

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI

**FarDU.
ILMIY
XABARLAR-**

1995-yildan nashr etiladi
Yilda 6 marta chiqadi

2-2025
PEDAGOGIKA

**НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

U.I.Obidjanov	
Laboratoriya mashg'ulotlarining biologiya fanini o'zlashtirishga ta'siri.....	96
M.A.Abduxalilova	
O'quvchilarda ekologik madaniyat va barqaror rivojlanish tamoyillarini shakllantirish	100
M.A.Mamasaidova, M.X.Akbaraliyeva	
Boshlang'ich ta'lim o'quvchilariga ko'paytirish amalini o'rgatishning interfaol usullari	107
G.S.Qosimova	
Tibbiy ta'limda matematik modellashirish orqali organizmning funksional holatlari va himoya-moslashuv jarayonlarini o'qitish usullari	112
S.R.Toshboyeva, L.A.Yusupova	
Boshlang'ich sinf matematika darslarida kombinatorika elementlarini o'qitishda qo'llaniladigan asosiy qoidalar	117
A.A.Mirzaliyev	
Пути повышения эффективности системы морально-психологической подготовки и теоретическая модель ее организации.....	121
A.T.Akbarov	
Basketbolning jismoniy rivojlanish va salomatlikni mustahkamlashdagi muhim roli	127
S.M.Sidiqov	
Yosh voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda harakatli o'yinlardan foydalanish	132
Z.N.Usmonov	
Jismoniy madaniyat ta'limi va tarbiyasi jarayonini rejalashtirishga qo'yiladigan talablar.....	137
S.T.Xakimov, N.B.Komilova	
Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya fani o'qitilishini tubdan takomillashtirish (basketbol sport turi misolida)	142
X.T.Xasanov	
Kasb-hunar maktablari o'quvchilarining kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligi xususiyatlari	147
G.K.Yakubova	
Turli yoshdagi odamlarning har hil sharoit va hududlarda nafas olishini tahlil qilish	153
T.T.Yusupov	
Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun gimnastika mashqlari majmuini tuzish va uni o'tkazishga qo'yiladigan talablar	158
Y.J.Mirzaaxmedova	
Bo'lajak musiqa o'qituvchilarida o'zbek musiqasi tarixi bo'yicha bilimlarni shakllantirishning pedagogik jihatlari	164
A.M.Maxmutaliyev	
Umumta'lim maktabining boshlang'ich jismoniy madaniyat jamoasi faoliyatida innovatsiyalar.....	168
D.E.Yuldasheva	
Bo'lajak o'qituvchilarda ijtimoiy-kommunikativ kompetentlikni rivojlantirishning shaxsga yo'naltirilgan yondashuv texnologiyasi	173
Y.J.Mirzaaxmedova	
Bo'lajak musiqa ta'limi o'qituvchilarida o'zbek musiqasi tarixiga doir bilimlarni rivojlantirishning pedagogik imoniyatlari	178
D.E.Yuldasheva	
Bo'lajak o'qituvchilarda ijtimoiy-kommunikativ kompetentlikni rivojlantirishning shaxsga yo'naltirilgan yondashuv modeli	182
L.E.Bobomurodova	
Boshlang'ich ta'lim o'qituvchisining ma'naviy va kasbiy sifatlariga qo'yilgan talablar	189
G.O'.Yuldasheva	
Bo'lajak boshlang'ich ta'lim o'qituvchilarining pedagogik refleksiyalash qobiliyatini rivojlantirish: komponentlar va ularning ahamiyati.....	194
E.K.Muxtarov	
Kvant mexanikasi fanidan amaliy darslarda masalalarni yechishning metodik jihatlari	194



UO'K: 372.88:796.012

**MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR UCHUN GIMNASTIKA MASHQLARI
MAJMUINI TUZISH VA UNI O'TKAZISHGA QO'YILADIGAN TALABLAR****ТРЕБОВАНИЯ К СОСТАВЛЕНИЮ И ПРОВЕДЕНИЮ КОМПЛЕКСОВ
ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА****REQUIREMENTS FOR THE DEVELOPMENT AND IMPLEMENTATION OF
GYMNASTICS EXERCISE PROGRAMS FOR PRESCHOOL CHILDREN****Yusupov Toirjon To'lanovich** 

Farg'ona davlat universiteti sport faoliyati turlari kafedrası katta o'qituvchisi

Annotatsiya

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun gimnastika mashqlari komplekslarini tuzish va o'tkazishga qo'yiladigan talablar – bu bolalarning jismoniy rivojlanishini, sog'lom turmush tarzini va harakat faolligini oshirishga qaratilgan muhim jarayonlardir. Ushbu annotatsiyada, maktabgacha yoshdagi bolalar uchun gimnastika mashqlarining ahamiyati, ularning rivojlanishiga ta'siri va mashg'ulotlarni tashkil etishda e'tiborga olinishi kerak bo'lgan asosiy talablar tahlil qilinadi. Ushbu maqola, maktabgacha yoshdagi bolalar uchun gimnastika mashqlari komplekslarini samarali tashkil etishga yordam beradigan asosiy tamoyillarni va yondashuvlarni belgilaydi. Bu jarayon, bolalar jismoniy madaniyatini rivojlantirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va ularning kelajakdagi jismoniy faoliyatlari uchun mustahkam poydevor yaratishda muhim ahamiyatga ega.

Аннотация

Требования к составлению и проведению комплексов гимнастических упражнений для детей дошкольного возраста – это важные процессы, направленные на физическое развитие детей, формирование здорового образа жизни и повышение двигательной активности. В данной аннотации анализируется значение гимнастических упражнений для детей дошкольного возраста, их влияние на развитие, а также основные требования, которые необходимо учитывать при организации занятий. Статья определяет основные принципы и подходы, которые помогут эффективно организовать комплексы гимнастических упражнений для детей дошкольного возраста. Этот процесс имеет важное значение для развития физической культуры детей, формирования здорового образа жизни и создания прочной основы для их будущей физической активности.

Abstract

The requirements for developing and conducting complexes of gymnastics exercises for preschool children are important processes aimed at the physical development of children, the formation of a healthy lifestyle, and the increase of motor activity. This annotation analyzes the significance of gymnastics exercises for preschool children, their impact on development, as well as the main requirements that should be considered when organizing classes. The article outlines the fundamental principles and approaches that will help effectively organize complexes of gymnastics exercises for preschool children. This process is crucial for the development of children's physical culture, the establishment of a healthy lifestyle, and the creation of a solid foundation for their future physical activities.

Kalit so'zlar: maktabgacha yosh, gimnastika mashqlari, jismoniy tarbiya, harakat rivoji, moslashuvchanlik, muvozanat koordinatsiya, o'yin shaklida o'qitish, bolalar faoliyati, sog'lom turmush tarzi, qobiliyatlarni rivojlantirish, xavfsizlik qoidalari, mashg'ulotlar rejasi, o'yin elementlari, ijtimoiy ko'nikmalar.

Ключевые слова: дошкольный возраст, гимнастические упражнения, физическое воспитание, развитие движений, гибкость, равновесие, координация, обучение в игровой форме, активность детей, здоровый образ жизни, развитие способностей, правила безопасности, план занятий, элементы игры, социальные навыки.

Key words: preschool age, gymnastics exercises, physical education, movement development, flexibility, balance coordination, teaching through play, children's activities, healthy lifestyle, skill development, safety rules, lesson plan, game elements, social skills.

KIRISH

Maktabgacha yoshdagilar tarbiyasi jarayoni mazmunida jismoniy madaniyat mashg'ulotlarining turli xillari va vositalaridan foydalanish zo'r berib, gurkirab o'sayotgan bola organizmini rivojlanishida suv, havo, oziq-ovqatdek zarurligini hisobga olsak, maktabgacha yoshdagilar jismoniy madaniyatini shakllantirish va takomillashtirish shu kunning muammosi.

Mamlakatimiz jismoniy madaniyati tizimining boshlang'ich zvenosi hisoblangan inson umrining tug'ilgan kunidan boshlab 3-5; 6-7(8) yoshi davri "maktabgacha yoshdagilik" davri deb qarash qabul qilingan. Mamlakatimizda uch yoshdan boshlab, bolalar maktabgacha yoshdagilar o'quv muassalarining o'quv tarbiya jarayoniga jalb qilinadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Chunki bolalarning aynan shu yoshi davrda ularning organizmi va tuzilmalarini shakllanishi, rivojlanishida yuqori intensivlik kuzatiladi, muhim organlari va tuzilmalarining xizmat faoliyati yaxshilanadi, zaruriy harakat malakalari zaxirasi asta sekinlik bilan boyiy boshlaydi., harakat sifatleri va ruhiy qobiliyatlari har tomonlama tarbiyasiga tag zamini yaratiladi jismining a'zolari va tuzilmalarining shakllanishi rossa avj pallasida bo'lib bu jarayon ilk bolalik, bolalik, birinchi bolalik, bolalik, yoshlik davrini o'z ichiga oladi. (T.S.Usmanxodjayev, Sh.X.Xankeldiyev, A.Abdullayev, va boshqalar).

Bola organizmni harakatlarga bo'lgan ehtiyojining yuqoriligini hisobga olsak, ularning organizmini bu talabini qondirmasdan jismining rivojlanishni o'z holiga tashlab qo'yishning salbiy oqibatlariga duch kelmaslik maqsadida oila va maktabgacha tarbiya muassasalarining tan tarbiyasidagi o'zaro hamkorligini, ota-onalar hamda maktabgacha ta'lim muassasalari mutaxassislarning maxsus kasbiy bilimlarining zahirasini boyitish maqsadida o'quv qo'llanmamiz orqali nazarda tutgan vazifalarni ijobiy hal qilish bilan soha mutaxa sislarga, ota-onalarga biroz nafimiz tegsa belgilangan vazifalarimizni ijobiy hal qildik deb hisoblaymiz.

Xorijiy olimlardan N.P.Gundobin 1906 yilda birinchi marotaba «Turli yoshdagi bolalarning rivojlanishi xususiyatlari» nomli asarida "*ontogenez*"ni – rivojlanishni davrlarga ajratish sikliga mansub jadvalni ishladi. Keyinchalik rus olimlari V.V.Bunak, M.I.Korsunskaya, P.N.Bashkirovlar tadqiqotlarining mahsuli sifatida tushunchaga: "Jismoniy rivojlanganlik organizmning morfofunktsional" rivojlanishning xususiyati bo'lib, massasi mustaxkamligi ("miqti"ligi), formasi va uning mexanik-tuzilishi sifati" deb ilmiy ta'rif berdilar.

Mamlakatimiz olimlari Professor Sh.X.Xankeldiyev, T.S.O'smonxo'jayev, dosent A.Abdullayev (2004, 2005) va boshqalarning "Maktabgacha yoshdagilar sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyatida gimnastika va massaj" (2011), T.S.Usmonxo'jayev, Z.Sh.Raximova, D.X.Abdullayevlarning "Dvigatel'nyy rejim v starshey gruppe detskogo sada" deb nomlangan, o'quv, uslubiy qo'llanmalari hozirgi kunning maktabgacha yoshdagilar jismoniy madaniyatiga bag'ishlangan asosiy adabiyotlardan hisoblanadi. Ular mamlakatimizda yaratilgan maxsus adabiyotlari bo'lib, ularning adadi katta emasligini e'tiborga olsak, bolalar yassilari va bog'chalari tarbiyalanuvchilari oldida soha mutahassislarni "qarzdor" deb deb hisoblasak xato qilmagan bo'lamiz.

NATIJA VA MUHOKAMA

Odatda ixtiyoriy harakatlar (jismoniy mashqlar)ni bajarish "*mushak harakatlari xotirasi*"ni tarbiyalashga yo'naltirilgan bo'ladi va uni yuqori samaraga ega bo'lishi harakatlarni bajarishda ishtirok etadigan mushaklarni rivojlanganligi darajasiga bog'liq. Tajribalarimiz davomida bajarilayotgan harakatlar bir necha marta takrorlangandan keyin mushaklar ularni eslab qolishini kuzatdik. Aslida, to'g'ri o'tirish uchun umurtqani tayyorlash maktabgacha yoshdagilik davridan yo'lga qo'yiladi. Uni hal qilishni juda oson yo'li bor. Stol yonida o'tirg'izib bo'sh qo'llarni vaqti-vaqti bilan vertikal holda ushlab turish odatini yuzaga keltirsangiz bas. Shunda bolaning tanasi o'z-o'zidan tikka holiga qaytadi.

Mashqni ko'p takrorlanishi mushaklarni shu harakat holatini eslab qolishi uchun zamin yaratadi. Jismoniy mashqlar, asosan gimnastik shuning uchun keng qo'llaniladi. Tarbiyalangan mushaklar umurtqa pog'onasining tekis, kamchiliklarsiz rivojlanishiga turtki bo'ladi va barcha organlarni o'z joyida ushlab turadi va ularni me'yorida rivojlanishiga to'liq imkoniyat yaratadi, mushaklarning ozuqlanish yaxshilanib, ularning rivojlanganligi ortadi. Ularning ichida Gimnastika mashqlari yetakchi hisoblanadi va ular aktiv va passiv gimnastika mashqlari deb farqlanadi.

Passiv mashqlar kattalar yordamida bajarilib, bolaning harakati ishtirokisiz bajariladi. Masalan: bolaning qo'lini yon tomonlarga so'ng qorniga olib kelish va h.k. Tabiiyki, passiv mashqlar bolaning mushaklariga tashqi ta'sir salbiy ta'sir etmasagina mumkin hisoblanadi.

Aktiv mashqlarni esa bolaning o'zi bajaradi. Agar bola unga qo'yilayotgan talablarni bajarmasa, mashqlar bilan shug'ullanishni xohlamasa ijobiy natija olish mumkin emas. Shuning uchun avvalo, bolani ushbu mashqlarga qiziqitirish lozim.

Eng jajjilarga faqat reflektor harakatlar(mashqlar), 6 oydan keyin esa maxsus gimnastik mashqlarga o'tishni foydasi sezilarli. Reflektor mashqlar bola tug'ilganida o'zi mavjud bo'lgan refleks holatlar yordamida bajariladi: oyoq panjasidagi barmoqlarning tagi bosilganda panja bukiladi va tovon bosilganda panja asl holiga qaytadi.

Bola 2,5 yoshigacha mustaqil gimnastik mashqlarni aniq bajara olmaganligi uchun unga maxsus vositalar bilan yordam berish lozim. Masalan, sakragichlar, koptoklar, tayoqchalar, uqalovchi gilamchalar va h.k. Agar ikki yoshli boladan oyog'ini bukmay yerdagi o'yinchoqni olishini so'rasangiz, hatto o'zingiz ham bir necha marotaba ko'rsatib bersangiz ham kichkintoy bu mashqni o'rganishiga ancha vaqt talab etiladi. Masalan, bolaning bel-bo'ksa qismi balandligida arqonga tortib, yerga biror-bir o'yinchoq (shaqildoq, mashinacha, kichkina koptokcha va h.k.) qo'yiladi, arqon kichkintoyini oyoqlarini bukilishiga imkon bermayda va u qorin mushaklari yordamida bukilib, yelka mushaklari yordamida tiklanadi, turadi.

Maktabgacha yoshdagilarning 3-7 yoshidagilarida jismoniy mashqlar, ayniqsa, gimnastika mashqlari bilan shug'ullanishga odatni shakllantirilganligi muhim ahamiyatga ega ekanligini yozdik.. Bu yoshdagilarni muntazam shug'ullanishlariga steriotipni yuzaga keltirish, gimnastika mashqlari bilan bir umrga do'stlashish, bolalik davridan umrining oxirigacha bunday harakatlarni reflektor tarzida bajarishni talab qiladigan bo'ladi.

Chunki, bola jismoniy mashqlarni va boshqa harakat malakalarini egallashi ularning jismoniy rivojlanishiga hamda salomatligiga yaxshi ta'sir qilishi uchun jismoniy mashqlarni bir-ikki kun emas, balki har kuni kamida 2—3 mahal ertalabki gimnastika, jismoniy mashqlar, bolalar sportining biror turi biri bilan shug'ullanish, o'yinlar o'ynash, rolikli konkida, rolikli chang'ida, velosipedda va h.k. da) yurishi lozim.

Mashqlanish jarayonida yuklamani asta-sekin oshirib borish juda muhim qoida hisoblanadi.

Jismoniy madaniyat mashg'ulotlari quvnoq kayfiyat berishi uchun gimnastik mashqlari iloji boricha individuallashtiriladi va o'yinlarni har bir bolaning o'ziga mosi hamda tarkibida gimnastika elementlari borlarni tanlash yaxshi samara beradi. Chunki, gimnastika mashqlari bolaning bajaradigan boshqa mashqlarga qiyoslanganda tana skeleti mushaklarini eng ko'p qismiga jismoniy yuklama berishi bilan boshqa mashqlardan afzaldir. Masalan, 3-5 yoshdagi bolalarga ko'proq taqlid qilish mashqlar bajarish tavsiya qilinishi qoidaga aylanishi lozim.

Mashqlarni bolaga harakatlar maqsadini tushunadigan qilib bayon etilishini ahamiyati katta. Vazifalar aniq, kichik yoshdagilarga asosan taqlid qilish tarzida, katta yoshdagilarga tushunarli bo'lishi, qiziqish o'yg'otishi bolada harakatga nisbatan faollikni yuzaga keltirishi bu yoshdagilarni jismoniy madaniyat ta'limida muhim ahamiyat kasb etadi. Bexato, chiroyli bajarilganlarni rag'batlantirishning ahamiyati katta.

Ertalabki gimnastika mashqlarining 3-4 yashar bolalar uchun taxminiy kompleksi: 1-mashq. «Laylak botqoqda yuribdi». Tizzalarni baland - baland ko'tarib, yelkalarni esa to'g'ri tutib laylakka taqlid qilib yuriladi. Bolani xonada 1—2 marta aylantiriladi. Erkin nafas olinadi.

2-mashq. «Nasos». Oyoqlar yelka kengligiga qo'yiladi, enkayib turiladi. Gavdani o'ngga burib, ayni vaqtda o'ng qo'l tizzadan polga tekiziladi (nafas chiqariladi.) Shu harakat chap tomonga burilib bajariladi. 3—5 marta takrorlanadi.

3-mashq. «Tovuq don yeydi». Cho'nqayib o'tirib, «qu-qu-qu» deb barmoqlar polga uriladi (nafas chiqariladi). 3—5 marta takrorlanadi.

4-mashq. «Chumchuq sakrab yuribdi». Ikkala oyoqda chumchuqqa taqlid qilib sakraladi. 4—5 marta sakragandan so'ng sakrash yurish bilan almashtiriladi(10—12 qadam yuriladi). Kamida 2 marta takrorlanadi. Erkin nafas olinadi.

Ertalabki gimnastika mashqlarining 5-6 yashar bolalar uchun

taxminiy kompleksi: 1-mashq. «Tuynukcha». Qo'llarni tushirib, barmoqlar chalkashtiriladi, boshning ustiga ko'tarib, "tuynuk"dan yuqoriga qaraladi (nafas olinadi), qo'llarni ochmay, pastga tushiriladi (nafas chiqariladi). 3—5 marta takrorlanadi.

2-mashq. «Suzuvchi». Tanani sal oldinga engashtirib, qo'llar oldinga uzatiladi (nafas chiqariladi), rostlab, qo'llar yon tomonlarga uzatiladi (nafas olinadi). 3—5 marta takrorlanadi.

3-mashq. «Qurbaqacha». Tizzalarni ikki tomonga kerib, cho'nqayib o'tiriladi, qo'llar barmoqlari old tomondan polga sal tekkiziladi, yelka to'g'ri turadi, bola «vaq-vaq-vaq» deb ovoz chiqaradi (nafas chiqariladi). 3—5 marta takrorlanadi.

4-mashq. «Samolyot qanotlarini silkitadi». Qo'llarni ikki tomonga yozib, oyoqlar sal keriladi. Tana oldinga o'ngga va chapga buriladi. 3—5 marta takrorlanadi.

5-mashq. «Quyuncha». Qo'llarni tirsakdan bukib, kaftlar tushiriladi. Oyoq uchida yengil sakraladi. 6—7 marta sakrab, yuriladi (12—16 qadam), 2 marta takrorlanadi. Erkin nafas olinadi.

Ertalabki gimnastika mashqlarining 6—7 yashlar uchun taxminiy kompleksi: 1-mashq. Turgan joyda yurib turib, tizzani ko'tarib, shapillatib urish. 20—30 sekund.

2-mashq. «Katta bo'lamiz». Qo'llarni oldinga yuqori ko'tarib, oyoq uchida turib, cho'zilish (nafas olinadi), qo'llar yon tomonlardan pastga tushiriladi (nafas chiqariladi). 4—6 marta takrorlanadi.

3-mashq. Oyoq uchida o'tirib, tizzalar ikki tomonga keriladi (nafas chiqariladi), turiladi (nafas olinadi). 4—6 marta takrorlanadi.

4-mashq. «Nasos». Oyoqlar yelka kengligida qo'yiladi, qo'llar ensada turadi, o'ng tomonga egilib, ayni vaqtda qo'lni oyoqqa tizzadan pastga tekkiziladi (nafas chiqariladi). Dastlabki holatga qaytiladi (nafas olinadi). Chap tomonga ham shunday qilinadi. 4—6 marta takrorlanadi.

5-mashq. «Baland shohlardan olma terib, ularni oyog'imiz ostiga turgan savatga ohista qo'yamiz». Qo'llarni oldindan yuqori ko'tarib, oyoq uchida turib, cho'zilib «olma uzib olinadi» (nafas olinadi), oldinga egilib, qo'llar pastga erkin tushiriladi, «olma savatga solinadi» (nafas chiqariladi). 4—6 marta takrorlanadi.

6-mashq. Turgan joyda sakrash. 6—12 marta takrorlanadi. Yurishga o'tiladi. 20—25 sekund.

7-mashq. Qo'llar ikki tomonga yoziladi (nafas olinadi) va pastga tushiriladi (nafas chiqariladi).

Ertalabki mashg'ulotdan tashqari, maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar bilan **gimnastika darsi** o'tkaziladi. Umumsog'lomlashtiruvchi vazifalar bilan bir qatorda mashg'ulotlar paytida bolaning asosiy **harakat malakalari rivojlantiriladi**.

Maktabgacha tarbiya yoshidagi bola gimnastikasiga umumrivojlanti ruvchi mashqlardan tashqari, qomat buzilishini, yassi oyoqlikni oldini oladigan maxsus mashqlarni kiritilish muhim ahamiyat kasb etadi.

Gimnastika mashqlarining 3—4 yoshdagilari uchun taxminiy kompleksi: 1-mashq. «Xo'roz qanotlarini qoqadi». Tik turgan holda oyoqlarni sal kerib turib, qo'llar yon tomonlardan kaftlarni pastga qaratib ko'tariladi (nafas olinadi). Qo'llarni tushirib, kaftlar bilan 3—4 marta «qa-qa-qa» deb sonlarga uriladi (nafas chiqariladi). 3—6 marta takrorlang.

2-mashq. «Toychoqning chopishi». Tizzalarni baland-baland ko'tarib, xonada yuguriladi.

3-mashq. Odatdagidek oddiy yuriladi. Davomliligi 20—30 sekund.

4-mashq. Tennis koptogini ushlab turib, yon tomonlarga buriladi (nafas olinadi), ularni oldinga cho'zib, koptok bir qo'ldan ikkinchisiga olinadi (nafas chiqariladi). Ko'llar tushiriladi (pauza). 4—6 marta takrorlanadi.

5-mashq. Qo'llar ikki tomonga yoziladi (nafas olinadi), egilib, koptokni oyoqlar tagidan bir qo'ldan ikkinchisiga olinadi (nafas chiqariladi), dastlabki holatga qaytiladi (pauza), 2—4 marta takrorlanadi, sekin bajariladi.

6-mashq. Chalqancha yotgan dastlabki holatda qo'llar ikki tomonga yoziladi, oyoqlar yelka kengligida, qo'lda koptok turadi. Tanani burib, koptok ushlagan qo'lni gilamchaga yotgan boshqa qo'lga tekkiziladi. Har bir tomonga 3—6 marta takrorlanadi. Sekin bajariladi.

7-mashq. Dastlabki holat — chalqancha yotiladi. Bukilgan oyoqlarni ko'tarib, koptok ikkala oyoq ostidan o'tkaziladi. Koptokni goh chap, goh o'ng oyoq ostidan o'tkazish mumkin. 2—4 marta takrorlanadi. Sekin bajariladi.

8-mashq. Katta koptok bilan mashq qilish. Koptokni ikkala qo'lda ko'krakkacha ko'tarib, tirsaklar ikki tomonga keriladi va kop-tokni oldinga tashlanadi. 3—4 marta takrorlanadi.

9-mashq. Koptok ikkala qo'lda bosh ustiga ko'tariladi va bosh ortidan oldinga otiladi. 2—6 marta takrorlanadi. O'rtacha sekinlikda bajariladi.

10-mashq. Odatdagicha yuriladi. «Qo'ng'iz qanday g'o'ng'illaydi va qanotlarini qoqadi?», degan savolga javoban qo'llarni ikki tomonga ko'tarib, «jjj» deb pastga tushiriladi. Mashqning umumiy davomligi 20—30 sekund.

Gimnastika mashqlarining 5—6 yashar bolalar uchun taxminiy kompleksi: 1-mashq. Nog'orani bir maromda urib yurish. Oyoq uchida, tovonda, kaftning tashqi tomonida yurish, qisqa joyga yugurish (30—40 sekund).

2-mashq. «Qarg'a qanotlarini qoqadi va qag'illaydi». Dastlabki holat — tik turish. Qo'llarni (qanotlarni) ikki tomondan kaftlarni yuqoriga qaratib yelkadan baland ko'tarib (nafas olib) tushiriladi va «qag'g'» deyiladi (nafas chiqariladi). 4 marta takrorlanadi.

3-mashq. Dastlabki holat — tik turish. Old tomondan oyoq tagiga gimnastika tayog'i qo'yib qo'yiladi. Tayoqni yuqori ko'tarib, unga qaraladi (nafas olinadi), «bir» deb tayoq tushiriladi (nafas chiqariladi). 2—3 marta takrorlanadi.

4-mashq. Dastlabki holat — tik turish. Tanani oldinga egib, qo'lda ushlab turilgan tayoq pastga tushiriladi (nafas chiqarila-di), dastlabki holatga qaytiladi (nafas olinadi). 4—6 marta takrorlanadi. Sekin bajariladi.

5-mashq. Dastlabki holat — chalgancha yotish, qo'llar bosh ustiga qo'yiladi. Qo'lda gimnastika tayog'i ushlab turiladi. Rostlangan oyoqlar va qo'llar bir vaqtda ko'tariladi, oyoqlarni tayoqqa tekkizishga harakat qilinadi (nafas chiqariladi), dastlabki holatga qaytiladi (nafas olinadi). 3—4 marta takrorlanadi.

6-mashq. Dastlabki holat — qorin bilan yotib, oyoqlar yelka kengli gida. Qo'llardagi tayoq tepada ushlab turiladi, bola tirsaklariga tayanadi. Rostlanish va qo'llarni tayoq bilan oldinga uzatish. Dastlabki holatga qaytiladi. 3—4 marta takrorlanadi.

7-mashq. Xaltachalarni xalqaga (diametri 1 m) otish. Osib qo'yilgan halqadan 1—1,5 m narida turib, xaltacha uning ichiga otiladi, 4—6 marta takrorlanadi (bolaga qo'llar, oyoqlar, harakatlarning to'g'ri bo'lishi ko'rsatiladi va tushuntiriladi).

8-mashq. «Kapalak, turna, qurbaqa». Dastlabki holat qo'llar tushirib turiladi. Bola xonada yuradi. Rahbar «kapalak» deganda bola to'xtashi, qo'llarni tepaga va pastga silkitishi («qanotlarini qoqishi»), so'ngra xohlagan tomoniga yurishda davom etishi kerak. Rahbar «turna» deganda bola bitta oyog'ini tizzadan bukib ko'tarib, qo'llarini belga qo'yadi, «qurbaqa» deganda cho'nqayib o'tiradi, qo'l barmoqlarini polga tekkizib «vaq-vaq-vaq» deydi (qurbaqalar vaqirlaydi). Bir tekis nafas olinadi. Barcha o'yinni 3—4 marta takrorlash mumkin.

9-mashq. Dastlabki holat tik turgan holda qo'llar tushiriladi. Qo'llarni ikki tomonga yozib (nafas olinadi), ko'krakda 2—4 marta takrorlanadi.

Mushaklar harakatlari orqali hosil bo'ladigan biologik quvvatni ahamiyatini e'tiborga olsak, ularning harakatlari uchun maqsadli tashkillangan gimnastika mashqlari bilan shug'ullanish mashg'ulotlarining mashqlarini bolalar yoshi va jismoniy tayyorgarligiga moslab tanlash, uning me'yorini belgilash va lozim bo'lgan ijro ritmi va intensivligini tanlash mutaxassis va ota - onalarni maxsus jismoniy madaniyat bilimlariga ega bo'lishlarini taqazo etadi.

Afsuski, soha mutahasislarini o'qitish jarayonida umumiy ko'rsatma, taxminiy, asossiz fandagi «fetish» bilan chegaralanish jismoniy madaniyat nazariyasi fanida tarbiya sohasining boshqa fanlaridagi kabi hozirgacha saqlanib qolmoqda. Mashqni motivatsiyasi tarbiyachi tomonidan yoki ota - ona tomonidan bolaga yoshiga qarab yetarli darajada tushintirilmaydi.

Masalan, «jismoniy mashqlar bilan shug'ullansang sog'lom bo'la san» shiori. Jismoniy mashq bilan — qaysi jismoniy mashq bilan, qachon, qancha shug'ullanish, uni organizmga qanday ta'sir ko'rsatadi, organlarining qaysi biriga qanday ta'sir qiladi, mashqni me'yori, bajarish surati(intensivligi)ni tanlay bilmay shug'ullanish, uning oqibatlari, motivatsiyasini ifodalashda oqsoqlanishlar mavjud. Biz qisman bo'lsada qayd qilinganlarni maktabgacha yoshdagilariga oid qismining nazariy bilimlarni e'tiboringizga havola qildik.

Mashg'ulotlardagi gimnastika mashqlari orqali bajariladigan **egilish, bukulish, cho'zilish, eshish, silash, uqalash, shapatilash, cho'zish va boshqa harakatlarni o'z ichiga olgan mashqlar:**

3 oylikkacha bo'lgan chaqaloqlarning mushaklari tonusini pasaytirishga xizmat qiladi;
3-4 oylik go'daklarning esa mushaklari tonusi vazminligini belgilangan ma'romga yotkazadi va uni ushlashga xizmat qiladi;

4-6 oygachalarning mushaklarini, paylarini massaj yordamida mustahkamlaydi, emaklashga tayyorlaydi, o'tirish uchun bel yonbosh, orqa ning katta mushaklarini yaxshi o'tirib o'zini boshqarishga tayyorlaydi;

6-10 oyliklarning mushaklarini mashqlar tarkibidagi qayd qilingan harakatlar o'zining belgilangan vazifalarini asta sekinlik bilan bajara boshlashga tayyorlaydi, to'g'ri yurishni uddalashga yordam beradi;

10 oydan 14 oygachalik davrida qayd qilingan mashqlarni bajarish to'g'ri yurish, muvozanat saqlash, yassi tovonlikni oldini olishga;

14 oydan 36 oygachalik davrida esa gimnastika mashqlari yelka mushaklarini mustahkamlaydi, harakat koordinasiyasini yaxshilaydi.

XULOSA

Gimnastika mashqlari maktabgacha yoshdagilarda organizmga ta'sir kuchi yuqori bo'lganligi uchun "Ilk qadam" davlat tayanch dasturiga jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi sifatida kiritilgan bo'lib, ularni bajarishda bolaning tana skeleti mushaklarining ko'pchiligi faoliyatda qatnashadi. Shuning uchun ham maktabgacha yoshdagilar davlat dasturi materiallari sifatida asosan gimnastika va harakatli o'yinlar materiallari keng ko'lamda foydalaniladi.

Maqolamiz matnida gimnastika mashqlarining taxminiy majmua kiritdik. Maqsad majmualarda mashqlarni bajarishning ketma-ketligi, qaytarishlar soni, bola bajarishda kutiladigan xatolar, ularni aniqlash va tuzatish metodikasini, mashqni bajarish sura'tiga qarab har bir guruhdagi umumiy me'yorlar belgilash tavsiyalar ahamiyatiga to'xtaldik.

Yoshi 6—7 dagi bolalar gimnastika, o'yinlari mazmunida yugurish, sakrash, tirmashib chiqish, uloqtirish va boshqa maktab jismoniy madaniyat dasturiga tayyorlovchi mashqlar, harakatlar, o'yinlar kiritilishi, ulardan harakatlarni chiroyli, to'g'ri va aniq bajarish talab qilinishi, o'yin qoidalarini ham tobora murakkablashtirilib borishi davomida, ayrim qoida buzishlar, qiyinchiliklar bolalarni sabr-toqatli va diqqat-e'tiborli bo'lishga tayyorlaydi, o'rgatadi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida" gi 2017-yil 3 iyundagi PQ 3031- sonli qarori. LEX.Uz.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 14 avgustdagi "Yoshlarni ma'naviy- axloqiy va jismonan barkamol etib tarbiyalash, ularga ta'lim-tarbiya berish tizimini sifat jixatidan yangi bosqichga ko'tarish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ 3907-sonli qarori. Qonun xujjatlari ma'lumotlari bazasi / www.lex.uz.

3. Макерова, Н. В. К вопросу об эффективности профессиональной подготовки кадров для отрасли спортивно-оздоровительного туризма средствами иностранного языка / Н. В. Макерова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 6 (148). – С. 128-130.

4. Керимов, Ф. А., & Азизов, М. М. (2021). БОШЛАНГИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ДАРСДАН ТАШҚАРИ ВАҚТЛАРИДА СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ СКАНДИНАВЧА ЮРИШ МАШҚИНИ ҚЎЛЛАШ САМАРАДОРЛИГИ. *Fan-Sportga*, (6), 42-45.

5. Керимов, Ф. А., & Азизов, М. М. (2021). БОШЛАНГИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ДАРСДАН ТАШҚАРИ ВАҚТЛАРИДА СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ СКАНДИНАВЧА ЮРИШ МАШҚИНИ ҚЎЛЛАШ САМАРАДОРЛИГИ. *Fan-Sportga*, (6), 42-45.