

**РАЗВИТИЕ ДВИЖИТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО
ВОЗРАСТА С ПОМОЩЬЮ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ
ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА КАК ИЗ.**

Sayfiyev Hikmatullo Xayrullayevich

hikmatullosaefiyev@gmail.com

Osiyo Xalqaro Universiteti Jismoniy Madaniyat kafedrası o'qituvchisi

(Asia International University)

АННОТАЦИЯ В данной статье рассмотрены роль и значение спортивной гимнастики для роста и развития детей раннего возраста, физическая подготовка детей к занятиям спортом, процесс физического воспитания, практические рекомендации по научно-теоретической основе гимнастической подготовки и общего развития. в организации дошкольного образования раскрываются задачи организации гимнастической подготовки и оздоровительные задачи.

Ключевые слова: Движение, спортивная гимнастика, проприоцептива, вестибулярный синаптогенез, вестибулярный аппарат, ходьба, ползание, прыжки, метание, ловкость, препятствие, сидение, люди.

Входить

Движение – это жизнь незаменимый часть _ Каждый _ наша деятельность с действием Это зависит от воздуха , сна и еды необходимость такой как по природе нам является типичным . Ребенок – мать двигаться на животе начинается и с рождения тогда действие не только малыш разработка подписти возможно _ его мир знать это метод . Понемногу сложный идущий действия эмоциональный восприятие добиться , владеть тело и вокруг мир зная , думая на основе ложь (Пиаже , 1969) . Жизнь ребенка первый в год физический разработка естественный соответственно и активный в темпе случаться будет : конечности ребенка к действию принести , голову поднимать вещи _ держа стоять , переворачиваться , сидеть , ползать активный учится _ на 12 месяцев стоять рядом _ и гулять попытки начинается [7,8,9]. жизни второй с года начиная с физический разработка и новый навыки перенимать продолжать достаточно , но детство из эпохи в соответствии с немного Помедленнее (Галлахуэ , Озмун, Гудвей, 2012) . Точно вот и все в то время родители ребенка физический активность цвет специально _ добавить начинать может _ Общественный разбросанный от мысли как , навыки передвижения большинство полный коллекция дети для естественный соответственно нет, но _ они есть мобильный игры и общий развивающийся физический упражнения такой как физический деятельности много компонент сложный как результат урожай будет _ Квалифицированный тренер под руководством целеустремленный физический

деятельность, возвращение контакт и мотивационный компонент есть был базовые навыки передвижения в условиях более созревает и рожденный физический качества полный развивать помощь дам. Дневник обучение здоровые занятия спортом с заполнить двигательный (двигательный) опыт ребенка расширять возможность дам и вот и все с нейрон связи развивать вклад добавляет и Как результат обучение навыки поощряет [15,19,32].

новый тактильная, проприоцептивная (чувственная датчики. тела движение и окружающая среда с физический соединение) и вестибулярный (человеческий в космосе положение дел и баланс кто управляет система) данные синаптогенез (нерв в системе нейроны в середине синапс урожай быть _ Синапс - это _ два нейрона слияние). поощряет это _ особенно от рождения до 10 лет был ко времени до простота с случаться будет _

Еще рано детство - базовые - фундаментальные навыки движения разработка идеальный период для. Детский дневник деятельность изучать игры и упражнения с гармонизация познавательный и речь развитие, психика и Социальное взаимно эффект навыки разработка для основа был Действительно широкий объем инструмент компетентность создает _ Из этого кроме, рано в детстве физический деятельности разнообразие уровень позже в школе и у взрослых активный жизнь стиль для катализатор будет _ Разработчик гимнастика это _ дети и взрослых гармоничный физический и психологический разработка для работа развитый относительно новое спортивное направление. Этот формат обучение гимнастика в соответствии с есть способность строгий Смотри, все люди для подходящий придет и спорта здоровье для преимущества средний интенсивность уровень с объединяет _ Формат ему самому характеристика, другие вещи линия обучения _ без конкуренции и интересный и спортсмены _ собственный возможности открыть давать и способности развивать поощряет.

Спорт развивается гимнастика дети и взрослые, мужчины и женщины, физические и духовный с точки зрения здоровый и в отдельности необходимый люди для является универсальным. Физический здоровья основной структурный части аэробный и мышц выносливость, мышцы сила, гибкость, координация и это баланс. Для гармоничного развития этих навыков наиболее подходят виды спорта, направленные на общее развитие организма, не уделяя внимания узкоспециализированным навыкам. Для достижения оздоровительного эффекта важно, чтобы спортивные упражнения были физиологичными и направленными на развитие врожденной моторики, а также выполнялись в физиологических пределах человека [11,34,27]. На этой идее построена гимнастика в развивающем формате. В отличие от профессионального спорта, развивающая гимнастика не

предполагает нагрузки на пределе возможностей человека, она доступна в любом возрасте, при любом уровне подготовленности и физической подготовки. Элементарные упражнения спортивной гимнастики также развивают жизненно важные двигательные навыки детей. Основная цель начальных подготовительных упражнений спортивной гимнастики – не установление спортивных рекордов или участие в соревнованиях, а укрепление здоровья и развитие природных навыков. Основная цель этой гимнастики – не устанавливать спортивные рекорды или участвовать в соревнованиях, а укреплять здоровье и развивать природные способности. Важным аспектом является соответствие упражнений возможностям спортсмена: программа направлена на совершенствование и освоение сложных упражнений в индивидуальном темпе, что способствует повышению функциональных резервов организма за счет постепенного увеличения интенсивности (Рахматов, 2018). Программа гимнастики адаптирована к физическим и психологическим особенностям каждой возрастной группы. Каждое занятие включает УРМ, силовые тренировки с гимнастическим оборудованием и без, освоение акробатических элементов, сольные упражнения, прыжки на батуте, упражнения на растяжку. Кроме того, в тренировочный процесс детей до 7 лет входят также функциональные игры с детьми, а до 11 лет – преодоление препятствий из параллонов разных форм и размеров. Темп тренировок и уровень сложности упражнений варьируются в зависимости от возраста спортсмена, его спортивного стажа и особенностей здоровья. В период от 1 до 3 лет навыки движения по программе реализуются посредством упражнений в форме игр. Гимнастика помогает создать основу двигательных навыков, необходимых для дальнейшего физического и познавательного развития ребенка. На занятиях при участии родителей и тренеров дети взбираются и спускаются по шведской стенке, бегают, прыгают на двух ногах по акробатической дорожке и батуту, лазают по матам-параллонам, кувыркаются вперед и назад, мячам, кубикам-параллонам, обручу, прыгать на скакалке учатся играть с ними в развивающие игры, ходить на одинарной палке, висеть на кольцах и шестах и делать сальто, ходить на двойной ходуле ногами и руками [18,42]. Дошкольники от 3 до 7 лет также выполняют общеразвивающие упражнения, но в их программу входят подтягивания, упражнения с обручем, двойная стойка и махи, комбинации прыжков на батуте, стойки на руках для развития силы, выносливости и координации, а также более сложные элементы, такие как салат из капусты включен. В этом возрасте гимнастика позволяет усовершенствовать имеющиеся двигательные навыки, а также расширить их диапазон, освоить новые, более сложные координационные и проприоцептивные упражнения. В серии

исследований влияния гимнастики и акробатических упражнений на здоровье детей раннего возраста акробатические элементы улучшают динамическое равновесие на 25% и пространственную ориентацию на 20% (Хусниддин, 2013), а гимнастические упражнения улучшают гибкость в среднем на 17%. (Набиев 2016), увеличивает прочность костей запястья на 23%, установлено улучшение силы, баланса, ловкости, скорости бега и координации в общей сложности на 34%. С началом школьного обучения умственная нагрузка в жизни ребенка существенно заменяет физическую, что приводит к недостатку движения, а затем к деформациям, плоскостопию и ухудшению физических способностей. Гипокинезия также вызывает метаболические (обменные) заболевания, повышает риск ожирения и уязвимость организма к вирусным инфекциям (Рахматов, 2018). Программа гимнастики для спортсменок от 7 до 14 лет создана с учетом двигательных потребностей и физических возможностей детей этого возраста. Помимо выполнения общеразвивающих упражнений, спортсмены начинают осваивать более сложные координационно-силовые упражнения, такие как самостоятельные подтягивания на турниках и кольцах, опора на двойной шест, вееры, сгибания и разгибания рук, стойка на руках без опоры, рондате, флика, сальто, а также сочетание гимнастических или акробатических элементов. По данным одного исследования, регулярные занятия гимнастикой на занятиях по гимнастике для начинающих увеличивают силу на 17% и гибкость на 18% (Тушакова, 2019). Другое исследование с участием подростков показало увеличение силы и выносливости в среднем на 20%, гибкости на 29% и взрывной силы в среднем на 10%.

В процессе изучения научно-теоретических основ общеразвивающей гимнастики мы изучили и рекомендовали их к обсуждению следующие вопросы:

- В частности, классификация упражнений основана на анатомических признаках.

Мы изучили разделение упражнений в зависимости от воздействия на те или иные части тела детей и пришли к следующим выводам:

1. Шея мышцы для упражнения ;
2. Рука мышцы и плечо часть для упражнения ;
3. Мышцы спины для упражнения ;
4. Ступня мышцы и пудра часть для упражнения ;
5. Гавда мышцы для упражнения ;
6. Мышцы всего тела для упражнения .

Универсальный разработчик гимнастика упражнения анатомический к знакам смотрящий из классификации кроме их физиологический к эффекту смотря , то есть , это физическое Качества : сила , быстрота , упорство ,

выносливость , ловкость , гибкость. развивать также распределяется по _ Это упражнения содержание в суставах сгибать , писать , сжимать , сгибать , вращать и крутить действия организовать достаточно _

Краткое содержание при выполнении так сказать гимнастика упражнения 6-7 лет детей - мышцы , - сердце-кровь вена , - дыхание получить , - нерв системы развивается ; - укрепляет и организма работа способность укрепляет _ Физический качества - сила выносливость мышц _ поведение , действия ладить и дыхание получать в течение разработан и будет улучшено . Детский рост верно в формировании , в будущем умственно зрелый , физически сильный и всеобъемлющий _ здоровый существование взросление важный фактор Считается _

Использовал книги .

1. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). Sportda murabbiylik faoliyatining psixologik tadqiqoti. American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157) , 1 (9), 344–352.
2. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). SPORT, ESTETIKA VA ESTETIK TARBIYA. Sharqiy akademik va ko‘p tarmoqli tadqiqotlar jurnali , 1 (3), 82-89.
3. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari sog‘lom turmush tarzining ajralmas qismidir. American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157) , 1 (9), 338-343.
4. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). Harakat malakalarini shakllantirishning fiziologik asoslari va sport texnikasini o‘rgatish. E’tiqod va madaniyatning kesishgan joylari: Amerika diniy va madaniyat tadqiqotlari jurnali (2993-2599) , 1 (9), 87-94.
5. Ayubovna, S. M. (2023). JISMONIY TARBIYA DARSLARINING MAZMUNI-AHAMIYATI VA TAMOYILLARI
6. Saidova, MA (2023). BO'SH VAQTDA QILADIGAN SPORTNING Stress VA SALOMATLIKGA TA'SIRI. Umumjahon fanlari bo'yicha ta'lim tadqiqotlari , 2 (11), 294–299.
7. Saidova, M. A. (2023). SPORT VA FALSAFANING ALOQASI. SALOMATLIKGA TA'SIRI. Educational Research in Universal Sciences, 2(10), 288-293.
8. Hikmatullo Xayrullayevich. (2023). The Initial Exercise of Teaching Methodology to Gymnastics . American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157), 1(9), 329–337.

9. Sayfiyev Hikmatullo Xayrulloevich. (2023). Sport gimnastika mashg'ulotlarida asosiy harakat qobilyat (FMS), postural (muvozanat) nazorat va o'zini o'zi idrok etishga sport gimnastikasining ta'sir. *Oriental Journal of Academic and Multidisciplinary Research* , 1(3), 74-81.
10. Hikmatullo Xayrullayevich Sayfiyev. (2023). The Place of Gymnastics in A Person's Life and the Terms Used in Training. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(9), 353–359.
11. Sayfiyev Hikmatullo Xayrullayevich. (2023). Use of Acrobatic Exercises and Their Terms In The Process of Teaching Gymnastics. *Intersections of Faith and Culture: American Journal of Religious and Cultural Studies (2993-2599)*, 1(9), 80–86.
12. Сайфиёв, Х., & Саидова, М. (2023). БАДМИНТОНИСТЫ ФИЗИЧЕСКИЙ ПОДГОТОВКА И ЕМУ РАЗРАБОТКА МЕТОДЫ. *Инновационные исследования в науке*, 2(4), 45-54.
13. Sayfiyev , H. X. (2023). SPORT GIMNASTIKASI ORQALI YOSH BOLALARNING HARAKAT KO'NIKMASI RIVOJLANTIRISH PEDAGOGIK MUAMMO SIFATIDA. *Educational Research in Universal Sciences*, 2(11), 300–306.
14. Ayubovna, S. M., & Xayrullayevich, S. H. (2023). YOSH BOLLALARDA SPORT SPORT GIMNASTIKASINING PEDAGOGIK O 'LCHOVLAR NAZARIYASI VA TASHKILY-METODIK ASOSLARINI TADQIQ ETISHNING MAQSADI, VAZIFALARI. *PEDAGOGICAL SCIENCES AND TEACHING METHODS*, 2(22), 108-118.
15. Saidova, M. (2023). Jismoniy SIFATLAR TUSHUNCHASI. *Zamonaviy fan va tadqiqotlar* , 2 (10), 251–254.
16. Saidova, M. (2023). THE CONCEPT OF PHYSICAL QUALITIES. *Modern Science and Research*, 2(10), 251-254.
17. Ayubovna, S. M., & Komiljonova, K. I. (2022). Features of Application of Sports Games in Preschool Children. *International Journal of Culture and Modernity*, 16, 17-23.
18. Saidova, M., & Sayfiyev , H. (2023). CONTENT-IMPORTANCE AND PRINCIPLES OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES. *Modern Science and Research*, 2(9), 192–199.
19. Sayfiyev Hikmatullo Xayrullayevich. (2023). Acrobat exercise and sports gimnastika sessions through the power of development method. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(10), 460–467.
20. Sayfiyev Hikmatullo Xayrullayevich. (2023). Methods and methods of teaching sports gymnastics in young boles. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(10), 453–459.

21. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). Physical attributes (capabilities) of development of the main legality. *Research Journal of Trauma and Disability Studies*, 2(12), 373–380.
22. Akbarovna, I. S. (2023). RESEARCH METHODS OF YOUTH PSYCHOLOGY. *International Multidisciplinary Journal for Research & Development*, 10(12).
23. Ikromova Sitora Akbarovna. (2023). NEUROPHYSIOLOGY BASIS OF HORMONES. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 68–77.
24. Akbarovna, I. S. (2023). Formation of Ideological Immunity to Destructive Information in Adolescents. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(10), 119-122.
25. Akbarovna, I. S. (2023). THE DEVELOPMENT OF CONSCIOUSNESS AND THE TEACHING OF CONCEPTS OF THE UNCONSCIOUS TO STUDENTS. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 107-114.
26. Ikromova, S. A. (2023). Cognitive processes and their description in psychology. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 115-133.
27. Akbarovna, I. S. (2023). SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS OF BEHAVIOR FORMATION IN ADOLESCENTS. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 184-191.
28. Akbarovna, I. S. (2023). NEGATIVE AND POSITIVE CHANGES IN ADOLESCENT BEHAVIOR. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 192-197.
29. Ikromova, S. A. (2023). FACTORS IN THE DEVELOPMENT OF IMMUNITY TO DESTRUCTIVE IDEAS IN ADOLESCENTS. *Innovation in Science, Education and Technology*.
30. Sadriddinovich, J. T. (2023). Capabilities of SPSS Software in High Volume Data Processing Testing. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(9), 82-86.
31. Sadriddinovich, J. T. (2023, November). IDENTIFYING THE POSITIVE EFFECTS OF PSYCHOLOGICAL AND SOCIAL WORK FACTORS BETWEEN INDIVIDUALS AND DEPARTMENTS THROUGH SPSS SOFTWARE. In *INTERNATIONAL SCIENTIFIC RESEARCH CONFERENCE (Vol. 2, No. 18, pp. 150-153)*.

32. Jalolov, T. S. (2023). TEACHING THE BASICS OF PYTHON PROGRAMMING. International Multidisciplinary Journal for Research & Development, 10(11).
33. Jalolov, T. S. (2023). Solving Complex Problems in Python. American Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education (2993-2769), 1(9), 481-484.
34. Jalolov, T. S. (2023). PEDAGOGICAL-PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF DATA PROCESSING USING THE SPSS PROGRAM. INNOVATIVE DEVELOPMENTS AND RESEARCH IN EDUCATION, 2(23), 220-223.
35. Jalolov, T. S. (2023). ADVANTAGES OF DJANGO FEMWORKER. International Multidisciplinary Journal for Research & Development, 10(12).
36. Jalolov, T. S. (2023). ARTIFICIAL INTELLIGENCE PYTHON (PYTORCH). Oriental Journal of Academic and Multidisciplinary Research, 1(3), 123-126.
37. Jalolov, T. S. (2023). SPSS YOKI IJTIMOY FANLAR UCHUN STATISTIK PAKET BILAN PSIXOLOGIK MA'LUMOTLARNI QAYTA ISHLASH. Journal of Universal Science Research, 1(12), 207–215.
38. Jalolov, T. S. (2023). THE MECHANISMS OF USING MATHEMATICAL STATISTICAL ANALYSIS METHODS IN PSYCHOLOGY. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 138-144.
39. Jalolov, T. S. (2023). PROGRAMMING LANGUAGES, THEIR TYPES AND BASICS. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 145-152.
40. Jalolov, T. S. (2023). PYTHON TILINING AFZALLIKLARI VA KAMCHILIKLARI. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 153-159.
41. Jalolov, T. S. (2023). PYTHON DASTUR TILIDADA WEB-ILOVALAR ISHLAB CHIQISH. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 160-166.
42. Jalolov, T. S. (2023). SUN'IY INTELLEKTDADA PYTHONNING (PYTORCH) KUTUBXONASIDAN FOYDALANISH. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 167-171.
43. Jalolov, T. S. (2023). WORKING WITH MATHEMATICAL FUNCTIONS IN PYTHON. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 172-177