UMUMRIVOJLANTIRUVCHI GIMNASTIKANING ILMIY-NAZARIY ASOSLARI

Muhabbat Mirazimova
Jizzax davlat pedagogika instituti
mirazimovamuhabbar@gmail.com

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada maktabgacha ta’lim tashkilotidagi bolalarni jismonan tarbiyalash vazifalari, jismoniy tarbiya jarayoni, gimnastika mashg’ulotlarining ilmiy – nazariy asoslari bo’yicha amaliy tavsiyalar hamda maktabgacha ta’lim tashkilotida umumrivojlantiruvchi gimnastika mashg’ulotlarini tashkil etish va sog’lomlashtiruvchi vazifalari ochib berilgan.

Kalit so’zlar: gimnastika, yurish, emaklash, sakrash, otish, chaqqonlik, to’siq, o’tirg’ch, xalqa.

SCIENTIFIC AND THEORETICAL FUNDAMENTALS OF GENERAL DEVELOPMENT GYMNASTICS

Muhabbat Mirazimova
Jizzakh State Pedagogical Institute
mirazimovamuhabbar@gmail.com

ABSTRACT

In this article the functions of practical education of the children at the preschool educational institutes, the physical education process, the instant history of the types of gymnastics, the practical suggestions on scientific-theoretical factors of gymnastics classes as well as educational and healthy functions of gymnastics exercises at the preschool educational organizations are identified.

Keywords: gymnastics, walking, crawling, jumping, throwing, agility, hurdle, bench, ring.

KIRISH

Maktabgacha ta’lim uzluksiz ta’limning bosh bo’g’ini bo’lib, bolalarni sog’lom turmush tarzini yuritishga o’rgatish, gimnastika va faol o’yinlar bo’yicha mashg’ulotlar o’tkazish orqali tarbiyalanuvchilarda jismoniy tarbiya mashg’ulotlari va sportga qiziqish uyg’otishni shakllantirish, jismonan sog’lom o’sib kelayotgan yosh avlodni tarbiyalashdavlatimiz oldida turgan eng muhim va dolzarb vazifalardan biridir. Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyev tomonidan 2020 – yil 24-yanvar PF-5924-son O’zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida Farmoni, 2019 yil 8 maydagi PQ-4312-

son O'zbekiston Respublikasi maktabgacha ta'lim tizimini 2030 – yilgacha rivojlantirish Konsepsiyasi, 2019 – yil 13 fevral 118-son 2019–2023 yillarda O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish Konsepsiyasi, hamda 2018-yil 14 avgustdagi PQ-3907-sonli "Yoshlarni ma'naviy-ahloqiy va jismoniy barkamol etib tarbiyalash, ularga ta'lim-tarbiya berish tizimini sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorlari ayni kunda izchillik bilan hayotga tadbiq etilib kelinayotganligi bunga yaqqol misol bo'la oladi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarni jismoniy tomondan tarbiyalashning asosiy maqsadi bolalardagi turli ko'nikma va malakalarni shakllantirish, ulardagi kuchlilik, tetiklik, tezkorlik, jismoniy tarbiyaning mohiyati va funksiyalari chaqqonlikni, chidamlililikni amalga oshirish, ziyraklik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishdan iboratdir.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarni jismonan tarbiyalash vazifalari:

1-vazifa. Bolalarni maqsadga to'g'ri yo'naltirilgan harakatlarni faollashtirish uchun shart-sharoit yaratish.

2-vazifa. Harakatning hayot uchun muhim turlarini shakllantirish: yurish, yugurish, emaklash, sakrash, o'rmalash, otish, ilib olish, suzish, velosipedda uchish, oyoq, qo'l, tana, bosh harakatlarini rivojlantirish.

3-vazifa. Saflanish va qayta saflanish. Bu harakat maktabgacha ta'lim muassasalarlardagi mashg'ulotning boshidan to yakunigacha davom etadi.

4-vazifa. O'yin harakatlarini kengaytirish va chuqurlashtirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish, chaqqonlik, epchillik, ziyraklik, irodalilik, sabr-qanoat, kuchlilik shu bilan birga gavdani tik tutish malakalarini oshirish.

5-vazifa. Bolalar qomatlarini to'g'ri shakllantirishga ta'sir ko'rsatish va yassi oyoqlilikni oldini olish.

6- vazifa. Faol harakatga bo'lgan qiziqishni tarbiyalash.

7- vazifa. Jismoniy mashq va o'yinlarning foydasi haqida, asosiy gigiyenik talablar va qoidalari haqida yetarli darajada tasavvur va bilimlar berish.

Ajoyib pedagog K.D.Ushinskiy o'yinlarga, gimnastikaga, bolalarni ochiq havoda bo'lishiga katta ahamiyat bergan edi. U bolalar bilan gimnastika mashg'ulotlarini o'tkazayotganda diqqatni tiklashga imkon beruvchi mashqlarni bajarish uchun kichik tanaffuslar qilishni tavsiya etgandi. Balalarni sog'lom, baquvvat va organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatadigan umumrivojlantiruvchi gimnastika mashqlari bo'lib, tanani alohida qismlari bilan bajariladigan harakatlar yoki ularning birikmalaridan iborat. Bu harakatlar bolalarning tana a'zolarida har xil tezlikda va turli xil mushaklarini kuchlanishi bilan ijro etiladi. Shuning uchun ham

umumrivojlantiruvchi gimnastika mashqlari maktabgacha ta’lim tashkilotlarida keng qo’llanilmoqda.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYASI

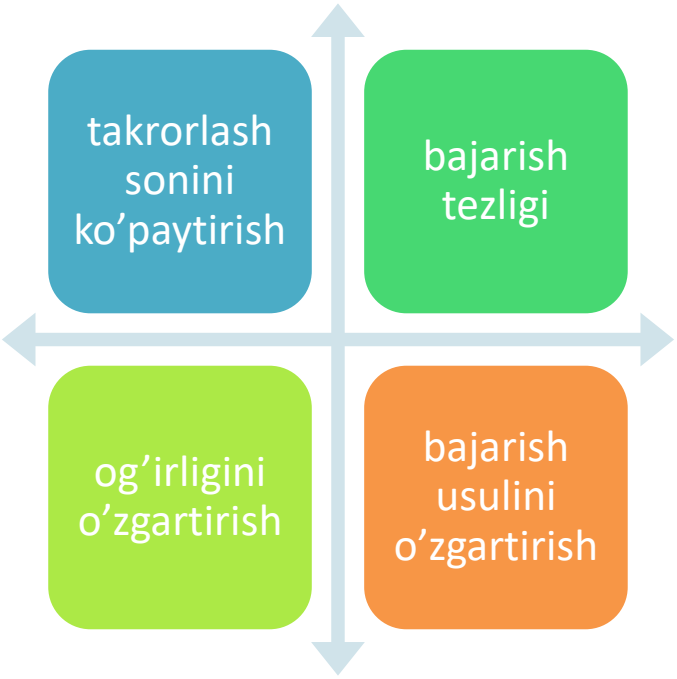
Respublikamiz va xorijda maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya masalalari va gimnastika mashqlari maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi bo’yicha T. S. Usmanxodjaev, R. S. Salomov, N. N. Djalilova, kichik yoshdagi bolalarni sog’lomlashtirish ishlari bo’yicha D. D. SHaripova, N. A. Vinogradova, harakatli o’yinlar va ularni amalga oshirish bo’yicha R. Azizova, G’. M. Salimov, F. A. Kerimov, S. S. Tajibaev, maktabgacha yoshdagi bolalarni turli sport turiga o’rgatishda gimnastika o’yinlarini qo’llash bo’yicha M. M. Masharipova, T. I. Osokina, M. F. Litvinova, N. T. Lebedeva, V. G. Yakovlev, A. N. Granovskiy, L. D. Glazirina, F. G. Frolov, turli ta’limiy faoliyatlar orqali bolalarni jismoniy rivojlantirish masalalari bo’yicha O. Safarov, F. R. Qodirova, SH. Q. Toshpulatova, M. Z. Fayzullaeva, O. V. Goncharova, R. A. Yo’ldosheva, A. V. Keneman, D. V. Xuxlaeva, L. V. Kapilevich, V. I. Andreev, maktabgacha yoshdagi bolalarning ruhiy rivojlanishida o’yinlarning ta’siri bo’yicha D. B. Elkonin, M. E. Vayner, D. I. Gasanova, harakatlanish faoliyati bolalarning muloqatchanligini rivojlantirish bo’yicha Ye. N. Totskaya, D. V. Mendjeritskaya, L. D. Glazirina, L. I. Penzulaeva, T. A. Semyonova, shuningdek, xorijiy olimlardan yirik motorikani bolalarning rivojlanishiga ta’sir etish masalalari bo’yicha O. P. Bauer, K. Stenberri, G. L. Lendret, Avgust Krog tomonidan tadqiq etilgan. Mavjud adabiyotlar tahlili shuni ko’rsatdiki, aynan maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy ko’nikma va malakalarini gimnastika orqali rivojlantirish jihatlari tadqiqot ishlarida kam e’tiborga olingan.

NATIJALAR

Umumrivojlantiruvchi gimnastika mashqlari bilan muntazam shug’ullanish mushak, yurak-qon tomir, nafas olish, asab tizimlarini rivojlantiradi, mustahkamlaydi va organizmning ish qobiliyatini kuchaytiradi. Ular yordamida deyarli barcha jismoniy sifatlar – kuch va kuch bardoshliligi, mushaklarning qayishqoqligi, harakat uyg’unligi va nafas olish davomida rivojlantiriladi hamda takomillashtiriladi, qaddi-qomat to’g’ri shakllantiriladi.

Umumrivojlantiruvchi gimnastika mashqlari shakli va mazmuni bo’yicha judda oddiy bo’lib, ularni o’rganish uchun ko’p vaqt talab qilinmaydi. Barcha shug’ullanuvchilar: yosh bolalar, maktabgacha ta’lim tashkiloti tarbiyalanuvchilari, maktab o’quvchilari va boshqalar ham shug’ullanishlari mumkin.

Umumrivojlantiruvchi gimnastika mashqlarini bajarayotganda jismoniy yuklamani boshqarish oson. Yuklama tanlanadigan mashqlar va mashg'ulotdagi ularning soniga bog'liq. Mashqlarni ta'sir qilish darajasini quyidagi usullarorqali boshqariladi:



Jismoniy tarbiya yo'riqchisi tarbiyalanuvchilarga umumrivojlantiruvchi gimnastika mashqlarini mohirona o'ta olishi uchun quyidagi maxsus bilim, ko'nikma va malakaga ega bo'lishi shart:

- ko'p sonli gimnastika harakatlarini o'zi egallashi (ko'rsata olishi);
- har bir harakatni mohiyatini, uni nima uchun qo'llanilishini aniq bilishi;
- belgilangan vazifalarga muvofiq harakatlar majmuasini tuza bilishi;
- umumrivojlantiruvchi gimnastika harakatlarini turli (tushuntirish, ko'rsatish, topshiriq berish, o'yin usuli va xakazo) usullarda o'rgata olishi va mashg'ulot o'tkaza bilishi;
- umumrivojlantiruvchi gimnastika mashg'ulotlarini uyushtirish usullarini egallashi;
- shug'ullanuvchilarning guruhi, yoshi va vazniga qarab, yuklamani me'yorlay olishi talab etiladi.

MUHOKAMA

Umum rivojlantiruvchi gimnastikaning ilmiy-nazariy asoslarini o'rganish jarayonida quyidagi masalalarni o'rganib chiqdik va muhokama uchun tavsiya qildik:

- Jumladan, Mashqlarni tasniflashda anatomik belgi asos qilib olinadi.

Mashqlar bolalarning ayrim tana qismlariga ta’sir ko’rsatishiga qarab bo’linishinio’rgandikvaquyidagixulosalargakelindi:

1. Qo’l mushaklari va yelka qismi uchun mashqlar;
2. Bo’yin mushaklari uchun mashqlar;
3. Oyoq mushaklari va toz qismi uchun mashqlar;
4. Gavda mushaklari uchun mashqlar;
5. Butun tana mushaklari uchun mashqlar.

Umumrivojlantiruvchi gimnastika mashqlarini anatomik belgilariga qarab tasniflashdan tashqari ularning fiziologik ta’siriga qarab, ya’ni u jismoniy sifatlar: kuch, tezkorlik, qayishqoqlik, bardoshlilikni, chaqqonlikni, egiluvchanlikni rivojlantirishga qarab ham taqsimlanadi. Bu mashqlar mazmunini bo’g’imlardagi bukish, yozish, tortinish, egilish, aylanma va burish harakatlari tashkil etadi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda umumrivojlantiruvchi gimnastika mashqlari 6-7 yoshli bolalarning

- mushak,
- yurak-qon tomir,
- nafas olish,
- asab tizimlarini rivojlantiradi;
- mustahkamlaydi va organizmning ish qobiliyatini kuchaytiradi.

Jismoniy sifatlar – kuch bardoshliligi, mushaklarning qayishqoqligi, harakatlar uyg’unlgi va nafas olish davomida rivojlantiriladi hamda takomillashtiriladi. Bolalarning qaddi-qomatini to’g’ri shakllanishida, kelajakda aqlan yetuk, jismonan baquvvat va har tomonlama sog’lom bo’lib ulg’ayishlarida muhim omil hisoblanadi.

REFERENCES

1. O’zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2019 yil 8 maydagi PQ-4312-son “O’zbekiston Respublikasi maktabgacha ta’lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish Konsepsiyasi”.
2. Sh.Yusupova-Maktabgacha tarbiya pedagogikasi”. Pedagogika institutlarining maktabgacha tarbiya fakultetlari talabalari uchun o’quv qo’llanma. Toshkent. “O’qituvchi” nashryoti 1993 yil. 43 bet.
3. «Gimnastika» B.M. Barshay, B.H. Kuris, I.B. Pavlov. 14-bet
4. O’zbekiston QOMUS.INFO. Onlayn ensiklopediya.
5. SPORT. ZiyoNET sport bo’limi.