

МАЗМУН

ТИЛ ҲАМ ЭДЕБИЯТ

Shirnazarova Z. A. Xorijiy tillarni o'qitishda madaniyatlararo muloqot kompetensiyasini rivojlantirish
Ishmatova O. S. Fonetik ritmika maxsus metodikalarining ritmika va logoritmikadan farqli jihatlari

ПЕДАГОГИКА, ПСИХОЛОГИЯ

Абидова Н.З. Таълимий инклюзия шароитида касбий-педагогик фаолият хусусиятлари

Yunusova X. Sh. Inklyuziv ta'lim O'zbekistonda insonparvar ta'lim shakli sifatida

Қурбанова М.Э. Органиккимёдарсларида педагогик методлардан фойдаланишни ўргатиш

Кобилова Ш.Х. Педагогик инновацион таълим кластер асосида халқ таълимида инклюзив муҳитни яратиш юзасидан ижтимоий-педагогик ёндашув

Dehqonova M. G'. Bo'la jak maxsus pedagoglarni kasbga qiziqishini oshirish yo'llari

Гаюпова С.Х. Замонавий талаба шахсини шакллантиришнинг ўзига хос жиҳатлари

Sayfullayeva I. Q. Bo'la jak logopedlarni kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishning huquqiy-me'yoriy asoslari

МИЛЛИЙ ИДЕЯ ҲАМ РУЎХИЙЛИҚ ТИЙКАРЛАРИ, ТАРИЙХ, ФИЛОСОФИЯ

Abdumajitov A. Manzara janrining tasviriy san'atdagi o'rniva O'rol Tansiqboyev i jodi

Abduljalilova Sh. A. Oliy ta'lim muassasalari o'ituvchilarining pedagogik tasavvur va uning fazilatlarini

ФИЗИКА, МАТЕМАТИКА, ИНФОРМАТИКА

Рузиқулович Б.Ж. Физиканинг "Механика" бўлимига оид турли типдаги ностандарт масалаларни ечиш методикасининг назарий асослари

БАСЛАЎЫШ КЛАСС, МЕКТЕПКЕ ШЕКЕМГИ ТӘРБИЯ

Pulatho'jaeva M. R. Nutqida nuqsoni bo'lgan bolalarda nafas funksiyasini va nutqiy nafasini rivojlantirish

ФИЗИКАЛЫҚ ТӘРБИЯ ҲАМ СПОРТ

Buvorayeva G. Sh. Xotin-qizlar salomatligini mustahkamlashda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari

Нигматуллаева Д., Рахимбердиев Ж., Қўзиева Ф. Олий таълим талаба – ёшларига курашхалқаро мусобақа қоидаларини ўргатишнинг педагогик шарт шароитлари хусусида

Nazarov A. I. Umumta'lim maktablarida voleybolchilarni tayyorlash jarayonining individual va pedagogik xususiyatlari

Shomuratov A. A. Pedagogik ta'lim tizimida talabalarning jismoniy va maxsus tayyorgarligini oshirish

Yusupov E. T. Kurash sportining rivojlanish tarixi

Abdunabiyeв B. Voleybol o'yinida 13-14 yoshli o'quvchilarda texnik taktik tayyorgarlikka o'rgatishda harakatli o'yinlardan foydalanish

Абдулахатов А.Р., Рахимбердиев Ж., Нигматуллаева Д. Олий таълимда кураш фанини ўқитишнинг амалиётдаги ҳолати ва ўргатиш босқичлари

Abduraximov S. D. Gimnastikaning rivojlanishi va bola tarbiyasida tutgan o'рни

Anorboyev B. futbol o'yini texnik-taktik harakatlarini o'rgatishning ilmiy-metodik xususiyatlari

Нигматуллаева Д., Рахимбердиев Ж., Эгамбердиева Р. Кураш фалсафаси

Sabirov A. A. Gimnastika mashqlarini o'rgatishda harakatning ketma-ketligi

Ataxanov X. K. oliy pedagogik ta'lim tizimida talabalarining jismoniy tayyorgarligini oshirish

Казаков Ш. Н. Умумтаълим мактабларида мусиқий гимнастикани ташкил қилиш методикаси

Хаттамов З. О. Эффективности уроков физической воспитания с использованием кластерного метода в начальных классов школах

Хусанбоев А. Н. Управление развитием физических качеств школьников возрастом в 14-15 лет на основе инновационных технологий *(на примере легкой атлетики упражнениях)*

Мирзакулов Ш. Потенциал Хатха-йоги в повышении спортивных показателей в бейсболе

Сайлиева Ф. Т. Развитие динамической силовой выносливости биатлонистов 14-15 лет в подготовительном периоде

GIMNASTIKANING RIVOJLANISHI VA BOLA TARBIYASIDA TUTGAN O'RNI

Abduraximov S .D.

Chirchiq davlat pedagogika universiteti o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada gimnastikaning rivojlanishi va bola tarbiyasida tutgan o'rni haqida qisqacha mazmuni bayon etilgan.

Kalit so'zlar: Gimnastika, gimnos, maxsus, yalang'och, jismoniy rivojlanish, sog'lom, tezlik, kuch, egiluvchanlik, chidamlilik.

Gimnastika (grekcha. «gimnos» — yalang'och) — maxsus tanlab olingan jismoniy mashqlar tizimi bo'lib, bolalarning har tomonlama jismoniy rivojlanishi va sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan ilmiy asoslangan uslubiy ko'rsatmalar majmuasi hisoblanib, jismoniy mukamallikka erishuv jarayonida bolaning turli faoliyatga tayyorgarligi hamda jismoniy tayyorgarligini nazarda tutadi. Gimnastika hayotiy zarur harakat ko'nikmalarini tarbiyalashga imkoniyat yaratib, harakatga go'zallik, ko'rkamlik hamda aniqlik baxsh yetadi. U epcillik, tezlik, kuch, egiluvchanlik, chidamlilik kabi ruhiy jismoniy xususiyatlarni rivojlantirishni ta'minlaydi, irodani toblab, xarakter hamda tartibni shakllantiradi, xotira va tafakkurni rivojlantiradi. Gimnastikaning xususiy vazifasi esa to'g'ri qaddi-qomatni shakllantirish, gavgadagi turli nuqsonlarni to'g'rilash hisoblanadi. Gimnastika ilk bolalik yoshidan boshlab, barcha yosh davrlarida qo'llanilib jismoniy tarbiyaning asosiy metodi sifatida namoyon bo'ladi. Gimnastika tarbiyaviy hamda sog'lomlashtirish vazifalarini hal etish vositalariga ega bo'lib, bu vositalar orqali harakatni aniq va to'g'ri bajarish, uni bajarish texnikasini takomillashtirishni ta'minlaydi. Gimnastika mashg'ulotlarning emotsionalligini ta'minlab, estetik tuyg'uni shakllantirgan holda, harakatga maromlilik, ifodalilik bag'ishlaydi. Musiqa orqali uning bola organizmi va shaxsiyatiga ta'siri kuchayadi. Shunday qilib, gimnastika va uning metodlari bolaning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini takomillashuviga yordam berib, jismoniy tarbiya vazifalarini hal etishga ko'maklashadi.

Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi tizimida gimnastikaning quyidagi turlari farqlanadi. Ular jumlasiga: umumrivojlantiruvchi (asosiy gimnastika, gigiyenik gimnastika va h.k.), sportga yo'naltirilgan gimnastika (badiiy gimnastika, atletik gimnastika va hk.) hamda salomatlik gimnastikalarini kirish mumkin. Asosiy gimnastika sog'liqni mustahkamlash, umumiy jismoniy tayyorgarlik, organizimni chiniqtirish, qad-qomatni to'g'ri shakllantirish, ichki organlar faoliyatini yaxshilashga yo'naltirilgan bo'ladi. Asosiy gimnastika mazmunida saflanish, umumrivojlantiruvchi hamda asosiy harakatlar o'z ifodasini topgan. Jismoniy mashqlar gimnastika snaryadlari hamda sport jihozlari yordamida o'tkaziladi. Asosiy mashqlar ichki organlar faoliyatini yaxshilash, moddalar almashinuvini yaxshilash, asab-mushak tizimini mustahkamlashga yordam beradi. Gimnastik mashqlar:

a) dinamik (barcha harakat kuchlarini ishlatishga yo'naltirilgan bo'lib, tormozlovchi kuchlarni sekinlashtirishga qaratiladi) va b) statik(tananing qaysidir qismini harakatsiz va bir xil holda saqlab turish bilan bog'liq) bo'lishi mumkin. Gimnastik mashqlar anaerob va aerob xarakterga ega bo'ladi. Gigiyenik gimnastika bolalar sog'lig'ini mustahkamlash, to'g'ri qomatni shakllantirish, organizm funksional tizimini takomillashtirishga yo'naltirilgan bo'ladi. Gigiyenik gimnastika vositalari bo'lib chiniqtiruvchi mashqlar (suv, havo, quyosh orqali) bilan uyg'unlikdagi umumrivojlantiruvchi mashqlar, shuningdek massaj va o'z-o'zini massaj hisoblanadi. Gigiyenik gimnastika barcha yosh guruhlaridagi bolalarga tavsiya etiladi. Sport yo'nalishidagi gimnastika insonning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishga yo'naltirilgan bo'ladi. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan ishlashda uning ba'zi elementlaridan foydalanish mumkin. Badiiy gimnastikada sportga yo'naltirilgan gimnastika mashqlari o'z ifodasini topgan bo'lib, bu mashqlar predmet yoki predmetsiz shuningdek, notayanch sakrash mashqlari orqali bajariladi. Badiiy gimnastikaning o'ziga xos xususiyati shundaki, u musiqa va raqs elementlari hamohangligida amalga oshirilib, harakatlarning go'zalligi, ko'rkamligini ifodalab nafosat tarbiyasini amalga oshirishga ham yordam beradi. Badiiy gimnastika uchun muvozanatni saqlash mashqlari, yurish, yugurish, sakrashning raqsli ko'rinishlari, xalq raqslari elementlari, predmetlar (to'p, obruch, lenta, bayroqcha, bulava, arg'amchi) bilan bajariladigan mashqlar

xarakterlidir. Badiiy gimnastika mashqlari harakat koordinatsiyasi, ya'ni muvozanatini shakllantiradi. Ular turli tezlikda hamda mushaklarning turli ish faoliyati orqali amalga oshiriladi. Gimnastikaning sport turlariga akrobatika (grekcha – “yuqoriga ko'tariluvchi”) ham kiradi. Maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalar jismoniy tarbiyasi jarayonida akrobatikaning ayrim elementlari qo'llaniladi. Ilk yosh davrida akrobatik harakatlar ota-onalar hamda tarbiyachilar yordamida amalga oshiriladi. Bu mashqlar jumlasiga : “ninachi”, “samolyot”, “qaldirg'och”, “baliqcha”, “tuyrukcha” kabi mashqlarni kiritish mumkin. Ritmik gimnastika musiqa orqali bajariladigan jismoniy mashqlar tizimini ifodalaydi. Ritmik gimnastika bolalarda mushaklar erkinligi, harakatlarning go'zal, chiroyli, ko'rkamligini ta'minlashga yordam beradi. Davolash gimnastikasi sog'likni tiklash va salomatlikni mustahkamlash maqsadida amalga oshiriladi. Bu mashqlar orqali asab tizimini yaxshilash, organizm tonusini ko'tarish, noxush emotsiyalarni ko'tarish, qad-qomatni to'g'rilash, gavda holatini yaxshilashga erishiladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya tizimida– gimnastika

Gimnastika mazmunini asosiy harakatlar, umumrivojlantiruvchi hamda saf tortish mashqlari tashkil yetadi.

Asosiy harakatlar

Asosiy harakatlar – bola hayot faoliyati uchun zaruriy harakatlar majmuasi bo'lib, bola ulardan o'z faoliyatida doimiy foydalanadi. Ular safiga: emaklash, tirmashish, uloqtirish, otish, yurish, yugurish hamda sakrash harakatlari kiradi. Bolaning yoshligidan unga doimiy hamroh bo'ladigan asosiy harakatlar tabiiy ravishda organizmning salomatligini ta'minlash bilan bir qatorda shaxsning har tomonlama barkamoligiga ta'sir ko'rsatadi. Rus fiziolog olimlari I.M.Sechenov, I.P.Pavlov, A.A.Uxtomskiy, V.M.Bexterev, L.A.Orbeli, shuningdek o'zbek psixolog, fiziolog olimlari E.G'oziev, Sh.Qurbonov, A.Qurbonov, E.N.Nuriddinov, B.T.Haydarov ishlarida asosiy harakatlar va ularning organizmga ta'siri masalalari ilmiy jihatdan asoslangan. Asosiy harakatlar malakasini shakllantirishning maqsadi bolani:

- 1) o'z harakatlarini ongli ravishda boshqarish;
- 2) turli vaziyatlarni mustaqil ravishda kuzatish va tahlil qilish asosida o'z harakatlarini eng qulay yo'nalishda moslashtirish;
- 3) asosiy harakatlarning har bir turining o'ziga xos xususiyatlarini tushunish;
- 4) asosiy harakatlarni har kungi faoliyatda ijodiy tarzda qo'llash malakalariga ega bo'lishga o'rgatishdan iborat

Bolaning asosiy harakatlaridan dastlabkilarini ushlash, irg'itish, uloqtirish elementlari tashkil etib, ular keyinchalik to'p bilan turli harakatlarni amalga oshirish, ya'ni irg'itish hamda ushlab olish harakatlarigacha o'sib boradi. To'p bilan amalga oshiriladigan harakatlar bola psixikasi va motorikasining rivojlanishiga ulkan ta'sir ko'rsatadi.

Otib yuborish va uloqtirish mashqlari

To'p–bolaning birinchi o'yinchoqlaridan bo'lib, bola o'tirishni o'rgangunga qadar to'p bilan muomala qilish malakalarini o'zlashtiradi. To'p bolaning har tomonlama rivojlanish vositasi hisoblanadi. Bola hayoti va faoliyatida nimaniki istasa to'p unga o'sha narsani taqdim yetadi. Bolaning har bir qo'li to'pni ushlab olishga mo'ljallangan bo'lib, ilk yoshidan boshlab to'p ushlashni o'rgatish lozim. Bu orqali qo'l barmoqlari va mushaklari rivojlanib boradi. To'pga ip bog'lagan holda uni bola qo'lga berib, so'ng tortib olinganda bexosdan qo'li yuqoriga ko'tariladi. So'ngra ip tortilganda bolaning qo'li og'irlik ta'sirida pastga tushib ketadi. Bolada o'z kuchini namoyon qilish istagi paydo bo'lib, bu unga huzur bag'ishlaydi. Ushbu harakatlar orqali o'yin faoliyati boshlanadi. Bu harakatlar orqali boshqa faoliyat ham rivojlanadi. Bola qo'lidan tushgan to'p uning

ko'z oldida chayqala boshlaydi, bu esa predmetni idrok etish hissiyotini yuzaga keltiradi. To'p bola ko'zidan yashirilganda va qaytib ko'rsatilganda, bolada to'pning qayta paydo bo'lishi haqida tasavvur paydo bo'ladi. Bu holat 3 ta: predmet, tevarak – atrof, vaqtni idrok etish imkoniyatini yaratadi. To'p shu orqali nafaqat tana a'zolariga balki, ruhiyatiga ham ta'sir ko'rsatadi. To'p bilan turli harakatlar keyinchalik uni egallash va uloqtirish ko'nikmalarini shakllantiradi. Uloqtirish–bola organizmiga ulkan fiziologik ta'sir ko'rsatadi, jumladan miya faoliyati, e hamalash hamda muvozanatni ta'minlash xususiyatlarini shakllantiradi. Bolada to'pni uloqtirish malakalarini shakllantirish uchun ma'lum muddat talab etiladi. 3 yoshli bolada tayyorgarlik bosqichi mavjud emas, irg'itishkuchsiz, taxminiy, mo'ljal yo'nalishi aniq emas. Faqatgina 10 % o'g'il bolalar bu yoshda o'ng qo'l bilan to'g'ri uloqtirishni amalga oshirishadi. Qiz bolalar esa umuman irg'itish ko'nikmalariga ega bo'lmaydi. Hattoki 4 yoshda ham qiz bolalarda bu ko'nikma rivojlanmaydi. Kuch xususiyatlarining rivojlanishi, e hamalash va harakat koordinatsiyasining rivojlanishi bilan predmetni uloqtirish va ilib olish imkoniyatlari 5 yoshda oshadi. 4–5 yoshdan keyin turli muskul jamoalarining kuchi orta boshlaydi. Lekin har qaysi muskul jamoasining rivojlanishida o'ziga xos xususiyatlar bor. Masalan, gavda kuchi, ya'ni odam gavdasi muskullarining kuchi birmuncha kechki muddatlarda o'zining yuqori darajasiga yetadi–yu, lekin qo'l kuchiga qaraganda sekinroq zaiflashadi. Mushaklar kuchining ortishi bilan irg'itish masofasi ham ortadi. Uloqtirish uzoqlikka va mo'ljalga yo'naltirilgan holda amalga oshiriladi. Uzoqlik va mo'ljalga uloqtirishning turli usullari mavjud bo'lib, ularga boshidan oshirib otish, gavda orqasidan yelka orqali, to'g'ri qo'l bilan yuqoridan hamda to'g'ri qo'l bilan pastdan uloqtirish misol bo'ladi.

Gavda orqasidan yelka orqali irg'itish

To'pni irg'itishda oyoqlar to'g'rilanadi, tana to'g'rillangan holda oldinga yo'naltiriladi. To'pni irg'itishning so'nggi bosqichida tana og'irligi oldindagi oyoqqa tushib, o'ng oyoq, chap oyoqqa tenglashtiriladi.

Dastlabki holat: oyoqlar yelka kengligidan sal kenroq, o'ng oyoq orqada, o'ng qo'l predmet bilan–gavda yo'nalishida. O'ng qo'l yuqoriga–orqaga yo'naltirilib, so'ngra kaft orqali to'p oldinga uloqtiriladi.

Dastlabki holat: oyoqlar yelka kengligidan sal kengroq, o'ng oyoq orqaroqda, o'ng qo'l bilakda yarim bukilgan, siltashda o'ng qo'l pastga–orqaga yo'naltirilib, uloqtirish qo'l haraktining oldinga–yuqoriga yo'nalishida amalga oshiriladi.

Dastlabki holat: oyoqlar yelka kengligidan sal kengroq, o'ng oyoq orqada, o'ng qo'l predmet bilan–gavda yo'nalishida, siltash vaqtida gavda tortilib, o'ng qo'l oxirigacha orqa uzatilib, gavda og'irligi bukilgan holatdagi o'ng oyoqqa tushiriladi. Siltash vaqtida o'ng oyoq to'g'rilanadi, gavda chapga–oldinga o'girilib, o'ng qo'l oldinga yo'naltirilib, kaft yordamida predmet uloqtiriladi. Tirmashish – siklli harakatlar tipiga mansubdir. Tirmashib chiqish va tushish yugurishdagiga o'xshash harakat elementlarining qisqa muddatli takroriga egadir: narvon zinapoyasiga har bir oyoqda tayanish va unda ikkala oyoqqa tayanib turishda qo'l va oyoq navbatma–navbat harakatlantiriladi. Maktabgacha yoshdagi bolalar tirmashib chiqishning quyidagi turlarini egallaydilar: emaklab o'tish, oshib o'tish, oradan suqilib o'tish, gorizental va qiya tekistlikda (polda, gimnastika skameykasida) to'rt ("sinf" o'yini) oyoqlarni to'g'ri va chalishtirgan holda yengil sakrashlar, polga qadar qilib qo'yilgan buyumlardan sakrab o'tish mashqlari; burilib va qo'llarni turlicha harakatlantirib bajariladigan sakrashlar; oldinga, orqaga yon tomonlarga siljib sakrashlar tavsifiya etiladi.

Adabiyotlar:

1. М.Л. Журавин, Н.К. Меньшикова. Гимнастика. М., «Академия», 2009.
2. D. Qoraboyeva va boshqalar. Badiiy gimnastikada bajarilgan mashqlarni o'rgatish uslubi. T., «Fanvatehnologiya», 2013.
3. Л. Савельева, Р. Терехина. Спорт высших достижений; спортивная