

GIMNASTIKA TÒGARAKLARIGA BOLALARNI JALB QILISH

*Abdusamatova Aziza Doniyor qizi
Shahrisabz Davlat Instituti talabasi*

Baxodirov Sarvar

Shaxrisabz davlat pedagogika instituti o'qituvchisi.

Annotatsiya: Bolalarning gimnastika mashqlariga bòlgan qiziqishlarini aniqlash, ushbu mashqlarning ularning hayotidagi gòyat muhim òrni va ahamiyati.

Kalit sòzlar: gimnastika, gimnastika bilan shuğullanish usullari, mashqlar turlari, jismoniy tayyorgarlik, gimnastik jihozlar bilan shuğullanish, gimnastikani qadimdan rivojlanib kelish tarixi.

Milliy gimnastika tizimining yaratilishi XIX asr boshlariga to'g'ri keladi. Bu ijtimoiy talablar oqibati edi. Urush qilish usullari bir vaqtda harakat qilishni, buyruqlarning aniq bajarilishini, jang maydonida saflanishlarni talab qilardi. O'sha davr pedagoglari va shifokorlariga gimnastika yoshlarni jismonan tarbiyalashning birdan bir to'g'ri uslubi bo'lib ko'rinardi. XIX asrning birinchi yarmiga kelib, gimnastika taraqqiyotida uch yo'nalish ko'zga tashlana boshladi:• gigiyenik yo'nalish (gimnastika odamning salomatligini mustahkamlash va jismoniy kuchini rivojlantirish vositasi hisoblanardi);• atletik yo'nalish (gimnastika murakkab mashqlarni, shu jumladan, gimnastika jihozlarida bajariladigan mashqlarni qo'llash yo'li bilan insonning harakat sifatini rivojlantirish vositasi, deb hisoblanardi). Markaziy Osiyo hududida, jumladan, O'zbekistonda gimnastikaning davolash, sog'lomlashtirish, amaliy jismoniy tarbiyaning yo'nalishlari ilmiy asoslangan tarixiy negizlarga ega. Qadim zamonlardan aholi turli xil jismoniy mashqlar, harakatli o'yinlarni katta bayram va to'ylarda tashkillashtirishgan. Navro'z, Hosil bayrami va boshqa tantanalarda otda poyga, yugurish bo'yicha musobaqalar, olomon-poygalar, chovgon o'yinlari, dorbozlar chiqishlari kabi ko'ngilochar tadbirlari muntazam ravishda o'tkazilib turilgan. Abu Ali ibn Sino «Tib qonunlari»da jismoniy tarbiyaga katta e'tibor bergan.

¹ Samadova X.S (2022), Soğlom tarzi inson salomatligining asosidir, Barqarorlik va yetakchi tadqiqotlar onlayn ilmiy jurnali, 2(9), 198-201.

Albatta, har birimiz gimnastika sòzini eshitimiz bilanoq kòz oldimizga jismoniy mashqlar, harakatli òyinlar, amaliy bòlgan darslar keladi. Gimnastika sòzi aslida yunoncha sòz bòlib "gimnas" sòzidan kelib chiqqan bòlib, "yalangoch"degan ma'noni anglatadi, yana bir ma'nosi esa murabbiy, mashq qildiraman deganidir. Bundan kurinib turibdiki, gimnastika sòzi insonni soğlom, baquvvat, kuchli, irodali va asosiysi soğlom bòlishi uchun qilinadigan mashqlar, jismoniy harakatlar majmuidir. Bunga bolalarni jalb qilish uchun esa ularni ilk maktab davrlaridanoq maktab darsliklariga jismoniy

tarbiya faniga alohida e'tibor berib borishimiz va dars jarayonlarida biroz vaqtni ularga bu jismoniy mashqlar, harakatlarning ularning sog'ligi uchun g'oyatda muhim ahamiyat, ularning sog'lom bo'lib voyaga yetishlari uchun bu fanning juda ham zarurligi haqida tushunchalar berishimiz lozim. Albatta, bolajonlar qizishi uchun jismoniy xonamiz kerakli jihozlar ta'minlanishi va ular uchun qulay tarzda joylashtirishi kerak.

Mashg'ulotlarni boshlashdan oldin esa ularning asosan qaysi sport o'yinlariga qiziqishi borligini aniqlash, ularni tezda zerikib qolishlariga sabab bo'lmaydigan mashqlarni tanlash kerak. Mashg'ulotlar asosan guruh-guruh tarzida o'tkaziladi va guruh mashg'ulotlari esa haftasiga 2-3 marta o'tkazilishi kerak. Bu esa albatta bolalarning bosh vaqt darsliklariga qarab ko'paytirib boriladi.

Agar biz tarixga nazar tashlaydigan bo'lsak, Turkistonda XVII-XIX asrlarda jismoniy tarbiya ya'ni gimnastik mashqlar Rossiyadagi sport bo'lgan e'tibor tufayli rivojlanib borgan. Ayni paytda esa O'zbekistonda ham ushbu sport turiga alohida e'tibor qaratilib mashhur sportchilarimiz esa bolajonlarga sport shug'ullanishlariga eng yaxshi o'rnak bo'lishyapti. Chet el davlatlarida bayrog'imizni eng balandga ko'tarib, bolajonlar qalbida o'zgacha sport bo'lgan qiziqish uyg'otyapti. Undan tashqari, gimnastikaning sog'liq uchun foydali tomonlari u insonning qon aylanishi bog'liq bo'lgan a'zolari yaxshilaydi, nafas organlariga, miyani kislorod bilan to'yinib borishiga katta yordam beradi.

Shunindek, bolalar ochiq maydonlarga tengdoshlari bilan birga o'yinlar, jismoniy mashqlar uyushtirilishi ham ularning yanada qiziqishlariga sabab bo'ladi. Gimnastika mashqlarini o'rgatishda quyidagi asosiy vazifalar ham hal etiladi: bular bolalarning umumiy va jismoniy mashqlarga tayyorligining ahamiyati, kuch, tezkorlik, epchillik, irodalilik, chaqqonlik va egiluvchanlik. Ushbu sport turi esa ma'lum bir kasalliklarning oldini oladi, misol uchun, yassioyoqlik, respirator kasalliklar, vazn ortib ketishi (semizlik), yurak-qon tomirlari kasalliklari. Bolajonlarda esa bu kabi kasalliklarni oldini olish va sog'lom avlodni voyaga yetkazish uchun esa ularni sport jalb etish, qiziqishlarini uyg'ota olish g'oyatda muhim hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Eshtayev A. K. Gimnastika. O'quv uslubiy qo'llanma. T-215. 124 bet.
2. Samadova X.S (2022), Sog'lom tarzi inson salomatligining asosidir, Barqarorlik va yetakchi tadqiqotlar onlayn ilmiy jurnali, 2(9), 198-201.
3. M. Usmonova "O'quvchi shaxsiga yo'naltirilgan pedagogik texnologiyalar, Ta'lim texnologiyalari. 2016, 4-son