

## ISSIQ IQLIM SHAROITIDA BOLALARNI JISMONIY TARBIYALASH.

*B.Nurmatov*

*QDPI katta o'qituvchi. O'zbekiston.*

### **АННОТАЦИЯ.**

Ushbu maqolada bolalarni butunlay sog'lom va baquvvat bo'lishi haqida muntazam g'amxo'rlik qilinar ekan, chiniqtirish tadbirlarining o'zi bilan kutilgan natijalarga erishib bo'lmazligini unutmazlik kerak. Chiniqtirish tadbirlari tog'ri tashkil etilishi uchun maxsus sharoitlar bo'lishi kerak: bolalar muassasalari va uyda sanitar iyagigiyena sharoitlarini to'g'ri tashkil etilganligi, organizmning yoshi va uning sog'liq darajasi talablariga mos keladigan ratsional to'la qimmatli ovqatlar, bola kun tartibini to'g'ri tashkil etilishi, yoshiga qarab uyquni tashkil etish, mehnat bilan dam olishning almashtirib turilishi, bolalarni sof havodan muntazam foydalanishi (sayr), shifokor nazorati va boshqalar keltirilgan.

**Kalit so'zlar.** Bolalar, sog'lom, baquvvat, chiniqtirish, sof havo, dam olish, Bola organizmi, chiniqtirish tizimi, quyosh, suv va havo,

### **АННОТАЦИЯ.**

В данной статье приведены такие данные. При регулярной заботе о том, чтобы дети были полностью здоровыми и энергичными, важно помнить, что ожидаемые результаты не могут быть достигнуты с помощью самих закалывающих мероприятий. Для правильной организации мероприятий по закаливанию должны быть созданы особые условия: правильная организация санитарно-гигиенических условий в детских учреждениях и домах, рациональное полноценное питание, соответствующее возрасту и уровню здоровья организма, правильная организация режима дня ребенка, организация сна в зависимости от возраста, чередование труда и отдыха, регулярное использование детьми свежего воздуха (прогулки), наблюдение врача и др.

**Ключевые слова.** Дети, здоровые, энергичные, закалывание, чистый воздух, отдых, детский организм, система закалывания, солнце, вода и воздух,

Mamlakatimizda shaxsni har tomonlama va garmonik rivojlantirish, shu jumladan, yosh avlodning jismoniy jihatdan sog'lom va baquvvat bo'lib o'sishi uchun barcha shart-sharoitlar yaratib berilgan.

Moddiy farovonlik darajasining oshayotgani, tibbiyot muassasalari, dam olish uylari, sanatoriyalar, bolalar oromgohlari tashkil etilganligi O'zbekiston aholisining sog'lig'ini mustahkamlash va ularning jismoniy tomondan rivojlantirish yo'lida qilinayotgan ishlar ning bir bo'lagidir. Bola organizmining mustahkam bo'lishi va

rivojlanishi uning, ya'ni organizmini chiniqtirish bilan chambarchas bog'liqdir. Har bir ona o'z farzandini muntazam chiniqtirish yo'li bilan bola ning ko'pgina kasalliklarga chalinishining oldini olishi mumkin. O'tob, havo va suv barcha yoshdagi kishilar uchun chiniqishning eng oson vositalaridan biri. Tabiatning bu in'omidan jismoniy tarbiya tizimida maktabgacha ta'lim muassasalari, bolalar oromgohlari, sanatoriyalarda chiniqtirish maqsadida foydalaniladi. Biroq, o'tob, havo va suv barcha yoshdagi kishilarga turlicha ta'sir qiladi. Ayniqsa, O'zbekistonning issiq iqlim sharoitida Quyoshning radiatsiya nurlari turli fasllarda har xil bo'ladi. Shuning uchun chiniqtirish bo'yicha olib boriladigan ishlar yurtimizdagi bu sharoitlarni hisobga olgan holda olib borilishi lozim. Endi O'zbekistondagi iqlimga nazar solsak, Respublikada yog'ingarchi lik kam, iqlim quruq kontinental, issiqlik va yorug'lik ko'p. O'zbekiston hududining katta qismi mo'tadil mintaqaga, janubi subtropik mintaqaga mansub. Respublikada quyosh yil davomida qariyb baland, tik bo'ladi. U iyun oyida ufqdan 72 darajaga, Termizda 76 darajaga ko'tariladi. Yozda kunduz 15 soat davom etadi, qishda esa 9 soatdan kam bo'lmaydi. Yozda kunduz 15 soat davom etib, bulut kam bo'lganligi sababli, quyosh uzoq vaqtgacha nur sochib turadi, undan kelayotgan issiqlikning 70–80 %dan ko'prog'i esa tuproq va havoni isitishga sarf bo'ladi. Eng issiq oylar iyun, iyul, avgust hisoblanadi. Havo harorati +36...+38° C bo'ladi. Qishda O'zbekistonning ko'pgina joylarida ob-havo beqaror bo'lib, iliq va sovuq kunlar almashinib turadi. Eng sovuq oylar yanvar–fevral oylari hisoblanadi. Bahor oylarida iliq va issiq kunlar almashib turadi. O'rtacha harorat +19...+22° C, yomg'irlar tugaydi, lekin vaqti-vaqti bilan kelib turadigan salqin havo issiqlikni ko'tarilib ketishiga yo'l qo'ymaydi. Kuz oylarda ham havo harorati 30–35 daraja bo'lib, kunduz 14 soatni tashkil etadi. Lekin quyosh nurlari tik tushadigan ana shunday issiq iqlim sharoitida o'sayotgan bolalarning rivojlanishi o'ziga xos xususiyatlarga egadir. Bu iqlimda yashovchi bolalarda organizm issiqlikni chiqarishni kamaytira olish, ob-havoga qarab ko'paytirish xususiyatiga ega dir (qish oylarida). Ana shunday xususiyatlar bola organizmini chiniqtirish natijasida hosil bo'ladi. Bola organizmini chiniqtirish tizimi deganda organizmini mustahkamlash, turli kasalliklarga qarshi kurashish, immunitetini oshirish, hayotiy sharoitlarning o'zgarishiga tez moslashish qobiliyatini rivojlantirishiga qaratilgan tadbirlar tizimi tushuniladi. Chin iqqan kishi sovuq va issiqqa, haroratni keskin o'zgarishiga bemalol chidab beradi hamda shamollash kasalliklari bilan ancha kam og'riydi. Chiniqtirish protsessi fiziologik hodisalarning juda murakkab va xilma-xil kompleksidan iborat. Markaziy asab tizimining faol iyati tufayli kishi organizmi doimo o'zgaruvchi tashqi sharoitga moslashadi. Bunda teri asosiy rol o'ynaydi. Teri kishi organizmini harorat, nur, kimyoviy va mexanik ta'sirlardan va mikroblar kirishidan saqlaydi. Issiqlikni

tartibga solish issiqlikni hosil qilish yo'li bilan ham va uni atrof-muhitga tarqatish (issiqlik chiqarish) yo'li bilan ham amalga oshiriladi. Issiqlik barcha to'qimalarda muntazam ravishda ishlab chiqariladi, u muskullarda va jigarda ayniqsa ko'p bo'ladi. Issiqlik, asosan o'tkazilish va tarqalish yo'li bilan teri yuzasidan (7%), shu ningdek, nafas olish va ter chiqarishda bug'lanish yo'li bilan chiqariladi. Shuni ham qayd etib o'tish zarurki, issiqlik organizmda mustaqil hosil bo'lib va chiqarib turiladi. Aks holda organizm qizib ketishi yoki sovib qolishi mumkin. Bolalardagi issiqlikni tartibga solish mexanizmi murakkab refl ektor akti hisoblanadi, unda shartsiz reflekslar, shartli reflekslar ham mavjud. Chiniqtirishning asosiy mohiyati bolada ana shunday shartli reflekslar paydo qilishdan iboratki, bunda ularning yordamida organizm o'ziga zarar keltirmagan holda tashqi noqulay ta'surotlarga qarshi tura oladi. Bolalarni butunlay sog'lom va baquvvat bo'lishi haqida muntazam g'amxo'rlik qilinar ekan, chiniqtirish tadbirlarining o'zi bilan kutilgan natijalarga erishib bo'lmasligini unutmaslik kerak. Chiniqtirish tadbirlari tog'ri tashkil etilishi uchun maxsus sharoitlar bo'lishi kerak: bolalar muassasalari va uyda sanitar iyagigiyena sharoitlarini to'g'ri tashkil etilganligi, organizmning yoshi va uning sog'liq darajasi talablariga mos keladigan ratsional to'la qimmatli ovqatlar, bola kun tartibini to'g'ri tashkil etilishi, yoshiga qarab uyquni tashkil etish, mehnat bilan dam olishning almashtirib turilishi, bolalarni sof havodan muntazam foydalanishi (sayr), shifokor nazorati va boshqalar.

**Chiniqtirishning asosiy tamoyillari:** Bolalarni chiniqtirish tadbirlaridan tashqari uning uch xil tamoyillarini ham ko'rib chiqamiz.

1. Muntazamlilik.
2. Chiniqtirish miqdorini asta-sekin va izchillik bilan oshira borish.
3. Har bir organizmning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish.

1. *Muntazamlilik kursi.* Agar bola organizmiga har kuni past yoki yuqori harorat ta'sir qilinsa, bu organizmda tegishli ravishda shartli reflekslar paydo bo'ladi. Masalan, O'zbekistonning issiq iqlim sharoitida, yozda Rossiyaning o'rta mintaqasidan kelgan bolalar o'zlarini nisbatan yomon sezadilar: ular ko'p suv ichadilar, nafaslarini qisiladi, tez-tez nafas oladilar. Hatto ularning organizmi ortiqcha qizib ketadi. Issiq iqlimda yashay boshlaganlaridan keyin bu salbiy hollar asta-sekin yo'qoladi va bola ko'nika boradi (adap tatsiya hosil bo'ladi). Past haroratga ko'nikishda ham xuddi shunday hol ro'y beradi. Biroq chiniqtirish adaptatsiya hosila xususiyatlari bo'lib, chiniqtirish ishi to'xtatilishi bilan ular yo'qolib ketishi mumkin. Chiniqtiruvchi tadbirlarning muntazamliligiga, ya'ni ularning ahyon-ahyonda emas, balki muntazam ravishda olib borilishi kerak. Chiniqtirishdagi uzoq tanaffuslar organizmning hosila himoya reaksiyasini kuchsizlantiradi yoki yo'qotadi. Shuning

uchun uzoq muddatli tanaffuslardan keyin chiniqtirishni boshidan boshlash, birnecha kunlik tanaffusdan keyin esa so'nggi o'tkazilgan mashqlardan boshlash zarur.

2. *Chiniqtirish miqdorini asta-sekin va izchilik bilan oshira borish.* Chiniqtirishni birdaniga katta miqdorda boshlamaslik va miqdorni asta-sekinlik bilan oshira borish zarur. Bolalarni chiniqtirishda yuklamasini asta-sekin va izchilik bilan oshira borish tamoyiliga amal qilish juda muhim ahamiyatga ega, bola qanchalik yosh bo'lsa, bu qoidaga rioya qilish shunchalik muhim ahamiyat kasb etadi.

3. *Har bir organizmning oziga xos xususiyatlarini hisobga olish.* Yoshlari teng bo'lgan bolalar o'z jismoniy rivojlanishlari, salomatliklariga qarab sovuqni yoki oftob ta'sirini sezishlari bo'yicha bir-birlaridan farq qiladilar. Jismoniy tamondan yaxshi rivojlanmagan yoki yaqinda biror kasallikni boshidan kechirgan bola tashqi muhit sharoitining o'zgarishini so'g'lom va baquvvat bolalarga nisbatan ancha kuchliroq, tezroq sezadi.

Bunday hollarda chiniqtirish miqdorini asta-sekinlik bilan oshira borishda izchilik tamoyiliga rioya qilish juda muhim ahamiyatga ega. Chiniqtirish tadbirlarini boshlashdan oldin bolani shifokorga ko'rsatish zarur. Bolalarda biror surunkali kasallik (tonzilit, sham ollash)ning kuchayish alomatlari sezilsa, chiniqtirish tadbirlarini boshlamaslik kerak. Ikkinchidan, yuqori nafas yo'llarining tez-tez yallig'lanib turishi, angina, chipqon, chiniqtirishni boshlash zarurligini ko'rsatuvchi alomatlardir. Bunday hollarda ma'lumki, yuqori rida ko'rsatilgan kasalliklar bilan og'rikan bolalar muntazam chiniqtirilganda, ular bunday kasalliklardan tuzalib ketadilar. Maktabgacha yoshdagi bolalar ta'lim-tarbiyasiga qo'yilgan davlat talablarida chiniqtirish vazifalarini turli yosh guruhlarda qo'llanilishi belgilangan. Chiniqtirish tadbirlari bolaning yoshiga va rivojlanishiga qarab belgilanadi. Shifokor tafsiyasiga ko'ra bolaga individual yondoshgan holda amalga oshiriladi. Chiniqtirishning asosiy vositalari tabiat in'omlari – havo, suv va quyosh vannalari hisoblanadi. Quyosh vannalari – organizmni chiniqtirishning oson vositasi hisoblanadi. Havoning organizmga chiniqtiruvchi ta'siri havo harorati bilan teri harorati o'rtasidagi farqqa bog'liqdir. Havo vannasini xona ichida boshlash va asta-sekinlik bilan ochiq havoda (yilning issiq fasllarida) bajarishga o'tish kerak. Havo vannasini havo haroratini asta-sekin pasaytirish yoki o'sha haroratning o'zida havo vannasini qabul qilish muddatini asta-sekin uzaytira borish yo'li bilan miqdorlash mumkin. Havoning namligini va uning harakatini e'tiborga olish lozim. O'zbekistonda bolalar aprel oyining ikkinchi yarmidan boshlab to oktabr oyigacha yengil kiyimda havoda bo'lishlari kerak. Havo haroratiga qarab mayka, trusi va shippaklarda yurish lozim. Yozgi mavsumda bolalarni deyarli hamma vaqtini ochiq havoda tashkil etish lozim. Suvni haqli ravishda obi-hayot deb atashadi. Ustidan muntazam suv quyib turgan va ayniqsa, sovuq suvda muntazam cho'milib yurgan

kishilar intensiv ravishda jismoniy mashq bilan shug'ullansalar bu chindan ham tetik va salomatlikning kuchli manbai bo' ladi. Haqiqatan ham suvda chiniqtirish tadbiri hamma uchun qulay bo'lgan va sog'liqni mustahkamlashda eng samarali bo'lgan vositadir. **Quyoshda chiniqish.** Quyosh nurlari kuchli qo'zg'atuvchi hisobl anadi. Uning yalang'och badanga ta'siri deyarli barcha fizio logik funksiyalarda muayyan o'zgarishlarni vujudga keltiradi. Masalan, gavda ning harorati ortadi, nafas olish tezlashib chuqurlashadi, qon tomirlari kengayadi, butun badanning hamma yog'idan ter ajralib chiqish kuchayadi, modda almashinuvi faoll ashadi. Mana shuning uchun ham maktabgacha yoshdagi bolalar bilan oftobda chiniqish tadbirlarini boshlagan vaqtda asta-sekinlik va izchillik talablariga qat'iy ravishda rioya qilib, quyosh nuridan bahramand bo'lish miqdorini oz-ozdan oshirib borish zarur.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi qonuni. –T.: 1997-yil.
2. O'zbekiston Respublikasining "Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi". –T.: 1997-yil.
3. N. Saydahmedov. Yangi pedagogik texnologiyalar. –T.: "Moliya". 2003-yil.
4. M. Ochilov. Yangi pedagogik texnologiyalar. –T.: 2000-yil.
5. F. Shoumarov. Oila psixologiyasi. –T.: "Mehnat". 2000-yil.
6. O. Hasanboyeva. Oila psixologiyasi. –T.: 2004-yil.
7. Maktabgacha yoshdagi bolalar ta'lim-tarbiyasiga qo'yiladigan davlat ta'lim talablari. –T.: 2000-yil.
8. T. Usmonxo'jayev, O. Tursunov. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. –T.: "O'qituvchi". 2004-yil.
9. Л.И. Пензуллаева. Физкультурные занятия детьми 3-4 лет. –М.: 1983 года.
10. Лайзане. Физическая культура для малышей. –М.: 1979 года.
11. Frolov V. Sayrda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'yinlari va mashqlari. –T.: "O'qituvchi". 1990-yil.