

## MAKTABGACHA YOSHIDAGI BOLALARNI GIMNASTIKA VOSITALARI ASOSIDA JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH

Yusupov G'ayrat Abdullayevich

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti dotsenti*

Qosimov Bekzod Zoirovich

*Oliy sport mahorati instituti*

**Annotatsiya.** Bolalarda ertalabki gimnastikaga nisbatan ijobiy emotsional munosabat shakllantirilgan bo'lishi kerak. Ular mashq bajarishda yuksak darajada mustaqillik ko'rsatishga o'rgatiladi.

**Kalit so'zlar:** bolalar, gimnastika, tarbiya, ta'lim, jismoniy tarbiya

Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi bu – bola jismoniy tarbiyasi shakllanishining umumiy qonuniyatlaridan saboq beruvchi fandır.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi jismoniy tarbiyaning umumiy nazariyasi bilan yagona mazmunga va o'rganish predmetiga ega, ayni paytda u 7 yoshgacha bo'lgan bolalar jismoniy tarbiyasi qonuniyatlarini va shunga muvofiq bolaning ta'lim va tarbiya jarayonidagi rivojlanishini boshqarishning umumiy qonuniyatlarini maxsus o'rganadi.

Bolalar jismoniy tarbiyasi nazariyasi har bir yosh bosqichini o'rganib, ilmiy ma'lumotlar va amaliy tajribani umumlashtirib borib, jismoniy tarbiya vazifalarini belgilaydi, ularning mohiyatini, butun jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etishning juda samarali vositalari va metodlarini, maqsadga muvofiq shakllarini kompleks ravishda ochib beradi.

Sog'lom, baquvvat, chiniqqan, xushchaqchaq, mehribon, tashabbuskor, o'z harakatini yaxshi boshqara oladigan, jismoniy tarbiya va sport mashqlarini sevadigan, atrof-muhitda mustaqil harakat qila oladigan, maktabdagi o'qishga hamda kelgusidagi faol ijodiy faoliyatga nisbatan qobiliyatli bola shaxsini shakllantirish, jismoniy tarbiyaning shaxsni har tomonlama rivojlantirish asoslari sifatidagi alohida ahamiyatini belgilab beruvchi muhim vazifasi hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi ilk yoshdagi va maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarning quyidagi psixofiziologik xususiyatlarini o'z ichiga oladi: organizmning ish qobiliyati imkoniyatlari, yuzaga keluvchi qiziqish va ehtiyojlar, ko'rgazmali harakat, ko'rgazmali obraz va mantiqiy tafakkur formalari, ustun turuvchi faoliyat turining o'ziga xosligi, bu faoliyat rivojlanishi bilan bog'liq ravishda bola psixikasida

muhim o'zgarishlar kechadi va "Bolaning yangi oliy rivojlanish bosqichiga o'tishiga tayyorlanadi. Shunga muvofiq bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi, jismoniy tarbiyani tashkil qilish va ularni optimal pedagogik sharoitlarda amalga oshirishning barcha formalari mazmunini ishlab chiqadi. Jismoniy tarbiya nazariyasi har bir yosh bosqichdagi bolaning potensial imkoniyatlari qonuniyatlarini o'rganib va hisobga olib, jismoniy tarbiyaning butun ta'lim-tarbiya kompleksi ilmiy asoslangan dasturi talablarini (harakat, ko'nikma va malakalari, jismoniy sifatlar, ba'zi elementar bilimlarni) ko'zda tutadi. Ularni o'zlashtirish bolalarni maktabda o'qishi uchun zarur jismoniy tayyorgarlik darajasini ta'minlash imkonini beradi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash jarayonida ta'limiy vazifalarni hal etish ham muhimdir. Chunonchi: harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirish, jismoniy sifatlar (chaqqonlik, tezkorlik, egiluvchanlik, muvozanat, ko'z bilan chamalash, kuchlilik, chidamlilik)ni o'stirish, to'g'ri qaddi-qomat, gigiyena ko'nikmalarini tarbiyalash, jismoniy tarbiya haqidagi bilimlarni o'zlashtirish.

Ertalabki gimnastika bolaning oila, maktabgacha ta'lim muassasasida kundalik tartibining majburiy qismidir. Uning kattalar rahbarligida o'tkazib turilishi bolalarda asta-sekin yoqimli muskul sezgisi, ijobiy emotsiyalar, xushchaqchaqlik kayfiyatini uyg'otadigan jismoniy mashqlarga nisbatan ko'nikishni tarbiyalaydi.

Ertalabki gimnastikaning ahamiyati rang-barang: u organizmning hayot faoliyatini yaxshilaydi, uyqudan so'ng asab tizimini harakatga keltiradi, bedorlikka o'tish vaqtini qisqartiradi, ijobiy emotsiyalar uyg'otadi.

Uyqudan so'ng maxsus tanlangan jismoniy mashqlardan iborat ertalabki gimnastika bolaning butun organizmini astasekin faoliyat holatiga jalb etadi. Jismoniy mashqlarni bajarish bosh miya po'stlog'i qo'zg'aluvchanligini, shuningdek, butun markaziy asab tizimi faolligini kuchaytiradi. Ko'rish, eshitish, tayanch-harakat, teri kabi barcha retseptorlardan bosh miyaga keladigan butun impulslar oqimi asab tizimi ish qobiliyatini va organizmning hayot faoliyatini tiklaydi.

Yuqorida aytilganlarning barchasi ertalabki gimnastikaga yoki amaliyotda qabul qilingan gimnastikaga tegishlidir. U bolaning oilada va internat tipidagi muassasada uyg'ongan zahoti o'tkaziladi.

Ertalabki gimnastika bolalarda diqqatni, maqsadga intiluvchanlikni tarbiyalaydi, aqliy faoliyatning oshishiga yordam beradi, emotsiya va quvonch tuyg'ularini uyg'otadi. Bolalarning jismoniy mashqlarning ochiq havoda yoki darcha, derazalari ochiq xonada suv muolajalari (artinish, suv quyish, dush) bilan o'tkazishlari sog'lomlashtirishga katta samara beradi: asab tizimining umumiy holati va funksional imkoniyatlarini yaxshilaydi, uni mustahkamlaydi va chiniqtiradi, qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarining muqobillashuviga yordam beradi, modda

almashinish reaksiyalarini yaxshilaydi, shamollash va yuqumli kasalliklarga nisbatan immunitet hosil qiladi, bolalarda tetiklik, yengillik, quvonch sezgilarini uyg'otadi.

Bolalar organizmini chiniqtirish maqsadida suv harorati asta-sekin pasaytirib boriladi; bunda shifokor ko'rsatmasi asosida har bir bolaga alohida yondashishga rioya qilinadi.

Shunday qilib, ertalabki gimnastika chiniqish muolajalari bilan o'zaro aloqadorlikda bolaning xushchaqchaq kayfiyatini kun davomida saqlovchi va oshiruvchi muhim, har tomonlama jismoniy-sog'lomlashtirish jarayoni hisoblanadi.

Muayyan tartibda joylashgan turli muskul guruhlarini intensiv faoliyatga tortishni ko'zda tutuvchi mashqlar har bir mashqlar kompleksi mazmunini tashkil etadi. Bunda mashg'ulotlarning quyidagi izchilligi belgilanadi:

1) yelka kamari muskullarini rivojlantiruvchi va mustahkamlovchi, yelka bo'g'imlari, ko'krak qafasi harakatchanligini rivojlantirishga, umurtqa pog'onasini rostdashga xizmat qiluvchi mashqlar;

2) orqa muskuli va umurtqa pog'onasi egiluvchanligini rivojlantirish va mustahkamlashga mo'ljallangan, bu muskullarning rivojlanishiga xizmat qiluvchi, ichki organlarga massaj kabi ta'sir etuvchi, oyoq bo'g'imlarini rivojlantiruvchi, to'g'ri qaddi-qomatning shakllanishiga yordam beruvchi mashqlar;

3) qorin va oyoq muskullarini rivojlantirishga mo'ljallangan, bu muskullarni mustahkamlashga qaratilgan va ichki organlarga massaj kabi tasir qiluvchi mashqlar.

Kompleks mashqlar uchun aniq mashqlarni tanlash bolalar bog'chalarining har bir yosh guruhi dasturi bilan muayyan guruh bolalari imkoniyatlari va salomatligining ahvoli, shuningdek, ularning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda belgilanadi.

#### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Qosimov, B., & Raxmonov, D. (2023). GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINING MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARGA FOYDASI. *Theoretical aspects in the formation of pedagogical sciences*, 2(14), 14-18.

2. Abdullaevich, Y. G. (2019). ESTIMATION OF A STATE OF HEALTH OF THE STUDENT'S YOUTH, TRAINED IN HIGH SCHOOLS. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, 7(10).

3. Юсупов, Г. А. (2020). ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧАЩИХСЯ СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ НА ОСНОВЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ. *Интернаука*, (4-1), 32-33.

4. Мусаева, У. А., & Юсупов, Г. А. (2020). СПЕЦИФИКА ИЗМЕНЕНИЙ КОМПОНЕНТНОГО СОСТАВА МАССЫ ТЕЛА У



СТУДЕНТОК ПОД ВЛИЯНИЕМ ЗАНЯТИЙ АЭРОБИКОЙ. In *Актуальные вопросы науки и практики* (pp. 233-240).

5. ЮСУПОВ, Г. (2019). ТАЛАБА ЁШЛАРНИНГ САЛОМАТЛИГИНИ БАҲОЛАШ НАТИЖАЛАРИ ВА СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ. *Фан-Спортга*, (3), 50-56.

6. Негматова, Н. (2022). РОЛЬ СОВРЕМЕННЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ. *Инновационные исследования в современном мире: теория и практика*, 1(18), 124-127.

7. Qosimov, B., & Raxmonov, D. (2023). МАКТАБГАЧА YOSHDAGI BOLALARNING GIMNASTIKA MASHG 'ULOTLARINI TASHKIL ETISH. *Theoretical aspects in the formation of pedagogical sciences*, 2(13), 196-199.

8. Janonova, S. B. (2023). ZAMONAVIY TA'LIM INTEGRATSIYASIDA RAQAMLI TA'LIM TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISH. *Academic research in educational sciences*, 4(SamTSAU Conference 1), 203-206.

9. Nusratovich, R. D., Nusratovich, R. V., Zoirovich, Q. B., & Abdirazakovich, D. S. (2022). ANTHROPOMETRIC AND FUNCTIONAL CHANGES AND THEIR RELATIONSHIP AFTER TWO-YEAR AEROBIC GYMNASTICS TRAINING. *O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 1(9), 115-118.

10. Nodirovna, N. N. (2021). Methodological and pedagogical features of teaching the Russian language as a foreign.

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

12. Negmatova, N. Z. N. (2022). QISHLOQ XO 'JALIGI OLIY TA'LIM MUASSASALARI TALABALARIGA RUS TILINI O 'QITISH ZARURATI VA MUAMMOLARI. *Academic research in educational sciences*, (Conference), 843-846.

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

14. Raxmonov, D., & Qosimov, B. (2023). МАКТАБГАЧА YOSHDAGI BOLALARNI ASOSIY VOSITALAR YORDAMIDA SPORTGA TAYYORLASH, MUVOFIQLASHTIRISH VA RIVOJLANISH YO 'NALISHIDAGI GIMNASTIKA. *Science and innovation in the education system*, 2(7), 30-32.

