



BOLALARNING SPORT TURLARI BILAN SHUG'ULLANISHI ORQALI ULARNING RUHAN V JISMONAN KAMOL TOPISH JARAYONI VA SPORTNING INSON FAOLIYATIDA TUTGAN O'RNI

Daminov Shakhriyor

Toshkent davlat transport universiteti (Uzbekistan)

daminovshakhriyor@mail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7939814>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 10-May 2023 yil

Ma'qullandi: 13-May 2023 yil

Nashr qilindi: 16-May 2023 yil

KEY WORDS

rivojlangan davlat, mustaqil shaxs, o'z o'rnini topish, muvaffaqiyatga intilish, chidamlilik, iroda, olg'a borish.

ABSTRACT

Ushbu ishning maqsadi sportni bolalar hayotida tutgan o'rnini va ularni shaxs sifatidagi rivojlanish bosqichida qanchalik darajada muhimligini muhokama qilishdan iborat. Agarda rivojlangan davlatlar tajribasiga tayanadigan bo'lsak ular o'zlarining farzandlarini mustaqil shaxs sifatida jamiyatda o'z o'rnini topishi uchun sport turlari bilan shug'ullanishini eng muhim omillardan biri deb hisoblaydilar. Har qanday sport turi bilan shug'ullangan bolada muvaffaqiyatga intilish, chidamlilik va iroda kabi fazilatlar shakllanadi bundan tashqari ular hayotning kutilmagan zarbalarida tushkunlikka tushib qolmasdan doim olg'a borishga o'zlarida kuch topa oladilar.

Jismoniy tarbiya va sport o'z ichiga 2 ta asosiy vazifani qamrab oladi ular: turli toifadagi aholining salomatligini mustahkamlash, ularning jamiyatdagi ishlarda har tomonlama qatnashuvida odamlarni faol harakatda bo'lishlaridagi muhim bir mezonlardan biri bo'lib xizmat qiladi [1-3]. Jismoniy mashqlar insonni nafaqat jismoniy holatiga o'zining ijobiy ta'sirini o'tkazadi, shuningdek ularni ruhiy xolatlariga ham yaxshi ta'sir ko'rsatadi, ruhiy jarayonlarni boshqarishni yaxshilaydi, insonni xarakterini mustahkamlaydi. Jismoniy mashqlarni bajarish vaqtida insonlar o'z tabiatini "o'zlashtiradi" ya'ni xarakterini shakllantiradi [2-6].

Jismoniy tarbiyada insonning ijtimoiy va biologik omillari o'zaro aloqada bo'ladi. U jismoniy sifatlarni takomillashtirish bilan chegaralanmay, balki dunyoqarashni, inson sinfiy ongini shakllantiradi. Jismoniy tarbiyaning vazifasi reja bilan tashkillashtirilgan boshqaruvni biologik va ijtimoiy dialektik o'zaro bog'liqlikni shaxsning hamma tomonlama rivojlanishiga ta'sir etishdir. Uzoq umr ko'rish sabablarini o'rganishda jismoniy faollikning shaxsiy xususiyatlar bilan uyg'unligi e'tiborni tortadi [5,6]. Uzoq umr ko'rish sabablarini o'rganish jarayonida ruhiy omillarining jiddiy ta'siri aniqlandi. Uzoq umr ko'ruvchilar shaxsiy ruhiy xususiyatlari, hayotga nisbatan uning o'ziga xos optimistik qarashlari bilan ruhiy holatlari tavsufanadilar, hayotning turli vaziyatlariga oson moslashadilar, stresslarga bardosh bera oladilar. Shuningdek bunda irsiy tabiat ham mavjud bo'lishi mumkin ko'pgina ruhiy-dinamik xususiyatlar irsiy yo'l bilan o'tadi, ehtimol, ruhiy xususiyatlar ham shunday o'tishi mumkin. Sport bilan shug'ullanish uzoq umr ko'rishda yordam beradigan ijtimoiy-psixologik usuldir,

qiyinchiliklarni, ziddiyatlarni, stresslarni yumshatuvchi o'ziga xos hayot tarzi hamdir.

Sport bolalarning jismoniy, aqliy va ma'naviy rivojlanishini qo'llab-quvvatlovchi juda muhim vositadir. Shu bilan birga, bolalarning o'ziga bo'lgan ishonchi sport orqali yaxshilanadi va ular ushbu jarayonda yangi do'stlar orttiradilar. Hozirda bolalar zamonaviy texnologiyalar rivojlangan zomonda yashamoqdalar va ularda jismoning kuch talab etadigan ishlar va yumushlar texnologiyalar tomonidan bajarilqda, ushbu hayot tarzi tufayli bolalarda semizlik bilan bog'liq kasalliklar kun sayin ortib bormoqda. Buning oldini olish uchun bolalarni qaysi sport turi bilan shug'ullanishi kerak degan savolga quydagicha javob berish mumkin ya'ni bolalar uchun eng yaxshi sport bu uning sevimli sportidir. Bola uchun mos sport turini tanlashda ularni qaysi sport tiriga nisbatan qiziqishi borligini aniqlash muhimdir. Chunki ko'pgina sportlardagi boshlang'ich elementlar boshqa bir sport turidagi harakatlar bilan juda o'xshash, shu sababli havaskor darajada sport bilan shug'ullanishda bolalarning qiziqishi birinchi navbatda inobatga olinishi kerak bo'lgan jihatdir. O'zlari yoqtirgan sport bilan shug'ullanishgandan so'ng, bolalar vaqt o'tishi bilan xohlagan boshqa sport bo'limiga osongina o'tishlari mumkin.

Shuning uchun, ma'lum sport turlarini boshlash yoshi ko'rsatilgan bo'lsa ham, asosiy qoida shundan iboratki, erta yoshda juda maxsus mashg'ulot o'tkazish o'rniga, ko'proq asosiy va texnik texnikaga e'tibor qaratish kerak. Bolalarning yoshlari bir xil bo'lsada, ularning fiziologik yoshi bir xil bo'lmasligi mumkin. Shuning uchun fiziologik yoshni hisobga olish kerak. 2-3 yoshlilarga quydagilar tavsiya etiladi: ular yugurishga, to'g'ri harakatlanib yurish va sakrash kabi asosiy harakatlarni bajarishlari mumkin. 4-6 yoshlilar raqs, suzish, gimnastika, arqondan sakrash, qo'limga yugurish, velosport kabi sport turlari bu yosh davrida juda mos keladi. 7-10 yoshlilar esa gimnastika, suzish, futbol, basketbol, voleybol, qo'l to'pi, velosiped, tennis va suzish kabi sport turlari bo'yicha baza mashg'ulotlarini boshlashlari mumkin. 10 yoshlilarga atletika, kurash va eshkak eshishni boshlashlari mumkin, chunki ular sportni yanada uyushgan asrda tashkil etishda davom etadilar.

Agarda dunyo tajribasiga nazar tashlaydigan bo'lsak rivojlangan mamlakatlarda bolalar sportiga e'tibor juda yuqori, misol uchun Amerikada bir oylik sport Amerika bolalar oyligi har yili iyun oyida nishonlanadi. Sports Amerika bolalar oyligining maqsadi bolalarni sport bilan shug'ullanishga yoki har qanday ochiq havoda mashg'ulotlarga undash orqali faol va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishdir. Bu oyda shuningdek, ota-onalar va o'qituvchilarni bolalarni va ularning sport qiziqishlarini qo'llab-quvvatlashga undaydi. Sport Amerika bolalar oyligi bolalarga jamoaviy ish, hamkorlik va o'zaro kabi boshqa muhim hayotiy ko'nikmalarni o'rgatadi. Oy har yili lagerlarda, maktablarda va hatto uyda katta ishtiyiq bilan nishonlanadi.

Amerikada sport nima uchun juda katta obru e'tiborda ekanligining yana bir misolin bu erda sport jamoalari soni. Boshqa mamlakatlarda odatda barcha asosiy sport turlari uchun bitta mamlakat jamoasi va bitta klub jamoasi bo'ladi. Amerikada siz boradigan deyarli har bir yirik shaharda biron bir sport turi uchun ma'lum bir jamoa bor. Va odamlarning qalbida vatanparvar bo'lish ruhi qanchalik yuqori bo'lsa, ular o'z shaharlari jamoasini yoqtirishadi va qo'llab quvvatlaydi, ular hech qachon shunchaki tomosha qilmaydilar yoki hatto ushbu jamoaning sport faoliyatini moddiy qo'llab quvvatlaydi [4,5].

NATIJA VA MUHOKAMA

Sport bilan muntazam shug'ullanish uzoq umr ko'rishning eng oddiy kafolatlangan yo'lidir. Odamlar sport bilan shug'ullanganida organizmi yaxshi chiniqadi, muskullari tez

charchamaydi. Chiniqqan odamning nerv-endokrin, yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa hayotiy muhim a'zolari hamda to'qimalarining ish faoliyati ortadi. Sport mashg'ulotlari odam tanasidagi to'qimalarning tez yangilanishi, uning yosh, sog'lom va tetik saqlanishiga sabab bo'ladi shuningdek mashqlar orqali qon aylanishi tezlashadi, miyamizga kislorod boradi, mushaklar kuchayib, bo'g'imlarning harakatini ta'minlaydi, ruhiy taranglik yo'qolib, energiya ortadi. Sport bilan shug'ullanuvchilarda yurak klapanlari va muskullari yaxshi rivojlanib, uning hajmi boshqalarnikiga qaraganda kattaroq bo'ladi. Odatda nafas olish va qon zaiflashgan, chiniqmagan tanada mikroblar yashashi va ko'payishi uchun qulay sharoit topadi, natijada bunday odam kasallanish ehtimoli yuqori bo'ladi. Jismoniy tarbiya mashqlari kishiga ko'tarinkilik va ruhiy dalda bag'ishlaydi. Bunday holda ishlar unumli va sog'liq joyida bo'ladi. Mana shu yo'l bilan yurak-qon tomir kasalliklaridan forig' bo'lish, yurakni sog'lom qilish, infarktdan qutulish mumkin.

Uzluksiz ta'lim tizimining dastlabki bosqichida o'quvchilar kun tartibiga amal qilish va gigiyena talablariga rioya qilishga tarbiyalansa, sog'lom tumush tarziga oid bilim va ko'nikmalar bilan shakllantirish aynan boshlang'ich ta'limda ro'yobga chiqishiga amin bo'ldik. Chunki asosiy ko'nikma bu bosqichda hosil bo'ladi.

Xulosa qilib aytganda, o'quvchilarning to'g'ri uyushtirilgan kun tartibiga rioya qilishi natijasida shunday fikrga to'xtaldik, ya'ni:

- _ bolaning organizmi har tomonlama to'g'ri rivojlanadi;
- _ o'quvchilar irodasi mustahkamlanadi;
- _ turli kasalliklarga chalinish oldi olinadi;
- _ o'quvchilarning o'qishga, mehnatga bo'lgan qiziqishi kuchayadi;
- _ o'quvchining ish qobiliyati ortadi;
- _ har bir ishni o'z vaqtida bajarishga o'rganadi.

Chiniqib borishga har bir mashg'ulotda o'z oldiga maqsad qo'yish va mashq qilish jarayonida unga yetish uchun harakat qilishni o'quvchilar o'rganib boradilar. Masalan, "Arqon tortish" o'yini. Bu o'yinda bolalar o'zlarining kuchini sinab ko'rib, naqadar sog'lomligini sinab ko'rishadi, shuningdek, ularning g'alaba qilish uchun qat'iy harakat qilishga rag'bati oshadi. Tortishuv jarayonida sabr-chidamli bo'lish ko'nikmalari ortadi. Qolaversa o'yin vaqtida bolalar fikrlashadi. Yengilayotgan guruh a'zolari oyoqlarini tirab, kuchlarini to'plab olish va birdamlik bilan harakat qilishga o'rganadilar.

- _ sabr chidamga o'rgatish;
- _ o'z-o'zini boshqarishga o'rgatish;
- _ bolalarni fikrlashga o'rgatish;
- _ hozirjavob bo'lishga tayyorlash;
- _ o'yin davomida birdamlik va hamdardlikka o'rgatish;
- _ jamoa bo'lib oharakat qilishga o'rgatish va shu kabilar va shu kabilar.

XULOSA

Uzoq tarixdan ma'lumki insonlar omon qolish, mustaqil hayot kechirishlari va ozuqa topish uchun ham jismonan baquvvat, chiniqqan bo'lishlari shart bo'lgan. Hozirda esa odamlarning turmush tarzi tubdan o'zgargan jismoniy mehnat bilan bajariladigan ko'pgina ishlar zamonaviy texnikalar yordamida bajariladi, jismoniy faollik kamayishi ortidan odamlar orasida ba'zi kasalliklar ham paydo bo'lmoqda. Shu kabi muommolarni oldini olish maqsadida jismoniy tarbiyani inson sog'ligidagi tutgan foydali o'rnini tushuntirish va uni yoshlar orasida

targ'ib etish hozirda kattalarning vazifasidir.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. <https://minikar.ru/uz/children/sportivnye-igry-kak-sredstvo-razvitiya-fizicheskikh-kachestv-organizma-sport/>
2. Gulyamov N.G., Safarova D.D. Valeologiya faniga kirish so'zi.T. "Fan sportga", 2005, № 1 str. 41-42
3. Nishonboyev K.N., Xamroyev F.A., Eshonqulov O.E., Tibbiyot ginetikasi.
4. fayllar.org.uz
5. www.wikipediya.com
6. <http://portal.guldu.uz/download-edfiles-16494.pdf>

