

## ERTALABKI GIGIENIK GIMNASTIKANING FOYDALI XUSUSIYATLARI

*Raxmonqulova Nilufar Shuxratovna*

*Toshkent viloyati Piskent tumani 6-maktab jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi.*

**Annotatsiya:**Maqolada o'quvchilarning jismoniy harakatga bo'lgan tabiiy extiyojni qoplash uchun jismoniy harakat rejimini faollashtirishda gigienik gimnastikaning foydali jixatlari taxlil qilindi

**Kalit so'zlari:** Ertalabki gigienik gimnastika, jismoniy harakat, harakat xajmi, gimnastika tayoqchalari, arqonchalar, to'p, gantel, rezina espanderlar, turnik

Umumiy o'rta talim muassalarida o'tkaziladigan xaftasiga ikki marta o'tkazilayotgan jismoniy tarbiya darslari ilmiy ma'lumotlarga ko'ra o'quvchilarni jismoniy harakatga bo'lgan tabiiy extiyojlarini 10-20 % qoplaydi xolos. O'quvchilardagi jismoniy harakatga bo'lgan tabiiy extiyojni qoplash uchun harakatning rejimini faollashtirish, mashg'ulotlar xajmi darsdan va maktabdan tashqari ommaviy sport va sog'lomlashtirish tadbirlari xamda mustaqil mashg'ulotlar xisobidan oshirish lozim, deb xisoblaymiz. O'quvchi organizmini jismoniy harakatga bo'lgan extiyojini qondirishda jismoniy tarbiyadan uyga berilgan vazifalarni bajarish mustaqil mashg'ulotlarning bir turi xisoblanadi. Jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv dasturining barcha bo'limlari bo'yicha uyga beriladigan topshiriqlar dasturda aniq ko'rsatilgan. Harakat xajmini oshirish uchun topshiriqlarni mustaqil bajarish o'quvchilarning sog'ligini mustaxkamlashda, nazariy bilimlarini oshirishda, harakat ko'nikma va malakalarini shakllanishi, jismoniy mashqlar texnikasini takomillashishida xamda jismoniy sifatlarini rivojlanishi uchun xizmat qiladi. Jismoniy mashqlar bilan mustaqil muntazam shug'ullanish o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi, harakat ko'nikma va malakalarini shakllanishida katta ahamiyatga ega. O'quvchilar jismoniy mashqlar

bilan mustaqil shug‘ullanishlari uchun darslarda topshiriqlar oladilar. Mustaqil bajariladigan mashqlarning mazmuni jismoniy tarbiyalash samaradorligini oshirishga qaratiladi. Bunday mashqlar oddiy bo‘lib, jismoniy tarbiya darslarida o‘qitilgan bo‘lishi lozim. Oilada, mahallalarda dars va darsdan tashqari mashg‘ulotlarning o‘zaro bog‘liqligida amalga oshiriladigan mustaqil mashg‘ulotlar harakat ko‘nikma va malakalarini shakllanishi xamda barqarorlashishida katta o‘ringa ega. Jismoniy tarbiya va sog‘lomlashtirish ishlarining eng ommaviylashgan shakli – ertalabki gigienik gimnastika bo‘lib, aholining turli qatlamlarini qamrab oladi. Ertalabki gigienik gimnastika o‘quv dasturida uyga beriladigan topshiriqlarning asosini tashkil etadi. Topshiriqlarni muvaffaqiyatli o‘zlashtirish uchun o‘quvchilar darsdan bo‘sh paytlarida sport maydonchalarida va xovlilarda harakatli o‘yinlar va ertalabki gigienik gimnastika shaklida mashqlar bilan shug‘ullanadilar. Mashg‘ulotlarning gigienik jixatdan muxim tomonlaridan biri – bolalarni ochiq havoda shug‘ullanishi ularning sog‘ligi va ish qobiliyatiga ijobiy ta’sir etadi. O‘quvchilarning mustaqil mashg‘ulotlari bilan shug‘ullanishida mahalla qo‘mitalari, jamoatchilik, ota-onalar, pedagog tashkilotchilar maktab bilan xamkorlik qiladilar. Tadqiqotlarga ko‘ra, uyqudan keyingi bajariladigan ertalabki gigienik gimnastika organizm faoliyatini tetiklashtiradi, ishga tez kirishishni ta’minlaydi va uning samaradorligini oshiradi. Mashqlar dastlab qomatni to‘g‘ri shakllantirishga, keyin tana qismlariga, bo‘g‘imlarga yo‘naltirib bajariladi. Bunday mashqlar mushaklarni mustaxkamlashga va rivojlantirishga, yassi oyoqlikni oldini olishga yordam beradi. Jismoniy mashqlarni xar xil dastlabki xolatlarida, tanani bo‘sh tutib, taranglashtirib, tez va sekin, simmetrik va assimmetrik tarzda bajarib, qaddi-qomatni holatiga e’tibor qaratiladi. Keyinchalik murakkab bo‘lgan mashqlar qo‘shib boriladi. Tez yurish, yugurish, sakrash, qo‘llar va oyoqlar bilan tez harakatlar bajarish, arg‘amchida sakrash va boshqa mashqlar kiritilib, organizmning faoliyati kuchaytirib boriladi. Mashqlarni me’yorlashda o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligi, ularning sog‘ligi, yoshi, jinsi, kayfiyati, bir kecha-kunduz davomidagi faoliyati e’tiborga olinadi. Mashqlarni takrorlash soni, murakkabligi, shiddatini

nazorat qilib, mashqlar oralig'ida dam olish tashkil etiladi.

**Biz quyidagilarni taklif qilamiz:**Mustaqil mashg'ulotlarda ertalabki gigienik gimnastikani 3-4 oy muntazam bajarib borib, keyinchalik jismoniy yuklamalar oshiriladi, jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi maxsus mashqlarni qo'llab, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik sifatlari rivojlantiriladi. Bunday mashqlar aholini sog'liq darajasini belgilovchi «Alpomish va Barchinoy» maxsus testini topshirishga tayyorlaydi va organizmning harakatga bo'lgan xaftalik tabiiy extiyojini ta'minlashni yanada oshiradi. Mashg'ulotlarda turli xil yordamchi jixozlardan – gimnastika tayoqchalari, arqonchalar, to'p, gantel, rezina espanderlar, turnik va skameykalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

1. Axmatov M.S. Uzluksiz ta'lim tizimida ommaviy sport-sog'lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish. 2001y. Toshkent.
2. Koshbaxtiev I. A. Valeologiya asoslari. 2001y. Toshkent.
3. SHaripov T.YU., Usmonxodjaev T.S. Jismoniy tarbiya. Dars ishlanmalari va harakatli o'yinlar.2005 y.
4. Usmonxodjaev T. S. va boshqa. Bolalar va o'smirlar sporti mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyatlari. 2005 y. Toshkent.
5. "Jismoniy tarbiya va sport" Soliev.X. Andijon. 2001y.
6. Kushbaxtiev I.A. "Valeologiya asoslari" . Darslik . 2001y.
7. Salomov R.S. Kerimov F.A. Jismoniy tarbiyada pedagogik texnologiyalar. O'quv qo'llanma. 2002y
8. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyoti" A.Abdullaev, SH. Xonkeldiev. Toshkent. 2005.
9. Uzluksiz ta'limda ommaviy sport-srg'lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish. Axmatov M.S. Toshkent. 2005.
10. Bolalar va o'smirlar sporti mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyotlari. Usmonxadjaev.T.S. 2005y.