E-ISSN : 2181-4341
https://wordlyknowledge.uz
IMPACT FACTOR(SJIF) : 3,934

VOLUME 7, ISSUE 1, 2023 SPECIAL ISSUE

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ ЖАРАЁНИДА ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАР ВА УЛАРНИНГ БОЛАЛАР ФИЗИОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИГА МУТОНОСИБЛИГИ

Тухтаев Жума Жураевич
Иқтисодиёт ва педагогика университети
“Жисмоний маданият ва спорт” кафедраси катта ўқитувчиси
Email: j.tuxtayev1968@mail.ru

АННОТАЦИЯ

Мазкур мақолада ёш авлодни жисмонан соғлом қилиб тарбиялашда спорнинг ўрни, жисмоний тарбиянинг инсон маънавияти ва ривожланишига таъсири ҳақида мулоҳазалар баён этилган. Шунингдек, жисмоний машқлар ва ҳаракатли ўйинларнинг болалар организмига таъсири, ижобий томонлари, жисмоний машқлар билан шуғулланишнинг ўзига хос хусусиятларига оид маълумотлар келтирилган.

Калит сўзлар

Жисмоний маданият, спорт, соғлом турмуш, саломатлик, спорт машғулотлари, уч босқичли спорт мусобақалари, жисмоний тайёргарлик, баркамол инсон, соғлом авлод, жисмоний машқлар, ҳаракатли ўйинлар.

АННОТАЦИЯ

В данной статье рассматривается роль спорта в воспитании молодого поколения физически здоровым, влияние физического воспитания на духовность и развитие человека.Также представлена информация о влиянии физических упражнений и активных игр на детский организм, положительных сторонах, особенностях физических упражнений.

Ключевые слова

Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, здоровье, спортивная подготовка, трехуровневые спортивные соревнования, физическая культура, здоровый человек, здоровое поколение, физические упражнения, активные игры.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳаси мустақил Ўзбекистонимизда жадал ривожланиб бораётган ва кенг аҳамият қаратилаётган соҳа сифатида ҳар томонлама етук, маънан ва жисмонан соғлом, Ватанамизнинг порлоқ келажагини ярата оладиган ёшларни тарбиялашга қаратилган мақсадни кўзлайди. Бундай ёшларни камол топтириш учун эса соғлом ҳаёт тарзини тарғиб қилиш, болаларнинг бўш вақтларини мазмунли ўтказишни таъминлаш, уларнинг жисмоний тарбия дарсларига ва спортга бўлган қизиқишларини ошириш зарур. Бу долзарб вазифани самарали ечишда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида фаолият кўрсатаётган мутахассисларнинг ва, айниқса, жисмоний тарбия ўқитувчиларининг зиммасига катта масъулият юклайди.

Мамлакатимизда болаларни соғлом ва баркамол қилиб тарбиялаш учун барча шароитлар яратилган. Улар учун кўплаб спорт мажмуалари, стадионлар, спорт мактаблари, сув спорти саройлари, гимнастика мактаблари барпо этилган бўлиб, ушбу иншоотларда болаларнинг бўш вақтларини мазмунли ўтказиш учун барча шароитлар мавжуд. Бундан ташқари

VOLUME 7, ISSUE 1, 2023 SPECIAL ISSUE

республикамизда уч босқичли мусобақалар, яъни мактаб ўқувчилари учун «Умид ниҳоллари», лицей ва коллеж талабалари учун «Баркамол авлод» ва олий ўқув юртлари талабалари учун «Универсиада» спорт мусобақалари жорий қилинган бўлиб, ушбу мусобақалар турли ёшдаги болаларни қамраб олган. Ушбу мусобақалар ҳақиқий спорт байрами даражасида ўтказилаётгани учун болаларда спортга бўлган қизиқишни янада оширишга, улар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олишга хизмат қилмоқда.

Ёш болаларни спорт турларига жалб қилиш ва улар билан спорт машқларини ташкил қилишда болаларнинг ўзига хос хусусиятлари, ривожланиши ва ёш хусусиятларини ҳисобга олиш мақсадга мувофиқ бўлади. Чунки, спорт машқлари жараёни ёш организмга ҳар томонлама ўз таъсирини ўтказади. Ҳар қайси ёшда болалар организмининг ривожланиши ўзига хос хусусиятларига эга. Бинобарин, организмдаги функционал тузилиш ўзгариши ва психологик хусусиятларини ҳисобга олиш, жисмоний маданият машғулотларида ниҳоятда муҳимдир. Умумтаълим мактабларида жисмоний маданият дарслари ва спорт тўгаракларини сифатли ташкил қилиш, жисмоний машқларни болалар ривожланишига ижобий таъсир этиши учун ҳар бир мутахассис болаларнинг ёш хусусиятларини ҳисобга олиш муҳим ва бу жуда зарурдир. Ёш болалар физиологик хусусиятлари ва ҳаракат фаолияти, улар билан жисмоний маданият дарс ва машғулотлари жараёнида ёки, синфдан ташқари ўтказиладиган тадбирларда ҳаракатли спорт ўйинларини кўпроқ ўтказишни таққозо қилади.

Муайян ёшдаги болалар организмида жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари жараёнида қандай ўзгаришлар содир бўлишини ҳар бир жисмоний маданият мутахассиси яхши билиши керак. Чунки, бу ёшдаги болаларда суяк тизими шаклланиб, қон босими кўтарилиб, скелет суяклари, кўкрак қовурғаси ривожланиб боради. Жисмоний маданият дарсларини шундай ташкил этиш керакки, унда ҳар ўқувчининг морфологик тузилишидаги камчиликларни аниқлаб, шу камчиликларни бартараф этиш чораларини кўрилиши талаб этилади. Олиб борилган изланиш ва кузатишлар шуни кўрсатадики, ёш хусусиятларига кўра, ўғил ва қиз бола ўртасидаги тафовут унчалик катта бўлмасада, лекин қиз болалар 11-12 ёшда ўғил болаларга қараганда, 2-3 ёш фарқ қилади. Лекин, 11-12-13-14 ёшда бу ўзгаришлар ўғил болаларда тез суръатларда ривожланишини кўрамиз.

Ёш организм ҳар томонлама ташқи муҳит таъсирига мослашишга ҳаракат қилади. Организм ўзининг табиий ривожланиш қобилиятларига эга бўлганлиги сабабли, бажарилиши мураккаб бўлган машқлар ёки узоқ муддатда бажаришга мўлжалланган жисмоний машқлар, ёхуд машқ жараёнида спорт турларининг техник ва тактик томонларини ўзлаштиришда оддийдан - мураккабга, осондан-қийинга қараб борувчи педагогик тамойиллардан фойдаланилса, ёш организмингг бундай ҳолатларга мослашиши кўникма ва малака ҳосил қилиши осонроқ кечади. Кўникма ва малака ёш организмда бирданига шаклланмайди, чунки, бир машқни узоқ муддат бажариш қайта-қайта такрорлаш усули билан шаклланади. Бу борада олиб борилган кузатишлар бир қатор натижаларни кўрсатмоқда, жумладан 11-12 ёшдаги болалар билан енгил атлетиканинг узоқ масофаларга югуриш бўйича натижаларини назорат қилганимизда, кўпчилик болаларнинг манзилга, яъни маррага етиб кела олмаганлиги кўзга ташланади. Бунда ёш болаларда ирода, чидамлилик каби сифатлар, жисмоний фазилатлар ҳам яхши ривожланмаганлиги намоён бўлди. Жисмоний тарбия жараёнида махсус машқлар босқичма-босқич, мунтазам ўтилмаганлиги туфайли ўқувчиларнинг жисмоний тарбиядан натижалари

VOLUME 7, ISSUE 1, 2023 SPECIAL ISSUE

паст бўлиб қолмоқда. Ўсиб келаётган ёш организм ўзининг тузилиши жиҳатидан ривожланиши билан катта ёшдаги болаларнинг жисмоний ривожланишига тўғри келади. Куч, ирода, эгилувчанлик, эпчиллик каби жисмоний сифатлар инсонда табиатдан мавжуд бўлади. Бироқ организмдаги бу жисмоний сифатларни янада ривожланиш унинг жисмоний машққа мослашишини таъминлаш, сўзсиз, жисмоний маданият ўқитувчилари зиммасига юклатилади. Чунки, ҳар бир жисмоний маданият ва спорт мутахассиси ёш организм хусусиятларини билиши, бунинг учун анатомия, физиология, педагогика, психология, спорт метрологияси, биомеханика, жисмоний маданият назарияси фанларини яхши ўзлаштириши лозим. Шу тақдирдагина у ўз олдига қўйган вазифаларни бажариши мумкин бўлади.

Ёш организм ташқи муҳит таъсирига жавоб беради, у ҳар томонлама тез суратлар билан ривожланишига ҳаракат қилади. Бунинг учун буларда мойиллик бўлади. Бундай ҳолатда спортчи ўз организмини мунтазам равишда жисмоний машқлар ёрдамида тайёрлаб бориши керак. Ташқи муҳитда ва жисмоний машқларга мослашиш сўзсиз ёш болалар организими ривожланганлиги ва жисмоний тайёргарлигига боғлиқ. Айнан болалар организмининг тўғри ривожланиши, унинг саломатлиги ва жисмоний чидамлигини оширишда жисмоний машқлар муҳим аҳамиятга эга. Спорт машғулотлари давомида жисмоний машқлар орқали гавда тузилишини тартибга келтириш мумкин.

Хулоса қилиб айтганимизда, жисмоний тарбия машғулотлари жараёнида ҳаракатли ўйинлар, турли хил жисмоний мақларни қўллаш, табиатнинг соғломлаштирувчи кучларидан фойдаланиш, чўмилиш, очиқ ҳавода сайр қилиш, қуёш нури остида тобланиш, ҳавонинг иссиқ - совуғида жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларини олиб бориш ўқувчилар организмини ҳар томонлама соғломлаштиришга ўз ҳиссасини қўшади.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Каримов И. А. Юксак маънавият - енгилмас куч. – Т.: Маънавият, 2008. – 176 бет.

2. Абдуллаев А., Ханкельдиев Ш.Х. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси. Дарслик., 2-қисм. Тошкент, “Янги аср авлоди”-2016 йил. 354 бет.

3. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Тошкент., 2005. - 171 б.

4. Муҳаммадиев К.Б. Жисмоний тарбия машғулотлари жараёнида организмни чиниқтириш жазирама ва иссиқ боҳавонинг инсон соғлигига таъсири ва ундан ҳимояланиш. //Муғаллим ҳем узлуксиз билимлендириу. – Нукус:2019. - №2. -149-бет.

5. Маъмуров Б.Б. Болалар ривожланишида жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Тошкент, “Турон Замин Зиё” -2014 йил.