha ta'limda jismoniy tarbiya metodikasi kursining asosiy maqsadi bo'lajak kadrlarga Maktabgacha ta'limda jismoniy tarbiya metodikasi bo'yicha atroflicha va chuqur kasbiy bilimlar bilan qurollantirish mazmuni yoritilgan.

**Kalit so'zlar:** Jismoniy tarbiya, kuchlilik, tetiklik, chaqqonlik, jismoniy sifatlar, sport musobaqa, metodlar, prinsip, mazmun, sport fiziologiyasi, sport psixologiyasi, jismoniy mashqlar.

Jismoniy rivojlanish – odam organizmining tarkib topishi, uning shakllari va vazifalarining o'zgarishini ifodalaydigan biologik jarayondir. Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasi ular hayotini saqlash, sog'lig'ini mustahkamlash, harakat malakalarini shakllantirish va to'la ma'nodagi jismoniy tarbiya berish, madaniy – gigiyenik malakalarni shakllantirish, batartib hayot kechirish odatini singdirishga qaratilgan. Sog'lom, jismonan baquvvat bolaning ish qobiliyati ham yuqori bo'ladi, sharoitga oson moslashadi, har xil topshiriqlarni osonlik bilan tez bajaradi.

Mashhur Yunon donishmandi Aflotun baxt haqida zikr etib: “Inson uchun birinchi baxt uning sog'lig'i, ikkinchisi — go'zallikdir” degan ekan. Darhaqiqat, salomatlik barcha boyliklar manbaidir. Nasl-nasabi sog'lom va ma'naviyati yuksak xalqning avlodlari ham sog'lom, baquvvat, iymon-e'tiqodli va sadoqatli bo'ladi, bu baxt ona-Vatanning shuhrati va qudratining zo'r omiliga aylanadi. Xalqning ana shunday baxt saodati uchun sog'lom avlod kerak.

Jismoniy mashqlarning sihat-salomatlikka foydasi cheksizligini D. Adisson shunday ta'riflaydi: “Mutolaa aql uchun qancha zarur bo'lsa, jismoniy mashqlar ham shuncha zarur”. Suqrot hakim esa: “Gimnastika yordami ila men badanimning muvozanatini to'g'rilab olaman” degan fikrni aytadi.

Jismoniy tarbiya to‘g‘risidagi ta‘limot pedagogikaning tarkibiy qismi hisoblanadi. Pedagogika fanining mazkur sohasiga qarashli turli hodisalarga ta‘rif berilganda, “Badantarbiya”, “jismoniy madaniyat”, “jismoniy kamolot”, “jismoniy rivojlanish” degan asosiy tushunchalardan foydalaniladi.

Bolaning biologik rivojlanishi jarayonini tabiiy fanlar majmui o‘rganadi, ularning asosini I.M.Sechenov, I.P.Pavlov va ular izdoshlarining organizm va muhit birligi, organizmning yaxlitligi va uning hayotiy faoliyatida markaziy asab sistemasining tartibga soluvchilik roli haqidagi ta‘limoti tashkil etadi. Maktabgacha ta‘lim yoshidagi bolalar organizmining o‘ziga xos tomoni shundaki, u juda tez o‘sadi va rivojlanadi. Shu bilan birga organizm funksiyalari va sistemalarining shakllanishi hali tugallanmagan bo‘ladi, shunga ko‘ra u tez jarohatlanadi. Shuning uchun bolalarga jismoniy tarbiya berishda quyidagilar birinchi darajali vazifalar hisoblanadi: Bolalar sog‘lig‘ini mustahkamlash, organizmning shakl va funksiyalarini uyg‘un rivojlantirish, ish qobiliyatini oshirish, har xil tashqi ta‘sirlarga chidamliligini kuchaytirish, uzoq umr ko‘rishini ta‘minlash.

Maktabgacha ta‘lim yoshidagi bolalarga xos bo‘lgan o‘ta qabul qiluvchanlikni, sharoitning o‘zgarishiga yengil moslashish qobiliyati bir qator ta‘limiy vazifalarni amalga oshirish imkoniyatini yaratadi, chunonchi: kerakli ko‘nikma va malakalarni shakllantirish, jismoniy sifatlar (chaqqonlik, kuchlilik, chidamlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, muvozanat, ko‘z bilan chamalash)ni o‘stirish, to‘g‘ri qaddi – qomat, gigiyena ko‘nikmalarini tarbiyalash, jismoniy tarbiya haqidagi bilimlarni o‘zlashtirish.

Boladagi harakat ko‘nikmalari (emaklash, yurish, yugurish, velosipedda uchish va h.k)ga nisbatan yengil shakllanadi va ular bolaning muhit bilan aloqasini osonlashtiradi. Bola chanada uchayotib qor, shamolning, suvda suzayotib suvning xossalari bilan tanishadi. Jismoniy mashqlar, gigiyena malakalarini egallash bilan bog‘liq bo‘lgan dastlabki bilimlar shakllantiriladi. Jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish jarayonida bolada tabiat hodisalari, ijtimoiy hayot, hayvonlar, qushlar, hasharotlar haqidagi bilimlarni mustahkamlash zarur.

Bolalarda sport mashg‘ulotlariga muhabbatni, sportchilarning yutuqlariga qiziqishni tarbiyalash lozim. Jismoniy mashqlarni bajarishda xarakterning ijobiy xususiyatlari (uyushqoqlik, intizomlilik, kamtarlik, ko‘ngilchanlik va hokazo) va axloqiy fazilatlar (halollik, haqqoniylik, o‘rtoqlik hissi, o‘zaro yordam), jamoada shug‘ullanish malakasi, fizkultura asboblarini ehtiyot qilish, topshiriqni mas‘uliyat bilan bajarishlarini tarbiyalash, shuningdek, ifodaviy fazilatlar (botirlik, qat‘iylik, o‘z

kuchiga ishonch, qiyinchiliklarni yengishda sabotlilik, chidamlilik va boshqalar)ni namoyish qilish uchun juda qulay sharoit yaratiladi.

Bolalarning jismoniy to‘g‘ri rivojlanishi uchun gigiyenik sharoit (bino, maydoncha, jihozlar, kiyim – bosh, poyabzal) yaratish, bolalar hayotining ilmiy asoslangan rejimini (bo‘lar oqilona ovqatlanish, harakatlarni rivojlantirish va organizmni chiniqtirish tadbirlarini o‘z ichiga oladi) bajarish zarur. Shu bilan birga, tibbiyot xodimlarining doimiy nazorati, zaruriy profilaktik va davolash ishlarini olib borishi talab etiladi.

Bolalarning ovqatlanishi (nonushta, tushki ovqat, kech tushki ovqat va kechki ovqat) osoyishta vaziyatda o‘tishi kerak. Bolalarda ovqatlanish bilan bog‘liq bo‘lgan madaniy-gigiyenik malakalarni tarbiyalash kattalardan ijobiy namuna ko‘rsatishni talab etadi. Bolalarni jismoniy tomondan tarbiyalashda uyqu muhim ahamiyatga egadir. Uyqu miya katta yarimsharlarining normal ishlashi uchun zarur bo‘lgan kuch-quvvatni tiklaydi. Chuqur va yaxshi, uzoq davom yetadigan uyqu nerv sistemasining, organizm charchashining oldini oluvchi asosiy vositadir.

Madaniy-gigiyenik ko‘nikmalar va odatlarni tarbiyalash. Madaniy-gigiyenik ko‘nikmalarga badanni ozoda tutishga, to‘g‘ri ovqatlanishga, atrof-muhitda tartib saqlashga rioya qilish va bolalarning bir-birlari bilan, kattalar bilan, o‘zaro madaniy munosabatlariga doir ko‘nikmalar kiradi.

Bolalar muassasasi kun tartibida xilma-xil o‘yinlarga alohida o‘rin beriladi. Vaqtdan to‘laqonli foydalanish uchun tarbiyachi o‘yinchoqlar va qo‘llanmalarni oldindan tanlab qo‘yishi, bolalarni bajarish ko‘nikmalarini tarbiyalashi zarur.

Sayr qilish har tomonlama tarbiyaviy ishlar uchun keng imkoniyatlar beradi. Sayr chog‘ida, tabiat va ijtimoiy hodisalar kuzatiladi, bolalarning mehnat va o‘yin faoliyati, sport mashqlari uyushtiriladi. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida jismoniy tarbiyaning quyidagi o‘ziga xos vositalaridan foydalaniladi: 1) harakatli o‘yinlar o‘tkazilib, ularga eng ko‘p o‘rin beriladi;

2) asosiy gimnastika (asosiy harakatlar, umum rivojlantiruvchi va saf tortish mashqlari); 3) sport mashqlari (konkida uchish, chang‘ida yurish, suzish, velosipedda uchish);

4) bolalar turizmi.

Ko‘rsatilgan vositalardan uyg‘un birlikda foydalanish har tomonlama jismoniy rivojlanishni ta’minlaydi.

Jismoniy rivojlanish – odam organizmining tarkib topishi, uning shakllari va vazifalarining o‘zgarishini ifodalaydigan biologik jarayondir. Maktabgacha ta’lim yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasi ular hayotini saqlash, sog‘lig‘ini mustahkamlash, harakat malakalarini shakllantirish va to‘la ma’nodagi jismoniy tarbiya berish, madaniy – gigiyenik malakalarni shakllantirish, batartib hayot kechirish odatini singdirishga qaratilgan. Sog‘lom, jismonan baquvvat bolaning ish qobiliyati ham yuqori bo‘ladi, sharoitga oson moslashadi, har xil topshiriqlarni osonlik bilan tez bajaradi.

Maktabgacha ta’lim yoshidagi bolalarga xos bo‘lgan o‘ta qabul qiluvchanlikni, sharoitning o‘zgarishiga yengil moslashish qobiliyati bir qator ta’limiy vazifalarni amalga oshirish imkoniyatini yaratadi, chunonchi: kerakli ko‘nikma va malakalarni shakllantirish, jismoniy sifatlar (chaqqonlik, kuchlilik, chidamlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, muvozanat, ko‘z bilan chamalash)ni o‘stirish, to‘g‘ri qaddi – qomat, gigiyena ko‘nikmalarini tarbiyalash, jismoniy tarbiya haqidagi bilimlarni o‘zlashtirish.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar;**

1. I.A.Karimov O‘zbekiston XXI asr bo’sag’asida (xavsizlikka taqlid, barqarorlik shartlari va taraqqiyot kafolatlari).T., "O‘zbekiston".1997 yil.
2. Mohinur, S., & Hilola, S. (2024). MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI HAR TOMONLAMA RIVOJLANTIRISHDA KOMPETENSIYAVIY YONDASHUVLAR.
3. Shodiboyeva, M. (2022). MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING INTELLEKTUAL QOBILİYATLARINI RIVOJLANTIRISHNING SAMARALI YO‘LLARI.

**Research Science and  
Innovation House**