

# MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH USULLARI

*To'libayeva Nazokat Davronbek qizi*  
*ChDPU maktabgacha talim fakulteti 2-bosqich talabasi.*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada o'sib kelayotgan yosh avlodga jismoniy tarbiya darslarida, gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish usullari yoritilgan.

**Kalit so'zlar:** jismoniy tarbiya, harakat, badiiy gimnastika, muvozanat saqlash, yurish, yugurish, sakrash, mashg'ulot, sog'lomlashtirish.

## KIRISH

Bugungi kunda respublikamizda sog'lom avlodni tarbiyalab yetishtirish va barcha fuqorolarning salomatligini ta'minlashda ommaviy sport tadbirlari, jismoniy tarbiya va sport bayramlari o'tkazilmoqda. 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, sport bilan 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 gimnastikachilarimizdan: 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 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.

## **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 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.

## **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, sabrlilik muvafaqqiyatli hal qilish uchun harakatli o'yin uslubiga ega bo'lib, bugungi kunda maktabgacha yoshdagi bolalarning uyg'un rivojlanishi uchun muhim sohalardan 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.

## **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
5. Креатив қобилиятларини ривожлантиришнинг мазмуни. Academic
6. Research in Educational Sciences, 2(1), 778-782
7. М.Усмонова . Ўқувчи шахсига йўналтирилган педагогик технологиялар Таълим технологиялари. 2016 йил. 4-сон.

