

GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARIDA BOLALARNI MASHQLARGA O'RGATISH USULLARI VA ULARNI MUSTAHKAMLASH

Turayev Maxmud Muxamedovich

Buxoro davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasida dotsenti.

tmmsport60@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17210548>

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

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

METHODS OF ORGANIZING GYMNASTICS LESSONS

Abstract. This article gives you a brief overview on how to organize gymnastics classes for the younger generation.

Keywords: rhythmic gymnastics, physical education, walking, running, jumping, training, fitness, movement game, balance.

KIRISH

Bugungi kunda respublikamizda sog'lom avlodni tarbiyalab yetishtirish va barcha fuqorolarning salomatligini ta'minlashda «Umid nihollari», «Barkamol avlod» va «Talaba» unversiadasi kabi tadbirlar amalga oshirilmoqda Qadimdan ma'lumki sayohat (sayr) nafaqat oliy darajada dam olish emas balki bo'sh vaqtdan unumli foydalanish, jamoa sog'lig'ini mustahkamlash shaxsni har tomonlama rivojlanishini ta'minlashdan iboratdir. Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportga katta e'tibor qaratilmoqda. Shular qatorida gimnastikani rivojlanishiga ham keng imkoniyat yaratildi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev maktabgacha ta'lim tashkilot tarmoqlarini kengaytirish maqsadida 2016-yil 29-dekabrda qabul qilingan PQ 2707- sonli, PQ 3031- sonli qaroriasosida yosh avlodni jismoniy jihatdan tarbiyalash, ta'lim berish, sportbilan shug'ullanishi uchun ko'plab gimnastika zallari qurilib ishga tushurildi va bu zallarda minglab o'zbek qizlari gimnastikaning nafis turi bilan shug'ullanishiga imkon yaratildi. O'zbekistonda gimnastika qadimdan turli xil mashqlar ko'rinishida rivojlanib kelgan.

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'rnak 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 harakatva jismoniy tayyorgarligi uchun ahamiyatli bo'lgan harakat ko'nikmalarini shakllantirish, kuch, tezkorlik, egiluvchanlik, ephillik, chidamlilik kabi sifatleri.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda gimnastika mashqlarini muntazam o'tkazilishi bola organizmining hayot faoliyatini yaxshilaydi, xushchaqchaqlik kayfiyatini uyg'otadi.

NATIJALAR

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.

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 jarayoniga 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.

MUHOKAMA

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, maqsadgaintiluvchanlikni tarbiyalaydi, aqliy faoliyatining oshishiga yordam beradi, emotsiya va quvonch tuyg'ularini uyg'otadi. Gimnastikava badiiy gimnastika maktabgacha yoshdagi bolalarni sog'lomlashtirish irodalilik, sabrlik muvafaqqiyatli 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 uslubulario'rgatishning harakat malakalari va maxsus bilimlarni egallashga qaratilgan.

O'rganish jarayonibolalarning jismoniy rivojlanishi bilan uzviy bog'liq bo'ladi.

Mashg'ulotlarni tashkil etishdayo'riqchi bolalar bilan birgalikda ijodiy faoliyatda bo'lishi yetakchirol 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 bilanolib 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 etgansiltanish harakatlari, orqaga egilishlar, qo'l va yelka kamari mushaklarini bo'shashtirish, koordinatsiyaga, aniqlikka va diqqat- e'tiborga yo'naltirilgan mashqlar.

XULOSA

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.

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.

References:

1. Самадова, Х. С. (2022). ШЕЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ИНСОН САЛОМАТЛИГИНИНГ АСОСИДИР. BARQARORLIK VA YETAKCHI TADQIQOTLAR ONLAYN ILMIY JURNALI, 2(9), 198-201.
2. Mamanazarova, A. (2022). Bolalarni go'daklik davridan suzishga o'rgatish orqali jismoniy rivojlanishmi takomillashtirish. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 1(1).
3. Азиза, М. Б., & Турдибоев, И. (2022). СПОРТ (ФУТБОЛ) ХУ^УВДДА ШАРТНОМА МУНОСАБАТЛАРИДАН КЕЛИБ ЧҚАДИГАН МАЖБУРИЯТЛАР. ТА'ЛИМ VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI, 25-30.
4. Hazratqulov S. F. O. BASKETBOL O'YINI BARKAMOL AVLOD TARBIYASINING ASOSI //Academic research in educational sciences. - 2022.- Т. 3. - №. 1. - С. 761-764.
5. М.М.Тураев (11.2024). Повышение эффективности физического воспитания студентов на основе праздников и мероприятий. Science and Education, 5 (11), 245-251. <https://cyberleninka.ru/article/n/povyshenie-effektivnosti-fizicheskogo-vospitaniya-studentov-na-osnove-prazdnikov-i-meropriyatiy>
6. Тураев, М. М. (01.2024). Педагогическая технология в спортивной гимнастике, системы имитационного моделирования. Science and Education, 5(1), 332-337. <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskaya-tehnologiya-v-sportivnoy-gimnastiki-sistemy-imitatsionnogo-modelirovaniya>
7. ММ Тураев (02.2024). Сравнительная педагогика физической культуры, отрасль знания спорта и учебная дисциплина. Science and Education, 5 (2), 335-340. <https://cyberleninka.ru/article/n/sravnitelnaya-pedagogika-fizicheskoy-kultury-otrasl-znaniya-sporta-i-uchebnaya-distsiplina>
8. Тураев, М. М. (05.2024). Главный узел ткань спортивной гимнастики и его основная задача для приобретения спортивных результатов. Science and Education, 5(5), 473-479. <https://openscience.uz/index.php/sciedu/article/view/7044>

9. Mukhamedovich, T. M. (05.2024). AN EVOLVING SYSTEMATIC APPROACH TO UNDERSTANDING THE UNIQUENESS OF ATHLETES IN THE FIELD OF GYMNASTICS AND ATHLETICS. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(5), 290-294. <https://mjstjournal.com/index.php/mjst/article/view/1389>
10. Тураев, М. М. (06.2024). Методы преподавания четырехборье для женщин в спортивной гимнастике и её основная задача для воспитания молодёжи. Science and Education, 5(6), 307-313. <https://cyberleninka.ru/article/n/metody-prepodavaniya-chetyrehborie-dlya-zhenschin-v-sportivnoy-gimnastike-i-eyo-osnovnaya-zadacha-dlya-vospitaniya-molodyozhi>
11. Махмуд Мухамедович Тураев (03.2024). Манипуляционное управление спортсменов легкоатлетов спортивными модуляционно разработанными методами, приёмами. Science and Education, 5 (3), 445-450. 445-450. <https://cyberleninka.ru/article/n/manipulyatsionnoe-upravlenie-sportsmenov-legkoatletov-sportivnymi-modulyatsionno-razrabotannymi-metodami-priyomami>
12. Тураев, М. М. (04.2024). Теоретические базы знаний спортивного комплекса по направлению легкой атлетики. Science and Education, 5(4), 291-297. <https://openscience.uz/index.php/sciedu/article/view/6919>
13. Махмуд Мухамедович Тураев (07.2024). Технология обучения учеников общеобразовательной школы и спортивная подготовка по спортивной гимнастике. Science and Education, 5 (7), 126-132. <https://cyberleninka.ru/article/n/tehnologiya-obucheniya-uchenikov-obsheobrazovatelnoy-shkoly-i-sportivnaya-podgotovka-po-sportivnoy-gimnastike>
14. Махмуд Мухамедович Тураев (07.2024). Методика и приёмы обучения к достижению цели в процессе тренировки лёгкой атлетики. Science and Education, 5 (7), 133-139. <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-i-priyomy-obucheniya-k-dostizheniyu-tseli-v-protssesse-trenirovki-lyogkoy-atletiki>
15. Тураев, М. М. (10.2024). Обобщённые функции теории спорта по спортивной гимнастике и смешанная задача в произвольной выполнение задач. Science and Education, 5(10), 165-170. <https://cyberleninka.ru/article/n/obobschyonnye-funksii-teorii-sporta-po-sportivnoy-gimnastike-i-smeshannaya-zadacha-v-proizvolnoy-vypolnenie-zadach>
16. Махмуд Мухамедович Тураев (09.2024). Акт и понятий теории, форма и строение материи спортивной гимнастики. Science and Education, 5 (9), 263-268. <https://cyberleninka.ru/article/n/akt-i-ponyatiy-teorii-forma-i-stroenie-materii-sportivnoy-gimnastiki>
17. Б.Б.Маъмуров, М.М.Тураев. (01.2023). Актуальные проблемы подготовки специалистов физического воспитания и спорта в современных условиях. VII очно-заочной научной конференции молодых ученых. «Проблемы и перспективы развития спортивного образования, науки и практики». Москва, 14 декабря 2022 года. стр 134-142. <https://elibrary.ru/item.asp?id=54356332>
18. М.М.Турayев. (12. 2024). “O‘zbekistonda o‘tkaziladigan sport bayramlari va tadbirlari asosida o‘quvchilarni jismoniy tarbiyalash samaradorligini oshirish” “Pedagogik mahorat” ilmiy-nazariy va metodik jurnal. 2024, №12. 200-205 bet. file:///C:/Users/user/Downloads/Telegram%20Desktop/12-son%20PM%202-qism%20maket.%20%20(dastlabki)%20(2).pdf.