ARES

ACADEMIC RESEARCH IN EDUCATIONAL SCIENCES

SJIF 2021: 5.723
Cite Factor 2020-21: 0.89

2021/10

VOLUME 2
ISSUE 10

We increase scientific potential together!

ARES.UZ

Exact Sciences
Natural Sciences
Technical Sciences
Pedagogical Sciences
Medical Sciences
Social and Humanitarian Sciences

ACADEMIC RESEARCH

THE JOURNAL OF ACADEMIC RESEARCH IN EDUCATIONAL SCIENCES

ISSN 2181-1385

VOLUME 2, ISSUE 10

OCTOBER 2021

www.ares.uz

Academic Research in Educational Sciences VOLUME 2 | ISSUE 10 | 2021
ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
Directory Indexing of International Research Journals-CiteFactor 2020-21: 0.89
DOI: 10.24412/2181-1385-2021-10-786-790

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH USULLARI

Muxabbat Normatovna Mirazimova
Jizzax davlat pedagogika instituti
Maktabgacha ta'lim metodikasi kafedrasi o'qituvchisi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada o'sib kelayotgan yosh avlodlarga jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish usullari yoritilgan.

Kalit so'zlar:harakat, badiiygimnastika, jismoniy tarbiya, yurish,yugurish, sakrash, mashg'ulot,sog'lomlashtirish,harakatli o'yin, muvazanat saqlash.

ABSTRACT

This article gives you a brief overview on how to organize gymnastics classes for the younger generation.

Keywords: rhythmic gymnastics, physical education, walking, running, jumping, training, fitness, movement game, balance.

KIRISH

Bugungi kunda respublikamizda sog'lom avlodni tarbiyalab yetishtirish va barcha fuqorolarning salomatligini ta;minlashda «Umid nihollari», «Barkamol avlod» va «Talaba» unversiadasi kabi tadbirlar amalga oshirilmoqda Qadimdan ma'lumki sayohat (sayr) nafaqat oliy darajada dam olish emas balki bo'sh vaqtdan unumli foydalanish, jamoa sog'lig'ini mustahkamlash shaxsni har tomonlama rivojlanishini ta'minlashdan iboratdir. Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportga katta e'tibor qaratilmoqda.Shular qatorida gimnastikani rivojlanishiga ham keng imkoniyat yaratildi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev maktabgacha ta'lim tashkilot tarmoqlarini kengaytirish maqsadida 2016-yil 29-dekabrda qabul qilingan PQ 2707- sonli, PQ 3031- sonli qaroriasosida yosh avlodni jismoniy jihatdan tarbiyalash, ta'lim berish, sportbilan shug'ullanishi uchun ko'plab gimnastika zallari qurilib ishga tushurildi va bu zallarda minglab o'zbek qizlari gimnastikaning nafis

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
Directory Indexing of International Research Journals-CiteFactor 2020-21: 0.89
DOI: 10.24412/2181-1385-2021-10-786-790

turi bilan shug'ullanishiga imkon yaratildi.O'zbekistonda gimnastika qadimdan turli xil mashqlar ko'rinishida rivojlanib kelgan.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiyalanuvchilarni gimnastika bilan shug'ullanishlariga, ularning qiziqishlarini oshirish maqsadida yurtimiz bayrog'ini baland tutib turuvchi ko'plab gimnastikandlarimizdan: O.Chusovitina, Sabina Turobova, Aleksandra Serdyukova, Sabina Tashkenbayeva, Nurinisa Usmonova, Dildora Rahmatova va ko'plab yosh sportchi yoshlarimizni o'rnak qilib ko'rsatishimiz mumkin. Gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etishdayosh bosqichlari, shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi inobatga olinishi lozim.

Gimnastika mashqlarini o'rgatish jaroyanida quydagi asosiy vazifalar hal etiladi: bolalarning umumiy harakatva jismoniy tayyorgarligi uchun ahamiyatli bo'lgan harakat ko'nikmalarini shakllantirish, kuch, tezkorlik, egiluvchanlik, epchillik, chidamlilik kabi sifatlari. Maktabgacha yoshdagi bolalarda gimnastika mashqlarini muntazam o'tkazilishi bola organizmining hayot faoliyatini yaxshilaydi, xushchaqchaqlik kayfiyatini uyg'otadi.

NATIJALAR

Maktabgacha tayyorlov yoshida bolalar bilan mashg'ulotlarni tashkil etishda pedagog uchun muhim bo'lgan holatlar bo'lib, bu guruh yosh bosqichlarida ko'nikmalarni shakllantirish bilan bog'liq.Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida badiiy gimnastika mashqlari sakrash, muvazanat saqlash,buyumlarsiz, buyumlar bilan, yo'nalish va bo'shashtirish mashqlarini navbatlantirish, shu bilan birga tayanch organlari: qo'l, oyoq gavda, mushaklarni mustahkamlaydi.

Mashhur fransuz olimi J.Dimsning fikriga ko'ra: "Gimnsatika mashqlari statik emas balki dinamik bo'lishi, to'la amplitudada bajarilishi, shaklan nafis bo'lishi kerak". Olim J.Dims salomatlikni mustahkamlash, gavda tuzulishi va harakatlarning nafisligiga erishishni kishining chaqqaonligi va irodaviy hislatlarni rivojlantirish eng muhum vazifa deb bilgan. Gimnastikachilarni jismoniy tayyorlash gimnastika mashg'ulotlarining eng muhum tarkibiy qismlaridan hisoblanib u organizmni har tomonlama rivojlantiradi.

Gimnastika mashg'ulotlarining ayrim xususiyatlari mavjud:

-Tanlangan gimnastika turi bo'yicha, sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, eng yuqori natijaga erishishga qaratilgan;

-Mashg'ulotlarning qat'iy chegaralangan muddadi va muntazamligi;

-Ma'lum qonuniyatlarga muvofiq ko'p yillik rejalashtirish;

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
Directory Indexing of International Research Journals-CiteFactor 2020-21: 0.89
DOI: 10.24412/2181-1385-2021-10-786-790

-Mashg'ulot yuklamalarining izchil ravishda oshirilib borilishi;

-Gimnastikachining yetarlicha mustaqilligi hamda mashg'ulot jaroyoniga ijodiy yondoshuv sharoitida murabbiy va o'qituvchining rahbarlik roli;[4]

Maktabgacha yoshdagi bolalarni gimnastika mashg'ulotlarini o'tkazishda tarbiyachilar va ota-onalar o'rtasida sport bo'yicha targ'ibot va tashviqot ishlarnini olib borish ya'ni faxriy xalqaro musobaqa g'oliblari yetakchi sportchilar bilan suhbatlar tashkil etish kerak.

MUHOKAMA

Gimnastika o'z navbatida, ertalabki gimnastika, badiiy gimnastika, sog`lomlashtiruvchi gimnastika kabi bir qator yo'nalishlarni qamrab oladi. Ertalabki gimnastika mashqlarini bajarish bolani qomatini to'g'ri rivojlanishi, nafas olishi,qon aylanishiga yordam beradi. Bolalarda diqqatini, maqsadgaintiluvchanlikni tarbiyalaydi, aqliy faoliyatining oshishiga yordam beradi, emotsiya va quvonch tuyg'ularini uyg'otadi. Gimnastikava badiiy gimnastika maktabgacha yoshdagi bolalarni sog'lomlashtirish irodalilik,sabrlilik muvafaqqiyatli hal qilish uchun harakatli o'yin uslubiga ega bo'lib, bugungi kunda maktabgacha yoshdagi bolalarning uyg'un rivojlanishi uchun muhim sohalardan biri sanaladi.Gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish, o'rganish uslubulario'rgatishning harakat malakalari va maxsus bilimlarni egallashgga qaratilgan. O'rganish jarayonibolalarning jismoniy rivojlanishi bilan uzviy bog'liq bo'ladi. Mashg'ulotlarni tashkil etishdayo'riqchi bolalar bilan birgalikda ijodiy faoliyatda bo'lishi yetakchirol o'ynaydi.

Gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish 3 qismga bo'linadi:

1.Daslabki o'rgatish

2.Mukammal o'rgatish

3.Mustahkamlash va takomillashtirish.

Sog`lomlashtiruvchi gimnastika maktabgacha ta'lim tashkilotlarida yassioyoqlikni oldini olish, skolioz, tayanch harakat tizimini to`g`ri shakllanishida universal vosita hisoblanadi.Mashg`ulotni faqat kunning birinchi yarmida emas, balki ikkinchi yarmida ham o'tkazish maqsadga muvofiq. Shu bilan birga, kechki vaqtlarda ham oila bilanolib borilishi organizmning mehnat jarayonida asosiy yuklama tushadigan organlari va tizimlari faolligini oshirishga yordam beradi.

Sog`lomlashtiruvchi gimnastika majmualarida quyidagi jismoniy mashq guruhlari qo'llanadi: kerishish (cho'zilish), yon tomonga egilishlar, o'tirib turishlar, cho`zilishlar, sakrashlar, sport yurishi, yugurish, oldinga egilish, bo'shashish

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
Directory Indexing of International Research Journals-CiteFactor 2020-21: 0.89
DOI: 10.24412/2181-1385-2021-10-786-790

elementlari ishtirok etgansiltanish harakatlari, orqaga egilishlar, qo'l va yelka kamari mushaklarini bo'shashtirish, koordinatsiyaga, aniqlikka va diqqat- e'tiborga yo'naltirilgan mashqlar.

XULOSA

Gigienik gimnastikada mehnat jarayonida bajariladigan harakatlar xususiyatiga mos jismoniy mashqlardan foydalanish tavsiya etiladi. Shuning uchun mashqlarni tanlashda mehnat jarayoni harakatlarini yaxshi o'rganish va jismoniy tarbiya mashqlari majmuasiga shunday mashqlarni kiritish kerakki, ular organizmning aniq mehnat turi jarayonida yetakchi rol o'ynaydigan fiziologik funksiyalarini tezlashtirishga yordam bersin.

Xulosa qilib gimnastika mashqlari bilan shug'illanishda nafaqat maktabgacha ta'lim tashkilotlari tarbiyalanuvchilari, balki biz katta yoshli kishilar ham o'z faolligimizni oshirgan holda jismoniy mashqlarni muntazam bajarib turmog'imiz shart va zarurdir.

REFERENCES

1.Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish Konsepsiyasi 13-fevral 2019.42 bet.

2. EshtayevA.K. Gimnastika.O'quv uslubiy qo'llanma.T- 2015. 124 bet

3. Г.И.ХАСАНОВА "Таълим жараёнида дастурлаштирилган ўқитиш технологиясидан фойдаланишнинг афзалликлари" Жиззах: 2020. 420 бет. 223-225б

4.Хасанова, Г. (2021). Олий таълим муассасалари педагогларининг Креатив қобилиятларини ривожлантиришнинг мазмуни. Academic Research in Educational Sciences, 2(1), 778-782

5.М.Усмонова . Ўқувчи шахсига йўналтирилган педагогик технологиялар Таълим технологиялари. 2016 йил. 4-сон.

6.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 конферентсия. Тошкент. 25 май, 2017 йил

7.Садиковна, у. м. (2013). Ali Şir Nevai Eserlerinde Bitki Adları . Dil ve Edebiyat Araştırmaları , (8) , 0-0 . Retrieved from

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
Directory Indexing of International Research Journals-CiteFactor 2020-21: 0.89
DOI: 10.24412/2181-1385-2021-10-786-790

8. Maxfuza Usmanova, THE CONCEPT OF EDUCATIONAL PROFESSIONAL COMPETENCE AND ITS YIELD FACTORS , Архив Научных Публикаций JSPI: 2020: Архив №54

9. Norquziyeva, M. (2020). The role of educational technology in shaping the professional stability of students. Архив Научных Публикаций JSPI.

10.Abdurakhmonovna, N. M. (2020). Methodology of giving professional knowledge to future teachers. ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal, 10(5), 1378-1383.

11. Manzura, N. (2021). Sustainable Activity in the Teaching Profession and Its Foundations. PsychologyandEducationJournal, 58(2), 1339-1345.

12.Abdurahmonovna, N. M. (2021). Pedagogical and Psychological Aspects of Professional Sustainability of Future Teachers.

13.Xasanova, G. (2020). Мактабгача таълим ташкилотларида халқ оғзаки ижоди воситаларидан фойдаланишнинг педагогик мазмуни. Архив Научных Публикаций JSPI.

121. Berkinova, C. I. (2021). MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA PEDAGOG TARBIYACHINING NUTQIY FAOLLIYATINI O'ZIGA XOSLIGI. Academic Research in Educational Sciences, 2(10), 771-775. https://doi.org/10.24412/2181-1385-2021-10-771-775

122. Sobirjonova, N. H. (2021). BOSHLANG'ICH MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARDA MAS'ULIYAT NAMOYON BO'LISHINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI. Academic Research in Educational Sciences, 2(10), 776-780. https://doi.org/10.24412/2181-1385-2021-10-776-780

123. Hosilova, S. Z., & Botirova, A. E. (2021). IN THE CREATIVE THINKING OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS THE PLACE AND IMPORTANCE OF THE ESSAY. Academic Research in Educational Sciences, 2(10), 781-785. https://doi.org/10.24412/2181-1385-2021-10-781-785

124. Mirazimova, M. N. (2021). MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH USULLARI. Academic Research in Educational Sciences, 2(10), 786-790. https://doi.org/10.24412/2181-1385-2021-10-786-790

125. Nazarqulova, N. B. (2021). JANUBIY KOREYA RESPUBLIKASI: DEMOKRATIYAGA O'TISH DAVRIDA AYOLLAR HARAKATI. Academic Research in Educational Sciences, 2(10), 791-796. https://doi.org/10.24412/2181-1385-2021-10-791-796

126. Sharipov, S. R., Nasimov, H. M., Samiyev, A. A., & Kalandarov, U. N. (2021). MAKTABDA KIMYOVIY EKSPERIMENTLAR O'TKAZISHNING ILMIY PEDAGOGIK ASOSLARI. Academic Research in Educational Sciences, 2(10), 797-806. https://doi.org/10.24412/2181-1385-2021-10-797-806

127. Эгамберганов, Б. А. (2021). ГИПОТЕЗА О ВЫЯВЛЕНИИ ЛИЧНОСТИ ПРОРОКА ЮСУФА И СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ИСЛАМСКО-БИБЛЕЙСКИХ СВЯЩЕННЫХ КНИГ (ГИПОТЕЗА БАБУРА). Academic Research in Educational Sciences, 2(10), 807-815. https://doi.org/10.24412/2181-1385-2021-10-807-815

128. Позилов, М. Н., Исомиддинов, Ж. Қ., Джалолиддинов, Ш. Д., & Саттарова, Г. Ю. (2021). ЖИЗЗАХ ВИЛОЯТИ ХУДУДИДА ТАРҚАЛГАН ЕР ОСТИ СУВ РЕСУРСЛАРИ КИМЁВИЙ ТАРКИБИНИНГ ШАКЛЛАНИШИ. Academic Research in Educational Sciences, 2(10), 816-821. https://doi.org/10.24412/2181-1385-2021-10-816-821

129. Қодиров, М. С. (2021). БОЖХОНА ХИЗМАТИ ХОДИМЛАРИ ФАОЛИЯТИДА ПРОФАЙЛИНГГА ОИД БЎЛГАН КАСБИЙ КУЗАТУВЧАНЛИК СИФАТЛАРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ ХУСУСИЯТЛАРИ. Academic Research in Educational Sciences, 2(10), 822-830. https://doi.org/10.24412/2181-1385-2021-10-822-830

130. Мусаев, Х. Б., Каримова, Ф. С., & Жўраева, Ү. Б. (2021). Co-Cr-TiO2 НАНОКОМПОЗИТИНИНГ ЗОЛЬ-ГЕЛЬ СИНТЕЗИ. Academic Research in Educational Sciences, 2(10), 831-835. https://doi.org/10.24412/2181-1385-2021-10-831-835

131. Сайдазимов, К. Т. (2021). НОРМАТИВ ТУШУНЧАЛАРНИНГ МАНТИҚИЙ АСПЕКТЛАРИ. Academic Research in Educational Sciences, 2(10), 836-844. https://doi.org/10.24412/2181-1385-2021-10-836-844

132. Тайлақов, А. А. (2021). АЙДАР-АРНАСАЙ КЎЛЛАР ТИЗИМИДА СУВ РЕСУРСЛАРИНИНГ БАЛАНСИНИ АНИҚЛАШ ВА БАҲОЛАШ. Academic Research in Educational Sciences, 2(10), 845-857. https://doi.org/10.24412/2181-1385-2021-10-845-857

133. Ахмедова, У. М. (2021). ИРРИГАЦИЯ СОҲАСИНИ КЕНГАЙТИРИШ – БУГУНГИ КУННИНГ ДОЛЗАРБ МАСАЛАСИ (АНДИЖОН ВИЛОЯТИ МИСОЛИДА). Academic Research in Educational Sciences, 2(10), 858-866. https://doi.org/10.24412/2181-1385-2021-10-858-866

134. Мамирова, Д. Т. (2021). СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ. Academic Research in Educational Sciences, 2(10), 867-870. https://doi.org/10.24412/2181-1385-2021-10-867-870

135. Султонова, С. Ю. (2021). НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ДЕСТРУКТИВНОГО ХАРАКТЕРА СОВРЕМЕННОГО ТЕРРОРИЗМА. Academic Research in Educational Sciences, 2(10), 871-874. https://doi.org/10.24412/2181-1385-2021-10-871-874