

5-10-2019

METHODS OF GYMNASTIC TRAINING IN PRESCHOOL INSTITUTIONS

Abdusalom Khojimirzayev
Namangan State University

Follow this and additional works at: <https://uzjournals.edu.uz/namdu>



Part of the [Education Commons](#)

Recommended Citation

Khojimirzayev, Abdusalom (2019) "METHODS OF GYMNASTIC TRAINING IN PRESCHOOL INSTITUTIONS," *Scientific Bulletin of Namangan State University*. Vol. 1 : Iss. 2 , Article 59.
Available at: <https://uzjournals.edu.uz/namdu/vol1/iss2/59>

This Article is brought to you for free and open access by 2030 Uzbekistan Research Online. It has been accepted for inclusion in Scientific Bulletin of Namangan State University by an authorized editor of 2030 Uzbekistan Research Online. For more information, please contact sh.erkinov@edu.uz.

METHODS OF GYMNASTIC TRAINING IN PRESCHOOL INSTITUTIONS

Cover Page Footnote

???????

Erratum

???????

МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ГИМНАСТИКА МАШҒУЛОТЛАРИНИ ЎТКАЗИШ УСУЛЛАРИ

Абдусалом Хожимирзаев. НамДУ

Аннотация: Мазкур мақолада Давлат талим стандартида асосий гимнастика ва ўйинларнинг эгаллаган ўрни ҳақида сўз боради. Бундан ташқари, болалар боғчаларида асосий гимнастикадан фойдаланиши ҳамда мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбияси асосан гимнастик машқлардан иборат эканлиги ҳақида маълумотлар берилган.

Калит сўзлар: асосий гимнастиканинг воситалари, саф машқлари, умумий ривожлантирувчи машқлар, сакраш, эркин машқлар, амалий машқлар.

МЕТОДЫ ГИМНАСТИЧЕСКОГО ОБУЧЕНИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Абдусалом Хожимирзаев. НамГУ

Аннотация: В этой статье обсуждается роль основной гимнастики и игр в Государственном стандарте образования. Кроме того, сообщалось, что использование базовой гимнастики в детских садах и физическая подготовка детей дошкольного возраста являются в основном гимнастическими упражнениями.

Ключевые слова: основные инструменты для гимнастики, строевые упражнения, упражнения общего роста, прыжок, внештатное упражнение, практические упражнения.

METHODS OF GYMNASTIC TRAINING IN PRESCHOOL INSTITUTIONS

Abdusalom Khojimirzayev. NamSU

Abstract: This article discusses the role of the main gymnastics and games in the State Education Standard. In addition, it was reported that the use of basic gymnastics in kindergartens and the physical training of pre-school age children are mainly gymnastic exercises.

Key Words: basic gymnastics tools. pure exercises, common growth exercises, shift, practical exercises,

Ўқув дастурларининг таҳлили, услубий адабиётлар ва мактабгача таълим муассасаларида олиб борилган амалий ишлар «Болалар боғчаларида таълим ва тарбия дастурида» ўз аксини топди. Аммо болалар тарбияси ва жисмоний ривожла-ниш ҳамон долзарблигича қолмоқда. Чунки болаларда учраб турадиган

яссиоёқ, қоматнинг бузилиши, юрак қон-томир тизимида ўзгаришлар каби касалликлар кўпайиб бормоқда.

Дастурлар мукамал бўлишига қарамай, жисмоний тарбиядан таълим, соғломлаштириш ва тарбия вазифалари муваффақиятли ўтиши жисмоний тарбия ўқитувчиларининг билим даражасидан ва ижодий ёндошишдан, шу соҳада изланиш олиб боришдан аниқланади. Бошқача қилиб айтганда, мактабгача тарбия муассасаларида иш олиб бориш учун олий маълумотли, ўз соҳасини чуқур эгаллаган мутахассислар, яъни жисмоний тарбия йўналиши бўйича таълим олган ўқитувчилар керак.

Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия назарияси ва услубияти педагогик таъсир йўналишини 3 босқичда амалга оширади.

Илк босқич (1-2 ёш) кичик мактаб ёшида (3-4 ёш) ва катта мактаб ёшидагилар (5-6 ёш).

Кўпгина муаллифларнинг бу соҳада қилган ишлари эътиборга лойиқ. Жисмоний ривожланиш аҳамияти биологик факторларга тегишли, чунки боланинг биринчи 4 йиллик ҳаёти давомида жисмоний ривожланишнинг асоси шаклланиб боради.

Бола ҳаётининг 5-6-йилида асосий ҳаракат фаоллиги такомиллашади. Бунинг негизида ҳаракат маҳорати ортиб боради. Кўп сонли мушакларнинг ҳаракати вақтида тинимсиз ишлаши организмдаги асосий иш бажарувчи тизимига катта таъсир кўрсатади ва шу вақтнинг ўзида ҳаракатга фаол таъсирини ўтказади.

Давлат дастурида асосий ўринларни гимнастика ва ҳаракатли ўйинлар эгаллаган. Болалар боғчаларида асосан асосий гимнастикадан фойдаланилади, чунки мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбияси гимнастик машқлардан иборат бўлади. Асосий гимнастиканинг воситалари билан ҳаёт учун зарур бўлган ҳаракатлар, кўникмалар шаклланади ва такомиллашиб боради, ҳаракат сифатлари ривожланади, бундан ташқари йиғилган кўникмаларни амалиётда, ҳаётда, ўйинларда ҳамда машғулотларда қўллашни ўргатади.

Муаллифлар болалар боғчаларида гимнастиканинг асосий роли болаларнинг тўғри ҳаракатланишига ўргатишдан иборат деб ҳисоблайдилар. Гимнастика ёрдамида болалар жойда мўлжал олишни, ҳаракатларни ўқитувчи талаб қилган темпда аниқ, тиниқ ва кўрсатилган йўналишда ҳамда жамоа бўлиб бажаришни ўрганадилар.

Гимнастика интизомнинг шаклланишида катта аҳамият касб этади.

Машғулотларнинг ўтказиш шакли ва тузилиши.

Болалар боғчаларида жисмоний тарбияни ташкилий шакли қўйидагилардан иборат:

1. Машғулот;

2. Жисмоний тарбия соғломлаштирувчи тадбирлар кун тартибида (эрталабки гигиеник гимнастика, ҳаракатли ўйин), сайрда спорт машқлари, жисмоний тарбия дақиқаси, сайр, спорт байрамлари, алоҳида ишлаш;

3. Болаларнинг мустақил фаолияти;

Машғулот гимнастика ва бошқа машқларни ўтказишни асосий шаклини кўрсатади. Машғулотлар турли ёшдаги гуруҳларда, ҳар бирида аниқ вақт тартибида ўтказилади.

Машғулот тузилишига кўра шартли бўлса ҳам 3 қисмга бўлинади: тайёрлов, асосий ва якунловчи. [2,5]

Мақсад болаларнинг эътиборини ҳаракатни бажаришга жалб қилиш, шу билан бирга уларнинг организмни мураккаброқ машқларни бажариш учун тайёрлаш яъни асосий қисмга тайёрлаш.

Тайёрлов қисмга юриш, югуриш, сакраш, қийин бўлмаган машқларни, диққатни жамлайдиган ўйинлар, қайта сафланиш, бурилишлар ва бошқа енгил саф машқлари; қоматга машқлар, оёқ кафтини мустаҳкамловчи машқлар; рақс қадамлари.

Тайёрлов қисм кичик гуруҳларда 3 - 4 дақиқа, катта ва тайёрлов гуруҳларида эса 5-6 дақиқа давом этади.

Иккинчи қисмда (асосий) қуйидаги вазифалар бажарилади: болаларга янги машқлар ўргатиш, олдин ўтилган машқларни такрорлаш ва мустаҳкамлаш, ҳаракатни бажара олиш кўникмасини такомиллаштириш, жисмоний сифатларини шакллантириб бориш.

Бу қисм – бола организмга муҳим физиологик таъсирни кўрсатади. Асосий қисм кичик ва ўрта гуруҳларда 10 - 15 дақиқа, катта ва тайёрлов гуруҳларида 15-20 дақиқа ўтказилади.

Машғулотнинг асосий қисмига турли умумривожлантирувчи машқлар, амалий гимнастика, ҳаракатли ўйинларни киритиш мумкин.

Учинчи қисм (якуний) да боланинг қизиган организмни секин-аста соғутиш машқларига ўтилади (бу ҳар бир машғулот учун шарт) ва машғулотнинг якуний натижаси ўтказилади, кейинги хил машғулотга ўтишни уюштирилади.

Кичик ва ўрта гуруҳларда 2-3 дақиқа, ўрта ва тайёрлов гуруҳларида 3-4 дақиқа давом этади.

Якунловчи қисм – бир-бирини кетидан тинч юриш ёки тарқоқ ҳолда юриш, нафасни ростлаш машқлари, қўшиқ куйлаш, ҳаракатли ўйинларни ўз ичига олади.

Машғулот қисмларини турли ёш учун ўтказилиш вақти кичик ва ўрта гуруҳларда 3-4 дақиқа, катта ва тайёрлов гуруҳларида 5-6 дақиқа.

Машғулот вақтида болалар кўпроқ ҳаракатда бўлишларини, кам ўтирадиган ва навбати етиб келгунча кутиб турадиган ўйинларни эмас, балки

жамоа бўлиб ўйнайдиган ўйинлардан фойдаланиш керак. Аммо кўпгина ҳаракатли ўйинлар навбати билан ўйналадиган ўйинлардир. Бунинг ечимини топиш учун ўйинларни кичик гуруҳларга бўлиб ташкил этиш тавсия қилинади. Шунда болаларнинг бутун эътибори ўйинда бўлиб, ҳамма иштирок этади.

Болаларга гимнастика машқларини ўргатиш асосида қуйидаги умумий принциплар ётади;

онгли, тушунарли, мустаҳкам, серҳаракат, мунтазам, кетма-кетли, кўргазмали.[3,6]

Болаларни ҳаракатга ўргатишнинг асосий усули бу тушунтириб бериш ва кўрсатиб бериш. Бу усулдан ҳар доим фойдаланилади.

Эрталабки гигиеник гимнастика болалар тарбияси ва соғлиғи учун ўтказилиши керак бўлган гимнастиканинг энг зарур шаклидир. Эрталабки гимнастика билан мунтазам шуғулланиб боровчиларда уйқусираш, эринчоқлик йўқолиб боради ва таъсирчанлик юқорилашади. Ўриндан туриб машқ бажариш болалардан иродани талаб қилади ва интизомли қилади.

Эрталабки гигиеник гимнастикани болалар боғчаларида ўтказишнинг яна бир аҳамиятли томони шундан иборатки, у ерда болалар жамоаси ташкил топади ҳамда шаклланади.

Катта ва тайёрлов гуруҳларида жисмоний тарбиянинг жисмоний тарбия дақиқаси шаклида олиб бориш ҳам кам аҳамиятли эмас. Жисмоний тарбия дақиқасини қўллаш болаларни турли хил машғулотларда, яъни бошланғич математика, алифбе ва хоказоларда эътиборни жамлаш учун, чарчоқни чиқариб ташлаш учун қўлланилади.

Қисқа жисмоний машқлар миянинг бошқа қатламларини кўзғатади, қон айланишини тезлаштиради ҳамда ўқув машғулот давомида чарчаган тармоқларни дам олиши учун шароит яратиб беради.

Қисқа жамланишдан кейин болаларнинг диққати ортади, ўтилаётган мавзунини қабул қилиши яхшиланади. Болаларнинг бутун танасини жонлантириб умуртқа поғонасини ростланади, гавда оғирлиги камаяди. Жисмоний тарбия дақиқалари болаларнинг соғлигини яхшилайдиган ва ақлан ривожлантиради.

Шундай қилиб, якуний натижалар шуни кўрсатадиган адабиётлар манбаи изланишлар таҳлили қилиб қуйидагиларни хулоса қилиши мумкин:

1. Соғломлаштириш таъсирини керакли даражага кўтариш учун асосий гимнастиканинг ҳамма шаклларида фойдаланиш зарур.
2. Асосий гимнастика машғулотларини тузатаётганда ҳаётни таъминловчи тизимларни ривожланиши ва такомиллашиши учун керак бўлган турли хил услублардан фойдаланиш керак.

Асосий гимнастика воситалари ва ўтказиш услуби

Болаларни ҳаракатга ўргатиш, ҳаёт учун зарур ҳаракат сифатларини ва жисмоний сифатларни тарбиялаш, ўсиб бораётган организмни эҳтиёжини қоплаш учун воситалар тўпламида фойдаланиш керак, ваҳоланки, улар турли шаклда, мақсад сари йўналтирилган бўлиши лозим.

Бундай ҳамма нарсани ўз ичига олган восита бу турли хил жисмоний машқларни хусусиятларини белгиловчи асосий гимнастика машқларидир. Ҳаракатнинг асосий турига юриш, югуриш (турли хилда ҳаракатланиш, қўлларнинг ҳолатига қараб) мувозанат сақлаш, сакраш, тирмашиб чиқиш ва улоқтириш.

Юриш ва югуриш одамнинг табиий ҳаракат имкониятидир. Гимнастика машғулотларига юриш ва югуришни киргазишни мақсадга мувофиқлиги шундаки, бу ҳаракатлар инсон соғлиги учун аҳамиятли.

Юриш ва югуриш машқлари орқали вақтида оёқ мушакларини ҳаракат фаоллиги ривожланиб боради. Шу билан мушакларнинг иши динамик тарзда ҳеч бир оғирликсиз ҳаракатга келади, бу эса ўз навбатида нафас олишни яхшилайти ва модда алмашинувини тезлаштиради.

Юриш ва югуриш машқлари мослашишни тарбиялашда ёрдам беради ҳамда жойда мўлжал олишни ривожлантиради. Болаларни юриш ва югуришга ўргатаётганда ҳаракатни табиий бўлишига, ҳаракатни бошқара билишига, қоматни тўғри қилиб югуришига эътиборни қаратиш лозим.

Болаларни юриш, югуришга ўргатиш учун оддий ва содда усуллардан фойдаланишади, кейин бу усуллар машғулотга қўйилган вазифаларга қараб мураккаблаштириб борилади. Болалар юриш ва югуришни тўғри бажаришлари учун педагог томонидан аниқ ҳаракат талаб этилади.

Бубенлар зарби, қарсак ва мусиқа бадаллари ёрдамида қаддини ростлаб, чиройли юриш ва югуришни тарбиялаб борилади. Мусиқа остида турли вазифа бериш мумкин, темпни ўзгартириш, юришни югуриш билан алмаштириш, мусиқа тугаши билан тўхташ ва яна ҳаракатни давом эттириш.

Мувозанатни сақлаш машқлари ҳаракатни мувофиқлаштиришни ривожланишига ёрдам беради, яъни эпчилликни, жасурликни, диққатни, ўз кучига ишониш каби хислатларни шакиллантиради.

Уларни икки турга яъни турган жойида машқ бажариш ва ҳаракатда машқ бажариш турига бўлиш мумкин.

Турган жойида машқ бажаришга турли хил туриш киради, қўллар ҳаракати, оёқлар, тана ва бурилиш, ўтириб туриш, сакраш, юриш бу машқлар кичик майдончаларда ўтказилади. Мувозанатни сақлашга оддий ён томонлаб юриш, орқалаб юриш, кўзни юмган ҳолда юриш киради. Бу гуруҳ машқларининг асосий қисмини қўл ва танага қўшимча ҳаракат қўшиб юриш машқлари эгаллайди.

Мувозанат сақлаш машқларига одамнинг тана таянчи марказининг ҳар хил жойда ўзгариши асосида бажариладиган машқлар киради.

Мувозанатни фақат майдон устида таянч марказини мустаҳкам ушлаб туриши билан сақлаш мумкин. Майдон қанчалик кичкина бўлса, шунча мувозанатни сақлаш қийинлашади.

Мактабгача таълим муассасаларидаги болаларга мувозанатни сақлаш машқларини ерда бажариш билан ўргатиб бориш керак. Ундан кейин турли қўлланмаларда мураккаб бостирилган машқларни ўргатилади. Педагог эса ўз навбатида болаларга ёрдам бериб туриши оғирлигига яхши таъсир кўрсатади, сакраш машқларини қон айланишни тезлаштиради, нафас олиш яхшиланади, оёқ, тана, қорин мушаклари ривожланади, бўғимлар мустаҳкамланади, ҳаракатчанлиги ортади, эпчиллик, жасурлик, ҳаракатни бошқара билиш сифатлари такомиллашади.

Сакраш гимнастикаси ҳаракат тузилишига кўра 3 га бўлинади.

- 1) оддий ёки суянчиқсиз;
- 2) суянчиқ билан;
- 3) арқон ва айлана билан сакраш.

Суянчиқли сакрашни болаларга пастликка сакраш, ўтирган ҳолатда ёки тиззаларни буккан ҳолатида кўринишда берилади.

Оддий сакрашга турган жойда баландга сакраш, югуриб келиб баландга сакраш, узунликка сакраш, югуриб келиб узунликка сакраш, тепадан чуқурликка сакраш каби машқлар киради.

Сакрашга ўргатиш билан бир қаторда биринчи навбатда болаларни ерга юмшоқ ва эгиловчан оёқ учидан кафтга туришни назорат қилиш керак. Тўғри оёқларда ерга тушиш мумкин эмас. Чуқур ўтирган ҳолатда сакрашга ҳам йўл қўймастик керак; чунки бола бундай машқ бажарганда орқага йиқилиб кетиши мумкин.

Арқонда сакраш деганда нимани тушунамиз?

Бу узун арқонда ва калта арқонда сакраш. Бу сакрашлар анча мураккаб бўлиб боладан сакраш билан арқон айланишини бир маромда бошқариб боришни талаб қилади.

Жисмоний тарбия машғулотларига арқонда тирмашиб чиқиш ва тушиш машқлари ҳам киритилган. Бу машқлар болаларда хилма хил усулда тўсиқлардан ўтишни, ётган ҳолда ерда ҳаракатланишни, қия тахтада, гимнастика нарвончасида ҳаракатланишни, бунда фақат қўл ва оёқларга суянишни тарбиялашдир.

Арқонга тирмашиб чиқиш ва тушиш машқлари болаларда жасурликни, моҳирликни, эпчилликни тарбиялайди ва ҳаракатни бошқара олишни, ўзига ишончни орттиради.

Тирмашиб чиқиш машқларини ерда ёки қия тахтада ўриндиққа чиқиш ва тушишдан бошлаб ўргатилади, кейин секин-аста вертикал ҳолатда бажаришга ўтиш мумкин, бунга гимнастика нарвончасига чиқиш ва тушиш киради.

Улоқтириш ва тутиб олиш машқлари оёқ, тана, асосан, қўл, елка мушакларини мустаҳкамлайди. Бу машқлар ҳаракатни бошқара билиш ва назорат қилишни ўргатади.

Боғчаларда улоқтириш ва тутиб олиш машқларини катта-кичик тўпларда, енгил тўпларда ҳамда қум тўлдирилган қобчалар ёрдамида ўргатиш мумкин. Асосий гимнастикада улоқтириш ва тутиб олиш машқлари қуйидагича бўлинади:

1. Ташлаб бериш ва тутиб олиши.
2. Ирғитиш
3. Мақсадга улоқтириш
4. Узоққа улоқтириш
5. Думалатиш.

Унинг аҳамиятли томони шундаки – танланган мушак ва бўғимларни ривожлантириш хусусиятига эга яъни ҳар бир мушакларга ҳамда бўғимларга алоҳида машқлар бериб ривожлантириш мумкин.

Умумтайёрлов машқлари ҳаракатни бошқариш ва аниқ қилиб бажариш, онгли равишда тана ҳолатини ва ҳаракатини бошқаришни, қадди-қоматни тўғри шакллантиришни такомиллаштириб боради.

Юқорида кўрсатилганидек, мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия асосини асосий гимнастика воситалари эгаллайди.

Яна Бердихова ўз амалиётидан келиб чиқиб дастур қолипида чегараланиб қолмай, янгиликка интилиб ишлаш кераклигини, акробатик машқларидан, тўсиқларни ошиб ўтиш машқларидан кенг фойдаланишни таъкидлаб ўтган. Бу ёшдаги болалар кўп нарсаларга қодир, нега биз шу кўп нарсалардан уларни маҳрум қилишимиз керак.

Хулоса қилиб айтганда мактабгача таълим муассасаларида асосий гимнастика воситалари орқали илк босқич (1-2 ёш), кичик мактаб ёшида (3-4 ёш) ва катта мактаб ёшидагилар (5-6 ёш) ни ривожланишининг асоси шаклланиб боради.

Эрталабки гигиеник гимнастикани болалар боғчаларида ўтказишнинг яна бир аҳамиятли томони шундан иборатки, у ерда болалар жамоаси ташкил топади ҳамда шаклланади, болаларни соғлиги яхшиланади, ақдан ривожланади, асосий гимнастика воситалари орқали шуғуллантирилганда, нафас олиши яхшиланади, оёқ, тана, қорин мушаклари ривожланади, бўғимлар мустаҳкамланади, ҳаракатчанлиги ортади, эпчиллик, жасурлик, ҳаракатни бошқара билиш сифатлари такомиллашади.

References

1. Mirziyoev SH.M. “Erkin va farovon, demokratik Ўzbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz”. Toshkent. «O‘zbekiston» 2017.
2. Mirziyoev SH.M. “Konun ustuvorligi va inson manfaatlarini tahminlash-yurt tarakkiyoti va xalk farovonligining garovi”. Toshkent. «O‘zbekiston» 2017.
3. Kadrlar tayyorlash milliy dasturi. T., 1997
4. Yўldoshev K.K. «Gimnastika darslarida xayotiy zarur xarakat malakalarini shakillantirish». Yўkun qўllanma. YўzDJTI. T. 1995 y.
5. Umarov J.X. Umarov M.N, Eshtaev A.K. «Ozdorovitelg‘no-razvivayuo‘ie vidq osnovnoy gimnastiki» Uchebnoe posobie. T. 2006 g.
6. Eshtaev A.K. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni yўtkazish usuliyati. Uslubiy tavsifnoma. T.: 2004 y. YўzDJTI nashriyot bўlimi.