

SPORT GIMNASTIKASI ORQALI YOSH BOLALARNING HARAKAT KO'NIKMASI RIVOJLANTIRISH PEDAGOGIK MUAMMO SIFATIDA

Sayfiyev Hikmatullo Xayrulloevich

Osiyo Xalqaro Universiteti Jismoniy Madaniyat kafedrası o'qıtuvchisi

E-mail: hikmatullosaefiyev@gmail.com

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada yosh bolalar o'sishi va rivojlanishi uchun sport gimnastikasining o'rni va ahamiyati sport mashg'ulotlardagi bolalarni jismonan chiniqtirish, 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: Harakat, sportgimnastika, propioseptiv, vestibulyar sinaptogenezni, vestibulyar, yurish, emaklash, sakrash, otish, chaqqonlik, to'siq, o'tirg'ch, xalqa.

ABSTRACT

In this article, the role and importance of sports gymnastics for the growth and development of young children, the physical training of children in sports, the process of physical education, practical recommendations on the scientific-theoretical basis of gymnastics training, and general development in the organization of preschool education. the organization of gymnastics training and health-improving tasks are revealed.

Key words: movement, sports gymnastics, proprioceptive, vestibular synaptogenesis, vestibular, walking, crawling, jumping, throwing, agility, obstacle, sitting, people.

KIRISH

Harakat - hayotning ajralmas qismidir. Har bir faoliyatimiz harakat bilan bog'liq, u havo, uyqu va oziq-ovqatning zarurligi kabi tabiatan bizga xosdir. Bola ona qornidayoq harakat qila boshlaydi va tug'ilgandan keyin harakat nafaqat chaqaloq rivojlanishining belgisi, balki uning dunyoni bilish usulidir. Asta-sekin murakkablashib borayotgan harakatlar hissiy idrok etish, o'z tanasi va atrofdagi dunyoni bilish, fikrlash asosida yotadi (Пиаже, 1969). Bola hayotining birinchi yilida jismoniy rivojlanish tabiiy ravishda va faol sur'atda sodir bo'ladi: bola oyoq-qo'llarini

harakatga keltirishni, boshini ko'tarishni, narsalarni ushlab turishni, ag'darishni, o'tirishni, emaklashni faol o'rganadi. 12 oyga yaqin, turish va yurishga urinishlar boshlanadi [7,8,9]. Hayotning ikkinchi yilidan boshlab jismoniy rivojlanish va yangi ko'nikmalarni egallash davom etadi, lekin chaqaloqlik davridan ko'ra biroz sekinroq (Gallahue, Ozmun, Goodway, 2012). Aynan shu paytda ota-ona bolaning jismoniy faolligiga ataylab rang-baranglik qo'shishni boshlashi mumkin. Ommaviy tarqoq fikrdan o'laroq, harakat ko'nikmalarning eng to'liq to'plami bolalar uchun tabiiy ravishda emas, balki ular harakatli o'yinlar va umumiy rivojlantiruvchi jismoniy mashqlar kabi jismoniy faoliyatning ko'p komponentli kompleksi natijasida hosil bo'ladi. Malakali murabbiy rahbarligidagi maqsadli jismoniy faollik, qaytar aloqa va motivatsion komponent mavjud bo'lgan sharoitda fundamental harakat qobiliyatlarini yanada etuklashtiradi va tug'ma jismoniy fazilatlarni to'liq rivojlantirishga yordam beradi. Kundalik mashg'ulotlarni sog'lomlashtiruvchi sport mashg'ulotlari bilan to'ldirish bolaning motor (harakat) tajribasini kengaytirishga imkon beradi va shu bilan neyron aloqalarni rivojlantirishga hissa qo'shadi va natijada o'rganish ko'nikmalarini rag'batlantiradi [15,19,32].

Yangi taktil, propriozeptiv (sezgi sensorlar. tananing harakati va atrof-muhit bilan jismoniy aloqasi) va vestibulyar (insonni fazodagi xolatini va muvozanatini boshqaradigan tizim) ma'lumotlar sinaptogenez (asab tizimidagi neyronlar o'rtasida sinaps hosil bo'lishi. Sinaps - bu ikkita neyronning birlashishi)ni rag'batlantiradi, bu ayniqsa bola tug'ilgandan to 10 yoshgacha bo'lgan vaqtga qadar osonlik bilan sodir bo'ladi.

Erta bolalik – asosiy-fundamental harakat ko'nikmalarini rivojlantirish uchun ideal davr. Bolalarning kundalik faoliyatini o'quv o'yinlari va mashqlar bilan uyg'unlashtirish kognitiv va nutqni rivojlantirish, psixika va ijtimoiy o'zaro ta'sir ko'nikmalarini rivojlantirish uchun asos bo'lgan chinakam keng ko'lamlı vosita kompetentsiyasini yaratadi. Bundan tashqari, erta bolalikdagi jismoniy faoliyatning xilma-xilligi darajasi keyinchalik maktabda va kattalarda faol hayot tarzi uchun katalizator bo'ladi. Rivojlantiruvchi gimnastika - bu bolalar va kattalarning uyg'un jismoniy va psixologik rivojlanishi uchun ishlab chiqilgan nisbatan yangi sport yo'nalishi. Ushbu formatdagi mashg'ulotlar gimnastika bo'yicha mavjud qobiliyatidan qat'i nazar, barcha odamlar uchun mos keladi va sportning sog'liq uchun foydalarini o'rtacha intensivlik darajasi bilan birlashtiradi. Formatning o'ziga xosligi, boshqa narsalar qatori, mashg'ulotlarning raqobatsiz va qiziqarli bo'lib, sportchilarni o'z imkoniyatlarini ochib berishga va qobiliyatlarini rivojlantirishga undaydi.

Sport –rivojlantiruvchi gimnastikasi bolalar va kattalar, erkaklar va ayollar, jismoniy va ruhiy jihatdan sog'lom va alohida ehtiyojli odamlar uchun universaldır. Jismoniy salomatlikning asosiy tarkibiy qismlari aerobik va mushaklarning

chidamliligi, mushaklarning kuchi, moslashuvchanligi, muvofiqlashtirish va muvozanatdir. Ushbu ko'nikmalarning uyg'un rivojlanishi uchun yuqori ixtisoslashgan mahoratga e'tibor bermasdan, tananing umumiy rivojlanishiga qaratilgan sport eng mos keladi. Sog'lomlashtiruvchi ta'sirga erishish uchun sport mashqlari fiziologik bo'lishi va tug'ma vosita qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilganligi, shuningdek, insonning fiziologik chegaralarida bajarilishi muhimdir [11,34,27]. Rivojlantiruvchi formatdagi gimnastika aynan shu g'oya asosida qurilgan. Professional sport turlaridan farqli o'laroq, rivojlantiruvchi gimnastika insonning imkoniyatlari chegarasidagi yuklamani o'z ichiga olmaydi, u har qanday yoshda, har qanday jismoniy va jismoniy tayyorgarlik darajasida mavjud. Sport gimnastikasining boshlang'ich mashqlari ham bolalarning hayotiy zarur harakat ko'nikmalarini rivojlantiradi. Sport gimnastikasining boshlang'ich tayyorgarlik mashqlarining asosiy maqsadi sport rekordlari yoki musobaqalarda qatnashish emas, balki salomatlikni mustahkamlash va tabiiy ko'nikmalarni rivojlantirishdir. Ushbu gimnastikaning asosiy maqsadi sport rekordlari yoki musobaqalarda qatnashish emas, balki salomatlikni mustahkamlash va tabiiy ko'nikmalarni rivojlantirishdir. Muhim jihat - bu mashqlarning sportchining qobiliyatiga mos kelishi: dastur intensivligini bosqichma-bosqich oshirib, tananing funktsional zaxiralarini ko'paytirishga yordam beradigan individual sur'atda murakkab mashqlarni yaxshilash va o'zlashtirishga qaratilgan (Raxmatov, 2018). Gimnastika dasturi har bir yoshning jismoniy va psixologik xususiyatlariga moslashtirilgan. Har bir mashg'ulot o'z ichiga URM, gimnastika anjomlari va ularsiz o'z og'irligi bilan kuch mashqlari, akrobatik elementlarni o'zlashtirish, yakkacho'p mashqlari, trampolin, cho'zish mashqlarini o'z ichiga oladi. Bundan tashqari, 7 yoshgacha bo'lgan bolalarni o'rgatish jarayoni shuningdek, bolalar bilan funktsional o'yinlarni va 11 yoshgacha - turli shakl va o'lchamdagi parallondan yasalgan to'siqlarni engib o'tishni o'z ichiga oladi. Mashq qilish sur'ati va mashqlarning murakkablik darajasi sportchining yoshi, uning sport tajribasi va sog'lig'ining xususiyatlariga qarab o'zgaradi. 1 yoshdan 3 yoshgacha bo'lgan davrda dastur bo'yicha harakat ko'nikmalari o'yin shaklidagi mashqlar orqali amalga oshiriladi. Gimnastika bolaning keyingi jismoniy va kognitiv rivojlanishi uchun zarur bo'lgan harakat ko'nikmalarning asosini yaratishga yordam beradi. Mashg'ulotlarda ota-onalar va murabbiy ishtirokida bolalar shved devoriga ko'tarilish va tushish, yugurish, akrobatik yo'lakda va trambolinda ikki oyoqda sakrash, parallon matlarga chiqish, oldinga va orqaga salto qilish, to'plar, parallon kublar, gardish, skakalka bilan o'quv o'yinlarini o'ynashni o'rganadilar, yakkacho'p ustida yurish, halqalar va tirgaklarda osilish va to'ntarilishlarni bajarish, qo'shpoyada oyoq va qo'llarga tayanib yurish [18,42]. 3 yoshdan 7 yoshgacha bo'lgan maktabgacha yoshdagi bolalar ham umumiy rivojlanish mashqlarini bajaradilar, ammo ularning o'quv dasturiga kuch,

chidamlilik va koordinasiyani rivojlantirish uchun turnikda tortish, halqalarda mashqlar, qo'shpoyada tayanish va yelpinishlar, trambolinda sakrash kombinatsiyalari, qo'lda turish va koleso kabi murakkabroq elementlar kiritilgan. Bu yoshda gimnastika mavjud bo'lgan harakat mahoratini oshirishga, shuningdek, ularning diapazonini kengaytirishga, yangi, yanada murakkab muvofiq koordinatsion va proprioseptiv mashqlarni o'zlashtirishga imkon beradi. Gimnastika va akrobatika mashqlarining yosh bolalar salomatligiga ta'siri bo'yicha bir qator tadqiqotlar davomida akrobatik elementlar dinamik muvozanat saqlash qobiliyatini 25% ga, 20% ga - fazoviy yo'nalishga yaxshilaydi (Husniddin 2013), gimnastika mashqlari egiluvchanlik darajasini o'rtacha 17% ga oshiradi (Nabiyev 2016), bilak suyagining mustahkamligini 23% ga oshiradi, jami 34% ga kuch, muvozanat, chaqqonlik, yugurish tezligi va koordonatsiyani yaxshilashi aniqlandi. Maktabda o'qish boshlanishi bilan bolaning hayotidagi aqliy yuklama jismoniy yuklamani sezilarli darajada almashtiradi, bu esa harakat etishmovchiligiga, so'ngra qomat buzilishlarga, yassioyoqlarga va jismoniy qobiliyatlarning yomonlashishiga olib keladi. Gipokineziya ham metabolik (moddalar almashinuvi) kasalliklarni keltirib chiqaradi, semirish xavfini va tananing virusli infeksiyalarga nisbatan zaifligini oshiradi (Raxmatov, 2018). 7 yoshdan 14 yoshgacha bo'lgan sportchilar uchun gimnastika dasturi ushbu yoshdagi bolalarning harakat ehtiyojlari va jismoniy imkoniyatlarini hisobga olgan holda yaratilgan. Umumiy rivojlanish mashqlarini bajarishdan tashqari, sportchilar ko'proq murakkab koordinatsion va kuch mashqlarini o'zlashtira boshlaydilar, masalan, turnik va halqalarda mustaqil tortilish, qo'shpoyada tayanish, yelpinish, qo'lni bukib-yoyish, tayanchsiz qo'lda turish, rondat, flyak, salto, shuningdek, gimnastika yoki akrobatik elementlarning kombinatsiyasi. Bir tadqiqotga ko'ra, boshlang'ich gimnastika mashg'ulotlarida muntazam gimnastika bilan shug'ullanish kuchni 17% ga va egiluvchanlikni 18% ga oshiradi (Tushakova, 2019). O'smirlar ishtirokidagi yana bir tadqiqotda kuch va chidamlilikning o'rtacha 20% ga, egiluvchanlik - 29% ga, portlash kuchi - o'rtacha 10% ga o'sishi qayd etilgan.

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'linishini o'rgandik va quyidagi xulosalarga kelindi:

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

6. 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 qilib aytganda gimnastika mashqlari 6-7 yoshli bolalarning - mushak, - yurak-qon tomir, - nafas olish, - asab tizimlarini rivojlantiradi; - mustahkamlaydi va organizmning ish qobiliyatini kuchaytiradi. Jismoniy sifatlar – kuch bardoshlilik, mushaklarning qayishqoqligi, harakatlar uyg'unligi 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.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI: (REFERENCES)

1. Saidova, M., & Sayfiyev, H. (2023). CONTENT-IMPORTANCE AND PRINCIPLES OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES. *Modern Science and Research*, 2(9), 192-199
2. Sayfiyev, H., & Saidova, M. (2023). EFFECTS OF GYMNASTICS ON FUNDAMENTAL MOTOR SKILLS (FMS), POSTURAL (BALANCE) CONTROL, AND SELF-PERCEPTION DURING GYMNASTICS TRAINING. *Modern Science and Research*, 2(9), 204-210.
3. Xayrullayevich, S. H., & Ayubovna, S. M. (2023). BADMINTONCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIGI VA UNI RIVOJLANTIRISH METODIKALARI. *FORMATION OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY AS INTERDISCIPLINARY SCIENCES*, 2(18), 201-208.
4. Ayubovna, S. M., & Xayrullayevich, S. H. (2023). YOSH BOLLALARDA SPORT SPORT GIMNASTIKASINING PEDAGOGIK O'LVHOVLAR NAZARIYASI VA TASHKILIY-METODIK ASOSLARINI TADQIQ ETISHNING MAQSADI, VAZIFALARI. *PEDAGOGICAL SCIENCES AND TEACHING METHODS*, 2(22), 108-118.
5. Xayrulloevich, S. H. (2023). SPORT GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARIDA ASOSIY HARAKAT QOBILYAT (FMS), POSTURAL (MUVOZANAT) NAZORAT VA O'ZINI O'ZI IDROK ETISHGA SPORT GIMNASTIKASINING TA'SIRI
6. Sayfiyev, H., & Saidova, M. (2023). EFFECTS OF GYMNASTICS ON FUNDAMENTAL MOTOR SKILLS (FMS), POSTURAL (BALANCE) CONTROL,

AND SELF-PERCEPTION DURING GYMNASTICS TRAINING. Modern Science and Research, 2(9), 204-210.

7. Sirojev, S., Nuriddinov, A., & Sayfiyev, H. (2023). THE CONCEPT AND IMPORTANCE OF SHOOTING SPEED IN VOLLEYBALL. Modern Science and Research, 2(9), 187-191.

8. Сайфиев, Х., & Саидова, М. (2023). БАДМИНТОНИСТЫ ФИЗИЧЕСКИЙ ПОДГОТОВКА И ЕМУ РАЗРАБОТКА МЕТОДЫ. Инновационные исследования в науке, 2(4), 45-54.

9. Xayrullayevich, S. H., & Ayubovna, S. M. (2023). BADMINTONCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIGI VA UNI RIVOJLANTIRISH METODIKALARI. FORMATION OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY AS INTERDISCIPLINARY SCIENCES, 2(18), 201-208.

10. Ayubovna, S. M., & Xayrullayevich, S. H. (2023). YOSH BOLLALARDA SPORT SPORT GIMNASTIKASINING PEDAGOGIK O 'LCHOVLAR NAZARIYASI VA TASHKILIY-METODIK ASOSLARINI TADQIQ ETISHNING MAQSADI, VAZIFALARI. PEDAGOGICAL SCIENCES AND TEACHING METHODS, 2(22), 108-118.

11. Khairullayevich, S. H. Development of gymnastics in Uzbekistan and attention to gymnastics. International scientific-educational electronic magazine" OBRAZOVANIE I NAUKA, 21.

12. Ярашева, Д. (2023). СТИЛИ ОРГАНИЗАЦИИ НЕТРАДИЦИОННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 19(5), 6-10.

13. Sayfiyev, H., & Saidova, M. (2023). EFFECTS OF GYMNASTICS ON FUNDAMENTAL MOTOR SKILLS (FMS), POSTURAL (BALANCE) CONTROL, AND SELF-PERCEPTION DURING GYMNASTICS TRAINING. Modern Science and Research, 2(9), 204-210.

14. Yarashova, D. (2023). STRENGTH TRAINING AND STRENGTH TRAINING IN CHILDREN. Modern Science and Research, 2(9), 211-215.

15. Ярашева, Д. (2023, April). ФИТНЕС КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ. In Proceedings of International Conference on Modern Science and Scientific Studies (Vol. 2, No. 4, pp. 278-283).

16. Yarasheva, D. (2022). BOLALARDA MASHQ QILISHNING AHAMIYATI. PEDAGOGS jurnali, 19(1), 139-142.

17. Ikromova, S. (2023). INTERPRETATION OF THE PSYCHOLOGICAL SAFETY FACTOR IN RELATION TO DESTRUCTIVE INFORMATION IN ADOLESCENTS. Modern Science and Research, 2(9), 390-394.

18. Ikromova, S. (2023). CONCEPT OF IDEOLOGY AND FORMATION OF IDEOLOGICAL IMMUNITY IN YOUTH STUDENTS. *Modern Science and Research*, 2(6), 1223-1226.
19. Ikromova, S. (2023). FORMATION OF IDEOLOGICAL IMMUNITY TO DESTRUCTIVE INFORMATION IN TEENAGERS. *Modern Science and Research*, 2(5), 1009-1014.
20. Ikromova, S. A. (2022). MILLIY VA DINIY QADRIYATLARNING INSON TARBIYASIDAGI O'RNI. *Экономика и социум*, (12-2 (103)), 675-678.