

BARKAMOL SHAXSNI TARBIYALASHDA BOLA UCHUN SPORT BO'LIMINI TANLASHNING AHAMIYATI VA DOLZARBLIGI

Feruza Homidjonova,

SHDPI o'qituvchisi,

Jo'rayev Akbar,

Davronov Bobur,

SHDPI talabalari

Annotatsiya: Bola uchun sport bo'limini tanlash uning jismoniy rivojlanishiga, shaxsiyatiga va ijtimoiy ko'nikmalariga ta'sir qilishi mumkin bo'lgan muhim qarordir. Ushbu maqolada biz ota-onalarga ongli tanlov qilishga va barkamol shaxsni tarbiyalashga yordam beradigan asosiy fikrlarni ko'rib chiqamiz.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, komil inson, musobaqa, murabbiy, jismoniy tarbiya, aqliy tarbiya sport.

Аннотация: Выбор спортивного отделения для ребенка – важное решение, которое может повлиять на его физическое развитие, личность и социальные навыки. В этой статье мы рассмотрим основные моменты, которые помогут родителям сделать осознанный выбор и воспитать всесторонне развитого человека.

Ключевые слова: физическое воспитание, совершенный человек, конкуренция, тренер, физическое воспитание, психическое воспитание, спорт.

Annotation: Choosing a sports department for a child is an important decision that can affect their physical development, personality and social skills. In this article, we will consider the main points that will help parents make an informed choice and raise a well-rounded person.

Keywords: physical education, perfect person, competition, coach, physical education, mental education, sport.

Bolalar sportiga yondashishning ikkita strategiyasi mavjud. Birinchidan: bola qayerda mashq qilishini ota-ona hal qiladi (yoki dastlabki bosqichda u bilan maslahatlashing), uni eng yaxshi murabbiylarga olib boriladi. Haftasiga olti marta bitta mashg'ulotni o'tkazib yubormaslik, uning ko'z yoshlariga chidab, uni qo'lidan tutish lozim. Natijada, ular haqiqiy chempionni tarbiyalay oladi. Olimpiya o'yinlarida ergashadi. Ikkinchidan: ota-ona bola bilan maslahatlashadi, uning jismoniy va psixologik xususiyatlarini baholaydi va u qiziqadigan va qulay bo'lgan bo'limni tanlaydi. Ba'zan

di turib oladi va u yig'lasa ham haydashda davom etadi. Binobarin, shahar va viloyat ko'rik-tanlovlarida uni izlab, barkamol shaxsni tarbiyalaydi.

Nima uchun birinchi variant ideal emas? Chunki katta sport bu shunchaki mashg'ulot emas, balki tanaga qo'shimcha yuk va hayot tarzidir. "Ruh uchun" sporti butunlay boshqacha. Bu salomatlik, ishonch, muloqot va to'laqonli bolalik uchun zarurdir. Aynan shunday sport turini tanlash uchun quyidagi maslahatlarga amal qilish lozim.:

1. Farzandingizning qiziqishlari va qobiliyatlarini hisobga olish lozim.

Birinchi qadam - bolangizning qiziqishlari va qobiliyatlarini tushunishdir. O'yinlarda, mashg'ulotlarda va hatto multfilm qahramonlarida uning afzalliklarini kuzating. U bilan turli sport turlarini muhokama qilish lozim. va u nimani yoqtirishini bilib olish lozim.. Bu nafaqat to'g'ri bo'limni tanlashga yordam beradi, balki farzandingizning darslarga bo'lgan ishtiyoqini oshiradi.

Di nimani yoqtirishingiz muhim emas, chunki bolangiz buni qiladi. Biroq, di bolangizga uning komplekslarini engib o'tishga yordam berishingiz yoki aksincha, u eng yaxshi qiladigan narsani rivojlantirishingiz mumkin.

Shuning uchun, uyatchan va muloqot qilmaydigan bolalar uchun psixologlar jamoaviy sport turlarini (futbol, voleybol, basketbol) tavsiya qiladilar, bu erda ular muloqot qilish qobiliyatini rivojlantiradilar. Va giperaktiv bolalar uchun aykido kabi jang san'ati usullari mos keladi, bu erda bolaga his-tuyg'ularini boshqarish va g'azabni jilovlash o'rgatiladi.

2. Yosh xususiyatlariga e'tibor beriladi.

Turli xil sport turlari turli yosh guruhlari uchun mos keladi. Masalan, suzish va gimnastika chaqaloqlar uchun idealdir, chunki ular muvofiqlashtirish va moslashuvchanlikni rivojlantirishga yordam beradi. Kattaroq yoshda jamoaviy ruh va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantiradigan futbol, basketbol yoki voleybol kabi jamoaviy sport turlarini ko'rib chiqishingiz mumkin.

Hozirgi kunda bolangizni imkon qadar ertaroq sportga yuborish lozim. Aksariyat bo'limlar to'rt yoki besh yoshli bolalarni qabul qilsa-da, ularning ko'pchiligining u erda hech qanday aloqasi yo'q. Masalan, zarba berish texnikasi qo'llaniladigan jang san'ati bo'limlarida 9 yoshgacha bo'lgan bolalar ko'pincha juda qattiq va ehtiyotlilik bilan kurashadilar. Farzandingiz muntazam ravishda faol tengdoshlaridan boshiga zarbalar oladi, bu uning miyasi uchun mutlaqo yaxshi emas.

12 yoshgacha bo'lgan boks barcha bolalar uchun muhim. Velosiped va kartingni 10 yoshdan keyin boshlash yaxshidir, chunki bu yoshga qadar bolalar qo'rquvni anglamaydilar va o'zini himoya qilish hissi yo'q, bu esa mashg'ulotlarni hayotlari uchun xavfli qiladi.

3. Mashqlarning xilma-xilligi

Sport mashg'ulotlari xilma-xil bo'lishi muhimdir. Bu bolaning har tomonlama rivojlanishiga yordam beradi va monotonlik va charchoqning oldini oladi. Treningga kompleks yondashuvni taklif qiladigan bo'limlarni tanlash, jumladan, nafaqat asosiy mashqlar, balki cho'zish, muvofiqlashtirish va chidamlilik elementlarini rivojlantiradi.

4. Trenerlarning malakasi

Murabbiylarning malakasi va tajribasi bolaning rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Murabbiylar haqida ko'proq bilib olish lozim.: ularning ta'limi, sportdagi yutuqlari, bolalar bilan ishlashga yondashiladi. Yaxshi murabbiy nafaqat professional mahoratga ega bo'lishi, balki diqqatli, sezgir bo'lishi, bolalar bilan umumiy til topa olishi va ularni yangi yutuqlarga ilhomlantirishi kerak.

5. Bolaning sog'lig'ini hisobga olish lozim.

Sport bo'limini tanlashdan oldin, shifokoringiz bilan maslahatlashing. Ba'zi sport turlari bolaning sog'lig'iga qarab kontrendikatsiyaga ega bo'lishi mumkin. Nafaqat foyda keltiradigan, balki zarar keltirmaydigan sport turini tanlash muhimdir.

Agar bola butunlay sog'lom bo'lsa, u har qanday sport bilan shug'ullanishi mumkin. Agar bola skolyoz bilan kasallangan bo'lsa, uning umurtqa pog'onasi egrilik xavfi yoshi ulg'aygan sari ortib boradi, shuning uchun ular uchun gimnastika yoki xokkey mos kelmasligi mumkin. Agar bolada astma, miyopi yoki yurak nuqsoni bo'lsa, u sport akrobatikasi, yengil atletika yoki futbol seksiyalariga qabul qilinmaydi.

6. Bo'limdagi atmosferaga e'tibor bering

Sport bo'limidagi muhit do'stona va qo'llab-quvvatlovchi bo'lishi kerak. Atrof-muhitni va bolalar va murabbiylar o'rtasidagi munosabatlarni baholash uchun bir nechta amaliyotlarda qatnashing. Bolaning jamoada o'zini qulay va xavfdi his qilishi muhim.

7. Yuklanish balansi haqida unutmang

Haddan tashqari intensiv mashg'ulotlar charchoqqa va sportga qiziqishning yo'qolishiga olib kelishi mumkin. Yuk bolaning yoshi va jismoniy tayyorgarligiga mos kelishiga ishonch hosil qilish lozim.. Sport, o'qish va dam olish o'rtasidagi muvozanatni saqlash ham muhimdir.

Xulosa

Bola uchun sport bo'limini tanlash nafaqat jismoniy rivojlanishga qadam, balki uning shaxsiyatini shakllantirishga muhim hissa qo'shadi. Bolaning qiziqishlari va qobiliyatlarini hisobga olgan holda, murabbiylarning malakasiga va bo'limdagi muhitga e'tibor qaratib, di barkamol, o'ziga ishongan va jismonan rivojlangan shaxsni

tarbiyalashga yordam beradigan eng yaxshi variantni topishingiz mumkin. Esda tutingki, asosiy narsa bolaning sport bilan shug'ullanishidan oladigan quvonch va zavqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Книга тренера. Вайцеховский С. М. М., “Физкультура и спорт”, 1971
Теория и методика физической культуры: Учебник /Под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. – 2е изд., испр. –М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
2. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 1999. – 448 с.
3. Физическая культура: Учебное пособие / под ред. В.А. Коваленко. – М.: Изд – во АСВ , 2000 . – 432 с.
4. Homidjonova, F. (2021, December). METHODOLOGY OF TEACHING SPORTS AND MOVING GAMES. In *Archive of Conferences* (pp. 25-28).
5. Kizi, Khomidjonova Feruza Komiljon. "NATIONAL WRESTLISH LOZIM. SPORTS CHARACTERISTICS OF THE RELATIONSHIPS BETWEEN COACHES AND ATHLETES." *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences* 1.5 (2021): 210-214.