



THE IMPORTANCE OF SPORTS GAMES IN CHILD HEALTHY DEVELOPMENT

Muzrapov Bunyod Sunatovich¹

Samarkand branch of the Tashkent State University of Economics

KEYWORDS

sports games,
exercise,
health,
fitness,
development,
physical development,
healthy child

ABSTRACT

This article discusses the role and importance of sports in the healthy development of the child's personality, sports games aimed at preventing physical weakness in children. Information on the mechanisms of action of sports in the healthy growth of children is covered.

2181-2675/© 2022 in XALQARO TADQIQOT LLC.

DOI: 10.5281/zenodo.6590978

This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

¹ Teacher of the Department of Natural Social and Physical Culture of the Samarkand branch of the Tashkent State University of Economics

SPORT O'YINLARINING BOLA SOG'LOM RIVOJLANISHIDAGI AHAMIYATI

KALIT SO'ZLAR:

sport o'yinlari,
jismoniy mashqlar,
sog'lomlik,
chiniqtirish,
rivojlanish,
jismoniy rivojlanish,
sog'lom bola

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada bola shaxsini sog'lom rivojlanishida sport o'yinlarining ahamiyati, muhim tomonlari, bolalardagi jismoniy zaifligini oldini olishga qaratilgan sport o'yinlari borasida so'z boradi. Bolalar sog'lom o'sishida sport o'yinlarining ta'sir mexanizmlari buyicha ma'lumotlar yoritiladi.

TADQIQOTNING DOLZARBLIGI.

O'zbekiston respublikasi prezidenti Mirziyoev Shavkat Miromonovichning *"Yoshlarimizning mustaqil fikrlaydigan, yuksak intellektual va ma'naviy salohiyatga ega bo'lib, dunyo miqyosida o'z tengdoshlariga hech qaysi sohada bo'sh kelmaydigan insonlar bo'lib kamol topishi, baxtli bo'lishi uchun davlatimiz va jamiyatimizning bor kuch va imkoniyatlarini safarbar etamiz"*[1] deb aytgan fikrlarida yosh avlodimizning mukammal shaxs bo'lib voyaga etishi ularni xar tomonlama rivojlangan so'g'lom, kuchli bo'lib voyaga etishi muhimligi, har sohada jahon yoshlaridan qolishmaydigan farzandlarni tarbiyalash dolzarb masalalardan ekangigini anglashimiz zarurdir.

Afsuski, statistik ma'lumotlar jahonda bolalarning umumiy sog'lig'ining salbiy ta'sirlarning kupayotgani ma'lum. Qator ko'p omillarni sanab o'tamiz: Atof-muhit omillarining ta'siri, zamonaviy hayotning ritmi, gadjetlar, kompyuterlarning paydo bo'lishi, maktabdagi va hatto bolalar bog'chasidagi zo'riqishlar; gullar va daraxtlar o'rniga bolani o'rab turgan ko'plab elektr jihozlarining ta'siri, toza havoda sayr qilishning oddiy etishmasligi – yosh bolaning sog'lig'ini zaiflashtiradi.

Shuning uchun immunitetni mustahkamlashga qaratilgan profilaktika choralari, shuningdek, jismoniy faollik yordamida tananing himoya kuchlarini mustahkamlash muhimdir. Jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanishni qanchalik tez boshlasangiz, jismoniy va ruhiy salomatlik uchun shunchalik ko'p foyda keltiradi. Jismoniy tarbiya, sport va sog'liqni saqlash bir-biri bilan chambarchas bog'liq. Ikki xil tushuncha mavjud: jismoniy tarbiya va sport. Jismoniy tarbiya salomatlikni mustahkamlashga, sport esa maksimal natija va sport sohasida muaffaqiyatlarga erishishga qaratilgan.

Bu borada davlatimiz amalga oshirayotgan davlat siyosatida ham kelajak avlodni salohiyatli, bilimli, sog'lom, etuk bo'lib o'sishiga qaratilgan ishlar amalga oshirilayotganini ko'rishimiz mumkin.

TADQIQOTNING MAQSADI:

Bola shaxsini jismoniy soglom voyaga etishiga qaratilgan sport o'yinlari asosida imkoniyatlarni kengaytirishga qaratilgan tadbirlari buyicha ma'lumotlarni yoritish .

TADQIQOT VAZIFALARI:

-Bolani jismoniy sog'ligini ta'minlovchi sport o'yinlarini tadbiq etish;

- Bolani sog'lomlashtiruvchi sport o'yinlariga qaratilgan e'tiborni kuchaytirish;

TADVIQOT NATIJALARI VA UNING MUHOKAMASI:

Harakat inson tanasining normal ishlashi uchun zaruriy shartlardan biridir. Ma'lumki, bolalar kattalarnikiga qaraganda ko'proq harakatga bo'lgan tabiiy ehtiyojga ega, bu esa qondirilishi kerak. Shuning uchun shaxsni har tomonlama rivojlantirishning umumiy tizimida bolaning jismoniy tarbiyasi muhim o'rin tutadi.

Hozirgi Ochiq havoda o'tkaziladigan o'yinlar bolalarning axloqiy tarbiyasiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi. O'yin ishtirokchilari o'z harakatlarini uning qoidalariga bo'ysundiradilar va ularga qat'iy rioya qiladilar. Qoidalar bolalarning xulq-atvorini tartibga soladi, ongli intizomni tarbiyalashga hissa qo'shadi, ularni o'z harakatlariga mas'uliyatli bo'lishga o'rgatadi va do'stlik tuyg'usini rivojlantiradi. Shunday qilib, ochiq havoda o'yin bolalarda ijobiy xarakter xususiyatlarini tarbiyalaydi hamda jismoniy, ruxiy sog'lom o'sishgini ta'minlaydi: qat'iyatlilik, jasorat, halollik, jamoada o'zini tutish madaniyati kabi shaxsiy xususiyatlar shakllanib boradi.

Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya amaliyotini o'rganish shuni ko'rsatdiki, boshlang'ich ochiq o'yinlar to'liq jismoniy tarbiya muammolarini hal qilish uchun etarli emas. Shuning uchun bolalarning har tomonlama jismoniy rivojlanishida sport mashg'ulotlari, shuningdek, sport o'yinlari elementlari bilan ochiq o'yinlar katta o'rin egallaydi.

Sport o'yinlari (badminton, stol tennisi, basketbol, voleybol, futbol, xokkey) vazminlikni, tashkilotchilikni, kuzatishni, harakatlarning ma'lum bir texnikasini, vosita reaksiyasining tezligini talab qiladi. Ular tananing asosiy fiziologik tizimlari (asab, yurak-qon tomir, nafas olish) faoliyatini yaxshilashga, bolalarning jismoniy rivojlanishini, jismoniy tayyorgarligini yaxshilashga, ijobiy axloqiy va irodaviy fazilatlarni tarbiyalashga hissa qo'shadi, ularning rivojlanishi uchun qulay shart-sharoitlarni yaratadi. Jamoada do'stona munosabatlar, o'zaro yordam, jismoniy madaniyatga qiziqish, mustaqil o'rganishga bo'lgan ehtiyojni shakllantirish, harakatga bo'lgan biologik ehtiyojni qondirish kabi sifatlar rivojlanib boradi.

Sport o'yinlari katta mushak guruhlarini mustahkamlaydi, psixofizik fazilatlarni rivojlantiradi: kuch, tezlik, chaqqonlik, chidamlilik. Sport o'yinlarida bolaning aqliy faolligi oshadi, samoda orientatsiya olishi, aql-zakovati rivojlanadi, fikrlash tezligi, o'z harakatlaridan xabardorlik paydo bo'ladi. Bola o'z harakatlarini o'rtoqlarining harakatlari bilan muvofiqlashtirishni o'rganadi; unda vazminlik, o'zini tuta bilish, mas'uliyat, iroda va qat'iyat tarbiyalanadi; uning sensorimotor tajribasi boyib boradi.

Faoliyat turi sifatida sport elementlari bilan ochiq o'yinlar, qoida tariqasida, muayyan harakatlar uchun sharoitlarni o'zgartirishni o'z ichiga oladi, shuning uchun bu o'yinlarning aksariyati vosita qobiliyatlarining namoyon bo'lishi bilan bog'liq: tezlik-kuch, muvofiqlashtirish, chidamlilik, kuch, moslashuvchanlikni talab qiladi.

Sport elementlari bo'lgan o'yinlarda "mushak harakatlari hissi", "kosmos hissi", "vaqt hissi" turli analizatorlarning funktsiyalari yaxshilanadi. Bundan tashqari, sport elementlari bo'lgan ochiq o'yinlar bolaga turli xil, ancha murakkab harakatlar turlarini

o'zlashtirishga, mustaqillik, faollik va ijodkorlikni namoyon etishga imkon beradi.

Sport o'yinlarining elementlari bo'lgan o'yinlar bolaning yoshi, sog'lig'i, individual moyilligi va manfaatlarini hisobga olgan holda tanlanadi. Ular faqat maktabgacha yoshdagi bolalar uchun ochiq va foydali bo'lgan sport o'yinlari texnikasining ba'zi elementlaridan foydalanadilar. Sport o'yinlarining elementlari bo'lgan ochiq o'yinlar, ularni amalga oshirish uchun bolaning tanasini maxsus tayyorlashni talab qiladi. Buning uchun asosan bolalar bog'charida, turli oilaviy tadbirlarda, maktab sport to'garaklarida faqat bolalarga sport o'yinlari elementlarini tezda o'zlashtirish imkoniyatini beradigan o'yinlardan foydalanish kerak. Bolalar bilan tashkil etiladigan to'garaklarda badminton, kichik va stol tennisi, shuningdek, basketbol, voleybol, futbol, xokkey elementlari keng qo'llaniladi. Bu o'yinlar bolalarning jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirishga, ularning jismoniy sifatlarini (chaqqonlik, tezlik, ko'z va boshqalar) rivojlantirishga yordam beradi. Maqsadli pedagogik faoliyatga yo'naltirilgan bolalar, vosita qobiliyatlarini rivojlantirishning asosiy usullaridan biri bo'lgan sport o'yinlarining elementlarini muvaffaqiyatli o'zlashtiradilar. Maktabgacha yoshdagi sport o'yinlarining elementlarini o'zlashtirish keyingi sport faoliyati uchun asos bo'ladi.

XULOSA:

Sport o'yinlari asosida bola shaxsi rivojlanishining asosiy bosqichlarida jismoniy sog'lom shakllanib borishi ta'minlanadi. Sport yoki shunchaki jismoniy faoliyat orqali bolalarning immuniteti mustahkamlanadi. Bola turli viruslar va bakteriyalarga nisbatan kamroq sezgir bo'ladi. Tana doimo yaxshi holatda bo'lib, bu turli kasalliklarning paydo bo'lishiga to'sqinlik qiladi.

Mushaklar, o'pka, yurak-qon tomir tizimi va tayanch-harakat tizimini mustahkamlash. Murabbiy nazorati ostidagi jismoniy faollik umuman bolaning tanasi uchun juda foydali. Har xil o'quv komplekslari mushaklarni rivojlantiradi, o'pka hajmini oshiradi, yurak va vosita apparatlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Organlarning to'g'ri ishlashi bolaning sog'lom hayotining kalitidir.

Shuni ta'kidlashimiz zarurki, sport o'yinlarini nafaqat ta'lim muassasalarida balki, maxalla, oila va turli bolalar muassasalarida tashkil qilish juda muxim xisoblanadi.

FOYDALANILADIGAN ADABIYOTLAR

1. Sh.M.Mirziyoyev "Erkin va farovon, demokratik o'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz» O'ZBEKISTON» NMIU, 2016 14 bet.

2. Bakhriddinova, O. F. (2022). The role of ethnic and national values in the formation of intergenerational relations in social psychology. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(3), 96-99.

3. Разыкова, Л. Т., & Очилова, Ф. Б. (2021). Эффективность масок и респираторов в предотвращении бактериальной колонизации верхних дыхательных путей у врачей больниц.

4. Ochilova, F. B. (2022). Ways to correct the effect of mental and emotional disorders on the child's personality in family relations. *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal*, 2022(3), 202-212.

5. Ilhomjonova, S. T., & Ochilova, F. B. (2022, March). BURNOUT SYNDROME AS A PSYCHOLOGICAL PROBLEM. In E Conference Zone (pp. 41-42).
6. Sayfullayevich T. E., Nafisa T. The importance of including the idea of tolerance in students //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 3. – С. 509-512.
7. Sayfullayevich T. E., Nafisa T. Formation of forgiveness thinking of young people in the family-an important direction of educating a perfect person //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 3. – С. 513-517.
8. Мамадиярова Д. У. Уровни профессионального стресса у врачей общей практики //Сборники конференций НИЦ Социосфера. – Vedecko vydavatel'ske centrum Sociosfera-CZ sro, 2020. – №. 18. – С. 14-17.
9. Мамадиярова Д. У. Структурная модель профессионального стресса врачей общей практики //Современная психология и педагогика: проблемы и решения. – 2020. – С. 81-86
10. Kasimova O. K. The Schools for Girls in Central Asia: the Meaning of Education and Methodology //Eastern European Scientific Journal. – 2016. – №. 3.
11. Ходжиева Ф.О., Норбутаев Ф.М. Пути развития критического мышления подростков //international scientific review of the problems and prospects of modern science and education. – 2018. – С. 78-79.
12. Ходжиева, Ф. О., & Норбутаев, Ф. М. (2018). Пути развития критического мышления подростков. in international scientific review of the problems and prospects of modern science and education (pp. 78-79).
13. Norbovaevna, M. S. (2021, September). Socio-Psychological Issues of Preparing Young Men for Family Life. In " ONLINE-CONFERENCES" PLATFORM (pp. 83-85).
14. Norboboevna, S. M. (2021). Marriage age and negative consequences of early marriage.
15. Хайитова, Ш. (2021). Таълим тизими самарадорлигини оширишда мустақил таълимнинг ўрни. Academic research in educational sciences, 2(4), 1478-1486.
16. Hayitova, S. D., & Abdulhayev, I. A. O. (2022). Ta'lim muassasalarida va o'zbek oilalarida bolalar ma'naviyatini shakllantirishda kitobxonlikning o'рни. Science and Education, 3(2), 796-802.
17. Kuchkarova, O. (2021). Maktabgacha yoshdagi bolalarni kitob o'qishga qiziqtirishda psixologiyaning o'рни. Academic research in educational sciences, 2(4).