

**YOSH BOLLALARDA SPORT SPORT GIMNASTIKASINING PEDAGOGIK O'LCHOVLAR NAZARIYASI VA TASHKILY – METODIK ASOSLARINI TADQIQ ETISHNING MAQSADI, VAZIFALARI**

**Saidova Mahbuba Ayubovna**

*Osiyo Xalqaro Universiteti Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasida o'qituvchisi*

**Sayfiyev Hikmatullo Xayrullayevich**

*Buxoro Davlat Universitetining Pedagogika instituti II-bosqich magistri*

**Anotatsiya:** *Maqolada yurtimizda sport Sport gimnastikasiga bo'lgan e'tibor qaror va farmonlar, sport gimnastikasining bollar organizimga tasiri va uning rivojlanish jarayonini o'rganadi. Sport gimnastikada bola organizimining funksional o'zgarishi va chidamlilik darajasini keng yoritib berilgan.*

**Annotation:** *The article focuses on gymnastics in our country, studies the decisions and decrees, the impact of gymnastics on the body of children and the process of its development. In gymnastics, the functional changes of the child's body and the level of endurance are widely covered.*

**Аннотация:** *В статье уделяется внимание спортивной гимнастике в нашей стране, исследуются решения и указы, влияние гимнастики на организм детей и процесс ее развития. В гимнастике широко освещаются функциональные изменения детского организма и уровень выносливости.*

**Kalit so'z:** *Sport Sport gimnastikasi sport turi, Sport gimnastikaning rivojlanishi, sport Sport gimnastikasiga bo'lgan e'tibor, Salomatlik, Chidamli xarakter, Sport gimnastika hissiy barqarorlikni.*

**Keywords:** *Gymnastics sport, development of gymnastics, attention to gymnastics, Health, Endurance, Gymnastics emotional stability.*

**Ключевые слова:** *гимнастика, развитие гимнастики, внимание к гимнастике, здоровье, выносливость, гимнастическая эмоциональная устойчивость.*

*Har bir inson har kuni qiladigan ishini xuddi birinchi marta qilayotgandek qilishi kerak, Shundagina ishda rivojlanish bo'ladi.*

**Sh. Mirziyoyev**

Yosh bolalar jismoniy tarbiya ta'limida dastlabki Sport gimnastikani tashkil etish kursi bo'lajak mutaxassislarini jismoniy tarbiyaning turli xil usullarda milliy hamda chet el tajribalaridan samarali foydalanishga o'rgatish, ularni jismoniy tarbiya sohasidagi ustuvor yo'nalishlariga mos holda, maqsad va vazifalarini amalda bajarishga o'rgatishdan iborat.

Maktabgacha ta'lim tizimini yanada takomillashtirish, rivojlantirish va tubdan isloh qilish, moddiy-texnik bazasini mustahkamlash, maktabgacha ta'lim tashkilotlari tarmog'ini talabga mos ravishda kengaytirish, malakali mutaxassis kadrlarga bo'lgan ehtiyojini ta'minlash, bolalarni maktab ta'limiga tayyorlash rejasini tubdan yaxshilash, ta'lim-tarbiya jarayoniga zamonaviy ta'lim dasturlari va texnologiyalarni tadbiq etish, bolalarni har tomonlama intellektual, axloqiy, estetik va jismoniy jihatdan rivojlantirish uchun shart-sharoitlar yaratish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 15-yanvardagi PF-52-sonli farmoni O'zbekiston Sport gimnastika federatsiyasi huzurida Sportning Sport gimnastika turlari bo'yicha murabbiylar va hakamlar respublika maktabini tashkil etish to'g'risida, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 14.03.2022 yildagi PQ-163-son Sport gimnastika bo'yicha Oksana Chusovitina sport mahorati maktabini tashkil etish to'g'risida qaror qabul qilindi. O'zbekiston Respublikasida sportning Sport gimnastika turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi qarori bunga yaqol misol bo'la oladi. 2019-2023 yillar davrida O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasi 2019-2023 konsepsiyasi (13.02.2019) tasdiqlandi.

Joriy hujjatlar turli ta'lim tashkilotlarida ilg'or xorijiy tajribani hisobga olgan holda bolalarni har tomonlama intellektual, axloqiy, estetik va jismoniy rivojlantirish sharoitlarini yaratish; yosh bolalar jismoniy tarbiya ta'limida ta'lim berish sifatini oshirish, maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarni maktabga sifatli tayyorlashni tubdan yaxshilash, ta'lim-tarbiya jarayoniga jahon amaliyotida keng qo'llaniladigan zamonaviy ta'lim dasturlari va texnologiyalarini joriy etish imkoniyatini yaratadi.

Bo'lajak mutaxassislarning kasbiy mahorati, bolalar, ularning ota-onalari, mutaxassislar jamoasi bilan olib boradigan ko'p qirrali hamda ijodiy faoliyatida namoyon bo'ladi. Bo'lajak mutaxassislar bolalarning rivojlanishi, o'sish jarayonini tushunish bilan birgalikda, harakat faolligini oshirish, va inson tanasining o'ziga xos funksiyalarini bilishi, o'yin hamda harakat tayyorgarligining dasturiy mazmunini anglash bilan bir qatorda bolaning ruhiy-jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligini tashxislash ko'nikmalariga ega bo'lishlari, shuningdek, tarbiyalashning zamonaviy metod va usullaridan xabardor bo'lishlari zarur.

Sport gimnastika bolaning turli faoliyatlar uchun sog'lomlashishi va jismoniy tayyorgarligini, jismoniy kamolotni shakllantirishni tizimli ravishda o'z ichiga oladi.

Sport gimnastika hayotiy harakat qobiliyatlarini tarbiyalashga yordam beradi, shuningdek, harakatlarga go'zallik, joziba va aniqlik baxsh etadi. Qobiliyat, tezlik, kuch, egiluvchanlik, chidamlilik kabi rivojlanish va psixofiziologik fazilatlarni ta'minlaydi; Iroda, xarakter, intizom, xotirani, fikrlashni rivojlantiradi. Sport gimnastika (yunoncha. "Hymnos" – mashq qilaman) - har tomonlama jismoniy rivojlanish va bolani sog'lomlashtirish muammolarini hal etishga qaratilgan maxsus tanlangan jismoniy mashqlar tizimi va ilmiy ishlab chiqilgan uslubiy ko'rsatmalar tizimidir.

Bolalikdan boshlab Sport gimnastika mashg`ulotlari, maktabgacha yoshdagi barcha yosh guruhlarida qo`llaniladi. O`z-o`zidan bu jismoniy ta`limning eng muhim usuli hisoblanadi.

Sport gimnastika ta`lim va sog`lomlashtirish vazifalarini hal qilish, harakatlarni aniq bajarish, ularni amalga oshirish texnikasini takomillashtirish uchun muhim vositalarga ega. Faoliyatning tartibga solingan tartibi, ta`limni tashkil etish harakatlarning ongli va mustaqil bajarilishini, ijodkorlikni rivojlantirishni, ta`minlaydi.

Sport gimnastika mashg`ulotlarning hissiylikni oshiradi, harakatlarning estetik go`zalligini, ritmikligini va ifodasini shakllantiradi. Bolaning tanasiga va ruhiyatiga ta`siri musiqa sadosi ostida yanada kuchayadi. Sport gimnastika mashg`ulotlarini tashkil etishda majmuaviy usullar muhim rol o`ynaydi, mashg`ulot davomida harakat qobiliyatlarini baholash, harakat faoliyatining umumiy qonunlarini o`rganish fazilati tarbiyalanadi. Ushbu vazifani amalga oshirish o`quv topshiriqlarini taqsimlash, harakatlarning tahlili va sinkezini qo`llash, turli jismoniy mashqlarni o`rganish va ulardan ijodiy foydalanishga yordam beradi.

Shunday qilib, Sport gimnastika va uning usullari bolaning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan bo`lib, jismoniy tarbiya muammolarini muvaffaqiyatli hal qilishga yordam beradi.

"Sog`lomlashtirish Sport gimnastikasi" atamasining umumiy tushunchasi, Sog`liqni saqlash Sport gimnastikasining asosiy turlari tarkibiga kiradi.

Sport gimnastika bu maxsus tanlangan jismoniy mashqlar tizimi bo`lib, sog`likni mustahkamlash, jismoniy barkamollikni rivojlantirish va bolaning harakat qobiliyatini, kuchini, tezkorligini, harakatlanish tezligini, chidamliligini va boshqalarni yaxshilash uchun qo`llaniladigan uslubiy yondoshuvlar tizimini o`z ichiga oladi. Amaldagi mashqlar hajmi butun vujudga ta`sir qilish va mushaklarning individual guruhlar va organlarini rivojlantirish, jinsi, yoshi, jismoniy tayyorgarligi darajasiga qarab yuklarni tartibga solish imkonini beradi.

Sog`lomlashtirish Sport gimnastikasi - bu umumiy salomatlikni oshirishga hissa qo`shadigan jismoniy mashqlarning to`liq to`plami bo`lib, bu juda oson bajariladigan harakatlarni o`z ichiga oladi. Bolaning tanasi va jismoniy tayyorgarligi imkon qadar harakatlarni amalga oshirish kerak. Ushbu majmuaviy mashqlar bolani sog`lomlashtirishga imkon beradi va tayanch harakat tizimining, bo`g`imlarning harakatchanligini sezilarli darajada oshiradi.

Sog`lomlashtirish Sport gimnastikasi maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi va tanasining shakllanishidagi eng muhim sport yo`nalishidir.

Sog`lomlashtirish Sport gimnastikasi majmuasiga kiritilgan mashqlar to`g`ri qomatni shakllantirishga, harakat faolligini oshirish, kuch-quvvat, chidamlilik, qobiliyat, egiluvchanlik, shuningdek, mashg`ulotlarda e`tibor va qat`iyatlilikni rivojlantirishga xizmat qiladi. Ayniqsa, tez-tez shamollashga moyil bo`lgan immunitet tanqisligi bo`lgan bolalar uchun mashg`ulotlar juda ham muhim.

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun mashg`ulotlar asosiy harakat turlarini shakllantirishga qaratilgan: qo`llarning nozik harakat ko`nikmalarini rivojlantirish,

muvozanat saqlash qobiliyatini shakllantirish, qiziquvchanlik, bilish qobiliyati, jismoniy mashqlar va o`z-o`zini bajarishga qiziqishni oshirishdan iborat.

### **SHUNINGDEK, MASHG`ULOTLAR DAVOMIDA QUYIDAGI FAZILATLAR RIVOJLANADI**

- Rostgo`ylik;
- Mehnatsevarlik;
- Intizom;
- Rahmdillik;
- O`zaro yordam;
- Ijodiy tashabbusning namoyon bo`lishi.

### **SOG`LOMLASHTIRISH SPORT GIMNASTIKASI DASTURINING ASOSIY FUNKTSIYALARI BU:**

- Sog`lomashtirish;
- Ta`limiy;
- Tarbiyaviy;

Jismoniy mashqlar mustaqil ravishda faoliyatni amalga oshirish odatini rivojlantirish, shuningdek, kun tartibiga rioya qilishga o`rgatishda muhim ahamiyatga ega. Bu bolaga quvonch, zavq va o`rgatish jarayonini davom ettirish istagini berishi kerak. Shunday qilib, mashg`ulotlar faol, serharakat va qiziqarli o`yinlar shaklida o`tkaziladi, bu esa o`z navbatida qobiliyat va tasavvurni shakllantiradi.

Yugurish, yurish, tirmashib chiqish, uloqtirish va ilib olish va buyumlarni ushlab turish, ko`tarish va tashish kabi turli jismoniy mashqlar, turli to`siqlarni bartaraf etish, bolalarda turli jismoniy fazilatlarni, maqsadga intilishni, jamoada ishlashni, iroda kuchini, tezkorlik qobiliyatlarni rivojlantiradi. Bunday mashg`ulotlar bolada o`z-o`zini hurmat qilish va o`z qobiliyatlariga bo`lgan ishonchni yaxshi rivojlantiradi. Shuningdek, sog`lomashtirish Sport gimnastikasi tanadagi barcha metabolik jarayonlarni, tomirlar va organlardagi qon aylanishini yaxshilaydi va mushaklarning o`sishiga yordam beradi. Estetik, badiiy va sport Sport gimnastikasining elementlarini o`z ichiga olgan turli xil Sport gimnastika dasturlari tufayli ular gormonik, ritmika, dinamika, joziba va kuchni rivojlantirishda eng foydali yo`nalishlardan biri hisoblanadi.

Bola egiluvchan, baquvvat va bardoshli bo`lib o`sishi zarur. Mashg`ulotning dastlabki bosqichlarida asosiy mashqlar, harakatlarni muvofiqlashtirish va silliq dinamikaga katta e`tibor beriladi. Bularning barchasi harakat faolligini yaxshilash uchun zarur.

Hozirgi vaqtda maktabgacha yoshdagi bolaning tanasini yaxshi holatda saqlashning eng oddiy, shu bilan birga eng samarali usullaridan biri bu ertalabki dastlabki Sport gimnastika mashg`ulotlaridir.

Ertalab uyqudan keyin, atrofda sodir bo`layotgan barcha hodisalarni etarlicha idrok etishni boshlash uchun, ko`pchilik bolalarga ma`lum vaqt, aniqrog`i bir necha soat kerak bo`ladi. Ertalabki Sport gimnastika uyg`onganidan keyin bola

tanasi fiziologik jarayonlarni tiklaydi, markaziy asab tizimini faollashtiradi va ish qobiliyatini oshiradi.

Ertalab dastlabki Sport gimnastika mashqlari bilan shug`ullanayotganda:

Immunitet tizimi faollashadi, bu esa atrof-muhitning salbiy omillaridan himoya qilishga yordam beradi;

- Bolaning tanasining umumiy ish qobiliyatini sezilarli darajada oshiradi;
- Asosiy harakat qobiliyatlari shakllanadi;
- Skolioz va yassioyoqlikning oldini oladi;
- Muntazam jismoniy mashqlar va takomillashtirish uchun ehtiyoj shakllanadi.

Shuningdek, qisqa, ammo muntazam ertalabki mashqlar bolaning kayfiyatini ko`tarish uchun kuch va tetiklikni his qilish uchun etarli imkoniyatni beradi.

Badantarbiya va mashq qilish uchun mashqlarni bajarish, shuningdek, diqqat va intizomni oshirish kerak. Mashg`ulot asta-sekin bolaning tanasini kun tartibiga amal qilishga olib keladi. Qoida tariqasida, bu mashg`ulot turli xil oddiy mashqlar majmualarini, taxminan 10 martadan ortiq takrorlaydi.

Ular ertalabki mashqlarni majburlab bajartirishi yoki bola mashg`ulotda o`zini yomon his qilsa, bu tanaga foydadan ko`ra ko`proq zarar etkazishi mumkin.

Ertalab gigienik Sport gimnastika yaxshi havolanadigan xonada, o`yin maydonchasida stadionda, yoki toza havoda amalga oshiriladi. Mashg`ulotni sodda mashqlardan boshlash kerak, asta-sekin yanada murakkab mashqlarga o`tiladi. Mutaxassis har bir bolaga individual yondashishi kerak. Chunki har bir bola o`z rivojlanish darajasiga ega. Bundan tashqari, ertalabki Sport gimnastika bolalar uchun kasallikdan so`ng, bolalar uzoq vaqt davomida harakatsiz holatdan, faol holatga qaytaruvchi vosita sifatida qo`llaniladi.

Avvalo, bu bola tanasining barcha funktsiyalarini ishini me`yorlashtirish va barqarorlashtirishni ta`minlaydi, uning ishlash darajasini oshiradi va har xil tashqi ogohlantirishlarning ta`siriga qarshi profilaktika choralarini ko`rishni ta`minlaydi, harakatlarning yuqori madaniyatini va keyingi intizom tartibini saqlaydi. Bolada kuch va o`ziga bo`lgan ishonch hissi ortadi. Dastlabki Sport gimnastikaning barcha mashqlari mashqlarning soddaligi va ulardan foydalanish imkoniyatiga asoslanadi.

Gigienik Sport gimnastika kunning istalgan vaqtida amalga oshirilishi mumkin.

Ko`pincha ertalab, kunduzi (kechki ovqatdan so`ng), shuningdek, kechki soatlarda qo`llaniladi.

Bitta yondashuvdagi mashqlarning butun majmuasi 10-15 daqiqada bajariladi. Shu bilan birga, ular kunning turli vaqtlarida kuniga bir yoki bir necha marta amalga oshirilishi mumkin.

To`g`ri rejalashtirilgan mashqlar va ularning ketma-ketligi 10 ta mashg`ulotdan so`ng birinchi natijalarni namoyish etadi. Mashqlarni bajarish jarayonida mutaxassis nafaqat bolalarning umumiy holatini, balki ularning nafas olishini ham kuzatishi kerak. Keyingi mashqlar kuch yoki qiyinchilik bilan amalga oshirilsa, u bolaning tanasi unga tayyor bo`lgunga qadar biroz vaqt ortga surilishi kerak. Esingizda

bo`lsin, gigienik Sport gimnastika - bu 3 yoshdan 7 yoshgacha bo`lgan bolalar uchun oddiy, qulay, samarali va juda foydali mashqlar majmuasidir. Mashg`ulotlar minimal vaqt talab etadi, lekin natijada haqiqiy mo`jizalar yaratishi mumkin.

Ritmik Sport gimnastika - bu Sport gimnastikaning an`anaviy sog`lomshtiruvchi-gigienik Sport gimnastika turi bo`lib, u harakatlarni musiqiy hamrohlik ritmi va tempiga bo`ysunishga asoslangan. Badiiy Sport gimnastika-umumiy rivojlanish mashqlari, siklik harakatlar (yurish, yugurish, sakrash va sakrash, raqs elementlari), ma`lum bir sur`atda va ritmda amalga oshiriladigan Sport gimnastika mashqlari tizimidir.

Ritmik Sport gimnastika 3-7 yoshli bolalarga ko`p tomonlama ta`sir qilish imkonini beradigan turli yo`nalishdagi mashqlar majmuasidir.

Ritmik Sport gimnastika maktabgacha yoshdagi bolaning tanasiga majmuaviy ta`sir ko`rsatadi. Mashqlar doimiyligi va majmuaviy ta`siriga ko`ra, yuklama asosan yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari va tayanch-harakat tizimiga tushadi. Jismoniy mashqlar, harakatlar va ularning muvofiqlashtirish aralashmalari ritmik Sport gimnastika majmualarida taqdim etiladi, bolaning harakatlanish qobiliyatini yaxshilaydi, shuningdek, to`g`ri qomatni va oqilona yurishni shakllantiradi, harakatlar madaniyati va to`g`ri xulq-atvorni tarbiyalaydi. Ta`lim jarayonida bolaning jismoniy sifati shakllanadi va yaxshilanadi, bo`g`inlardagi harakatchanlik ham yaxshilanadi.

### **RITMIK SPORT GIMNASTIKA JARAYONIDA QUYIDAGI VAZIFALAR HAL QILINADI**

- ✓ Jismoniy fazilatlarni rivojlantirish;
- ✓ Asosiy va o`ziga xos harakatlar texnikasida mashq qilish;
- ✓ Shaxsiy xususiyatlarni tarbiyalash.
- ✓ Maxsus vazifalar:
- ✓ Harakatda mo`ljalga olishni tarbiyalash.
- ✓ Yurak-qon tomir, nafas olish, sezgi, tayanch-harakat tizimining buzilishlarini oldini olish;
- ✓ Sinalgan mashqlar majmuasi yordamida buzilgan funktsiyalarni tiklash.
- ✓ Kinetik qobiliyat - bu ko`payish aniqligini farqlash va harakatning fazoviy, kuch va vaqt parametrlarini o`lchash qobiliyati;
- ✓ Muvozanatni saqlash qobiliyati - statik va dinamik;
- ✓ Sakrash qobiliyati - bu mashg`ulotlarning amaldagi dasturiga muvofiq turli xil harakatlarni muvofiqlashtirish;
- ✓ Temp-ritm harakatini boshqarish qobiliyati - bu harakatlarning maqsadga muvofiq ketma-ketligi va vosita harakatlarining ta`kidlangan daqiqalari;
- ✓ Fazoda mo`ljal olish, tananing fazo-vaqt sohasidagi o`rnini aniqlash va o`zgartirish qobiliyati.

## RITMIK SPORT GIMNASTIKA MASHQLARINING TAVSIFI

Umumiy rivojlanish mashqlari (URM) tana va uning qismlari harakati bo`lib, alohida – alohida amalga oshiriladi yoki sherikning harakatlari, Sport gimnastika jihozlari va turli xil narsalar yordamida amalga oshiriladi;

Ritmik Sport gimnastika va xoreografiya elementlari mashqlari URM mashqlari bilan birgalikda ko`p bora takrorlashda qo`llaniladi. Shu bilan birga, ritmik Sport gimnastika mashqlaridan oldin raqs mashqlarini bajarish kerak emas; Yurish va yugurish ritmik Sport gimnastikaning asosiy mashqlaridan biri hisoblanadi. Ushbu mashqlar odatda mashg`ulot o`tkaziladigan xonaning atrofida amalga oshiriladi. Shuningdek, yurish va yugurish joyida, turli yo`nalishlarda ozgina harakat bilan amalga oshiriladi, shuningdek harakatni qo`llar, tana va boshni aylantirish bilan to`ldirish mumkin.

### QADAM TURLARI

1. X shaklida qadam;
2. Prujinasimon qadam;
3. Shaxdam qadam;
4. Juft qadam va boshqalar.
5. Yugurish turlari:
6. Joyida yugurish;
7. Orqaga qaytib;
8. Tizzani ko`tarib;
9. Yonlama yugurish va hk

Yurish va yugurish yurak – qon tomir, nafas olish, mushaklar-skelet tizimini rag`batlantiradi, bu kasallikdan so`ng tiklanishning ajoyib usuli hisoblanadi.

### SAKRASH. SAKRASH TURLARI

- ❖ Ikki oyoqda;
- ❖ Bir oyoqda;
- ❖ Aylanish bilan
- ❖ Oyoq tashqarisida sakrash;
- ❖ Turli yo`nalishlarda sakrash;
- ❖ Oldinga;
- ❖ O`tirgan holatda va boshqalar.

Yugurish mustaqil mashq sifatida, shuningdek, yugurish, yurish va raqs harakati bilan birgalikda amalga oshiriladi.

Ritmik Sport gimnastikada eng oddiy akrobatik mashqlardan foydalanish mumkin: umbalaoqlar, kurakda turish va boshqalar. [6]

## RITMIK SPORT GIMNASTIKA MASHQLARINI BAJARISH XUSUSIYATLARI

- Guruhda amalga oshirilgan barcha mashqlar maktabgacha yoshdagi bolalar uchun imkon qadar sodda va qulay bo`lishi kerak;

- Takroriy qaytarish bilan harakat qilish, ularning bo`g`imlardagi kombinatsiyasi ularning aerobik xususiyatini aniqlaydi, nafas olish, yurak – qon tomir va tayanch-harakat tizimlariga ijobiy ta`sir ko`rsatadi;

- Ushbu mashqlar va harakatlar nafaqat bajarilishda oddiy, balki chiroyli, o`zini oqlaydigan, erkin bo`lishi kerak, bu bolalarning egiluvchanligini va plasikligini rivojlantirishga ta`sir qiladi;

- Ritmik musiqa, mutaxassis yoki harakatlarning aniq va ravshan namoyishidir.

- mutaxassis, bolalarda ijobiy hissiyotlarni yaratadi, bolalarning zavq va ritmik Sport gimnastika bilan shug`ullanish istagini uyg`otadi;

- Mashqlar va harakatlarning xilma-xilligi ularni ko`p sonli mushak guruhlarini o`z ichiga olgan komplekslarga birlashtirishga imkon beradi, barcha organlar va tizimlarning uyg`un rivojlanishini ta`minlaydi;

Ritmik Sport gimnastika mashg`ulotlarida harakat texnikasi uchun qat`iy talablar bo`lmasligi kerak. Kiyim va poyafzal qulay bo`lishi va harakatga to`squinlik qilmasligi lozim. Musiqiy hamrohlik bu yoshdagi bolalarga yoqishi va ularga quvonch va zavq bag`ishlashi kerak.

Asosiy tibbiy guruh ro`yxatiga kiritilgan barcha sog`lom bolalarga ritmik Sport gimnastika mashg`ulotlariga kirishga ruxsat beriladi. Ushbu ro`yxatni shifokor yoki hamshira kuzatishi darkor.

Sanitariya-gigiyena me`yorlariga rioya qilish ritmik Sport gimnastika mashg`ulotlarini o`tkazish uchun asos bo`lib xizmat qiladi. Mashg`ulotlar o`tkaziladigan xonalar yaxshi shamollatilishi, shuningdek havosini alamshtirish kerak. Iloji boricha 15 - 20 daqiqa davomida xonani shamollatish zarur. Zalda yaxshi akustika bo`lishi juda muhim, bu fonogramma yozuvining sifatiga ta`sir qiladi. Bolalar musiqa, qo`shiq so`zlarini aniq eshitishlari kerak, bu mashqlar va harakatlarning sifatiga ta`sir qiladi. Xona zarur jihozlar bilan jihozlangan bo`lishi kerak. Qoplama gilam bilan bezatilgan bo`lishi kerak, shuningdek uzunligi 1 - 1,5 metr bo`lgan maxsus Sport gimnastika to`shaklari bo`lishi kerak. Kiyimlar harakatga to`squinlik qilmasligi uchun qulay bo`lishi kerak, paxtadan (shortiklar, futbolkalar, paypoqlar). Poyafzal turli xil bo`lishi mumkin, yumshoq sport tufli, cheshkilar, va krossovkalar. Krossovkalarning tagliki yaxshi egilishi kerak.

Ritmik Sport gimnastikada turli xil saf turlari qo`llanilishi mumkin: bir qatorda, bir nechta sherenga, doira, va ustunlar.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda dam olish Sport gimnastikasini rivojlantirish usullari.

Sport gimnastika texnikasi mashqlarning o`ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqqan metodlar to`plami sifatida ishlab chiqilgan. Ushbu mashqni Sport gimnastika toifasiga kiritishga imkon beradigan bunday o`ziga xos xususiyat, birinchi navbatda, qat`iy tartibga solingan harakatlar dasturi sharoitida muvofiqlashtirish va boshqa harakat qobiliyatlarini namoyon qilishdir.



Harakatlarning boshlang'ich va yakuniy pozitsiyasi, yo'nalishi va amplitudasi, mushak harakatlarining tabiati aniq ko'rsatilgan.

Xulosa qilib aytganda sport 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 Sport gimnastikasi va boshqa sport turlariga o'tishning tayyorlovchi bosqichi bo'lib xizmat qiladi.

#### **FOYDALANGAN ADABIYOTLAR:**

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 14-mart, PQ-163-son (Qonunchilik ma'lumotlari milliy bazasi, 14.03.2022-y., 07/22/163/0214-son)
2. Safarov D.Z.O., Xamroev B.X. The effectiveness of teaching gymnastics in higher education on the basis of innovative educational technologies // Scientific progress, 2021. T. 1. № 6.
3. Islomov E.Yu., Xamroev B.X., Safarov D.Z.U. Upravlenie vospitaniem yunogo sportsmena vo vremya zanyatiy fizicheskimi uprajneniyami i na trenirovke // Questions nauki i obrazovaniya, 2020. No. 20 (104).
4. FF Savrievich, TM Shodievich TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS Web of Scientist: International Scientific Research Journal 2 (04), 259-266
5. F.F. Savrievich "THE BASIS OF PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLBOYS-PHYSICAL EDUCATION KNOWLEDGE" Web of Scientist: International Scientific Research Journal 2 (05), 41-48
6. F. Fazliddinov "PROFESSIONAL COMPETENCE OF THE SPECIALIST IN PHYSICAL CULTURE" ACADEMICIA: An International Multidisciplinary, 2020
7. Z.N. Savriyevna Interpretation of Concepts of Human Dignity by Heroes in Utkir Khoshimov's Works - Middle European Scientific Bulletin, 2021
8. N.R. Sabirova "The Importance Of Three-Stage Model In Developing The Functional Status Of Athletes." International Journal on Economics, Finance and Sustainable Development 3.3 (2021): 190-196.
9. TOOLS FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL QUALITIES IN SPORTS GAMES Sabirova Nasiba Rasulovna 2021/5/24 E-Conference Globe 299-305
10. Abuzalova M. K., Sobirova D.R., Ahmadova U. Sh. Syntactic Properties Of Publicist Text Titles On The Internet. International Journal of Psychosocial Rehabilitation. ISSN: 1475-7192. 2020. P. 451-457.Fevral. -4.
11. Sabirova Nasiba Rasulovna. (2021). The Importance Of Three-Stage Model In Developing The Functional Status Of Athletes. International Journal on Economics, Finance and Sustainable Development, 3(3), 190-196.
12. Sabirova N.R. ZNACHENIE FIZICHESKOY KUL`TURI V SOVREMENNOM OBSHESTVE //Problemi pedagogiki. – 2020. – №. 6 (51).
13. Dustov Bakhtiyor Akmalovich, Toshov Murod Khalilovich, Sabirova Nasiba Rasulovna, Fazliddinov Farkhod Savrievich. Journal of Critical Reviews ISSN-

2394-5125 Vol 7, Issue 6, 2020 Review Article PSYCHOLOGICAL IMPACT OF FOOTBALL GAMES TO THE FORMATION OF INDIVIDUALITY OF THE STUDENT Dustov Bakhtiyor Akmalovich, Toshov Murod Khalilovich, Sabirova Nasiba Rasulovna, Fazliddinov Farkhod Savrievich.

14. Sabirova Nasiba Rasulovna, Yusupov Jurabek Nusratilloevich POSSIBILITIES OF USING THE TOOLS USED IN TEACHING SHORT-DISTANCE RUNNING TECHNIQUES 2021/5/7 Web of Scientist: International Scientific Research Journal

15. Sabirova Nasiba Rasulovna INTERNATIONAL JOURNAL ON ECONOMICS, FINANCE AND SUSTAINABLE DEVELOPMENT. RESEARCH PARK The Importance Of Three-Stage Model In Developing The Functional Status Of Athletes.

16. Islomov E.YU., Xamroev B.X., Safarov D.Z.U. Upravlenie vospitaniem yunogo sportsmena vo vremya zanyatiy fizicheskimi uprajneniyami i na trenirovke // Voprosi nauki i obrazovaniya, 2020. № 20 (104).

17. Safarov D.Z.O'., Xamroev B.X. OLIY TA'LIMDA GIMNASTIKA DARSLARINI INNOVATSION TA'LIM TEXNOLOGIYALAR ASOSIDA O'QITISHI SAMARADORLIGI // Scientific progress, 2021. T. 1. № 6.

18. Xamroyev B.X., Safarov D.Z.O. BELBOG 'LI KURASHCHINING FUNKSIONAL QOBILIYATI OSHIRISH YO 'LLARI // Scientific progress, 2021. T. 1. № 6.

19. FS Fazliddinov Printsip regulyarnosti v fizicheskom vospitanii i yego znachenie VESTNIK MAGISTRATURI Nauchniy jurnal 4 (10), 85-86

20. F Fazliddinov, M Toshev Fizicheskaya kul'tura i sport kak formirovaniya sotsial'nogo zdorov'ya molodyoji Xalq ta'limi (ilmiy-metodik jurnali) 3 (3), 112-115

21. Samijonovich, T. S., Abdullaev, M. J., Tolybaevich, N. A., & Yurievna, N. O. (2020). Improving Methodology Of Action Games In Training Athletes Of Different Ages. European Journal of Molecular & Clinical Medicine, 7(6), 2907-2914.

22. Abdumalikovna T. D., Oktamovna J. N. The Use of An Example of People's Oral Creation and Modeling Technologies in The Development of Creative Thinking of Students During Learning the Uzbek Language in Primary School //Zien Journal of Social Sciences and Humanities. – 2021. – T. 2. – C. 69-72.

23. Abdullaev M. J. Methodology of application games in the training of young athletes //European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences. – 2020. – T. 8. – №. 11.

24. Samijonovich, T. S., Abdullaev Molecular & Clinical Medicine, 7(6), 2907-2914.

25. Abdullayev, M. J., Berdiyev, O. I., & Omonova, N. R. (2021). Methodology Of Organization Of " Physical Education And Sports" Lessons In Higher Educational Institutions. The American journal of social science and education innovations (TAJSSEI) SJIF-5.857 DOI-10.37547/TAJSSEI, 3(02), 312-320.

26. Абдуллаев, М. Ж. (2018). Swot-анализ в структуре информационных технологий физического воспитания. In *Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность. Сб. науч. тр. VII Междунар. науч.-практ. конф* (pp. 14-18).

27. Junaydulloevich, Abdullaev Mehridin. "METHODOLOGY OF APPLICATION OF MOVING GAMES IN THE TRAINING OF YOUNG ATHLETES." *Конференции*. 2020.

28. Абдуллаев, М. Ж. "ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ." *ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ* (2018): 10.

29. Абдуллаев М. Ж. Физкультурно-оздоровительные подходы в процессе физического воспитания студентов вузов //Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность. Сб. науч. тр. VII Междунар. науч.-практ. конф. – 2018. – С. 10-14.

30. Абдуллаев М. Ж. О некоторых особенностях кинематики метания диска с места //Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность. Сб. науч. тр. VII Междунар. науч.-практ. конф. – 2018. – С. 7-10.

31. Abdullaev M. J. Characteristics, forms and methods of extracurricular activities with athletes of different ages //European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. – 2020. – Т. 8. – №. 11.

32. Tajibaev, S. S., Abdullaev, M. J., Niyazov, A. T., & YuNiyazova, O. (2020). This article scientifically analyzes and substantiates the methodology of using movement games in the development of physical and psychological training of 11-12-year-old athletes in the primary training group. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 7(6), 2907-2914.

33. Abdullayev, M. J. (2021). Teaching 18-20 Year Old Girls For Healthy Aerobic Exercises. *The American Journal of Medical Sciences and Pharmaceutical Research (ISSN–2689-1026) Published: February, 28, 77-85*.

34. Abdullaev, M. (2018). Zh. the Relationship of physical and mental development of children in the process of physical education. *Journal. Bulletin of integrative psychology. Yaroslavl*, 17, 10-13.

35. Junaydulloevich, A. M. Methodology of application games in the training of young athletes. *Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal. ISSN, 2249-7137*.

36. Junaydulloevich, A. M., & Istamovich, A. K. (2021). BASIC LAWS AND DESCRIPTIONS OF WAYS TO DEVELOP TECHNICAL SKILLS IN BOXING. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 2(05), 15-26.

37. Junaydulloevich, A. M., & Istamovich, A. K. (2021). ANALYSIS OF MODERN TECHNOLOGIES FOR THE DEVELOPMENT OF PSYCHOPHYSICAL QUALITIES OF BOXERS IN THE PROCESS OF TRAINING. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 2(05), 1-