



FAN, TA'LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI

ISSN: 2181-1776

Umida Karimova

Qashqadaryo viloyat XTXQTMOHM Maktabgacha, boshlang'ich va
maxsus ta'lim kafedrası o'qituvchisi

KICHIK YOSHDAGI TARBIYALANUVCHILARNING JISMONIY TARBIYALASHDA ABU ALI IBN SINO IJODIDAN FOYDALANISH IMKONIYATLARI

Annotatsiya

Ushbu maqolada kichik yoshdagi tarbiyalanuvchilar jismoniy tarbiyasi haqida fikr yuritilgan. Tarbiyalanuvchilarni jismoniy tarbiyalashda xalq og'zaki ijodi va Abu Ali ibn Sino asarlaridagi qarashlardan namunalar keltirilgan.

Kalit so'zlar: Kichik yoshdagi tarbiyalanuvchilar, jismoniy tarbiya, jismoniy salomatlik, sog'lom avlod, jismoniy madaniyat, jismoniy rivojlanish, dostonlar, Alpomish, Abu Ali ibn Sino, toza havo, badantarbiya.

O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishishi, demokratik jamiyatni shakllantirish munosabati bilan bugungi kunda olib borilayotgan islohatlar davomchilari kimlar bo'lishi nihoyatda muhim bo'lib qolmoqda. Yuksak ma'naviy-ahloqiy qadriyatlarni o'zida mujassam etgan barkamol shaxsni yetishtirish, milliy qadriyatlarni saqlab qolish, o'sib kelayotgan yosh avlod sog'lig'ini mustahkamlash va ijobiy hal qilish uchun hukumatimiz rahbarlari barcha imkoniyatlarni yaratmoqda. Sog'lom avlodni tarbiyalashda sport va jismoniy tarbiyaning o'rni beqiyosdir.

Jismoniy tarbiya to'g'risidagi ta'limot pedagogikaning tarkibiy qismidir. Pedagogika fanining bu sohasiga taalluqli ba'zi bir hodisalarni ta'riflashda «jismoniy madaniyat», «jismoniy rivojlanish» singari asosiy tushunchalardan ham foydalaniladi.

«Jismoniy madaniyat» tushunchasiga xalq madaniyatining bir qismi sifatida qaraladi. Jismoniy madaniyat kishilik jamiyati tomonidan to'plangan moddiy va ma'naviy boyliklar yig'indisi, undan kishilarning jismoniy kamoloti uchun foydalaniladi.

Jismoniy madaniyat tushunchasiga quyidagilar kiradi:



- mehnat va turmushdagi ozodalik;
- kiyim, bino va xonalarning tozaligi;
- shaxsiy gigiyena va kun tartibiga odatlanish, kun davomida to'g'ri faoliyat va dam olish, uyqu, ovqatlanish shunga o'xshashlar;
- tabiiy sharoitda organizmni chiniqtirish: havo, Quyosh va suv yordamida;
- jismoniy mashqlar.

Jismoniy rivojlanish - odam organizmidagi shakl va vazifalarning o'zgarishi, muskullarning ortishi, bo'ying 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.

Jismoniy tarbiya bola organizmining funksional imkoniyatlarini oshirib, uning aqliy faoliyatini muvaffaqiyat bilan bajarishga ko'maklashadi, qo'l panjalarining harakatlanishi, nutqni harakatga keltiruvchi markazning rivojlanishiga ijobiy ta'sir etadi.

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. Jismoniy mashqlar orqali bolalar yengil, chiroyli, ifodali harakat qilishga o'rganadilar, bu so'zsiz, bolalarda estetik hisni tarbiyalaydi.

Bolaning sog'lom va jismonan baquvvat va chidamli bo'lishi, uning ish qobiliyatini o'stiradi. Jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalari jamiyat ehtiyojlari bilan belgilanadi. Bu ehtiyoj ijtimoiy tarbiyaning umumiy maqsadidan kelib chiqadi. Bu maqsad o'zida ma'naviy boylikni, axloqiy poklikni, intellektual salohiyatni, jismoniy barkamollikni mujassamlashtirgan, har tomonlama yetuk rivojlangan shaxsnishakllantirishdan iborat.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi vazifalarini hal etishda, ularning yosh xususiyatlari hisobga olinadi. Jadal o'sish va rivojlanish maktabgacha yoshdagi bola organizmining o'ziga xos xususiyatidir. Ammo sistema va vazifalarning shakllanishi hali tugallanmagan bo'ladi. Shuning uchun maktabgacha yoshdagi bola juda nozik bo'ladi. Demak, bolalarni jismoniy tarbiyalash jarayonida quyidagi vazifalar birinchi darajali hisoblanadi.

Xalq pedagogikasi milliy an'analar ta'siri vositasida maktab o'quvchilarining har tomonlama rivojlanishi tarbiyada muhim omillardan biri ekanligini doimo uqtirib keladiki, jismoniy tarbiya jarayonida ham bu ko'rsatmalardan foydalanish samara berishi shubhasiz. Bir qator olimlarning kuzatuvlaridan ma'lumki, optimal harakatlanish bolalarning jismoniy rivojlanishi va qobiliyatining oshishi uchun katta imkon beradi.

Kichik yoshdagi bolalarning jismoniy 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 otabobolarimiz ma'naviyatida aks etib kelmoqsa. Jumladan, xalq ijodida «Alpomish», «Go'ro'g'li» kabi dostonlarda ham o'z ifodasini topgan. «Alpomish» dostonida Hakimbekning (Alpomishning) jismoniy mashq qilish, tabiat qo'ynida voyaga yetgani, uning alpligi quyidagicha tasvirlanadi.

«Alpinbiyning bobosidan qolgan o'n to'rt botmon parli yoyi bor edi. Ana shunda yetti yashar bola Hakimbek shu o'n to'rt botmon yoyni qo'lida ko'tarib, uni tortib qo'yib yubordi. Yoyning uchi yashinday bo'lib ketdi. Askar tog'ining katta cho'qqisini yulib keldi. Ovozasi olamga yoyildi. Shunda barcha xaloyiqlar yig'ilib aytdi: Dunyoda bir kam to'qson alp edi, alplarning boshlig'i Rustam doston, oxiri bu Alpomish alp bo'lsin». Yuqoridagi fikrlardan ko'rinib turibdiki, shaxsning jismoniy kamoloti kishilar tarixiy taraqqiyotining barcha jabhalarida ulug'langan va qadrlangan.

Abu Ali ibn Sino insonga xos bo'lgan ijobiy fazilatlaridan sanab o'tar ekan, quyidagilarga alohida urg'u beradi:

1. Jasurlik- biror ishni bajarishda kishining jasurligi, chidamliligi, inson boshiga tushgan yomonlikni to'xtatib turuvchi quvvat.
2. Aqllilik- biror ishni bajarishda shoshma-shosharlik qilishdan saqlovchi quvvat.
3. Ziyraklik- sezgi bergan narsalarning haqiqiy ma'nosini tezlik bilan tushuntirishga yordam beruvchi quvvat.

Tana a'zolarining mo'tadil faoliyati uchun harakat juda zarurdir. Buyuk hakim Abu Ali Ibn Sino: "Badantarbiya-sog'liqni saqlashda ulug'vor usuldir",- deydiki, bu fikr: "Kimki qilsa harakat – sog'ligiga bo'lar harakat"-degan naqlni eslatadi.

Qadimda xalqimiz badantarbiyani ziyozat deb atashgan. Abu Ali ibn Sino "Tibbiy doston" asarida riyozat-badantarbiyasi haqida to'xtalib, uning bir necha xillari bo'lishi, bu jismoniy mashqlar bilan o'rtacha shug'ullanish sog'liqqa foydali ekanligini bunday ta'riflaydi:

Bilsang riyozat turlari necha-necha,

Sharofatli bo'lur esa u o'rtacha.

To'g'ri va mo'tadil bo'lib o'sgay badan,

Kir-chir ila chiqindidan qutular tan.

Abu Ali ibn Sino yana jismoniy mashqlarsiz yurish badanda yomon xiltlarning yig'ilishida sabab bo'lishini alohida uqtirib, bunday deb yozadi:

Riyozatsiz yotishdan ko'p topma rohat,

Bu rohatdan topolmassan hech manfaat.

Jim yotsang iflos xilt-la to'lar badan,

G'izocha hech hozirlanmas biror maskan.

Ulug' mutafakkir jismoniy tarbiya deb salomatligini uchun zarur bo'lgan badanni turli xil mashg'ulot harakatlariga o'rgatishni nazarda tutadi. Uning fikricha, jismoniy mashg'ulotlar bilan o'z vaqtida va mustaqil shug'ullanib boruvchi odam hech qanday davolanishga muhtojlik sezmaydi. Jismoniy mashg'ulot inson ruhini tetiklashadi. Ammo jismoniy mashg'ulotlar ortiqcha bo'lmasligi ham kerak, aks holda badanning tezda charchab olib

keladi. Jismoniy mashg'ulotlardan butunlay voz kechish esa, badanning qarib tezda ishdan chiqishiga sabab bo'ladi [6].

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, tarbiyalanuvchilarni jismoniy tarbiyalashdan maqsad jismonan chiniqqan, qat'iyatli, mard, sabotli, qat'iyatli, qat'iyatli, Vatanni himoya qila oladigan shaxslarni kamol toptirishdan iborat.

FOYDALANILADIGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Ishmuhamedov R.J. Bolalarni tarbiyalash va sog'lomlashtirish ishlarida pedagogik texnologiyalar (o'zbek va rus tillarida). – T.: UDAP,2004.
2. Ochilov M. Muallim qalb me'rnori: Saylanma. -T.: O'qituvchi, 2000.
3. Safarova R. va boshq. O'zbekiston Respublikasida umumiy o'rta ta'lim strategiyasi muammolari va ta'lim mazmunining yangi modellari, ularni tatbiq etish yo'llari. – T., "FAN" nashriyoti, 2005.
4. Yusupova P. Maktabgacha tarbiya pedagogikasi.- T.: "O'qituvchi", 1998.
5. "Maktabgacha ta'limda yangi pedagogik va axborot texnologiyalarini tatbiq etishning dolzarb masalalari" mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy konferensiya materiallari. – Qarshi, "Qarshi Davlat universiteti" nashriyoti, 2010.
6. O'zbek pedagogikasi tarixi. Zunnunov A. Toshkent, O'qituvchi.1997. 49-bet.