

BOLALARGA JISONIY MASHQLAR VA SPORT TURLARINI TANLASHNING ASOSIY XUSUSIYATLARI

Dilnoza Nosirova
DTPI o'qituvchisi

Komron Rashidov
DTPI o'qituvchisi

Annotasiya.

Shunday sport turini tanlab olishlozimki, bu bolaning jismoniy, funksional va ruhiy imkoniyatlariga mos kelsin. Bolalarning sport tayorgarligini boshlash salomatlik holati va rivojlanishning umumiy darajasi hamda u yoki bu sport turning fiziologik tavsifi bilan aniqlanadi sport mashg' ulotlarini samarali tanlab olish natijasida bir qancha omillar hisobga olinishi talab qilinadi. va shu jarayonda bola organizmi rivojlanib boradi

Tayanch so' z va iboralar.

Sport, jismoniy tarbiya, jismoniy mashqlar, qobiliyat, skautlar, jismoniy imkoniyatlar, harakat psixologiyasi, ruhiyat, bola xohishi, temperament.

Kirish.

Farzandlari sog' lom yurt qudratli bo' lur. (0) bu yuksak so' zlar zamirida chuqur ma' no bor. Har bir davlat qudrati, salohiyati va rivojlanishi kelajagining asosini tashkil qiluvchi manba bu, yurt yosh avlodi hisoblanadi. Nosoz avtomobil qismi harakatlanishga yo' l qo' ymaydi va o' z funksiyasini bajarmaydi. Shu ma' noda yosh avlod barkamolligi, sog' ligini kafolatlaydigan vosita bu shubhasiz sport. Sport sog' lik garovi. Hozirda mamlakatimiz sporti butun jahonda o' z o' rniga ega bo' lib hisoblanadi. Bu natija zamirida esa yoshlarning sport va ismoniy mashqlar bilan muntazam eng muhumi zavq va qobiliyati imkoniyatlariga qarab yo' naltirilgan holda shug' ullanayotganini ko' rish mumkin. Yuqoridagi so' zlarimiz isboti sifatida muhtaram prezidentimizning sohaga qaratayotgan e' tiborlarini aytmasdan bo' lmaydi.

Bolalarni sport bilan ommaviy tarzda shug' ullanishga, ularni musiqa hamda san' at dunyosiga jalb qilish maqsadida yangi bolalar sporti ob' eklarini, bolalar musiqa va san' at maktablarini qurish, mavjudlarini rekonstruksiya qilish¹ kabi chora tadbirlarni ravshan belgilab berdilar.

Jismoniy tarbiyani tashkil qilish va uning nazariy ilmiy tizimini yaratgan mashhur rus olimi P.F. Lesgaft (1837-1909), bola rivojlanishida jismoniy mashqalar o' rnini ko' rsatib bunda asosiy omil – harakat psixologiyasi ekanligini, bajarilayotgan jismoniy mashq va harakatlar bolaga zavq berishi haqidagi tasavvrlarni o' stirish kerakligini ta' kidlaydi, bundan ko' rinib turibdiki bolani o' z xohishi istagi va psixologiyasiga to' g' ri ta' sir va faol erkinlik bergan holda nazorat qilish lozim.

Chunki jismoniy mashqlarda bola o' z kuchini, jismoniy imkoniyatlarini angelaydi va m' lum darajada biron sport turi yoki jismoniy harkatga dastlabki tasavvur unda uyg' onib boshlaydi. Hali rivojlanib ulgurmagan bolada sport turia tasavvur qanday paydo bo' lishi mumkin degan savol tug' ulishi tabiiy. Misol tariqasida kundalik hayot faoliyatiga nazar solsak, 4-5 yoshli bolada kuzatiladigan ba' zi harakatchanlik xususiyatlaridan kattalar ko' pincha yuzaki, ammo to' g' ri xulosa qiladilar. Chunki bolaning harakatlarida ba' zi sport turlari uchun juda sosiy omil bo' lgan maxsus jismoniy sifatlar alomatlarini ko' rish mumkin shuga ko' ra bu bola futbolga, boksga yoki yebgil atletikaga mos deb taxmin qilamz. Albatta taxminiy kuzatuv natijasi ko' pincha to' g' ri, ammo e' tiborsizlik soyasida qolib ketadi. Bu muammo ko' pincha u voyaga yetganida yuzaga keladu. Vaxtida e;tabor qaratilmagan qobiliyat o' rnini

¹ Sh.M. Mirziyoev "Harakatlar strategiyasi" 4.5 bandi

birmunch standartlashgan va kundalik talabga javob bera oladigan xususiyatlar egallab oladi bu esa sport turiga yo' naltirishda va keyinchalik faoliyat natijasini olishda o' zinning salbiy summasini beradi.

Shu tariqa yosh bolalarda olib borilishi kerak bo' lgan kuzatuv va eksperiment tajribalarni bosqichma bosqich olib borish yuqoridagi muammoga amaliy yechim bo' ladi. Asosiy aniqlovchi omillarga e' tibor beramiz va bularni masalag asosiy yechim sifatida belgilash mumkin:

1. Bolaning xohishi – eng asosiy va qolganlarini amalda qo' llashga yordam beradigan jarayon bu. Ana shu xohishni inobatga olgan holda sport turlari bilan tanishtirish va o' zi tanlagan sport turiga qo' yish kerak.

2. Temperament – xolerik: bit turdagi sport turlaridan uzoqlashgan ma' qul. (bola ularda osongina chiqib ketishi mumkin), u uchun aniq raqiblar mavjud sport turlarini tanlash lozim va bu holda o' zining muomila va asosiy qobiliyatlarnin ko' rsatish imkoni bo' ladi;

Sangvinik: mardlik, chaqqonlik talab qiladigan sport turlarini tanlash o' rinli, kata do' stlar davrasi va kuch g' ayratini tashqariga chiqarishga yaxshi imkoniyat (raqslar, futbol) bo' ladi;

Melanxolik: bolaning ichki dunyosi va nozik ruhiyatiga e' tibor qaratish asos hisoblanadi. Jamoaviy emas balki yakka va individual nozik va nafisroq sport turlarini tanlash kerak.

Flegmatik: kata sabr-bardoshni alab qiladigan sport turlarini tanlash kerak masalan suzish yoki chang' ida uchish.

3. Dilkashlik darajasi (bola xulqi va fe' l-atvoriga alohida e' tibor berish kerak. Masalan kirishimli ko' pchilik bolalar davrasida bo' lishni xohlaydgan bolalarga jamoamviy sport turlariga yo' naltirish tavsiya etiladi. Ko' proq yolg' izlikni yoqtiradigan bo' lsa yakka sport turlaridan (suzish, velosport, gimnastika, tennis)ni taklif qilish mumkin.

4. Yosh – faqat yosh chegaralaridan tashqari bolalarning unga bog' liq bo' limgan ba' zi muhm nostandart o' sish prosesiga e' tibor qaratish lozim.

Sport turini tanlashda bolaning jismoniy, funksional va ruhiy holatlariga moslik darajasini hsobga olish maqsadga muvofiq. Unga og' irilik keltirmagan holda o' sish natijasiga erishilsin. Bolalarda sport tayorgarligini oshlash: Salomatlik holati va rivojanishning umumiy darajasi hamda, a' lum biron sport turning fiziologik tavsfiga qarab olinadi. Maksimal holatda 8 dan 10 yoshgacha bols bir nechta sport turini almashtirsa me' yoriy ko' rsatkich hisoblanadi. 11-12 yoshda – musobaqadagi ishtirok uchun intilish, bu yosh haqiqiy iqtidorni namoyon qilish uchun ma' qul davr hisoblanadi. To' g' ri yo' naltirish va qo' llab quvvalash ta' sirida yaqqol ajralib turuvchi bolalarni sport musobaqalarida juda ko' p uchratamiz. Bu holat faqat mehnat emas tug' ma xususiyatga, genetik tuzilishga ham kata bog' liqligi bor. Bunday qobiliyatlarni kuzatishda futbol skautlari seleksionerlardan ibrat olsak arziydi. Masalan: Braziliyaning olis Portu-Allegri shaharchasida 1980 yilda tug' ilgan Ronaldo de Assis Moreyraning birkun kelib Ronaldinho nomi bilan dunyoni lol qoldirishini hatto uning o' zi ham bilmagan bo' lsa kerak. Ronni bu shuhrat va yorqin kelajak uchun onasi va akasidan mamnunligini doim intervyularidan kuzatib boramiz. Asosiy masala to' g' ri tanlov va qo' llash ekanligini bilish lozim 11 yoshida mahalliy Gremio klubi tarbiyalanuvchisi bo' lishidan oldin Ronni mini futbol jamoasi bilan rasmiy o' yinda ishtirok etadi. Jamoasi 23:0 hisobida g' alabaga erishadi. Diqqatga sazovor jihat o' yindagi barcha gollarni uning o' zi kiritadi va shu o' yin uning hayotida tub burulish yasaydi. Dastlab Gremio so' ng Fransiyaning PSJ klubida porlagan Ronaldinho Barcelonaga transfer qilinadi. Shu tariqa uning yulduzli yo' li boshlanadi.

Ta' kidlash o' rinliki yuqoridagi muammolarning mos yechimi sport nufuzi natija ko' lami va eng muhumi yosh avlod sog' ligini kafolatlaydi. Xulosa qilib aytganda bolani jismoniy, ruhiy imkoniyati va qobiliyatiga mos sport turi yoki mashg' ulotni tanlash uning kelajakdagi mehnat va sport faoliyatidagi yutuqlar o' sishini ta' minlaydi.

Adabiyotlar.

1. Азизова Р.И. Гандболчининг техник тайёргарлиги. Н., 2006
2. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Т.,2005.
3. Изаак В.И. Набиев Т.И. Гандбол в вузе Т., 2005.
4. Игнатъева В.Я Гандбол «Физкультура и спорт» 1983
5. Клусов Н.П. Минигандбол М., «Физкультура и спорт» 1979