

## МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯЛАШ ЙЎЛЛАРИ

**Олимжонова Мафтуна Олимжон қизи**

Андижон давлат университети Жисмоний маданият факультети

Жисмоний маданият йўналиши 3 курс 313 гуруҳ талабаси

Илмий раҳбар, **Ибрагимов Хасанбой Абдусаломович**

Жисмоний маданият назарияси ва методикаси кафедраси катта ўқитувчиси

### **АННОТАЦИЯ**

*Мақолада ёш авлоднинг ҳозирги кунда мактабгача таълим ташкилотларида жисмоний тарбияси орқали, соғлом, кучли, чаққон, чидамли, иродали, тўғри қаъди – қомат, кўникмаларини тарбиялаш масаласи кўриб чиқилган.*

*В статье рассматривается вопрос воспитания подросткового поколения посредством физического воспитания, здорового, сильного, подвижного, волевого, правильного телосложения, навыков в дошкольных образовательных учреждениях.*

*The article examines the issue of educating the young generation through physical education, healthy, strong, agile, strong – willed, correct stature, and skills in preschool educational institutions.*

### **Калит сўзлар:**

*Жисмоний машқлар – киши нинг жисмоний тараққиёт даражасини ошириш учун махсус танланган ҳаракатлар.*

*Физическое упражнение - специально подобранные действия для повышения уровня физического развития человека.*

*Physical exercises – specially selected actions to increase the level of physical development of a person.*

Машхур Юнон донишмади Афлотун бахт ҳақида зикр этиб: “Инсон учун биринчи бахт унинг соғлиғи, иккинчиси – гўзалликдир” деган экан. Дарҳақиқат, саломатлик барча бойликлар манбаидир. Насл-насаби соғлом ва маънавияти юксакхалқнинг авлодлари ҳам соғлом, бақувват, омилга айланади. Халқнинг анашундай бахт саодати учун соғлом авлод керак.

Буюк ҳаким Абу Али ибн Сино “Бадан тарбия – соғлиқни сақлашда улуғвор усулдир” дейдики, бу фикр “Кимки қилса ҳаракат – соғлиғида баракат” деган нақлни эслатади.

Қадимда халқимиз бадан тарбияни риёзат деб аташган. Ибн Сино “Тиббий дoston” асарида риёзат – бадан тарбияси ҳақида тўхталиб, унинг бир неча хиллари бўлиши, бу жисмоний машқлар хулқларнинг йиғилишига сабаб бўлишини алоҳида уқтириб ўтади.

Мактабгача тарбия ёшидаги болалар организмнинг ўзига хос томони шундаки, у жуда тез ўсади ва ривожланади. Шу билан бирга организм функциялари ва системаларининг шаклланиши ҳали тугалланмаган бўлади. Шунга кўра у тез жароҳатланади. Шунинг учун болаларга жисмоний тарбия беришда қуйдагилар биринчи даражали вазифалар ҳисобланади.

**Соғломлаштирувчи вазифалар.** Болалар соғлиғини мустаҳкамлаш, организмнинг шакл ва функцияларини уйғун ривожлантириш, иш қобилиятини ошириш, ҳар хил ташқи таъсирларга чидамлилигини кучайтириш, узоқ умр кўришни таъминлаш.

**Таълим вазифалар.** Мактабгача тарбия ёшидаги болаларга хос бўлган ўта қабул қилувчанликни, шароитнинг ўзгаришига енгил мослашиш қобилияти бир қатор таълимий вазифаларни амалга ошириш имкониятини яратади, чунончи: керакли кўникма ва малакаларни шакллантириш, жисмоний сифатлар (чаққонлик, кучлилик, чидамлилик, тезкорлик, эгилувчанлик, мувозанат, кўз билан чамалаш) ни ўстириш, тўғри қадди – қомат,

кўникмаларини тарбиялаш, жисмоний тарбия ҳақидаги билимларини ўзлаштириш.

Боладаги ҳаракат кўникмалари (эмлаш, юриш, велосипедда учиш ва х.к) нисбатан енгил шакилланади ва улар боланинг муҳит билан алоқасини осонлаштиради. Жисмоний машқлар, гигиена малакаларини эгаллаш билан боғлиқ бўлган дастлабки билимлар шакллантирилади.

Мактабгача тарбия ёшидаги болаларга машғулотларнинг фойдаси, жисмоний машқларнинг аҳамияти ва техникаси, уларни ўтказиш методикаси ҳақидаги, ҳаракатли ўйинлар ва ҳаказолар ҳақида тушинча ва билимларни бериш муҳимдир.

Болалар гавда қисмларининг номини, ҳаракат йўналиши (юқорига, пастга, олдинга, орқага, ўнга чапга), тўла айланиш, физкультура асбобларининг номи ва қай мақсадда ишлатилиши, уларни асраш ва тутиш, кийим – кечак ва пофзалга қараш қондасини билишлари керак.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш жараёнида болада табиат ҳодисалари, ижтимоий ҳаёт, ҳайвонлар, қушлар, ҳашоратлар ҳақидаги билимларни мустаҳкамлаш зарур.

**Тарбиявий вазифалар.** Болаларда спорт машғулотларига муҳаббатни, спортчиларнинг ютуқларига қизиқишини тарбиялаш лозим.

Жисмоний машқларни бажаришда характернинг ижобий хусусиятлари (уюшқоқлик, интизомлилик, камтарлик, кўнгилчанлик ва ҳақозо) ва ахлоқий фазилатлар (ҳалоллик, ҳаққонийлик, ўртоқлик ҳисси, ўзаро ёрдам), жамоада шуғулланиш малакаси, физкультура асбобларини эҳтиёт қилиш, топшириқни маъсулият билан бажаришларини тарбиялаш шунингдек, иродавий фазилатлар (ботирлик, қатъийлик, ўз кучига ишонч, қийинчиликларни енгишда сабирлилик, чидамлилик ва бошқалар)ни намоёни қилиш учун жуда қулай шароит яратилади.

Мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбияси вазифаларини ҳал этишда уларнинг ёш хусусиятлари ҳисобга олинади. Жадал ўсиш ва ривожланиш мактабгача ёшдаги бола организмнинг ўзига ҳос хусусиятидир, лекин системалар ва улар вазифаларининг шаклланиши хали тугалланмаган бўлади. Шунинг учун мактабгача ёшдаги бола жуда нозик бўлади. Шу муносабат билан қуйдаги соғломлаштириш вазифалари биринчи ўринга қўйилади:

- 1) Ҳаётни муҳофаза қилиш, касалликка қариши кураш олиб бориш, организмни ташқи муҳит таъсирига қаршилигини ошириш;
- 2) Организмнинг барча системаларини тўғри ва ўз вақтида ривожлантириш, уларнинг функционал имкониятларини кенгайтириш тўғри қадди – қоматни уйғун жисмоний ривожлантириш.

Болалар организмнинг номукамаллиги, нозиклиги билан бирга унга қудратли ривожланишни таъминловчи хусусиятлар ҳам ҳосдир. Бу барча тўқималарнинг жуда эгилувчанлиги, тезкорлиги, модда алмашинуви жараёнларининг жадаллигидир. Унинг жуда катта мослашиш имкониятлари шунинг натижасидир. Бола шароитларнинг ўзгаришига, жисмоний зўриқишга катталарга нисбатан анча тезроқ ва яхшироқ мослашади. У ўзига тушунарли билим ва кўникмаларни ўзлаштиришга идроки баланд бўлади, бу эса бир қанча таълимий вазифаларни ҳал этиш имконини беради.

1) Жисмоний машқлар билан шуғулланиш ва маданий – гигиеник кўникмаларни ўзлаштириш билан боғлиқ дастлабки билимларни шакллантириш;

2) Келгусида спорт билан шуғулланиш учун асос бўлиб ҳизмат қиладиган ҳаётий зарур ҳаракатлар малака ва кўникмаларни шакллантириш;

3) шахсий ва ижтимоий гигиена кўникмаларини сингдириш;

Жисмоний машқлар болаларнинг тўлақонли ақлий, ахлоқий, эстетик ва меҳнат тарбиясига ёрдам бериб, уларнинг маънавий – иродавий сифатларини (жасурлик, ҳалоллик қатъия, ва бошқаларни) ривожлантиради.

### Фойдаланилган адабиётлар

1. Ўткир Салимов “Жисмоний маданият назарияси ва тарихи” Тошкент: 2006 й.
2. Р. С. Саломов Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти. Тошкент: 2014 й.
3. Ш. Усмонова. Д.М. Ёқубова. “Жисмоний тарбия ва спорт педагогикаси” 2020 й.