

SOG'LOMLASHTIRISH OROMGOHLARIDA MUSIQA SADOSI OSTIDA MASHG'ULOTLAR BAJARISHNI TAKOMILLASHTIRISH

Nizomov Behzod Raximjonovich

Samarqand davlat universiteti, Jismoniy madaniyat fakulteti II kurs magistri

Annotatsiya: O'quvchilarning istedodini yanada rivojlantirish, dunyoda bo'layotgan voqea va jarayonlarga o'z munosabatlarini aniq bildira oladigan mustaqil fikrga ega, vatanparvar hamda xalqimizga sadoqatli farzand etib tarbiyalashida yozgi sog'lomlashtirish oromgohlarining o'z o'rnini bor. Oromgohlarda bolalarni sog'lomlashtirish maqsadida turli sport musobaqalari bilan birgalikda har kuni ertalabki badantarbiya mashg'ulotlari bo'lib o'tadi. Ushbu mashg'ulotlarni bolalar zavq bilan bajarishadi. Ammo ayrim bolalar ertalabki badantarbiya mashqlarini to'liq bajarishmaydi. Lekin oromgohlarda musiqiy tovush orqali jismoniy mashqlar bajarilsa, bolalar ushbu mashg'ulotni umumiy tarzda yanada xush kafiyyat bilan bajarishadi.

Kalit so'zlar: tarixiy, ijtimoiy, sog'lom turmush, so'g'lomlashtirish, musiqa, mashq, oromgoh, maktabgacha ta'lim, o'rta ta'lim.

Mustaqil davlatimizning ertangi kuni, uning gullab-yashnashi va rivojlanishi ko'p jihatdan o'sib kelayotgan avlodning sog'lom bo'lishiga bog'liq. Bu esa o'z navbatida Vatanimizning kelajagi, farzandlarimizning jismoniy, aqliy va ma'naviy kamol topishi uchun qulay sharoitlar yaratishni taqozo etadi. Jismoniy madaniyat va sport hamisha jamiyat hayotining ajralmas qismi bo'lib kelgan.

Musiqa va jismoniy mashqlar bir-biriga mos keladi, ya'ni ularni birlashtirish kishiga zavq bag'ishlaydi. Musiqa tinglash paytida mashq qilish ushbu mashg'ulotni osonroq va yoqimli qiladi.

Yutimizda olib borilayotgan islohotlarda xalqimizning dinyoqarashini o'zgartirishga qaratilgan dastur va tadbirlar ham mavjud bo'lib, ular amaliyotga

tatbiq etilmoqda. Bolalar va o'smirlarning yozgi sog'lomlashtirish davri muayyan aniq belgilangan muddat va sharoitda o'tkazilib, ta'lim tizimining bir qismi bo'lmog'i va ma'naviy-ma'rifiy tarbiya izchilligini ta'minlashi lozim. Bu davrning o'ziga xosligi – barcha bolalarning erkin ravishda o'z qobiliyatlarini to'liq namoyon etishlari uchun katta imkoniyat yaratishi hamda o'quv yili davomida o'quv yuklamalarini o'zlashtirish bilan bog'liq bo'lgan jismoniy, aqliy va ruhiy-emotsional zo'riqishlarni bartaraf qilish, bolalarning yangi o'quv yiliga lozim bo'lgan tayyorgarlik bilan kelishlarini ta'minlashi bilan xarakterlanadi. O'quvchilarning istedodini yanada rivojlantirish, dunyoda bo'layotgan voqea va jarayonlarga o'z munosabatlarini aniq bildira oladigan mustaqil fikrga ega, vatanparvar hamda xalqimizga sadoqatli farzand etib tarbiyalashida yozgi sog'lomlashtirish oromgohlarining o'z o'rnini bor. Oromgohlarda bolalarni sog'lomlashtirish maqsadida turli sport musobaqalari bilan birgalikda har kuni ertalabki badantarbiya mashg'ulotlari bo'lib o'tadi. Ushbu mashg'ulotlarni bolalar zavq bilan bajarishadi. Ammo ayrim bolalar ertalabki badantarbiya mashqlarini to'liq bajarishmaydi. Lekin oromgohlarda musiqiy tovush orqali jismoniy mashqlar bajarilsa, bolalar ushbu mashg'ulotni umumiy tarzda yanada xush kafiyyat bilan bajarishadi.

Biz Samarqand viloyat Urgut tumanida joylashgan “Chor chinor” bolalar sog'lomlashtirish oromgohida olib borilgan tajriba shuni ko'rsatdiki, bolalarga jismoniy mashq jarayonini musiqa sadosi ostida bajarish ularga yengil va qiziqarli bo'lishi kuzatildi.

Ertalabki mashg'ulot jarayonida quyidagi musiqalarni sizlarga tavsiya etamiz:

Asqarxo'ja-badantarbiya, Andijon polkasi, Ariva-korporativniy-tanec, Macarena, Shaxzoda-qillama, Bugi-mugi (o'zbek tilida).

Xulosa qilib aytganda yoshlar o'rtasida musiqa va jismoniy mashqlarning birgalikda qo'llanilishida quyidagilarga erishish mumkin:

Birinchidan, musiqa va jismoniy mashqlar-ijobiy kayfiyat paydo qiladi. Musiqa jismoniy mashqlar paytida sizning yaxshi kayfiyatingizni oshiradi. Buning sababi shundaki, u odamga hozirgi holatini unutishga yordam beradi. Boshqacha qilib aytganda, shunchaki qo'shiqni eshitishni o'zi yetarli emas. Darhaqiqat, odam

qandaydir sabablarga ko'ra qo'shiqlarni shaxsiy xohish-istaklariga ko'ra eshitganda, uning samarasi, ayniqsa, yuqori buladi.

Ikkinchidan, musiqa jismoniy imkoniyatni oshiradi. Jismoniy ko'rsatkichlarning yaxshilanishi olimlar “Ergogen ta'sir” deb bilishadi. Bu sizning faolligingiz o'z-o'zidan o'sishiga mos keladi. Musiqa tinglayotganda jismoniy mashqlarni odatdagidan ko'ra xuddi shu kuchni sarflagan holda ko'proq mashq qilishingiz mumkin. Bu, asosan, takrorlanadigan aerobik mashqlarga taalluqlidir. Faoliyat qo'shiq ritmiga moslashtirilgandagina samarali bo'ladi.

Uchunchidan, musiqa va jismoniy mashqlar ta'sirida charchoq holati kamayishi. Musiqaning yana bir qiziqarli foydasi shundaki, u sizning harakatlaringiz haqidagi idrokni o'zgartiradi. Boshqacha qilib aytganda, bu sizga jismoniy mashqlar unchalik qiyin va mashaqqatli emasligini his qilishingizga yordam beradi.

To'rtinchidan, bu fiziologik samaradorlikni yaxshilaydi. Hamma narsa shuni ko'rsatadiki, turli xil ritmlarni tinglash paytida tanangizning tebranishiga qo'shilgan qo'zg'atilgan kayfiyat sizning nafasingizni yanada uyg'unlashtiradi.

Albatta, yurtimizda ayni davrda musiqa ostida jismoniy mashqlarni bajarishda harakatlarga mos tushadigan ommaviy musiqalardan foydalangan holda umumiy jismoniy raqslarni ko'proq ishlab chiqish lozim, yoshlar orasida maktabgacha ta'lim, o'rta ta'lim, professional ta'lim hamda oliy ta'limda ommalashtirish maqsadga muvofiq bo'lar edi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Valdayo.A.C “Musiqa va jismoniy mashqlarning jismoniy tayyorgarlik va psixologiyaga ta'siri”. Ta'lim, motorli ko'nikmalar va tadqiqotlar jurnali (6), 3-18 2017.
2. Respublka oromgohlar.uz