



MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING GIMNASTIKA
MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH

Qosimov Bekzod Zoirovich

Sh. Rashidov nomidagi Samarqand davlat Universiteti

Raxmonov Dilmurod Nusratovich

Sh. Rashidov nomidagi Samarqand davlat Universiteti

E-mail:dilmurodraxmonov194@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.8082099>

Annotatsiya. Ushbu maqolada o'sib kelayotgan yosh avlodlarga jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish usullari yoritilgan. Aynan maktabgacha yoshdagi bolalikda maqsadli pedagogik ta'sir ko'rsatish natijasida shaxsning har tomonlama barkamol rivojlanishi uchun zarur bo'lgan salomatlik, umumiy chidamlilik va mehnat qobiliyati, hayotiy faollik va boshqa sifatlar shakllanadi.

Kalit so'zlar: gimnastika, harakat, badiiygimnastika, jismoniy tarbiya, yurish,yugurish, sakrash, mashg'ulot, sog'lomlashtirish,harakatli o'yin, muvazanat saqlash.

Ta'lim va tarbiyaning umumiy tizimida maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi alohida o'rin tutadi. Har tomonlama rivojlanishning asosi sifatida jismoniy tarbiyaning ahamiyatini belgilaydigan muhim vazifa - bu o'z harakatlarini yaxshi biladigan, jismoniy mashqlarni yaxshi ko'radigan, o'z muhitiga mustaqil ravishda yo'naltirilgan, maktabda o'rganishga va keyinchalik faol ijodiy qobiliyatga ega bo'lgan sog'lom bolani shakllantirishdir.

Aynan maktabgacha yoshdagi bolalikda maqsadli pedagogik ta'sir ko'rsatish natijasida shaxsning har tomonlama barkamol rivojlanishi uchun zarur bo'lgan salomatlik, umumiy chidamlilik va mehnat qobiliyati, hayotiy faollik va boshqa sifatlar shakllanadi. Jismoniy sifatlar, harakat qobiliyatlari va qobiliyatlarini shakllantirish bolaning aqliy rivojlanishi, estetik his-tuyg'ulari va axloqiy-irodaviy shaxsiyat xususiyatlarini tarbiyalash bilan chambarchas bog'liq.

Umuman maktabgacha ta'lim sohasida ro'y berayotgan innovatsion jarayonlar maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasiga ham taalluqlidir. Ijobiy o'zgarishlar bilan bir qatorda maktabgacha ta'lim sohasida ham salbiy tendentsiyalar mavjud bo'lib, ular quyidagilardan iborat: maktabgacha ta'lim tashkilotlari sonining qisqarishi; xorijiy ta'lim tizimlarini qo'llash har doim ham asosli emas; bolalarning motor faolligiga zarar etkazadigan kognitiv faoliyat hajmi va intensivligini oshirish; malakali kadrlar etishmasligi; tibbiyot va pedagogik kadrlar faoliyatining tarqoqligi.





Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya ishlarining tashkiliy shakllari quyidagilardan iborat: jismoniy ta'lim-tarbiya; kundalik rejimda jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlari (ertalabki mashqlar, ochiq va sport o'yinlari, jismoniy tarbiya daqiqalari, jismoniy mashqlar bilan birgalikda temperatsiya mashg'ulotlari); faol dam olish (sport tadbirlari, sport bayramlari, salomatlik kunlari, piyoda sayohatlar); bolalarning mustaqil motorli faoliyati; oilaviy ish. Maktabgacha yoshdagi bolalarning mustaqil motorli faoliyati o'qituvchining nazorati ostida davom etadi. Jismoniy mashqlar mazmuni va davomiyligi bolalarning o'zlari tomonidan belgilanadi. Ushbu faoliyatning tabiati maktabgacha yoshdagi bolalarning individual ma'lumotlariga, tayyorgarligiga, imkoniyatlariga va qiziqishlariga bog'liq. Jismoniy tarbiya muammolarini muvaffaqiyatli hal qilish faqat maktabgacha ta'lim tashkiloti va oilaning o'zaro bog'liq ishida bolalarga individual yondashuvni amalga oshirish orqali mumkin.

Y.V.Menxinning ta'kidlashicha, bugungi kunda badiiy gimnastika sportchining raqobatbardosh faoliyatga ishonchli tayèrgarligini taminlash maqsadida aniq asoslangan jismoniy tayyorgarlik va mashg'ulotlar metodologiyasiga, shu jumladan maqsadli tasir tizimiga egadir.

Muallifning fikriga ko'ra, ushbu turdagi mashg'ulotlar quyidagi konseptual qoidalarga asoslanadi. Birinchi konseptual vaziyatda takidlanishicha, jismoniy tayyorgarlik dasturining taxminiy asoslari - bu tayyorgarlik faoliyati bo'lib, u o'ziga xos tarkibga ega va o'zaro va atrof - muhit omillari bilan faoliyat tarkibiy elementlarining tabiiy o'zaro bog'liqligiga ega.

Binobarin, butun jismoniy tayyorgarlik tizimi sportchi o'z oldiga qo'ygan va qonuniy ravishda maqsad deb ataladigan faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari bilan belgilanadi.

Bu holda gimnastikachilarning maqsadi - bu maxsus moslamalarda ko'p bosqichli jismoniy mashqlarni bajarish bo'lib, ular musobaqalarda belgilangan qoidalar tarkibiga (turli xil elementlar, birikmalar, kombinatsiyalar), uning tizimli va strukturaviy tuzilishiga, sifati va ishonchliligiga muvofiq bajarilishi kerak.

Ikkinchi konseptual vaziyatda harakat sifatlarining muntazam xususiyatlari, ularning odatiy va murakkab rivojlanish vositalari va usullarini tanlash uchun obektiv asos bo'lib xizmat qiladi.

Uchinchi konseptual vaziyat: gimnastikachi faoliyatining yuqori samaradorligini taminlashning asosiy sharti - bu ko'nikma, malaka sifatleri va mahoratlari o'rtasidagi munosabatlarning qonuniyatlaridan foydalanish.





To'rtinchi konsepsiya qoidasi ko'pchilikga ma'lum faktdan kelib chiqadi: gimnastikachining sport faoliyati jismoniy imkoniyatlar chegarasiga yaqinlashgan holda amalga oshirilmasligi kerak.

Yosh gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligida etakchi omillar o'zgarishini aks etdiradigan ko'rsatkichlar nima uchun muhim?

Birinchidan, yosh badiiy gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligining omiliiy tuzilishi yosh xususiyatlariga ega.

Ikkinchidan, struktura doimiy bo'lib qolmaydi, u gimnastikachilar o'rtasida "drift" deb ataladi. Masalan, badiiy gimnastika mashg'ulotlarining dastlabki bosqichida jismoniy tayyorgarlikning ustuvor vazifalari: sakrash qobiliyatini, so'ngra mushaklararo koordinatsiyani, so'ngra son va elka bo'g'imlarida harakatchanlik va belning egiluvchanligi rivojlantirish hisoblanadi.

Olti yoshda jismoniy tayyorgarlikning tuzilishi o'zgaradi. Bo'g'implarda harakatchanlikni rivojlantirish va pastki orqa tomonda egiluvchanlikni rivojlantirish, so'ngra o'ng va chap oyoqlarda sakrash, elka-bo'g'implarda harakatchanlik va orqa mushaklarning statik kuchga chidamliligi oshiriladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni gimnastika mashg'ulotlarini o'tkazishda tarbiyachilar va ota-onalar o'rtasida sport bo'yicha targ'ibot va tashviqot ishlarni olib borish ya'ni faxriy xalqaro musobaqa g'oliblari yetakchi sportchilar bilan suhbatlar tashkil etish kerak.

Xulosa qilib gimnastika mashqlari bilan shug'illanishda nafaqat maktabgacha ta'lim tashkilotlari tarbiyalanuvchilari, balki biz katta yoshli kishilar ham o'z faolligimizni oshirgan holda jismoniy mashqlarni muntazam bajarib turmog'imiz shart va zarurdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Юсупов, Ф. А. (2020). ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧАЩИХСЯ СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ НА ОСНОВЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ. Интернаука, (4-1), 32-33.
2. Мусаева, У. А., & Юсупов, Г. А. (2020). СПЕЦИФИКА ИЗМЕНЕНИЙ КОМПОНЕНТНОГО СОСТАВА МАССЫ ТЕЛА У СТУДЕНТОК ПОД ВЛИЯНИЕМ ЗАНЯТИЙ АЭРОБИКОЙ. In Актуальные вопросы науки и практики (pp. 233-240).
3. ЮСУПОВ, Г. (2019). ТАЛАБА ЁШЛАРНИНГ САЛОМАТЛИГИНИ БАҲОЛАШ НАТИЖАЛАРИ ВА СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ. Фан-Спортга, (3), 50-56.
4. Abdullaevich, Y. G. (2019). ESTIMATION OF A STATE OF HEALTH OF THE STUDENT'S YOUTH, TRAINED IN HIGH SCHOOLS. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol, 7(10).





5. Nusratovich, R. D., Nusratovich, R. V., Zoirovich, Q. B., & Abdirazakovich, D. S. (2022). ANTHROPOMETRIC AND FUNCTIONAL CHANGES AND THEIR RELATIONSHIP AFTER TWO-YEAR AEROBIC GYMNASICS TRAINING. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 1(9), 115-118.
6. Рахмонов, В. Н. (2022). ПРИМЕНЕНИЕ РЯСКИ В ОЧИСТКЕ СТОЧНЫХ ВОД СКОТОВОДЧЕСКИХ ФЕРМ САМАРКАНДСКОЙ ОБЛАСТИ. Вестник науки, 4(4 (49)), 171-175.
7. Негматова, Н. (2023). МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ УЧАЩИХСЯ РУССКОМУ ЯЗЫКУ В ПОЛИЭТНИЧЕСКОЙ СРЕДЕ И ИХ КЛАССИФИКАЦИЯ. International Conference On Higher Education Teaching, 1(4), 101–105.
8. Manzura, N. (2021). Sustainable Activity in the Teaching Profession and Its Foundations. PsychologyandEducationJournal, 58(2), 1339-1345.
9. Негматова, Н. (2022). РОЛЬ СОВРЕМЕННЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ. Zamonaviy dunyoda innovatsion tadqiqotlar: Nazariya va amaliyot, 1(18), 124-127.
10. Abdurahmonovna, N. M. (2021). Pedagogical and Psychological Aspects of Professional Sustainability of Future Teachers

