

ERTALABKI BADANTARBIYA MASHQLARINI BOLALAR RIVOJLANISHIDAGI AHAMIYATI

Abdulaxatova Nilufar Jumabayevna

Farg'ona viloyati, Marg'ilon pedagogika kolleji o'qituvchisi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada ertalabki badantarbiya mashqlarining bolalar rivojlanishida o'z ahamiyatini ko'rsatadi hamda jismoniy, ma'naviy, intellektual va ijtimoiy rivojlanishning bolalar uchun qanday muhimligini tushuntiradi. Maqolada, ertalabki badantarbiya mashqlarining bolalarning o'zlarini rag'batlantirish, sabr va qonuniyatni o'rganish, fikrlash va mantiqiy qaror qabul qilishni o'rganish, kommunikatsiya qurishni o'rganishda qanday muhim rol o'ynaydi. Bu maqola bolalar rivojlanishida otalar uchun mashg'ulotlar va dasturlar ko'rsatishning ahamiyatini ta'kidlaydi.

KALIT SO'ZLAR: Raqobatbardosh va intellektual, kreativlik, badantarbiya, kommunikatsiya, predmetlar;

KIRISH

Ertalabki badantarbiya mashqlar, yoki o'z nomi bilan "ertalabgi o'ylash va o'rganish" mashqlari, bolalar uchun hayot bilan bog'liq mohiyatli ko'nikmalar olish, yangi narsalarni va o'zlarini rivojlantirishning o'rganish jarayonlarini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi.

Ertalabki badantarbiya mashqlari uchun faolliklar, o'yinlar, ko'nikmalarga qarshi topshiriqlar, kreativlikni rivojlantirish jarayonlari va boshqa usullar orqali o'zlarini rivojlantirishlari mumkin.

Bu mashqlar o'rganishni va tushunishni kuchaytiradi, ma'naviy va intellektual rivojlanishlarni ta'minlaydi va ijtimoiy aloqalarni rivojlantirishga yordam beradi. Raqobatbardosh va intellektual rivojlanishga ega bo'lgan jamiyatda, ertalabki badantarbiya mashqlar bolalarga kuchli asoslar o'rgatadi, ularning o'zlarini rag'batlantirish va muvofaqiyatga erishish uchun zarur bo'lgan sifatlarini rivojlantiradi.

ASOSIY QISM

Ertalabki badantarbiya mashqlari bolalarning rivojlanishi uchun juda muhimdir. Bu mashqlar ularning jismoniy, ma'naviy, intellektual, va ijtimoiy rivojlanishlarini ta'minlaydi. Quyidagi sabablarga e'tibor bering:

1. Jismoniy rivojlanish: Ertalabki badantarbiya mashqlari bolalar o'zlarini rag'batlantirishi, muvofaqiyatga erishishi va sog'ligini ta'minlash uchun jismoniy faoliyatlar, sport va o'yinlar orqali fiziksel rivojlanishlarini ta'minlaydi.

2. Ma'naviy rivojlanish: Badantarbiya mashqlari bolalarga o'zlarini tushunish, o'zlariga qarshi mas'uliyatni o'rganish, sabr va qonuniyati o'rgatadi. Bu, ularning o'zaro aloqalarini rivojlantiradi va muhim hissiyotlarini o'rganishga yordam beradi.

3. Intellektual rivojlanish: Ertalabki badantarbiya mashqlari o'rganishni va tushunishni oshiradi. Ular muammolar yechish, savollar berish, fikrlash va mantiqiy qarorlar qabul qilishni o'rganishadi. Bu ularning o'zlarini o'rganish va dunyoni tushunishlari uchun zarurdir.

4. Ijtimoiy rivojlanish: Mashqlar jamoatdagi o'z o'rinini tushunish, boshqalar bilan hamkorlik qilish, kommunikatsiya qurishni o'rganishga imkoniyat yaratadi. Bu ularning o'zlarini jamiyatda muvofiq tarzda ifoda qilishlariga yordam beradi.

Ertalabki badantarbiya mashqlari bolalar o'zlarini rivojlantirish, o'zlarining potentsialini oshirish, va mustaqil shaxslar sifatida yetishtirish uchun juda muhimdir. Bu rivojlanish jarayoni hayotning boshqa bo'limlarida ham muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

Ertalabki badantarbiya mashqlari esa bolalarning o'zgaruvchanligini qo'llash, mustahkamlash, diniy, milliy yoki siyosiy tushunchalar ostida g'alaba qozonishga yo'l ochish mumkinligini aytadi. Bu turli mashqlar orqali bolalar o'zining o'zi o'zgaruvchanlikka qarshi qonunchilik vujudga kelishini, o'z fikrlarini qayta ko'rib chiqishga, dushmanlarning tushunmasligini ta'minlash va ijtimoiy tuzilishga sabab bo'lishi mumkin.

Ertalabki badantarbiya mashqlarining bu turlari shug'ullanuvchilarni har tomonlama jismoniy kamolotga yetkazish, salomatligini mustahkamlash va harakat funksiyalarini takomillashtirish maqsadida qo'llaniladi. Ertalabki badantarbiya mashqlariga: a) sport ertalabki badantarbiya mashqlari; b) badiiy ertalabki badantarbiya mashqlari kiradi. Bu turlar sport yo'nalishiga ega bo'lib, sport turlari sifatida targ'ib etiladi. Bulardan maqsad, mashqlarni ijro etish texnikasida yuksak kamolotga erishish, yuksak sport mahoratini ko'rsatish, hamda har yoqlama yuksak jismoniy tayyorgarlik asosida ertalabki badantarbiya mashqlari ko'p murakkab mashqlarini bajara bilishga erishishdan iborat.

Ertalabki badantarbiya mashqlarining amaliy turlari.

Ertalabki badantarbiya amaliy mashqlarining bir ko'rinishidir, ertalabki badantarbiya yanada tezroq va to'la ravishda bolaning sog'lig'ini tiklash uchun qo'llaniladi, yana jismoniy sifatlarni rivojlantirishda harakatlanishning va raqs qadamlarining xillari; umumiy ritmik mashqlarning buyumlarsiz va buyumlar bilan bajarilish turlari (tayoqlar, gantellar, arg'imchoqlar, to'plar va boshqa), mashqiy devordagi mashg'ulotlar halqlarda va amaldagi mashqlar (yugurish, sakrash, o'rmalash, oshib o'tish).

Aqliy va jismoniy mehnatning ishlab chiqaruvchanlik darajasi birmuncha pasaygan bo'ladi. Ertalabki jismoniy mashg'ulotlarning ahamiyati markaziy nerv sistemasiga

kuchli analizatorlarning retseptorlarining signallari oqimi kelib tushadi, ayniksa, proporsiya-retseptorlardan, bu markaziy nerv tizimining tez ko'zg'alishiga va mehnatga yarokliligi me'yorini qayta tiklaydi. Ertalabki mashqlar teri retseptorlarining sovuqqa va suv bilan bo'ladigan ta'sirlari birgalikda o'tkazilsa, nerv sistemasining qo'zg'alish jarayoni tezroq yo'lga qo'yiladi. Tashqi muhitdagi ayrim kuzatuvchilarni ta'sirlari (suv jarayonlari, toza havo va quyoshning ta'siri) nerv tizimining ko'zg'alishi bilan bir qatorda organizmning chiniqishiga yordam beradi.

Badantarbiya mashqlarning karakteristikasi. Safda turib bajariladigan mashqlar bu qiyin bo'lmagan harakatlantiruvchi mashqlardir. Umumrivojlantiruvchi mashq (ertalabki badantarbiya mashqlari xamma turlarida keng foydalaniladi. Bu unchalik qiyin bo'lmagan harakatiga keltiruvchi mashq), ya'ni har xil muskullar guruxini jismoniy layoqatini yanada chuqurlashtirish, elementlar, harakatga keltiruvchi ko'nikmani qo'lga kiritish, predmetlar bilan ishlash, umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish maqsadida bajariladi. Qo'shimcha mashqni va ko'nikmani atrof-muxit bilan bir-biriga aktiv ta'sir etuvchi badantarbiya vositadir. Erkin mashq bu ertalabki badantarbiya mashqlarining bir turi bo'lib chidamlilikni oshirishga rivojlantirishga yunaltirish.

XULOSA

Ertalabki badantarbiya mashqlari bolalar rivojlanishi uchun kritik muhimiyatga ega. Bu mashqlar jismoniy, ma'naviy, intellektual, va ijtimoiy rivojlanishlarini ta'minlashda o'ziga xos o'rniga ega. Jismoniy rivojlanish o'zini sport, o'yinlar va boshqa faoliyatlar orqali ifodalaydi, ma'naviy rivojlanish o'z-o'zini tushunish, qonuniyati o'rganish, va boshqa insonlar bilan munosabatni rivojlantirish orqali amalga oshiriladi. Intellektual rivojlanish esa o'rganish, fikrlash va mantiqiy qarorlar qabul qilishni o'rganish orqali yaratiladi. Ijtimoiy rivojlanish, jamoatda o'z o'rinini tushunish, boshqalar bilan hamkorlik qilish va kommunikatsiya qurishni o'rganishga yordam beradi.

Bu xulosa, ertalabki badantarbiya mashqlarining bolalar rivojlanishida o'ziga xos o'rniga ega bo'lgan jarayonlarni belgilashda ko'rsatilgan kritik muhimiyatini aks ettiradi. Bu mashqlar bolalar o'zlarini rivojlantirish, o'zlarining potentsialini oshirish va mustaqil shaxslar sifatida yetishtirish uchun katta ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Maktabgacha yoshdagi bolalarning rivojlanishiga qo'yiladigan talablar. Davlat talablari T.2011y.
2. K.M.Mahkamjonov Maktabgacha ta'lim muassasalarida ta'lim-tarbiya jarayonni rejalashtirish.T.2011y.
3. D.Sharipova va bosh. “Agar bolam sog'lom bo'lsin desanggiz” ilm ziyo 2006y.

4. Abdikadirova, N. S., Nurillaeva, D. S., Ganijanovna, M., Azamova, S. R. J., Bobomuradov, B. K., & Kutlimuratov, I. K. (2021). Football in Uzbekistan: Law, Leisure and Sociology. PSYCHOLOGY AND EDUCATION, 58(1), 1995-2002.

5. Моргунова, И. И. (2020). Определение спортивной пригодности детей для занятий спортивной гимнастикой. Фан-Спортга, (5), 75-78.