

## УМУМРИВОЖЛАНТИРУВЧИ ГИМНАСТИКАНИНГ ИЛМИЙ- НАЗАРИЙ АСОСЛАРИ

*Хўжматов Элдор Умирбоевич*

*Жиззах давлат педагогика университети*

*2-курс магистри*

**Аннотация:** Ушбу мақолада мактабгача таълим ташкилотигади болаларни жисмонан тарбиялаш вазифалари, жисмоний тарбия жараёни, гимнастика машғулотларининг илмий – назарий асослари бўйича амалий тавсиялар ҳамда мактабгача таълим ташкилотига умумривожлантирувчи гимнастика машғулотларини ташкил этиш ва соғломлаштирувчи вазифалари очиб берилган.

**Калит сўзлар:** гимнастика, юриш, эмаклаш, сакраш, отиш, чаққонлик, тўсик, ўтирғч, халқа.

**Абстракт:** Ин тҳис артисле тҳе фунстионс оф прастисал эдусатион оф тҳе чилдрен ат тҳе пресчоол эдусатионал институтес, тҳе пҳйсисал эдусатион просэсс, тҳе инстант хисторй оф тҳе тйпес оф гймнастисс, тҳе прастисал суггестионс он ссиентифис-тҳеоретисал фасторс оф гймнастисс слассес ас вэлл ас эдусатионал анд ҳеалтҳй фунстионс оф гймнастисс эхерсисес ат тҳе пресчоол эдусатионал организатионс аре идентифиед.

**Кейвордс:** гймнастисс, валкинг, сраулинг, жумпинг, тҳроуинг, агилитй, ҳурдле, бенч, ринг.

### КИРИШ

Мактабгача таълим узлуксиз таълимнинг бош бўғини бўлиб, болаларни соғлом турмуш тарзини юритишга ўргатиш, гимнастика ва фаол ўйинлар бўйича машғулотлар ўтказиш орқали тарбияланувчиларда жисмоний тарбия машғулотлари ва спортга қизиқиш уйғотишни шакллантириш, жисмонан соғлом ўсиб келаётган ёш авлодни тарбиялашда давлатимиз олдида турган энг муҳим ва долзарб вазифалардан биридир. Президентимиз Ш.М.Мирзиёев томонидан 2020 – йил 24 январь ПФ-5924- сон Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари то,г.,рисида Фармони, 2019 йил 8 майдаги ПҚ-4312- сон Ўзбекистон Республикаси мактабгача таълим тизимини 2030 – йилгача ривожлантириш Концепцияси, 2019 – йил 13 февраль 118-сон 2019–2023 йилларда Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш Концепцияси, ҳамда 2018 йил 14 августдаги ПҚ-3907-сонли «Ёшларни маънавияхлоқий ва жисмоний баркамол этиб тарбиялаш, уларга таълим-тарбия бериш тизимини сифат жиҳатидан янги босқичга кўтариш чора-тадбирлари

тўғрисида»ги қарорлари айни кунда изчиллик билан ҳаётга тадбиқ этилиб келинаётганлиги бунга яққол мисол бўла олади. Мактабгача таълим ташкилотларида болаларни жисмоний томондан тарбиялашнинг асосий мақсади болалардаги турли кўникма ва малакаларни шакллантириш, улардаги кучлилиқ, тетиклик, тезкорлик, жисмоний тарбиянинг моҳияти ва функциялари чаққонликни, чидамлилиқни амалга ошириш, зийраклик каби жисмоний сифатларни ривожлантиришдан иборатдир

Мактабгача таълим ташкилотларида болаларни жисмонан тарбиялаш вазифалари: 1-вазифа. Болаларни мақсадга тўғри йўналтирилган ҳаракатларни фаоллаштириш учун шарт-шароит яратиш. 2-вазифа. Ҳаракатнинг ҳаёт учун муҳим турларини шакллантириш: юриш, югуриш, эмаклаш, сакраш, ўрмалаш, отиш, илиб олиш, сузиш, велосипедда учиш, оёқ, қўл, тана, бош ҳаракатларини ривожлантириш. 3-вазифа. Сафланиш ва қайта сафланиш. Бу ҳаракат мактабгача таълим муассасаларлардаги машғулотнинг бошидан то якунигача давом этади. 4-вазифа. Ўйин ҳаракатларини кенгайтириш ва чуқурлаштириш, жисмоний сифатларини ривожлантириш, чаққонлик, эпчиллик, зийраклик, иродалилиқ, сабр-қаноат, кучлилиқ шу билан бирга гавдани тик тутиш малакаларини ошириш. 5-вазифа. Болалар қоматларини тўғри шакллантиришга таъсир кўрсатиш ва ясси оёқлилиқни олдини олиш. 6- вазифа. Фаол ҳаракатга бўлган қизиқишни тарбиялаш. 7- вазифа. Жисмоний машқ ва ўйинларнинг фойдаси ҳақида, асосий гигиеник талаблар ва қоидалари ҳақида етарли даражада тасаввур ва билимлар бериш. Ажойиб педагог К.Д.Ушинский ўйинларга, гимнастикага, болаларни очик ҳавода бўлишига катта аҳамият берган эди. У болалар билан гимнастика машғулотларини ўтказаятганда диққатни тиклашга имкон берувчи машқларни бажариш учун кичик танаффуслар қилишни тавсия этганди. Балаларни соғлом, бақувват ва организмга ҳар томонлама таъсир кўрсатадиган умумривожлантирувчи гимнастика машқлари бўлиб, танани алоҳида қисмлари билан бажариладиган ҳаракатлар ёки уларнинг бирикмаларидан иборат. Бу ҳаракатлар болаларнинг тана аъзоларида ҳар хил тезликда ва турли хил мушакларини кучланиши билан ижро этилади. Шунинг учун ҳам умумривожлантирувчи гимнастика машқлари мактабгача таълим ташкилотларида кенг қўлланилмоқда.

### **АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯСИ**

Республикамиз ва хорижда мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбия масалалари ва гимнастика машқлари мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбия назарияси ва методикаси бўйича Т. С. Усманходжаев, Р. С. Саломов, Н. Н. Джалилова, кичик ёшдаги болаларни соғломлаштириш ишлари бўйича Д. Д. Шарипова, Н. А. Виноградова, ҳаракатли ўйинлар ва уларни амалга ошириш бўйича Р. Азизова, Ғ. М. Салимов, Ф. А. Керимов, С. С. Тажибаев, мактабгача

ёшдаги болаларни турли спорт турига ўргатишда гимнастика ўйинларини қўллаш бўйича М. М. Машарипова, Т. И. Осокина, М. Ф. Литвинова, Н. Т. Лебедева, В. Г. Яковлев, А. Н. Грановский, Л. Д. Глазирина, Ф. Г. Фролов, турли таълимий фаолиятлар орқали болаларни жисмоний ривожлантириш масалалари бўйича О. Сафаров, Ф. Р. Қодирова, Ш. Қ. Тошпулатова, М. З. Файзуллаева, О. В. Гончарова, Р. А. Йўлдошева, А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева, Л. В. Капилевич, В. И. Андреев, мактабгача ёшдаги болаларнинг руҳий ривожланишида ўйинларнинг таъсири бўйича Д. Б. Элконин, М. Э. Вайнер, Д. И. Гасанова, ҳаракатланиш фаолияти болаларнинг мулоқатчанлигини ривожлантириш бўйича Е. Н. Тотская, Д. В. Менджеритская, Л. Д. Глазирина, Л. И. Пензулаева, Т. А. Семёнова, шунингдек, хорижий олимлардан йирик моторикани болаларнинг ривожланишига таъсир этиш масалалари бўйича О. П. Бауэр, К. Стенберри, Г. Л. Лендрет, Август Крог томонидан тадқиқ этилган. Мавжуд адабиётлар таҳлили шуни кўрсатдики, айнан мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний кўникма ва малакаларини гимнастика орқали ривожлантириш жиҳатлари тадқиқот ишларида кам эътиборга олинган.

### НАТИЖАЛАР

Умумривожлантирувчи гимнастика машқлари билан мунтазам шуғулланиш мушак, юрак-қон томир, нафас олиш, асаб тизимларини ривожлантиради, мустаҳкамлайди ва организмнинг иш қобилиятини кучайтиради. Улар ёрдамида деярли барча жисмоний сифатлар – куч ва куч бардошлилиги, мушакларнинг қайишқоқлиги, ҳаракат уйғунлиги ва нафас олиш давомида ривожлантирилади ҳамда такомиллаштирилади, қаддиқомат тўғри шакллантирилади. Умумривожлантирувчи гимнастика машқлари шакли ва мазмуни бўйича жудда оддий бўлиб, уларни ўрганиш учун кўп вақт талаб қилинмайди. Барча шуғулланувчилар: ёш болалар, мактабгача таълим ташкилоти тарбияланувчилари, мактаб ўқувчилари ва бошқалар ҳам шуғулланишлари мумкин.

### ХУЛОСА

Хулоса қилиб айтганда умумривожлантирувчи гимнастика машқлари 6-7 ёшли болаларнинг — мушак, — юрак-қон томир, — нафас олиш, — асаб тизимларини ривожлантиради; — мустаҳкамлайди ва организмнинг иш қобилиятини кучайтиради. Жисмоний сифатлар – куч бардошлилиги, мушакларнинг қайишқоқлиги, ҳаракатлар уйғунлиги ва нафас олиш давомида ривожлантирилади ҳамда такомиллаштирилади. Болаларнинг қадди-қоматини тўғри шаклланишида, келажақда ақлан етук, жисмонан бақувват ва ҳар томонлама соғлом бўлиб улғайишларида муҳим омил ҳисобланади.

### Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2019 йил 8 майдаги ПҚ-4312-сон «Ўзбекистон Республикаси мактабгача таълим тизимини 2030 йилгача ривожлантириш Концепцияси».
2. Ш.Юсупова-Мактабгача тарбия педагогикаси”. Педагогика институтларининг мактабгача тарбия факультетлари талабалари учун ўқув қўлланма. Тошкент. «Ўқитувчи» нашрети 1993 йил. 43 бет.
3. «Гимнастика» Б.М. Баршай, Б.Х. Курис, И.Б. Павлов. 14-бет