

**МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАЛАРИ УЧУН ГИМНАСТИКА
МАШҚЛАРИНИ ЎТКАЗИШ МОДЕЛЛАРИ**

Джуманиязова Тамара

Доцент в.б

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Нукус филиали

Худайбергенова Айдана Махсетовна

2-курс бадий гимнастика

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Нукус филиали

Парахатова Айнура Тенгелбай қизи

2-курс бадий гимнастика

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Нукус филиали

Кенесбаева Малика

2-курс бадий гимнастика

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Нукус филиали

Аннотация. Мазкур мақола мактабгача ва бошланғич таълимда жисмоний тарбия ва спорт йўналиши талабаларининг мактабгача таълим муассалари учун гимнастика машқларини ўтказиш шакллари таҳлил қилади. Зеро гимнастика машқларини ўтказиш шакллари жисмоний тарбия ва спорт машғулотларида муҳим асосларидан бири ҳисобланади, чунончи уни тўғри шакиллантириш натижасида жисмоний маданият дарсларида мактабгача таълим муассалари тарбияланувчиларни соғломлаштириш жараёни самарали тарзда амалга оширилади.

Калит сўзлар: мактабгача таълим, машғулот тузилиши, гимнастика машқларини, ёш гуруҳлари, тайёрлов қисми, асосий қисм, якуний қисм, ҳаракатли ўйин.

Мактабгача таълим муассалари тарбияланувчиларнинг кун тартибида гимнастика машғулот шакллари ва асосий гимнастика воситаларини ўтказиш жараёнидаги жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик даражаси ўзига хос бўлиб, фарқли равишда индивидуал ўзгаришларга эга.

Ўсиб келаётган ёш авлодни жисмоний тарбияси таълим-тарбия тизимининг таркибий қисмини ташкил қилиб, уларни ҳар томонлама жисмоний ва рухий фазилатларини тарбиялаш, уларни ҳаётга, меҳнатга ва Ватан мудофасига тайёрлаш, ўзида маънавий бойликни, ахлоқий покликни ва жисмоний камолотликни мужассамлаштирган янги кишини шакллантириш каби олийжаноб мақсад учун хизмат қилади.

Гимнастика кўп муаммоларни ҳал қилувчи, кўп қиррали воситадир. Ўнинг машқлари орқали жисмоний фазилатларни ривожлантириш, тўғри қомат шакллантириш, соғлиқни мустаҳкамлаш, иродавий фазилатларни тарбиялаш, ҳаракатларни мохирона енгил ижро этишга ўргатиш каби вазифалар муваффақиятли ҳал этилади. Кўп йиллик тажриба мактабгача таълим муассалари тарбияланувчиларининг машғулотларининг ўтилишини кузатиш шуни кўрсатдики, талабалар ва тажрибасиз мутахассислар дарс вазифаларини белгилаш, уни методик томонларини ёритиш ва самарали восита ва улубиятларни танлашда қийналадилар.

Шу сабабли, жисмоний ривожланиши ҳар хил бўлган ўғил ва қизларда жисмоний сифатларни тарбиялаш учун индивидуал дастурлар тузиш, машқлар мажмуасини ишлаб чиқиш, дарс жараёнида ҳар бир гуруҳ учун самарали ёндашган ҳолда ўргатишни ташкил қилиш жисмоний тарбия жараёнида долзарб масалалардан биридир. Технологиялар тараққиёти даврида жисмоний тарбия ва спортга катта аҳамият қаратилмоқда. Чунки, технологик тараққиёт даврида инсоният жисмоний меҳнатдан озод бўлиб, энг ҳавфли «кам ҳаракат қилиш» касаллигига учрамоқда, бу эса қон-томир тизимининг касаллигига олиб келади.

Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбияни ташкил қилиш ва ўтказиш қўйидагилардан иборат:

1. Машғулот шаклида.

2. Жисмоний тарбия соғломлаштирувчи тадбирлар кун тартибида (эрталабки гигиеник гимнастика, ҳаракатли ўйин), сайрда спорт машқлари, жисмоний тарбия дақиқаси, сайр, спорт байрамлари, алоҳида ишлаш.

3. Тарбияланувчиларнинг мустақил фаолияти.

Гимнастика машғулоти ва бошқа машқларни ўтказиш асосий кўриниши ҳисобланади. Машғулотлар турли ёшдаги гуруҳлардан ҳар бирида аниқ вақт тартибида ўтказилади.

Машғулот тузилишига кўра шартли бўлса ҳам 3 қисмга (П.П.Матвеев) бўлинади: тайёрлов, асосий ва якунловчи.

Мақсад болаларни эътиборини ҳаракатни бажаришга жалб қилиш, шу билан бирга уларнинг организмни мураккаброқ машқларни бажариш учун тайёрлаш яъни асосий қисмга тайёрлаш.

Тайёрлов қисмга юриш, югуриш, сакраш, қийин бўлмаган машқларни, диққатни жамлайдиган ўйинлар, сафланиш, қайта сафланиш, бурилишлар ва бошқа энгил саф машқлари; қоматга машқлар, оёқ кафтини мустаҳкамловчи машқлар; рақс қадамлари.

Тайёрлов қисм кичик гуруҳларда 3-4 дақиқа, катта ва тайёрлов гуруҳларида эса 5-6 дақиқа давом этади.

Иккинчи қисмда (асосий) қуйидаги вазифалар бажарилади: болаларга янги машқлар ўргатиш, олдин ўтилган машқларни такрорлаш ва мустаҳкамлаш, ҳаракатни бажара олиш кўникмасини такомиллаштириш, жисмоний сифатларини шакиллантириб бориш.

Бу қисм – бола организмга муҳим физиологик таъсирни кўрсатади. Асосий қисм кичик ва ўрта гуруҳларда 10 - 15 дақиқа, катта ва тайёрлов гуруҳларида 15-20 дақиқа ўтказилади.

Машғулотнинг асосий қисмига турли умумривожлантирувчи машқлар, амалий гимнастика, ҳаракатли ўйинларни киритиш мумкин.

Учинчи қисм (яқуний) да боланинг қизиган организмни секин-аста совутиш машқларига ўтилади (бу ҳар бир машғулот учун шарт) ва машғулотнинг яқуний натижаси ўтказилади, кейинги хил машғулотга ўтишни уюштирилади.

Кичик ва ўрта гуруҳларда 2-3 дақиқа, ўрта ва тайёрлов гуруҳларида 3-4 дақиқа давом этади.

Якунловчи қисм – бир-бирини кетидан тинч юриш, ёки тарқоқ ҳолда юриш, нафасни ростлаш машқлари, кўшиқ куйлаш, ҳаракатли ўйинларни ўз ичига олади.

Машғулот қисмларини турли ёш учун ўтказилиш вақти кичик ва ўрта гуруҳларда 3-4 дақиқа, катта ва тайёрлов гуруҳларида 5-6 дақиқа.

Эрталабки гигиеник гимнастика боланинг оила ва кундалик режимининг мажбурий қисмидир. Унинг катталар раҳбарлигида ўтказиб турилиши болаларга аста-секин ёқимли мушак сезгиси, ижобий эмоциялар хушчақчақлик кайфиятини уйғотадиган жисмоний машқларга нисбатан кўникишни тарбиялайди. Эрталабки гигиеник гимнастиканинг аҳамияти ранг-баранг: у организмнинг ҳаёт фаолиятини яхшилади, уйқудан сўнг нерв тизимини ҳаракатга келтиради, бедорликка ўтиш вақтини қисқартиради, ижобий хислар уйғотади.

Боғча болаларни жисмоний тарбия дарсларига асосан гимнастика, ҳаракатли ўйинлар бўлимлари киритилган. 5-6 яшар болалар учун ҳаракатли ўйинлар жисмоний тарбия дарсининг асоси бўлиб ҳисобланади. Шунинг учун ҳам боғча дастурида бошқа материалларга нисбатан ўйинларга кўпроқ ўрин ажратилади. Бунинг сабаби шундаки, дастурга киритилган турли хил жисмоний машқларни болалар ҳилма-хил ўйинлар воситасида осонгина идрок қиладилар ва ўзлаштирадилар.

Болалар ҳаётида, айниқса, 5-6 ёшидаги болаларда ўйинлар алоҳида ўрин эгаллайди. Очик ҳавода ҳаракатчан ўйинлар ўйнаш асносида улар ҳаракат чакқонлигини қондириб, йиғилиб қолган энергияларини сарфлайдилар. Ўйинларда югуриш, сакраш ва улоқтириш ёки ирғитиш машқларига алоҳида эътибор бериш лозим. Бу ёшдаги болалар билан оддий ва ўртача мураккаб ўйинларни ўтказиш билан бирга, агар болалар етарли даражада тайёрланган бўлса, анча мураккаброқ, яъни жамоаларга бўлиниб ўйналадиган ўйинларни ҳам ўтказиш мумкин. Жамоа ўйинлари етарли даражада чакқон, ҳозиржавоб, фаросатли ва бақувват бўлишни талаб этади.

Ҳаракатли ўйинлар жисмоний тарбиянинг асосий воситасидир. Ҳаракатли ўйинлар болаларнинг ҳаракат фаолияти жисмоний ривожланишига, ҳаракат кўникмалари ва жисмоний сифатларнинг шаклланишига, организмнинг функционал фаолиятини оширган ва эмоционал қувноқлик туйғуларини кучайтирган ҳолда саломатликни мустаҳкамлашга ижодий таъсир этади.

Ҳаракатли ўйинларни ўтказишда эришиладиган соғломлаштириш самараси болаларнинг ўйин фаолияти жараёнида юзага келадиган ва бола руҳиятига яхши

таъсир этадиган ижобий эмоциялар билан узвий боғлиқдир. Эмоционал кўтаринкилик болаларда барча учун умумий бўлган мақсадга эришишга интилиш уйғотади ва у вазифаларни аниқ тушунишда, ҳаракатларнинг ўзаро мослигида, фазода ва ўйин шароитларида аниқ мўлжал олишда, топшириқларни тезлаштирилган суръатда бажарилишида ифодаланади.

Болаларнинг мақсадга эришишга нисбатан кучли иштиёқи ва завқли интилиши асосида турли тўсиқларни енгиб ўтишга ёрдам берувчи ироданинг роли ошади.

Ҳаракатли ўйинлар болалар томонидан аввал эгалланган ҳаракат кўникмаларини такомиллаштириш ва жисмоний сифатларни тарбиялаш методи бўлиб хизмат қилади.

Ўйин жараёнида бола ўз эътиборини ҳаракатни бажариш усулига эмас, балки мақсадга эришишга қаратади. У ўйин шартларига мувофиқ ҳаракат қилади, бунда чاقқонлик кўрсатади ва шу аснода ҳаракатларни такомиллаштиради.

Ҳаракат фаолияти сифатида ҳаракатли ўйин муайян ўзига хос хусусиятларга эга: у боладан сигнал ва ўйинда тўсатдан бўладиган ўзгаришларга тезда жавоб беришни талаб қилади. Деярли ҳар бир ҳаракатли ўйинда ҳаракатлар ва болалар ҳаракатига оид сигналлар мавжуд. Масалан: «чумчуқлар ва автомобиль», «самолётлар».

Ўйиндаги фаол ҳаракат фаолияти бола кўзғалиш ва тормозланиш жараёнларини такомиллаштирган ҳолда нерв тизимини машқ қилдиради, кузатувчанлик, топқирлик, атроф-мухитда мўлжал олиш қобилиятини, ботирлик, чакқонлик ташаббус кўрсатиш, мақсадга эришишнинг мустақил усулини танлашни тарбиялайди.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori. 23-dekabr 2022-yil. PQ-449-son

2. Гавердовский, Ю. К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика : моногр. / Ю. К. Гавердовский. — М.: Физкультура и спорт, 2007.

3. I.I.Morgunova. Gimnastika.Toshkent-Ilm-Ziyo .2013.

4. T.Djumaniyazova. Yosh badiiy gimnastikachilarni xoreografik mashqlari orqali jismoniy sifatlarini rivojlantirish - Ilm hám jámiyet Ilimiy-metodikaliq jurnal, 2023 yil – 2-san 72-76-betler.

5. T.Djumaniyazova - Analysis of the features of physical fitness in rhythmic gymnastics - **O‘zbekiston Milliy Universiteti Xabarlari, 2023 – 4-bet.**

6. T.Djumaniyazova, Ўзбекистонда уч босқичли спорт мусобақаларини ташкил этиш ижтимоий педагогик зарурияти сифатида - Вестник физической культуры и спорта Научно-методический журнал. №3 Нукус–2024. 59-63б.

7. T.Djumaniyazova. Buxoro psixologiya va xorijiy tillar instituti ilmiy Axborotnomasi Ilmiy-amaliy jurnal № 5(9) 2024 . 239-241 b.

8. T.Djumaniyazova, Yosh badiiy gimnastikachilarga cho‘qmor bilan mashqlarni o‘rgatish ketma-ketligi - "Gimnastika sport turlarini rivojlantirishni zamonaviy muammolari va istiqbollari" Xalqaroilmiy – amaliy anjuman 2024 yil, 15-16 mart. 263-267 betlar

9. T.Djumaniyazova, A.Paraxatova. Katta yoshli gimnastikachilarga epchillik va koordinatsion qobilyatlar uni rivojlantirish uslubiyoti - "Gimnastika sport turlarin irivojlantirishni zamonaviy muammolari va istiqbollari" Xalqaroilmiy – amaliy anjuman 2024-yil.

10. T.Djumaniyazova, Kórkem gimnastikada buyımsız orınlanatúgın shınıǵıwlardı úyretiw metodikası - O‘quv qo‘llnma - Toshkent – “Innovatsiya-Ziyo” - 2023 nashr 184-bet