



UDK: 796.412

Oydin UMIRZAKOVA,

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti O'quv jarayonini metodik ta'minlash bo'limi bosh mutaxassisi, Toshkent, O'zbekiston

E-mail: oydinumirzakova0@gmail.com

JTSBMQTMOI "Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati" kafedrasida dotsenti G'.Xurozov taqrizi asosida

EXPANDING THE MOTOR CAPABILITIES OF GIRLS IN RHYTHMIC GYMNASTICS (BASED ON THE EXAMPLE OF SPORTS AND HEALTH-IMPROVING GROUPS)

Annotation

This article examines the importance of Rhythmic Gymnastics exercises in increasing the physical activity and expanding the motor capabilities of preschool and primary school-aged girls who participate in sports and health-improving groups at sports schools. Based on the analysis of scientific and methodological literature, the study highlights the influence of rhythmic gymnastics exercises on the morphofunctional development of the child's body, as well as on the formation of physical qualities and motor skills.

Keywords: motor activity, motor skills, preschool age, physical qualities, functional, physiological.

РАСШИРЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ДЕВОЧЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ (НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП)

Аннотация

В данной статье на основе анализа научно-методической литературы раскрывается значение упражнений художественной гимнастики в повышении двигательной активности и расширении двигательных возможностей девочек дошкольного и младшего школьного возраста, занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе в спортивных школах. Изучено влияние упражнений художественной гимнастики на морфофункциональное развитие детского организма, формирование физических качеств и двигательных навыков.

Ключевые слова: двигательная активность, двигательные навыки, дошкольный возраст, физические качества, функциональный, физиологический.

BADIIY GIMNASTIKACHI QIZLARNING HARAKATLANISH IMKONIYATLARINI KENGAYTIRISH (SPORT-SOG'LOMLASHTIRISH GURUHLARI MISOLIDA)

Аннотация

Mazkur maqolada sport maktablarining sport-sog'lomlashtirish bosqichida shug'ullanuvchi maktabgacha va kichik maktab yoshidagi qizlarning harakat faolligini oshirish va harakatlanish imkoniyatlarini kengaytirishda badiiy gimnastika mashqlarining ahamiyati ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili asosida bolalar organizmining morfofunktsional rivojlanishiga, jismoniy sifatlari va harakat ko'nikmalarini shakllantirishga ta'siri o'rganilganligi yoritilgan

Kalit so'zlar: harakat faolligi, harakat ko'nikmalari, maktabgacha yosh, jismoniy sifatlari, funksional, fiziologik.

Kirish. Dunyo mamlakatlari ta'lim tizimida qizlarning ilk yoshidan boshlab sog'lig'ini mustahkamlash va har tomonlama uyg'un rivojlantirish eng asosiy talablardan biri sanaladi. Bugungi kunda sog'lom hayot tarzi va jismoniy faollikni oshirish, ayniqsa yoshlar, aynan qizlar o'rtasida sport bilan shug'ullanishni targ'ib qilish milliy sog'lomlashtirish dasturlarining muhim qismiga aylangan. Badiiy gimnastika bu jarayonda jismoniy salomatlikni yaxshilash, motivatsiyani oshirish va jismoniy imkoniyatlarni rivojlantirish vositasi sifatida samarali rol o'ynaydi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" PF-5368-son, 2020-yil 30-oktabrdagi "Sog'lom turmush tarzini hayotga keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6099-son Farmonlari, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 23-dekabrda "Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-449-son qarorida keltirilgan vazifalarni amalga oshirish sport maktablaridagi sport-sog'lomlashtirish bosqichida o'z ahamiyatini topgan [1].

Sport-sog'lomlashtirish bosqichida sport bilan shug'ullanishni xohlovchi maktabgacha ta'lim muassasasi tarbiyalanuvchilari va umumta'lim maktablari o'quvchilari qabul qilinadi.

Jahonda sport-sog'lomlashtirish bosqichida maktabgacha va kichik maktab yoshidagilarning jismoniy tarbiya ta'limi mazmunini optimallashtirish uchun turli shakllarini ishlab chiqish, mavjud vositalarni turli o'yinlar asosida tashkil etish, harakat ko'nikmalarini shakllantirish va jismoniy sifatlarni rivojlantirish bo'yicha ko'plab ilmiy tadqiqot ishlari olib borilmoqda.

Respublikamizda bolalar va o'smirlar sporti, xususan, sport maktablaridagi badiiy gimnastika sport-sog'lomlashtirish guruhlari faoliyati jamiyat hayotida katta ahamiyat kasb etadi. Sport maktablari yosh avlodning jismoniy, ruhiy va estetik salohiyatini shakllantirish, salomatlikni mustahkamlash hamda sport bilan shug'ullanishni ommalashtirishda asosiy bosqichlardan biridir.

Badiiy gimnastika ta'lim tarbiya jarayonida yosh sportchilarning jismoniy faolligini oshirish hamda ularning harakatlanish imkoniyatlarini kengaytirish, mushaklar,

muvozanat, ritm va ijodiy ifoda qobiliyatlarini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Shu sababli sport-sog'lomlashtirish bosqichi mashg'ulotlarini takomillashtirishga qaratilgan pedagogik kuzatishlar olib borish ilmiy tadqiqotning dolzarbligini belgilaydi.

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish hamda umumlashtirish usullaridan foydalanilgan.

Tahlil va natijalar. Sport-sog'lomlashtirish bosqichi yoshidagi qizlarning harakat faolligini oshirish va harakatlanish imkoniyatlarini kengaytirish uchun yoshga mos harakat ko'nikmalarini shakllantirishni asoslaydi.

sport-sog'lomlashtirish bosqichi yoshidagi qizlarni jismoniy faollik darajasini inobatga olib individual yondoshuv orqali mushaklar harakatchaligini uyg'un tarbiyalashni baholaydi.

sport-sog'lomlashtirish bosqichi yoshidagi qizlar organizmining funksional va adaptiv imkoniyatlaridan kelib chiqib mashg'ulotlarni korrektsiyalash uslubiyatini takomillashtirish kerak.

Tahlil va natijalar. Sport maktablarida sport-sog'lomlashtirish bosqichining asosiy maqsadi- sog'lom, baquvvat, mehnatga layoqatli va har tomonlama uyg'un rivojlangan yosh avlodni tarbiyalash uchun mustahkam poydevor yaratishdir. Ushbu jarayonida bola asosiy va qo'shimcha ma'lumotlarni qabul qiladi, muayyan vazifalarni bajaradi, ijro sifatini nazorat qiladi, tuzatishlar kiritadi hamda ifoda vositalarini anglaydi. Bu muayyan jarayonda trener-pedagogning ulkan roli shundan iboratki, u bolaning avvalgi tajribasi, bilim va ko'nikmalariga mos keladigan o'qitish usullari hamda metodlarini to'g'ri tanlashi zarur. Bolaning biologik rivojlanishi notekis kechishini inobatga olib, ta'limda individual yondashuv zarur bo'lib, u quyidagi vazifalarni ko'zda tutadi: bolaning normal o'sishi va sog'lig'ini mustahkamlashga ko'maklashish, yuqori ishechanlikni ta'minlaydigan jismoniy va psixomotor sifatlarini rivojlantirish va takomillashtirish, hayot uchun muhim gigiyenik ko'nikmalarni shakllantirish, bilishga bo'lgan qiziqish, ijodiy faollik va tashabbuskorlikni rivojlantirishga yordam berish, bolaning shaxs sifatida shakllanishini belgilovchi irodaviy va axloqiy sifatlarini rag'batlantirish, turli harakat ko'nikma va malakalarini egallash hamda mustahkamlashga yordam berish, yuqori sport mahoratiga erisha oladigan, tabiatan iqtidorli qizlarni samarali saralash va o'z vaqtida sport yo'nalishiga yo'naltirishni ta'minlash. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida 5 ta soha bo'yicha ta'lim tarbiya beriladi va birinchi sohasi jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzini tashkil etish bo'lib, u o'z ichiga "Jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzini shakllantirish" sohasini qamrab oladi [2].

Sport-sog'lomlashtirish bosqichining vazifalari - saralashni amalga oshirish va "maktab" ko'nikmalarini singdirishdan iborat bo'lib, bu tushunchaga quyidagilar kiradi: to'g'ri qomatni shakllantirish, klassik raqsning asosiy harakatlarini (eng sodda shakllarda) o'zlashtirish, xalq va tarixiy-maishiy raqslarning ayrim elementlarini egallash, anjomlarning asosiy holatlarini to'g'ri tutish va boshqarish ko'nikmalarini tarbiyalash, shuningdek jismoniy va akrobatik tayyorgarlikni ta'minlash. Saralash jarayonida individual xususiyatlarni o'rganishga qaratilgan har tomonlama kompleks yondashuv eng samarali hisoblanadi. Bu yondashuv harakat sifatlarini, morfofunktsional hamda psixologik xususiyatlarni baholash imkonini beradi. Boshlang'ich saralash uchun eng qulay yosh davri 5-6 yosh hisoblanadi. Jismoniy tarbiya va sport bilan erta shug'ullanishning asosiy maqsadi - sog'lom, baquvvat va har tomonlama uyg'un rivojlangan yosh avlodni tarbiyalash uchun mustahkam poydevor yaratishdir [3].

Olimlarning ta'kidlashicha, maktabgacha yoshdagi bolaning har bir yosh davrida, faol harakat faoliyatining sifat va miqdoriy namoyon bo'lishi ko'zga tashlanadi [4].

Tadqiqotchilar ta'kidlanganidek, gimnastika mashqlari maktabgacha yoshdagi bolaning salomatligini mustahkamlashda muhim rol o'ynaydi. Organizmning barcha tizimlarining shakllanishi va o'sishi, shuningdek, ruhiy va jismoniy rivojlanishi uchun energiya asosi yaratiladi, bu tananing morfofunktsional rivojlanishi va uni takomillashtirishning biologik stimuldur [5].

Maktabgacha yoshdagi bolalarning yosh xususiyatlariga taalluqli ko'plab nashrlarning tahlili, tadqiqotchilarning ushbu yoshda gimnastika mashqlari dolzarbligini ko'rsatdi [6].

Sog'lomlashtirish bosqichidagi vazifalar bolalarning sog'lig'ini himoya qilish va mustahkamlash, organizmning moslashuvchan va funksional imkoniyatlarini yaxshilash, aqliy va jismoniy ko'rsatkichlarni oshirish, to'liq jismoniy rivojlanishiga erishish, tayanch-harakat tizimining noto'g'ri rivojlanishini oldini olishga qaratilgan. Jismoniy tarbiya va sportga oid qobilyat, jismoniy sifat, asosiy harakatlarini rivojlantirish, jismoniy mashqlarning foydali tomonlari, asosiy gigiyena talablari va qoidalari haqida mavjud g'oyalar va bilimlarni shakllantirish kabi vazifalarni o'z ichiga oladi [7].

Ta'limiy yo'nalishidagi vazifalar orasida muntazam jismoniy mashqlar bilan qiziqish va harakatga bo'lgan ehtiyojlarni shakllantirish, bolalarda chidamlilik axloqiy va irodali xususiyatlarini, faolligini, mustaqilligini tarbiyalash kiradi. Jismoniy tarbiya mazmuni, metodikasi va shakllarining samaradorligi ko'p jihatdan unga qo'yilgan vazifalarni amalda qanday hal qilish kerakligi bilan belgilanadi [8].

Sport-sog'lomlashtiruvchi bosqichdagi maktabgacha va maktab yoshidagi qizlarlarning markaziy asab tizimini rivojlanishining o'ziga xos xususiyati miya yarim sharining morfofunktsional tuzilishi va funksional rivojlanishining to'liq emasligidadir. Markaziy asab tizimining rivojlanishi va differensiasiyasi tashqi omillar ta'siri ostida statik va dinamik funksiyalari paydo bo'lib, ixtiyoriy harakatlar shakllanadi [9].

Maktabgacha va kichik maktab yoshidagi qizlar asosiy yo'nalishli harakatlarga ega bo'lib, jismoniy mashqlar harakat-sezgi mexanizmini rivojlantirish bilan yarim shar harakatlar koordinatsiyasini yaxshilashga yordam beradi. Shuning uchun mashg'ulotlar paytida mushaklarning ishlashiga hamroh bo'ladigan taktik, reseptiv (sensor) sezgilar uchun imkon yaratish kerak. Dastlabki holatlar, yo'nalishlar va mutaxassisning yordami bilan ta'minlangan mashqlarning aniqligi, zarur mushaklarning impulsini va harakat funksiyasini rivojlantirishni belgilaydi.

Maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalarda ko'rish nazorati yetarli aniqlik bilan harakatlarni amalga oshirishni ta'minlamaydi, ammo kelgusida uning imkoniyati oshib boradi. Harakatlanish reaksiyalari uyg'unligini birlashtirish bilan, so'z metodi ko'rsatmalariga ko'ra harakatlarni to'g'rilash kabi yuqori tartibga solish shakllari paydo bo'lishi mumkin [10].

Sh.A.Do'stmuhamedova, Z.T.Nishonova, E.A.Limonovalar, hozirgi vaqtda jamiyatda jismoniy tarbiya xususiyatlarini aniqlash uchun qo'llaniladigan o'rtacha ko'rsatkichlar endi meyor sifatida tan olinmaydi, chunki ular sog'lom, barqaror rivojlanayotgan kichik qizlar uchun optimal emas. Mutaxassis rahbarligida haftasiga uch marotaba o'tkaziladigan bag'iym gimnastika mashg'ulotlari organizmning asosiy fiziologik funksiyalari va 3-7 yoshli qizlarning jismoniy tayyorgarligini to'liq rivojlanishi uchun yetarli emas va bu mushaklarning faolligi kamayishiga sabab deb hisoblash kerak [11].

Xulosa va takliflar. Xulosa qilib shuni ta'kidlash kerakki, mashg'ulotlar jarayonida yosh qizlarning imkoniyatlari va qobiliyatlarini rivojlantirish ularning tabiiy, nasliy rivojlanishiga anatomik, fiziologik, psixologik va harakat xususiyatlarini hisobga olgan holda amalga oshirilishi kerak [12].

Yuqorida keltirilgan ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili hamda tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, sport maktablarining sport-sog'lomlashtirish bosqichi yosh avlodni jismoniy jihatdan sog'lom, har tomonlama uyg'un rivojlangan holda tarbiyalashda muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, maktabgacha va kichik maktab yoshidagi qizlar bilan olib boriladigan badiiy gimnastika mashg'ulotlari ularning jismoniy faolligini oshirish, harakat ko'nikmalarini shakllantirish hamda organizmning funksional imkoniyatlarini rivojlantirishda samarali vosita hisoblanadi.

Tadqiqot davomida aniqlanishicha, sport-sog'lomlashtirish bosqichida mashg'ulotlarni yoshga mos, tizimli va individual yondashuv asosida tashkil etish bolalarning mushaklar harakatchanligini, koordinatsiyasini, muvozanatini hamda ritmik harakatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, badiiy gimnastika mashqlaridan foydalanish qizlarning estetik didi, ijodiy faolligi va psixomotor qobiliyatlarini shakllantirishga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Shuningdek, mashg'ulotlarni tashkil etishda bolalarning morfofunktsional xususiyatlari, markaziy asab tizimining rivojlanish darajasi hamda individual jismoniy tayyorgarligi hisobga olinishi zarur. Bu esa mashg'ulot jarayonini samarali rejalashtirish, yuklamalarni to'g'ri taqsimlash va bolalar organizmning moslashuv imkoniyatlarini oshirishga yordam beradi.

ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni 2015 yil 14 sentabr.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" PF-5368-son Farmoni
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi "Sog'lom turmush tarzini hayotga keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6099-son Farmoni
4. O'zbekiston Respublikasining Prezidentining 2011-yil 27-avgustdagi "Badiiy gimnastika bo'yicha bolalar-o'smirlar ixtisoslashtirilgan respublika olimpiya zaxirasi sport maktabini tashkil etish to'g'risida"gi PQ-1608-sonli qarori.
5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 23-dekabrda "Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-449-son qarori
6. T.X.Abduraxmanova, I.V.Munkova, T.A.Abdualiyevlar tomonidan sport maktablari uchun tayyorlangan Badiiy gimnastika namunaviy o'quv dasturi (2025)
7. Абдульманова.Л.В. Педагогические основы развития самостоятельной двигательной активности детей старшего дошкольного возраста: Автореф. Москва. 2014.
8. Агеева.Г.Ф. Педагогикопсихологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2013.
9. Акрушенко А.В. Психология развития и возрастная психология М Эксмо. 2006.
10. Анисимова М.С., Хабарова Т.В Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста СПб.: Детство-пресс, 2014.
11. Бешпапошникова С.Ю. Развитие двигательной координации у детей старшего дошкольного возраста с использованием гимнастических упражнений на уменьшенной опоре // Вестник Поморского университета.-2006.- №5.
12. Гончарова О.В. Методика развития способностей детей младшего школьного возраста к проявлению высококонцентрированных взрывных усилий в процессе физического воспитания. Автореф. дисс. канд. пед. наук, Т., 2007.
13. Эштаев А.К., Карабаева Д., Хасанова Н. Бадий гимнастикада буюмсиз бажариладиган машқларни ўргатиш усули. 2013.
14. Кабаева А.М. Содержание спортивно-оздоровительного этапа подготовки детей дошкольного возраста в художественной гимнастике. канд.пед. наук: 13.00.04. Санкт-Петербург. 2018.
15. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий-тадқиқотлар. Т. Ўқув қўлланма "Зар қалам". 2004.
16. Койпышева Е.А., Лебединакий В.Ю., Сопряженность изменений физического развития и физической подготовленности дошкольников, школьников и студентов, ТПФК, 2020.
17. Умаров Д.Х., Умаров М.Н., Эштаев А.К. Оздоровительно-развивающие виды основной гимнастики (Учебное пособие). Издательско-полграфический отдел 2006.
18. Умаров М.Н. Гимнастика Ўқув-қўлланма. Тошкент 2015.
19. Усмонходжаев Т.С., Мелиев Х.А. Болаларнинг асосий харакат фаолиятига оид машқлар ва уларни ўргатиш услубиёти. Т. 2004