

**BOLALARDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA
GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINING AXAMIYATI**

Xolmatov Sherzod Aliyevich

*Andijon davlat pedagogika instituti, jismoniy tarbiya va xotin-qizlar sporti
kafedrasida o'qituvchisi.*

Annotatsiya: Ushbu maqolada hozirgi kunning dolzarb masalasiga aylanib borayotgan sog'lom turmush tarzini shakllantirish, bolalarni yoshlikdanoq jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga qiziqtirish, sportning gimnastika turini rivojlantirish, bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda gimnastika mashg'ulotlarining ahamiyati haqida so'z boradi.

Kalit so'zlar: sport, bolalar, gimnastika, gimnastika mashg'ulotlari, bog'cha, mashg'ulot ob'yekti.

KIRISH

Zamon shiddat bilan rivojlanib, kundalik hayotimizda texnologiyalarning roli borgan sari ortib bormoqda. Kundalik turmush tarzimizda har bir ishning eng oson va qulay usulini bizga turli xil texnikalar bajarishi natijasida insonlar kam harakat bo'lib qolgan. Dangasalik, erinchoqlik kabi yomon odatlar insoniyat bilan yonma-yon bo'lishi oqibatida harakatsizlik yuzaga kelib, insoniyat turli xil kasalliklar bilan kurashishiga to'g'ri kelmoqda. Buning oldini olish, yosh avlodni sog'lom va barkamol etib tarbiyalash hozirgi kunning dolzarb masalasiga aylanib bormoqda. Shu o'rinda sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish, yoshlarni sport bilan muntazam shug'ullanishiga qiziqtirish, ayniqsa, bolalarni "Sport – sog'lik garovi" shiori ostida sportga jalb etish muhim ahamiyatga ega. Yoshlarni sportga qiziqtirish va jalb qilishda Prezidentimizning "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori sport sohasini rivojlantirish uchun tamal toshi bo'lib xizmat qilsa, ajab emas! Qaror ijrosini ta'minlash maqsadida respublikamizda sport maktablari va to'garaklari faoliyati yo'lga qo'yilishi ta'minlanmoqda. Islom

Karimovning so'zlariga nazar tashlasak, "Hech bir soha mamlakatni sportchilik dunyoga tez tanita olmaydi". Sport juda keng va shiddat bilan rivojlangan soha bo'lib, uning bir qancha turlari mavjud.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Har bir sport turi inson salomatligi uchun alohida ahamiyatga ega bo'lib, sportning gimnastika turiga to'xtaladigan bo'lsak, uning O'zbekistondagi rivojlanish tarixi XIX asrlarga to'g'ri keladi. Gimnastika atamasi dastlab 1938-yilda fanga kiritilgan bo'lib, yunonchadan tarjima qilinganda, "yalang'och" degan ma'noni anglatadi.

Gimnastika asosan 2 turga bo'linadi: sport gimnastikasi va badiiy gimnastika.

Sport gimnastika – ayol va erkaklarning maxsus gimnastika anjomlari va yengil mashqlarni o'z ichiga oladi va chaqqonlik, qo'rqmaslik hamda jismoniy kuch talab etadi. Badiiy gimnastika – sport anjomlari ya'ni koptok, tasma, arg'amchi, halqa va boshqalari yordamida mashqlarni musiqa asosida bajarish bo'yicha ayollar gimnastikasi. Gimnastika taraqqiy etib borayotgan davrda uch yo'nalish yaqqol namoyon bo'ladi.

Bu yo'nalishlar quyidagilar:

- Gigiyenik yo'nalish;
- Atletik yo'nalish;
- Amaliy yo'nalish.

Gimnastika turlaridan kelib chiqqan holda, bolalar 3-4 yoshdan boshlab o'zlariga munosib gimnastika turi bilan shug'ullanishi mumkin.

Hozirgi kunda 3-7 yosh toifasidagi bolalarning aksariyati maktabgacha ta'lim muassasiga boradi va shu davr mobaynida sport va ta'lim sohasiga doir boshlang'ich tushunchalar shakllanadi. Bolalarni yoshlik chog'idanoq sportning gimnastika turiga jalb qilish endi rivojlanib borayotgan bolaning qomatini tik o'sishiga va umurtqa pog'onasini tekish rivojlanishiga yordam beradi. Gimnastika bilan shug'ullanishda bolalar xavfsizligini ta'minlaydigan malakali murabbiy va mashg'ulot o'tkazish uchun joy to'g'ri tanlangan bo'lishi kerak. Gimnastika sport mashg'ulotlari uchun maxsus jihozlangan sport zali kerak bo'ladi. Gimnastika mashg'ulotlari turli xil zallarda o'tkazilishi mumkin. Masalan: umumta'lim maktablari uchun zallarda qo'shimcha jihozlar va xonalar bo'lishi kerak bo'lsa, bog'cha bolalari uchun gimnastika zallari nisbatan xavfsizroq va boshlang'ich mashg'ulotlar uchun mo'ljallangan sport anjomlari bilan jihozlangan bo'lishi lozim. Bog'cha bolalari uchun gimnastika bilan shug'ullanishda sakrash, muvozanat saqlash, koptok bilan mashq o'tkazish, arg'imchida sakrash kabi sodda va boshlang'ich mashqlarni bajarishga mo'ljallangan mashg'ulot zali kifoya qiladi. gimnastika mashg'ulotlari o'tkaziladigan joyni tashkillashtirishda e'tibor qaratilishi kerak bo'lgan jihatlar mavjud bo'lib, ular quyidagilar:

Kichik yoshdagi bolalar uchun mo'ljallangan xona tanlanishi ya'ni mashq zali rangi bolalarga xos uyg'unlikda bo'lishi;

Mashg'ulot zalida xavfsizlikni ta'minlovchi yumshoq matraslar ya'ni maxsus gilamchalar bo'lishi;

Mashg'ulot zalida turli xil rangli lentalar, kalsolar, koptoklar va shu turdagi anjomlar bilan jihozlangan bo'lishi;

Bog'cha yoshidagi bolalar uchun maxsus formalari bo'lishi va mashq jarayonida hech qanday noqulaylik tug'dirmasligi;

Eng asosiysi, mashg'ulot mobaynida gigiyena talablariga javob bera oladigan darajada tozalik bo'lishi maqsadga muvofiq.

Bog'cha bolalari uchun ertalabgi badantarbiya mashg'ulotlari ham gimnastika sport turiga misol bo'la oladi va ertalabgi gimnastika mashqlarini ochiq havoda tashkil etish yaxshi natija beradi. Bolalarning nafas olish organlari bilan bog'liq muammolarni bartaraf etishga yordam beradi, bolalarni turli xil yuqumli kasalliklar yuqtirib olishidan asraydi hamda bolalar tabiat qo'ynida o'zlarini erkin va qulay his etadilar. Ertalab bajariladigan mashq turlari avvalo sodda mashqlardan boshlanishi maqsadga muvofiq. Mashq jarayonida barcha mushaklar, tananing barcha qismlarini ishlatish ham kun davomida bolaning tetik yurini ta'minlaydi.

Kichik yoshdagi bolajonlar tabiatan qiziquvchan bo'lganliklari sababli ham, gimnastikaning qiyin mashqlarini bajarishga mo'ljallangan mashq anjomlari bolalar mashg'ulot zalidan joy olmagan ma'qul.

XULOSA

Gimnastika bolajonlar uchun ham ruhiy, ham jismoniy rivojlanishga yordam beribgina qolmay, balki ularning aqliy rivojlanishi uchun ham o'z hissasini qo'shadi. Gimnastikaning qaysi turi bilan shug'ullanishdan qat'iy nazar bog'cha bolalari uchun mos va xos bo'lgan boshlang'ich sodda mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiq. Mashg'ulot tashkil etilishida mashg'ulot joyining to'g'ri tanlanganligi nur ustiga a'lo nur desam mubolag'a bo'lmaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Muxabbat Normatovna Mirazimova (2021). MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH USULLARI. Academic research in educational sciences, 2 (10), 786-790.
2. Morgunova I.I. "Gimnastika va uni o'qitish metodikasi" Toshkent – 2011-y.
3. Cross Fit. Gymnastics training guide. Copyright 2015. Mazmunidan olindi. Muhabbat Mirazimova (2021). UMUMRIVOJLANTIRUVCHI GIMNASTIKANING ILMIY-NAZARIY ASOSLARI. Academic research in educational sciences, 2 (1), 897-901. doi: 10.24411/2181-1385-2021-00170.
4. Керимов, Ф. А. (2021). СКАНДИНАВЧА ЮРИШ БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИ БОЛАЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ

МАНИТОРИНГ ҚИЛУВЧИ КОМПЮТЕР ДАСТУРИ “SKAN. ХОД”:
10.53885/edinres. 2021.88. 71.073 Керимов ФА Профессор, педагогика Фанлар
доктори УзДЖТСУ Азизов ММ, Наманган давлат университети таянч
докторанти. In *Научно-практическая конференция*.

5. Azizov, M. M. (2021). ogli. The effectiveness of using the nordic walking wellness exercise in extracurricular time of primary school students. *Eur J Sport Sci*, 1(2), 32.
6. Керимов, Ф. А., & Азизов, М. М. (2021). БОШЛАНҒИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ДАРСДАН ТАШҚАРИ ВАҚТЛАРИДА СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ СКАНДИНАВЧА ЮРИШ МАШҚИНИ ҚЎЛЛАШ САМАРАДОРЛИГИ. *Fan-Sportga*, (6), 42-45.
7. Azizov, N. N. (2019). METHODS TO FORMULATE HEALTHY LIFESTYLE IN THE PHYSICAL EDUCATION SYSTEM. *METHODS*, 11, 11-2019.
8. Азизов, М. М. (2022). СКАНДИНАВИЯ УСУЛИДА ЮРИШНИ ҚЎЛЛАШДА МОБИЛ ИЛОВАДАН ФОЙДАЛАНИШ МЕХАНИЗМЛАРИНИНГ МЕТОДИК ХУСУСИЯТЛАРИ. *Fan-Sportga*, (7), 27-30.
9. Азизов, М. (2022). СКАНДИНАВЧА ЮРИШ БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИ АХОЛИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ МАНИТОРИНГ ҚИЛУВЧИ КОМПЮТЕР ДАСТУРИ. *Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры*, 2(11), 58-61.
10. Azizov, M. (2023). METHODOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE MECHANISMS OF USING THE MOBILE APPLICATION IN SUPPORTING THE POPULATION OF OUR COUNTRY TO WALKING IN THE METHOD OF SCANDINAVIAN WALKING. *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal*, 4(6), 45-50.
11. Mirzolim o'g'li, A. M. (2024). SKANDINAVCHA YURISH SPORT-SOG 'LOMLASHTIRISH DASTURLARINI OPTIMALLASHTIRISHNING ASOSIY VOSITASI SIFATIDA. *Farg'ona davlat universiteti*, (1), 143-143.
12. Азизов, М. (2024). ЧТО ТАКОЕ НОРДИЧЕСКАЯ ХОДЬБА (NORDIC WALKING), ФИНСКАЯ ХОДЬБА, СЕВЕРНАЯ ХОДЬБА С ПАЛКАМИ, СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА?. *Farg'ona davlat universiteti*, (1), 31-31.
13. Azizov, M. (2024). METHODOLOGY FOR MONITORING THE GENERAL PHYSICAL FITNESS OF SCHOOLCHILDREN DOING NORDIC WALKING AGED 10-19 YEARS OLD. *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal*, 5(02), 81-87.
14. Mirzolim ogli, A. M., & Ravshanbekovich, S. D. (2024). PHYSICAL EDUCATION AND SPORT PLAY AN IMPORTANT SOCIAL ROLE IN THE EDUCATIONAL SYSTEM. *Journal of new century innovations*, 47(1), 168-173.

15. Сулайманов, Д. Р. (2024). РОЛЬ СПОРТА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА И ЕГО ВОСТРЕБОВАННОСТЬ В НАШЕ ВРЕМЯ. ZAMONAVIY TA'LIMDA FAN VA INNOVATSION TADQIQOTLAR, 2(3), 25-32.
16. Mirzaolim ogli, A. M. (2024). MAMLAKATIMIZ AHOLISINI BARCHA QATLAMLARINI SOG'LOMLASHTIRISHDA SKANDINAVIYA USULIDA YURISHNI QO'LLASH RAQAMLI TEXNOLOGIYALARI. *Miasto Przyszłości*, 45, 440-443.
17. Азизов, М. М. У. (2024). КОМПЬЮТЕРНАЯ ПРОГРАММА “SKAN. XOD-3”, КОНТРОЛИРУЮЩАЯ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ. *Research Focus*, 3(2), 215-219.
18. Azizov, M. M., & Abdufattoyeva, M. M. (2024). SPORT SOG'LOMLASHTIRISH DASTURLARINI RIVOJLANTIRISHDA SKANDINAVIYA USULIDA YURISHNING AHAMIYATI. *Research Focus*, 3(1), 127-131.