

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR UCHUN GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH USULLARI.

Maxmudova Sohiba Ilyosovna

*O'zbekiston Finlandiya pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat va sport kafedrası o'qtuvchisi*

Azzamova Aziza Abdiaziz qizi

*O'zbekiston Finlandiya pedagogika instituti Pedagogika va jismoniy
madaniyat fakulteti Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda jismoniy
tarbiya va sport yo'nalishi II- kurs talabasi,*

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'sib kelayotgan yosh avlodlarga jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish usullari yoritilgan.

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

Asosiy qism: Gimnastika o'z navbatida, ertalabki gimnastika, badiiy gimnastika, sog'lomlashtiruvchi gimnastika kabi bir qator yo'nalishlarni qamrab oladi. Ertalabki gimnastika mashqlarini bajarish bolani qomatini to'g'ri rivojlanishi, nafas olishi, qon aylanishiga yordam beradi. Bolalarda diqqatini, maqsadga intiluvchanlikni tarbiyalaydi, aqliy faoliyatining oshishiga yordam beradi, emotsiya va quvonch tuyg'ularini uyg'otadi. Gimnastika va badiiy gimnastika maktabgacha yoshdagi bolalarni sog'lomlashtirish irodalilik, sabrlik, muvaffaqiyatli hal qilish uchun harakatli o'yin uslubiga ega bo'lib, bugungi kunda maktabgacha yoshdagi bolalarning uyg'un rivojlanishi uchun muhim sohalaridan biri sanaladi. Gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish, o'rganish uslubulari o'rgatishning harakat malakalari va maxsus bilimlarni egallashga qaratilgan. O'rganish jarayoni bolalarning jismoniy rivojlanishi bilan uzviy bog'liq bo'ladi. Mashg'ulotlarni tashkil etishda yo'riqchi bolalar bilan birgalikda ijodiy faoliyatda bo'lishi yetakchi rol o'ynaydi. Gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish 3 qismga bo'linadi:

1. Daslabki o'rgatish
2. Mukammal o'rgatish
3. Mustahkamlash va takomillashtirish.

Sog'lomlashtiruvchi gimnastika maktabgacha ta'lim tashkilotlarida yassioyoqlikni oldini olish, skolioz, tayanch harakat tizimini to'g'ri shakllanishida universal vosita hisoblanadi. Mashg'ulotni faqat kunning birinchi yarmida emas, balki ikkinchi yarmida ham o'tkazish maqsadga muvofiq. Shu bilan birga, kechki vaqtlarda ham oila bilan olib borilishi organizmning mehnat jarayonida asosiy yuklama tushadigan organlari va tizimlari faolligini oshirishga yordam beradi.

Sog'lomlashtiruvchi gimnastika majmualarida quyidagi jismoniy mashq guruhlari qo'llanadi: kerishish (cho'zilish), yon tomonga egilishlar, o'tirib turishlar, cho'zilishlar, sakrashlar, sport yurishi, yugurish, oldinga egilish, bo'shashish elementlari ishtirok etgan

siltanish harakatlari, orqaga egilishlar, qo'l va yelka kamari mushaklarini bo'shashtirish, koordinatsiyaga, aniqlikka va diqqat- e'tiborga yo'naltirilgan mashqlar.

Gigienik gimnastikada mehnat jarayonida bajariladigan harakatlar xususiyatiga mos jismoniy mashqlardan foydalanish tavsiya etiladi. Shuning uchun mashqlarni tanlashda mehnat jarayoni harakatlarini yaxshi o'rganish va jismoniy tarbiya mashqlari majmuasiga shunday mashqlarni kiritish kerakki, ular organizmning aniq mehnat turi jarayonida yetakchi rol o'ynaydigan fiziologik funksiyalarini tezlashtirishga yordam bersin.

Gimnastika bolaning turli faoliyatlar uchun sog'lomlashishi va jismoniy tayyorgarligini, jismoniy kamolotni shakllantirishni tizimli ravishda o'z ichiga oladi. Gimnastika hayotiy harakat qobiliyatlarini tarbiyalashga yordam beradi, shuningdek, harakatlarga gozallik, joziba va aniqlik baxsh etadi. Qobiliyat, tezlik, kuch, egiluvchanlik, chidamlilik kabi rivojlanish va psixofiziologik fazilatlarini taminlaydi; Iroda, xarakter, intizom, xotirani, fikrlashni rivojlantiradi. Gimnastika - har tomonlama jismoniy rivojlanish va bolani

sog'lomlashtirish muammolarini hal etishga qaratilgan maxsus tanlangan jismoniy mashqlar tizimi va ilmiy ishlab chiqilgan uslubiy korsatmalar tizimidir. Bolalikdan boshlab gimnastika mashg'ulotlari, maktabgacha yoshdagi barcha yosh guruhlarida qollaniladi. Oz-ozidan bu jismoniy ta'limning eng muhim usuli hisoblanadi. Tadqiqot davomida ertalabgi gimnastika mashqlari; jismoniy tarbiya daqiqalari; ritmik gimnastika mashqlar, yosh toifasi bo'yicha mashqlar va o'yinlar kompleksi tanlab olinib, amaliyotga tadbiq etildi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat ko'nikmalarini shakllantirish uchun quyidagi mashqlar kompleksidan ham foydalanildi:

1-mashq. Koptokni bitta va ikkala qo'l bilan otish va ilib olish (ko'krakdan, bosh ustidan). 4-8 marta takrorlanadi.

2-mashq. Dastlabki holat-turish, qo'llar tushirilgan. Qo'llar yon tomonlarga keriladi (nafas olinadi), ko'krak oldida chalkashtiriladi va "u-x-x-x" deyiladi (nafas chiqariladi). 2-4 marta takrorlanadi.

3-mashq. Dastlabki holat-turish, oyoqlar kerilgan holatda turiladi. Qo'llar oldindan ko'tariladi, Qo'lda halqani ushlab turib, bosh ustida yotqizilgan holatda ko'tariladi. Qo'llarni bukib, halqani orqadan pastga, vertical tarzda o'girib tushiriladi. 4-8 marta takrorlanadi.

4-mashq. Burilish. Dastlabki holat-tik turish. Oyoqlar kerilgan, qo'llar yelkalarga bukilgan, orqadagi halqa ikkala qo'l bilan ushlab turiladi. O'ng va chap tomonga burilish. 4-8 marta takrorlanadi.

5-mashq. Qopchalarni gorizontal nishonga (diametric bir metr) irg'itish. Bolaning ko'zi balandligida osilgan halqadan 1-1,5 metr masofada turib, qopcha halqa ichiga otiladi. 4-6 marta takrorlanadi (bola oyoq va qo'lning qanday turishi, qanday harakat qilishi kerakligi ko'rsatiladi).

6-mashq. "Predmetni top" degan hotirjam o'yin. Rahbaribg taklifiga muvofiq bola (bolalar) devorga o'girilib turadi, rahbar esa kichikroq buyumni (o'yinchoq, qalam) derazaga, tokchaga yoki polga qo'yadi. Signal berilishi bilan bolalar xona ichida buriladi,

buyumni qidirib topishga harakat qiladi. Uni birinchi bo'lib ko'rgan bola bir chekkaga ohista chiqadi yoki stulga o'tiradi.

Maktabgacha tayyorlov yoshida bolalar bilan mashg'ulotlarni tashkil etishda pedagog uchun muhim bo'lgan holatlar bo'lib, bu guruh yosh bosqichlarida ko'nikmalarni shakllantirish bilan bog'liq. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida badiiy gimnastika mashqlari sakrash, muvazanat saqlash, buyumlarsiz, buyumlar bilan, yo'nalish va bo'shashtirish mashqlarini navbatlantirish, shu bilan birga tayanch organlari: qo'l, oyoq gavda, mushaklarni mustahkamlaydi. Birinchi jismoniy tarbiya darslari bolalar bog'chasida bolalarga beriladi. 3-4 yoshdagi bolalar uchun gimnastika maktabgacha ta'lim muassasalarining majburiy dasturiga kiritilgan. Biroq, u erda mashq qilish bolalarning yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda tanlanganligini tushunishingiz kerak. Turli xil rivojlanish guruhlarida bolalar eng yosh bolalar bog'chasi yoshidan jalb qilinadi. Bunday tadbirlar professional sportdan juda uzoqdir, unda sovet me'yorlari bilan belgilanadigan yoshga nisbatan qat'iy cheklovlar mavjud. Ularning so'zlariga ko'ra, kamida besh yoshdagi bolalar CYSSga qabul qilinadi. Aynan gimnastika -bu turdagi maydalagichlarni istagancha olish mumkin bo'lgan sport turi. Futbol, basketbol yoki voleybol kabi jamoaviy bo'limlarda bolalar maktab yoshida -8-9 yoshdan keyin qabul qilinadi, jiddiy sport turlari esa faqat 10-12 yoshdan boshlab yo'l qo'yiladi. Ushbu qoidalar biron sababga ko'ra tuzilgan, ular bir vaqtning o'zida bir nechta tushuntirishlarga ega: bolalar faqat 6 yoshdan keyin murabbiyning ko'rsatmalari va tavsiyalarini etarli darajada idrok eta oladilar, uni tinglaydilar; chaqaloqlar mashg'ulotlarda va musobaqalarda haddan tashqari hayajonlanadilar, shuningdek, ularning mushak-skelet tizimi hali to'liq shakllanmagan, shuning uchun kuchli jismoniy kuch ularning tanasiga foyda keltirmaydi, balki zarar etkazadi. Travmatologlar va ortopedlarning fikriga ko'ra, boshlang'ich maktab yoshidagi bolalar uchun eng maqbul sport turlari atletika, suzish, fitnes va raqs hisoblanadi. Ushbu ro'yxatda sabablarga ko'ra gimnastika mavjud emas. Jismoniy mashqlar bolani yoshligida ta'qib qilishni boshlaydigan burmalar va boshqa jarohatlar bilan to'la. Gimnastika -bu bolaning har tomonlama rivojlanishi uchun ideal sport turi bilan birga, agar siz mashg'ulotlarga oqilona yondashsangiz, yutuqlar sportiga ishonmang, unda gimnastika o'sib borayotgan tanaga inkor etib bo'lmaydigan foyda keltirishi mumkin. Uning yordami bilan bolalar harakatlarni muvofiqlashtirishni o'rganadilar, nafaqat jismoniy, balki aqlan ham rivojlanadilar. Zaxira mashqlari tananing ohangiga foydali ta'sir ko'rsatadi. Bir joyda o'tirmaydigan, lekin muntazam ravishda turli xil gimnastika mashqlarini bajaradigan bola, ishtahani, kayfiyatni yaxshilaydi va uyquni normallashtiradi. Biz kuch yuklari haqida emas, balki yuqori sifatli jismoniy faoliyat haqida gapiramiz.

Adabiyotlar tahlili. Mashhur fransuz olimi J.Dimsning fikriga ko'ra: Gimnastika mashqlari statik emas balki dinamik bo'lishi, to'la amplitudada bajarilishi, shaklan nafis bo'lishi kerak. Olim J.Dims salomatlikni mustahkamlash, gavda tuzulishi va harakatlarning nafisligiga erishishni kishining chaqqaonligi va irodaviy hislatlarni rivojlantirish eng muhim vazifa deb bilgan. Gimnastikachilarni jismoniy tayyorlash

gimnastika mashg'ulotlarining eng muhim tarkibiy qismlaridan hisoblanib u organizmni har tomonlama rivojlantiradi.

Gimnastika mashg'ulotlarining ayrim xususiyatlari mavjud:

- Tanlangan gimnastika turi bo'yicha, sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, eng yuqori natijaga erishishga qaratilgan;
- Mashg'ulotlarning qat'iy chegaralangan muddadi va muntazamligi;
- Ma'lum qonuniyatlarga muvofiq ko'p yillik rejalashtirish;
- Mashg'ulot yuklamalarining izchil ravishda oshirilib borilishi;
- Gimnastikachining yetarlicha mustaqilligi hamda mashg'ulot jaroyoniga ijodiy yondoshuv sharoitida murabbiy va o'qituvchining rahbarlik roli;

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.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda hayot uchun zarur bo'lgan dastlabki asosiy harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirish hamda rivojlantirish masalalari bo'yicha T.S.Usmanxodjaev, A.N.Livitskiy, R.S.Salomov, K.M.Maxkamjonov; maktabgacha yoshdagi bolalarni sog'lomlashtirish va jismoniy mashqlarni bajarishga moslashish nazariyasi bo'yicha F.X.Xodjaev, G.Q.Jalolova, F.A. Raimbekova olimlar va mutaxassislar tomonidan olib borilgan ilmiy izlanishlarida maktabgacha ta'lim muassasalarining katta guruh bolalarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish yo'llarini ishlab chiqish bugungi kunda jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining dolzarb muammolaridan biri bo'lib qolmoqda.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiyalanuvchilarni gimnastika bilan shug'ullanishlariga, ularning qiziqishlarini oshirish maqsadida yurtimiz bayrog'ini baland tutib turuvchi ko'plab gimnastikandlarimizdan: O.Chusovitina, Sabina Turobova, Aleksandra Serdyukova, Sabina Tashkenbayeva, Nurinisa Usmonova, Dildora Rahmatova va ko'plab yosh sportchi yoshlarimizni o'rnatib qilib ko'rsatishimiz mumkin. Gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etishdayosh bosqichlari, shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi inobatga olinishi lozim.

Gimnastika mashqlarini o'rgatish jaroyanida quydagi asosiy vazifalar hal etiladi: bolalarning umumiy harakat va jismoniy tayyorgarligi uchun ahamiyatli bo'lgan harakat ko'nikmalarini shakllantirish, kuch, tezkorlik, egiluvchanlik, epchillik, chidamlilik kabi sifatleri. Maktabgacha yoshdagi bolalarda gimnastika mashqlarini muntazam o'tkazilishi bola organizmining hayot faoliyatini yaxshilaydi, xushchaqchaqlik kayfiyatini uyg'otadi.

Xulosa. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish usullari, ularning jismoniy rivojlanishi, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Ushbu mashg'ulotlar bolalarning motorik ko'nikmalarini, muvozanat va koordinatsiyasini yaxshilashga yordam beradi.

Xulosa sifatida, maktabgacha yoshdagi bolalar uchun gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etishda quyidagi asosiy jihatlarni hisobga olish zarur:

1. O'yin elementlari: Gimnastika mashg'ulotlari o'yin shaklida o'tkazilishi bolalarning qiziqishini oshiradi va faol ishtirok etishlariga yordam beradi.

2. Yoshga moslik: Mashg'ulotlar bolalarning yoshiga va jismoniy imkoniyatlariga mos ravishda rejalashtirilishi lozim. Har bir bolaning individual xususiyatlarini inobatga olish muhim.

3. Xavfsizlik: Mashg'ulotlar davomida bolalarning xavfsizligini ta'minlash uchun zarur sharoitlar yaratish, to'g'ri uskunalar va joylarni tanlash zarur.

4. Raqobat va hamkorlik: Gimnastika mashg'ulotlari bolalarda raqobatbardoshlik va hamkorlik ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi, bu esa ularning ijtimoiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

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. Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish Konsepsiyasi 13-fevral 2019.42 bet.

2. Eshtayev A.K. Gimnastika. O'quv uslubiy qo'llanma. T - 2015. 124 bet

3. Г.И.ХАСАНОВА “Таълим жараёнида дастурлаштирилган ўқитиш технологиясидан фойдаланишнинг афзалликлари” Жиззах: 2020. 420 бет. 223- 225б

4. Хасанова, Г. (2021). Олий таълим муассасалари педагогларининг Креатив қобилиятларини ривожлантиришнинг мазмуни. Academic Research in Educational Sciences, 2(1), 778-782

5. М.Усмонова . Ўқувчи шахсига йўналтирилган педагогик технологиялар Таълим технологиялари. 2016 йил. 4-сон.

6. М.Усмонова . Педагогик жараён лойихаси – машғулотлар самарадорлигини таъминлаш воситаси сифатида Бошланғич таълим ва жисмоний маданият йўналишида сифат ва самарадорликни ошириш: муаммо ва ечимлар Халқаро илмий конференция. Тошкент. 25 май, 2017 йил

7. Садиқовна, у. м. (2013). Ali Şir Nevai Eserlerinde Bitki Adları . Dil ve Edebiyat Araştırmaları , (8) , 0-0 . Retrieved from.

8. Maxfuza Usmanova, THE CONCEPT OF EDUCATIONAL PROFESSIONAL COMPETENCE AND ITS YIELD FACTORS , Архив Научных Публикаций JSPI: 2020: Архив №54

9. Norquziyeva, M. (2020). The role of educational technology in shaping the professional stability of students. Архив Научных Публикаций JSPI.

10. Abdurakhmonovna, N. M. (2020). Methodology of giving professional knowledge to future teachers. ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal, 10(5), 1378-1383.

11. Manzura, N. (2021). Sustainable Activity in the Teaching Profession and Its Foundations. Psychology and Education Journal, 58(2), 1339-1345.

12. Abdurahmonovna, N. M. (2021). Pedagogical and Psychological Aspects of Professional Sustainability of Future Teachers.

13. Xasanova, G. (2020). Мактабгача таълим ташкилотларида халқ оғзаки ижоди воситаларидан фойдаланишнинг педагогик мазмуни. Архив Научных Публикаций JSPI.