

## BOLALAR BOG'CHASIDA GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH VA O'TKAZISHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI



***Kamchiyev Salimberdi Khudayberdievich***

*Andijon davlat pedagogika instituti, Jismoniy tarbiya va xotin-qizlar sporti  
kafedrasini mudiri, dotsent.*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada sog'lom turmush tarzini shakllantirish, bolalarni yoshlikdanoq jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga qiziqtirish, sportning gimnastika turini rivojlantirish, bolalar bog'chasida gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazish masalasi yoritildi.

**Kalit so'zlar:** gimnastika, bolalar, gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish, sport, bog'cha, jismoniy tarbiya, sport mashg'ulotlar, tarbiyalanuvchilar .

**Аннотация:** В данной статье освещены вопросы формирования здорового образа жизни, привития детям интереса к физическому воспитанию и спорту с раннего возраста, развития гимнастического вида спорта, организации и проведения занятий по гимнастике в детском саду.

**Ключевые слова:** гимнастика, дети, организация занятий гимнастикой, спорт, детский сад, физическое воспитание, спортивные занятия, воспитанники.

**Annotation:** In this article, the issue of forming a healthy lifestyle, getting children interested in physical education and sports from a young age, developing the gymnastics type of sports, organizing and conducting gymnastics classes in kindergarten was covered.

**Key words:** gymnastics, children, organization of gymnastics classes, sports, kindergarten, physical education, sports classes, pupils.

### KIRISH

Bugungi kunda respublikamizda sog'lom avlodni tarbiyalab yetishtirish va barcha fuqorolarning salomatligini ta'minlashda «Umid nihollari», «Barkamol avlod» va «Talaba» Universiadasi 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 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 gimnastikachilarimizdan: 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 etishda yosh bosqichlari, shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi inobatga olinishi lozim.

### **MUHOKAMA VA NATIJALAR**

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.

Sport gimnastika – ayol va erkaklarning maxsus gimnastika anjomlari va yengil mashqlarni o'z ichiga oladi va chaqqonlik, qo'rqmaslik hamda jismoniy kuch talab

etadi.

Badiiy gimnastika – sport anjomlari ya'ni koptok, tasma, arg'amchi, halqa va boshqalari yordamida mashqlarni musiqa asosida bajarish bo'yicha ayollar gimnastikasi. Gimnastika taraqqiy etib borayotgan davrda uch yo'nalish yaqqol namoyon bo'ladi. Bu yo'nalishlar quyidagilar:

1. Gigiyenik yo'nalish;
2. Atletik yo'nalish;
3. Amaliy yo'nalish.

Gimnastika turlaridan kelib chiqqan holda, bolalar 3-4 yoshdan boshlab o'zlariga munosib gimnastika turi bilan shug'ullanishi mumkin.

Hozirgi kunda 3-7 yosh toifasidagi bolalarning aksariyati maktabgacha ta'lim muassasiga boradi va shu davr mobaynida sport va ta'lim sohasiga doir boshlang'ich

tushunchalar shakllanadi. Bolalarni yoshlik chog'idanoq sportning gimnastika turiga jalb qilish endi rivojlanib borayotgan bolaning qomatini tik o'sishiga va umurtqa pog'onasini tekish rivojlanishiga yordam beradi. Gimnastika bilan shug'ullanishda bolalar xavfsizligini ta'minlaydigan malakali murabbiy va mashg'ulot o'tkazish uchun joy to'g'ri tanlangan bo'lishi kerak. Gimnastika sport mashg'ulotlari uchun maxsus jihozlangan sport zali kerak bo'ladi. Gimnastika mashg'ulotlari turli xil zallarda o'tkazilishi mumkin. Masalan: umumta'lim maktablari uchun zallarda qo'shimcha jihozlar va xonalar bo'lishi kerak bo'lsa, bog'cha bolalari uchun gimnastika zallari nisbatan xavfsizroq va boshlang'ich mashg'ulotlar uchun mo'ljallangan sport anjomlari bilan jihozlangan bo'lishi lozim. Bog'cha bolalari uchun gimnastika bilan shug'ullanishda sakrash, muvozanat saqlash, koptok bilan mashq o'tkazish, arg'imchida sakrash kabi sodda va boshlang'ich mashqlarni bajarishga mo'ljallangan mashg'ulot zali kifoya qiladi. gimnastika mashg'ulotlari o'tkaziladigan joyni tashkillashtirishda e'tibor qaratilishi kerak bo'lgan jihatlar mavjud bo'lib, ular quyidagilar:

Kichik yoshdagi bolalar uchun mo'ljallangan xona tanlanishi ya'ni mashq zali rangi bolalarga xos uyg'unlikda bo'lishi;

Mashg'ulot zalida xavfsizlikni ta'minlovchi yumshoq matraslar ya'ni maxsus gilamchalar bo'lishi;

Mashg'ulot zalida turli xil rangli lentalar, kalsolar, koptoklar va shu turdagi anjomlar bilan jihozlangan bo'lishi;

Bog'cha yoshidagi bolalar uchun maxsus formalari bo'lishi va mashq jarayonida hech qanday noqulaylik tug'dirmasligi;

Eng asosiysi, mashg'ulot mobaynida gigiyena talablariga javob bera oladigan darajada tozalik bo'lishi maqsadga muvofiq.

Bog'cha bolalari uchun ertalabgi badantarbiya mashg'ulotlari ham gimnastika sport turiga misol bo'la oladi va ertalabgi gimnastika mashqalarini ochiq havoda tashkil etish yaxshi natija beradi. Bolalarning nafas olish organlari bilan bog'liq muammolarni bartaraf etishga yordam beradi, bolalarni turli xil yuqumli kasalliklar yuqtirib olishidan asraydi hamda bolalar tabiat qo'ynida o'zlarini erkin va qulay his etadilar. Ertalab bajariladigan mashq turlari avvalo sodda mashqlardan boshlanishi maqsadga muvofiq.

Mashq jarayonida barcha mushaklar, tananing barcha qismlarini ishlatish ham kun

davomida bolaning tetik yurini ta'minlaydi.

Kichik yoshdagi bolalarning tabiatan qiziquvchan bo'lganliklari sababli ham, gimnastikaning qiyin mashqlarini bajarishga mo'ljallangan mashq anjomlari bolalar mashg'ulot zalidan joy olmagan ma'qul.

## **XULOSA**

Xulosa qilib aytganda, gimnastika bolajonlar uchun ham ruhiy, ham jismoniy rivojlanishga yordam beribgina qolmay, balki ularning aqliy rivojlanishi uchun ham o'z hissasini qo'shadi. Gimnastikaning qaysi turi bilan shug'ullanishdan qat'iy nazar bog'cha bolalari uchun mos va xos bo'lgan boshlang'ich sodda mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiq. Mashg'ulot tashkil etilishida mashg'ulot joyining to'g'ri tanlanganligi nur ustiga a'lo nur desam mubolag'a bo'lmaydi.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Muxabbat Normatovna Mirazimova (2021). MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH USULLARI. Academic research in educational sciences, 2 (10), 786-790.
2. Morgunova I.I. "Gimnastika va uni o'qitish metodikasi" Toshkent – 2011-y.
3. Muhabbat Mirazimova (2021). UMUMRIVOJLANTIRUVCHI GIMNASTIKANING ILMIY-NAZARIY ASOSLARI. Academic research in educational sciences, 2 (1), 897-901.
4. 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>.