

## O'SMIR YOSHIDAGI BOLALARNI TAEKVONDO SPORT TURIGA QIZIQTIRISH

G'oziboyev Firdavs

O'zMU Taekvondo va sport faoliyati

fakulteti 301-guruh 3- kurs

talabasi, Toshkent, O'zbekiston

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7527871>

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada o'smir yoshlar va o'smirlik davri haqida biroz tushuncha, o'smir yoshdagi bolalarni taekwondo sport turiga qiziqtirish haqida ma'lumotlar keltirilgan.

**Kalit So'zlar:** Taekvondo, o'smirlik davri, o'yin tamoyillari, o'spirinlik davri, trening, mashg'ulotlar, qiziqishlar, tajriba.

O'smirlik davri aslida qanday davr? Aynan shu davrda yoshlarning intilishlari nimaga qaratilgan va nimalarni boy berayotganliklari, o'z qimmatli vaqtlarini samarasiz o'tkazishlari, sportga bo'lgan talablarini susayishi va qiziqishlar so'nish sabablari haqida fikr yuritilgan bo'lib, sport olamida sportchilarning aynan o'spirinlik davrida tark etish sabablari yoritilgan.

Farzandni qanday qilib sportga qiziqtirish mumkin?

Sport o'zini jismoniy va ruhiy jihatdan ajoyib his qilishga yordam beradigan universal vositadir. Sport, ayniqsa, bolalar uchun foydalidir. Sport bilan shug'ullanayotganda, bola jismoniy qobiliyatlarni rivojlantiradi va bundan tashqari, yangi do'stlar orttiradi, jamoaning bir qismi bo'lishni, adolatli o'yin tamoyillarini o'rganadi, o'zini o'zi qadrlaydi va zavqlanadi.

Mutaxassislarning fikricha, bolalarda sportga mehr uyg'otish uchun shaxsan o'rnak bo'lish kerak. Bolalarni sport bilan shug'ullanishga odatlantirish imkonini beruvchi ikkinchi eng samarali omil – buning uchun sharoit yaratishdir. Oilaviy vaqtingizni shunday o'tkazingki, bola sport maydonchasida o'ynash, velosiped haydash yoki to'p tashlash imkoniyatiga ega bo'lsin.

Farzandingizga sportni hayotining bir qismiga aylantirishga yordam berish uchun sizga nimalar kerak?

- o'zingiz namuna bo'ling;
- bolangiz bilan birgalikda sport bilan shug'ullaning;
- sport bilan shug'ullanishiga imkon bering;
- majburlashdan ko'ra ilhomlantiring.

Bundan tashqari, ushbu yondashuvlarning barchasini birlashtirish muhimdir. O'rnak bo'ling. Esda tutingki, bolalar birinchi navbatda ota-onalari va tengdoshlariga qarash orqali hamma narsani, shu jumladan hayotni tushunishni o'zlashtiradilar. Shuning uchun, agar siz butun dam olish kunlari divanda

yotsangiz va ish kunlari ertalabdan kechgacha ishlasangiz, sport bilan shug'ullanish uchun vaqt qoldirmasangiz, bolangiz buni kundalik rejimidan chiqarib tashlashi mumkin. Agar siz o'zingizni ish bilan band deb hisoblasangiz, haftada bir kunni sport zaliga ajrating. Buni ko'rgan bola, vaqt kam bo'lsa ham, sport bilan shug'ullanish uchun doimo imkoniyat borligini tushunadi. Qish kelganda, ochiq sport maydonchasida haftalik mashg'ulotlardan voz kechmang, balki sport zali toping. Shunday qilib, siz ob-havo sportga to'sqinlik qilmasligini ko'rsatasiz. Birgalikda, bu bolaga, agar xohlasa, har qanday noqulay vaziyatlarni yengib o'tish mumkinligini tushuntiradi. Oilaviy harakatlar munosabatlarni mustahkamlashga yordam beradi. Sport intizomini tanlashda moslashuvchan bo'ling — o'zingiz va bolangiz uchun. Ehtimol, sport bilan shug'ullanish unga mos kelmas. Variantlarni saralayotganingizda, avval shunchaki yuguring: olimlar yugurganingizda endorfinlar — baxt gormonlari ajralib chiqishini aniqladilar. Agar bu odat bo'lib qolsa, bolangiz bilan uzoq masofaga poygada qatnashing.

Farzandingizni o'zingiz bilan olib boring .Bolalar mashg'ulotlar orqali o'rganganligi sababli, sportni sog'liq uchun foydali deb aytish ular uchun yetarli emas. Sport ularga ko'p jihatdan qanday ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligini ko'rsatish ularni sportga jalb etish uchun juda katta turtki bo'ladi. Farzandingizga mashg'ulotdan oldin va keyin kundalik vazifalarini, masalan, maktabdagi uy vazifalarini qanday bajarishi haqida eslatib turing. Qachonki, uning o'zi yaxshi mashqdan keyin miyasi yaxshi ishlayotganini his qilsa, u keyingi mashg'ulotni o'tkazib yuborishga yo'l qo'ymaydi.

Sportda hayotda bo'lgani kabi, mag'lubiyat ham jarayonning ajralmas qismidir. Treningdan keyin sportning ularda yomon taassurot qoldirmasligi muhimdir. Farzandingiz sportni salbiy his-tuyg'ular bilan bog'lashiga yo'l qo'ymang. Buning uchun butun oila bilan mashg'ulot paytida e'tiboringizni natijaga emas, balki jarayonga, o'yinning o'ziga qarating. Bolangiz sport stress keltirmasligiga, aksincha, uni yengillashtirishiga ishonch hosil qilishi kerak. Esda tutingki, bola qisqa vaqt ichida diqqatini jamlay oladi. Shuning uchun imkon qadar tez-tez sport mashg'ulotlarini o'zgartiring. Reaksiyaga diqqat bilan e'tibor bering va zerikishning birinchi belgilarini ko'rganingizda, yangi narsalarni sinab ko'ring. Musobaqani televizorda yoki tribunada tomosha qilyapsizmi, bu bola uchun sportchini sevib qolish va unga o'xshashga harakat qilish uchun ajoyib imkoniyatdir. Farzandingiz yoqtiradigan sport turi bo'yicha namunaga ega bo'lish o'yinga qiziqishni rivojlantirish va saqlab qolishning muhim elementidir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bolalar qanchalik ko'p to'garaklarda qatnasha, ular shunchalik yaxshi o'rganadilar. Buning sababi shundaki, cheklangan vaqtga ega bo'lgan bola vazifalarini tezroq bajarishga harakat qiladi.

Misol uchun, mashg'ulotdan oldin bir yarim soat bo'lsa, keyin uy vazifasini bajarishga vaqt qolmasa, u diqqatni jamlagan holda vazifalarni tez va samarali bajaradi. Bundan tashqari, mashg'ulotlar bolani ko'chaning keraksiz ta'siridan himoya qilishga imkon beradi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Ashmarin B.A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. M.: Prosveshchenye, 1990. 287 pp.
2. Golov V.A. O'quvchi yoshlar tarkibida jismoniy tarbiyaning tashkiliy-pedagogik shakllari. Syktyvkar: SyktGU, 2006. 91 bet.
3. Юнусова Ю.М. Основы методики физической культуры. Учебное пособие Ташкент УзГосИФК 2005 г.
4. Абдуллаев М.Ж., Смурыгина Л.В. Организация физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в общеобразовательной школе. учебное пособие. "Durdona" - 2015 й.