

GIMNASTIKA TURLARI VA ULARNING TASNIFI

Mashhura Yusupova Zulfiddin qizi

O'zDJTSU " Turizm va sportni boshqarish" fakulteti

1-bosqich talabasi. Tel: 93-455-27-57

Annotatsiya: Ushbu maqolada Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi tizimida gimnastikaning haqida ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: Gimnastika, badiiy gimnastika, asosiy mashqlar va harakatlar, dinamik harakatlar, gigiyenik gimnastika.

Badiiy gimnastika — sport turi bo'lib, musiqa ta'sirida buyumlar (lenta, shar, halqa, arqon) bilan turli nafis gimnastika va raqs mashqlarini bajarish bo'yicha ayollar musobaqasi. Xalqaro sport musobaqalarining amaldagi dasturida kurash juda ko'p (bir majburiy va uchta bepul mashqlar ob'ektlar bilan) va buyum bilan guruhli bepul mashqlar mavjud. G'oliblar ko'p o'yinli, individual va guruhli mashqlarda aniqlanadi.[2]

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiya tizimida gimnastikaning quyidagi turlari ajratiladi.[1] Ularga umumiy rivojlanish (asosiy gimnastika, gigiyenik gimnastika va boshqalar), sportga yo'naltirilgan gimnastika (badiiy gimnastika, yengil atletika gimnastikasi va boshqalar) va sog'lomlashtirish gimnastikasi kiradi. Asosiy gimnastika Asosiy gimnastika salomatlikni mustahkamlash, umumiy jismoniy tayyorgarlik, tanani chiniqtirish, qomatni to'g'ri shakllantirish, ichki organlar faoliyatini yaxshilashga qaratilgan. Asosiy gimnastikaning mazmuni tekislanish, umumiy rivojlanish va asosiy harakatlarni o'z ichiga oladi. Jismoniy mashqlar gimnastika chig'anoqlari va sport anjomlari yordamida amalga oshiriladi. Asosiy mashqlar ichki organlarning faoliyatini yaxshilashga, metabolizmni yaxshilashga va asab-mushak tizimini mustahkamlashga yordam beradi. Gimnastika mashqlari:

Bu a) dinamik (barcha harakat kuchlarini ishlatishga qaratilgan va tormoz kuchlarini sekinlashtirishga qaratilgan) va b) statik (tananing ba'zi qismini harakatsiz va bir xil holatda ushlab turish bilan bog'liq) bo'lishi mumkin. Gimnastika mashqlari anaerob va aerobikdir. Gigiyenik gimnastika bolalar salomatligini mustahkamlash, to'g'ri qomatni shakllantirish, tananing funktsional tizimini yaxshilashga qaratilgan. Gigiyenik gimnastika vositalari konditsioner mashqlar (suv, havo, quyosh orqali), shuningdek, massaj va o'z-o'zini massaj bilan uyg'unlikda umumiy rivojlanish mashqlaridir. Barcha yoshdagi bolalar uchun gigiyenik gimnastika tavsiya etiladi. Sport gimnastikasi insonning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan. Uning ayrim elementlaridan maktabgacha yoshdagi bolalar bilan ishlashda foydalanish mumkin. Badiiy gimnastika sportga yo'naltirilgan gimnastika mashqlaridan iborat

bo'lib, ular predmetlar bilan yoki buyumlarsiz bajariladigan, shuningdek, sayoz sakrash mashqlaridan iborat. Badiiy gimnastikaning o'ziga xos jihati shundaki, u musiqa va raqs unsurlari bilan uyg'unlikda bajariladi, shuningdek, harakatlarning go'zalligi va go'zalligini ifodalash orqali nafosatni rivojlantirishga yordam beradi. Badiiy gimnastika muvozanat mashqlari, yurish, yugurish, sakrashning raqs shakllari, xalq raqslari elementlari, buyumlar (to'p, halqa, lenta, bayroq, kamon, arqon) bilan bajariladigan mashqlar bilan tavsiflanadi. Badiiy gimnastika mashqlari harakatlarni muvofiqlashtirishni, ya'ni muvozanatni shakllantiradi. Ular turli tezliklarda va turli mushak faoliyati orqali amalga oshiriladi. Gimnastika sport turlariga akrobatika (yunoncha — «ko'tarilish») kiradi.[3] Akrobatikaning ayrim elementlari maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalarni jismoniy tarbiyalash jarayonida qo'llaniladi. Erta yoshda akrobatik harakatlar ota-onalar va tarbiyachilar yordamida amalga oshiriladi. Bu mashqlarga quyidagilar kiradi: "ninachi", "samolyot", "qaldirg'och", "baliq", "teshik". Badiiy gimnastika musiqa ostida bajariladigan jismoniy mashqlar tizimini ifodalaydi. Badiiy gimnastika bolalarda mushaklarning erkinligini, chiroyli, chiroyli va jozibali harakatlarini ta'minlashga yordam beradi. Terapevtik gimnastika salomatlikni tiklash va salomatlikni mustahkamlash maqsadida amalga oshiriladi. Bu mashqlar orqali asab tizimini yaxshilash, tananing ohangini ko'tarish, yoqimsiz his-tuyg'ularni ko'tarish, bo'yni to'g'rilash, tananing holatini yaxshilash mumkin.

Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya tizimida– gimnastika.

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

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 .[4]

Xulosa;

Gimnastikada bolaning asosiy harakatlaridan dastlabkilarini ushlab, 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.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ta'lim jarayonida maktabning sog'lig'ini saqlash faoliyati: muammolar va ularni hal qilish yo'llari .Maktab.-2015.[1]
2. Zenova T.V. "Salomatlik maktabi" kompleks maqsadli dasturini tayyorlash uchun materiallar .Maktabda ma'muriy ish amaliyoti. - 2013.[2]
3. Zmanovskiy Yu.F. Sog'lom bolalarni tarbiyalaylik. - Moskva Tibbiyot, 2011[3]
4. Zmanovskiy Yu.F. Maktabgacha ta'lim muassasalarida tarbiya va sog'lomlashtirish ishlari . Maktabgacha ta'lim.2013[4]