

## **МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ ТАШКИЛОТИ ТАРБИЯЛАНУВЧИЛАРИНИ ГИМНАСТИКА СПОРТ ФАОЛИЯТИГА ҲИССИЙ-ИРОДАВИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ МОҲИЯТИ ВА ВАЗИФАЛАРИ**

Джураева Махаста Зокир кизи

Бухоро Давлат Университетининг Педагогика институти, “Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти” кафедраси ўқитувчиси

Аннотация. Мақолада мактабгача таълим ташкилоти тарбияланувчиларини гимнастика спорт фаолияти ва мусобақаларига ҳиссий-иродавий тайёрлашнинг моҳияти ва вазифалари келтирилган.

Калит сўзлар: мактабгача таълим, ҳиссий-иродавий, ақлий фаолият, гимнастика спорт тури, жисмоний тарбия.

Замонавий шароитда ёш авлоднинг баркамол вояга етиши учун реал имкониятлар муттасил ошиб бормоқда. Болаларни тизимли спорт билан шуғулланишга оммавий жалб этиш ва машғулотларни оқилона ташкил этиш мутахассисларнинг катта доираси учун энг долзарб вазифадир. Спорт олдидаги вазифаларни муваффақиятли ҳал этиш кўп жиҳатдан боланинг спорт фаолиятининг муайян туридаги иқтидорини аниқлаш бўйича чора-тадбирларнинг ўз вақтида бажарилишига боғлиқ. Ушбу тадқиқотда биз бадий гимнастикани ўргатиш мисолида кўшимча фикрларни қурамыз. Шу муносабат билан баъзи кириш сўзларини айтиб, бадий гимнастиканинг жисмоний тарбия тизимидаги ўрни ва аҳамиятини кўрсатишни зарур деб биламиз.

Бадий гимнастиканинг мақсади - шуғулланувчиларнинг уйғун ривожланиши, уларнинг ҳаракат қобилиятини ҳар томонлама яхшилаш, соғлиғини мустаҳкамлаш, қулай психологик ҳолатни яратишдир. Машқ қилиш жараёнида инсон ҳаётининг муҳим восита кўникмалари ва қобилиятларини (амалий ва спорт) ривожлантиради, махсус билимларни олади, ахлоқий ва иродавий фазилатларни ривожлантиради. Бадий гимнастика эстетик ҳулқ-атвор қоидаларига риоя қилишга ўргатади, тана гўзаллиги ҳақидаги тушунчани шакллантиради, дид, мусикалилиқни тарбиялайди.

Бадий гимнастикада рақс ва мусика каби санъат турлари муҳим ўрин тутди. Мусиқий ҳамроҳлик мусикага қулоқни, ритм туйғусини, мусика билан ҳаракатларни мувофиқлаштиришни ривожлантиради. Рақс элементлари иштирокчиларнинг умумий дунёқарашини кенгайтиради, халқ амалий санъати билан таништиради, санъатга меҳр уйғотади. Улар ҳаракатларни мувофиқлаштиришни, рақсни, ритмни, эмансипацияни, ҳиссийликни, восита фазилатларини яхшилашга ёрдам беради.

Бадий гимнастика машқларининг бойлиги, хилма-хиллиги ва фойдаланиш имконияти, уларнинг организмга самарали таъсири, кўнгилочарлиги машғулотларга жалб қилинганларнинг турли контингентини жалб қилади. Бадий гимнастика воситалари аёл танасининг анатомик, физиологик ва психологик хусусиятларига мос келади; улар ҳар қандай ёшда ва тана конституциясида мавжуд.

Бадий гимнастика аёллар спорти сифатида кўп йиллар давомида шаклланган. Қизларнинг жисмоний тарбиясини илмий асослашга франЦуз физиологи ва ўқитувчиси Жорж Демений (1850 - 1917) катта ҳисса қўшган.

19-аср охири - 20-аср бошларида бадий гимнастика кенг қўлланила бошланди, унинг яратувчилардан бири Жак Далкрозе (1865 - 1914) эди. У учта гуруҳ машқларини ишлаб чиқди: ритмик ҳаракатлар, қулоқларни ўргатиш учун машқлар ва ўқувчиларда мусика ва қулоқни тарбиялайдиган импровизация ҳаракатлар. Бадий гимнастика дастлаб мусикачилар ва рассомларни тарбиялаш воситаси бўлган бўлса, кейинчалик у жисмоний тарбия соҳасида қўлланила бошланди.

Бадий гимнастика асосий, амалий ва спортга йўналтирилган бадий гимнастикага бўлинади. Асосий бадий гимнастика ҳар томонлама гармоник жисмоний ривожланиш, соғлиғини мустаҳкамлаш ва иштирокчиларнинг ҳаракат функцияларини яхшилаш мақсадида қўлланилади. Амалий бадий гимнастика бошқа спорт турлари (бадий гимнастика, акробатика, фигурали учуш, синхрон сузиш) спортчиларини тайёрлашда қўлланилади. Унинг воситалари рақс элементлари, дам олиш машқлари, тўлқинлар, беланчаклар, сакрашлар, бурилишлар ва бошқалар.

Бадий гимнастика циклик, мураккаб мувофиқлаштирилган спорт туридир. Унинг асосий воситалари куйидагилардир: объектсиз машқлар (мувозанат, тўлқинлар, тебранишлар, сакрашлар ва бошқалар); объектлар билан машқлар (ҳалқа, тўп, таёқ, лента ва арқон); классик рақснинг элементлари; халқ рақсларининг элементлари; акробатик машқлар; ритмик (музыка билан ҳаракатларни мувофиқлаштириш учун машқлар); пантомима элементлари.

Бадий гимнастика машқлари асосан ҳаракатларни ихтиёрий назорат қилиш билан тавсифланади. Ҳудуд бўйлаб эркин ҳаракатланадиган гимнастикачининг ҳаракатлари ҳар қандай ташқи, сунъий равишда ўрнатилган шароитлар билан минимал даражада чекланган. Шунинг учун бадий гимнастикада техник тайёргарликнинг асосий вазифаларидан бири табиий шароитда ўз танасига эгалик қилиш санъати билан боғлиқ.

Охири ҳолат кўп жиҳатдан бадий гимнастика учун зарур бўлган ва у томонидан ишлаб чиқилган жисмоний фазилатларнинг тузилишини белгилайди. Бадий гимнастикада катта рол ўйнайдиган фазилатлардан унинг барча кўринишларида мослашувчанлик ажралиб туради (пассив, фаол, сон бўғимларида жуда ривожланган мослашувчанлик). Бундан ташқари, ушбу спорт турининг ўзига хослиги ҳаракатларни нозик мувофиқлаштиришни, ритм туйғусини, муסיқийликни, артистликни ривожлантириш ва такомиллаштиришни талаб қилади.

Бадий гимнастика машқлари жалб қилинган тананинг юрак-қон томир ва нафас олиш тизимларига катта талаблар қўяди. Бу жисмоний машқлар пайтида юрак уриш тезлигининг ошиши, кислород қарзининг сезиларли миқдори ва кислородга бўлган талабдан далолат беради. Машғулот машғулотлари юқори интенсивликда ўтказилади (машқ вақтида юрак уриш тезлиги ўртача 148 зарба / мин).

Гимнастикачиларнинг ҳаракат ҳаракатлари структурасининг мураккаблиги нисбатан мустақил ҳаракатларнинг катта ҳажмини эслаб қолиш заруратини келтириб чиқаради. Бу гимнастикачиларнинг хотирасига, шунингдек, меҳнатсеварлик, тасвирий тасвирларнинг аниқлиги ва тўлиқлиги, ҳаракатни такрорлашнинг аниқлиги каби фазилатларга талаблар қўяди. Жисмоний машқлар сифати ўз-ўзини назорат қилиш ва мушакларнинг ҳаракатларини тузатиш қобилиятини, диққатнинг барқарорлигини, диққатни жамлаш ва тарқатиш қобилиятини, жавоб бериш тезлигини, фикрлаш тезлигини, тезкор ақлни, ўзини ўзи танқид қилишни, қатъиятликни шакллантириш зарурлигини тақозо этади.

Спорт фаолияти натижасида юзага келадиган қийинчиликларни (эмоционал зўриқиш, бошланғич иситма ва бошқалар) самарали енгиб ўтиш учун гимнастикачида тезкор зеҳн, жасорат, мувозанат, ўзини тута билиш, матонат ва муваффақиятга интилувчанлик бўлиши керак.

## 2) Спортчининг индивидуал ва ёш хусусиятлари

Сўнгги йилларда бир қатор спорт турларида, жумладан, бадий гимнастикада ҳам шуғулланувчиларнинг бошланғич ёш чегараларини қисқартириш, машғулотлар муддатини қисқартириш, ёш спортчиларнинг спорт жиҳозларини такомиллаштириш ва мураккаблаштириш тенденцияси кузатилмоқда. Юқори спорт натижаларига эришаётган ёш чемпионлар сафи тобора ортиб бормоқда. Бадий гимнастикада спорт

машғулотларининг бошланғич ёши муаммоси тахминан 50 йил давомида ўрганилган. Кўпгина муаллифлар бошланғич мактаб ёшидаги болалар (6-7 ёшдан 10-11 ёшгача) бадий гимнастика учун қулайроқ биологик шартларга эга, деб ҳисоблашади ва бу ёшдан бошлаб маълум моторли кўникмаларни шакллантириш учун қулай шарт-шароитлар яратилганлигини таъкидлайдилар. боланинг руҳияти ҳиссий стрессга энг чидамли.

Мактабгача ёш - нисбатан хотиржам ва ҳатто жисмоний ривожланиш даври. Бўй ва вазнининг, мушакларнинг кучи ва чидамлилигининг, ўпканинг ҳаётий сиғимининг ортиши жуда тенг ва мутаносибдир. Юрак мушаклари қон билан яхши таъминланган, шунинг учун юрак этарлича кучли, мия ҳам этарли қон таъминотини олади, бу унинг ишлаши учун зарур шартдир.

Кичик ёшдаги болаларнинг суяк тизими шаклланиш босқичида - умуртқа поғонаси, кўкрак, тос, оёқ-қўлларнинг суякланиши ҳали тугамаган, суяк тизимида жуда кўп ҳафтага тушадиган тўқималар мавжуд. Алоҳида мушак гуруҳларининг нотекис ривожланиши мавжуд; тендонларнинг тузилиши ўзгаради, мушак тўқимаси эса мустаҳкамланади.

Миянинг функционал такомиллашуви мавжуд - кортекснинг аналитик-синтетик функцияси ривожланади; иккинчи сигнализация тизими сезиларли даражада ривожланади, лекин биринчи сигнализация тизими ҳали ҳам бошланғич мактаб ёшида нисбатан устунлигини сақлаб қолади. Аста-секин кўзғалиш ва инҳибисён жараёнларининг нисбати ўзгаради: инҳибисён жараёни тобора кучайиб боради, гарчи кўзғалиш жараёни ҳали ҳам ҳукмрон бўлса ҳам, кичик ёшдаги ўқувчилар жуда кўзгалувчан ва импульсивдир. Имитатив-тақлид қобилияти аста-секин таҳлил қилиш, бирор нарса билан таққослаш билан алмаштирилади, сенсоримотор алоқалар яхшиланади, муаммоларни мустақил ҳал қилиш қобилиятидан мустақил қарор қабул қилиш ва ҳаракат ҳаракатларини такрорий такрорлашга ўтиш содир бўлади.

Мактабгача ёш даврда болаларда ахлоқий хулқ-атворнинг пойдевори қўйилади, ахлоқий меъёрлар ва хулқ-атвор қоидаларини ўзлаштириш содир бўлади, шахснинг йўналиши шакллана бошлайди. Мактабгача таълим ташкилоти тарбияланувчиларида ахлоқий тушунчалар ва мулоҳазалар йилдан-йилга сезиларли даражада бойиб, аниқроқ ва тушунарлироқ бўлиб бормоқда. 6-7 ёшдаги болаларнинг ахлоқий мулоҳазалари одатда ўзларининг хатти-ҳаракатлари тажрибасига ва оқсоқолларнинг аниқ кўрсатмалари ва тушунтиришларига асосланади, 8-9 ёшли болаларда эса, ўзларининг хатти-ҳаракатлари тажрибаси ва оқсоқолларнинг кўрсатмаларига қўшимча равишда; бошқа одамларнинг тажрибасини таҳлил қилиш қобилияти ҳам таъсир қилади. Худди шу нарса ахлоқий хатти-ҳаракатни тавсифлайди. Агар 6-7 ёшли болалар кўпинча оқсоқолларнинг тўғридан-тўғри кўрсатмаларига риоя қилган ҳолда ижобий ахлоқий ишларни қилсалар, 8-9 ёшли болалар кўпроқ вақтни кутмасдан, ўзларининг ташаббуслари билан бундай ҳаракатларни бажаришлари мумкин. ташқаридан кўрсатмалар.

Кичик ёшдаги мактаб ўқувчиларининг ёшга боғлиқ хусусияти умумий ироданинг камлигидир. Кичик мактаб ўқувчиси (айниқса, 7-8 ёшда) кўзланган мақсад йўлида узоқ давом этадиган курашда, қийинчилик ва тўсиқларни енгиб ўтишда ҳали катта тажрибага эга эмас. У муваффақиятсизликка учраган тақдирда таслим бўлиши мумкин, ўзининг кучли ва имкониятларига ишончини йўқотади. Ёш талаба ҳали ҳам ўз қарорлари ва ниятлари ҳақида ҳар томонлама ўйлашни билмайди, уларни шошқалоклик билан, шошилиш ва дўртўселлик билан қабул қилади. Ихтиёрий саъй-ҳаракатлар қобилиятининг этарли эмаслиги, боланинг баъзида қийинчиликлар ва тўсиқлар билан курашишдан бош тортиши, кўпинча тугалланмаган ишни бошлаши билан намоеён бўлади. Шунинг учун ҳам бу даврда болаларнинг қийинчиликларни енгиш, бевосита

истакларини бостириш, матонат ва сабр-тоқат кўрсатиш, ҳаракатларини назорат қилиш кўникмаларини тизимли шакллантиришга мураббийнинг таъсир кўрсатиши айниқса муҳимдир.

Мактабгача ёшдаги болалар жуда ҳиссий бўлади. Ҳиссийлик, биринчи навбатда, уларнинг ақлий фаолияти одатда ҳис-туйғулар билан ранглинишига таъсир қилади. Болалар кузатадиган ҳамма нарса, улар нима ҳақида ўйлашлари, нима қилишлари уларда ҳиссий рангдаги муносабатни уйғотади. Иккинчидан, мактабгача ёшдаги тарбияланувчилар (айниқса, 6-7 ёшда) ҳис-туйғуларни қандай ушлаб туришни, уларнинг ташқи намоён бўлишини назорат қилишни билишмайди. Учинчидан, кичик мактаб ўқувчиларининг эмоционаллиги уларнинг катта ҳиссий беқарорлиги, тез-тез кайфият ўзгариши, таъсирга мойиллиги, қувонч, қайғу, ғазаб ва кўрқувнинг қисқа муддатли ва зўравонлик намоён бўлишида намоён бўлади.

Болаларнинг эрта биологик етуклиги ва ёш организмнинг асосий функционал тизимларининг нотекис шаклланиши бошқарилади, ўрганишга индивидуал ёндашувни тақдир қилади ва ўқитувчи (тренер) олдига кўйидаги вазифаларни кўяди:

- боланинг нормал ўсиши ва соғлиғига ҳисса қўшиш;
- унинг жисмоний ва психомотор –фазилатларини ривожлантириш ва такомиллаштириш, юқори қобилиятни таъминлаш;
- ҳаётий гигиена кўникмаларини ўргатиш;
- когнитив қизиқишлар, ижодий –фаоллик ва ташаббусни ривожлантиришга кўмаклашиш;
- шахснинг шаклланишини белгиловчи ҳиссийлик, иродавий ва ахлоқий фазилатларни ривожлантиришни рағбатлантириш ;
- кўникмалар ва қобилиятларни ўзлаштириш ва мустаҳкамлашда ёрдам бериш ;
- юқори спорт маҳоратига эга бўлган табиий иқтидорли қизларни самарали танлаш ва ўз вақтида йўналтиришни таъминлаш.

2) ўқув жараёнини бошқаришни ташкил этиш самарадорлиги

Машғулотлар муддатини қисқартириш тенденцияси, спорт анжомларини мураккаблаштириш ва такомиллаштириш болалар билан ишлайдиган мураббийлар олдига тобора кўпроқ талаблар қўймоқда.

Спорт фаолияти, агар уни ташкил этиш ва амалга ошириш жараёни ижобий ҳиссий фонда содир бўлса, самарали бўлиши мумкин. Бу шуни англатадики, ўқитувчи (асосан бошланғич босқичда) спортчиларда турли хил машғулотлар ҳолатларига эмоционал реакцияни уйғотиши керак.

Муайян шароитларда эмоционал реакция нисбатан барқарор ҳолатга ўтади гуруҳ ёки индивидуал ўқувчининг ҳиссий кайфияти. Шубҳасиз, гимнастикачи педагогик таъсирларни сезмаслиги керак, унга ўзи ҳам шундай қилишни хоҳлагандек туюлади, чунки у учун бу муҳим ва қизиқарли.

Мураббий шахсининг тарбияланувчи шахсини шакллантиришга катта таъсири бир қатор ҳолатларга боғлиқ.

Спорт фаолияти инсоннинг бошқа –фаолиятидан, хусусан, ихтиёрий ва ихтиёрийлиги билан фарқ қилади. Бизнинг фикримизча, бу ҳолат жуда муҳим ва мураббийнинг шахсиятида бир қатор асосий, профессионал муҳим хусусиятларнинг комбинациясини назарда тутади: хушмуомалалик; ўқувчиларга нисбатан сезгир муносабат; меҳнатсеварлик; барча иштирокчиларга тенг муносабат; спортчиларга натижаларининг ўсишини аниқ кўрсатиш қобилияти; ўқувчилар ўртасида ҳиссий кўтарилиш, уларни муваффақиятга сафарбар қилиш, спорт ҳақида тўғри тасаввур яратиш қобилияти. Шу муносабат билан, мураббий шахсининг фаолиятдаги «ишончлили» каби хусусияти катта аҳамиятга эга. Мураббийнинг ишончилиги

унинг функционал ва ақлий имкониятларига боғлиқ бўлиб, унинг фаолиятининг юқори кўрсаткичлари қай даражада сақланишида намоён бўлади:

- узоқ муддатли иш жараёнида;
- кучли ижобий ҳис-туйғулар мавжудлигида;
- кучли салбий ҳис-туйғулар мавжудлигида;
- қаттиқ вақт чегаралари остида;
- тез ўзгарувчан вазиятларда.

Ёш спортчиларнинг шахсиятини шакллантиришда мураббийнинг мусобақа давомидаги хулқ-атвори муҳим рол ўйнайди. Мураббий мусобақа қоидалари ва уларнинг тартибини, ҳакамлар ва рақибларни ҳурмат қилса, бу интизом, одоб, хушмуомалаликни тарбиялашда муҳим рол ўйнайди. Агар мураббий рақибларини эътиборсиз қолдирса, ҳакамларга ҳурматсизлик кўрсатса, мусобақа қоидаларига эътибор бермаса, унинг уй ҳайвонлари ёмон ўрнат олиб, худди шундай йўл тута бошлайди. Баъзида мураббийлар ўз шогирдларининг бундай хатти-ҳаракатларига қарши курашишга чин дилдан интиладилар, лекин бу салбий кўринишлар асосан ўзларидан келиб чиқишини унутишади.

#### Адабиётлар

1. Джураева М. Характеристика эмоционально-волевой готовности личности к спортивной деятельности //Бухоро давлат университетининг Педагогика институти журнали. – 2021. – Т. 1. – №. 1.

2. Джураева М. Ҳиссий-иродавий сифатларнинг педагогик психологик тавсифи // Бухоро давлат университетининг Педагогика институти журнали. – 2021. – Т. 1. – №. 1.

3. Джураева М. Жисмоний тарбия ва спорт халқнинг умумий маданиятининг ажралмас қисми //Бухоро давлат университетининг Педагогика институти журнали. – 2021. – Т. 1. – №. 1.

4. Джураева М. Спортчиларни тарбиялашда психологик моҳият //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (бухду. уз). – 2020. – Т. 2. – №. 2.