



Development of physical training and healthy living of preschool children

X.A. KENJAYEVA¹

Uzbek state university of physical culture and sports

ARTICLE INFO

Article history:

Received December 2021

Received in revised form

15 December 2022

Accepted 20 January 2022

Available online

15 Fabray 2022

ABSTRACT

We know that children spend a lot of time in kindergarten. The main goal of preschool education is not only to look after children in the absence of parents, but also to prepare children for independent living, to teach them basic knowledge, skills and abilities.

2181-1415/© 2022 in Science LLC.

DOI: <https://doi.org/10.47689/2181-1415-vol3-iss1/S-pp166-171>

This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

Keywords:

preschool children,
first step,
child,
program,
physical education,
spiritual,
physical,
mental,
medical,
principle,
physical qualities.

Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish va sog'lom turmush

ANNOTATSIYA

Bizga ma'lumki, bolalar ko'p vaqtini bolalar bog'chasida o'tkazadi. Maktabgacha ta'lif tashkilotlarining asosiy maqsadi nafaqat bolalarni ota-onasi yo'qligida qarash, balki bolalarni mustaqil hayotga tayyorlash, ularga asosiy bilim, ko'nikma va malakalarni o'rgatishdir. Shu nuqtayi nazardan, tarbiyalanuvchilarining sog'lig'iga bo'lgan munosabatda, tarbiyalanuvchilarining sog'lig'ini saqlashda innovatsion texnologiyalarni to'g'ri qo'llash muhim rol o'ynaydi.

Kalit so'zlar:
maktabgacha yoshdagi
bolalar,
ilk qadam,
"Bolajon" dasturi,
jismoniy tarbiya,
ma'naviy,
jismoniy,
ruhiy,

¹teacher, department of Theory and methodology of physical culture, Uzbek state university of physical culture and sports, Tashkent, Uzbekistan

tibbiy,
tamoyil,
jismoniy sifatlar.

Развитие физической подготовленности дошкольников и здорового образа жизни

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова:

дошкольное учреждение,
первая ступень,
ребенок,
программа,
физическое воспитание,
духовное,
физическое,
умственное,
лечебное,
принцип,
физические качества.

Мы знаем, что дети проводят много времени в детском саду. Основной целью дошкольного образования является не только присмотр за детьми в отсутствие родителей, но и подготовка детей к самостоятельной жизни, обучение их базовым знаниям, навыкам и умениям.

2017-yil 9-sentabrdagi 3261-son “Maktabgacha ta’lim tizimini tubdan isloh qilish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori, 2017-yil 30-sentabrdagi 5198-son “Maktabgacha ta’lim tizimi jismoniy tarbiya boshqaruvinu tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmonlari hamda mazkur sohaga tegishli me’yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu tadqiqot muayyan darajada xizmat qiladi. Bugungi kunda O‘zbekiston Respublikasi maktabgacha ta’lim vazirligi tomonidan 30 dan ortiq me’yoriy hujjatlar qabul qilinib, ular orasida “Ilk va maktabgacha yoshdagi bolalarning tarbiyasiga qo‘yiladigan davlat talablari”, “Ilk qadam” o‘quv dasturi va unga muvofiq ishlab chiqilgan guruuhlar kesimida mavzuiy rejalashtirish, jismoniy tarbiyadan nazariy va amaliy majmua, maktabgacha ta’lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya yo‘riqchilarining ish jurnali shular jumlasidandir.

Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida kun tartibi aniq belgilangan faoliyatlar orqali quyidagi yosh guruuhlarida kichik (3-4 yosh); o‘rta (4-5 yosh); katta (5-6 yosh), maktabga tayyorlov guruhlari (6-7 yosh) rejalashtiriladi va shunga mos ravishda tashkillashtiriladi. Ta’lim muassasasida 5ta yo‘nalish bo‘yicha ta’lim-tarbiya berilib, ilk bo‘g‘ini bu jismoniy tarbiya va sog‘lom turmush tarzini tashkil etish bo‘lib, u o‘z ichiga “Jismoniy tarbiya va sog‘lom turmush tarzini amalga oshirish”ni qamrab oladi.

Maktabgacha yosh davrida bolalarning jismoniy tarbiyasini to‘g‘ri tashkil etish, ilk yoshdan boshlab jismoniy ko‘nikma va malakalarini shakllantirish va har tomonlama uyg‘un rivojlantirish maktabgacha jismoniy tarbiya nazariyasining asosiy talablaridan hisoblanadi. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida bolaning jismoniy rivojlanishi va uning faol harakatlanishiga imkon yaratish, ta’lim-tarbiyaviy jarayonning mazmuni va metodlarini ishlab chiqishga ilmiy yondashish, tizimli yondashuvga rioya qilish, chiniqtirish, chidamlilikni oshirish, zarur ko‘nikma va malakalarini tarbiyalash; mashg‘ulotlarda va o‘yin faoliyatida mustaqil fikrlashga, jismoniy tarbiya va sportga bo‘lgan qiziqishlarini tarbiyalashga oid muhim masalalarni hal etish lozim.

Maqsad: Maktabgacha yoshdagi bolalar salomatligini saqlashdan iborat bo‘lgan maktabgacha ta’lim muassasalarida sog‘liqni saqlash texnologiyalarini joriy etishni bosqichma-bosqich amalga oshirish.

Vazifalari:

1. Salomatlik dasturini ishlab chiqish.
2. Davolash va profilaktika choralarining ishlab chiqilganligi.
3. Bolalarning jismoniy va ruhiy rivojlanishga ta'sir etuvchi harakatli o'yinlar.
4. Yurak – qon tomir tizimi, mushak va nafas olish tizimini mustahkamlashga yordam berish.

Tadqiqotlarda aniqlanishicha, insonning 5-7 yoshida morfofunktional o'zgarishlari ancha yuqori organizmning kasalliklarga chidamliligini ko'rsatuvchi ma'lumotlar ham mavjud. Turmush tarzini shakllantirishning mazmunini, uslublarini va uni tashkil etishni baholashda insonning yoshi katta ahamiyat kasb etadi. Individual ko'rsatkichlari:

- modda almashinuvining xarakteri;
- vegetativ asab tizimining ustun turi (simpatik, parasimpatik);
- ruhiy holati;
- ustun turuvchi ehtiyojlar va qiziqishlar.

Bolalarda salomatlikni shakllantirishning elementlarini samarali olib borish uchun salomatlikning 4 ta asosiy tamoyili **ma'naviy, jismoniy, ruhiy, tibbiy** jihatlariga e'tibor qaratish zarur. Bunday yondashuv aniq maqsadga yo'nalgan holda salomatlikni organizmning hayotiy faoliyatini ham yaxshilaydi. **Shakllantirish, saqlash va mustahkamlash: sog'lom insonning salomatligi.**

MTT larda "Yangi innovatsion texnologiyalaridan foydalangan holda salomatlikni mustahkamlash" tajribasini rivojlantirish uchun qulay muhit yaratishda maktabgacha ta'lim eng muhim bo'g'in hisoblanadi. Ijtimoiy-iqtisodiy inqiroz sharoitida bizning mintaqamizdagi bolalar muammosi butun jahonda bo'lgani kabi keskin va ularni shoshilinch hal qilish juda muhim. Demografik jarayonlar va bolalar salomatligi holatida hamon nojo'ya tendensiyalar saqlanib qolmoqda. Ayniqsa, pandemiya sharoitida bolajonlar salomatligini, jismoniy imkoniyatlarini amalga oshirish juda muhim hisoblanadi.

Bolalar salomatligini saqlash va mustahkamlash muammosi eng dolzarb muammolardan biridir. Maktab-internatlarda, maktabgacha ta'lim tashkilotlarida yashovchi tarbiyalanuvchilarning bolalarning umumiylashtirish darajasi 10 %ga oshadi. Bu bolalarning ruhiy kasalliklari va sezgi organlarining o'sish tendensiyasini ta'kidlaydi. Kasallik darajasi tarkibida yetakchi o'rinni nafas olish kasalliklari (43,3 %), asab tizimi va sezgi a'zolari (8,8 %), yuqumli kasalliklar va parazitar kasalliklar (4,2 %), jismoniy shikastlanishlar va intoksikatsiya (4,1 %), teri kasalliklari va gipodermiya (4,0 %) tashkil qiladi.

Barcha yoshdagagi bolalarni tibbiy ko'rikdan o'tkazishda uzoq muddatli kuzatuvga muhtoj bolalar sonining ko'payganligini ta'kidlashimiz mumkin. Maktabgacha yoshdagagi bolalarning salomatligi to'g'ridan to'g'ri maktabgacha ta'lim tashkiloti sharoitiga, jismoniy mashg'ulotlarga, darslarning to'g'ri tartibiga va bo'sh vaqtlariga, oilaviy sharoit va ta'limga bog'liq. Bundan tashqari, jinsiy va shaxsiy xususiyatlar katta ahamiyatga ega.

Bolalar salomatligini inobatga olgan holda, o'quv materialining qiyinchiligi, tibbiyot xodimlari va tarbiyachilarning sa'y-harakatlari ushbu kasalliklarni keltirib chiqaradigan yoki ularning paydo bo'lishiga yordam beradigan omillarni yo'q qilishga qaratilgan bo'lishi lozim.

2019-2020-yillarda biz sog'liqni saqlash bilan bog'liq quyidagi choralarini ko'rdik:
bolalarni mutaxassislar tomonidan tibbiy ko'rikdan o'tkazish (5-6 yosh);

Kalendar rejasiga ko'ra, biz profilaktika qilamiz: yassioyoqligi mavjud bolalarni ro'yxatga olish; jadvalini muntazam nazorat qilish; tibbiyot xodimlari tomonidan bolalarni natijalarini qabul qilish.

Bolalar ko'p vaqtlarini televizor ko'rishga va kompyuter o'yinlariga sarflashadi.

Mamlakatdagi ijtimoiy-iqtisodiy vaziyatning beqarorligi, ekologik, siyosiy va ma'naviy inqirozlar mavjudligi ongda insoniy turmush tarzida chuqur va oldindan aytib bo'lmaydigan o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Odamlarga zudlik bilan ta'sir ko'rsatadigan va ularning axloqiy, jismoniy va psixologik salomatligini yomonlashishiga olib keladigan ortib borayotgan ijtimoiy, jismoniy va ruhiy bosim bilan birga, ayniqsa, bu o'sayotgan avlod salomatligiga ta'sir qiladi.

Shunday qilib, bu faktlarning ahamiyati "Hayot xavfsizligi asoslari", "Tibbiy bilimlarning asoslari", "Yosh anatomiyasи, fiziologiyasi va gigiyenasi" kabi kurslarga alohida ahamiyat beradi.

Bu bilim tarbiyalanuvchining sog'lig'ini tejaydigan joyini kengaytirish va mustahkamlash uchun zarurdir. Zamonaviy gumanistik shaxsga yo'naltirilgan ta'lim tendensiysi, inson qobiliyatları va ekzistensial kuchlarini rivojlantirish va o'z-o'zini anglash, insoniy qadriyatlar, hayotning ustuvorligi va tarbiyalanuvchilarning sog'lig'ini saqlash, bo'sh joyni saqlash, shaxsning erkin rivojlanishini o'z ichiga oladi va pedagogik sikl shakllanadi.

Sog'liqni saqlash pedagogikasi o'z mazmuniga ko'ra innovatsion bo'lib, o'qituvchidan "Eksperimental psixologiya" kursida taqdim etiladigan psixologik eksperiment, psixologik testlar, ilmiy va maxsus usullarni qo'llashni bilishni talab qiladi.

Sog'lom odamni tarbiyalash uchun mas'ul bo'lgan o'qituvchi kichik guruh faoliyatining xususiyatlarini, guruhning shaxsga ta'sirini bilishi, guruh ta'siriga dosh bera olishi, amaliy mashg'ulotlarni kuchaytirishi, sog'liqni saqlashni yanada samarali tashkil etishga yordam berishi kerak. Sinfda ishlash texnologiyasi, "Psixologiya" kursini o'rganish jarayonida olingan bilimlar o'qituvchi va tarbiyalanuvchilar, ota-onalar o'rtasidagi aloqani osonlashtiradi, maktab tarbiyalanuvchilari o'rtasidagi nizolarni kamaytirishga, ularga boshqa odamga ta'sir o'tkazish usullarini beradi. Yangi munosabatlar, shaxsiy hislar, motivlar yaratish, ular maktab muhitida xatti-harakatlarning sabablari va obyektiv qonuniyatlarini aniqlash va tahlil qilishga yordam beradi.

Psixologik va pedagogik fanlar sikliga muhim qo'shimcha – bu o'quv jarayonining moslashuvchanligini ta'minlaydigan qo'shimcha kurslar, ammo ular fakultativ, ixtiyoriy va hamma tarbiyalanuvchilarda qatnashish istagi bor. O'quv rejalarimizga odatdagidek "Tarbiyalanuvchining sog'lig'ini tejaydigan joy" kursini kiritishni maqsadga muvofiq deb bilamiz.

Mavzular bo'yicha o'tkazilgan tahlil maktabgacha tarbiyalanuvchilarining sog'lig'iga bo'lgan e'tiborning kuchayganligidan dalolat beradi, bu, birinchi navbatda, mavzularning kengayishi, ikkinchidan, dasturlarning maxsus qismlarini yozish, uchinchidan, bir qator maxsus kurslar yaratish orqali namoyon bo'ladi va standart o'quv dasturiga qo'shimcha tanlanishi mumkin bo'lgan kurslar shakllantiriladi. Bularning barchasi o'qituvchilar uchun sog'liqni saqlash joyini yaratish uchun ishlash imkoniyatini yaratadi.

Shu bilan birga shuni ta'kidlash kerakki, biz sog'liqni saqlash bilan bog'liq bo'lgan savollarning ahamiyatining oshishi bilan taqqoslaganda, yetarlicha harakat qilmayapmiz va turli kurslar mazmunida tarqalgan, ba'zida takrorlangan, lekin tarbiyalanuvchilarga ular haqida to'liq tasavvur bermaganmiz. Shu munosabat bilan tarbiyalanuvchining

sog'lig'ini tejash joyini yaratishning muhim sharti sog'liqni saqlash va uni yo'qotmaslik yo'llari haqidagi integratsiyalashgan bilimlarning turli qismlarini o'z ichiga olgan, o'quv rejasidagi subyektlar o'rtasida topiladigan, aniq jihatlar bo'yicha subyektlararo aloqalarni o'rnatishdir. Bu va uning mustahkamlanishi ta'lif fanlari o'rtasida subyektlararo aloqalarni o'rnatish, sog'liqni saqlash bo'yicha nazariy bilimlarni qo'llashni oldindan bilish va sog'liqni saqlash sohasidagi ko'nikmalarni shakllantirish orqali amalga oshiriladi.

Tabiatning o'ziga xos xususiyati va sog'liqni saqlash makonining ahamiyatini ochib berib, ular diqqatini o'rganilayotgan jarayonni aniqlaydigan omillarga qaratadilar: asrning ijtimoiy, iqtisodiy va insoniy biologik evolyutsiyasi o'rtasidagi ziddiyat tufayli kasallikklardan, ijtimoiy muammolardan jamiyatning iqtisodiy yo'qotishlari, insonning hayot sifati va faol uzoq umr ko'rish istagi bilan belgilanadi; ushbu holat fandagi antroposentrik va integratsion jarayonlar va "Inson va uning salomatligi" muammosiga qiziqish bilan bog'liq.

Tarbiyalanuvchilarning sog'lig'ini tejash, bo'sh joyni tejash va qiziqish uyg'otish qiyinchiliklarini tushuntirib, biz tarbiyalanuvchilarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun psixologik reaksiyasini bartaraf etishning murakkab muammosini hal qilishlari kerak bo'lgan amaliy mashg'ulotlardan kelib chiqqan holda tahlil qildik. Muammoni hal qilishning mumkin bo'lgan usullari to'g'risida o'z takliflarini berish va taklif qilish uchun muammoli vazifani taklif qildik. Qisqa jamoaviy munozaradan so'ng, o'qituvchi yangi o'qituvchilar tomonidan qo'llaniladigan yechimlarni taklif qiladi.

Tarbiyalanuvchilar salomatligini mustahkamlash va sog'ligini saqlash uchun innovatsion yo'lakcha yaratish zarurligi. Shu munosabat bilan tarbiyalanuvchilarga o'z kuchiga ishonmaganlar uchun rejalashtirilgan savol berildi: "Ta'lif qobiliyatiga ega bo'lmanan odam bunday darajaga erisha oladimi?". Ko'tarilgan savolga javoban biz A.S.ning g'oyalariga murojaat qildik. Makarenko: "Ta'lif ko'nikmalari iste'dodni talab qiladigan maxsus san'at emas, bu siz o'rganishingiz kerak bo'lgan ish", – deb o'ylagan.

Xulosa. Sog'liqni saqlash ta'lifi – bu shaxslar salomatligini mustahkamlash, saqlash yoki tiklashga yordam beradigan xulq-atvorni o'rganish prinsipi sifatida ta'riflanishi mumkin. Biroq sog'liqni saqlashning bir nechta ta'riflari bo'lgani uchun sog'liqni saqlash ta'limining ham bir nechta ta'riflari mavjud. Amerikada 2001-yildagi Sog'liqni saqlash ta'lifi va targ'ibot terminologiyasi bo'yicha qo'shma qo'mitasi "Sog'liqni saqlash ta'lifi"ni "shaxslarga, guruhlarga va jamoalarga ma'lumot olish va sifatli sog'liqni saqlash uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarni olish imkoniyatini beradigan sog'lom nazariyalarga asoslangan rejalashtirilgan o'quv tajribalarining har qanday birikmasi" deb ta'riflagan. Ushbu tadqiqotda 2018-yildan 2021-yilgacha davom etgan pedagogik eksperiment natijalari e'lon qilingan. Tajribada 82 bola ishtiroy etdi, ular orasida 42 o'g'il va 40 qiz bor edi. Bolalarning haqiqiy yoshi to'qqiz yoshda edi. Ishning maqsadi maktabgacha yoshdag'i o'quvchilarda jismoniy tayyorgarlik, psiko-emotsional holatga fitnes vositalarining ta'sirini aniqlash edi. Natijalar tahlilining ko'rsatishicha, jismoniy rivojlanish natijalari sezilarli darajada yaxshilandi. Xususan, bu yuqori darajadagi (16,9% dan 43,1% gacha), o'rtacha (54,4% dan 46,8% gacha) va ayniqsa jismoniy rivojlanish darajasining pastligi (28,7% dan 10,1%gacha), ($p <0,05$). Ruffier indeksi bo'yicha, o'rta darajadagi yaxshilanish ko'rsatkichlari (4,8% dan 14,1% gacha), ($p <0,05$) natijasida ijobjiy o'zgarishlar paydo bo'lgan, past – o'rta darajadagi ko'rsatkichlarning pasayishi (38,4% dan 16,7% gacha), ($p <0,05$)ni tashkil qildi. Jismoniy tayyorgarlik natijalarida barqaror

dinamika sezildi ($p < 0,05$), xususan, “30 m yugurish” mashqidan keyin o‘g‘il bolalar $6,2 \pm 0,7$ sekunddan $5,4 \pm 0,5$ sekundgacha, qizlar $6,9 \pm 0,5$ sekunddan $6,1 \pm 0,5$ sekundgacha natijaga erishdilar; “joydan uzunlikka sakrash” mashqlari o‘g‘il bolalar o‘rtasida 14,7 sm, qizlar o‘rtasida 22,5 sm; “Yugurish” mashqida o‘g‘il bolalar $11,7 \pm 1$ sekunddan $9,2 \pm 0,9$ sekundgacha, qizlar esa $12,1 \pm 1,2$ sekunddan $10,2 \pm 1$ sekund-gacha natijaga erishdilar. Bundan tashqari, ijobiy va statistik jihatdan muhim o‘zgarishlar ($p < 0,05$), bu yerda o‘quvchilarning psixo-emotsional holatini baholash natijalari orqali biz farovonlik, faollik, kayfiyat darajalari oshayotganini ko‘rishimiz mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoyevning Oliy Majlisga murojaati. T.: 2017-yil 22-dekabr – B. 23.
2. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Махкамасининг 2017 йил 19 июлдаги “Мактабгача таълим муассасаларининг фаолиятини такомиллаштириш тўғрисида”ги 528-сонли Карори.
3. Ўзбекистон Республикасининг илк ва мактабгача ёшдаги болалар ривожланишига қўйиладиган Давлат талаблари. Т.: 2018. – Б. 55.
4. Айзятуллова Г.Р. Современные компьютерные технологии в профессионально-прикладной физической подготовке воспитателей дошкольных образовательных учреждений // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2013. – Т. 3. – С. 28-71
5. Акбаров А., Мусаев Б.Б. Спортда математик таҳлил усуллари (Дарслик). – Т., «Тафаккур қаноти» – 2014. – Б. 442.
6. Алматов К.Т. ва бошқалар. Улғайиш физиологияси. Т.: 2014. Б. 65.
7. Бола шахсини ривожлантиришнинг долзарб муаммолари. Т.: 2008. – Б. 125.
8. Болалар боғчасида жисмоний тарбия дастури. Т.: 2004. – Б. 55.
9. Болажон дастури. Тошкент 2016. – Б. 290.