

UDK 81-13

Qipchaqova Yorqinoy, o'qituvchi,
Soxibova Feruza, talaba,
Farg'ona davlat universiteti,
O'zbekiston, Farg'ona shahri

Кипчакова Ёркиной, преподаватель,
Сохибова Феруза, студентка,
Ферганский государственный университет,
Узбекистан, г.Фергана

PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN

Annotation: This article examines the problems of physical education of preschool children.

Keywords: sports, education, healthy lifestyle, physical education, physical training, child rearing.

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Аннотация: В данной статье рассматриваются проблемы физического воспитания детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: спорт, воспитание, здоровый образ жизни, физическое воспитание, физическая культура, воспитание детей.

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI JISMONIY TARBIYALASH MUAMMOLARI

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash muammolari tadqiq etilgan.

Kalit so'zlar: sport, tarbiya, sog'lom turmush tarzi, jismoniy tarbiya, jismoniy tayyorgarlik, bola tarbiyasi.

Inson tarbiyasi insonning o'zi kabi qadimiy va keng qamrovlidir. Shu sababli, insonni har tomonlama tarbiyalash insoniyatning azaliy orzusi bo'lib, ajdodlarimiz

ma'rifat va madaniyatni yosh avlodga o'rgatish, ularni komillikka yetaklash yo'llari, qonun-qoidalarini izlaganlar.

Tarbiya ijtimoiy hayot uchun zarur hodisa bo'lib, yosh avlodga ilmiy bilimlar tizimini, malaka va ko'nikmalarini maxsus metod va vositalar orqali rejali ravishda singdirib berish hamda yosh avlodni har tomonlama shakllangan yetuk inson qilib tarbiyalashni maqsad qilib qo'yadi.

Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya tizimini modernizatsiya qilish va yoshlar uchun jismoniy tayyorgarligini yaxshilashning asosiy yo'nalishlari, talabalar uchun jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish tizimini takomillashtirish bo'yicha chora tadbirlar, shuningdek ta'lim tizimida majburiy jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligini oshirish bo'yicha tavsiyalar berish bilan amalga oshirish kerak. Shu maqsadda ham bugungi kunda O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish masalasiga davlat siyosati darajasida e'tibor berilmoqda.

Kichik yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi maktabgacha ta'lim pedagogikasining muhim bir bo'limi sanalib, maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarni uyg'un rivojlantirish, ularni har tomonlama jismoniy tarbiyalashni nazarda tutadi. Jismoniy tarbiyaning vazifasi, bola sog'lig'ini saqlash, jismoniy sifatlarini o'stirish, yosh avlodni aqliy va jismoniy mehnatga va Vatan himoyasiga tayyorlashdir. Bu g'oya azal-azaldan ota-bobolarimiz ma'naviyatida aks etib kelmoqda. Sport bilan shug'ullanishning dastlabki bosqichida yosh bolalarda shu narsa kuzatiladiki, ular sportning turli yo'nalish va turlariga birdek qiziqishlari mavjud bo'ladi va muayyan bir sport turini qat'iy tanlashlari qiyin kechadi.

Sog'lom turmush tarzi-inson hayotining shunday bir tayanch nuqtasiki, har bir inson unga tayangan holda, o'z hayotini tubdan o'zgartirishga erishishi mumkin.

Ijtimoiy tafakkurda yetuk ma'naviy boy, jismonan sog'lom va barkamol avlodning tug'ilishi va tarbiyalanishi uchun yuksak ma'suliyat psixologiyasini shakllantirish masalalari bo'yicha yalpi bilim berish tizimini ishlab chiqarishimiz kerak.

Yuqoridagi fikrlardan ko'rinib turibdiki, shaxsning jismoniy kamoloti kishilar tarixiy taraqqiyotining barcha jabhalarida ulug'langan va qadrlangan.

Jismoniy rivojlanish - odam organizmidagi shakl va vazifalarning o'zgarishi, muskullarning ortishi, bo'yning o'sishini ifodalaydigan biologik jarayondir. Jismoniy rivojlanish hayot qonunlari muhit va organizmning birligi asosida amalga oshadi. Jismoniy tarbiya - kishi organizmini morfologik va funksional takomillashishi, uning jismoniy sifatlari va qobiliyatlarini rivojlantirish, harakat malakalari va ko'nikmalarini shakllantirish hamda ular bilan bog'liq bo'lgan bilimlarni hosil qilish va mustahkamlashga yo'naltirilgan pedagogik jarayondir.

Kun tartibidagi gigiyenik va chiniqtiruvchi muolajalarni bajarish orqali bolaning bilim doirasi kengayadi, aqliy faolligi ortadi u jasurlik, halollik, batartiblik, qat'iylik, mustaqillik va shunga o'xshash ijobiy xulq me'yorlari va qoidalarini ham egallab oladi. Jismoniy tarbiya mashqlari aksariyat hollarda butun guruh bilan bajariladi. Jismoniy tarbiyaga oid mashg'ulotlarda, harakatli o'yinlarda bolalarda jamoatchilik, uyushqoqlik intizomlilik kabi xislatlar shakllanadi. Jismoniy tarbiya estetik tarbiya bilan ham chambarchas bog'liqdir.

Jisman barkamollik – tarixan o'zgarib turadigan har qanday tarixiy davr uchun o'zining ideal tasnifiga ega bo'lgan tushuncha tarzida turlicha talqin qilingan, chunki bu idealda aholining iqtisodiy sharoiti, ijtimoiy hayoti dunyo qarashi ifodalangan. Lekin asrlar davomida jismoniy barkamol avlod tarbiyasi mavjud jamiyatda ob'yektiv imkoniyatlar va sharoitni yuzaga kelmaganligi sababli, abstrakt g'oyaligicha qolib real haqiqatga aylanmay qolgan.

Jismonan barkamollik salomatlikning me'yori va har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni darajasi haqidagi tarixan shakllangan tasavvur, ular mehnat, jamoatchilik, harbiy va odamlarning ijodkorlik faoliyatlarini uzoq davom etishi talablariga nisbatan optimal javob beradi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi vazifalarini hal etishda, ularning yosh xususiyatlari qisobga olinadi. Jadal o'sish va rivojlanish maktabgacha yoshdagi bola organizmining o'ziga xos xususiyatidir. Ammo sistema va vazifalarning shakllanishi qali tugallanmagan bo'ladi. Shuning uchun

maktabgacha yoshdagi bola juda nozik bo'ladi.

Bog'cha maydonchasi. Har bir yosh guruhi uchun ajratilgan alohida maydoncha bo'lishi kerak. Maydonchada bolalarni harakatlanish uchun joy (tekis maydoncha)qum, suv, qurilish materiallari, aynan o'ynaladigan o'yinlar uchun joy, ijodiy o'yinlar va turli o'yinchokdar bilan o'ynaladigan o'yinlar uchun joy ajratiladi. Maydonchada harakatlarni rivojlantiruvchi jihozlar, tirmashib chiqish uchun devorchalar (uch, to'rt va olti burchakli), muvozanat saqlash uchun xoda, tenalikka sakrash, uloqgirish mashqlari uchun jihozlar bo'lishi kerak.

Uyqu. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tomondan tarbiyalashdagi muhim vazifa asab sistemasi gigienasidir. Bu vazifani hal etishda uyqu katta ahamiyatga ega. Uyqu miya katta yarim sharlarining me'yorli ishlashi uchun zarur bo'lgan kuch-quvvatni tiklaydi. Yaxshi va uzoq davom etgan uyqu asab sistemasi toliqishining oldini oluvchi asosiy vositadir.

Sayr. Bolalarning uzoq vaqt ochiq havoda bo'lishi ularning sog'ligi va jismoniy rivojlanishiga har tomonlama ijobiy ta'sir Bolaning ochiq xavodabo'lishi natijasida qon aylanishi yaxshilanadi. Organizmning faolligi yanada ortadi, harakatlar, jismoniy sifatlar takomillashadi.

Chiniqtirish. Bola organizmini chiniqtirish deganda, chidamlilik, zararli ta'sirlarga qarshilik ko'rsatish, hayotiy sharoitlarning o'zgzrinishsha tez moslashish qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan tadbirlar tizimi tushuniladi. Chiniqtirishning asosiy tamoyillari sistemalilik, doimiylik va shaxsning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olishdir. Chiniqtirishnsh asosiy vositalari tabiat in'omlari: havo, suv va Quyosh vannasidir. Shunday qilib, jismoniy tarbiya muammosini hal etishda, avvalo, sanitariya - gigiyena omillariga, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari Quyosh, havo va suv, gimnastika, o'yin kabi vositalarga katta ahamiyat berish ko'zlangan maqsadlarga erishishning muhim omili hisoblanadi.

Adabiyotlar:

1. Қипчақова, Ё., Махмудова, М., & Умарова, З. (2021). МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАР МЕҲНАТИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТИ. *Студенческий вестник*, (22-7), 9-10.

2. Karimov, U. U., & Karimova, G. Y. (2021). THE IMPORTANCE OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN ACHIEVING EDUCATIONAL EFFECTIVENESS. *Журнал естественных наук*, 1(1).

3. Kipchakova, Y. X., & Kodirova, G. A. (2020). INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN MODERN EDUCATION. *Теория и практика современной науки*, (5), 29-31.

4. Kipchakova, Y. (2021). METHODOLOGICAL AND DIDACTIC ASPECTS OF INFORMATION AND INTELLECTUAL CULTURE IN THE EDUCATION OF A DEVELOPED GENERATION. *Экономика и социум*, (6-1), 156-159.

5. Yuldashov, I., Umaralievich, K. U., Goynazarov, G., & Abdurakhmonov, S. (2021). Innovative development strategy in the field of sports and the basics of its organization. *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 11(11), 48-53.

6. Yuldashov, I., Parpiev, O., Makhmutaliev, A., Tukhtanazarov, I., & Umaralievich, K. U. (2021). Pedagogical bases of formation of physical culture and social culture in Youth. *Asian Journal of Multidimensional Research*, 10(11), 54-58.

7. Джалолова, М., Рахманова, Э. Ю., & Косимова, Х. Н. (2021). ВОСПИТАНИЕ СЕНСОРНОГО ВОСПРИЯТИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. *Scientific progress*, 1(6).