



Valeological education in preschool children

Charos BERKINOVA¹

Jizzakh State Pedagogical Institute

ARTICLE INFO

Article history:

Received February 2021
Received in revised form
28 February 2022
Accepted 20 March 2022
Available online
15 April 2022

Keywords:

educator,
physical education,
valeological education,
preschool,
educational institution,
healthy lifestyle,
physical health,
physical culture classes,
gymnastics,
sports.

ABSTRACT

The article covers the scientific and theoretical bases of valeological education of pre-school educational institutions. In order to reveal the topic of the article, the research work of foreign and local scientists was effectively used. In order to reveal the scientific and theoretical basis of the topic of the article, methods such as comparison and comparison were used. The results obtained from the article can be used in the teaching of educators-teachers of future preschool institutions at the Pedagogical Institute. The results of the research on valeological education and its importance can be used in preschool institutions with the aim of maintaining the physical health of educators positively.

2181-1415/© 2022 in Science LLC.

DOI: <https://doi.org/10.47689/2181-1415-vol3-iss3/S-pp266-271>

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>)

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarining tarbiyalanuvchilarida valeologik tarbiya

ANNOTATSIYA

Kalit so'zlar:

tarbiyachi,
jismoniy tarbiya,
valeologik tarbiya,
maktabgacha ta'lim
muassasasi,
sog'lom turmush tarzi,
jismoniy salomatlik,
badantarbiya mashqlari,
gimnastika,
sport turlari.

Maqolada maktabgacha ta'lim muassasalarida tarbiyalanuvchilarning valeologik tarbiya berishning ilmiy va nazariy asoslari yoritib o'tilgan. Maqola mavzusini ochib berish maqsadida xorijlik va mahalliy olimlarning ilmiy-tadqiqot ishlaridan samarali foydalanildi. Maqola mavzusining ilmiy – nazariy asoslarini ochib berish maqsadida qiyoslov va chog'ishtiruv kabi metodlardan foydalanildi. Maqoladan olingan natijalarni pedagogika institutarida bo'lajak maktabgacha ta'lim muassasalarining tarbiyachi-pedagoglarni o'qitishda foydalaniish mumkin. Valeologik tarbiya va uning ahamiyati borasidagi izlanish natijalarini maktabgacha ta'lim muassasalarida tarbiyalanuvchilarning jismoniy salomatligini ijobiy ushlab turish maqsadida qo'llash mumkin.

¹ Lecturer at the Department of "Methods of preschool education" Jizzakh State Pedagogical Institute.

Валеологическое воспитание детей дошкольного возраста

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова:

воспитатель,
физическое воспитание,
валеологическое
воспитание,
дошкольное учреждение,
здоровый образ жизни,
физическое здоровье,
занятия физические
культуры,
гимнастика,
виды спорта.

В статье освещены научно-теоретические основы валеологического воспитания воспитанников дошкольных образовательных учреждений. В целях раскрытия темы статьи была эффективно использована научно-исследовательская работа зарубежных и отечественных ученых. Для раскрытия научно – теоретических основ темы статьи использованы такие методы, как сравнительное и сравнительное исследование. Результаты, полученные из статьи педагогический институт, могут быть использованы при обучении воспитателей-педагогов будущих дошкольных образовательных учреждений. Результаты исследований по валеологическому воспитанию и его значение могут быть использованы в дошкольных образовательных учреждениях с целью поддержания положительного физического здоровья воспитанников.

*Sog'lom tanda-sog' aql.
Xalq maqoli.*

KIRISH

Jamiyatda shaxslarning sog'lomligi shu jamiyatning yutuqlaridan biridir. Sog'lom shaxslar esa sog'lom avlodlarning mahsulidir. Har bir xonadonda farzand dunyoga kelgandan keyin ota-ona va uning yaqinlari uchun asosiy vazifasi uning sog'lig'i haqida g'amxo'rlik qilishdir. Bolaning sog'lom bo'lib yetishishida jismoniy hayotning ahamiyati kattadir. Maktabgacha ta'lim muassasasida ham bolalar nafaqat vaqt o'tkazishi, balki har tomonlama tarbiyalanishi kerakdir. Nazariy bilimlar bizning aqlimizni oziqlantirib, aqlan sog'lom bo'lishimizni ta'minlasa, valeologik tarbiya bizni tanamizning sog'lomligini ta'minlaydi. Avvalombor, valeologiya va valeologik tarbiya so'zlarining ma'nosini yoritib o'tamiz.

“Valeologiya” lotincha so'z bo'lib, aloe-“salomatlik”, “sog'lom bo'lish” ma'nosini anglatadi. Bu atamani birinchi bo'lib K.I. Brexman (1987) yilda kiritdi.

Valeologik tarbiya- insonni jismoniy mashg'ulotlar va sport turlariga nisbatan ko'nikma va malakalarni shakllantiruvchi amaliy tarbiyaning ko'rinishlaridan biridir.

Mamlakatda bolalar va kattalar aholisining sog'lig'i haqida ma'lumotlar kasallikning o'sishi, sog'liqni saqlash darajasining pasayishi va umr ko'rish davomiyligining pasayishi tendensiyalari salomatlik faktorlarining darajasini ko'rsatadi. Ayniqsa, bolalar-ning sog'lig'idagi nuqsonlar mamlakat kelajagiga ta'sir ko'rsatuvchi tashvishli holatlardan biri hisoblanadi. Bizning o'zbek xalqimizda bir naql bor: “Sog'lom tanda, sog' aql”. Nega endi aql salomatligi tana salomatligi bilan bog'liq? Sababi, har qanday bolaning fiziologik holati uning miya yarim sharlari faoliyatining ijobiyligini ta'minlaydi.

Kelajagimiz, albatta, yosh avlodning qo'lidadir. Hozirgi kunda mamlakatimizda Yurtboshimiz tomonidan maktabgacha ta'lim muassasalariga bo'lgan e'tibor amalga oshirilayotgan islohotlarda namoyon bo'lmoqda. 2017-yil 19-oktabr kuni Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev tomonidan maktabgacha ta'lim tizimini tubdan takomillashtirish

masalalariga bag'ishlangan yig'ilish o'tkazildi. Yig'ilishda Prezidentimiz "mamlakatda milliy genofondni mustahkamlash, yosh avlodni yetuk sog'lom etib tarbiyalash masalalari"ga alohida to'xtalib o'tdi.

Prezidentning joriy yil 30-sentabrdagi "Maktabgacha ta'lim tizimi boshqaruvini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni hamda "O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim vazirligi faoliyatini tashkil etish to'g'risida"gi Qaroriga muvofiq bu sohada yangi tizim yaratildi.

Yangi vazirlik oldiga maktabgacha ta'lim sohasida yagona davlat siyosatini ishlab chiqish va amalga oshirish, maktabgacha ta'lim muassasalari davlat va nodavlat tarmog'ini kengaytirish va moddiy-texnik bazasini mustahkamlash, ularni malakali pedagog kadrlar bilan ta'minlash, maktabgacha ta'lim muassasalariga bolalarni qamrab olishni keskin oshirish, ta'lim-tarbiya jarayonlariga zamonaviy ta'lim dasturlari va texnologiyalarini tatbiq etish orqali bolalarni har tomonlama intellektual, ma'naviy-estetik, jismoniy rivojlantirish hamda ularni maktabga tayyorlash sifatini tubdan yaxshilash vazifalari qo'yildi.

Hozirgi kunda O'zbekiston Respublikasida maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy chiniqishni shakllantirish maqsadida kerakli shart sharoitlar yaratilmoqda.

Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili. Bolalarda valeologik tarbiya va valeologiya mavzusi doirasida ilmiy tadqiqot ishlarini xorijlik va mahalliy olimlardan ko'plarini misol qilib keltirish mumkin. Masalan, I. Betskoy, S.P. Botkin, N.P. Gundobin, G.A. Zaxarin, S.G. Zo'belin, P.F. Lesgaft, N.M. Maksimovich-Ambodik, M.Ya. Mudrov, F.F. Erisman, S.F. Xotovitskiylar Sobiq Ittifoq pedagogika fanida valeologik tarbiya tushunchasi doirasida ko'plab ilmiy tadqiqot ishlarini olib borishgan. Yevropalik olimlardan Ayrapetyants L.R., Masharipov F.T., Brehman I.I., Balsevich V.K., Lubysheva L.I., Belov V.I., Koval V.I., Larina N.N., Rodionova T.A., Koleda V.A. va boshqalar valeologiya nazariyasi va uning tarixi haqida olib borgan ilmiy tadqiqot ishlari alohida ahamiyatga egadir.

Sobiq Ittifoqning uzoq yillik tajribaga ega o'zining "mayda qadam" nazariyasi bilan mashhur pedagog L.I. Belov valeologik tarbiyani maktabgacha ta'lim muassasalarida boshlash uchun eng qulay va sodda sport turi sifatida badiiy gimnastika va sport gimnastikasi deya e'tirof etadi. Uning fikricha, gimnastika bolalarda qo'llash uchun yengil va, muhimi, tana salomatligi bilan bir qatorda, tana go'zalligini ham ta'minlaydi. Bolalar suyaklarning to'g'ri shakllanishi va mustahkamligi uchun gimnastika sporti alohida ahamiyatlidir.

Rus pedagog-psixologi I. Betskoy fikricha, bolalarda maktabgacha ta'lim muassasasida bolalarda valeologik tarbiyaning boshlanishi suzish bilan boshlashni tavsiya qiladi. Pedagogning fikricha, suzish bolada o'pka va nafas olish tizimi faoliyatining to'g'ri shakllanishida asosiy sport turi hisoblanadi.

Yevropalik olimlardan aksariyati (Koval V.I., Larina N.N., Rodionova T.A. Koleda V.A.) ertalabgi badantarbiya mashqlarining maktabgacha ta'lim muassasalarida to'g'ri tashkil etilishi jarayonidagi tarbiyachi-pedagogning quyidagi vazifalari mavjud deya belgilashadi.

– ertalabgi badantarbiya mashqlarining to'g'ri vaqtda tashkil etilishi (bolaning ertalabgi nonushtadan keyingi holatida tashkil etish maqsadga muvofiq, bolalardagi ertalabki ochlik hissi ularda badantarbiya mashg'ulotlariga nisbatan loqaydlikni keltirib chiqaradi);

– badantarbiya mashqlarini bajarishda to'g'ri ketma-ketligini ta'minlash(yengil mashqlardan bosqichma-bosqich murakkablariga o'tish);

– maktabgacha ta'lim muassasasi tarbiyalanuvchisining har birini fiziologik holatidan kelib chiqqan holda mashqlarning bajarilishini nazorat qilish;

– badantarbiya mashqlari uchun fasl va muhitga qarab to'g'ri joy tanlash(qishda xona ichkarisida, yozda esa maktabgacha ta'lim muassasasi hovlisida ertalabgi quyosh ostida);

– bolalarga qaysi badantarbiya mashqi tananing qaysi qismi uchun foydali ekanligini qiziqarli tarzda tushuntirib berish;

– badantarbiya mashg'ulotlaridan keyin nonushtani to'g'ri tartibda boshlashlarini nazorat qilish;

Umuman olganda, ushbu mavzu doirasida juda ko'p olimlarning ilmiy-tadqiqot faoliyatidan misollar keltirish mumkin.

Tadqiqot metodologiyasi. Maktabgacha yosh – bolaning jadal ijtimoiylashuvi, faol bilim va o'yin faoliyati, maktabga tayyorgarlik davri hisoblanadi. Bu yoshda bolalarni aqliy mashqlar bilan band bo'lishdan ko'ra ko'proq jismoniy harakatlarga moyillik kuchli bo'ladi. Shuning uchun ham ularni sport mashg'ulotlariga jalb qilishda tarbiyachi-pedagog katta muammolarga duch kelmaydi. Lekin maktabgacha ta'lim muassasidagi valeologik tarbiya berish jarayonining o'zida ham bir necha yechimi doimiy ravishda o'zgarib turuvchi muammolar mavjud.

Valeologik ta'lim va tarbiya sohasida mavjud muammolar orasida quyidagi 3 guruhlar mavjud:

1 guruh – uslubiy;

2 guruh – tashkiliy-uslubiy;

3 guruh – xodimlar.

Yuqoridagi muammolarni hal qilishning eng tatbiqiy yo'li maktabgacha ta'lim muassasai tarbiyachi-pedagoglarini tayyorlash jarayonida zamonaviy nazariy va amaliy bilimlardan foydalanish, sohaga doimiy ravishda innovation yangiliklarni joriy qilish, maktabgacha ta'lim muassasalarida kerakli infratuzilma va sharoitlarni yaratish dardkordir.

XULOSALAR VA TAKLIFLAR

Xulosa sifatida aytish mumkinki, maktabgacha ta'lim muassasalarida pedagoglarning bolalarga valeologik tarbiya berish jarayonida doimiy innovatsion metodlarni qo'llash va rivojlantirib borish uchun, eng avvalo, tarbiyachi-pedagogni kerakli nazariy va amaliy bilimlar bilan oliy ta'lim muassasalarida taminlab borilishi zarurdir. Maktabgacha ta'lim muassasalarida valeologik tarbiya masalasini faqat birgina tarbiyachi-pedagogga yuklash joiz emas, imkon qadar muassasada domiy sport to'garaklarini tashkil qilish bolalarda sportga bo'lgan qiziqish va intilishning kuchayishini ta'minlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Алксандрийская Н.Е. Клинико-функциональная характеристика здоровья часто болеющих детей в динамике оздоровления в условиях санаторияпрофилактория местного типа. – Автореферат дисс. к.м.н, – Иваново, 1993. – С. 1–11.

2. Ramanova D.Y.; Urazaliyeva I.R.; and Ermatova A.K. (2019) "Valeology in the educational process of higher educational institutions", Central Asian Problems of Modern Science and Education: Vol. 4: Iss. 2, Article 246.

3. Khasanov O. (2019) “Valeological aspects of healthy lifestyle of young generation”, Central Asian Problems of Modern Science and Education: Vol. 4: Iss. 2, Article 58.

4. Апанасенко Г.Л. Валеология: право на самостоятельность. // Медицинская газета, – 1996, – № 81, – С. 10–11.

5. Апанасенко Г.Л. Валеология: имеет ли она право на самостоятельное существование. // Валеология, – 1996, – №2, – С. 9–14.

6. Аркин Е.А. Ребенок в дошкольные годы. // Под редакцией А.В. Запорожца и В.В. Давыдова. М., 1968.

7. Головин О.В., Айзман Р.И. Влияние нормированной физической нагрузки на психофизиологическое развитие дошкольника. // Валеология. №2. – Ростов-на-Дону, 1999. – С. 54-6.

8. Овчаров Е.А., Постнов В.В., Родионова Л.В. Профессиональная деятельность педагога-валеолога. // Валеологическое образование. Проблемы, поиски, решения. Сб. науч. трудов, – Липецк, 1996, – С. 62–65.

9. Berkinova C.I. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida pedagog tarbiyachining nutqiy faolliyatini o’ziga xosligi // Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 10. – С. 771–775.

10. Berkinova C. Maktabgacha ta’lim tashkilotida ta’lim faoliyatini to’g’ri tashkil etishning mazmuni // Maktabgacha ta’lim journali. – 2021.

11. Berkinova C. Musiqa fanining mavzularini o’qitishda muammoli ta’lim metodlari: musiqa fanining mavzularini o’qitishda muammoli ta’lim metodlari // Maktabgacha ta’lim journali. – 2021. – Т. 3. – №. Preschool education journal.

12. Berkinova C. Maktabgacha ta’lim muassasalarida innovatsion pedagogika tushunchasi // Maktabgacha ta’lim journali. – 2021. – Т. 3. – №. Preschool education journal.

13. Berkinova C. Matematika darslarida didaktik O’yinlardan foydalanishning afzalliklari // Maktabgacha ta’lim journali. – 2021. – Т. 4. – №. Preschool education journal.

14. Berkinova C. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida musiqa mashg’ulotlarining ahamiyati // Maktabgacha ta’lim journali. – 2021. – Т. 4. – №. Preschool education journal.

15. Berkinova C. Katta yoshdagi maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi yordami bilan ochiq o’yinlar tshkil qilish // Maktabgacha ta’lim journali. – 2022. – Т. 2. – №. Preschool education journal.

16. Berkinova C. Роль музыкальных образовательных форм в дошкольных образовательных организациях // Maktabgacha ta’lim journali. – 2022. – Т. 1. – №. Preschool education journal.

17. Berkinova C. Maktabgacha ta’lim tashkilotida mashg’ulotlarni to’g’ri tashkil etishda tarbiyachining roli // Scienceweb academic papers collection. – 2021.

18. Berkinova C. Maktabgacha ta’lim tarbiya jarayonida innovatsion texnologiyalardan foydalanish-davr talabi // Scienceweb academic papers collection. – 2021.

19. Д.Н. Низамиддинов & А.И. Суярова. (2021). Изучение классических концепций мифа в европейской науке XX века. Central asian journal of literature, philosophy and culture, 2(6), 7-10.

20. Ibodullayevna S.A. Sharaf rashidov's activity and its importance in our history // Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 3. – С. 425-429.
21. Ibodullayevna S.A. Sharof Rashidov is a strong statesman // Eurasian Journal of Humanities and Social Sciences. – 2022. – Т. 6. – С. 27-30.
22. Hamrayeva E. Bolaning rivojlanish sohalari kompetensiyalari // Academic Research in Educational Sciences. – 2021.
23. Qilichova M.X. Ta'lim-tarbiya jarayoniga integratsion yondashuvning mazmuni // Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 10. – С. 917-921.
24. Hamrayeva E. Bolaning rivojlanish sohalari kompetensiyalari // Academic Research in Educational Sciences. – 2021.
25. Hamrayeva E. Maktabgacha talim tashkilotlari tarbiyalanuvchilarining tarbiyasida didaktik adabiyotlardan foydalanishning ahamiyati // Мактабгача таълим журнали. – 2022. – Т. 3. – №. 3.
26. Toshtemirova D. Contents of the organization of education in non-state preschool educational organizations // Scienceweb academic papers collection. – 2021.
27. Toshtemirova D. Oilaviy nodavlat maktabgacha ta'lim tashkilotlarini tashkil etish tamoyillari // Мактабгача таълим журнали. – 2022. – Т. 2. – №. Preschool education journal.