

SPORT GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARIDA ASOSIY HARAKAT QOBILYAT (FMS), POSTURAL (MUVOZANAT) NAZORAT VA O'ZINI O'ZI IDROK ETISHGA SPORT GIMNASTIKASINING TA'SIRI.

Sayfiyev Hikmatullo Xayrulloevich

Osiyo Xalqaro Universiteti Jismoniy Madaniyat kafedrası o'qituvchisi

Saidova Mahbuba Ayubovna

Osiyo Xalqaro Universiteti Jismoniy Madaniyat kafedrası o'qituvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.8364013>

Annotatsiya. Sport rimnastikasining inson tanasiga ta'siri yosh xususiyatga qarab mashg'ulotlarning ta'siri va mashq jarayonida arganizimning holati haqida. Taraqqiyotining bir-birini to'ldiruvchi tizimini ta'minlaydi va ta'limdagi gimnastika darsi sifat va uni shakillantirish borasida qaratilgan.

Kalit so'zlar: Miqdoriy, qobiliyat, muvozanat, sport gimnastikasi ta'sir, mashg'ulot jarayoni, sog'lomlashtiruvchi, Gimnastika hissiy barqarorlikni, Tana tarbiyasi, Ta'lim, Jismoniy ta'lim-tarbiya, vosita, Osonlikdan qiyinchilikka, Kombinatsion darslar, Muayyan-umumiy, Ta'lim.

EFFECTS OF GYMNASTICS ON FUNDAMENTAL MOTOR SKILLS (FMS), POSTURAL (BALANCE) CONTROL, AND SELF-PERCEPTION DURING GYMNASTICS TRAINING.

Abstract. The effect of sports gymnastics on the human body is about the effect of training depending on age characteristics and the state of the organism during training. It provides a complementary system of development, and the gymnastics lesson in education is focused on quality and its formation.

Key words: Quantitative, ability, balance, impact of sports gymnastics, training process, fitness, Gymnastics emotional stability, Physical education, Education, Physical education-education, tool, From ease to difficulty, Combination lessons, Specific-general, Education.

ВЛИЯНИЕ ГИМНАСТИКИ НА ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ (ФМС), КОНТРОЛЬ ПОЗЫ (БАЛАНСА) И САМОВОСПРИЯТИЕ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК ПО ГИМНАСТИКЕ.

Аннотация. Влияние спортивной гимнастики на организм человека заключается в влиянии тренировок в зависимости от возрастных особенностей и состояния организма во время тренировки. Он обеспечивает дополняющую систему развития, а урок гимнастики в воспитании ориентирован на качество и его формирование.

Ключевые слова: Количественные, способности, равновесие, эффект спортивной гимнастики, тренировочный процесс, подготовленность, Гимнастическая эмоциональная устойчивость, Физическое воспитание, Воспитание, Физкультурное воспитание, Инструмент, От легкости к трудности, Комбинированные уроки, Частное-общее, Воспитание.

Yosh bollalarning tanasi va mentaliteti miqdoriy, balki sifat jihatidan ham kattalardan farq qiladi, va shuning uchun faqat hajmi kichikroq emas, balki holatini ham ko'rib chiqilishi kerak, lekin boshqalar kundalik faoliyatda bolalardan turli xil qobiliyatlari, narsalarni o'zlashtirishni talab qiladi. Bolalar bog'chasida harakat ta'limining maqsadi - har tomonlama ta'minlash va bolalarning uyg'un rivojlanishi, ularning motor qobiliyatlarini rivojlantirish va mustahkamlash, shuningdek,

ularga yordam berish sport va kundalik faoliyatda foydali ko'nikma va tajribaga ega bo'lishdir. Erta bolalik davrida, bolalar asosiy vosita qobiliyatlari deb nomlanuvchi vosita ko'nikmalari guruhini o'rganishni boshlash maqsadga muvofiqdir.

Asosiy gimnastik qobiliyatlari ob'ektni boshqarish qobiliyatlaridan iborat. Tajribadagi bolalar malakalari tananing havodagi harakatini o'z ichiga oladi va yugurish, chopish, sakrash kabi ko'nikmalarni o'z ichiga oladi. Agar bolalar mohirlik bilan yugura olmasa, sakray olmasa, ushlay olmasa, uloqtira olmasa, keyin ular kelajakda jismoniy faoliyat uchun cheklangan imkoniyatlarga ega bo'ladi, chunki ular faol bo'lish uchun zarur ko'nikmalarga ega bo'lmaydilar. Qo'llaniladigan sport gimnastikasi bolalarga muvofiqlashtirish, kuch, mushaklarning chidamliligini rivojlantirishga yordam beradi; moslashuvchanlik va muvozanat saqlashni rivojlantiradi.

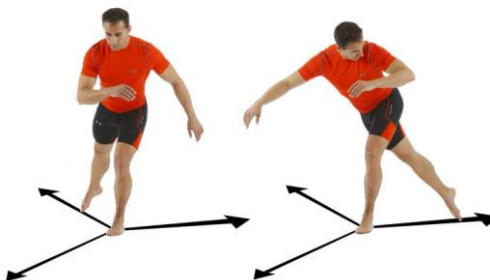
Gimnastika - bu muvozanatni saqlashni talab qiladigan sport turi mashqning estetik qiymatini saqlab qolish. Ushbu qat'iy talablarni qondirish uchun, muvozanatni saqlash gimnastika mashg'ulotlarining muhim qismi bo'lishi kerak. Bundan tashqari, aksariyat o'qituvchilar sport gimnastika sog'lom o'sish uchun muhim mashg'ulot ekanligiga rozi bo'lishadi bolalarning rivojlanishiga katta tasirini o'tkazadi. Boshqa nuqtai nazardan, muvofiqlashtirishning asosiy tarkibiy qismlaridan biri qobiliyat muvozanatdir. Bu qobiliyatga hissiy kabi omillar majmuasi ta'sir qiladi axborot (somatosensor, vizual va vestibulyar tizimlardan), bo'g'imlarning harakatlanish diapazoni va kuch va u murakkab sport harakatlarini to'g'ri bajarish. Sport gimnastikaning tobora ommalashib borayotgani va ko'pchilik amaliyotchilar tomonidan amalga oshirilganligi sababli juda yoshligidan mashq qilishni boshlash, mashg'ulotlarning ta'sirini o'rganish kerak bolalarda muvozanat va kuchni rivojlantirish bo'yicha gimnastika. Ushbu tadqiqot quyidagilarga qaratilgan edi:

1. Jismoniy mashqlar qilmaydiganlarga nisbatan bolalarda muvozanat va kuchning rivojlanish holatini aniqlash

2. 6-8 yoshli bolalarda gimnastikaning muvozanat va hissiy rivojlanishiga ta'sirini o'rganish.

Bizning tadqiqotda 6-8, yoshli bolalarni gimnastikaga o'rgatish samarasi o'rganildi. Ba'zi tadqiqotlarda sport gimnastikasi bilan shug'ullanuvchilarning dinamik muvozanatning ortib borishini aniqladilar.

Bir necha tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, sport ta'limda yillar soni ortib borishi bilan, muvozanatni nazorat qilish qobiliyaga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

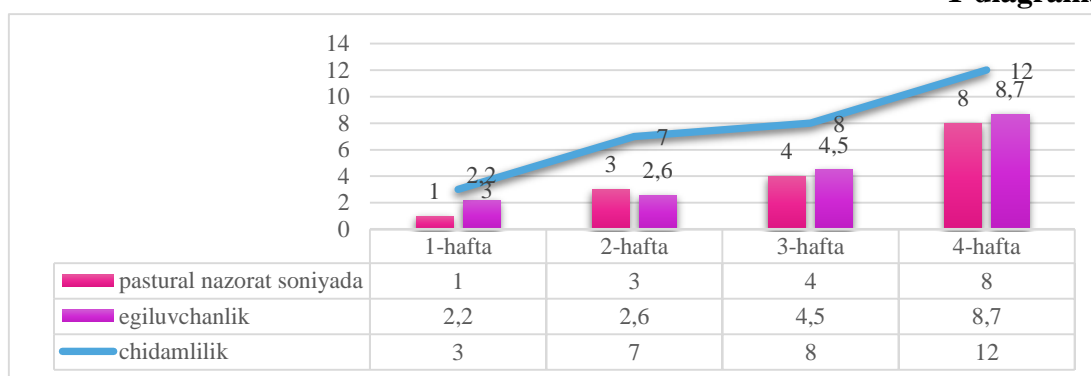


Jismoniy va texnik ko'nikmalarni shakllantirishda harakatli o'yinlarning ahamiyati

Bizning tadqiqotimizda tatqiqot guruhidagi muvozanatsizlik ko'rsatkichlari va dinamikasi berilgan. Haftalik mashg'ulot gimnastikasi nazorat guruhidagilarga nisbatan oshdi. Ular uchun gimnastika mashg'ulotlari dasturida qatnashganliklari sababli qisqa vaqt ichida bu sportchilarning dinamik muvozanatiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Biroq, ba'zi boshqa sport turlarida mashg'ulot yillari soni umuman ta'sir qilmaydi. Men sport gimnastikasi ta'sirni baholash uchun 8 yoshli (Nabiyev Boburshoh) da muvozanat, oyoq kuchi va muvozanat mashqlarini o'rgandim va kuzatuv olib bordim. 4 haftalik muvozanatni o'rgatish orqali berilgan parametrlar, sezilarli yaxshilanish holati kuzatildi. Dinamik muvozanatning saqlash qobiliyati o'rganligini ko'rsatdi. 1-diagrama

**Sport gimnastikasida pastural (muvozanat) nazaror qilish.
“Flamingo” testi**

1-diagrama



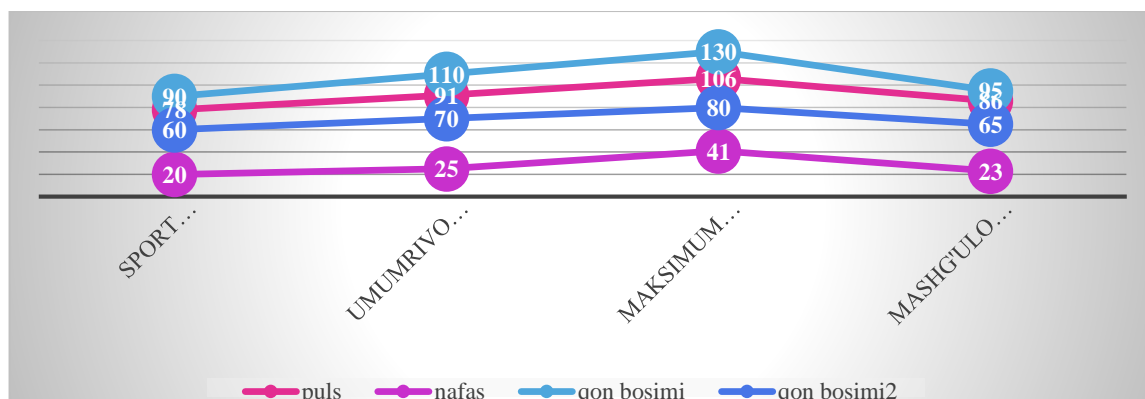
Sport gimnastikasida pastural (muvozanat) nazaror qilish.diagramasi

Bu diagramadan ko'rinadiki 4 haftalik mashg'ulot jarayonida sport gimnastikasi orqali B.Nabiyevning gimnastika bilan shug'ullanganligi tufayli unga pastural nazorat, egiluvchanli, chidamlilik o'sgani kuzatildi.

Sport gimnastika mashg'ulotlarida saflanish, umumrivojlantiruvchi va amaliy mashqlar, tayanib va tayanmay sakrashlar (uzunlikka, balandlikka, gimnastika o'rindiqlari, to'shaklardan oshib) va eng oddiy tayanib sakrashlar, osilish va tayanish mashqlari, eng oddiy akrobatika mashqlari (dumalash, umbaloq oshish, kuraklarda, boshda tik turishlar, yon tomonga to'ntarilishlar), sport gimnastikaning oddiy mashqlari (tayanch holida oyoq va gavda harakatlari, raqs harakatlari) qo'llaniladi.

Sport gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi vazifasi. Sport gimnastika insonning butun ichki-tashqi organ va tarmoqlarini har tomonlama uyg'un rivojlantirish, shug'ullanuvchilar sog'lig'ini mustahkamlash, organizmning tashqi muhitga bo'lgan qarshiligini oshirish va yaxshilash, hayotiy faoliyat, mehnat qobiliyati va unumdorligini oshirish, to'g'ri qomatni shakllantirish va shug'ullanuvchilarning jismoniy fazilatlarini rivojlantirish uchun katta sog'lomlashtiruvchi gigiyenik ahamiyatga ega. Buxoro Nafis sport maktabi boshlang'ich tayorlov guruhi-1(BTG-1) 6-8 yoshli o'g'il bollalarning funksional holati kuzatuvga olinganda 2-diagramada ko'rsatilgan natijalar qayd etildi.

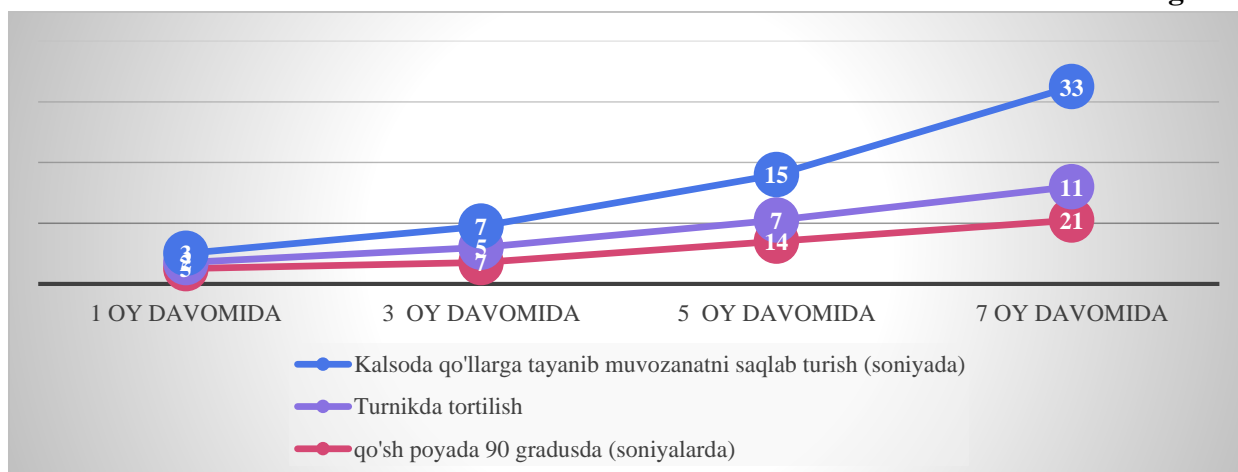
2-diagramada



2-diagrama. Sport gimnastika mashg'ulot jarayonida bola organizimiga funksional tasiri Ramazonov Ramzan misolida

Bundan ko'rinib turibdiki sport gimnastika mashg'ulot jarayonida bola organizimida moddalar almashinuvi tezlashadi va tananing qizishi ter bezlarining ochilishi orqali teri orqali nafas olish jarayoni ortadi va organizmda moddalar almashinuvi yaxshilanadi. Basharti, funksional holat yaxshi bo'lsa, bu organizmning turli kasalliklarga, ayniqsa ateroskleroz, gipertoniya kasalliklariga, semirishga, diabetga, yurakning ishemik kasalligiga chidamliligidan dalolat beradi. Chidamlilik darajasi yuqori bo'lgan vaqtda organizm asosiy tizimlarning normal faoliyat ko'rsatish muddatlari uzayadi, bu esa ancha vaqtgacha salomatlikni saqlab qolish imkonini beradi. Olib borilgan tadqiqotlar orqali salomatlik bilan chidamlilik o'rtasida ijobiy aloqa mavjud ekanligi isbot qilindi. Shuning uchun ham umumiy chidamlilik ko'rsatkichlari (3-diagrama) hamda aerobik quvvat (kislorodning maksimal darajada iste'mol qilinishi) salomatlikning normativ me'yorlari sifatida xizmat qiladi.

3-diagrama



3-diagrama. 8 yoshli bollada 7 oy davomida chidamlilik holati kuzatildi Xayrullayev Husniddin misolida

Yunqorida olib borilgan kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki.

- Yaxshi jismoniy shakl. Moslashuvchanlik, tana sezgi va rivojlanishi to'g'ri turish, yurish, chidamlilik, elastiklik shakllanadi.

- Salomatlik. Sport o'sib borayotgan bolaning tanasida barkamol rivojlanishini kafolatlaydi. Shifokorlarning fikriga ko'ra, muntazam jismoniy faollik kuchayadi

- Chidamli xarakter. Gimnastika hissiy barqarorlikni ta'minlaydi.

Sport gimnastikasi ommaviy sog'lomlashtirish ishlari salomatlikni yaxshilashga yordam beradi, jismonan kuchayadi ishlash va kasallikning oldini oladi.

Sport gimnastika mashqlari yordamida jismoniy tayyorgarlikning har tomonlama yuqori darajasiga erishish mumkin, bunday darajaga erishmay turib, sog'lomlashtirishga qaratilgan tamoyillarni amalga oshirish, shuningdek, xalqimizning farovon hayotini, Vatanga bo'lgan muhabbatini va Vatan himoyasiga tayyorligini ta'minlab bo'lmaydi. Mashqlarning insonni sog'lomlashtirish yo'nalishida xizmat qiladigan bo'lishiga gavdaning barcha qismlari uchun moskeladigan, o'zgaruvchan jadallikda bajariladigan mashqlarni tanlash orqali erishiladi. Mashqlarni tanlashda shug'ullanuvchilarning shaxsiy xususiyatlarini, sog'liq darajasini, yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarligini, shuningdek, harakat apparatining anatomic tuzilishini hisobga olish zarur. Barcha mushak guruhlarini ishga solish uchun ularning funksional xususiyati va hajmini hisobga olish kerak. Katta mushak guruhlari ko'p quvvat sarflashni talab qiladigan jismoniy va aqliy ishni bajarishi lozim.



Jismoniy yuklamalarni boshqara borish, uni asta- sekin oshirib borish, shug'ullanuvchilarga mo'ljallangan mashqlarni bajarishda ularning sog'lig'i va jismoniy tayyorligini inobatga olish zarur.

1. **Sport gimnastikaning amaliy ahamiyati.** Sport gimnastika mashg'ulotlari jarayonida yurish, yugurish, muvozanat saqlash, uloqtirish, tirmashib chiqish, yukni bir joydan ikkinchi joyga olib o'tish, turli to'siqlardan oshib o'tish kabi hayotiy zarur harakat malakalari shakllanadi va takomillashadi.

Qayd etib o'tilgan harakat malakalari kishilarning mehnat va faoliyati uchun katta ahamiyatga ega. Ularni o'rganish harakat tajribasini boyitadi, kuch, tezlik, chaqqonlik va chidamlilikni rivojlantirishga imkon beradi.

2. **Sport gimnastika** —harakat tajribasini boyitishning samarali vositasidir. Sport gimnastika mashg'ulotlari jarayonida ko'pgina harakatlarning elementlari o'rganiladi. Shug'ullanuvchilar tuzilmasi va texnikasi jihatidan turlicha bo'lgan mashqlar tarkibini o'zlashtirib olgach, harakatning yangi shakllarini muvaffaqiyatli egallab, turli harakat topshiriqlariniuddalayolishadi. Har

qandayyangi harakat malakasi oldin o'rganilgan harakat faoliyati zaminida shakllanadi. Har bir o'rganilayotgan harakatning elementlari (qismi) mavjud. Demak, kishi qanchalik ko'p harakat malakasiga ega bo'lsa, uning harakat tajribasi qanchalik boy bo'lsa, uni yangi harakat faoliyatiga shunchalik oson va tez o'rgatish mumkin. Bolalar bilan o'tkaziladigan Sport gimnastika mashg'ulotlarida bu masalani hal qilish, ayniqsa, muhimdir va bu 7 oy davomida olib borilgan kuzatuvlar natijasida o'z aksini topdi.

3. *Sport gimnastikaning ta'lim-tarbiyaviy ahamiyati.* Mashg'ulotlar jarayonida ta'lim-tarbiyaviy vazifalar hal qilinadi. Gimnastika darslari intizomli va qat'iy tartibda o'tishi bilan ajralib turadi, chunki mashqlar sanoq yoki musiqa jo'rligida bajariladi. Gimnastika mashg'ulotlarida turli harakatlarni bajarishga va bu harakatlarni fazoda, vaqt birligida va mushak ishga solish darajasi bo'yicha aniq bajarishga o'rgatiladi. Maktab yoshidagi bolalarni o'z harakatlarini barcha parametrlarda aniq baholay olishga, gavdaning turli harakatlarini boshqara olish va eslab qolishni o'rganadi. 6-10 yoshdagi bolalar harakat aniqligiga va ularni bajarish uyg'unligini asta-sekin murakkablashtirib borishga e'tibor berishlari zarur. Shu maqsadda gavdaning alohida qismlari bilan o'rganilayotgan harakatlarni bir necha qismlarga va kombinatsiyalariga birlashtirish tavsiya etiladi. Bunday mashqlarni o'rganish orqali eslab qolish va bajarilayotgan harakat faoliyatini anglash qobiliyati rivojlanadi, bolaning ruhiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatiladi. Sport gimnastika mashg'ulotlari jarayonida aqliy ta'lim va jismoniy tarbiya birgalikda muvaffaqiyatli amalga oshiriladi. P.F. Lesgaft maktabda gimnastika tizimi haqida fikr yuritib, bunday yozgan edi: «Aqliy va jismoniy ta'lim o'zaro shunday chambarchas bog'liq-ki, ular maktabning ajralmas va zifasini tashkil qilishi lozim, chunki har qanday bir tomonlama rivojlanish ta'limda muvofiqlikni buzadi va odamning barkamol rivojlanishi uchun sharoit yaratmaydi»

Xulosa qilib aytganda sport gimnastika mashg'ulotlari jarayonida har tomonlama umumiy jismoniy tayyorgarlikni, hayotiy zarur bo'lgan harakat malakalarini shakllantirish va aksari harakatlar texnikasi asoslariga o'rgatish vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilish mumkin. Sport gimnastikasi v aboshqa sport turlariga o'tishning tayyorlovchi bosqichi bo'lib xizmat qiladi.

Bir oyoqli muvozanatlash (flamingo) testi paytida postural nazorat. Yana qiyinroq statik postural vazifa muvozanatdir va bu static posturalning yanada sezgir testi bo'lishi mumkin 8 yoshli bolalar sezilarli darajada sekinroq va 7 yoshga nisbatan kichikroq diapazonda chayqaladi. Turli rivojlanish yoshdagi bolalarni ajrata oladigan nazorat. Birinchi sinf (o'rtacha yosh 6, 7) va ikkinchi daraja (o'rtacha yosh 7, 7) o'rtasida bir oyoqda muvozanatni saqlash uchun sarflangan. qobiliyatlari, bu erda qizlar o'g'il bolalarga qaraganda sezilarli darajada kichikroq tebranish maydonini ishlab chiqardilar. Yoshi maksimal vaqt bolalar bir oyog'ida muvozanatga ega bo'ldi. Sport gimnastikasi yosh bolalar organizimda har tamonlama o'z tasirini o'tkazib, bolaning egiluvchanligi, chidamliligi, chanqonlik va organizimda funksional ta'sirini ko'rsatadi.

REFERENCES

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 14 martdagi PQ-163-son (Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 2022 yil 14 mart, 07/22/163/0214-son)
2. Safarov D.Z.O., Hamroyev B.X. Oliy ta'limda gimnastika fanini innovatsion ta'lim texnologiyalari asosida o'qitish samaradorligi // Ilmiy taraqqiyot, 2021 yil.
3. T. 1. 6-son.

4. Islomov E.Yu., Hamroev B.X., Safarov D.Z.U. Upravlenie vospitaniem yunogo sportsmena vo vremya zanyati fizicheskimi uprajneniyami i na trenirovke // Savollar nauki i obrazovaniya, 2020. № 20 (104).
5. F.F.Savrievich, T.M.Shodievich FUTBOLCHILARNING TEXNIK VA TAKTIKIY OLISHLARI Web of Scientist: International Scientific Research Journal 2 (04), 259-266
6. F.F. Savrievich "MAKTAB O'quvchilarining Jismoniy tarbiyasining ASOSLARI - Jismoniy tarbiya bilimlari" Web of Scientist: International Scientific Research Journal 2 (05), 41-48
7. F. Fazliddinov "PROFESSIONAL KOLLEKSIYON". ACADEMICIA: Xalqaro ko'p tarmoqli , 2020 yil
8. Z.N. Savriyevna O'tkir Hoshimov asarlarida qahramonlar tomonidan inson qadr-qimmatini tushunchalarining talqini – O'rta Yevropa ilmiy xabarnomasi, 2021
9. N.R. Sobirova "Sportchilarning funksional holatini rivojlantirishda uch bosqichli modelning ahamiyati". Iqtisodiyot, moliya va barqaror rivojlanish bo'yicha xalqaro jurnal 3.3 (2021): 190-196.
10. Sayfiyev Hikmatullo Khairullayevich. Development of gymnastics in Uzbekistan and attention to gymnastics. International scientific-educational electronic magazine "OBRAZOVANIE I NAUKA V XXI VEKE". Issue №24 (volume 6) (March, 2022).
11. Vyxoda data in the world: 31.03.2022.
12. Saidova Mahbuba Ayubovna International Journal of Culture and Modernity ISSN 2697-2131, Volume 16 <https://ijcm.academicjournal.io/index.php/ijcm> 17 17 Features of Application of Sports Games in Preschool Children
13. Ayubovna, S. M. ., & Komiljonova, K. I. . (2022). Features of Application of Sports Games in Preschool Children. *International Journal of Culture and Modernity*, 16, 17–23. Retrieved from <https://ijcm.academicjournal.io/index.php/ijcm/article/view/257>
14. Saidova Mahbuba Ayubovna PEDAGOGICAL SCIENCES AND TEACHING METHODS / 2023 – PART 22 / YOSH BOLLALARDA SPORT SPORT GIMNASTIKASINING PEDAGOGIK O'LCHOVLAR NAZARIYASI VA TASHKILIY – METODIK ASOSLARINI TADQIQ ETISHNING MAQSADI, VAZIFALARI.
15. Sayfiyev Hikmatullo Xayrullayevich PEDAGOGICAL SCIENCES AND TEACHING METHODS / 2023 – PART 22 / YOSH BOLLALARDA SPORT SPORT GIMNASTIKASINING PEDAGOGIK O'LCHOVLAR NAZARIYASI VA TASHKILIY – METODIK ASOSLARINI TADQIQ ETISHNING MAQSADI, VAZIFALARI.
16. INNOVATIVE RESEARCH IN SCIENCE International scientific-online conference БАДМИНТОНИСТЫ ФИЗИЧЕСКИЙ ПОДГОТОВКА И ЕМУ РАЗРАБОТКА МЕТОДЫ. Сайфиев Хикматулла Хайруллаевич Саидова Махбуба Аюбовна
Published in: INNOVATIVE RESEARCH IN SCIENCE: 2 pp. 45-54 (4)