



## HAYOT DAVOMIDA TA'LIM OLIH: YANGI PARADIGMALAR VA KUTILADIGAN NATIJALAR

FAN, TA'LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI

ISSN: 2181-1776

Abdullayev Navro'z Alisher o'g'li<sup>1</sup>, Ashurov Bahrom Ilhomovich<sup>1</sup>,

Hasanov Faxriddin Farxod o'g'li<sup>2</sup>

<sup>1</sup>SamDU Kattaqo'rg'on filiali o'qituvchilari

<sup>2</sup>Sport faoliyati yo'nalishi talabasi

### MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT.

**Anotatsiya:** Maqolada Jismoniy tarbiya nuqtai nazaridan Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy tarbiya va sport shu kunning va kelajak avlodni tarbiyalashda eng dolzarb muammolari yoritilgan.

**Kalit so'zlar:** Maktabgacha ta'lim, sport, jismoniy tarbiya, vatan.

Respublikamiz mustaqillikka erishgan dastlabki davrlardayoq ta'lim-tarbiya sohasini isloh qilish va kadrlar tayyorlash masalasiga davlat siyosatining eng muhim ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida e'tibor qaratildi. Davlatimiz rahbari ta'kidlaganidek, oldimizda turgan eng ezgu maqsadlarimiz - mamlakatimizning buyuk kelajagi ham, ertangi kunimiz, erkin va farovon hayotimiz ham, O'zbekistonning XXI asrda jahon hamjamiyatidan qanday o'rin egallashi ham - bularning barcha-barchasi, avvalambor, yangi avlod, unib-o'sib kelayotgan farzandlarimiz qanday insonlar bo'lib voyaga etishiga bog'liqdir. Uzoqni ko'zlab aytilgan bu so'zlar istiqlol yillarida mamlakatimizda amalga oshirib kelinayotgan davlat siyosatining mazmun-mohiyatini yorqin ifodalaydi. Haqiqatan ham, ta'lim tizimida amalga oshirilayotgan keng ko'lamlı islohotlarning oddiy hodisa emasligi, bu xalqimiz hayotini tubdan o'zgartirish, milliy davlatchilikni mustahkamlash, mustaqillikni asrab-avaylash, rivojlangan demokratik davlatlar qatoridan o'rin olish, yurtimizda ozod va obod Vatan, erkin farovon hayot barpo etish, Jamiyatimizni yangilash va modernizatsiyalash jarayonining tarkibiy qismi ekani dunyo hamjamiyati tomonidan ham bejiz e'tirof etilmayapti.

Maktabgacha yoshdagi davr har bir inson hayotidagi eng muhim davrlardan biridir. Aynan shu yillarda bolaning salomatligi, barkamol, aqliy, axloqiy va jismoniy rivojlanishining poydevori qo'yildi va shaxsning shaxsiyati shakllandi. Hozirgi kunda umumjahon madaniyatining asosiy tarkibiy qismi bo'lgan sog'liqni saqlash, harakatlarni rivojlantirish va umuman, bolalarning jismoniy rivojlanishini yaxshilash bo'yicha ishlarni takomillashtirish bo'yicha dolzarb savol mavjud. Ma'lumki, sog'liq faqatgina 7-8% sog'liqni saqlashga bog'liq, shu bilan birga yarmidan ko'pi uning turmush tarziga bog'liq.

Tarbiyachi bolalarga ta'lim mashg'ulotlarida turmush tarzining salomatlikni saqlash va mustahkamlashda tutgan o'rni; inson umrini davrlarga bo'lish; bolalarning o'sish va rivojlanish qonuniyatlari, jismoniy holatini aniqlash; bolalik davrida uchraydigan anatomik va fiziologik nuksonlarni to'g'ri holatga keltirish; to'g'ri qaddi-qomatning gigaenik asosi; bolalarda uchraydigan qomatning buzilish turlari, sabablari va uni tuzatish usullari; jismoniy tarbiyaning gigienik asoslari; organizmni mustahkamlash va chiniqtirish uchun tabiatning tabiiy kuchlaridan quyosh, xavo va suvdan foydalanish; insonning sog'lom turmush kechirishida jismoniy tarbiyaning ahamiyati, masalalariga alohida ahamiyat bermog'i va bolalarga shu tushunchalarni shakllantirmog'i zarur. Kun tartibiga amal qilish sog'lom turmush tarzining asosi. Kun tartibi bolalarning dunyoga kelgan kundan boshlab amalda bo'luvchi doimiy jarayon sanalib, bolaning turli mazmundagi faoliyati – o'yin o'ynashi, dam olish, ovqatlanish, sport bilan shug'ullanish va hokazolarning muayyan vaqtda, tartib bilan, ketma-ket bajarishidir. Tabiiyki, kun tartibi xamma bolalarda uchun bir xil bo'la olmaydi va u bolaning yoshi, sog'lig'i, ish qobiliyati muvofiq tuziladi va uning umumiy talablariga: kun tartibini ishlab chiqishda amaliy mehnat bilan jismoniy mehnatning to'g'ri taqsimlanishi, o'yinlarning o'z vaqtida dam olish bilan almashtirilishi, har kuni muayyan ovqatlanish, ma'lum vaqtda uyquga yotish va barvaqt uyqudan uyg'onishga odatlanish, ochiq havoda sayr etish kabilar kiradi. Bolaning sog'lom, nosog'lom turmush tarzi ham kun tartibining to'g'ri, noto'g'ri uyushtirilganligiga bog'liq.

To'g'ri uyushtirilgan kun tartibi organlarning har tomonlama:

- to'g'ri rivojlanishi;
- irodaning mustahkamlanishi;

-kasallanishning oddini olishda muxim o'rin tutadi.

Maktabgacha ta'lim muassalarida sog'liqni saqlash medeadida maktab faoliyatiga uning o'quv-tarbiyaviy jarayoniga, ota-onaparga quyidagi fiziologak-gigienik tavsiyalarni joriy qilish maqsadga muvofiqdir:

kundalik rejimga ya'ni, kun tartibiga rioya qilish, jum-ladan, makgab va uy sharoitida o'kuv mashg'ulotlari yukpamasini tartibga eshshsh;

- ochiq xevoda sayr qilish bilan xordiq chiqarishsh keng yo'lga qo'yish;
- yetarli va o'z vaqtida ovqatlanishni yo'lga qo'yish;
- gigienik jihatdan to'liq, bir maromdagi uyqu;
- o'z vaqtida aqliy yuklamani jismoniy yuklamaga almashtirish;
- gagienik talabparga javob beradigan hodda faoliyatlarni almashtarib turshi;
- mustaqil faoliyat bilan shug'ullanish.



Respublika boshlang'ich ta'lim muassasalarida haftalik o'quv mashg'ulotlarda belgilanishi O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi bilan kelishilgan holda, mahalliy xalq ta'limi boshqarmasi zimmasiga quyidagi nazorat vazifalar yuklatilishi ko'zda tutilishi lozim:

- mashg'ulotlar gigienik jihatdan tashkil qilishni ro'yhatdan o'tkazilishi;
- mashg'ulot va tanaffuslar davomiyligining talabga mosligi;
- kun va hafta davomida o'tkaziladigan mashg'ulotlar miqdori me'yorida bo'lishi;
- mashg'ulot xonalarini bolalar va o'rmlarning antropometrik ko'rsatkichlarini o'lchash uchun lozim bo'lgan jihozlar bilan ta'minlashini uyushtirish;

Sog'lom turmush tarzining jamiyatdagi o'rni beqiyosdir. Aynan shuning uchun ham mamlakatimiz ta'lim tizimining oldida yosh avlodga zamonaviy bilim va xunarlar bo'yicha musgahkam ta'lim berish bilan birga, ularda Sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularni salomatligi uchun tahtsid soluvchi xar qanday zararli odatlarga qarshi faol tura oladigan, musgaqil fikrga ega bo'lgan, katta ishonch hamda maqsad bilan yashaydigan fidoyi, yuksak ma'naviyatli barkamol inson etab tarbiyalash kabi ustuvor vazifaturibdi.

Sog'lom turmush tarzi bu insonning hayoti va salomatligi xavfsizligini ta'minlashga xizmat qiluvchi ko'nikmalarga ega bo'lish asosida hayotiy faoliyatni yo'lga ko'yish hamda ealomatlikning yuqori darajada bo'lishiga ershshshni ta'minlovchi ijgamoiy hodisadir.

Sog'lom turmush tarzi inson tomonidan turmush sharoitlarini faol o'zlashtirish usuli bo'lib, kun tartibiga rioya qshshsh, faol harakat asosvda organizmni chiniqgarish, sport bilan shug'ullanish, to'la va sifatli ovqatlanish, ovqatlanishning gigienik qoidalariga rioya qilish, udotlinsoniy va milliy kadriyatlar asosida o'z o'zini tarbiyalay olish, zararli odatlardan o'zini tiya olishi demakdir.

Tavsiya etilayotgan ushbu metodik kompleks «Sog'lom turmush tarzini takomillashtirish» oila va uzluksiz ta'lim tizimida talabalardagi salomatlik, «sog'lom turmush tarzi motivatsiya, ehtiyotlik, qiziquvchanlik, sog'lom avlod kelajagini ta'minlashga intiluvchanlik hamda o'z salomatligiga ongli munosabatda bo'lish kabi fazilatlarini takomillashtirishga qarashgan.

Ushbu ustuvor vazifalarni amalga oshirish maqsadida «Sog'lom turmush tarzini shakllantirish» o'quv-tarbiya dasguri ishlab chiqildi.

Unda dasturning moxiyati, maqsad va vazifalari, mazmuni ifodalangan bo'lib, yoshlarni yuksak ma'naviyatlashaxs qilib tarbiyalash, ularni mustaqil tayerlashda muhim tayanch tushunchalar sifatida «Salomatlik saboqlari», «Zararli odatlarga qarshi immunutiga shakllantirish», «Psixologik barqarorlik» belgilab olingan.

Salomatlik saboqlari. Salomatlik saboqlari tushunchasi - sog'lom turmush tarzi kun tartibi rejasiga ega bo'lish, aql -idrok bilan tanani chiniqtirish, suyak- muskul me'yoriy harakatlar bilan bardam- baquvvatlashtirish, ruhiy va ma'naviy jihatdan o'zini-o'zi to'g'ri nazorat qilish, tartibli, sifatli ovqatlanish, gipodinamiya - kam harakatlilikka yo'l ko'ymaslik hamda boshka hayot faoliyagiga egalik.

Gigienik madaniyatga egalik (yun. ureshov - sog'lom, madaniyat - arab. madinalik, talim tarbiya ko'rgan) - tibbiyotning bir sohasi; turmush va mehnat



sharoitlarshshng kishilar sog'lig'iga ta'sirini o'rganadi xamda kasalliklarning oldini olish, yashash uchun eng kulay sharoit yarasha, sog'liqni saqlash va umrni uzaytirish chora-tadbirlarini ishlab chiqadi. Shaxsiy hayot va mehnat faoliyatda amal qilinishi zarur bo'lgan giggyenik rejim yo'li bilan odam sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash masalalarini ishlab chiqadi. Shaxsiy gigena har bir kishining o'ziga va yoshiga bog'liq bo'lib, aqliy va jismoniy mehnatni to'g'ri yo'lga ko'yish, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish, vaqtda ovqatlanish, miriqib uxlash, mehnat va dam olishni to'g'ri uyushtirishdan iborat.

Sog'lom turmush tarziga (STT) egalik (kundalik hayotda salbiy omillar ga'sirlarining oldini olish, STT shakllanganligi ) bu- insoning sog'lom bo'lib yetishishi uchun zarur bo'lgan turmush sharoitlarini o'zlashtirish va amalga oshirishdir. Bunday turmush tarzini o'zlashtirib usuli sog'lom va nosog'lom turmush tarzida ikki xil darajaga ajrata olishdir. STTning asosiy tarkibiy qismlari quyidagicha: shaxsiy va umumiy gigaena qoidalariga rioya qilish, faol harakat rejimi, kun tartibiga rioya qilish, shikastlanish, baxtsiz hodisalar hamda zararli odatlarning oldini olish kabi psixogigaena qoidalariga rioya qilshsttsan iborat.

O'z salomatligaga qayg'uruvchanlik (g'amxo'rlik, jonkuyarlik) - turli xil hayotiy vaziyatlarda inson ongli ravishda o'z salomatligani saklashi, mustahkamlashi va himoya qilishi, atrof-muhtdagi mavjud omillarning salbiy ta'siridan himoyalaniishi, salomatlik potentsialini kuchaytirishi.

Tibbiy bilim va madaniyatga egalik (sog'liqni saqlash, sog'lom hayot kechirish, tibbiy gayyorgarlik) - meditsina, tabobat, kishilar sog'ligni saqlash, mustahkamlash, umrni uzaytirish, kasalliklarni oldini olip, davolash xaqidagi bilimlarga ega bo'lgun, uni qadrlash, anglash va ularga amal qilishdir.

Maktabgacha tarbiya pedagogikasida bola egallashi lozim bo'lgan madaniy - gigiyenik ko'nikmalarni quyidagi guruhlari ajratiladi:

a) ovkat eyish ko'nikmalari (ovqatni tartib bilan olish, yaxshilab chaynash, qoshikdan, sanchikdan, salfetkadan foydalanish va h.k);

b) o'z tanasini parvarish kilish ko'nikmalari (yuvinish, soch tarash va h.k);

v) xonada tartibga rioya etish, kiyimlardan foydalanish va unga qarash ko'nikmalari (tez kiyinish va echinish, kiyimlarni tartibli, ozoda saklash va h.k).

Bolalar harakat ko'nikmalari va malakalarini egallaydigan jismoniy mashqlar xam belgilangan:

a) asosiy harakatlari (yurish, yugurish, sakrash, tirmashib chiqish, uloktirish, muvozanatni saqlash mashqlari); umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, safga turish va qayta safga turish;

b) sport mashqlari (suzish, changida yurish, konki uchi shva h.k).

Harakatli o'yinlar (mazmunli, mazmunsiz sport tarkibiy qismlari bo'lgan o'yinlar va boshqalar) ham ko'rsatilgan, yozgi va qishki davrda uchastkadan tashqariga qilinadigan uzoq sayrlar ko'zda tutilgan.

Jismoniy tarbiya ishining mazmunini belgilab beruvchi asosiy xujjat «Uchinchi ming yillikning bolasi» tayanch dasturidir. U bolalarni izchil harakat malakalari va ko'nikmalariga o'rgatish imkonini beradi, harakatlarning muvofiqililigini rivojlantiradi, jismoniy sifatlar (chaqqonlik, tezlik, chidamlilik)ni tarbiyalaydi.





Jismoniy tarbiya tizimidagi ishlar xilma-xil vositalar yordamida amalga oshiriladi: gigienik omillar (to'g'ri rejim, maqsadga muvofiqovqatlanish, gigienik vaziyat, madaniy-gigienik ko'nikmalarni shakllantirish, mustahkamlash uchun), jismoniy mashqlar.

Rejim (tartib). Bolalar hayotining rejimi (tartibi) – bu bedor yurish, uxlash, ovqatlanish, faoliyat xilma-xil turlarining har kuni muayyan izchillikda takrorlanib, oqilona almashinib turishidir. Tartib rivojlanish uchun qulay sharoit ta'minlashi kerak, shuning uchun u bolaning yoshi, uning salomatligi, kattalar mehnatining xususiyatlari, bola tarbiyalanayotgan oila turmushi va muassasaga bog'liq tarzda o'zgaradi.

Muayyan vaqt ichida tartibning asosiy tarkibiy qismlari bir maromda va doimiy bo'lishi uning ajralmas xususiyatlaridir.

Tartibning bir maromdaligi tabiat hodisalarining maromi, organizm faoliyatining maromiga asoslanadi. Bu bedor yurish va uxlashning, tana haroratining o'zgarishi, nafas olish, yurak urishining qisqarish maromida, ovqat xazm qilish traktining ish maromida namoyon bo'ladi va hokazo.

Oqilona tartib: 1) bedor yurish va uxlashning eng maqbul nisbati asosida quriladi, bu vaqtda boshmiya qobig'i uchastkalari o'rtasidagi vazifalar qayta taqsimlanadi, olingan axborot qayta ishlanadi; 2) aqliy va jismoniy ishlarning nisbati, ovqat hazm qilish maromini hisobga olish asosida quriladi.

Tartibdan chetga chiqish darhol bolaning kayfiyatida, shu bilan birga uning xulq-atvorida namoyon bo'ladi.

Tartibni tuzishda quyidagilarni hisobga olish zarur:

Oliy asab faoliyatining yosh xususiyatlarini.

Ovqat xazm qilish sistemasi ishidagi yosh xususiyatlarini.

Alohida xususiyatlar: asabiy bolalar va asab tizimi zaif bo'lgan bolalar ko'proq uxlashlari kerak.

Harakatga bo'lgan yosh ehtiyojlari: bir kecha kunduzdagi harakat miqdori 3 yoshli bolalarda 10-19 ming qadamni, 7 yoshli bolalarda 14-25 ming qadamni tashkil qiladi.

Yil fasli, iqlim sharoitlarini bolalarni uyqusini tashkil etishda hisobga olish lozim.

Ovqatlanish. To'g'ri tashkil etilgan ovqatlarni bolalarni to'laqonli jismoniy tarbiyalashning muhim jihati hisoblanadi. Ovqatlanish o'sib borayotgan organizm uchun g'oyat muhimdir, chunki u barcha to'qimalarning normal o'sishi va rivojlanishini ta'minlaydi.

Chiniqtirish. Chiniqtirish deganda organizmning atrof-muhitdagi turli tabiiy ta'sirlar (harorat, namlik, quyosh nuri darajasining o'zgarishi)ga eng ko'p chidamliligi, moslashishini tarbiyalash tushuniladi.

Bolada faqat harorat, iqlim o'zgarishlariga tez ta'sir bildirishgina tarkib topmasdan shu bilan birga gemogloblin miqdori oshadi, ularning immun tizimi yaxshilanadi. Bolalar turli kasalliklarga kamroq chalinadilar va ularni organizmlari kasalliklarni tezda engadi.

Chiniqtirishni tashkil etishda quyidagilarga e'tibor qaratish lozim.



Chiniqtirishni butun yil davomida mavsumiy holatlarni hisobga olib, muntazam o'tkazish kerak.

Ta'sir etuvchi vositalarning kuchini asta-sekin kuchaytirish zarur.

Bolaning salomatligini, yosh xususiyatini, hissiy holatini, uy va maktabgacha ta'lim muassasasini sharoitini hisobga olish zarur.

Kundalik hayotda chiniqtirish tadbirlarini jismoniy mashqlar, bolaning xilma-xil faoliyati bilan bog'liq holda olib borish chiniqtirish uchun ham organizmni mustahkamlash uchun ham yaxshi natija beradi. Madaniy-gigienik ko'nikmalar va odatlarni tarbiyalash. Madaniy-gigienik 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.

Madaniy-gigienik ko'nikmalarni shakllantirishda quyidagi shartlarga e'tibor qaratish zarur: Maktabgacha ta'lim muassasasi va oilada harakatlar va topshiriqlarni bajarish uchun qulay vaziyatni (qulay mebel, jihozlar) yaratish.

O'zlashtirilayotgan madaniy-gigienik ko'nikmalarni qat'iy belgilangan tartibda bir vaqtda bajarishga o'rgatish.

Har bir bola bilan yakka tartibda ish olib borish.

Bolalarni madaniy-gigienik ko'nikmalarni o'zlashtirishlarini nazorat qilib borish. Bolalarni kattalarning barcha gigienik va madaniy talablarini so'zsiz bajarishga o'rgatish.

Jismoniy mashqlar va massajdan foydalanish. Jismoniy mashqlar – jismoniy tarbiya vazifalarini hal etishga qaratilgan maxsus harakatlar, shuning harakat faoliyatining murakkab turlaridir. Jismoniy mashqlar organizmga ko'p qirrali fiziologik ta'sir ko'rsatadi. U moda almashinuvini, qon aylanish jarayonlarini faollashtiradi, suyaklarning o'sishiga yordam beradi.

Massaj. Kichik bolalarni tarbiyalashda passiv gimnastika turlaridan biri – massaj (uqalash) qo'llaniladi. Uqalash ta'sirida qon tarkibi, asab tizimi vazifalari, shuningdek ter iva muskullarning oziqlanishi yaxshilanadi, issiqlik chiqishi ko'payadi, muskullarning charchashi yo'qoladi.

Uch yoshgacha bo'lgan bolalarni jismoniy tarbiyalashning yosh tavsifi va vazifalari. Ilk yoshdan bola organizmida jiddiy o'zgarishlar yuz beradi. Skiletning tog'ay to'qimasida suyak to'qimasi paydo bo'la boshlaydi muskul va paylar zaif bo'ladi, lekin ularning qisqarish xususiyatlari yaxshilanadi. Bolaning vazni ortib boradi, uning asab tizimi rivojlanadi, miyaning tez o'sishi va analizatorlarning rivojlanishi kuzatiladi.

Ilk yoshdagi bolalarning kun tartibi. Ilk yoshdagi tartib bolaning to'g'ri rivojlanishi va tarbiyalanishining asosidir. Ilk yoshdagi bolalar uchun uxlash va bedor yurish qonuniyatlariga bog'liq ravishda tabaqalashtirilgan yosh rejimlari ishlab chiqilgan. Ilk yoshdagi bolalarning birinchi guruhida uchta kichik yosh guruhi uchun tabaqalashtirilgan tartib tashkil etiladi:

2,5-3 oydan 5-6 oygacha; 5-6 oydan 9-10 oygacha; 9-10 oydan 1 yoshgacha.

1 yoshdan 2 yoshgacha bo'lgan bolalar guruhida 2 ta rejim mavjud. 1,5 yoshgacha bo'lgan bolalar 2 marta uxlaydilar 1,5 yoshdan keyin esa bolalar bir marta uxlashga o'tkaziladi. 3 yoshga qadam qo'ygan bolalar 1 ta rejimga o'tadilar. Ilk



yoshdagi bolalarni ovqatlantirish. Ilk yoshdagi bolalar har 3-3,5 soatda gigienik sharoitda, belgilangan vaqtda ovqatlantiriladi. 2 yoshga qadam qo‘ygan bolalarni ovqatlantirishda ular kichik guruhlarga bo‘linadi. 3 yoshli bolalar esa ovqatlarni mustaqil va tartibli eyishga o‘rgatib boriladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1.O‘zbekiston respublikasi Prezidentining O‘zbekiston respublikasi Maktabgacha ta’lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi tasdiqlash to‘g‘risidagi qarori-PQ-431208052019
- 2.Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. B.Haydarov
- 3.Ziyonet. talim portali