



GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINING MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARGA FOYDASI

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.8084837>

Annotatsiya. O'zbekistonda jismoniy tarbiya vosita va uslublarining yagona tizimi yaratilgan. Mazkur vositalarning eng ommaviylaridan biri bo'lgan gimnastika bu tizimda haqli ravishda muhim o'rin tutadi. Gimnastika mashg'ulotlari-«yosh avlodni bolalik chog'idan boshlab jismoniy jihatdan sog'lom qilib tarbiyalashni, ularda jismoniy va ma'naviy kuchlarni garmonik tarzda rivojlantirishni ta'minlash» vazifasini hal qilishga yordam beradi.

Kalit so'zlar: Gimnastika, gimnos, ta'lim, ma'naviy, tarbiya, dinamik, reabilitatsiya, egiluvchanlik, anpilituda, fediratsiyai.

O'zbekistonda jismoniy tarbiya vosita va uslublarining yagona tizimi yaratilgan. Mazkur vositalarning eng ommaviylaridan biri bo'lgan Gimnastika bu tizimda haqli ravishda muhim o'rin tutadi. Gimnastika mashg'ulotlari-«yosh avlodni bolalik chog'idan boshlab jismoniy jihatdan sog'lom qilib tarbiyalashni, ularda jismoniy va ma'naviy kuchlarni garmonik tarzda rivojlantirishni ta'minlash» vazifasini hal qilishga yordam beradi. Gimnastika sport turi qadimdan barcha sport turlarining onasi ham deb etirof etilganligi bejiz emas, chunki juda ko'p sport turlari uchun jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni bajarish vositalari ya'ni sport anjomlari va inshootlardagi jixozlar gimnastika sport turining azaliy anjomlari bo'lib kelgan.

Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi tizimida gimnastikaning quyidagi turlari farqlanadi. Ular jumlasiga: umumrivojlantiruvchi (asosiy gimnastika, gigiyenik gimnastika va h.k.z), sportga yo'naltirilgan gimnastika (badiiy gimnastika, atletik gimnastika va hk.) hamda salomatlik gimnastikalarini kirish mumkin. Asosiy gimnastika Asosiy gimnastika sog'liqni mustahkamlash, umumiy jismoniy tayyorgarlik, organizimni chiniqtirish, qad-qomatni to'g'ri shakllantirish, ichki organlar faoliyatini yaxshilashga yo'naltirilgan bo'ladi. Asosiy gimnastika mazmunida saflanish, umumrivojlantiruvchi hamda asosiy harakatlar o'z ifodasini topgan. Jismoniy mashqlar gimnastika snaryadlari hamda sport jihozlari yordamida o'tkaziladi.





Asosiy mashqlar ichki organlar faoliyatini yaxshilash, moddalar almashinuvini yaxshilash, asab-mushak tizimini mustahkamlashga yordam beradi.

Gimnastik mashqlar:

a) dinamik (barcha harakat kuchlarini ishlatishga yo'naltirilgan bo'lib, tormozlovchi kuchlarni sekinlashtirishga qaratiladi) va b) statik(tananing qaysidir qismini harakatsiz va bir xil holda saqlab turish bilan bog'liq) bo'lishi mumkin. Gimnastik mashqlar anaerob va aerob xarakterga ega bo'ladi. Gigiyenik gimnastika bolalar sog'lig'ini mustahkamlash, to'g'ri qomatni shakllantirish, organizm funksional tizimini takomillashtirishga yo'naltirilgan bo'ladi. Gigiyenik gimnastika vositalari bo'lib chiniqtiruvchi mashqlar (suv, havo, quyosh orqali) bilan uyg'unlikdagi umumrivojlantiruvchi mashqlar, shuningdek massaj va o'z-o'zini massaj hisoblanadi. Gigiyenik gimnastika barcha yosh guruhlaridagi bolalarga tavsiya etiladi. Sport yo'nalishidagi gimnastika insonning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishga yo'naltirilgan bo'ladi. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan ishlashda uning ba'zi elementlaridan foydalanish mumkin. Badiiy gimnastikada sportga yo'naltirilgan gimnastika mashqlari o'z ifodasini topgan bo'lib, bu mashqlar predmet yoki predmetsiz shuningdek, notayanch sakrash mashqlari orqali bajariladi. Badiiy gimnastikaning o'ziga xos xususiyati shundaki, u musiqa va raqs elementlari hamohangligida amalga oshirilib, harakatlarning go'zalligi, ko'rkamligini ifodalab nafosat tarbiyasini amalga oshirishga ham yordam beradi. Badiiy gimnastika uchun muvozanatni saqlash mashqlari, yurish, yugurish, sakrashning raqsli ko'rinishlari, xalq raqslari elementlari, predmetlar (to'p, obruch, lenta, bayroqcha, bulava, arg'amchi) bilan bajariladigan mashqlar xarakterlidir. Badiiy gimnastika mashqlari harakat koordinatsiyasi, ya'ni muvozanatini shakllantiradi. Ular turli tezlikda hamda mushaklarning turli ish faoliyati orqali amalga oshiriladi. Gimnastikaning sport turlariga akrobatika (grekcha - "yuqoriga ko'tariluvchi") ham kiradi. Maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalar jismoniy tarbiyasi jarayonida akrobatikaning ayrim elementlari qo'llaniladi. Ilk yosh davrida akrobatik harakatlar ota-onalar hamda tarbiyachilar yordamida amalga oshiriladi. Bu mashqlar jumlasiga : "ninachi", "samolyot", "qaldirg'och", "baliqcha", "tuynukcha" kabi mashqlarni kiritish mumkin. Ritmik gimnastika musiqa orqali bajariladigan jismoniy mashqlar tizimini ifodalaydi. Ritmik gimnastika bolalarda mushaklar erkinligi, harakatlarning go'zal, chiroyli, ko'rkamligini ta'minlashga yordam beradi. Davolash gimnastikasi sog'likni tiklash va salomatlikni mustahkamlash maqsadida amalga oshiriladi. Bu mashqlar orqali asab tizimini





yaxshilash, organizm tonusini ko'tarish, noxush emotsiyalarni ko'tarish, qad-qomatni to'g'rilash, gavda holatini yaxshilashga erishiladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya tizimida– gimnastika mazmunini asosiy harakatlar, umumrivojlantiruvchi hamda saf tortish mashqlari tashkil yetadi.

Asosiy harakatlar – bola hayot faoliyati uchun zaruriy harakatlar majmuasi bo'lib, bola ulardan o'z faoliyatida doimiy foydalanadi. Ular safiga: emaklash, tirmashish, uloqtirish, otish, yurish, yugurish hamda sakrash harakatlari kiradi. Bolaning yoshligidan unga doimiy hamroh bo'ladigan asosiy harakatlar tabiiy ravishda organizmning salomatligini ta'minlash bilan bir qatorda shaxsning har tomonlama barkamoligiga ta'sir ko'rsatadi. Rus fiziolog olimlari I.M.Sechenov, I.P.Pavlov, A.A.Uxtomskiy, V.M.Bexterev, L.A.Orbeli, shuningdek o'zbek psixolog, fiziolog olimlari E.G'oziev, Sh.Qurbonov, A.Qurbonov, E.N.Nuriddinov, B.T.Haydarov ishlarida asosiy harakatlar va ularning organizmga ta'siri masalalari ilmiy jihatdan asoslangan.

Asosiy harakatlar malakasini shakllantirishning maqsadi bolani:

- 1) o'z harakatlarini ongli ravishda boshqarish;
- 2) turli vaziyatlarni mustaqil ravishda kuzatish va tahlil qilish asosida o'z harakatlarini eng qulay yo'nalishda moslashtirish;
- 3) asosiy harakatlarning har bir turining o'ziga xos xususiyatlarini tushunish;
- 4) asosiy harakatlarni har kungi faoliyatda ijodiy tarzda qo'llash malakalariga ega bo'lishga o'rgatishdan iborat.

Bolaning asosiy harakatlaridan dastlabkilarini ushlab, irg'itish, uloqtirish elementlari tashkil etib, ular keyinchalik to'p bilan turli harakatlarni amalga oshirish, ya'ni irg'itish hamda ushlab olish harakatlarigacha o'sib boradi. To'p bilan amalga oshiriladigan harakatlar bola psixikasi va motorikasining rivojlanishiga ulkan ta'sir ko'rsatadi.

Gimnastika-aqliy ta'lim bilan jismoniy tarbiya birligining yorqin namunasi. Gimnastikada qullaniladigan uslublar shug'ullanuvchilarning intellektual faoliyati. Faolligini rag'batlantirish imkonini beradi, markaziy nerv tizimining moyilligini, uning muskul faoliyatining turli holatlariga moslasha olish qobiliyatini shakllantirishga yordam beradi. P.F. Lesgaft Gimnastikaning maktabdagi ahamiyatini baholab, bunday deb yozgan edi: «Aqliy va jismoniy ta'lim o'zaro shunchalik chambarchas bog'lanib ketadiki, natijada ular maktabning ajralmas vazifasini tashkil etadi; chunki har qanday bir yoqlama





rivojlanish ta'lim berishni bo'zadi, albatta va barkamol inson bo'lib shakllanish uchun sharoit yaratib bermaydi».

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Kurganovich, E. A., Anvarovich, E. S., Abdullayevich, Y. G., Xasanovich, U. X., Axtamkulovich, K. X., & Abdullayevna, Y. M. (2020). The distribution of training load among promising young gymnasts during the periods of the annual cycle. *Journal of Critical Reviews*, 7(13), 1005-1007.
2. Юсупов, Г. А., Мусаева, У. А., & Юсупова, Р. И. (2021). Оценка состояния здоровья студенческой молодежи, обучающихся в вузах. *Academic research in educational sciences*, 2(Special Issue 1), 294-304.
3. Юсупов, Г. А. (2020). ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧАЩИХСЯ СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ НА ОСНОВЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ. *Интернаука*, (4-1), 32-33.
4. 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).
5. ЮСУПОВ, Г. (2019). ТАЛАБА ЁШЛАРНИНГ САЛОМАТЛИГИНИ БАҲОЛАШ НАТИЖАЛАРИ ВА СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ. *Фан-Спортга*, (3), 50-56.
6. Abdullaevich, Yusupov Gayrat. "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* (2019).
7. Nusratovich, R. D., Nusratovich, R. V., Zoirovich, Q. B., & Abdirazakovich, D. S. (2022). ANTHROPOMETRIC AND FUNCTIONAL CHANGES AND THEIR RELATIONSHIP AFTER TWO-YEAR AEROBIC GYMNASTICS TRAINING. *O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 1(9), 115-118.
8. Рахмонов, В. Н. (2022). ПРИМЕНЕНИЕ РЯСКИ В ОЧИСТКЕ СТОЧНЫХ ВОД СКОТОВОДЧЕСКИХ ФЕРМ САМАРКАНДСКОЙ ОБЛАСТИ. *Вестник науки*, 4(4 (49)), 171-175.
9. Негматова, Н. (2022). РОЛЬ СОВРЕМЕННЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ. *Zamonaviy dunyoda innovatsion tadqiqotlar: Nazariya va amaliyot*, 1(18), 124-127.
10. ВЛИЯНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ НА ВЫПОЛНЕНИЕ ТРЕНЕРОВОЧНЫХ НАВЫКОВ И УМЕНИЙ Мухаммадиев Н.Т. *Мировая наука*. 2021. № 7 (52). С. 59-63.





11. Nodirovna, N. N. (2021). Methodological and pedagogical features of teaching the Russian language as a foreign. Web of Scientist: International Scientific Research Journal, 2(07), 163-167.
12. Hasanov I.T. (2022) ORGANIZATIONAL BASIS OF PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN IN PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS Pindus Journal of Culture, Literature, and ELT 2(6) 181-182.

