



## BOLALARNING SOG'LOM RIVOJLANISHIDA SPORT VA GIMNASTIKA MASHQLARINING AHAMIYATI

*Usmanov Boburjon Komiljon o'g'li*

*Andijon qishloq xo'jaligi va agrotexnologiyalari instituti O'zbek tili, pedagogika va jismoniy madaniyat kafedrasida o'qituvchisi.*

**Annotatsiya:** Bolalarda sport mashg'ulotlarini amalga oshirish murakkabroq jarayon bo'lishi mumkin, lekin, bolani bir yo'nalishga qiziqtirib olish pedagogning oldidagi ilk vazifalaridan biri bo'lishi lozim. Maqolada bolalarda sport mashg'ulotlariga jalb qilish, bolalarning sog'lom rivojlanishida sport va gimnastika mashqlarining ahamiyati haqida ma'lumotlar keltirilgan.

**Kalit so'zlar:** sport, ko'nikma, badan-tarbiya, malaka, gimnastika, sog'lomlashtirish, sog'lik-salomatlik, mashg'ulotlar.

**Аннотация:** Проведение спортивной тренировки детей может быть более сложным процессом, но заинтересовать ребенка одним направлением должно быть одной из первых задач, стоящих перед педагогом. В статье содержится информация о значении спорта и гимнастики в здоровом развитии детей.

**Ключевые слова:** спорт, мастерство, физическое воспитание, мастерство, гимнастика, реабилитация, здоровье, тренировка.

**Abstract:** Carrying out sports training in children can be a more complicated process, but getting the child interested in one direction should be one of the first tasks before the pedagogue. The article contains information about the importance of sports and gymnastics in children's healthy development.

**Key words:** sport, skill, physical education, skill, gymnastics, rehabilitation, health, training.

### KIRISH

Bizga ma'lumki sport sog'ligimiz va hayotimizda juda katta ahamiyat kasb etadi. Doimiy sport bilan shug'ullangan insonning tashqi ko'rinishi kelishgan,



sog'lom, baquvvat, asosiysi sog'lom fikrlovchi bo'ladi. Insonlarga yoshlikdan kundalik badan-tarbiyalar, sog'lom ovqatlanish mezonlariga amal qilish haqida tavsiya va maslahatlar berib boriladi. Sport inson organizmi, uning fikrlashi, xotirasi va boshqa muhim faoliyatlarida asosiy rol o'ynaydi. Sport – sog'lik garovi ekanligi hech birimizga sir emas.

Bolaning sog'lom rivojlanishida albatta sportning ahamiyati katta, uni sog'lom tani uchun doimiy badantarbiya mashqlarini bajarishi unga doimiy o'rgatilib borishi lozim, uning barcha muskullari uchun umumrivojlantiruv mashqlari muhim ahamiyat kasb etadi. Muskullar, qo'l va yelka sohalari, yana shunga o'xshash tana qismlarining salomatligida ushbu mashqlar muhim o'rin tutadi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar bu maxsus mashqlardir. Ular butun organizmning rivojlanishi va sog'lomlashishida muxim rol o'ynaydi va yelka kamari, gavda, oyoq kabi yirik muskul guruhlarining rivojlanishi va mustahkamlanishiga, bo'g'imlarning xarakatchan bo'lishiga muskullar taranglashuvi va bo'shashuvi jarayonini normallashtirishga yordam beradi. Bu mashqlarning vazifasi to'g'ri qad-qomatni shakllantirish, butun tayanch xarakat apparatini mustaxkamlash va qon aylanish, nafas olish, almashinish jarayonlari, asab tizimi faoliyatini yaxshilashdan iboratdir. Umumrivojlantiruvchi mashqlar harakatlarni idora qiluvchi oliy motor markazlari ishini faollashtiradi; tezkorlik, chaqqonlik, kuchlar nisbati, chidamlilik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni namoyon qilishga yordam beradi, ijobiyemotsional kayfiyat uyg'otadi.

### **MUHOKAMA VA NATIJALAR**

Jismoniy mashqlar ko'krak qafasi harakatchanligining kuchayishiga, nafas olishning chuqurlashishiga, o'pka hayot ko'lamining kengayishiga, qonning kislorod bilan o'yinishiga yordam beradi. Mashqlar davomida buyumlardan foydalanish.

Bolalar bajaradigan umumrivojlantiruvchi mashqlarning katta qismi buyumlar:

- tayoqchalar, bayroqchalar, chamberaklar, lentalar, shnurlar, langarcho'plar, sharlar bilan;
- predmetlarda, gimnastika devori, skameyka, stullar, xodada amalga oshiriladi.



Bolalar buyumlar bilan bajariladigan mashqlarni qiziqish bilan bajaradilar, mashqlarni takrorlash to'g'ri muskultonusini hosil qilishga yordam beradi.

Bolalarda sport mashg'ulotlarini amalga oshirish murakkabroq jarayon bo'lishi mumkin, lekin, bolani bir yo'nalishga qiziqtirib olish pedagogning oldidagi ilk vazifalaridan biri bo'lishi lozim.

Hali maktab yoshiga yetmagan bolalarda suyak rivojlanishi juda tez bo'lganligi bois, ularni kunlik badantarbiya mashg'ulotlari bilan shug'ullantirib turish lozim. Ularni biror sport turiga qiziqtirish ham ayni muddao bo'lib, qizlar uchun gimnastika ularni qad-qomatini yaxshi rivojlanishiga, o'gil bolalarda kurash yoki shunga o'xshash ko'plab sport turlari mavjud bo'lib, barchasi, bolalarni sog'ligi uchundir. Hozirda ham keng rivojlanayotgan sport turlaridan biri bu suzish sport turidir. Ularni sport turiga qiziqtirish uni teran fikrlashga ham olib keladi, doimiy tani faoliyatda bo'lib, sog'lom turmush tarzida yashaydigan farzandlarimiz sog'lom fikrlaydigan, komil inson bo'lib yetishadilar, sport turidagi yutuqlari orqali u o'ziga motivatsiya olishi va bundanda yuksak marralarga erishishni oldiga maqsad qilib qo'yadi. Ulardagi sportga bo'lgan qiziqishlarni, avvalo ularning ota onalari anglashlari lozim, chunki farzand avvalo o'z ota onasining qo'l ostida tarbiya oladi, ularning munosabati bilan to'g'ri yo'l tanlashga kirishadi. Shunday ekan, sport mashg'ulotlarni bolalarda amalga oshirish jarayoni ustida ota-onalari juda muhim rol o'ynaydilar, farzandlarini o'z millati uchun komil shaxs, yetuk kadr sifatida yetishib chiqishida, avvalo ularning o'rni beqiyos. Bolalarga shunday sog'lom muhit yaratib berish muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

## **XULOSA**

Xulosa qilib shuni ta'kidlash mumkinki, bolalarning o'sishi va rivojlanishi uzluksiz davom etadigan jarayondir. Bolaning shaxs sifatida shakllanishi ilk bor olamni atrofdagi ashyo va buyumlar orqali anglab, undan o'zicha ma'no topishga intilishi, qiziqish va xissiyotlari rivojlanishi kuzatiladi. Hayotning har bir davri, rivojlanish xususiyatlari va ehtiyojlariga ko'ra o'ziga xos bosqichlarga ega. Kichik va o'rta guruh bolalarga harakatlarning shakllanishiga yordam berish, gavdani tik tutishga



o'rgatish. Bolalarni mustaqil o'ynayotgan paytlarida harakatlari faolligini barqarorlashuviga yordam berish.

Yuqorida ta'kidlangan barcha fikr va mulohazalar, farzandlarimiz, yosh avlodlarimizning komil inson bo'lib ulg'ayishlarida muhim ahamiyat kasb etadi.

**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 desangiz" ilm ziyo 2006y.
4. "Bolajon" tayanch dasturi, MTMXQTMORO"MI-2011y.
5. M.M.Nuriddinova Maktabgacha ta'lim muassasalarida Jismoniy tarbiya yo'riqchilari uchun meyoriy xujjatlar majmui. 2013 y.