

BARKAMOL SHAXS TARBIYASIDA SPORTNING O'RNI

10.53885/edinres.2021.72.62.041

Elibaeva L.S.

BuxDU katta o'qituvchi

Jismoniy tarbiya va sportga mehr uyg'otish bolalikdan boshlanadi. Sog'lom avlod – sog'lom yurt demakdir. Jismoniy tarbiyaning maqsadi – o'quvchilar tanasidagi barcha a'zolari sog'lom o'sishini ta'minlash barobarida ularni aqliy va jismoniy mehnatga, shuningdek, Vatan mudofaasiga tayyorlash yotadi. Abdulla Avloniyning fikricha, sog'lom fikr, yaxshi axloq va ilm-ma'rifatga ega bo'lmoq, uchun badanni tarbiya qilish zarurdir. Jismoniy tarbiya kishilarga katta ta'sir ko'rsatib, salomatligini mustahkamlaydi, ishlash qobiliyatini oshiradi, uzoq umr ko'rishga yordam beradi. Sport - har qanday yoshda ham qaddi-qomatni tarbiya qilish, kuch-quvvatni saqlab turishning vositasi hisoblanadi.

Sog'lom avlod deganda ham jismoniy, ham ma'naviy yetuk, bardam, har ishga qodir, ilg'or madaniyatli kishilarni ko'zda tutiladi. Shunday noyob fazilatlarga ega avlodni tarbiyalab voyaga yetkazayotgan xalq, kelajakka ochiq ko'z, yorug' yuz, katta ishonch bilan qaraydi.

Bugun mustaqil mamlakatimizda, respublikamiz sportini jahonga ko'z-ko'z qilayotgan vatandoshlarimiz ham kundan-kunga ko'paymoqdalar. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga, shu bilan birga sog'lom avlodni shakllantirishga to'laqonli zamin yaratildi. Sog'lom bola ota-onaning quvonchi. O'z farzandining sihat-salomat, baquvvat, chidamli, chiniqqan bo'lishini orzu qilmaydigan birorta ham ota-ona bo'lmasa kerak dunyoda! Bola o'z-o'zidan sihat-salomat, baquvvat, chidamli, chiniqqan bo'la olmaydi. O'sayotgan organizmda tashqi muhitning o'zgarayotgan sharoitlariga o'z vaqtida moslasha olishni o'rganishni ishlab chiqish kerak, bolani shamollashdan qo'rqmaydigan, har qanday ob-havoda sayr qiladigan qilib tarbiyalash lozim. Chiniqqan bolalar issiq va sovuqni oson ko'taradilar, shamollash kasalliklariga, o'pka yallig'lanishiga ancha kam chalinadilar, raxit bilan og'rimaydilar. Chiniqish ta'sirida yurak baquvvat bo'ladi, nafas organlari va asab tizimi faoliyati, moddalar almashinuvi yaxshilanadi.

Oilada bolalarga jismoniy tarbiya berishning oddiy (ertalabki gimnastika) hamda murakkab (sportning tanlangan turlari bo'yicha mashg'ulot) shakllari mavjud. Oilada bolalarni jismoniy tarbiyasini to'g'ri va samarali tashkil etish uchun mashqlarning quyidagi shakllaridan foydalanishni tavsiya qilinadi.

1. Ertalabki gimnastika
2. Ertalabki maxsus gimnastika
3. Jismoniy daqiqalar
4. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari
5. Musobaqalarga qatnashish
6. Sayr
7. Chiniqtiruvchi mashqlar
8. Gigena
9. Harakatli o'yinlar
10. Sport o'yinlari

Ko'rsatilgan mashg'ulotlarning qaysi shakllaridan foydalanish, bolaning sog'ligi, yosh hamda individual xususiyatlari, jismoniy tayyorgarligi hamda moyiligga bog'liq holda olib borilishi lozim.

Ertalabki gimnastika: Ota-onalar kunning dastlabki qismini ertalabki gimnastikadan boshlashlari zarur. Bundan ko'zlangan maqsad bolaning uyqu holatidan bardamlik holatiga o'tishini ta'minlash, organizmning nerv hamda muskul tizimining ishchanligini oshirish, kun davomida uning tetikligini saqlash imkoniyatini oshirishdan iborat. Ertalabki mashqlarni boshlashdan oldin xonaning gigienik holatiga e'tiborni qaratish lozim.

Xona havosining musaffoligi, tozaligi va mo'tadil harorat jismoniy mashqlarining samarali va bola organizmi uchun foydali bo'lishiga xizmat qiladi. Ertalabki gimnastika mashg'ulotlarini 10-15 daqiqa davomida bajarish maqsadga muvofiq. Bu vaqt ichida 7-8 ta mashqlar bajarilib, barcha muskul guruhleri (qo'l, gavda, oyoq) ishtirok etishi ta'minlanadi. Yuqori samaraga erishish uchun albatta oilaning barcha a'zolari (ota-ona va bolalar) mashg'ulotlarni birgalikda doimiy bajarib borishlari zarur.

Ertalabki gimnastikaning asosiy tarkibiy qismlari quyidagilardan iborat bo'lishi lozim:

A) Turgan joyda oyoq uchida yurish (1-1,5 daqiqa)

B) Turgan joyda yengil yugurish (3-5 daqiqa)

V) Bo'yin, yelka va qo'l muskullari uchun mashqlar.

G) Gavda muskullari uchun mashqlar

D) Sakrash harakatlari va yurish.

Har bir mashqni kamida 10 marta takrorlash tavsiya etiladi.

Mashqlar bir maromda hamda engil nafas olish orqali bajariladi.

Bahor, yoz va kuz oylarida mashqlarni ochiq havoda, sport maydonchalarida o'tkazish mumkin. Jumladan, yugurish mashqlarining davomiyligi ochiq havoda 8-10 daqiqa davom etadi. Mashq bajarilgandan keyin 1-2 daqiqa yurish va umumiy harakatlantiruvchi mashqlar bajariladi.

So'ngra ertalabki maxsus gimnastika nafas olishni tartibga solish mashqlari bilan boshlanadi. Oilada ertalabki maxsus gimnastika maqsadlarini bajarishda bolalarning yosh va individual xususiyatlari hisobga olinadi. Ilk yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi va tarbiyasida quyidagilarga e'tibor qaratiladi: bolaning sog'lig'ini mustahkamlash, ularning tana a'zolarini chiniqtirish, asosiy harakat turlarini rivojlantirish, bolalarni tetik tutuvchi, toliqishlarining oldini oluvchi harakatlarini rivojlantirish uchun shart-sharoit yaratish. Barmoqlarining mayda muskullarini rivojlantirish, yurish va harakat qilishning ayrim ko'nikmalarini rivojlantirish.

Maxsus gimnastika shakli sifatida quyidagilarni tavsiya etiladi:

1.Emaklash. Kerakli masofaga, o'rindiq va halqaning tagiga emaklash, 1m. uzunlikdagi zinaga kattalarning yordamida chiqish va undan tushish.

2.Yurish. Tayanchsiz to'g'ri yo'nalishda erda yotgan taxtacha ustidan, yo'lkachadan, qiya (10-15 sm yuqoriga ko'tarilgan) taxtachadan yurish, 10sm balandlikdagi sath ustiga chiqish va undan tushish. Pol, erdagi yoki 5-10sm balandlikda joylashgan arqon, xoda yoki taxtacha ustidan o'ta olish.

3.Yugurish. To'g'ri yo'nalishda yugurish.

4.Sport anjomlaridan foydalanish :Uncha katta bo'lmagan tepalikdan shar va koptokni dumalatish, uni oldinga, yuqoriga irg'itish.

Jismoniy daqiqalar odatda uy sharoitida 5-6 minut davom etib, statik yuklamani ko'taradigan mushaklar guruhiga yo'naltirilgan 4-5 ta mashqlarni amalga oshirish bilan yakunlanadi. Shuningdek, jismoniy daqiqalar tayanch-harakat tizimidagi toliqqan mushaklar holatini yaxshilash va funkstional holatini tiklashga qaratiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari ota-onalar rahbarligi yoki mustqil tarzda bajarilib, ma'lum bir qoida, ko'rsatmaga asoslanishi shart emas. Ma'lum bir jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lmasdan turib, darhol yugurib kelib uzoqlikka sakrash, 100 m ga yugurish yoki akrobatik mashqlarni bajarish tavsiya etilmaydi. Har qanday jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari 3 qismdan iborat.

1. Tayyorgarlik

2. Asosiy

3. Yakunlovchi

Tayyorgarlik bosqichida qon aylanish va nafas olish organlari hamda tayanch-harakat tizimini muvofiqlashtirishga yordam beradigan mashqlar amalga oshiriladi. Dastlabki

tayyorgarlik vaqtida suyak bo'g'inlari, mushaklar va bog'lamlarning elastikligi hamda cho'ziluvchanligi o'zgarib, tana harorati oshadi.

Mashg'ulotlarning asosiy qismi bir qator vazifalarni hal etishga qaratiladi. Jumladan: kuch, chidamlilik, tezlik, epchillik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlar hamda yugurish texnikasi, yurish, sakrash, uloqtirish va boshqa ko'pgina harakat malakalari va ko'nikmalarini egallashga doir mashqlar bajariladi. Yakuniy qismdagi mashg'ulotlar organizmni tinch, ish oldi holatiga keltirishga qaratiladi. Bunga erkin yurish, sekin yugurish, bo'shashtiruvchi mashqlar yordam beradi.

Demak, jismoniy madaniyat va sport, bolalarning o'qish, mehnat va dam olish tartibotida katta o'rin egallaydi. Jismoniy tarbiya insonning aqliy, jismoniy, ruhiy rivojlanishining uyg'unligi uchun zarur. Jismoniy tarbiya orqali milliy iftixor, g'urur kabi his-tuyg'ularni xalq hayotiga yanada ko'proq singdirishga yordam beradi va har tomonlama jismoniy tayyorgarlik uchun zarur imkoniyatlar yaratadi. Zero, sog'lom bola ota-onaning quvonchi.

Adabiyotlar:

1. Mirziyoev SH.M. Erkin va farovon, demokratik O'zbekistan davlatini birgalikda barpo etamiz. - Toshkent: O'zbekistan. 2017.
2. Ma'murov B.B. Bolalar rivojlanishida jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. T., «Turon Zamin Ziyos» 2014.
3. Usmonxo'jaev S.B., Aliev M.B., Sagdiev N.N. Bolalar va usmirlar sporti mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyoti. - T.: «ILM ZIYO» .2006
4. «Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya» Tuzuvchi- mualliflar: T.S.Usmonxo'jaev, S.T.Islomova. T.: «ILM ZIYO» .2006
5. «Maktabgacha yoshdagi bolalarning umumiy va kengaytirilgan jismoniy tarbiyasi».Tuzuvchi-mualliflar.: K.M.Maxkamjonov, M.Sh.Rasulova va boshq. T.: «ILM ZIYO» .2006
6. «Agar bolam sog'lom bo'lsin desangiz» D.Sharipova va boshq. (Ota-onalarga maktabgacha yoshdagi bolalarning gigienik tarbiyasi ha'ida) metodik qo'llanma. T.: 2006