# MAKTAB YOSHIGACHA BO'LGAN BOLALAR JISMONIY TARBIYASINI FIZIOLOGIK ASOSLASH

**Ismanov Umidjon Akbaraliyevich**
O'zbekiston Respublikasi Oriental universiteti "Jismoniy tarbiya" kafedrasi sport faoliyati yo'nalishi 2 bosqich magistranti
gmail: IsmanovUmidjon@gmail.com

imrconf.com

***Annotatsiya:*** *Ushbu maqolada maktab yoshigacha bo'lgan bolalar jismoniy tarbiyasining fiziologik asoslari ilmiy jihatdan yoritilgan. Bolalar organizmining yoshga xos anatomik-fiziologik xususiyatlari, nerv tizimi, tayanch-harakat apparati, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining rivojlanishida jismoniy mashqlarning ahamiyati tahlil qilingan. Shuningdek, jismoniy tarbiya vositalarining bolalar salomatligini mustahkamlash, harakat faoliyatini rivojlantirish va organizmning tashqi muhit omillariga moslashuvchanligini oshirishdagi o'rni asoslab berilgan. Tadqiqot natijalari maktabgacha ta'lim tizimida samarali jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etishda muhim nazariy va amaliy ahamiyat kasb etadi.*

***Kalit so'zlar****: maktabgacha yosh, jismoniy tarbiya, fiziologik rivojlanish, bolalar organizmi, nerv tizimi, tayanch-harakat apparati, sog'lomlashtirish, chiniqtirish, harakat faoliyati, salomatlik.*

***Аннотация:*** *В данной статье научно обоснованы физиологические основы физического воспитания детей дошкольного возраста. Проанализированы возрастные анатомо-физиологические особенности детского организма, а также значение физических упражнений в развитии нервной системы, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Кроме того, раскрыта роль средств физического воспитания в укреплении здоровья детей, развитии*

*двигательной активности и повышении адаптационных возможностей организма к внешним факторам среды. Результаты исследования имеют важное теоретическое и практическое значение для эффективной организации процесса физического воспитания в системе дошкольного образования.*

***Ключевые слова:*** *дошкольный возраст, физическое воспитание, физиологическое развитие, детский организм, нервная система, опорно-двигательный аппарат, оздоровление, закаливание, двигательная активность, здоровье.*

***Abstract:*** *This article scientifically substantiates the physiological foundations of physical education for preschool children. The study analyzes the age-specific anatomical and physiological characteristics of a child's organism, as well as the importance of physical exercises in the development of the nervous, musculoskeletal, cardiovascular, and respiratory systems. In addition, the role of physical education in strengthening children's health, improving motor activity, and enhancing the body's adaptation to environmental factors is highlighted. The findings of the study have significant theoretical and practical importance for the effective organization of physical education processes in preschool education systems.*

***Keywords:*** *preschool age, physical education, physiological development, child organism, nervous system, musculoskeletal system, health improvement, hardening, motor activity, health.*

imrconf.com

Bugungi kunda yosh avlodni jismonan sog‘lom, ma’nan barkamol va har tomonlama rivojlangan shaxs etib tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, maktab yoshigacha bo‘lgan bolalar organizmining jadal o‘sishi va rivojlanishi davrida jismoniy tarbiya muhim pedagogik hamda fiziologik omil sifatida namoyon bo‘ladi. Shu bois maktabgacha ta’lim tashkilotlarida bolalar jismoniy tarbiyasini ilmiy asosda

tashkil etish, ularning yosh va fiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda harakat faoliyatini rivojlantirish dolzarb masalalardan biridir.

O‘zbekiston Respublikasida bolalar salomatligini muhofaza qilish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish hamda jismoniy tarbiyani rivojlantirishga qaratilgan qator normativ-huquqiy hujjatlar qabul qilingan. Jumladan, O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonunida ta’limning asosiy maqsadi sifatida barkamol avlodni voyaga yetkazish, ularning intellektual, ma’naviy-axloqiy va jismoniy rivojlanishini ta’minlash belgilab qo‘yilgan. Mazkur qonun maktabgacha ta’lim tizimida bolalar sog‘lig‘ini mustahkamlash va jismoniy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlashni muhim vazifa sifatida e’tirof etadi.

Shuningdek, O‘zbekiston Respublikasining “Maktabgacha ta’lim va tarbiya to‘g‘risida”gi Qonunida maktabgacha yoshdagi bolalarni har tomonlama rivojlantirish, ularda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va jismoniy faollikni oshirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri sifatida qayd etilgan. Ushbu hujjatga muvofiq, maktabgacha ta’lim tashkilotlarida sog‘lomlashtiruvchi va jismoniy rivojlantiruvchi muhitni yaratish pedagogik jarayonning ajralmas qismi hisoblanadi.

Bundan tashqari, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga oid farmon va qarorlarida aholining, ayniqsa yoshlarning jismoniy tayyorgarligini mustahkamlash, sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish hamda bolalarni sport va jismoniy mashg‘ulotlarga keng jalb etish masalalariga alohida e’tibor qaratilgan. “2030-yilgacha maktabgacha ta’lim tizimini rivojlantirish konsepsiyasi”da ham bolalarning sog‘lom rivojlanishini ta’minlash, innovatsion pedagogik va sog‘lomlashtiruvchi texnologiyalarni amaliyotga joriy etish ustuvor vazifalardan biri sifatida belgilangan.

Fiziologiya faniga ko‘ra, maktabgacha yosh davri organizmning funksional tizimlari faol shakllanadigan bosqich hisoblanadi. Aynan shu

imrconf.com

davrda nerv tizimi, tayanch-harakat apparati, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining rivojlanishi faol kechadi. Jismoniy mashqlar va harakatli o‘yinlar organizmning tabiiy rivojlanishini jadallashtirib, bolalarning harakat ko‘nikmalari, chaqqonligi, chidamliligi hamda muvozanatini rivojlantiradi. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya bolalarning psixoemotsional holatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatib, ularda intizom, mustaqillik va ijtimoiy faollikni shakllantiradi.

Shu jihatdan, maktab yoshigacha bo‘lgan bolalar jismoniy tarbiyasining fiziologik asoslarini o‘rganish va ilmiy jihatdan tahlil qilish sog‘lom avlodni tarbiyalashda muhim nazariy hamda amaliy ahamiyat kasb etadi.

**Fiziologik asoslash** — bu ma’lum bir jarayon, faoliyat yoki usulning inson organizmi qanday ishlashi va rivojlanishi bilan bog‘liq qonuniyatlarga tayangan holda ilmiy jihatdan tushuntirilishidir.

Pedagogika va jismoniy tarbiya sohasida fiziologik asoslash deganda, jismoniy mashqlar yoki tarbiya usullarining organizmga qanday ta’sir ko‘rsatishi, qaysi tizimlarni rivojlantirishi va nima sababdan foydali ekanligini fiziologiya fani asosida izohlash tushuniladi.

Masalan, maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasini fiziologik asoslash quyidagilar bilan tushuntiriladi:

- jismoniy mashqlar nerv tizimi faoliyatini yaxshilaydi;
- mushak va suyaklarning to‘g‘ri rivojlanishiga yordam beradi;
- yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimini chiniqtiradi;
- moddalar almashinuvini faollashtiradi;
- organizmning tashqi muhitga moslashuvchanligini oshiradi.

Ya’ni, “nega bolalarga jismoniy tarbiya kerak?” degan savolga organizm faoliyati nuqtai nazaridan ilmiy javob berish — fiziologik asoslash hisoblanadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar organizmi o‘sish va rivojlanishning eng faol davrida bo‘ladi. Shu sababli jismoniy tarbiya nafaqat harakat ko‘nikmalarini shakllantiradi, balki organizmning barcha tizimlari — nerv, yurak-qon tomir, nafas olish, tayanch-harakat apparati va moddalar

imrconf.com

almashinuvining to‘g‘ri rivojlanishini ta’minlaydi. Jismoniy tarbiyaning fiziologik asoslari aynan bola organizmining yoshga xos anatomik va fiziologik xususiyatlariga tayanadi.

**1. Nerv tizimining rivojlanishi**

Maktabgacha yoshda markaziy nerv tizimi juda tez rivojlanadi. Bosh miya po‘stlog‘ida yangi shartli reflekslar hosil bo‘ladi, harakatlarni boshqarish takomillashadi. Shu davrda:

- harakat faoliyati orqali nerv bog‘lanishlari mustahkamlanadi;
- koordinatsiya va muvozanat rivojlanadi;
- diqqat, xotira va fikrlash faollashadi.

Jismoniy mashqlar bolaning nerv tizimini chiniqtiradi va psixik rivojlanishga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

**2. Tayanch-harakat apparatining rivojlanishi**

Bolalarda suyak to‘qimasi hali to‘liq qotmagan bo‘ladi. Mushaklar elastik va tez rivojlanishga moyil. To‘g‘ri tashkil etilgan jismoniy mashqlar:

- qomatning to‘g‘ri shakllanishiga yordam beradi;
- yassi oyoqlikning oldini oladi;
- mushak kuchi va chidamliligini oshiradi;
- bo‘g‘imlarning harakatchanligini yaxshilaydi.

Harakat yetishmasligi esa qomat buzilishlari va mushak sustligiga olib kelishi mumkin.

**3. Yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari**

Maktabgacha yoshdagi bolalarda yurak kichikroq, yurak urishi tezroq bo‘ladi. Nafas olish yuzaki va tez kechadi. Jismoniy mashqlar:

- yurak mushagini mustahkamlaydi;
- qon aylanishini yaxshilaydi;
- o‘pkalarning hayotiy sig‘imini oshiradi;
- organizmning kislorod bilan ta’minlanishini kuchaytiradi.

Faol harakatlar natijasida organizmning ish qobiliyati ortadi.

imrconf.com

**4. Moddalar almashinuvi va energiya sarfi**

Bolalarda moddalar almashinuvi kattalarga qaraganda tezroq kechadi. Ular ko‘p energiya sarflaydi va harakatga ehtiyoj sezadi. Jismoniy tarbiya:

- energiyaning to‘g‘ri sarflanishini ta’minlaydi;
- ishtahani yaxshilaydi;
- uyquni me’yorlashtiradi;
- immunitetni kuchaytiradi.

**5. Chiniqtirishning fiziologik ahamiyati**

Quyosh, havo va suv muolajalari organizmning tashqi muhitga moslashuvchanligini oshiradi. Chiniqtirish:

- shamollash kasalliklarini kamaytiradi;
- termoregulyatsiyani yaxshilaydi;
- organizmning himoya kuchlarini mustahkamlaydi.

**6. Yosh xususiyatlarini hisobga olish**

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari bolaning yoshiga mos bo‘lishi kerak. Maktabgacha yoshdagi bolalarda:

- uzoq davom etadigan yuklamalar tavsiya etilmaydi;
- mashqlar o‘yin shaklida tashkil qilinadi;
- tez-tez dam olish bilan almashtiriladi;
- emotsional qiziqish muhim hisoblanadi.

Maktab yoshigacha bo‘lgan bolalar jismoniy tarbiyasini fiziologik asoslash masalasi bolaning organizmi o‘sishi va rivojlanishining biologik qonuniyatlari bilan chambarchas bog‘liq ekanligi tadqiqot davomida aniqlandi. Maktabgacha yosh davri organizmning barcha funksional tizimlari, ayniqsa nerv tizimi, tayanch-harakat apparati, yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimlari jadal shakllanadigan muhim bosqich hisoblanadi. Shu sababli ushbu davrda to‘g‘ri tashkil etilgan jismoniy tarbiya bolalar sog‘lig‘ini mustahkamlash va ularning har tomonlama rivojlanishini ta’minlashda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

imrconf.com

Tahlillar shuni ko‘rsatdiki, jismoniy mashqlar va harakatli o‘yinlar bolalarning harakat faolligini oshirib, mushaklar va suyak tizimining to‘g‘ri rivojlanishiga, qomatning shakllanishiga hamda organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Shuningdek, jismoniy tarbiya markaziy nerv tizimi faoliyatini faollashtirib, koordinatsiya, diqqat, tezkor fikrlash va psixoemotsional barqarorlikning rivojlanishiga yordam beradi.

Ilmiy manbalar va fiziologik kuzatuvlar asosida shuni ta’kidlash mumkinki, maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy yuklamalarni yosh va individual xususiyatlarga mos ravishda tashkil etish muhim pedagogik-fiziologik talab hisoblanadi. Mashg‘ulotlarning o‘yin shaklida olib borilishi, chiniqtirish tadbirlarining qo‘llanishi hamda faol harakat rejimining yo‘lga qo‘yilishi bolalar organizmining tashqi muhit omillariga moslashuvchanligini oshiradi va kasalliklarning oldini olishda samarali vosita bo‘lib xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, maktab yoshigacha bo‘lgan bolalar jismoniy tarbiyasining fiziologik asoslarini chuqur o‘rganish va amaliyotda samarali qo‘llash sog‘lom, jismonan chiniqqan hamda intellektual rivojlangan avlodni tarbiyalashning muhim sharti hisoblanadi. Shu bois maktabgacha ta’lim tizimida jismoniy tarbiya jarayonini zamonaviy pedagogik va fiziologik yondashuvlar asosida takomillashtirish dolzarb ilmiy-amaliy vazifa sifatida ahamiyat kasb etadi.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO’YXATI.

1. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2020.

2. O‘zbekiston Respublikasining “Maktabgacha ta’lim va tarbiya to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2019.

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga oid farmon va qarorlari. – Toshkent, 2020–2024.

imrconf.com

4. “2030-yilgacha maktabgacha ta’lim tizimini rivojlantirish konsepsiyasi”. – Toshkent, 2019.

5. Aripov A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2021. – 320 b.

6. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: Ibn Sino, 2018. – 276 b.

7. Axmedov K.M. Yosh fiziologiyasi va gigiyena. – Toshkent: Tafakkur, 2020. – 240 b.

8. Po‘latov Sh.P. Bolalar fiziologiyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.

imrconf.com