

**BOLALAR SPORTIDA JISMONIY MASHQ BAJARISHING
AHAMIYATI**

Nizomov Behzod Raximjonovich

O'zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti

"Jismoniy madaniyat va sport" kafedrası assistenti:

+998901032424 bnizomov24@gmail.com

Sattorov Zafarjon Bahodir o'g'li

O'zbekiston Finlandiya pedagogika instituti

"Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi" III- kurs

talabasi, "Sog'lom hayot sari" ilmiy to'garagi a'zosi:

+998908957420 zafarjonsattorov29@gmail.com

Annotatsiya: Maqola bolalar sportida jismoniy mashqlar ahamiyatini tahlil qiladi. Jismoniy faoliyat yosh sportchilarning kuch, chidamlilik va psixologik fazilatlarini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, mashg'ulotlarni to'g'ri rejalashtirish, ovqatlanish va dam olish muvozanatini ta'minlash bo'yicha tavsiyalar berilgan.

Kalit soz'lar: sport, bolalar sporti, harakat, jismoniy mashqlar, mashg'ulot, uyqu, sportchilarning rivojlanishi, chidamlilik, sog'lom hayot tarzi.

Boalarni jismoniy tarbiyalash va rivojlantirish, qolaversa, sport bilan shug'ullantirish bosqichma-bosqich amalga oshiriladi. Ushbu jarayonlar bir-biri bilan izchil bog'liqdir. Bolalarda yangi harakat turlarini (masalan, yurish, yugurish sakrash, tirmashib chiqish, uloqtirish va muvozanat saqlash va hokazo), shuningdek, hayot uchun zarur bo'lgan ko'nikma va malakalarini takomillashtirish, harakat qobiliyatlarini rivojlantirish darajasi bilan belgilanadi.

Shu bilan birga harakat qobiliyatlarini rivojlantirish uchun bolalar tomonidan amalga oshirilayotgan harakatlarning yanada keng doirasini rivojlantirish va ularda nafaqat barqaror, balki moslashuvchan vosita ko'nikmalarini shakllantirish kata ahamiyatga ega. Bolalar harakatlari turlari qanchalik ko'p bo'lsa, ularning harakat faolligini har xil shakllarda namoyon etish imkoniyati shunchalik yuqori bo'ladi. Shu bilan birga, jismoniy mashqlar jarayonida bolaning individual qobiliyatlari ham shakllanadi.

Alloh taoloning bandalariga bergan behisob ne'matlari ichida eng ulug'u bu-sihat-salomatlikdir. Bu bebaho ne'matning qadri nechog'li ulug' ekani haqida Payg'ambarimiz Muhammad sallallohu alayhi va sallam bunday marhamat qilganlar: **"Ikki buyuk ne'mat bor, ko'p odamlar ular borasida aldanib, chuv tushib qoladilar. Ular: sihat-salomatlik va bo'sh vaqtdir"** (Umom Buxoriy rivoyati).¹

¹ "Соглом турмуш тарзи ислом дини нигоҳида" Хомиджон Ишматбеков [ва бошк.]. Тошкент 2021

Bolalar sportida nima uchun mashqlar va mashg'ulotlar muhim?

Raqobatbardosh yosh sportchi uchun haftasiga kamida 20 soatga erishish turli sabablarga ko'ra yosh raqobatdosh sportchi uchun muhim boshlanish nuqtasidir. Jismoniy ko'rsatkichlar va uning turli tomonlari kuch, tezlik, chidamlilik va harakatchanlik o'smirlik davrida mashg'ulot sifati, shuningdek, katta hajmdagi mashqlar orqali rivojlanadi. Ayniqsa, asosiy chidamlilik katta hajmdagi mashqlar natijasida deyarli o'z-o'zidan rivojlanadigan xususiyatdir.

Katta hajmdagi harakat odatda o'zi bilan juda ko'p turli xil harakat ko'rsatkichlarini ham olib keladi va shuning uchun asosiy vosita mahoratini va keyingi sport mahoratini o'rgatish uchun keng va mustahkam poydevor yaratiladi. Miqdor bo'yicha yetarli ta'lim ham kuchli poydevor yaratadi.

Kundalik harakat va mashg'ulotlar yosh sportchini jismoniy va faol hayot tarziga o'rgatadi. Jismoniy va faol hayot tarzini qabul qilishni 15 yoshdan keyin boshlash ancha qiyin. Katta hajmdagi jismoniy mashqlar va mashg'ulotlar yosh sportchining jasurlik, matonat kabi psixologik fazilatlarini ham mustahkamlaydi.

Jismoniy mashqlar va mashg'ulotlarning yetarli miqdori sportchining rivojlanib borishiga muhim asos bo'lib, bu yosh sportchining keyingi faoliyatida ko'plab muhim narsalarga bilvosita ta'sir qiladi. Mashg'ulotning chidamliligi yaxshilangani sayin, chidamlilik va bitta mashqda yuqori sifatlilik ko'rsatkichlar soni ortadi. Mashqlarning davomiyligi ham jismoniy faoliyat jarayonida uzaytirilishi mumkin yoki mashqlar haftada tez-tez bajarilishi mumkin.

Raqobatbardosh yosh sportchi o'z karerasining dastlabki bosqichlarida, agar haftalik mashqlar miqdoriga, masalan, besh soat yetishmayotgan bo'lsa, sifatning kichik tafsilotlariga e'tibor qaratish befoйда. Jismoniy mashqlar va mashg'ulotlar miqdori o'z vaqtida tavsiyalar darajasiga ko'tarilishi kerak va shundan keyingina mashg'ulotlar sifatini yanada oshirishga e'tibor qaratish lozim.

Mustaqil harakat

Bolalarning haftalik taqvimiga soat qo'shish odatda o'z-o'zidan yo'naltirilgan harakat va mashqlarni qo'shish orqali eng oson hisoblanadi. Maktabga yurish yoki mashq qilish uchun velosipedda yurish yoki harakatli o'yinlarini qo'shish haftalik to'plangan soatlarga yaxshi qo'shimcha bo'la oladi. Oila bilan qo'shimcha chang'i sporti yoki piyoda yurish, yugurish hamda suzish havzasi yoki chang'i yonbag'iriga bir nechta qo'shimcha tashriflar ko'proq ijobiy tomonga xizmat qilishi mumkin.

Yakka holatda bajariladigan mashqlar 60-120 daqiqa davom etadigan "Asosiy mashqlar" sifatida, balki 10-40 daqiqa davom etadigan kichikroq "Mini-mashqlar" sifatida ham amalga oshirilishi mumkin. "Mini-mashqlar" tarkibiga sportga oid mashqlardan tashqari jismoniy mashqlar bilan yugurish, cho'zish, turli koordinatsiya va ritm mashqlari, yugurishda mashqlar, sakrash, mushaklarni tayyorlash mashqlari va fitnes to'pini uloqtirish kiradi. Bularning barchasi turli sport turlari bo'yicha yosh sportchilar uchun yaxshi umumiy mashqlardir. Mini-mashg'ulotlarni uyning yaqinida, shuningdek, boshqariladigan mashqlar bo'lgan kunlarda amalga oshirish oson.



Yo'naltirilgan mashg'ulotlarni qo'shish mashqlar va mashg'ulotlar soatlarini ko'paytirishning bir usuli hisoblanadi. Biroq, bu sayohat, jadvallar bo'yicha qiyinchiliklar va ko'p hollarda qo'shimcha xarajatlarni talab qiladi.

O'z guruhingiz yoki jamoangiz uchun boshqariladigan qo'shimcha mashqlardan tashqari, ko'plab klublarda qo'shimcha va ixtiyoriy qo'shimcha yoki qo'shma mashqlar sifatida boshqariladigan mashqlar taklif etiladi.

Haftada bir yoki ikki marta boshqa sport turlari bo'yicha qo'shimcha mashg'ulotlar haftalik mashg'ulot miqdoriga psixologik va jismoniy jihatdan mos keladigan qo'shimcha kuch olib kelishi mumkin.

Amalda, qo'shimcha soatlar uchun ov qilish dam olish kunlari va bayramlarda jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish ham yaxshi natija beradi, qo'shimcha soatlarni tashkil qilish osonroq, hech bo'lmaganda taqvim nuqtai nazaridan. Bundan tashqari, turli fasllarda mashqlar va mashg'ulot soatlarining yetishmasligi farq qilishi mumkin.

8-9 soat uxlash, 3 soat sport bilan shug'ullanish va 5-7 marta sog'lom ovqatlanish! Sport bilan shug'ullanish, qolavera atrof muhitga e'tiborli bo'lish lozim, iloji boricha, hatto dam olish kunlarida ham muntazam ravishda jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish bolalarning jismonan sog'lom bo'lishligiga xizmat qiladi.

Jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish har doim yetarli miqdordagi xilma-xil jismoniy mashqlar va harakatni talab qiladi. Istalgan rivojlanishni amalga oshirish va ortiqcha yuklanish, jarohatlar va kasalliklardan qochish uchun mashg'ulot va dam olish bir-biri bilan muvozanatda bo'lishi kerak. Organimni tiklanishi va rivojlanishi nuqtai nazaridan, uyqu miqdori va muntazam uyqu ritmi mutlaqo zarurdir. Qayta tiklovchi omillar, shuningdek, muhim qism sifatida, sog'lom ovqatlanishga odatlanish lozim.

Jismoniy rivojlanishning asosiy sharti - ta'lim, jismoniy faoliyat, ovqatlanish va dam olish - bir-biri bilan muvozanatda bo'lishidir.

Uyquga bo'lgan ehtiyoj har bir kishida farq qiladi, lekin boshlang'ich maktab o'quvchilari kuniga o'n soat, o'smirlar esa taxminan to'qqiz soat uxlashlari kerak. Ko'pincha bolalar va yoshlar, masalan, kompyuterda o'ynash yoki televizor ko'rish tufayli kechqurun uxlashda kechiktiriladi, bu esa tungi uyquni juda qisqa qiladi. Ertasi kuni charchoq konsentratsiyaning yetishmasligi, asabiylashish va o'rganishdagi qiyinchiliklar sifatida namoyon bo'ladi. Charchoq sport ish faoliyatini ham yomonlashtiradi va jarohatlar xavfini oshiradi. Kechqurun, siz oldindan yaxshi tinchlanishingiz va har kecha uyqudan oldin bir xil rejimga rioya qilishingiz kerak, bu esa uxlashni osonlashtiradi.

Yetarli miqdordagi mashg'ulotlar va mashqlarga qanday erishish mumkin?

Mashqlar va mashg'ulotlarni haftalik taqvimga qo'shish dastlab qiyin, ba'zan esa imkonsiz bo'lib tuyulishi mumkin. Siz soatlarni ehtiyotkorlik bilan oshirib, maqsad sari bosqichma-bosqich ko'paytirishingiz kerak. Qo'shimcha soatlarda ov qilish amalda uch xil usulda amalga oshirilishi mumkin: mustaqil harakatni oshirish, mustaqil mashqlarni oshirish va boshqariladigan mashqlarni oshirish kabilar.

Xulosa

Maqolada yosh sportchilar uchun muntazam va yetarli miqdordagi jismoniy faoliyat nafaqat ularning jismoniy ko'rsatkichlarini rivojlantirishi, balki psixologik fazilatlarini mustahkamlashi qolaversa sport jarohatlaridan saqlanishga yordam beradi. Ushbu maqolada sport mahoratini shakllantirishda asosiy jismoniy sifatlar va jismoniy mahoratini rivojlantirish zarurligi alohida qayd etilgan. Bundan tashqari, uyqu, ovqatlanish va dam olish muvozanatini ta'minlash, shuningdek, mashqlarni to'g'ri rejalashtirish yosh sportchilar rivojlanishining muhim omillari sifatida ko'rsatilgan. Sportchilarning sog'lom hayot tarzini shakllantirish jarayonini ertaroq boshlash ularning kelajakdagi muvaffaqiyatlariga katta hissa qo'shadi.

FOYDALANILGAN ADABYOTLAR:

1. A.A.Абдуллаев “ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ” II-жилд Тошкент-2018
2. R.S.Salomov “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati” Toshkent-2014
3. Ф.Жуманова, С.Авазова, Г.Жобборова, У.Хуснетдинов “Умумий педагогика асослари” Укув-услугий кулланма Тошкент-2021
4. B.T.HAYDAROV, G.X.XOLBOYEVA, I.SH.XAMRAQULOVA, D.O'. NAZAROVA, Z.S.MUXTOROVA “BOLALAR JISMONIY TARBIYASI” Usluniy qo'llanma. Samarqand-2022
5. Amirov A.S, Nizomov B.R, Musurmonov H.T “Boshlang'ich sinflarda sport sog'lomlashtirish ishlarini tashkil etish” uslubiy qo'llanma. Samarqand-2023