



## MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARGA GIMNASTIKA OQITISH METODIKASI.

**Alimov Shavkatbek Shuxratbekovich**

*ADPI Jismoniy madaniyat kafedrasida katta o'qituvchisi.*

**Annotatsiya.** *Ushbu maqolada maktabda gimnastika o'qitish jarayonlari, metodikasi borasida so'z boradi.*

**Kalit so'zlar.** *Sog'lom avlod, «Umid nihollari», «Barkamol avlod», gimnastika, jismoniy tarbiya, pedagogik, gimnastika devorchasi, zinalar.*

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.

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, sport bilan 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.

Maktabda jismoniy tarbiya turli vositalar orqali amalga oshiriladi. bu vositalarning eng muximlaridan biri asosiy gimnastika shisoblanadi. bu asosiy gimnastikaga xos xususiyatlar bilan izoshlanadiki, bu xususiyatlar gimnastikani shamma yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi uchun mos va samarali vositaga aylantiradi. asosiy gimnastika shug'ullanuvchilarning barcha organ va tizimlarini garmonik rivojlantirishga, ularning sog'lig'ini yaxshilashga, shayotiy faoliyatini oshirishga va maktab o'quvchilarida to'g'ri qomat va xarakat funktsiyalarini shakllantirishga qaratilgan. Gimnastikaning pedagogik ahamiyati kattadir. O'quv mashqlarini qat'iy belgilash shug'ullanuvchilar harakatini aniq tashkil qilish bo'yicha turlicha bo'lgan mashqlarni o'rganishdagi muayyan ketma-ketlik, ular o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik tartibi jismoniy yuklamalarning sekin-asta ortib borishi, yangi harakat mahorati va ko'nikmalarini egallashdagi sharoit va talablarining turli-tumanligi odamlarda insonparvarlik tarbiyasi masalalarini muvaffaqiyatli hal qilish imkonini beradi. Gimnastika mashqlarini bajarishdagi aniqlik, ifodalilik va his-hayajon, ularning texnik takomillashuvi estetik tarbiyaga ham yordam beradi. Gimnastika to'g'ri yugurish, sakrash, turli to'siqlarni yengib o'tish, og'ir yuk tashish va boshqa shu kabi



mehnat va jangovor faoliyatda qo'llaniladigan ko'pgina amaliy, hayotiy zarur ko'nikma va mahoratini shakllantirishga yordam beradi. Nihoyat, gimnastika vositalaridan yuqori sport natijalariga erishishda foydalaniladi.

Oddiy mashqlar ko'pincha ko'rsatib berilgandan, tushuntirilgandan so'ng darrov egallanadi, qiyinroq mashqlar esa uzoq vaqt o'rgatishni hamda buning uchun har xil uslublar va usullarni qo'llashni taqozo etadi. Mashqlarni tanlash va ularni turli sinflarda o'tkazish uslubiyatlashug'ullanuvchilarning yosh xususiyatlariga bog'liq. Bolalar organizmi xususiyatlari shundan iboratki, o'sish va rivojlanish davomida hamma a'zolar hamda tizimlarning tuzilishi va funksiyalari muntazam takomillashib boradi. Bolalarning mushaklari bukiluvchan bo'ladi, shuning uchun ular amplituda bilan harakatlarni bajarishga qodir bo'ladilar. Biroq, bolalar egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni o'z mushak kuchlariga muvofiq holda bajaradilar. Mushaklar va boylamlar haddan ortiq cho'ziluvchanligi ularning bo'shashib qolishiga, shuningdek to'g'ri qad-qomatning buzilishiga olib keladi. Gavda mushaklari (ayniqsa statik) kuchining rivojlanganligi to'g'ri qomatni shakllantirish uchun katta ahamiyatga ega. Chunki bu yoshda qomat hali mustahkam bo'lmaydi. Oyoq kafti mushaklarini mustahkamlash harakat faoliyati yurish, yugurish, sakrashlar uchun katta ahamiyatga ega va yassioyoqlikning oldini oladi. Oyoq kafti suyaklarining qotish jarayoni 16-18 yoshga kelib tugaydi. Demak, mashqlarni uzoq vaqt tik turib bajarish, shuningdek sakrashlarni qattiq yerda hamda 80 sm.dan yuqori bo'lgan balandlikdan sakrashlarni bajarish mumkin emas.

7-9 yoshdagi bolalarga asosiy gimnastikaning quyidagi mashqlari tavsiya qilinadi: yurish, yugurish, 45°ga qiyalatib qo'yilgan o'rindiqlik, gimnastika devorchasi, zinalar ustidan tirmashib chiqish, im. balandlikdagi to'siqlardan oshib o'tish, to'plamni otish va ilish, nishonga uloqtirish, to'ldirma to'plamni bir joydan ikkinchi joyga olib o'tish, muvozanat mashqlari, sakrashlar (uzunlikka, 80 sm.gacha balandlikka), akrobatika mashqlari (yumalashlar, o'mbaloq oshishlar, kuraklarda turish-2-sinf uchun). Bolalarni o'rgatishda ko'rsatib berish va hikoya qilish uslublaridan foydalanish lozim. Yengil mashqlarni qisqa, lo'nda, oddiy, tushunarli tarzda tushuntirish zarur. Tushuntirib berish aniq harakatlarni aytish va ularni qanday bajarish to'g'risida ko'rsatma berishdan iborat. Harakatlarni ko'rsatib berish obrazli gapirish bilan birga qo'shib olib borilishi kerak. Bunda o'rganilayotgan mashqning bajarilishini ta'minlaydigan harakatlarga alohida e'tibor qaratish zarur. Ushbu yoshdagi bolalar taqlid qilishga moyil bo'ladilar. Shuning uchun, ularni o'rgatayotib, imitatsiya va namoyish qilish (ko'rsatish) uslublaridan foydalanish maqsadga muvofiq. Aniq ko'rsatmalar berish, belgilangan chiziqlar bo'yicha imkon qadar vizoqroq va balandroq sakrash, nishonga tekkazish, o'qituvchi ko'rsatgandek bajarish tavsiya qilinadi. Bolalar tomonidan o'rganilayotgan harakatlar oddiy, tushunarli va yengil bo'lishi lozim. Shuni esda tutish zarurki, bolalar tez charchaydilar, lekin qisqa dam olishdan so'ng harakat funksiyalarini bajarishga qodirlar.



O'rta maktab yoshida asosiy gimnastika mashg'ulotlarida keyingi jismoniy rivojlanish hamda bolalaming o'sib kelayotgan organizmini mustahkamlash davom ettiriladi. Iroda-ahloqiy sifatlar tarbiyalanadi, asosiy harakat malakalari yanada chuqurroq o'rganiladi, o'z harakatlarini makonda, vaqt oralig'ida hamda mushak kuchlanishlari darajasiga ko'ra baholash ko'nikmasi hosil qilinadi. 12 yoshgacha (o'g'il bolalar) va 11 yoshgacha (qizlar) bo'lgan bolalar yosh davriga ko'ra ikkinchi bolalik davriga kiradi; 13-14 yoshli bolalar (o'g'illar) va 12-13 yoshlilar (qizlar) - o'smir yoshiga kiradi. O'rta maktab yoshidagi bolalaming o'sishi va rivojlanishi bir (ekis sodir bo'Mmaydi. Ayniqsa jinsiy yetilish davrining boshi (11 13 yosh) ajralib turadi. Bunda organizmning hamma tizimlarida morfologik va funksional o'zgarishlar bo'lib o'tadi. O'g'il va qiz bolalaming rivojlanish yo'li har xil. Qizlar vazni og'irroq bo'ladilar va kuchlilik, chidamlilikda o'g'il bolalardan orqada qoladilar. O'smirlar uchun umumiy narsa shuki, ulaming gavda og'irligi har doim tana uzunligidan nisbatan kam bo'ladi, tez rivojlanayotganlarda esa bu yaqqol ko'zga tashlanadi. Yuqori darajadagi qo'zg'aluvchanlik va asab-mushak apparatining labilligi harakat tezligining ancha rivojlanishiga yordam beradi. 13-14 yoshda o'smirlar mushak qisqarishi tezligi bo'yicha maksimum darajaga yetadilar. Shuning uchun ularda dinamik kuch, tezkorlik hamda chaqqonlikni (oxirgisi harakatlanish analizatorining etilishiga bog'liq) rivojlantirish zarur. Shuningdek, egiluvchanlikni ham rivojlantirish lozim. Bunda shuni hisobga olish kerakki, mushaklaming cho'zilishiga bo'lgan to'liq qarshiligi 12 yoshdan so'ng ancha ortadi. 11-13 yoshdagi bolalarda harakat malakalarining shakllantirish jarayoni, 8-9 yoshlilarga qaraganda, ancha tez o'tadi, shuning uchun ular yanada murakkabroq mashqlarni egallashga qodir bo'ladilar.

Bolalarda turli xil harakat malakalarini shakllantirish paytida ulami o'z harakatlarini makonda, vaqt oralig'ida va kuch bo'yicha baholay olish ko'nikmasiga o'rgatish zarur. Masalan, yurish va yugurishga o'rgatishda bolalami har xil qadamlar bilan hamda turli xil tezlikda yurish hamda yugurishga o'rgatish kerak. Buning uchun bolalarga turli xil masofalarda joylashgan belgi-chiziqlar bo'ylab yurish hamda yugurishni taklif qilish mumkin. Xulosa qilib gimnastika mashqlari bilan shug'ullanishda nafaqat maktab tarbiyalanuvchilari, balki biz katta yoshli kishilar ham o'z faolligimizni oshirgan holda jismoniy mashqlarni muntazam bajarib turmog'imiz shart va zarurdir.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish Konsepsiyasi 13-fevral 2019.42 bet.
2. Eshtayev A.K. Gimnastika. O'quv uslubiy qo'llanma. T- 2015. 124 bet.
- Биндусов., В.И. Жолдак., Ю.В. Менхин. - М.: МГАФК, 1998. 3. Гимнастическое многоборье: Мужские виды. Изд. перераб. /Под. ред. Гавердовского Ю.К. - М.: Физкультура и спорт, 1987.



4. Гимнастическое многоборье: Женские виды. /Под. ред. Гавердовского Ю.К. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

5. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. — М.: Советский спорт, 1991.-(Серия «Спорт, здоровье, настроение».)