

PROVIDING COMPETENCE IN THE FIELD OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE TO CHILDREN 6-7 YEARS OLD

М. Усмонов

Андижон вилоят педагогларни янги методикаларга ўргатиш
миллий маркази узлуксиз касбий таълимни ташкил этиш бўлими бошлиғи

Annotation

In the article, the need for physical education and physical development of children through the use of physical exercises and national and active games for preschool children is scientifically and theoretically based. The direct and indirect impact on children's physical development through physical exercises, national and active games is scientifically based, and at the same time, it is possible to develop competence in the field of children's physical development and the formation of a healthy lifestyle.

Keywords: preschool education, pupil, pedagogue, physical education, sports, intelligence.

6-7 ЁШДАГИ БОЛАЛАРГА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИНГ ШАКЛЛАНИШИ СОҶАСИ КОМПЕТЕНТЛИГИНИ ТАРКИБ ТОПТИРИШ

М. Усмонов

Андижон вилоят педагогларни янги методикаларга ўргатиш миллий маркази
узлуксиз касбий таълимни ташкил этиш бўлими бошлиғи

Анотация

Мақолада мактабгача ёшдаги болаларга жисмоний машқлар ҳамда миллий ва ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш орқали уларга жисмоний тарбия бериш ва болаларнинг жисмоний ривожланиш зарурияти илмий-назарий жиҳатдан асосланган. Жисмоний машқлар, миллий ва ҳаракатли ўйинлар орқали болаларнинг жисмоний ривожланишига бевосита ва билвосита таъсир кўрсатиши илмий асосланган шу билан бирга болаларнинг жисмоний риволаниш ва соғлом турмуш тарзини шаклланиши соҳаси компетентлигини таркиб топтириш имкони яратилган.

Калит сўзлар мактабгача таълим, тарбияланувчи, педагог, жисоний тарбия, спорт, интеллект.

Миллий спорт ва жисмоний тарбия ассоциацияси ҳисоботида жисмоний фаолият бўйича тавсиялар болалар жисмоний ҳаракатни талаб қиладиган машғулотларга имкон қадар кўпроқ вақт сарфлашлари кераклигини таъкидлайди. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти ва Фондс Гесундес Остеррейч болалар кунига камида 60 дақиқа жисмоний фаоллик (масалан, мактабга пиёда бориш, зинапояга чиқиш ва

велосипедда юриш) бўлиши керак бўлган тавсияларни аниқламоқда. Бундан ташқари, болалар ҳафтасига камида икки-уч марта куч машқлари орқали мушаклар ва суякларни мустаҳкамлашлари керак. Жисмоний машқлар билан шуғулланмаган болалар ҳеч қачон ҳаракат қобилиятлари нуқтаи назаридан ўзларининг генетик салоҳиятини тўлиқ ривожлантирмайдилар, деган далил илгари сурилган.

Спорт фаолияти соматик касалликлар ва патологик хатти-ҳаракатлардан ҳимоя қилувчи омил эканлиги исботланган. Спорт гуруҳ ва индивидуал талаблар, тажовузкор хатти-ҳаракатлар ва ўзини ўзи бошқариш ўртасидаги мувозанатни таъминлайди. Бу гуруҳга аъзолик туйғусини ривожлантиради ва ғалаба ва мағлубиятга қандай дош беришни ўргатади. Ўсмирларнинг хавфли хулқ-атворга мойиллиги ортиши хавфли хаттиҳаракатларга жалб қилиш билан боғлиқ импульслар учун жавобгар бўлган когнитив назоратнинг этук тизими билан боғлиқ. Мунтазам жисмоний фаоллик, шунингдек, қон айланишини ва мияни кислород билан таъминлашни яхшилашга, суяк ва мушакларнинг зичлигини оширишга ва стрессга чидамлилигини оширишга олиб келади.

Жисмоний фаоллик жисмоний ва руҳий саломатлик билан боғлиқлиги аниқ бўлсада, жисмоний фаолият ва когнитив фаолият ўртасидаги боғлиқлик қўшимча ўрганишни талаб қилади. Когнитив функцияларга қўйидагилар киради: хотира, диққат, визуалфазовий ва ижро этувчи функциялар ва мураккаб когнитив жараёнларга: фикрлаш (мавҳум, сабаб, ижодий фикрлаш ва режалаштириш) ва тил функциялари киради. Ушбу масаланинг муҳимлигига қарамай, болаларда кеч болалик давридаги болаларда спорт ва когнитив фаолият ўртасидаги боғлиқлик бўйича бир нечта тадқиқотлар мавжуд. Баъзилар спортнинг ижобий таъсири ҳақида хабар беришади, айниқса ушбу даврда интенсив ривожланадиган ижро этувчи функцияларга, шунингдек, мунтазам ва тартибсиз машқларнинг ижобий таъсирини қайд этишади. оксигемоглобин даражасининг ошишига, бу эса 30 дақиқагача ижро этувчи функцияларнинг ишини осонлаштиради. Бошқалар эса, жисмоний фаолиятнинг когнитив функцияларга ижобий таъсирини тасдиқламайдилар

Мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбияси асосан турли хил мазмун ва кўринишдаги ҳаракатлар орқали амалга оширилади.

Ижобий ҳис-туйғулар, синфларнинг ҳиссий тўйинганлиги болаларнинг ҳаракатларини ўргатишнинг асосий шартларидир. Имитация - болани фаоллаштирадиган ҳис-туйғуларни келтириб чиқаради. Ҳаракатларнинг ривожланиши боланинг нутқининг ривожланишига яхши таъсир қилади. Катта ёшли нутқни тушуниш яхшиланади, фаол нутқнинг сўз бойлиги кенгайди. Шунинг учун атоқли совет ўқитувчиси В.А. Сухомлинский: «Мен яна бир бор такрорлашдан кўрқмайман: соғлиқка ғамхўрлик қилиш - ўқитувчининг энг муҳим иши». Шу сабабли, ушбу ёшда жисмоний тарбияни тўғри ўтказиш жуда муҳим, бу чақалоқнинг танасига куч тўплаш ва келажакда нафақат тўлиқ жисмоний, балки ақлий ривожланишни ҳам таъминлайди.

Ҳозирги босқичда жисмоний тарбия жараёнида мактабгача ёшдаги болаларнинг ақлий қобилиятларини ривожлантириш муаммоси алоҳида аҳамиятга эга, чунки мактабгача таълим ташкилотида болаларни ақлий ва жисмоний тарбиялашнинг мазмуни, шакллари, усуллари янгича кўриб чиқилмоқда. .

Ушбу мавзунинг долзарблиги қуйидаги параметрлар билан аниқланди:

- биринчидан, республикадаги ижтимоий-иқтисодий ўзгаришлар фониди болалик ҳақидаги ғоялар ўзгармоқда, бу ҳозирги вақтда инсон ҳаётининг ўзига хос қимматли даври сифатида қаралмоқда;

- иккинчидан, ҳозирги вақтда мактабгача таълим ўқитувчини таълим жараёнида эрта таълим зарурлигига қаратади, бу “Бола ҳуқуқлари тўғрисидаги конвенция” билан асосланади, шунингдек, эрта ёшдаги болаларни ривожлантириш имкониятлари бўйича илмий хулосалар. ёш бола, бу боланинг бошланғич мактабга муаммосиз ўтишини таъминлашга ёрдам беради.

- учинчидан, жисмоний тарбия болаларда турли хил фаолият турлари - эътибор, идрок, фикрлаш, шунингдек ақлий фаолият усуллари (шунчаки таққослаш, таҳлил қилиш, умумлаштириш, энг оддий сабаб-оқибат муносабатларини ўрнатиш қобилияти) ривожланишини таъминлайди. ва бошқалар.).

Жисмоний машқлар жараёнида махсус ташкил этилган муаммоли вазиятлар киради, уларни ҳал қилиш учун ақлий ҳаракатлар (ахборотни қабул қилиш ва қайта ишлаш, таҳлил қилиш, қарор қабул қилиш ва бошқалар).

Жисмоний ривожланиш ва соғлом турмуш тарзи соҳаси компетентлиги ўргатилаётган материал бўйича сўровни ўз ичига олади; кузатиш ва таққослаш; ўрганилаётган материални таҳлил қилиш ва умумлаштириш; восита ҳаракатларини танқидий баҳолаш ва таҳлил қилиш.

Жисмоний машқлар жисмоний тарбия жараёнида болаларнинг жисмоний ривожланиши ва соғлом турмуш тарзи компетентлигига бевосита ва билвосита таъсир кўрсатади

Жисмоний ривожланиш соғлом турмуш тарзи компетентлиги жисмоний машқлар, миллий ва спорт ўйинларидаги иштироки билан белгиланади.

Жисмоний ривожланиш омилларидан бири бу ҳаракат фаоллиги бўлиб, восита фаолияти натижасида мия қон айланиши яхшиланади, ақлий жараёнлар фаоллашади, марказий асаб тизимининг функционал ҳолати яхшиланади, инсоннинг ақлий қобилияти ошади. Ақл-идрок ва иждоқорлик соҳасидаги ютуқлар асосан боланинг психомотор соҳасининг ривожланиш даражаси билан боғлиқ. Махсус тадқиқотларда жисмоний ривожланган болалар мактабда юқори баҳо олишларини кўрсатадиган фактлар қайд этилган. Спорт сексияларига жалб қилинган болалар ақлий фаолиятнинг энг яхши кўрсаткичларига эга.

В.В. Бойконинг ёзишича, мактабгача ёшдаги болалик даврида боланинг ақлий ривожланишида глобал ўзгаришлар рўй беради: объектларни фарқланмаган идрок

этишдан мустақил равишда олинган билим ва кўникмалардан фойдаланиш қобилиятига қадар.

Мактабгача ёшдаги болаларда жисмоний машқлар таъсирида турли хил фикрлаш турларини шакллантириш самаралироқ бўлади: 1) Визуал самарали фикрлаш.

2) Визуал-мажозий фикрлаш

3) Каттароқ мактабгача ёшдаги болаларда оғзаки-мантиқий фикрлаш шакллана бошлайди. Бу сўзлар билан ишлаш, фикрлаш мантиғини тушуниш қобилиятини ривожлантиришни ўз ичига олади. Мулоҳаза юритиш деганда доимий саволга жавоб олиш, ақлий муаммони ҳал қилиш учун турли билимларни бир-бири билан боғлаш тушунилади.

Ҳаракат фаолияти перцептив, мнемоник ва интеллектуал жараёнларни рағбатлантиради.

Кундалик режимда катта миқдордаги восита фаоллиги бўлган болалар жисмоний ривожланишнинг ўртача ва юқори даражаси билан ажралиб туради.

Марказий асаб тизимининг ҳолатининг етарли кўрсаткичлари, бунинг натижасида боланинг хотираси ва ақл-заковатни аниқлайдиган барча фикрлаш жараёнлари яхшиланади.

6-7 ёшдаги ёшидаги болалар жисмоний тарбия вазифасини долзарблиги болаларни ҳаракати доирасида ривожланиши, ҳаракатга бўлган эҳтиёжини шакллантириш асосида такомиллаштиришни самарали воситасини қидириш ҳисобланади, ҳаракатни ўзини бўлажак ва ҳозирги соғлиқни гармоник жисмоний ривожланиши пойдевори сифатида қараш керак. Худди шунингдек, болани умумий ривожланишини муҳим воситаси сифатида, уни қобилиятини ва ҳаётий фаоллигини шакллантиради.

Мактабгача таълим ташкилотларида кун тартибида жисмоний тарбия машғулотида турли туман ҳаракат турларини ўз ичига олган, жисмоний машқлар, халқ ва миллий ҳаракатли ўйинлар, физкультура дақиқалар, спорт элементлари билан ўйналадиган ўйинлар мажбурий бўлиши шарт, жисмоний тарбия мактабгача таълим ташкилотида болаларни ҳаётини барчасини ташкил қилишда ўз ичига сингиб кетиши керак, шулар қаторида кўрғазмали ва иқтисодий шароитда болалар фаолиятидаги тартиби ва ҳар хил турларида ва уларни ёшини ҳамда маданий турмушидаги индивидуал ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олиш зарур.

Кун давомидаги ҳаракат тартибини асосий таркибини қисми ташкил этилган, мустақил ва турмушдаги ҳаракат фаолиятига кирувчи асосий ҳаётий муҳим ҳаракатлар – юриш, югуриш, сакраш, тирмашиб чиқиш, улоқтириш, мувозанатни сақлаш машқлари киради. Бунда ҳаракат фаоллигини барча даврлар давомида давом этиши, тетиклиги, бақувватлиги 50-60 % ни ташкил этади.

Мактабгача таълим ёшидаги болаларни жисмоний тарбия бўйича ишларини натижаларини баҳолашда энг асосий норматив талаблар, уларни жисмоний

тайёргарлиги, мустақиллиги ва жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги билимларни билишлари албатта шартдир.

Ҳар бир мактабгача тарбия ёшидаги болалар ташкилотлари жамоасини муҳим вазифалари мактабгача таълим ташкилотида, оилада ва мактабда жисмоний тарбияни изчиллигини таъминлаш ҳисобланади. Жисмоний тарбия жараёнида алоҳида диққатни шахсий ахлоқий – маърифий соҳада ривожланиши ва тикланишига қаратиш керак. Бунинг учун ўзбек халқининг анъаналарини, турмуш тарзи, маданиятидан кенг фойдаланиш керак.

Бу сир эмас, мактабгача таълим ёшидаги болаларташкилотларида тиббий ходимларни иш мазмунини кўпинча фақат болаларни шикоятга қараб кўриш билан яхшиланади.

Адабиётлар

1. Ergashevich, R. U. (2019). Cognitive tasks in educational-upbringing process on biology. *International scientific review*, (LVII), 60-61.
2. Shakhmurova, G. A., Rakhmatov, U. E., & Saidjanova, U. S. A complex of entertaining tasks and exercises on Biology as one means of enhancing the cognitive skills of students. *Asia life sciences*, 30(1), 87-97.
3. Shakhmurova, G. A., Azimov, I. T., Rakhmatov, U. E., & Akhmadaliyeva, B. S. Solution of biological problems and exercises (human and health). *Teaching-methodological guidance.* Literature sparks.
4. Shakhmurova, G. A., & Azimov ЪТ, R. U. Problem solving from biology (zoology). *Teaching-methodological guidance.* Brok Class Servis LLC.
5. Ergashevich, R. U. (2018). A perfection of the professional competence of teachers by using of creative works in biology lessons under solving tasks and exercises. *European science review*, (3-4), 225-227.
6. Rakhmatov, U. E., & Shakhmurova, G. A. (2020). Methodical Instructions of Improving Biology Teachers' Professional Competence for Conducting Modern Lesson (based on Solutions of Issues and Tasks). *Eastern European Scientific Journal*, 3, 123-16.
7. Shaxmurova, G. A., Azimov, I. T., & Raxmatov, U. E. (2016). *Biologiyadan masala va mashqlar yechish.* Elektron darslik. Toshkent-2017 y. Internet saytlari, 15.
8. Kholmurodova, O. S., & Rakhmatov, U. E. (2022). Problems of improving teaching in the process of biological education. *CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS*, 3(02), 62-67.
9. SHAXMUROVA, G., AZIMOV, L., & RAXMATOV, U. (2017). *BIOLOGIY AD AN MASALALAR VA MASHQLAR YECHISH.*
10. Ergashevich, R. U., Salimovna, P. M., & Mamayusufovich, A. S. (2023). *WAYS TO USE PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES AT THE LOCAL LEVEL IN BIOLOGY LESSONS.* *European International Journal of Pedagogics*, 3(05), 22-29.
11. Ergashevich, R. U., & Mamayusufovich, A. S. (2023). *ISSUES OF USING INTEGRATIVE KNOWLEDGE IN FORMING STUDENTS' PROFESSIONAL COMPETENCE.*

12. Rakhmatov, U. E. (2018). DEVELOPMENT OF CREATIVE ABILITIES OF PUPILS UNDER USING TASKS AND PROBLEMS IN BIOLOGY LESSONS. In XLIII INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE" INTERNATIONAL SCIENTIFIC REVIEW OF THE PROBLEMS AND PROSPECTS OF MODERN SCIENCE AND EDUCATION" (pp. 112-113).