



Научно-образовательный электронный журнал

ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА В XXI ВЕКЕ

**Выпуск №19 (том 2)
(октябрь, 2021)**

Исмаилова Зувайда	
QOZONXONALAR HAQIDA UMUMIY MA'LUMOT, BINONI ISITISH UCHUN QOZON TURLARI Shokirov To'lanboy O'ktamjon o'g'li	398
ON CONDUCTING THE MILITARY RITUAL OF HONORING DURING BURRY: EXPERIENCE ABROAD Shukhratjon Shakirov	403
ДИДАКТИКА-ЭТО РАЗДЕЛ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАУКИ, ИЗУЧАЮЩИЙ ТЕОРИЮ ПРЕПОДАВАНИЯ И ОБУЧЕНИЕ Муродова Умида Дильмурадовна	408
ТАЪЛИМ ЖАРАЁНИДА ПЕДАГОГЛАРНИНГ КАСБИЙ КОМПЕТЕНТЛИК СИФАТЛАРИГА ЭГА БЎЛИШНИНГ АХАМИЯТИ Хасанова Гулноза Илхом қизи	414
О'ЗБЕКИСТОН ИТМОИЙ МУНТИДА ЗАМОНАВИЙ МАКТАБГАЧА ТА'ЛИМ МЕНЕЖМЕНТИНИ ТАРКИВ ТОПТИРИШНИНГ MAZMUNI Ithomova Mohinur Zafar qizi	419
МАКТАБГАЧА ТА'ЛИМ ТАШКИЛОТЛАРИДА 6-7 YOSHLI BOLALAR RIVOJLANISHIDA KOMPITENTSIYAVIY YONDASHUVNING MAZMUNI Berkinova Charos Islomovna	424
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ РЕЧИ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА Усманова Махфуза Садыковна	430
ТАРБИЯЧИНИНГ БОЛАГА ЙУНАЛТИРИЛГАН ТАЪЛИМНИ АМАЛГА ОШИРИШДАГИ ФАОЛИЯТИ Рахмонкулова Холида	441
MILLIY TARBIYA- BARKAMOL AVLODNI TARBIYALASHNING ASOSI SIFATIDA Saidov Jur'at Sodirovich	445
JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARIDA BADIY GIMNASTIKA ELEMENTLARINI O'RGATISH METODIKASI Mirazimova Muxabbat Normatovna	449
МАКТАБГАЧА ТА'ЛИМ ТАШКИЛОТДА MASHG'ULOTLARNI TASHKIL ETISHDA INNOVATSION TEKNOLOGIYALARDAN FOYDALANISHNING AFZALLIKLARI Xamrayeva E'zozxon Muzaffarovna	455
МАКТАБГАЧА YOSHDAGI BOLALAR IJODIY QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISHNING INTERAKTIV USULLARI Xamidova Gulbaxor	459

ФИО автора: *Mirazimova Muxabbat Normatovna*

O'zbekiston. Jizzax Davlat pedagogika instituti,

Maktabgacha ta'lim kafedrası o'qituvchi

Название публикации: «JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARIDA BADIY GIMNASTIKA ELEMENTLARINI O'RGATISH METODIKASI»

Annotasiya

Ushbu maqolada maktabgacha ta'lim tashkilotlaridagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida badiiy gimnastika elementlarini raqs tarzida, jismsiz, jismlar bilan yurish, sakrash, egiluvchanlik talab qiladigan qator mashqlarni musiqa bilan qo'shib bajarish vazifalari ochib berilgan.

Калит сўзлар: Gimnastika, jismoniy mashqlar, badiiy gimnastika, yurish, sakrash, mashq, egiluvchanlik, musiqa, jismoniy sifatlar, tana harakatlari.

Аннотации

В данной статье описаны задачи организаций дошкольного образования по совмещению элементов художественной гимнастики на занятиях по физическому воспитанию в виде танцев, без тела, ходьбы с предметами, прыжков, серии упражнений, требующих гибкости с музыкой.

Ключевые слова: Гимнастика, упражнения, художественная гимнастика, ходьба, прыжки, упражнения, гибкость, музыка, физические качества, движения тела.

Annotation

This article describes the tasks of preschool education organizations to combine elements of rhythmic gymnastics in physical education classes in the form of dance, without the body, walking with objects, jumping, a series of exercises that require flexibility with music.

Key words: Gymnastics, exercise, rhythmic gymnastics, walking, jumping, exercise, flexibility, music, physical qualities, body movements.

Bugungi kunda, jismoniy tarbiya va sport dunyo hamjamiyatining eng ustivor yo'nalishlaridan biriga aylanmoqda. Sport turlaridan gimnastika bolalarni jismoniy tarbiyalash jarayonida asosiy vosita bo'lib xizmat qilmoqda.

Mamlakatimiz hayotida olib borilayotgan keng siyosiy va ijtimoiy islohotlar doirasida maktabgacha ta'limda ta'lim va tarbiya faoliyatini olib borish sifatini

oshirish, ta'lim-tarbiya jarayoniga ilg'or pedagogik, psixologik va axborot kommunikativ texnologiyalar hamda zarur shart-sharoitlarni yaratish bo'yicha keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi qonunining 8-moddasida - Maktabgacha ta'lim va tarbiya jarayonida bolalarni jismoniy jihatdan rivojlantirish vazifalari belgilangan⁶⁴. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "2017-2021 yillarda maktabgacha ta'lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi, "Maktabgacha ta'lim tizimi boshqaruvini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi, Prezident Shavkat Mirziyoyevning Oliy Majlisga va O'zbekiston xalqiga Murojaatnomasida bola dunyoga kelgandan boshlab jismoniy hislatlarni shakllantirish vazifalari qo'yildi⁶⁵. Bu esa bolalarni jismoniy jihatdan tarbiyalashda gimnastikadan foydalanish uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Gimnastika – o'yinlar, sport turizm qatori u ham jismoniy tarbiya vositasidir. Asosiy vazifasi turli hayotiy faoliyat uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik berishdir. Bundan tashqari, o'zining gavdasini tuta bilish yoki tananing a'zolari harakatini boshqara olish, tanadagi jismoniy kamchiliklarni to'g'irlashdek maxsus vazifalarni ham hal qila oladi. Hozirgi kunda jahon halqlari gimnastika tizimini tanqidiy o'rganilib, keraksizlarini uloqtirib, foydali tomonini o'zida ilmiy mujassamlashtirilgan xolda jismoniy tarbiya sharoitida ijobiy foydalanilmoqda.

Gimnastikada barcha jismoniy mashqlar qo'llanilishi mumkin. Aslida quyidagi mashqlar ko'rinishida qo'llaniladi.

a) saflanish va qayta saflanish mashqlari: bu mashqlar saflanishning ratsional yo'llari, gavdani to'g'ri tutish, komandalarga bo'ysunish, qaddi – qomatni roslash va boshqa vazifalarni hal qiladi;

b) asosiy jismoniy mashqlar: bu mashqlar tananing hamma qismlariga umumiy yoki ayrim ajratib olingan qismlarini rivojlantirishda qo'llaniladi, harakat malakalarining tez shakllanishi uchun qulay;

⁶⁴O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi qonuni 8-modda. 23.09.2020 yil

⁶⁵O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning Oliy Majlisga va O'zbekiston xalqiga Murojaatnomasi. 29.12.2020 yil.

v) erkin mashqlar: bu nom orqali musiqa ostida bajariladigan harakatlar kombinatsiyasi tarzida tuzilgan mashqlar tushuniladi. Erkin mashqlar bilan shug'ullanuvchilarning harakatini kuzatsak, biz harakatlarni musiqa ritmi, tempiga tushayotganligini yoki uning nafosatli, go'zalligini ko'rib, inson harakatlari zaxirasining juda betakror ekanligini shoxidi bo'lasiz;

g) zaruriy hayotiy – amaliy mashqlar: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish, yuk ko'tarish va boshqa qator mashqlar mavjud. Bular jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi asosiy vositalar sanaladi;

d) maxsus gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlar: perekladinadi, brusyada, kon, yakkacho'pda va boshqalarda bajariladigan mashqlar. Ular kuch, chaqqonlik, bo'g'inlar harakatchanligi, muskullar elastikasi, ruhiy va boshqa sifatlarni tarbiyalaydi;

e) akrobatika mashqlar: qo'lda turish, yonbosh tomonga tanani bukmay aylanish, "randat", "flyag" va boshqa qator yakka juft, guruh bo'lib bajariladigan mashqlar kiradi.

Ular asosiy, zaruriy, hayotiy harakat va ko'nikmalarni tarbiyalaydi. Sport mahoratini oshirishda va umumjismoniy tayyorgarlik uchun etakchi vositadir;

j) badiiy gimnastika: raqs tarzidagi, jisimsiz, jismlar bilan bajariladigan mashqlar bo'lib, o'z ichiga yurish, sakrash, egiluvchanlik talab qiladigan qator mashqlarni oladi va ularni musiqa bilan qo'shib bajarish tushuniladi va u sportning alohida turidir.

Badiiy gimnastika mashg'ulotlarida shakli va mazmuni jihatidan sodda, quvnoq va tetiklashtiruvchi harakterga ega bo'lgan musiqalardan foylanish zarur. Bu o'rinda ommabop musiqiy asarlar, raqs va harakatlarga undovchi musiqiy ohanglar, valslar, sho'x kuy-qo'shiqlar, zamonaviy ommabop qo'shiqlar tavsiya etiladi.

Mashg'ulot jarayoniga musiqiy ohanglarni kiritishdan avval tarbiyachi tarbiyalanuvchilarni maqsadga muvofiq joylashtira olishi kerak. Bundan tashqari musiqani jarayonga kiritishi paytini oldindan belgilab olish zarur. Musiqani tinglab turib, har birimiz bir maromda takrorlanuvchi yoqimli zarbani sezamiz, bu musiqada metrik ohang deb yuritiladi. Metrik ohang musiqani taktlarga bo'ladi.

Raqsga tusha turib “1”, “2” larni sanash tavsiya etiladi, chunki har qanday raqs qadami to’rtta harakatdan iborat. Har bir harakat sakkizdan birida amalga oshadi. Taktlarga tayanib mashqni yozib borish mumkin yoki o’rnini almashtirish bilan amalga oshiradi.

Badiiy gimnastikaga kiruvchi ko’pgina harakatlar klassik va xalq raqslari harakatlaridan kam farq qiladi. Biroq, badiiy gimnastika o’zining bir qator o’ziga xos elementlariga egaki, ularning bajarilish texnikasi xoreografik mashqlar texnikasidan tubdan farq qiladi. Bunday elementlarga prujinasimon harakatlar, «to’lqin» kabi mashqlar, siltashlar, yurish va yugurishning ba’zi turlari hamda xoreografiyada qo’llaniladigan maxsus sakrashlarni kiritish lozim. Barcha ushbu elementlar erkin mashqlarda keng qo’llaniladi.

Prujinasimon harakatlar uchun harakatning birinchi bosqichida tanani bir necha yoki barcha bo’g’inlarida bukilishning hamda ikkinchi bosqichida yozilishning bir vaqtning o’zida bir tekisda ro’y berishi xosdir. Bukilish va egilish taranglik bilan bajariladi. Qo’llar bilan prujinasimon harakatlarni turli xil dastlabki holatlarda bajariladi. Qo’llar gavdaga nisbatan yo’nalishda barcha bo’g’imlarda (barmoqlarning birinchi falangasidan boshlab elkaga) taranglik bilan bukiladi. Qo’l panjasi yuqoriga bukiladi va yelka tomon harakatlanadi, tirsak pastga tushib, gavdaga taqaladi. Qo’llarni yozilishi bir vaqtning o’zida barcha bo’g’imlarda taranglik bilan sodir bo’ladi.

Dastlabki holat-qo’llar oldinga cho’zilgan.

1-2-qo’llarni bukish.

3-yozish.

4-pauza.

Dastlabki holat-qo’llar yon tomonga cho’zilgan.

Yuqoridagi harakatlar yana takrorlanadi. Qo’llar bilan bajariladigan prujinasimon harakatlar kuch va taranglik bilan ta’riflanib, turli vaziyatlarda bajariladi: qo’llar oldinda, yon tomonlarda, yuqorida va pastda. Qo’llarni, aynan dastlabki holat yo’nalishi bo’yicha, bilaklar va panjalarni burmagan holda bukish lozim.

Barcha bo'g'implardagi bukilishni taranglik bilan, go'yo qarshilikni enggandek, bajarish kerak. Bunda bosh bir-muncha oldinga egiladi. Barcha bo'g'implardagi yozilish harakati esa kuch bilan, boshni biroz ko'tarib bajariladi.

Oyoqlar bilan prujinasimon harakatlar. Ikkala oyoq uchi va tizzalarni jiplashtirib, yarim barmoqlarda turgan holda bajariladi. Oyoqlarni yarim barmoqlardan tovonlarga tushirib, shu tariqa o'tirish kerakki, tos tovonlar ustida joylashishi lozim. Oyoqlarni yozib dastlabki holatga qaytiladi. Prujinasimon harakatlarni o'tirgan va yarim o'tirgan holatda turlicha maromda bajarish mumkin.

Xulosa qilib aytganda, gimnastika mashg'ulotlari muntazam o'tkazilsa, uning ta'sirida to'qimalarda qon aylanish yaxshilanadi, arterial bosim pasayadi yurak qon-tomir sistemasining faoliyati yaxshilanadi, o'pkaning nafas olish sig'imi oshadi, modda almashinuvi yaxshilanadi, markaziy nerv sistemasi va nerv-muskul apparatining ruhiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, uning tetikligini, o'z kuchiga bo'lgan ishonchini oshiradi va ruxlantiradi⁶⁶. Gimnastika mashqlari tizimi doimo rivojlanishda va o'sishdadir. Ilmiy tadqiqot ishlari va kuzatishlar ayrim mashqlarning qaytadan tuzilayotganligi, yangilanayotganligi, ayrimlari mustahkamlanayotganligi va takomillashayotganligini ko'rsatmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning Oliy Majlisga va O'zbekiston xalqiga Murojaatnomasi. 29.12.2020 yil.
2. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi qonuni 8-modda. 23.09.2020 yil.
3. «Gimnastika» B.M. Barshay, B.H. Kuris, I.B. Pavlov. 14-bet
4. Xasanova, G. (2020). МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ ТАШКИЛОТЛАРИДА ХАЛҚ ОЎЗАКИ ИЖОДИ ВОСИТАЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШНИНГ ПЕДАГОГИК МАЗМУНИ. Архив Научных Публикаций JSPI.

⁶⁶«Gimnastika» B.M. Barshay, B.H. Kuris, I.B. Pavlov. 14-bet

5. Abdurahmonovna, N. M. (2021). Pedagogical and Psychological Aspects of Professional Sustainability of Future Teachers.
6. Г.И. ХАСАНОВА “Таълим жараёнида дастурлаштирилган ўқитиш технологиясидан фойдаланишнинг афзалликлари” Жиззах: 2020. 420 бет. 223-2256
7. Хасанова, Г. (2021). Олий таълим муассасалари педагогларининг Креатив қобилиятларини ривожлантиришнинг мазмуни. *Academic Research in Educational Sciences*, 2(1), 778-782
8. М. Усмонова. Ўқувчи шахсига йўналтирилган педагогик технологиялар Таълим технологиялари. 2016 йил. 4-сон.
9. М. Усмонова. Педагогик жараён лойихаси – машғулотлар самарадорлигини таъминлаш воситаси сифатида Бошланғич таълим ва жисмоний маданият йўналишида сифат ва самарадорликни ошириш: муаммо ва ечимлар Халқаро илмий конференция. Тошкент. 25 май, 2017 йил
10. Садиковна, у. м. (2013). Ali Şir Nevai Eserlerinde Bitki Adları. *Dil ve Edebiyat Araştırmaları*, (8), 0-0. Retrieved from
11. Maxfuza Usmanova, THE CONCEPT OF EDUCATIONAL PROFESSIONAL COMPETENCE AND ITS YIELD FACTORS, *Архив Научных Публикаций JSPI*: 2020: Архив №54
12. Norquziyeva, M. (2020). The role of educational technology in shaping the professional stability of students. *Архив Научных Публикаций JSPI*.
13. Abdurakhmonovna, N. M. (2020). Methodology of giving professional knowledge to future teachers. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 10(5), 1378-1383