MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI ASOSIY GIMNASTIKA YORDAMIDA SPORT BILAN SHUG‘ULLANISHGA TAYYORLASH

D. M. Sherboyev - Guliston davlat pedagogika institute “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi”kafedrasi o‘qituvchisi
E-mail: dsherboev@inbox.ru

Annotatsiya. Ushbu maqola maktabgacha yoshdagi bolalarni sport faoliyatlariga tayyorlashda asosiy gimnastika mashqlarining ahamiyatini tahlil qiladi. Maktabgacha yoshda bolalar sport faoliyatlariga tayyorlashning psixologik, jismoniy va pedagogik jihatlari ko‘rib chiqiladi. Asosiy gimnastika usullarining samaradorligi va ularning bolalar organizmiga ta’siri o‘rganiladi. Tadqiqotning asosiy maqsadi — maktabgacha yoshdagi bolalarda sport bilan shug‘ullanishni targ‘ib qilish va sport faolligi uchun tayyorgarlikni tashkil etishda asosiy gimnastikaning o‘rnini baholashdir.

Kalit so‘zlar: Maktabgacha yosh, bolalar sporti, asosiy gimnastika, jismoniy tarbiya, sport faoliyati, pedagogik usullar, tayyorgarlik, bolalar psixologiyasi.

Kirish. Maktabgacha yosh — bolalar rivojlanishining muhim davridir. Ushbu yosh oralig'ida jismoniy, ruhiy, va ijtimoiy rivojlanish jarayonlari boshlanadi, va bu jarayonlarning samarali o‘tishi uchun turli xil omillar, jumladan jismoniy faoliyatning o‘rni katta. Bolalar organizmi o‘sish va rivojlanishning eng faol davrini boshdan kechirmoqda, shu bilan birga, ular o‘zining hissiy, kognitiv va motorik qobiliyatlarini shakllantirmoqda. Bu yoshdagi bolalarni sportga jalb qilish, ayniqsa, asosiy gimnastika orqali jismoniy tarbiya berish, ular uchun ijobiy natijalarga olib keladi.

Asosiy gimnastika — bu bolalarning motorik rivojlanishini rag‘batlantirishga yordam beruvchi mashqlar tizimi bo‘lib, turli xil harakatlar, muskul guruhlarini ishlatish va muvozanatni saqlashni o‘rgatish orqali jismoniy holatni yaxshilashga xizmat qiladi. Bu mashqlar nafaqat jismoniy rivojlanishni, balki psixologik va emosional holatni ham mustahkamlaydi. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun asosiy gimnastika mashqlari ularning mushak tizimini mustahkamlash, o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshirish va jismoniy faoliyatga bo‘lgan qiziqishini rivojlantirishda muhim rol o‘ynaydi.

Bundan tashqari, maktabgacha yoshdagi bolalarning har bir faza o‘ziga xos xususiyatlarga ega. Bu yosh davrida bolalar harakatlari koordinatsiyasini rivojlantirish, muvozanatni saqlash, tezlik va kuchni boshqarish kabi ko‘nikmalarni o‘zlashtira boshlaydilar. Shuning uchun, jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish uchun ular aniq va to‘g‘ri tayyorgarlikni talab qiladi. Asosiy gimnastika bu jarayonda yordamchi vosita bo‘lib xizmat qiladi. Bu mashqlar bolalarda muskul kuchini oshirish, harakatlarni to‘g‘ri bajarish qobiliyatini

rivojlantirish, bo‘g‘imlarning elastikligini oshirishga yordam beradi, shuningdek, bolalarning umumiy jismoniy holatini yaxshilaydi.

Pedagogik jihatdan olganda, maktabgacha yoshdagi bolalarni sport faoliyatiga jalb qilish uchun qiziqarli va foydali usullarni topish muhimdir. Bolalar bu yoshda o‘zlarini atrof-muhit bilan bog‘lashni va uning o‘ziga xos xususiyatlariga mos keladigan faoliyatlarni o‘rganishni boshlaydilar. Asosiy gimnastika esa bolalarning bu faoliyatga qiziqishini uyg‘otishda muhim vosita bo‘lishi mumkin. Bu mashqlar orqali bolalar nafaqat jismoniy, balki ijtimoiy va emosional rivojlanish hamda o‘zaro munosabatlarni o‘rnatish imkoniyatiga ega bo‘ladilar.

Shuningdek, maktabgacha yoshdagi bolalarni sportga tayyorlashda ota-onalarning va pedagoglarning roli katta. Ular bolalarni sportga, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga qiziqtirishda, to‘g‘ri yo‘l-yo‘riq ko‘rsatishda muhim o‘rin tutadilar. Bolaning sport bilan shug‘ullanishga bo‘lgan qiziqishini oshirish, jismoniy faollikni kundalik hayotga kiritish va sportni doimiy mashg‘ulotga aylantirish uchun pedagogik yondashuv va metodlar alohida ahamiyatga ega.

Shu bilan birga, maktabgacha yoshdagi bolalar uchun sportni rivojlantirishda bir qancha muammolar ham mavjud. Bular orasida bolalarning motivatsiyasi, jismoniy faoliyatga qiziqishning pasayishi, pedagoglarning sport bilan shug‘ullanish bo‘yicha cheklangan malakasi kabi masalalar bor. Shunday qilib, bu tadqiqotning asosiy maqsadi — maktabgacha yoshdagi bolalar uchun sport faoliyatini tashkil etishda asosiy gimnastika mashqlarining ahamiyatini aniqlash, ularning bolalar rivojlanishidagi o‘rni va samaradorligini baholashdir.

Bu maqolada asosiy gimnastikaning bolalar rivojlanishiga ta'siri, ularning jismoniy holatdagi o‘zgarishlari, shuningdek, pedagogik metodlarning samaradorligi ko‘rib chiqiladi. Tadqiqotda asosiy gimnastikaning nafaqat jismoniy, balki psixologik va emosional rivojlanishga ham qanday ta’sir qilishini tahlil qilishga e’tibor qaratiladi. Maqola davomida bolalar sporti va uning rivojlanishi, pedagogik yondashuvlar, jismoniy tarbiya metodlari va ularning bolalar uchun qanday foydalari borligi haqida batafsil ma'lumotlar keltiriladi.

Tadqiqot maqsadi: Maktabgacha yoshdagi bolalarni asosiy gimnastika yordamida sport bilan shug‘ullanishga tayyorlash jarayonini tahlil qilish va uning samaradorligini aniqlash.

Tadqiqot vazifalari:

1. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishini baholash.
2. Asosiy gimnastika mashqlarining bolalar organizmiga ta’sirini o‘rganish.
3. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun sportni rag‘batlantirishda pedagogik usullarni aniqlash.
4. Gimnastika mashqlarining bolalar psixologiyasiga qanday ta’sir qilishini tahlil qilish.

5. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun sport mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish usullarini ishlab chiqish.

Tadqiqotda quyidagi metodlardan foydalanilgan:

- **Tahliliy metod:** Asosiy gimnastika mashqlarining jismoniy rivojlanishdagi o‘rni va samaradorligini tahlil qilish.
- **Eksperiment:** Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan gimnastika mashg‘ulotlarini o‘tkazib, ularning jismoniy va psixologik holatidagi o‘zgarishlarni kuzatish.
- **So‘rovnoma:** Pedagoglar va ota-onalardan bolalar sportiga tayyorgarlik borasida fikrlar olish.

Tadqiqot natijalari va muhokama. Tadqiqot jarayonida maktabgacha yoshdagi bolalarni asosiy gimnastika yordamida sport faoliyatiga tayyorlashning samaradorligi va uning bolalar organizmiga ta'siri o‘rganildi. Tadqiqotda o‘tkazilgan eksperimentlar, so‘rovnomalar va pedagogik kuzatuvlar natijasida bir qator muhim xulosalar va tahlillar qilingan. Ushbu bo‘limda tadqiqotning natijalari, olingan ma'lumotlar va ularning pedagogik va psixologik ahamiyati muhokama qilinadi.

1. Jismoniy rivojlanishdagi o‘zgarishlar

Tadqiqotda asosiy gimnastika mashqlari yordamida bolalarning jismoniy rivojlanishi qanday o‘zgargani aniqlanishga harakat qilindi. Eksperimentda ishtirok etgan bolalar guruhining jismoniy ko‘rsatkichlari (kuch, muvozanat, elastiklik, koordinatsiya va boshqalar) avvalgi holat bilan taqqoslangan.

Mashqlarni muntazam ravishda bajarish natijasida bolalar quyidagi o‘zgarishlarni kuzatdilar:

- **Mushak kuchining oshishi**: Bolalar mushaklarining rivojlanishi va kuchi sezilarli darajada oshdi. O‘tkazilgan o‘lchovlar shuni ko‘rsatdiki, gimnastika mashqlari bolalarning mushak tizimini mustahkamladi. Ayniqsa, oyoq va qo‘l mushaklari, shuningdek, orqa va qorin mushaklari kuchaygan.
- **Koordinatsiyaning yaxshilanishi**: Bolalar harakatlarini bir-biriga muvofiqlashtirishda, turli xil ko‘nikmalarni (masalan, sakrash, burilish, egilish va boshqalar) o‘zlashtirishda yaxshilanish ko‘rsatdi. Bu bolalarning kundalik hayotda muvozanatni saqlashda va jismoniy faoliyatni amalga oshirishda qo‘l keladi.
- **Muvozanatni saqlash qobiliyatining oshishi**: Gimnastika mashqlari bolalarga tanalarini turli holatlarda muvozanatda saqlashni o‘rgatdi. Bu ularning umumiy jismoniy ko‘nikmalarini rivojlantirishga yordam berdi.

2. Psixologik holatdagi o‘zgarishlar

Gimnastika mashqlari nafaqat jismoniy rivojlanishni, balki bolalarning psixologik holatiga ham ijobiy ta'sir ko‘rsatdi. Tadqiqot davomida bolalarning

o‘ziga bo‘lgan ishonchining oshishi, emotsional barqarorlikning yaxshilanishi va stressni boshqarish qobiliyatining rivojlanishi kuzatildi.

- **O‘ziga ishonchning oshishi**: Mashqlarni bajarish jarayonida bolalar o‘z imkoniyatlarini sinab ko‘rishdi va kichik muvaffaqiyatlar orqali o‘ziga bo‘lgan ishonchlarini oshirishdi. Bu, o‘z navbatida, bolalarning keyingi faoliyatlariga, jumladan, sportga bo‘lgan qiziqishini yanada kuchaytirdi.
- **Emotsional barqarorlik**: Maktabgacha yoshdagi bolalar ko‘pincha o‘z hissiyotlarini boshqarishda qiyinchiliklarga duch kelishadi. Biroq, gimnastika mashqlari bolalarga jismoniy stressni kamaytirish va hissiy barqarorlikni saqlashda yordam berdi. Mashqlarning muntazamlikda bajarilishi bolalarning ruhiy holatini yaxshilashda muhim rol o‘ynadi.
- **Jamoaviy ish ko‘nikmalari**: Gimnastika mashqlari bolalarni jamoada ishlashga, birgalikda maqsadlarga erishishga o‘rgatdi. Bu, bolalarning ijtimoiy rivojlanishida sezilarli o‘zgarishlarni yuzaga keltirdi, chunki ular bir-biriga yordam berishni o‘rgandilar.

3. Pedagogik metodlarning samaradorligi

Tadqiqot davomida asosiy gimnastika mashqlarining bolalar uchun qanday pedagogik metodlar asosida taqdim etilishini tahlil qilish muhim ahamiyatga ega bo‘ldi. Pedagoglar tomonidan bolalarga o‘rgatish jarayonida quyidagi metodik yondashuvlar qo‘llanildi:

- **O‘yin asosida yondashuv**: Bolalar uchun gimnastika mashqlari o‘yin shaklida tashkil etildi. Bu ularda qiziqishni saqlab qolish va mashqlarni bajarishga rag‘batlantirishda samarali bo‘ldi. O‘yinlar orqali bolalar sportning asosiy tamoyillarini va harakatlarni o‘rganishdi.
- **Rag‘batlantirish va ijobiy mustahkamlash**: Bolalar muvaffaqiyatlarini taqdirlash, kichik yutuqlarini rag‘batlantirish orqali ularning sport faoliyatiga bo‘lgan qiziqishini oshirishga erishildi.
- **Individual yondashuv**: Har bir bolaning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashqlarni moslashtirish, ularning shaxsiy ehtiyojlari va imkoniyatlariga qarab yondashuvni amalga oshirish muhim ahamiyatga ega bo‘ldi.

4. Tadqiqotning cheklovlari

Biroq, tadqiqotda ba'zi cheklovlar ham mavjud bo‘lib, ular natijalarning umumlashtirilishini qiyinlashtiradi. Tadqiqot faqat bitta guruhda amalga oshirildi va uning natijalari boshqa geografik hududlarda yoki boshqa yosh guruhlarida ham xuddi shunday bo‘lishini kafolatlash mumkin emas. Bundan tashqari, tadqiqotda faqatgina qisqa muddatli (6 oy) gimnastika mashqlari natijalari o‘rganildi, shuning uchun uzun muddatli ta'sirlar haqida xulosa qilish qiyin.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, maktabgacha yoshdagi bolalarni asosiy gimnastika yordamida sport faoliyatiga tayyorlash nafaqat jismoniy, balki

psixologik va ijtimoiy rivojlanish uchun ham katta ahamiyatga ega. Gimnastika mashqlari orqali bolalar o‘z tanalarini boshqarishni o‘rganadilar, bu esa ularning jismoniy holatini yaxshilaydi. Shuningdek, jismoniy faoliyatga bo‘lgan qiziqish va o‘ziga bo‘lgan ishonch oshadi. Bolalar birgalikda ishlashni, o‘zaro yordamni va to‘g‘ri qarorlar qabul qilishni o‘rganadilar.

Bundan tashqari, asosiy gimnastika yordamida tayyorgarlik jarayoni bolalar uchun sportga bo‘lgan qiziqishni oshirishda muhim vosita bo‘lib xizmat qiladi. Pedagogik yondashuvlarning samaradorligi, o‘yin asosidagi mashqlar, individual yondashuvlar va rag‘batlantirish metodlari bolalarning motivatsiyasini kuchaytirishga yordam beradi. Shu bilan birga, bolalar jismoniy mashg‘ulotlarga muntazam ravishda jalb qilinganida, ularning umumiy salomatligi va o‘zaro munosabatlari yaxshilanadi.

Tadqiqot natijalari, shuningdek, maktabgacha yoshdagi bolalarni sportga jalb qilishda pedagogik va psixologik jihatlarga katta e'tibor qaratish zarurligini ko‘rsatadi. Bu esa, bolalar sportining yanada samarali tashkil etilishiga, ularning sog‘lom va baxtli bo‘lishiga yordam beradi.

Xulosa. Maktabgacha yoshdagi bolalarni asosiy gimnastika yordamida sport bilan shug‘ullanishga tayyorlash ularning umumiy rivojlanishi uchun muhim ahamiyatga ega. Gimnastika bolalar organizmining barcha tizimlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, ularga sport bilan shug‘ullanishga bo'lgan ishtiyoqni oshiradi. Shu bilan birga, pedagogik jihatdan to‘g‘ri yondashuvlar va individual yondashuvlar bolalarni sportga jalb qilishda muvaffaqiyatga erishish uchun zarurdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Petrov, A. (2018). Asosiy gimnastika va uning maktabgacha yoshdagi bolalarga ta'siri. Pedagogika ilmiy tadqiqotlari, 34(2), 45-50.
2. Karimov, T. (2019). Bolalar sporti va jismoniy tarbiya: nazariy va amaliy jihatlar. Tashkent: Farg'ona universiteti nashriyoti.
3. Davronov, B. (2020). Maktabgacha yoshdagi bolalar psixologiyasi va sport faoliyati. Journal of Child Development, 25(3), 78-85.
4. Rasulov, N. (2021). Jismoniy tarbiya metodikasi: pedagogik yondashuvlar. Tashkent: O'zbekiston fanlar akademiyasi.
5. Akhmedov, U. (2017). Bolalar sporti va uning rivojlanishi. Tashkent: Xalq ta'limi nashriyoti.