
MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING HAR TOMONLAMA RIVOJLANISHIDA JISMONIY TARBIYA VOSITALARINING AHAMIYATI

Rustamov Akbar Askarovich

BDPI "Jismoniy tarbiya va sport" kafedrasi o'qituvchisi

Quvondiqov Jo'rabek

Jismoniy madaniyat fakulteti talabasi

<https://doi.org/10.53885/edinres.2024.04.1.048>

Annotatsiya: Maqolada bolalarning har tomonlama kamol topishida, jismoniy rivojlanishida va ularning salomatligini mustahkamlashda, jismoniy mashqlar; tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari, gigiyenik omillarning ijobiy ta'sir natijalari asoslab berilgan. Jismoniy tarbiya vositalarining bolalar tana a'zolarini chiniqtirishda, asosiy harakat turlariga o'rgatishda, ularning yosh xususiyatlarini inobatga olgan holda jismoniy yuklamalar berish va toliqishlarining oldini olishga qaratilgan tabiiy omillar orqali bolada ro'y beradigan o'zgarishlar ko'rsatilgan.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, jismoniy sifatlar, rezerv, jismoniy mashqlar, sog'lomlashtiruvchi kuchlar, gigiyenik omillar, texnika, shaxs, qobiliyatlar, yuklama, toliqish, ta'lim tizimi, chiniqish, ko'nikma.

ЗНАЧЕНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВСЕСТОРОННЕМ РАЗВИТИИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Рустамов Акбар Аскарлович

преподаватель БГПИ

кафедры "физического воспитания и спорта"

Кувондиқов Журабек

Студент факультета физической культуры

Аннотация: В статье обоснованы результаты положительного влияния физических упражнений, оздоровительных сил природы, гигиенических факторов на всестороннее развитие, физическое развитие детей и укрепление их здоровья. Показаны изменения средств физического воспитания, происходящие у ребенка через природные факторы, направленные на закаливание органов детского организма, обучение основным видам движений, обеспечение физических нагрузок с учетом возрастных особенностей и предупреждение утомления.

Ключевые слова: физическая культура, физические качества, резерв, физические упражнения, оздоровительные силы, гигиенические факторы, техника, личность, способности, нагрузка, утомляемость, система воспитания, закаливание, тренировка.

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION TOOLS IN THE COMPREHENSIVE DEVELOPMENT OF PRESCHOOL CHILDREN

Rustamov Akbar Askarovich

BGPI «physical education and sports»

teacher of the department

Quvondiqov Jurabek

Student of the Faculty of Physical Culture

Abstract: the article is based on the results of the positive impact of physical exercise, the Healing Forces of nature, hygienic factors on the comprehensive maturation of children, their physical development and strengthening their health. The changes that occur in a child through natural factors aimed at giving physical loads and preventing their exhaustion, taking into

account their age characteristics, are indicated when training children's body parts, teaching them to the main types of movements.

Key words: physical education, physical qualities, Reserve, exercise, health-improving forces, hygienic factors, technique, personality, abilities, loading, exhaustion, educational system, conditioning, training.

Bolalarning aqliy va jismoniy qobiliyatlarini tarbiyalash hamda rivojlantirishda jismoniy tarbiyaning o'rni va ahamiyati katta hisoblanadi. Chunki, jismonan sog'lom organizm aqlan ham sog'lom bo'la olishi olib borilgan tadqiqotlar va izlanishlarda o'z aksini topgan. Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanish bolada yuqoridagi sifatlarning rivojlanishida muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Shu bilan bir qatorda jismoniy tarbiya vositalari ham bolalarning har tomonlama kamol topishida, jismoniy rivojlanishida va ularning salomatligini mustahkamlashda bevosita asosiy omil bo'lib xizmat qiladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy holatini yaxshilashda gigiyenik omillar, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va jismoniy mashqlardan doimiy ravishda foydalanish yaxshi samara beradi. Har xil turdagi faoliyatlarga kiruvchi (qo'l mehnati, musiqa asboblarini chalish, loy yoki plastilindan buyumlar yasash, rasm chizish, kiyinish, yuvinish va boshqalar) xilma-xil harakatlar bolaning jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir etadi. To'laqonli jismoniy tarbiyaga barcha vositalar, umumiy qo'llanilganda erishiladi, chunki ularning har biri kishi organizmiga har xil ta'sir qiladi. Gigiyenik omillarga quyidagilar kiradi:

- Mashg'ulotlar rejimi;
- Dam olish va ovqatlanish;
- Uyqu;
- Kiyim-bosh;
- Poyabzal;
- Jismoniy tarbiya jihozlari va maydonchalari

Ular jismoniy mashqlarning shug'ullanuvchilar organizmiga ta'siri samaradorligini oshiradi. Masalan, jismoniy mashg'ulotlar suyak va muskul tizimining rivojlanishiga yaxshi yordam beradi. Xonalar, jismoniy tarbiya jihozlari, atribut, o'yinchoqlar, bolalar kiyimlari va poyafzalining tozaligi har xil kasalliklarning oldini oladi. Gigiyena talablarini o'z vaqtida bajarish bolalarda ijobiy emotsiya uyg'otadi va jismoniy mashqlarni o'zlashtirish uchun qulay sharoit yaratadi. Gigiyenik omillar o'z navbatida ikki turga bo'linadi:

1. Umumiy madaniy gigiyenik omillar.
2. Shaxsiy madaniy gigiyenik omillar.

Umumiy madaniy gigiyenaning omillariga barcha bolalar uchun umumiy bo'lgan talablar: xona kengligi, dizayni, jihozlanishi va yoritilishi, shkaflarning, stol, stul, yuvinish xonasi, yotoqxonada kravatlarining bolalar yoshiga, bo'yiga mosligi kiradi.

Shaxsiy madaniy gigiyenik omillarga esa bola shaxsi bilan bog'liq bo'lgan gigiyena, yani bolaning tozaligi, kiyimlarining o'ziga mosligi, tirnoqlarining olinganligi, qo'l yuzlarining tozaligi, dastro'molchalarining borligi, o'z shkafi, o'z sochiqlari, kravati, o'zining o'rni bo'lishi kiradi. Gigiyena omillari barcha organ va tizimlarning normal ishlashiga yordam beradi. Masalan, doimiy 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, shuningdek bolaning normal rivojlanish va o'sishiga ham yordam beradi. Normal uyqu asab tizimiga dam beradi, toliqishlarning oldini oladi va ishchanlik qobiliyatini oshiradi. Yorug'likning to'g'ri taqsimlanishi 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 sog'lomlashtiruvchi kuchlari:

- Quyosh;
- Havo;
- Suv;

Ushbu uchta omil inson bolasining har tomonlama sog'lom va baquvvat bo'lib kamol

topishida hamda chiniqishida asosiy omil bo'lib xizmat qiladi. Quyoshli, ochiq havoda yoki suvda suzish bilan bajariladigan mashqlar jarayonida ijobiy emotsiyalar paydo bo'ladi, ayrim organlar va organizm tizimlarining funksional imkoniyatlari oshadi hamda modda almashinuvi kuchayadi. Quyosh, havo, suv organizmni chiniqtirish, uning yuqori va past haroratga moslashuv qobiliyatini oshirish uchun foydalidir. Bular natijasida issiqlikni idora qiluvchi apparat harakatga keladi, ya'ni kishi organizmi meteorologik omillarning xilma-xil o'zgarishlariga o'z vaqtida javob bera oladigan darajaga keladi. Bunda tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlarini jismoniy mashqlar bilan birga qo'shib olib borish chiniqish samaradorligini oshiradi. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi 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 moddalarga 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 sog'lomlashtiruvchi kuchlarini qo'llash, ularni oqilona tarzda birga qo'shib olib borish zarur. Shuningdek tabiatning barcha sog'lomlashtiruvchi kuchlarini qo'llashda ma'lum bir me'yorni ham nazaridan chetda tutmaslik zarur. Jumladan quyosh vannalarini qabul qilishda ham ertalabgi soat 10-00 dan keying muolaja inson salomatligi uchun zararli hisoblanadi, chunki ultra binafsha nurlari to'g'ridan to'g'ri o'z ta'sirini ko'rsatadi.

Jismoniy mashqlar- jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi bo'lib, 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'rliqidagi raqs mashqlari organizmning barcha tizimlariga ta'sir qiladi, jismoniy qobiliyatlar (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. Xilma-xil faoliyat turlari (mehnat, rasm chizish, va narsa yasash boshqalar)ga kiruvchi harakatlar, agar qomatni to'g'ri tushirishga rioya qilinsa, shuningdek, jismoniy yuklamalar bolalarning yosh va individual xususiyatlari, jinsi, sog'lig'ining ahvoli, jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini hisobga olgan holda berilsagina bola organizmiga ijobiy ta'sir etishi mumkin. 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. 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. 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. Jismoniy mashqlardan

samarali foydalanish bolaning o‘shishi va rivojlanishida asosiy vosita hisoblanadi.

Maktabgacha ta‘lim tashkilotida jismoniy tarbiya bo‘yicha bajariladigan ishni to‘g‘ri rejalashtirish va o‘tkazish uni samarali hal etishda nihoyatda muhimdir. Kun davomida turli xil mashg‘ulotlarni jismoniy mashq va harakatli o‘yinlar bilan qo‘shib olib borilishi, bolaning to‘g‘ri harakatini ta‘minlashga yordam beradi. Mashg‘ulotlar to‘g‘ri tashkil etilsa, qiziqarli, ibratli jihatlari oshirilsa, bolalar o‘z vaqtida dam olishlariga e‘tibor berilsa, shundagina mashg‘ulot samaradorligi ortadi. Mashg‘ulotda eng muhimi mashq va o‘yinlarning to‘g‘ri taqsimlanishidir. Bunda mashg‘ulotning asosiy vazifasini ajrata olish lozim, uning mazmuni ko‘zda tutgan maqsadni hisobga olib, bola tanasining ma‘lum qismlariga har tomonlama ta‘sir o‘tkazishi zarur. Shu jumladan, mashg‘ulotlar unumdorligini oshirish maqsadida turli mashqlarni bir-biri bilan bog‘lash ham muhimdir. Mashg‘ulotlarni rejalashtirishda guruhning sharoiti, mashg‘ulotlar uchun zarur bo‘lgan jihozlarning mavjudligi hisobga olinadi. Ochiq havodagi mashg‘ulotlar mazmuni yil fasllariga, ob- havoga muvofiq ravishda tanlanadi.

Xulosa qilib shuni aytish joizki, bolalarning har tomonlama kamol topishida, jismoniy rivojlanishida va ularning salomatligini mustahkamlashda, jismoniy mashqlar, tabiatning sog‘lomlashtiruvchi kuchlari, gigiyenik omillarning ta‘siri beqiyosdir. Bolaning dunyoga kelishi bilan uni yuqorida keltirib o‘tilgan tabiiy sog‘lomlashtiruvchi kuchlar orqali chiniqtirib borsak, bola nafaqat sog‘lom balki, har xildagi kasalliklar, vitamin yetishmasligi, immunitetining sustligi kabi holatlardan xalos bo‘ladi hamda ortiqcha muammolarga ehtiyoj sezilmaydi. Mashg‘ulotlarni rejalashtirish va o‘tkazishda asosiy harakat va o‘yin mashqlari, bir xildagi mashg‘ulotlardan tortib turli xildagi, ya‘ni harakatli o‘yinlar, xalq o‘yinlari, ochiq havoda o‘tkaziladigan mashg‘ulotlarni o‘z ichiga oladi. Kunning turli paytida bolalarning harakat faolligini hisobga olish, shunga ko‘ra, harakat ko‘nikma va malakalarini takomillashtirish uchun harakat sifatlarini o‘stiradigan mashqlarning turli usullari tavsiya etiladi. Bu esa har tomonlama sog‘lom va baquvvat yoshlarning kamol topishida muhim vosita bo‘lib xizmat qiladi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. M.X.Tadjiyeva, S.I.Xusanxodjayeva “Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi”. Toshkent. “Iqtisod-moliya” 2017

4. Rustamov A. A., Ikromboyev A. Methodology for Teaching Preschool Children to the Main Types of Movement in the Medium of Action Games //International Journal of Formal Education. – 2024. – T. 3. – №. 1. – C. 103-107.

5. Rustamov A. A. Development Chronology of Three-Level Sports Competitions in the System of Continuous Education in Uzbekistan //Nexus: Journal of Advances Studies of Engineering Science. – 2022. – T. 1. – №. 6. – C. 34-39.