

**MEKTEPKE SHEKEMGI BILIMLENDIRIW SHÓLKEMLERIMDE
SALAMATLASTÍRÍWSHÍ KÓRKEM GIMNASTIKANÍN NÁTIYJESI****Baxauatdinova Nargiza Alliyarovna**

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti

Nókis filiali Kórkem gimnastika baǵdarı 4-basqısh studenti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18790288>

Annotaciya. *Bul ilimiy maqalada mektepke shekemgi bilimlendiriw shólkemlerinde salamatlandırıwshı kórkem gimnastika shınıǵıwlarınń balalardıń fizikalıq rawajlanıwı, funkcionallıq kórsetkishleri hám psixo-emocional jaǵdayına tásiiri izertlendi. 5-6 jaslı 48 tárbiyalanıwshınıń qatnasıwında 16 háptelik pedagogikalıq tájiriybe ótkerildi. Tájiriybe toparı menen salamatlastırıwshı kórkem gimnastika elementleri tiykarında arnawlı baǵdarlama qollanıldı, qadaǵalaw toparı bolsa dástúriy dene tárbiya shınıǵıwların dawam ettirdi. Izertlew nátiyjeleri tájiriybe toparında fizikalıq sapalar (iyiliwsheńlik, shaqqanlıq, teń salmaqlılıq), júrek-qan tamır hám dem alıw sistemasınıń kórsetkishleri hámde emocionallıq turaqlılıqtıń sezilerli dárejede jaqsılanganın kórsetti.*

Tayanış sózler: mektepke shekemgi bilimlendiriw, salamatlastırıwshı kórkem gimnastika, fizikalıq rawajlanıw, funkcionallıq kórsetkishler, pedagogikalıq tájiriybe, salamat turmıs-tárizi.

Аннотация. *В данной научной статье исследовано влияние занятий оздоровительной художественной гимнастикой в дошкольных образовательных организациях на физическое развитие, функциональные показатели и психоэмоциональное состояние детей. Проведен 16-недельный педагогический эксперимент с участием 48 воспитанников 5-6 лет. С экспериментальной группой применялась специальная программа на основе элементов оздоровительной художественной гимнастики, а контрольная группа продолжала традиционные занятия по физической культуре.*

Результаты исследования показали значительное улучшение физических качеств (гибкость, ловкость, равновесие), показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также эмоциональной устойчивости в экспериментальной группе.

Ключевые слова: дошкольное образование, оздоровительная художественная гимнастика, физическое развитие, функциональные показатели, педагогический опыт, здоровый образ жизни.

Abstract. *This scientific article examines the impact of health-improving artistic gymnastics classes in preschool educational institutions on children's physical development, functional indicators, and psycho-emotional state. A 16-week pedagogical experiment was conducted with 48 pupils aged 5-6 years. A special program based on the elements of health-improving artistic gymnastics was applied with the experimental group, and the control group continued traditional physical education classes. The research results showed a significant improvement in physical qualities (flexibility, agility, balance), cardiovascular and respiratory system indicators, and emotional stability in the experimental group.*

Key words: preschool education, health-improving artistic gymnastics, physical development, functional indicators, pedagogical experience, healthy lifestyle.

Kirisiw. Mektepke shekemgi jas dáwiri balalar organizminiń jedel ósiwi hám funksional sistemalarınń qáliplesiwi menen xarakterlenedi. Bul basqishta durıs shólkemlestirilgen dene tárbiyası shınıǵıwları salamat turmıs-táriziniń tiykarın jaratadı.

Kórkem gimnastika sport túri sıpatında Gimnastika Xalıqaralıq Federaciyası tárepinen tártipke salınadı hám koordinaciya, iyiliwshenlik hámde ritmli háreketlerdi rawajlandırıwǵa qaratılǵan. Mektepke shekemgi bilimlendiriwde onıń salamatlandırıwshı variantı (jeńilletilgen elementler tiykarında) qollanıladı.

Dene tárbiyası teoriyası hám metodikası boyınsha fundamental ilimiy kózqaraslar L.P.Matveev hám V.N.Platonov tárepinen islep shıǵılǵan. Olardıń ilimiy koncepciyalarında balalar organizmine beyimlestirilgen júkleme hám basqışpa-basqışlıq principi ayrıqsha atap ótiledi.

Mektepke shekemgi jastaǵı balalardıń rawajlanıw basqışları kishi jastaǵı balalardan sezilerli dárejede parıqlanadı. Birinshi jılları dene tez, bir tegis ósedi hám ósiw hám dene massası intensiv túrde kóbeyedi. Mektepke shekemgi jasta salamatlıq hám tolıq fizikalıq rawajlanıwdıń tiykarı qoyıladı. Eń ulıwma mániste, mektepke shekemgi jastaǵı balanıń fizikalıq rawajlanıwı individual ómir dawamında onıń denesiniń tábiyiy morfologiyalıq hám funksional ózgesheliklerin ózgertiw procesi dep ataladı.

Fizikalıq rawajlanıwdıń sırtqı muǵdarlıq kórsetkishleri, máselen, keńislik ólshemleri hám dene salmaǵınıń ózgeriwi, biraq sapalıq jaqtan fizikalıq rawajlanıw, bárinen burın, dáwirler hám basqışlar boyınsha organizmniń funksional imkaniyatlarınń sezilerli ózgeriwi menen xarakterlenedi. Individual fizikalıq sapalar hám fizikalıq iskerliktiń ulıwma dárejesindegi ózgerislerde sáwlelengen onıń jasqa baylanıslı rawajlanıwınıń mektepke shekemgi jastaǵı balalar denedege jeterlishe turaqlılıq hám sheklengen háreket qábiletleri menen ajırılıp turadı.

Olardıń nerv sisteması tez rawajlanadı, skeleti ósedi, bulshıq et sisteması bekkemlenedi hám háreketleri jaqsılanadı. 3-4 jaslı balalar organizmniń uluwma statikalıq turaqsızlıǵı hám sheklengen dinamikalıq imkaniyatları menen ajırılıp turadı. Bul jastaǵı balalar deneniń joqarǵı bóliminde hám iyin-bel hám iyiliwshen bulshıq etleriniń salıstırmalı úlken rawajlanıwına iye.

3-4 jasqa shekem bolǵan mektepke shekemgi jastaǵı balalar úlken bulshıq et toparların óz jumısına alǵan háreketlerdiń jeterli dárejede muwapıqlastırılmaǵanlıǵı menen joqarı háreket aktivligine iye. Bul dáwirde bir qıylı jaǵdayın uzaq waqıt saqlap qalıw hám bir túrdegi háreketlerdi orınlaw menen qosılǵan sharshaw belgilenedi.

Usı tiykarda izertlewdiń maqseti - mektepke shekemgi bilimlendiriw shólkemlerinde salamatlandırıwshı kórkem gimnastikanıń nátiyjeliligin anıqlaw.

Izertlew metodologiyası. Izertlewge Nókis qalasındaǵı BÓSMgi 5-6 jaslı 48 bala qatnasıp, olar (24) tájriybe toparı hám qadaǵalaw toparına (24) bólini.

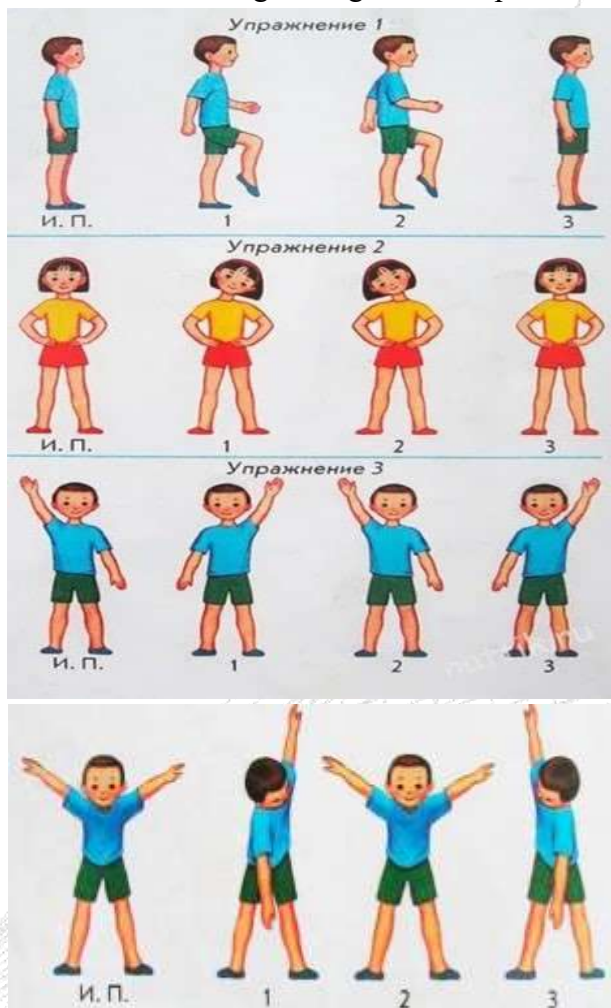
Izertlew dawamlılıǵı 16 hápte (háptesine 3 márte, 25 minut) bolıp, onda tómendegi metodlar qollanıldı:

- Antropometriyalıq ólshewler;
- Pulsometriya;
- “Aldıǵa iyiliw” testi (iyiliwshenlik);
- 3×10 m. juwırıw (shaqqanlıq);
- Teńsalmaqlılıq testi (bir ayaqta turıw);
- Psixologiyalıq baqlaw (emocional jaǵday shkalası).

Tájiriybe dástúrińń mazmunı

Shınıǵıw basqısıhı	Mazmunı	Dawamlılıǵı
Kirisiw bólimi	Ritmik júriw, ápiwayı qatar shınıǵıwları	5 minut
Tiykargı bólim	Kórkem gimnastika elementleri (lenta, aylana, top penen)	15 minut
Juwmaq bólimi	Dem alıw shınıǵıwları, sozılıw	5 minut

1-súwret. Azanǵı shınıǵıwlar kompleksi



Izertlew nátiyjeleri.

1-keste. Fizikalıq sapalar ózgeriwi (ortasha kórsetkishler)

Kórsetkish	Tájiriybe toparı (baslanıwında.)	Tájiriybe toparı (juwmaq.)	Qadaǵalaw toparı (juwmaq.)
Iyiliwsheńlik (sm)	6,2	10,8	7,1
3×10 m (sek)	10,4	9,1	10,0
Teń salmaqlıq (sek)	8,5	14,3	9,2

Nátiyjeler tájiriybe toparında sezilerli unamlı ósiwdi kórsetti. ($p < 0,05$).

2-keste. Funkcional kórsetkishler

Kórsetkish	Baslanǵısh	Juwmaq
Puls (ur/min)	96	88
Dem alıw sanı	24	20

Tájiriybe toparında júrek-qan tamır sistemasınıń beyimlesiwsheńligi jaqsılandı.

Izertlew nátiyjeleriniń talqılawı. Alınǵan nátiyjeler L.P.Matveev tárepinen alǵa súrilgen adaptaciyalıq júkleme teoriyasına sáykes keledi.

Sonday-aq, V.N.Platonovtıń kóp jıllıq tayarlıq sisteması haqqındaǵı koncepciyası tiykarında erte jastan baslanǵan sistemalı shınıǵıwlar joqarı nátiyje beredi.

Salamatlastırwshı kórkem gimnastika balalarda:

- a) háreket koordinaciyasın;
- b) ritmdi seziwdi;
- c) estetikalıq talǵamdı;
- d) jámaáatte islew kónlikpesin rawajlandırdı.

Psixo-emocional baqlawlar balardıń shınıǵıwlarǵa qızıǵıwshılıǵı hám unamlı keypiyattıń artqanın kórsetti.

Juwmaq. Mektepke shekemgi bilimlendiriw shólkemlerinde salamatlandırwshı kórkem gimnastika shınıǵıwların sistemalı shólkemlestiriw balardıń fizikalıq hám funkcionallıq rawajlanıwına sezilerli unamlı tásir kórsetedi. Izertlew nátiyjeleri tiykarında tómendegi juwmaqlar shıǵarıldı:

1. 16 háptelik programma iyiliwsheńlikti ortasha 70% ǵa asırdı.
2. Shaqqanlıq hám teńsalmaqlılıq kórsetkishleri statistikalıq jaqtan isenimli jaqsılandı.
3. Júrek urıwı tezligi hám dem alıw kórsetkishleri optimallasıldı.
4. Shınıǵıwlar balalarda emocional turaqlılıq hám jámiyetlik aktivlikti asırdı.
5. Salamatlastırwshı kórkem gimnastika mektepke shekemgi bilimlendiriw baǵdarlamalarına kompleksli salamatlastırwshı modul sıpatında kirgiziliwi maqsetke muwapıq.
6. Keńirek qollanıw ushın metodikalıq qollanbalar islep shıǵıw hám tárbiyashılardıń qánigeligin arttırıw usınıs etiledi.

Paydalanılǵan ádebiyatlar dizimi:

1. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры. – Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
2. В.Н. Платонов. Систем подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
3. Kerimov F.A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘zDJTI, 2012. – 320 b.
4. Salomov R.S. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2016. – 256 b.
5. Usmonxo‘jayev T.S. Jismoniy tarbiya pedagogikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2018. – 280 b.
6. Fédération Internationale de Gymnastique. Rhythmic Gymnastics Code of Points. – Lausanne: FIG, 2022. – 350 p.
7. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2019. – 424 p.
8. Gallahue D.L., Ozmun J.C. Understanding Motor Development. – New York: McGraw-Hill, 2006. – 480 p.
9. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – Москва: Просвещение, 1990. – 287 с.
10. Лях В.И. Физическая культура в детском саду. – Москва: Владос, 2015. – 192 с.