

## ГИМНАСТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДОШКОЛЬНИКОВ.

**Расулов О.С.**

*Ферганский филиал Узбекского государственного  
университета физического воспитания и спорта,  
доцент*

**Туйчиева Нодира Сахиб қизи**

*студентка 3 курса факультета физического  
воспитания и спорта дошкольного и начального  
образования.*

[nadinkatuychivaafruza@gmail.com](mailto:nadinkatuychivaafruza@gmail.com)

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada o'sib kelayotgan yosh avlodlarga jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish usullari yoritilgan. Gimnastika maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy fazilatlarini rivojlantirishning ajoyib usuli hisoblanadi. Bu muvofiqlashtirish, moslashuvchanlik, kuch va chidamlilikni rivojlantirishga yordam berishi haqida to'liq ma'lumotlar berib borilgan.*

**Аннотация:** *В данной статье рассматриваются способы организации занятий гимнастикой в физкультурно-оздоровительном комплексе для подрастающего поколения. Гимнастика-отличный способ развития физических качеств дошкольников. Было показано, что он помогает развивать координацию, гибкость, силу и выносливость.*

**Annotation:** *This article covers the methods of organizing gymnastics training in physical education training for the growing younger generations. Gymnastics is a great way to develop the physical qualities of preschool children. It has been fully reported that it helps to develop coordination, flexibility, strength and endurance.*

**Kalit so'zlar:** *harakat, badiiygimnastika, jismoniy tarbiya, yurish,yugurish, sakrash, mashg'ulot,sog'lomlashtirish,harakatli o'yin, muvazanat saqlash.*

**Ключевые слова:** *художественная гимнастика, физическое воспитание, ходьба, бег, прыжки, тренировки, фитнес, двигательные игры, равновесие.*

**Key words:** *rhythmic gymnastics, physical education, walking, running, jumping, training, fitness, movement game, balance.*





Сегодня в нашей республике в целях воспитания здорового поколения и обеспечения здоровья всех граждан реализуются такие мероприятия, как «Умид нихоллар», «Баркамол авлод» и «Студенческий» университет. Эффективное использование времени, укрепление здоровья общества заключается в обеспечении всестороннего развития личности. В нашей республике большое внимание уделяется

физическому воспитанию и спорту, среди них созданы широкие возможности для развития гимнастики.

Гимнастика – отличный способ развития физических качеств детей дошкольного возраста. Это помогает развивать координацию, гибкость, силу и выносливость.

Возможности гимнастики позволяют детям развивать двигательные навыки. На занятиях гимнастикой дети выполняют различные упражнения, такие как прыжки, бег, ползание, сальто и т. д. Это помогает улучшить физическую форму, укрепить мышцы и суставы.

Гимнастика также помогает развивать баланс и координацию. Дети учатся владеть своим телом и выполнять сложные движения, что помогает им стать более гибкими и ловкими.

Помимо физического развития, гимнастика помогает развивать и психомоторные навыки. Дети учатся концентрироваться, выполнять указания тренера и работать в команде. Они также развивают свою устойчивость и учатся преодолевать невзгоды.


Гимнастика может быть включена в программу дошкольного образования и проводиться под руководством опытных тренеров. Важно помнить, что гимнастика должна быть безопасной и адаптированной к возрасту и возможностям детей.

Таким образом, гимнастика является эффективным средством развития физических качеств детей дошкольного возраста. Это помогает укрепить мышцы, развить координацию и гибкость, а также развить психомоторные навыки.

Обучение гимнастике детей раннего возраста требует особого подхода и методики, учитывающей физические и психологические особенности. Существует несколько принципов и рекомендаций по обучению гимнастике в раннем возрасте:

1. Подход к игре: в раннем возрасте дети лучше всего учатся через игру. Постарайтесь включить элементы игры, чтобы повысить интерес и мотивацию детей к занятиям гимнастикой. Используйте яркие и привлекательные





игрушки, музыку и разные занятия, чтобы занятие было веселым и интересным.

2. Простые и безопасные упражнения. Начните с простых упражнений, которые дети могут выполнять безопасно. Это может быть ползание, сальто, прыжки, бег и другие простые движения. ее.

3. Разнообразие движений. Включите в свои тренировки по гимнастике разнообразные движения, чтобы развить все аспекты физического развития. К ним относятся баланс, гибкость, сила, координация и выносливость. Предоставьте детям разнообразные упражнения, чтобы они могли варьировать свои движения и развивать все аспекты своих физических способностей.

4. Постепенное увеличение нагрузки: Учитывайте возрастные особенности детей и постепенно увеличивайте нагрузку во время занятий. Не перегружайте детей слишком сложными или слишком длинными упражнениями. Поддерживайте их интерес и мотивацию, предлагая достижимые цели и вознаграждение за их усилия.

5. Индивидуальный подход: Учитывайте индивидуальные особенности каждого ребенка. Некоторые дети гибкие, другие могут быть сильнее. Адаптируйте задания и упражнения к индивидуальным потребностям и способностям каждого ребенка.

6. Безопасность: Обеспечение безопасности детей при занятиях гимнастикой. Выбирайте подходящее оборудование, тренируйтесь на безопасной поверхности и следите за тем, чтобы упражнения выполнялись правильно. Не перегружайте и не травмируйте детей.

Важно помнить, что обучение гимнастике детей раннего возраста должно быть игровым, безопасным и индивидуально ориентированным. Относитесь к каждому ребенку с пониманием и терпением, поощряйте его достижения и помогайте ему развиваться физически.

В гигиенической гимнастике рекомендуется использовать физические упражнения, соответствующие характеру движений, выполняемых во время работы. Поэтому при выборе упражнений необходимо хорошо усвоить движения трудового процесса и включать в комплекс физкультурных упражнений такие упражнения, которые способствуют ускорению физиологических функций организма, играющих ведущую роль в процессе конкретного Тип работы. В заключение необходимо и необходимо регулярно заниматься физическими упражнениями, повышающими нашу активность, не только детям дошкольных образовательных организаций, но и взрослым.





## ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Концепция развития физической культуры и массового спорта 13 февраля 2019 г. 42 стр.
2. Эштаев А.К. Учебное пособие по гимнастике Т-2015. 124 страницы.
3. Г.И.КАСАНОВА «Преимущества использования технологии программного обучения в образовательном процессе» Джизак: 2020. 420 стр. 223-225б
4. Хасанова Г. (2021). Содержание развития творческих способностей педагогов вузов. Академические исследования в области педагогических наук, 2 (1), 778-782.

