

## ЎЗБЕКИСТОНДА ЁШ БОЛАЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ БИЛАН ШУҒУЛЛАНТИРИШНИНГ АСОСИЙ ОМИЛЛАРИ

**Ашуралиев Алишер Базарбаевич**

*АДЧТИ Ижтимоий гуманитар фанлар, педагогика  
ва психология кафедраси катта ўқитувчиси*

**Усмонов Илхомжон Иқболжон ўғли**

*АДЧТИ Инглиз филологияси немис тили йўналиши I-24-01 гуруҳ талабаси*

**Аннотация:** *Мақолада ёш болаларни жисмоний тарбия ва спорт билан шуғуллантиришнинг асосий омиллари ҳақида фикр-мулоҳазалар берилади. Ўзбекистон шароитида ёш болаларни спортга жалб қилишнинг асосий омиллари сифатида бир нечта мисоллар берилади.*

**Калит сўзлар:** *соғлом авлод, жисмоний тарбия, спорт, чинқиш, соғломлаштириш*

**Abstract:** *The article provides opinions on the main factors of involving young children in physical education and sports. Several examples are given as the main factors of involving young children in sports in the conditions of Uzbekistan.*

**Keywords:** *healthy generation, physical education, sports, training, health improvement*

**Аннотация:** *В статье излагаются мнения об основных факторах вовлечения детей младшего возраста в занятия физической культурой и спортом. Приводятся примеры основных факторов вовлечения детей младшего возраста в занятия спортом в условиях Узбекистана.*

**Ключевые слова:** *здоровое поколение, физическое воспитание, спорт, тренировки, укрепление здоровья*

Бугунги кунда Ўзбекистон Республикасида ёш авлодни жисмоний жиҳатдан соғлом, маънан етук ва Ватанга содиқ этиб тарбиялаш масаласи давлат сиёсати даражасида энг муҳим устувор йўналишлардан бири ҳисобланади. Президентимиз томонидан илгари сурилаётган “Соғлом авлод - юрт келажаги” ғояси барча таълим муассасалари, спорт ташкилотлари ва оилалар фаолиятида бош йўналиш бўлиб хизмат қилмоқда.

Жисмоний тарбия ва спорт болалар организмининг соғлом ривожланишини таъминлайди, уларда ҳаракат кўникмаларини шакллантиради, иродавий ва ахлоқий сифатларни тарбиялайди. Шу боисдан, мамлакатимизда ёш болаларни спортга жалб этиш ва жисмоний фаолликни оширишга қаратилган кенг кўламли ишлар амалга оширилмоқда.

Ўзбекистонда ёш болаларни жисмоний тарбия ва спорт билан шуғуллантиришнинг асосий омилларидан бири чинқишнинг ҳаётий активликка ва нерв системасига таъсири ҳамда мактаб ёшидаги болаларни

касалланишини олдини олишдаги ролини оширишдан иборатдир. Чиниқтириш дастурини ишлаб чиқиладиганда болаларни гуруҳларга саралашда асосий тамойиллар ҳисобга олинди: бажариладиган ишнинг тартибли ва кетма кет бўлиши, болаларнинг ёши уларнинг ўзига хос жиҳатлари ва эмоционал қизиқишлари.

Ҳар бир болада ўсиш билан боғлиқ, ошқозон-ичак, кўз, юрак ва қон томир, мушаклар, нафас олиш фаолиятлари текширилди. Ўтган вақт давомида болаларнинг шахсий карталари таҳлил қилинди. Кўрсаткичларга кўра болалар гуруҳида чиниқтириш тадбиригача эйтоник ва симпатониклар кўпчиликини ташкил этишган. Чиниқтириш чора тадбирлари натижасида 3 йилдан сўнг болаларда дистонияни камайишига, эйтоник болаларни кўпайишига, симпатикотонияси бор болаларни камайишига ва парасимпатикотоник болаларни кўпайишига эришилди.

Йил бўйи турли ҳил чиниқтириш ёрдамида даволаш тадбирларидан унумли фойдаланиш болаларни соғломлаштиради, симпатик ва парасимпатик бўлимларни тенглаштиради, уларни ўстиради, симпатикотонияси бор болалар сонини камайтиради ва болаларни янада бақувват қилади.

Соғлом авлодни тарбиялаш масаласи доимо энг муҳим аҳамиятга эга бўлиб келган. Бугун Ўзбекистон Республикасида баркамол авлодни янада ривожлантириш мақсадида кенг қамровли ишлар олиб борилмоқда. Вазирлар Маҳкамасининг 27-май 1999-йилги №271 сонли “ Ўзбекистонда жисмоний маданият ва спортни ривожлантириш” қарори ҳаётий муҳим аҳамиятга эга. Бу қарор барча жисмоний соғломлаштириш соҳасидаги субъектларнинг фаолиятини давлатнинг сиёсий ва ижтимоий- иқтисодий шароитларига мос равишда уйғунлаштиради.

Республикамизда жисмоний маданиятнинг пойдеворини ҳуқуқий жиҳатдан мустаҳкамланаётганига амин бўламиз. Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишнинг маълум тартиби яратилмоқда. Бунга кўра соғломлаштириш жараёни бўлажак боланинг ота-онасидан бошланса, хомиладорлик пайтида, мактабгача таълим муассасаларида, мактабларда, академик лицей, касб-хунар коллежларида, олий ўқув юртларида, армияда, маҳаллада давом этади. Шу каби масалаларни ечиш мақсадида 5-6 ёшли болаларнинг жисмоний ривожланишини текшириш ишлари ўтказилди. Болаларимизни соғлом бўлишлари учун маҳсус машғулотлар мавжуд. Болалар соғлом бўлиб ўсишлари учун мактабгача таълим муассасаларида жорий этилган маҳсус машқлар – югуриш, сакраш, тўп билан ўйинлар, нафас олиш ва ҳаракат уйғунлигини оширувчи гимнастика турлари муҳим аҳамиятга эга. Шу билан бирга, табиат кўйида фаол дам олиш ва спорт байрамларини ўтказиш болаларнинг жисмоний ва руҳий ривожига ижобий таъсир кўрсатади.

Ёш болаларни жисмоний тарбия ва спортга жалб этишда мактабгача таълим муассасалари тарбиячилари ва раҳбарларининг фаолияти муҳим ўрин

тутади. Улар нафақат болаларга жисмоний машқларни тўғри бажаришни ўргатадилар, балки соғлом турмуш тарзини шакллантиришга ҳам катта ҳисса қўшадилар.

Тарбиячиларнинг малакасини ошириш, уларни замонавий жисмоний тарбия усуллари билан таништириш, болалар билан индивидуал ишлаш кўникмаларини ривожлантириш — таълим тизими олдидаги долзарб вазифалардан биридир.

Бундан ташқари, болаларнинг ота-оналари ҳам жисмоний тарбия жараёнининг фаол иштирокчилари бўлиши лозим. Уларга болаларнинг кундалик ҳаётида жисмоний машқлар билан шуғулланишни одатга айлантириш, дам олиш вақтларида фаол ҳаракатлар (югуриш, ўйинлар, саёҳатлар ва ҳ.к.)ни жорий қилиш усуллари ўргатилиши керак.

Ота-она, тарбиячи ва муассаса раҳбарининг ҳамкорликдаги иши натижасида болада жисмоний фаолликка қизиқиш, соғлом турмуш тарзига интилиш ва спорт орқали ўзини намоён қилиш имконияти пайдо бўлади.

Ёш болаларни жисмоний тарбия ва спорт билан шуғуллантириш Ўзбекистонда жамиятнинг барча соҳаларини қамраб олган давлат сиёсатига айланган. Бу йўналишдаги ишлар нафақат болаларнинг соғлигини мустаҳкамлайди, балки уларнинг маънавий ва иродавий ривожига ҳам катта ҳисса қўшади.

Шу сабабли ҳар бир оила, таълим муассасаси ва маҳалла жамоаси болалар спортини ривожлантиришга ҳисса қўшиши лозим. Соғлом, бақувват ва фаол ёшлар — Ватанимиз келажагининг ишончли кафолатидир.

#### АДАБИЁТЛАР:

1. И.А.Каримов. Соғлом халқ соғлом миллат буюк ишларга қодир бўлади. 2016-й. 11-феврал кунги Оқ саройида бўлиб ўтган маърузасидан.
2. Каримов М.Х., Донцова С.В., Қодирова Д.Х. Физиолого биохимическое созревание и прорастание семян. 1990 г.
3. Бальсевич В.Х. Физическая культура для всех и для каждого. М.ФИС. 1989 г.
4. Ш.Мирзакулов. Белбоғли кураш назарияси ва усилиёти. 2015 й.
5. А.Т.Саломов. Жисмоний тарбия ўйинлари назарияси ва усилиёти. 2014 й.