

MAKTABGACHA TA'LIM YOSHIDAGI BOLALAR UCHUN GIMNASTIKA

Jambulova Matluba
Eshmirova Maqsuda
Sharipova Maftuna

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti 4- bosqich (sirtqi) talabasi

Annotatsiya :*Amalga oshiriladigan jismoniy faollik bolaning sog'lig'iga eng yaxshi ta'sir qiladi va bu isbotlangan haqiqat, ular tanani charchatadi, iroda kuchini tarbiyalaydi va xarakterni kuchaytiradi. Ammo fizibilite chegarasini qanday aniqlash mumkin, qanday sport turi bolaga foydali bo'lishini va aksincha, bola uchun nomaqbulligini qanday aniqlash mumkin. So'nggi paytlarda bolalar uchun gimnastika, ayniqsa, ota-onalar va o'qituvchilar orasida mashhur bo'lib, ular deyarli beshikdan bunga kirisha boshladilar. Gimnastika bo'yicha mashg'ulotlar bolalar bog'chalarida, maktablarda va bolalarning rivojlanish markazlarida o'tkaziladi, ammo o'qituvchilar aytganidek, bu juda zo'rmi? Ushbu sport turida yaxshi va yomon nima, shuningdek, qaysi yoshda shug'ullanishi mumkin va kerak? Javoblar maqolada.*

Abstrakt: *Bolaga sportni qanday tanlash mumkin? Ba'zi yirik shaharlarda, xususan, Moskva va Sankt-Peterburgda siz ma'lum bir sport turi bilan shug'ullanish imkoniyatini aniqlash uchun bolani sinab ko'rishingiz mumkin bo'lgan maxsus markazlar mavjud. Bu juda muhim, chunki sport maktabida mashg'ulotlar zavqli bo'lganda bolalarga gimnastika, futbol, kurash yoki suzish foydali bo'ladi.*

Kalit so'zlar:*gimnastika, badiiy gimnastika, sport, eguluvchanlik, noziklik,*

Agar chaqaloqning qobiliyatini o'rganish imkoniyati bo'lmasa, unda murabbiylar va bolalar va o'smirlar sport maktablari rahbarlarining fikriga asoslanish kerak. Tajribali mutaxassislar o'zlarining kelajakdagi tarbiyalanuvchilarini boshidanoq ko'rishadi, hatto tanishlar paytida ham ular kelajakda sportchining muvaffaqiyat qozonishini oldindan taxmin qilishlari mumkin.

Guruhlarga jalb qilishdan oldin murabbiylar nomzodlarni baholaydilar, ular barchani o'z bo'limlariga olib bormaydilar. Ular bolalar uchun shu kabi kelin-kuyovlarni tashkil qilishadi. Gimnastika - bu sportning alohida turi. U badiiy va sportga bo'linadi. Birinchisi, qoida tariqasida, uning estetikasi tufayli qizlar tomonidan amalga oshiriladi. Qizlar ham gimnastikaga borishadi, ammo yigitlar hali ham ko'p.

Ushbu sport turi bilan shug'ullanish uchun siz bir necha usul bilan murojaat qilishingiz kerak:

- ingichka badanga ega bo'lish;
- kuchli qo'llar;
- tor tos suyagi;
- etarlicha egiluvchanlik va plastisitga ega bo'lish;

- boshlang'ich gimnastika mashqlarini bajarish - saltoda harakatlanish, tayoqchada osilib turish yoki tortish.

Bolalar uchun gimnastika eng zo'r boshlanish deb iishoniladi kelajakda, hatto bola aniq gimnastikada qolmasa ham.

Bolani necha yoshdan boshlab sport bo'limiga yuborish mumkin?

Birinchi jismoniy tarbiya darslari bolalar bog'chasida bolalarga beriladi. 3-4 yoshdagi bolalar uchun gimnastika maktabgacha ta'lim muassasalarining majburiy dasturiga kiritilgan. Biroq, u erda mashq qilish bolalarning yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda tanlanganligini tushunishingiz kerak. Turli xil rivojlanish guruhlarida bolalar eng yosh bolalar bog'chasi yoshidan jalb qilinadi. Bunday tadbirlar professional sportdan juda uzoqdir, unda sovet me'yorlari bilan belgilanadigan yoshga nisbatan qat'iy cheklovlar mavjud. Ularning so'zlariga ko'ra, kamida besh yoshdagi bolalar CYSSga qabul qilinadi. Aynan gimnastika - bu turdagi maydalagichlarni istagancha olish mumkin bo'lgan sport turi. Futbol, \u200b\u200bbasketbol yoki voleybol kabi jamoaviy bo'limlarda bolalar maktab yoshida - 8-9 yoshdan keyin qabul qilinadi, jiddiy sport turlari esa faqat 10-12 yoshdan boshlab yo'l qo'yiladi. Ushbu qoidalar biron sababga ko'ra tuzilgan, ular bir vaqtning o'zida bir nechta tushuntirishlarga ega:

- bolalar faqat 6 yoshdan keyin murabbiyning ko'rsatmalari va tavsiyalarini etarli darajada idrok eta oladilar, uni tinglaydilar;

- chaqaloqlar mashg'ulotlarda va musobaqalarda haddan tashqari hayajonlanadilar, shuningdek, ularning mushak-skelet tizimi hali to'liq shakllanmagan, shuning uchun kuchli jismoniy kuch ularning tanasiga foyda keltirmaydi, balki zarar etkazadi.

Travmatologlar va ortopedlarning fikriga ko'ra, boshlang'ich maktab yoshidagi bolalar uchun eng maqbul sport turlari atletika, suzish, fitnes va raqs hisoblanadi. Ushbu ro'yxatda sabablarga ko'ra gimnastika mavjud emas. Jismoniy mashqlar bolani yoshligida ta'qib qilishni boshlaydigan burmalar va boshqa jarohatlar bilan to'la. Gimnastika – bu bolaning har tomonlama rivojlanishi uchun ideal sport turi

Shu bilan birga, agar siz mashg'ulotlarga oqilona yondashsangiz, yutuqlar sportiga ishonmang, unda gimnastika o'sib borayotgan tanaga inkor etib bo'lmaydigan foyda keltirishi mumkin. Uning yordami bilan bolalar harakatlarni muvofiqlashtirishni o'rganadilar, nafaqat jismoniy, balki aqlan ham rivojlanadilar.

Zaxira mashqlari tananing ohangiga foydali ta'sir ko'rsatadi. Bir joyda o'tirmaydigan, lekin muntazam ravishda turli xil gimnastika mashqlarini bajaradigan bola, ishtahani, kayfiyatni yaxshilaydi va uyquni normallashtiradi.

Biz kuch yuklari haqida emas, balki yuqori sifatli jismoniy faoliyat haqida gapiramiz. 4 yoshli bolalar uchun gimnastika (yiliga ortiqcha yoki minus) quyidagi mashqlarni o'z ichiga olishi kerak:

Yurish, engil yugurish;

Cho'ktirish;

Sakrash;

Tananing burilishlari va burilishlari;

Qo'llaringizni silkiting (yon tomonlarga, oldinga va yuqoriga);

Zarbalar va zarbalar.

Sport anjomlari sinflarni diversifikatsiya qilishga yordam beradi – to'plar, gantellar, halqalar, sakrash arqonlari, tayoqchalar, fitbollar. Badiiy gimnastika: badiiydan farqli o'laroq, bu nima va kim buni qila oladi

Badiiy gimnastikachilarning asosiy "ishchi" jihozlari sifatida kichik klublar, lenta, to'p va halqalar bilan gimnastika tayoqchalari ishlatiladi. Namoyish paytida qizlar nafaqat o'zlarining cho'zilganligini va mashqlarini namoyish qilish uchun turli xil mashqlarni bajaradilar jismoniy kuch, shuningdek, ularning ko'p harakatlarini muvofiqlashtirganda, rekvizitlarni boshqarishda qanday epchil va badiiy ekanliklarini ko'rsatish lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. <https://babylaguna.ru/uz/produkty/gimnastika-dlya-detei-ee-znachenie-v-pravilnom-razvitii.html>

2. Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish Konsepsiyasi 13-fevral 2019.42 bet.