

## MTTDA UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR

*Shodiyev Fozil Hikmatullayevich*

*Buxoro pedagogika kolleji. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi.*

**Annotatsiya:** Maktabgacha ta'lim muassasalarda bolalar uchun ham umumrivojlantiruvchi mashqlar, badantarbiya amaliyotlari amalga oshiriladi, ushbu maqolada ana shular haqida so'z yuritilgan.

**Kalit so'zlar:** maktabgacha ta'lim, muassasa, ta'lim, bolalar, umumrivojlantiruv, mashq.

**Аннотация:** Общеразвивающие занятия и занятия по физической культуре проводятся с детьми в дошкольных образовательных учреждениях, о них и данная статья.

**Ключевые слова:** дошкольное образование, учреждение, воспитание, дети, общее развитие, физические упражнения.

**Annotation:** General development exercises and physical education practices are carried out for children in pre-school educational institutions, this article is about these.

**Key words:** preschool education, institution, education, children, general development, exercise.

Maktabgacha yoshdagi 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 mustahkamlash 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.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar bir necha guruhga bo'linadi:

1. Yelka kamari va qo'l mushaklarini rivojlantirish va mustahkamlash uchun mashqlar.

2.Gavda, orqa mushaklarini rivojlantirish va mustahkamlash uchun mashqlar.

3.Oyoq va qorin mushaklarini rivojlantirish va mustahkamlash uchun mashqlar.

Birinchi guruhdagi yelka kamari va qo‘l mushaklari uchun mashqlar ko‘krak qafasining nafas olishini [oshirishga yordam beradi](#); diafragmani mustahkamlaydi, chuqur nafas olishga imkon beradi, umurtqani rostlaydi, yurak mushaklarini mustahkamlashga yordam beradi.

Ikkinchi [guruh mashqlari gavda](#), orqa mushaklari uchun. Bu mashqlar qad-qomatning to‘g‘ri shakllanishiga ta‘sir qiladi va gavnani oldinga va yon tomonlarga engashtirishda, o‘ng, chapga burilishda, aylanishda umurtqaning egiluvchanligini rivojlantirishga yordam beradi. Uchinchi guruh mashqlari oyoq va qorin mushaklari uchun. Ular ichki organlarni tez harakatlar (sakrashlar, sakrab tushishlar...) paytida chayqalishdan qorin muskullarini mustahkamlashga yordam beradi, [shuningdek](#), vena qon tomirlarida qon yurishmay qolishining oldini oladi (tizzaga chapatilash, yarim cho‘qqayish, cho‘qqayish...). Umumrivojlantiruvchi mashqlar bola organizmiga har tomonlama mustahkamlovchi ta‘sir yetadi. Mashqdagi har bir harakat dastlabki holatdan gavnani to‘g‘ri holati (tik turgan), o‘tirgan, yotgan holatlardan hamda oyoq va qo‘llarning muayyan mashq uchun zarur holatidan boshlanadi.

Dastlabki holatlar turlicha bo‘ladi:- tik turgan holatda oyoqlar uchun dastlabki holat;

- tik turganda qo‘llarning dastlabki holatlari;

- o‘tirgandagi dastlabki holatlar;

- yotgandagi dastlabki holatlar.

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 muskulonusini hosil qilishga yordam beradi.

### 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, gavnani tik tutishga

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

### **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 jarayoni 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. 2013y
6. Internet materyallari manbalari (Lex.uz.Ziyonet)