

**КИЧИК ЁШДАГИ БОЛАЛАР БИЛАН БАДИЙ ГИМНАСТИКА БУЙИЧА МАШГУЛОТ
ОЛИБ БОРИШ ТЕХНОЛОГИЯСИ**
10.53885/edinres.2021.98.58.016

Курбонов Х.Х.

Бадий гимнастика — умумтаълим мактаблари уцувчиларининг жисмоний тарбиясидаги мухим ташкилий цисм хисобланади. Гимнастиканинг жисмоний тарбиянинг бошца булимларидан фарцли жихати машцлар хамда ургатишнинг методик усуллари узига хос мазмун—мохияти ва сараланишидадир.

Бажараладиган машцлар мажмуи бутун организмга таъсир курсатиш, мушакларнинг алохида гурухдари ва органларни ривожлантириш, жинс, ёш, жисмоний тайёргарлик даражасини эътиборга олган холда машцлар юкламаси (нагрузкази)ни назорат цилиш имконини беради. Соглом, жисмонан комил инсонни Хар томонлама баркамол тарбиялашда гимнастикага асосий уринлардан бири ажратилади. Бадий гимнастика—бу юксак даражадаги махорат билан Харакатланишни таъминлайдиган хатти—харакатлар мажмуи.

Бадий гимнастика машгулотлари инсонда чиройли ва текис цомат, енгил ва табиий юришнинг шаклланишига, харакатларнинг координациясига, эпчиллик, нафосатга ошно булишида ва шахснинг баркамол ривожланишига туртки булади.

Мамлакатимизга бадий гимнастика XX асрнинг урталаридан кириб келган булсада, мазкур спорт тури билан шугулланиш учун кенг имкониятлар Узбекистан Республикасининг мустациллиги цулга киритилгач яратилди. Хозирда бадий гимнастика билан шугулланиш мамлакатимизнинг барча худудларида оммалашмоцда, хатто энг олис цишлоцларда хам мазкур спорт тури ривожланмоцда. Спортчи-цизларимиз жахон ва Осиё чемпионатларида муносиб иштирок этмоцдалар. Узбекистоннинг барча худуларидан келган вакилалар иштирок этадиган ёш тоифалари буйича чемпионат ва мамлакат биринчиликлари утказилмоцда.

Бадий гимнастика машцлари йуналтирилган ва дам олиш билан биргаликда, шунингдек, тиргак ёнида бажариладиган ва гавда, цул-оёцлар мушакларини ривожлантирувчи сакраш, мувозанат сацлаш, бурилиш, айланиш, буюмли ва буюмсиц харакатларни амалга оширишни уз ичига олиб, улар нафацат куч ва харакатчанликни ривожлантиради, балки нафис мушак сезгилари, харакатлар координацияси (мувофицлиги), тик цоматни шакллантиради, мураккаб шароитларда мувозанатни сацлашга кумаклашади. Бадий гимнастика машцларининг узига хос томони рацс, турли хил югуриш ва сакрашр элементлари ва харакатларини уйгунлаштириш хисобланади. Мазкур машцларни бажараётганда уцувчилар уз танасини эркин бошцариш, осонлик билан енгил харакатланиш куникмаларига эга булади.

Машгулот цатнашчилари бадий гимнастика машцларини тугри бажаришни урганиши учун, аввало, уларнинг узига хос хусусиятларини тушуниши, бошца турдаги гимнастикадан нимаси билан фарцланишини билиши зарур. Машцларнинг асосий хусусиятлари яхлитлик ва жушцинлигида куринади. Улар цон айланишини, моддалар алмашинувини яхшилади, харакатланувчи аъзоларнинг вазилавий имкониятларини оширади, юрак-цон-томир тизими ва иш цобилиятини орттиради.

Бадий гимнастика машцлари енгил-цийинлиги каби жисмоний зурицтиришига цараб хам осон ажратилади. Жисмоний зурицтишларни узгартириш орцали тартибга солиб бориш мумкин.

- комплексидаги машцлар мицдори;
- хар бир машцдаги такрорланишлар сони;
- харакат суръати;
- каракат кулами;
- дам олиш ва машк орасидаги муддат;

- буюм ва бошчаларнинг вазни ва улчами.

Бадий гимнастика машқларини ургатиш педагогларнинг уз машвулотларини онгли, фаол, тизимли, изчил ва кургазмали равишда олиб бориш принципларига мувофик амалга оширилади. Таклиф цилинаётган машқ хақидаги дастлабки тасаввурни косил килиш учун мураббий топширикнинг номини туври номлаши ва агар имкон булса, секинрок суръатда, усулнинг деталларига диккат каратиб, бажариб курсатиши шарт. Агар машқ кийин булса, аввал унга якин ва уни осонлаштирадиган машқларни килишга туври келади.

Бадий гимнастика машвулотларини янги бошлаганлар учун 40 дакикадан куннинг иккинчи ярмида кафтада турт марта олиб борилгани маъкул. Машвулот тузилиши барчага бирдай кабул килинган тартибдан хеч кандай фарк килмайди: кириш кисми (4-6 дакика), асосий кисм (28-30 дакика) ва якуний (3-4 дакика). Машвулотнинг биринчи кисмида юриш, югуриш, енгил уйин топшириклар каби машқлар таклиф этилади. Иккинчи кисмда болалар ракс характериға эға булган буюм билан ёки буюмсиз каракатли уйин-машқлар бажарадилар. Якуний кисмида нафас ростлаш ва мушакларни бушаштирувчи машқлардан фойдаланилади

Машвулотларни яхши шамоллатилган (кавоси тозаланган) хонада олиб бориш зарур. Кийимлар енгил, кулай, каракатланганда ундан уялмайдиган (майка, трусик ёки чумилиш кийими) булиши керак. Спорт инвентарлари катнашчиларнинг ёши ва буйига мос булиши лозим. Машвулот учун турт улчамда коптоклар, резинали ёки ипли арвамчи, тахтали ёки пластмассали чамбарак, кенглиги 3-4 см.ли ва узунлиги 3 метргача булган ипакли лента, эбонитли ёки ёвоч таёкка маккамланган чилвир булиши зарур. Залда бир нечта учишга мулжалланган гимнастик нарвон ва девордан 15-20 см. масофада бола бели баравар узун рейка урнатилгани маъкул. Агар бунинг иложи булмаса, машқни стул суянчивини ушлаган колда бажарилади. Машвулотга буюмлар билан олиб бориладиган машқларни болалар сафланиш, янгидан сафланиш, юриш, югуриш ва бошқа каракатларни килишда бир мунча билим ва куникмага эға булгач, аста-секинлик билан кушилади. Шу туфайли дарсларда тартиблиликка осон эришилади. Энг аввал, болаларга нарсаларни тартиб билан олиш, бериш, уларни кулда туври ушлаш, узатиш ва юмалатишни ургатиш зарур. Болалар буюмли машқларни бажаришганда аник суръат ва ритмда, камда каракатни такрорлаганда уша суръатни саклаб туриши жуда муким.

Эстафета ва каракатли уйинлар вақтида жарокатланишнинг олдини олувчи чора-тадбирларга риоя килиш керак: масалан, югуриш ва сакраш вақтида болалар орасидаги масофани саклаш, майдонни бегона буюмлардан бушатиш лозим.

Адабиётлар

U.A.Farmonov The system of training young basketball players at the initial stage of training at school. Asian Journal of Multimedimensional Research (AJMR) 2020. Vol

U.A.Farmonov The system of training young basketball players at the initial stage of training at school. Asian Journal of Multimedimensional Research (AJMR) 2020. Vol 9, Issue 11, DOI: 10.5958/2278-4853.2020.00279.7

Farmonov Utkir Alimovich THE SYSTEM OF TRAINING YOUNG BASKETBALL PLAYERS AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING AT SCHOOL DOI: 10.5958/2278-4853.2020.00279.7

Bakhodir Mamurov. Scientific basis of the acmeological approach to the process of training and education. <http://pnap.ap.edu.pl/index.php/pnap/article/view/348>

Ma'murov, B., & Xamrayev, I. (2021, March). PROFESSIONAL-PEDAGOGICAL TRAINING OF UNIVERSITY TEACHERS IN THE CONTEXT OF EDUCATION OF ADULTS. In Конференции.

https://scholar.google.com/scholar?hl=ru&as_sdt=0,5&cluster=8267210249750400293

В И Кравчук, ББ Маъмуров, КК Кобилжонов. Воспитание и спорт.

<http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/jismoniy%20tarbiya%20va%20sport/FIZICHESK%D0%90YA%20VOSPIT%D0%90NIE%20I%20SPORT.pdf>

Маъмуров, Б. Б., & Хамраев, И. Т. (2020). Субъективные особенности ценностного отношения студенток к специальным тестам «АЛПОМИШ» и «БАРЧИНОЙ». In Педагогическое образование: вызовы XXI века (pp. 417-421). <https://scholar.google.com/scholar?oi=bibs&hl=ru&cluster=1813447085392371526>

Ma'murov, B. B. (2019). Forming Future Teachers' Competence in Educational Process Design based on Acmeological Approach. Eastern European Scientific Journal, (1). https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=_aXmRXUAAAAJ&cstart=20&pagesize=80&alert_preview_top_rm=2&citation_for_view=_aXmRXUAAAAJ:UebtZRa9Y70C

Мамуров, Б. (2019). Физическая активность и развитие интеллекта человека. Педагогическое образование и наука, (6), 132-134. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=_aXmRXUAAAAJ&cstart=20&pagesize=80&alert_preview_top_rm=2&citation_for_view=_aXmRXUAAAAJ:4TOrqqG69KYC

Mamurov, B. B. (2017). Forming Skills of Academic Process Design for Future Teachers and Methods of Determining Its Quality. Eastern European Scientific Journal, (1), 156-159. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=_aXmRXUAAAAJ&cstart=20&pagesize=80&alert_preview_top_rm=2&citation_for_view=_aXmRXUAAAAJ:hqOjcs7Dif8C

Маъмуров, Б. Б. АКСИОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ К ПРОЕКТИРОВАНИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА. ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА, 120. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=_aXmRXUAAAAJ&cstart=20&pagesize=80&alert_preview_top_rm=2&citation_for_view=_aXmRXUAAAAJ:4DMP91E08xMC

Мамуров Б.Б. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147

Mamurov Bakhodir V. Forming skills of academic process design for future teachers and methods of determining its quality. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=28408580>

Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёнини лойиҳалашга тайёрлашда қўлланиладиган тамойиллар. Современное образование (Узбекистан), 2017. <https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar>

Mamurov B. B. The Need to Prepare Future Teachers to Design a Student-Centered Educational Process. Eastern European Scientific Journal, 2017. <http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596>

Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя. философские и методологические. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921>

В Mamurov, A Mamanazarov, K Abdullaev, I Davronov. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. III International Scientific Congress Society of Ambient ..., 2020. <https://www.atlantis-pess.com/proceedings/isc-sai-20/125937241>

ББ Мамуров. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. Педагогическое образование и наука, 2016. http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147

N Sheludiakova, B Mamurov, I Maksymova. Communicating the Foreign Policy

Strategy: on Instruments and Means of Ministry of Foreign Affairs of Ukraine.
https://www.shs-conferences.org/articles/shsconf/abs/2021/11/shsconf_iscsai2021_02005/shsconf_iscsai2021_02005.html

Маъмуров Б.Б. Маманазаров А.Б. Условия развитие у будущих учителей навыков проектирования учебного процесса на основе акмеологического подхода.
<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37269472>

Маъмуров Б. Б. Нравственно-эстетическое воспитание учащихся средствами литературных произведений / Б. Б. Маъмуров // Освіта та розвиток обдарованої особистості. - 2018. - № 4. - С. 32-34. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Otros_2018_4_9.

Маъмуров Б.Б. Бўлажак ўқитувчиларда акмеологик ёндашув асосида таълим жараёни лойиҳалаш кўникмаларини ривожлантириш. Монография. Т."Фан". 2017. 144 б.
https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=SqSdKDAAAAAJ&sortby=pubdate&citation_for_view=SqSdKDAAAAAJ:2osOgNQ5qMEC

Маъмуров Б. Б. Основные требования к качеству высшего педагогического образования. «Науки об образовании». <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnyie-trebovaniya-k-kachestvu-vysshego-pedagogicheskogo-obrazovaniya>

ББ Маъмуров. МЕТОДЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ.
https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=SqSdKDAAAAAJ&citation_for_view=SqSdKDAAAAAJ:YsMSGLbcyi4C

ББ Маъмуров. Аксиологический подход в подготовке будущих педагогов к проектированию учебного процесса.
https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=SqSdKDAAAAAJ&citation_for_view=SqSdKDAAAAAJ:W7OEmFMu1HYC

ББ Маъмуров. МЫСЛИТЕЛИ ВОСТОКА О ГАРМОНИЧНО РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ.
https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=SqSdKDAAAAAJ&citation_for_view=SqSdKDAAAAAJ:Y0pCki6q_DkC

А Маманазаров, В Мамуров, В Madrimov, М Маманазаров, G Ulmasova. Гуманитарные Основания Личностного Развития Студентов В Образовательном Процессе По Физической Культуре.
https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=SqSdKDAAAAAJ&citation_for_view=SqSdKDAAAAAJ:u-x6o8ySG0sC

ББ Маъмуров. Основные требования к качеству высшего педагогического образования. <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnyie-trebovaniya-k-kachestvu-vysshego-pedagogicheskogo-obrazovaniya>

ББ Маъмуров. Нравственно-эстетическое воспитание учащихся средствами литературных произведений. http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Ootros_2018_4_9

ББ Маъмуров. Нравственно-эстетическое воспитание учащихся средствами литературных произведений. http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Ootros_2018_4_9

ББ Маъмуров, МХ Махмудов. АКМЕОЛОГИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ УЧИТЕЛЯ.
https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=SqSdKDAAAAAJ&citation_for_view=SqSdKDAAAAAJ:UeHWp8X0CEIC

ББ Маъмуров, АБ Маманазаров. Условия развитие у будущих учителей навыков проектирования учебного процесса на основе акмеологического подхода. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=SqSdKDAAAAAJ&citation_for_view=SqSdKDAAAAAJ:zYLM7Y9cAGgC

Natalia Sheludiakova, Bahodir Mamurov, Iryna Maksymova, Kateryna Slyusarenko, Iryna Yegorova. Communicating the Foreign Policy Strategy: on Instruments and Means of Ministry of Foreign Affairs of Ukraine. https://www.shs-conferences.org/articles/shsconf/abs/2021/11/shsconf_iscsai2021_02005/shsconf_iscsai2021_02005.html

ББ Маъмуров. Бўлажак ўқитувчиларда акмеологик ёндашув асосида таълим жараёнини лойиҳалаш кўникмаларини ривожлантириш. Монография. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=SqSdKDAAAAAJ&citation_for_view=SqSdKDAAAAAJ:2osOgNQ5qMEC

Bahodir Mamurov, Abdukhakim Mamanazarov, Kobiljon Abdullaev, Ismoil Davronov, Nurzod Davronov, Kosimjon Kobiljonov. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=SqSdKDAAAAAJ&citation_for_view=SqSdKDAAAAAJ:d1gkVwhDpl0C

Тураев М. М., Баймурадов Р. С., Файзиев Я. З. Интерактивные методы физического воспитания в вузах //Педагогическое образование и наука. – 2020. – №. 3. – С. 132-135.

Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта //Academy. – 2020. – №. 9 (60).

Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе //Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.

Файзиев Я. З. ББК 75.566 р.

Vozorova S., Fayziev Y. The development of motor memory of students in physical education classes //Student science: research works. – 2019. – С. 47-48.

Юсупова Зулфизар Шариповна Методы организации физической подготовки в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки.ISSN 2542-0801(online) ISSN 2413-7081-(print)ГОСТ 7.56-2002. – 2020. – №. 09 (54) ст.46-48 https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_for_view=DNSe5CIAAAAJ:2osOgNQ5qMEC

Yusupova Zulfizar Sharipovna, Shukurov Rahim Salimovich, Akramova Gulxayo Sharipovna (scopus) The features of the psychological preparation process of turon fightersto competitions // International Journal of psychosocial, vol 24, ISSUE 06, 2020 ISSN:1475-7192ст.3076-3083 https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_for_view=DNSe5CIAAAAJ:d1gkVwhDpl0C

Юсупова З.Ш.ACADEMY научно-методический журнал Принципы и методы организации физкультурно-спортивных мероприятий в образовательных учреждениях. ISSN 2412-8236 ГОСТ 7.56-2002ст.96-99 https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_for_view=DNSe5CIAAAAJ:9yKSN-GCB01C

Юсупова З.Ш. Ученый XXI века международный научный журнал Требования к выполнению упражнений на уроках физкультуры. УДК 37. ISSN 2410-3586 https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_for_view=DNSe5CIAAAAJ:UeHWp8X0CEIC

Yusupova Zulfizar Rakhimova Laylo Methods for determining the degree of physical fitness USA International Conference SCIENTIFIC RESEARCHES FOR DEVELOPMENT

FUTURE March 28, 2020, New York, ст.76-79
https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_for_view=DNSe5CIAAAAJ:zYLM7Y9cAGgC

Abdullayev Sh.Dj. Yusupova Z.Sh. Бухоро Давлат Университети Илмий ахбороти
THEORETICAL ANALYSIS OF THE PROCESS OF RECOVERY OF THE ABILITY OF INDIVIDUAL
WRESTLERS TO WORK IN THE POST-COMPETITION STAGE 2020/6(82)ст.271-276
https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_for_view=DNSe5CIAAAAJ:Tyk-4Ss8FVUC

Юсупова З.Ш. СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО
ОБРАЗОВАНИЯ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ. Проблемы науки №2(61)2021. ISSN 2413-
2101(гост) ISSN 2542-078X(онлайн)
https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_for_view=DNSe5CIAAAAJ:qjMakFHDy7sC

Теоретический анализ процесса восстановления работоспособности
туристов в постсоревновательный период. З. Юсупова - ЦЕНТР НАУЧНЫХ
ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. Uz), 2020 Статьи по теме Все 2 версии
https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_for_view=DNSe5CIAAAAJ:Y0pCki6q_DkC

N.M.Muxitdinova Physical educational activities with children educational methods
and organizations used in organization general description of them Middle european
scientific bulletin 498 с 2021 12 май

Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольных
образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83

Мухитдинова Н.М. Механизм инеллектуального развития у детей дошкольного
возраста с помощью спортивных игр// АКАДЕМИЯ научно- методический журнал
с 92-93 2019

Muxitdinova N.M. "Bolalar jismoniy tarbiyasi" Buxoro "Sharq durdona" O'quv
qo'llanma 2021 y 334 bet

Davronov N. I. Development of physical qualities of children in the heritage of our
ancestors //European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. – 2020.
– Т. 8. – №. 3.