

XXI-ASR BOLALARINI SOG‘LOM HAYOTGA QAYTARISH

Ilmiy Rahar: Po‘latov.L.T

Talaba: Qarshiyev.S.S.

O‘ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETI.

Ma'lumki, hozirgi globallashuv davrida aksariyat bolalar ko'p vaqtini televizor ko'rish, telefon, hamda kompyuter o'yinlarini o'ynash bilan o'tkazadigan bo'lib qolishgan. Albatta, yoshlarimizning inovatsion texnologiyalari, ya'ni (AKT)ni o'zlashtirishlari yaxshi, biroq buni meyorini va tartibini ham bilish kerak bo'ladi deb xisoblaymiz. Shunga ko'ra yoshlarimizni internet tarmog'idagi salbiy mazmunga ega axborotlardan himoya qilish, ularda internet tarmog'idan to'g'ri foydalanish ma'daniyatini shakllantirish, (AKT) orqali mamlakatimiz taraqqiyotini yuksaltirishga xissa qo'shish, shuningdek sportda katta marralarni ko'zlovchi inovatsion g'oyalarni ilgari surish, yoshlarimizni ma'naviy yetuk inson qilib tarbiyalashga chorlaydi. Biroq, yuqorida aytib o'tganimiz kabi bolalar, hamda yoshlarda hozirgi kunga kelib kitob o'qishga bo'lgan ishtiyoqlari sussayganini, hattoki, kunlik jismoniy harakatning ko'proq organizm uchun meyorida bajarilmayotganligini kuzatishimiz mumkin va salbiy xulosalar chiqarishimizga sababchi bo'lib kelmoqda.

Demak: Internet, kompyuter texnologiyalari foyda keltirishi bilan bir qatorda, o'z zararli tomonlarini ham ko'rsatyapti. Ayniqsa o'smiz yoshdagi bolalarda jismoniy harakat qilish yoki sport bilan shug'ullanish jarayonlarini unutib qo'yishlik darajasigacha olib keldi. Axir, har bir ota-ona o'z farzandini aqlli, esli-xushli bo'lishi bilan bir qatorda sog'lom hamda baquvvat tan egasi bo'lib o'sishini shak-shubhasis istashlari aniq.

Dunyodagi har bir bolaning o'ziga xos alohida xarakter xususiyatlari mavjudligi sababli, ulardagi qiziqishlar ritmi turlicha tarzda, turlicha sohalarni tanlash istagida bo'lishini ta'kidlab o'tadi. Ota-onalarimizning vazifalari esa, o'z farzandlarini yoshligidanoq ma'lum bir sport sohasini ularning qiziqishlariga qarab belgilab berishdir.

Mustaqil O'zbekistonimizda sportni yanada rivojlanib borayotganligi, Prezidentimiz hamda xukumatimiz tomonidan katta ishlarni amalga oshirilayotganligidan darak beradi. O'zbek sportida kattagina islohotlar amalga oshirilayotganligi, Hozirgi rahbariyatimiz tomonidan bunga alohida e'tibor bilan yondashayotganliklari quvonarli hol, albatta. Yurtimizda shunday yuksak islohotlar olib borilayotgan ekan, aslida, bolalarimizga sport bilan shug'ullanish vasifalarini yuklash muhimmi? Degan savol oldimizda noma'lum holatni belgilab turadi. Xa, albatta, sport sog'lom turmush tarzining bir qismi hisoblanganligi uchun ham muhim vasifa kasb etishini ta'kidlab o'tadi.

Mamlakatimizda nafaqat bolalar, hattoki kattalar sportini ham rivojlantirish maqsadida bunday islohotlarni olib borish, kelajakda xalq salomatligini mustahkamlash maqsadida, yurtimiz rahbarlarining jon kuydirayotganliklari, buning isbotini ko'rsatib turadi. Darhaqiqat: Jismoniy tarbiya va sport har bir organizm faolligi uchun xizmat vazifasini o'taydigan eng havfsiz usul ekanligi, ota-bobolarimiz davri-zamonidan me'ros sifatida aytilib va bajarilib kelingan.

Shu jumladan: Taekvondo sport turi bo'yicha ko'p karra Osiyo chempioni, 2015-yilda Rossiyaning Chelyabinks shahrida o'tkazilgan Jahon chempionati g'olibi Dmitriy Shokin, bugungi kundagi yaratilayotgan imkoniyatlardan unumli foydalanish mumkinligi haqida isbot tariqasida yutuqlarini namoish etib kelmoqda. Bundan yoshlarimizning Shokinga nisbatan havas qilishlari, ularda sportga bo'lgan qiziqish paydo bo'lishiga sababchi bo'lyapti, desak mubolag'a bo'lmaydi.

Sportning xar qanday turi bo'lmasin, murabbiy o'z o'quvchisini yuksak marralar sari to'g'ri yo'naltira olishi, har qanday sharoitga moslashtira bilishi, qiyinchilig-u-yengillikda, uzoq muddat o'z faoliyati muvoffaqiyatlarini mustahkam darajada saqlay bilishligi uchun, avvalo, juda kichik va ahamiyatsiz ko'ringan jihatga e'tibor berishlari darkor. Buning uchun kunlik mashg'ulot jarayonini to'g'ri tashkil qilish maqsadga muvofiq deb hisoblaniladi. Misol tariqasida Taekvondo sportida bir kunlik mashg'ulot jarayonini ko'rib chikamiz.

Reja:

- 1) Kirish qism. Bir qator bo'lib saflanish.
 - 2) Ikki qator juft holatida (25 daqiqa) yugurish.
 - 3) Mashg'ulot zali bo'ylab, tarqoq turgan holatda, quti shaklini yaratish va (15 daqiqa)lik cho'ziluvchanlik mashqlarini bajarish.
 - 4) To'rt qator saflanib, (25 daqiqa) umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish. (Bular: tezlikka yugurish, voleybol, basketbol, gandbol, futbol, gimnastika) kabi umumiy rivojlantiruvchi mashqlardir.
 - 5 daqiqalik tanaffus!
 - 5) Asosiy qism: (45 daqiqa) maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.
 - 5 daqiqalik tanaffus!
 - 6) Maxsus rivojlantiruvchi mashq yuklamalaridan olingan bilimni mustahkamlash uchun, amalda (20 daqiqa)lik sparing jarayonini tashkil etish. Kerakli anjomlar: Pratektor, shlem, qo'l va oyoqlar uchun himoya vositalari.
 - 7) Yakuniy qism. Olingan yuklamar sabab, (5 daqiqa)lik egiluvchanlik mashqlarini bajarish hamda (5 daqiqa) mushaklarga ishlov berish.
- Egiluvchanlik mashqlariga: gimnastika mashqlari.
- Mushaklarga ishlov berish mashqlariga: (otjimaniya, prisedaniya, press) kabilar kiradi.

Demak: bir kunlik mashg'ulot jarayoni shulardan iborat bo'lib, jami: (2 soat, 30 daqiqa) vaqt sarflandi.

Xuddi shu tarzda aniq rejalar asosida tuzib chiqish har bir murabbiy uchun maqsadga muvofiq bo'lar edi. Bunda nafaqat Taekvondo sport turi, balkim, boshqa bir turdagi (yakka kurash, ko'p kurash, shuningdek jamoaviy sport o'yinlari)da qo'llanilishi, samarali natijalar olib kelish vazifasini o'tay oladi.

Aslida jismoniy tarbiya va sport:

- Kuchlantiradi, tanani yanada kuchli va bardoshli bo'lishiga yordam beradi.
- Dangasalikni yo'qotadi.
- Miyani faollashtiradi.

- Bolada doimiy rejim, shuningdek, maksimal faollik xususiyatlarini shakllantiradi, qachonki, murabbiy tomonidan to'g'ri foydalanish usullari ko'rsatilsa. Ammo, bu jihatga barcha murabbiylar ham to'liq amal qilishmaydi, afsuski. Bu holat nafaqat dunyo miqyosida, balkim, yurtimiz murabbiylarida ham kuzatiladi. Masalan: Bundan xulosa chiqarishimiz mumkinki, shu kunga qadar turli xil mashg'ulot zallarida, har xil murabbiylar trenirovka o'tish jarayonlari haqida turlicha eksperimentlar o'tkazdik. Albatta, bu jarayonda, xar bir murabbiyning o'ziga xos mashg'ulot o'tish prinsiplari mavjudligini aniqlab oldik.

Demak: Ba'zi murabbiylar o'zining sportdagi bilim saviyasi pastroq bo'lganligi sababli, mashg'ulot jarayonini soddaroq va sifatsiz tarzda o'tkazishi, ba'zilarida esa sportchi organizmi funksional tizimini asta-sekinlik bilan yuklamalar orqali har xil murakkab sharoitlarga o'rgatib borish mashg'ulotlarini o'tkazishi, murabbiy tajribasi sifati yuqoriligidan ma'lum qiladi.

Sportda murabbiy oldiga qo'yiladigan vazifa o'ta murakkab va mas'uliyatli hisoblaniladi. Shunday ekan murabbiy xar bir o'tayotgan mashg'ulot jarayoni sifatiga e'tibor ila qarashligini aytib o'tishimiz kerak. Har bir o'rgatilgan noto'g'ri harakat, yoki noto'g'ri tizim, kelajakda sportchi uchun zararli vositalar poydevori vazifasini o'tay boshlaydi. Bunda sportchi qaysidir ma'noda zaxarlanish jarayonini boshdan kechiradi. Murabbiyning sportchiga nisbatan qo'ygan noto'g'ri tizimi, bir so'z bilan aytganda, ham psixologik zo'riqish, ham jismoniy zo'riqish natijasida organizm zaxarlanishiga sababchi bo'lishligi mumkin.

Bunga asosiy sabab nimada?

Sababi juda oddiy. Albatta, hamma ham bir xil fikrlash qobiliyatiga ega emas. Kimlardir yetarlicha bilimga ega bo'lmay turib hatoliklarni yuzaga keltirishi mumkin, yoki bo'lmasam, ba'zi murabbiylar uchun bolaning salomatligi ahamiyatsiz bo'lib, o'quvchi boladan faqatgina natijaga erishish maqsadida foydalanganligi, bolaning psixologik jarohatlanishiga sabab bo'lmoqda. Belgilangan oz muddat ichida yuklamalarni haddan tashqari oshirishi, bolaning jismoniy yoki psixologik muammolaridan xabarsiz holatlarni kuzatilishi, sportchining hozirgi va kelajak

hayotiga salbiy ta'sir o'tkazmaslik kafolatini bera olmaydi. Shunga ko'ra kun tartibi to'g'ri tuzilganligini oqlamaydi ham, bu barchamizga ma'lum.

Bilamizki, har bir sport turida ko'rsatilgan ma'lum bir standartlar va belgilangan qonun-qoidalar mavjud. Murabbiy esa, mana shu belgilangan qoidalarga asoslanib, har tomonlama sportchi organizmi uchun og'ir bo'lmagan, aksincha, salomatligi va eishiladigan g'alaba natijalari uchun to'g'ri hisoblanilgan kunlik mashg'ulot rejasini tuzib chiqishlari darkor.

- Bu qanday tuziladi?

Eng avvalo, yoshi, qobiliyati, mashg'ulotlarni o'zlashtira olish imkoniyati, sportga endigina qadam qo'ygan yoki ko'p yillar mobaynida muntazam shug'ullanib kelayotgan sportchilar, alohida-alohida guruhlariga ajratilib chiqiladi.

Bular 5 guruhdan iborat:

1-TUR: (5-7) yoshli, o'zlashtirish qobiliyati boshqalarga nisbatan pastroq bo'lgan, sportga endigina qadam qo'ygan bolalarni ertalabgi vaqtda, jismoniy mashg'ulotlari bir soatdan oshmagan holda, haftada uch marotaba shug'ullanishi kerkligi belgilansa, bolajonlar uchun ham, ota-onalar uchun ham maqsadga muvofiq bo'ladi.

2.TUR: (8-11) yoshli, dars jarayonida murabbiy so'zlarini tinglay bilish qobiliyatiga ega, hali bola hisoblansada mashg'ulotlarga o'ta mas'uliyat bilan yondashadigan va har bir o'rgangan o'rgangan harakatlarini maksimal darajada meyoriga yetkazib bajaradigan bolalarni, tushlikdan oldin bir soat-u yigirma daqiqadan oshmagan, haftada to'rt marotaba shug'ullantirish o'rinlidir. Sababi, ko'pincha bu yoshdagi bolalarda tez o'zlashtiruvchanlik jihatlarini kuzatishimiz mumkin. Qiziqishlari orqali ularni to'g'ri yo'lga yo'naltirish va sabr qilish sifatlarini rivojlantirish imkoniyatlariga ham ega bo'la olamiz. Albatta, bu holat 80% bolalarda kuzatiladi. Shu o'rinda savol tug'iladi, bunday bolalarni qayerdan topishimiz mumkin? Ularni biz yaratamiz ya'ni murabbiylar. Yuqorida ko'rsatilgan birinchi tur bolajonlarining barchasi yosh jihatdan kichkina, hali oq-qorani farqlay olmaydigan, beg'ubor bo'lgan qiziqishlarga ega, ularga qanday yo'l ko'rsatilsa, shu yo'nalishda harakatlanadigan va eng asosiysi dangasalik nima ekanligini hali anglab yetmagan bo'm-bo'sh xotira qutichasi kabitirlar. Murabbiylar esa, mana shu quti ichini qanday to'ldirishi, nafaqat sport yo'lida, balki, kelajak hayoti yo'lida sabrli, irodali, bardoshli, hamda kuchli qilib tarbiyalashi muhim ekanligini bildiradi. Ularni shu tarzda ikkinchi tur tamoyillariga asta-sekinlik bilan moslashtirilib boriladi. Tushunganingizdek, murabbiydan katta mas'uliyat va kuchli sabr talab qilinadi. Bu holatda shoshilish o'rinsiz. Murabbiy shogirdini musobaqalarda ishtirok etishini istab, muddatidan oldin, hali tayyor holatga kelmasdan turib musobaqalarga ishtirok ettirishi, qaysidir ma'noda o'z manfaatini ko'zlagan holda o'quvchi(talaba)ning sportda ruhiy zarbalarga uchrashiga sababchi bo'lishini keltirib chiqaradi. Negaki, har bir bola tug'ma irodaga

ega emas. Biri, kuchli irodaga ega bo'lsa, ikkinchisiga bu hislatlar mutlaq begona bo'lishi mumkin. Tug'ma irodaga ega bo'lgan sportchilar bir imkoniyatni boy bergan taqdirda ham, ikkinchi imkoniyatdan qayta-qayta foydalanishdan to'xtamaydi. Zaif bolalarga esa, bir yutkazishining o'zi kifoy. Ular qayta kuch topishlari uchun uzoq muddan yoki, ruxiy tiklanish ko'magi kerak bo'ladi. Bunday turdagi bolalar ko'pincha o'zlarida qo'rquv hissini paydo qilib qo'yishlari mumkin. Birinchi musobaqada yutkazib qo'yishsa, ikkinchi imkoniyatdan foydalanish hoxishini yo'qotib qo'yishadi, yoki xohlagan taqdirda ham qo'rquv sababli o'zlarida kuch topa olishmaydilar. Shu o'rinda noto'g'ri bosilgan qadam, boladagi qo'rquv hissini paydo qilishga, uni ruhiy zarbalarga duch kelishiga sababchi bo'lishi mumkin. Aslida, ota-onalarimiz nega bolalarini sport mashg'ulotlariga berishni istashadi. Birgina chempion bo'lish uchun emas, albatta. Yuqorida sanab o'tganimiz kabi, insoniylik sifatini paydo qilish, ma'nan tarbiyalanishi uchun hamdir. Bola qo'rqqoq bo'lsa, qo'rquvini yengishi, zaif bo'lsa, irodasini uyg'otishi, shuningdek jismonan sog'lom tanga ega bo'lishini hoxlashadi. Shu sababdan bolani yetuk qilib tarbiyalash, uni maydonda ham, hayotda ham qiyinchiliklarga dosh bera olishiga o'rgatish, aytib o'tganim kabi, murabbiydan to'g'ri yo'l ko'rsatishlik va sabr, sportchidan esa, kuchli matonat, hamda yana sabr tushunchalari talab qilinadi.

3.TUR: (12-14) yoshdagi o'smirlar. Bu turdagi sportchilar tushlikdan keyin, bir soat-u qirq daqiqadan oshmagan, haftada besh marotaba shug'ullanishlari maqsadga muvofiqdir. Yuqorida sanab o'tilgan (tur) a'zolaridagi psixologik jarayonini tahlil qilgan edik. Har bir bola (11) yoshgacha qiziqishlarini aniq jilovlay olmaydi. Bu yoshda yo o'zi, yoki ota-onasi chiqargan qarorga asoslanib tanlashadi. YA'ni bu yoshdagi bolalar ongida sintez jarayoni kuzatiladi. Qaysi yo'l ular uchun to'g'ri va muximligi xaqida. Albatta, o'zini kelajagni sportda yetuk ko'rabilganlargina, shu yo'lda qolishni tanlashadi. Har bir murabbiy zimmasida bolaning kelajagi, uning ota-onasi kabi zimmasida mas'uliyatlidir. Shuning uchun bolani iloji boricha yoshligidanoq kelajagi haqida qayg'urish, imkon qadar o'z qiziqishlari va qobiliyatlaridan kelib chiqib, hayot yo'lini belgilab berish lozim.

4.TUR: (14-17) yoshdagi yoshlar. Ularning kunlik mashg'ulot jarayonlari, kechki vaqt ikki soatdan oshmagan holda, haftada olti marotaba shug'ullanishlari ma'qul. Bu yoshdagi sportchilar mustaqil fikrlaydigan, dunyo qarashi anchagina oshish jarayoniga kelgan, har qanday qiyin vaziyatlarda tez qaror qabul qiladigan, asosan, kelajakda muvoffaqqiyatlarga qanday erishish sirlarini tushuna boshlagan yoshlar hisoblanishadi. Albatta, har qanday berilgan va olingan to'g'ri tarbiya insonni komillikka yetaklaydi. Bu (tur)dagi yoshlar mana shu uch bosqichni bosib o'tgan, yetarlicha tajribaga ega bo'lgan, tamoman mas'uliyatli, shuningdek katta maydonlarda o'z kuchini sinashaga tayyor va qodir sportchilarni yetishib chiqishi isbotini ko'rishimiz mumkin.

5.TUR: 18 yosh va undan kattalar.

Sportda mashg'ulotlar o'tkazish jarayonlarini mana shu yuqorida ko'rsatilgan 5 turga asoslanib rejalashtirilib olinsa, har tomonlama murabbiy uchun ham, sportchi uchun ham qulay muhitning yaralishi imkonlarini beradi. Ota-onalar esa, bolalariga qiyin vaziyatda stressni yengib o'tishda ruhiy yordam berishlari mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Masharipov Y. Psixologiya sporta: uchebnik / Y. Masharipov, N. Djorayev; glavniy redaktor SH.A. Aminjonov; Ministerstvo visshego i srednego spetsialnogo obrazovaniya -Tashkent: Izdatelstvo «Natsionalnoye obshestvo filosofov Uzbekistana», 2010 - 144 s.

2. Gapparov Z.G. Psixologiya sporta: uchebnik dlya studentov instituta fizicheskoy kulturi / Z. G. Gapparov; Tarj. M. Omon; Ministerstvo visshego i srednego spetsialnogo obrazovaniya Respubliki Uzbekistan -T.: «Mexridaryo»,2011-345 s.