

MASSAJ VA GIMNASTIKA MASHQLARI ORQALI REFLEKTOR HARAKATLAR VA “HARAKAT XOTIRASI” NI TAKOMILLASHTIRISH

Fazliddin Boqiyev

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Farg‘ona filiali o‘qituvchisi

Annotatsiya: *Gimnastika mashqlari maktabgacha yoshdagilarda organizmga ta’sir kuchi yuqori bo‘lganligi uchun “Ilk qadam” Davlat tayanch dasturiga jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi sifatida kiritilgan bo‘lib ularni bajarishda bolaning tana skeleti mushaklarining ko‘pchiligi faoliyatda qatnashadi. Shuning uchun ham maktabgacha yoshdagilar davlat dasturi material sifatida asosan massaj va gimnastika mashqlari orqali reflektor harakatlar va “harakat xotirasi” ni takomillashtirish material keng ko‘lamda foydalaniladi.*

Аннотация: *Гимнастические упражнения включены в Программу государственной поддержки «Первый шаг» как основное средство физического воспитания в связи с их высоким воздействием на организм в дошкольном возрасте, при их выполнении задействована большая часть скелетных мышц организма ребенка. Именно поэтому материал по совершенствованию рефлекторных движений и «памяти движения» посредством массажа и гимнастических упражнений широко используется в качестве материала государственной программы для дошкольников.*

Abstract: *Gymnastic exercises are included in the "First Step" State Support Program as the main means of physical education due to their high impact on the body at preschool age, and most of the skeletal muscles of the child's body are involved in their performance. That is why the material for improving reflexive movements and "memory of movement" through massage and gymnastic exercises is widely used as the material of the state program for preschoolers.*

Kalit so‘zlari: *Massaj, ixtiyoriy harakat, jismoniy mashq, maxsus mashqlar, mushak harakati, mashg‘ulot o‘tkaziladigan joy, ha-vo harorati va namligi, quyosh nuri yoki sun‘iy yorug‘lik, gimnastika mashqlari, passiv mashqlar, aktiv mashqlar.*

Ключевые слова: *массаж, произвольные движения, физические упражнения, специальные упражнения, мышечные движения, место выполнения упражнений, место выполнения упражнений, температура и влажность, солнечный или искусственный свет, гимнастические упражнения, пассивные упражнения, активные упражнения.*

Key words: *Massage, voluntary movement, physical exercise, special exercises, muscle movement, training place, training place, air temperature and humidity, sunlight or artificial light, gymnastic exercises, passive exercises, active exercises.*

Maxsus adabiyotlar va pedagogik kuzatishlarimiz ixtiyoriy harakatlar (jismoniy mashqlar)ni bajarish “mushak harakatlari xotirasi”ni tarbiyalashga yo‘naltirilishini takidlamoda. Gimnastika - oddiy mashqlar majmuasi bo‘lib, unda bolaning ma‘lum bir mushaklariga yoki mushak guruhlariga ta‘sir etuvchi maxsus mashqlar majmuasidan foydalaniladi. Tanlangan mushaklar ozuqaga, kislorodga muhtoj mushaklar bo‘lishi yoki xarakat faoliyati mustahkam bo‘lmagan mushaklar guruhi bo‘lishi mumkin.

O‘z navbatida bu jismoniy mashqlarni bajarish va massaj (uqalash) jarayonini boshlash ma‘lum tayyorgarlikni talab qilishi bilan kechadi. Bola jismi tarbiyasini bunday qayd qilingan mashg‘ulotlari (massaj va gimnastika)ni boshlashdan avval, mashg‘ulot o‘tkaziladigan joy, harorat va namligi, quyosh nuri yoki sun‘iy yorug‘lik bilan ta‘minlanishi, qolaversa musiqa ostida o‘tkazilishini samarasi yuqoriligi isbotlangan.

O‘qalashni samarali qo‘llash, bajarishdagi harakatlarda ishtirok etadigan mushaklarni tanlash, uni alohida ajratib uqalash jarayoni bilan bog‘liq. Bajarilayotgan harakatlar bir necha marta takrorlangandan keyin mushaklar ularni xotirada qoldiradi.

Hayotiy zaruriy xarakatlari shakllanayotgan, o‘sayotgan farzandga «To‘g‘ri yur!», «Bukchayma!», «To‘g‘ri o‘tirib yoz!» va boshqa qator ogohlantirishlar qilish samara bermaydi. Bolaga erkinlik berib uni nazoratga olishning o‘zi kifoya. “To‘g‘ri o‘tiring», degan tanbehidan so‘ng qisqa vaqtdan so‘ng yana eski bola uchun nisbatan, noto‘g‘ri bo‘lsada o‘tirishi yoqimliroq. Ma‘lum vaqtdan keyin esa yana shunday oldingi “noto‘g‘ri» o‘tirayotgan holatini payqab bolani o‘zi tuzatish qilish odatlantirish zarur.

Kundalik turmushda to‘g‘ri o‘tirish uchun avvalo umurtqani tayyorlash maktabgacha yoshdagilik davridan amalga oshiriladi. Odatni shakllantirishni tajriba - sinov bolani stolga o‘tirg‘izib bo‘sh qo‘llarni vaqti-vaqti bilan vertikal holda ushlab turishdek biz ilovada bergan mashqlar orqali mashqi mashq qilinadi. Shu odatni shakllantirish bola tanasini o‘zi tikka ushlayotganligi, uni nazorat qilayotgaligi bilan kechadi.

Bunday mashqni ko‘p takrorlanishi mushaklarni shu harakat holatini eslab qolishi uchun zamin yaratadi. Tarbiyalangan mushaklar umurtqa pog‘onasining tekis, kamchiliklarsiz rivojlanishiga turtki bo‘ladi va barcha organlarni o‘z joyida ushlab turadi va ularni me‘yorida rivojlanishiga to‘liq imkoniyat yaratadi.

Bundan tashqari, aniq mushaklarning ozuqlanish yaxshilanib, ularning sifatli rivojlanishiga sabab bo‘ladi.

Gimnastika mashqlari aktiv va passiv gimnastika mashqlariga bo‘linishini yozdik. Passiv mashqlar kattalar yordamida bajarilib, bolaning harakati ishtirokisiz bajariladi. Masalan: bolaning qo‘lini yon tomonlarga so‘ng qorniga olib kelish va h.k. Tabiiyki, passiv mashqlar bolaning mushaklariga tashqi ta‘sir salbiy ta‘sir etmasagina mumkin hisoblanadi.

Aktiv mashqlarni esa bolaning o‘zi bajaradi. Agar bola unga qo‘yilayotgan talablarni bajarmasa, mashqlar bilan shug‘ullanishni xohlamasa ijobiy natija olish mumkin emas. Shuning uchun avvalo, bolani ushbu mashqlarga qiziqtirish lozim. Eng jijjilar bilan shug‘ullanayotganda faqat reflektor mashqlar, 6 oydan keyin esa maxsus gimnastik mashqlarga o‘tish darkordir.

Reflektor mashqlar bola tug‘ilganida o‘zi mavjud bo‘lgan refleks holatlar yordamida bajariladi: oyoq panjasidagi barmoqlarning tagi bosilganda panja bukiladi va tovon bosilganda panja asl holiga qaytadi. Bola 2,5 yoshigacha mustaqil gimnastik mashqlarni aniq bajara olmaganligi uchun unga maxsus vositalar bilan yordam berish lozim bo‘ladi.. Masalan: sakragichlar, koptoklar, tayoqchalar, uqalovchi gilamchalar va h.k. Agar ikki yoshli boladan oyog‘ini bukmay yerdagi o‘yinchoqni olishini so‘rasangiz, hatto o‘zingiz ham bir necha marotaba ko‘rsatib bersangiz ham kichkintoy bu mashqni o‘rganishiga ancha vaqt talab etiladi. Osonlashtirish uchun bolaning bel-bo‘ksa qismi balandligida arqon tortib qo‘yiladi va yerga biror-bir o‘yinchoq (shaqildoq, mashinacha, kichkina koptokcha va h.k.) qo‘yilsa unga bola intiladi. Arqon kichkintoyingizning oyoqlari bukilishiga imkon bermayda va u qorin mushaklari yordamida bukilib, yelka mushaklari yordamida turadi.

Massaj odatda tana mushaklari uchun lozim bo‘lgan taranglik (tonus)ni, terini mayinligi, uni oziqlanishi, o‘zidan chiqaradigan chiqindilar hamda uni haroratini nazoratga oladi, yaxshilaydi.

Uqalashni foydasi terini oziqlanishi, ter chiqarishi, tana harorati, asab tizimini ish faoliyatiga oid ma’lumotlarni o‘zida mujassamlashtiradi.

- Uqalash to‘g‘ridan-to‘g‘ri teriga va unga yaqin bo‘lgan organlarga ta‘sir etadi. Terida ko‘plab asab tugunchalari joylashgan. Ularga ta‘sir etish esa kapilyarlarning kengayishiga sabab bo‘ladi. Bu esa, yurak faoliyatining ishlashiga ijobiy ta‘sir etadi. Uqalash nafaqat, yosh bolalarda balki katta bolalarda ham qo‘llanilsa, ularning sog‘lig‘i uchun katta foyda beradi.

Kengaygan kapilyarlardan ma’lum vaqt davomida ko‘p qon aylanadi va shu orqali ba’zi bir organlarga ham ko‘proq kislorod va ozuqaviy moddalar kirishi osonlashadi. Bu narsa esa hozirgi kunda juda muhimdir. Sababi hozirgi zamonaviy atmosfera havosining buzilishi bolalarni tomirlarning qisqarish kasalligiga moyil bo‘lib tug‘ilishiga sabab bo‘lmoqda.

- ter ishlab chiqarishning sekresiya vazifasi. Uqalash vaqtida mushaklarning qayta tiklanuvchi jarayoni tezlashadi va ularning qisqarish faoliyati jadallashadi. Uqalash vaqtida mushaklar tez charchaydi va ularning ish faoliyati tez tiklanadi. Bu limfa tugunlaridagi modda almashinuvi oshishi va teridan zararli moddalar ajralib chiqib ketishi bilan izohlanadi.

-Tana harorati. Kengaygan tomirlardan ko'p miqdorda issiqlik ajralib chiqadi. Tomirlarning qisqarishi bilan kechadigan kengayish jarayoni terining sovushiga va termoregulyasiya tizimining mashqlanishiga sabab bo'ladi. Yana shuni ta'kidlash zarurki, massaj chiniqtirish vositasi ham hisoblanadi.

-markaziy asab tizimining ish faoliyati. Bosh miyaning o'zagiga yuborilayotgan ko'plab impulslar markaziy asab tizimining tugunchalarini rivojlantirishga yordam beradi. Bu esa barcha ichki organlarning ish faoliyati yaxshilanishiga va tayanch tizimining mustahkamlanishiga sabab bo'ladi.

Uqalashning ilk ko'rinishlari bosh og'rig'ini qoldirish uchun bajarilgan hatti-harakatlardan iborat. Uqalash xaqidagi eng qadimiy manbalar eramizdan avvalgi 705 yillarga tegishlidir. Turli manbalarda ta'kidlanishicha, uqalashni samaradorligi yuqori bo'lganligi sababli turli mamlakatlarga tez orada tarqalib ketgan. Bizning qadimgi Sharq olimlarimiz o'sha davrdayoq uqalashning turli usullarini qo'llashgan: silash, shapatilab urish va igna yordamida bajariladigan maxsus usullardan foydalanishgan.

Bu kitobda gigiyenik va davolovchi uqalashlar haqida so'z boradi. Gigiyenik uqalash - faol vosita bo'lib, u sog'liqni qayta tiklash, mustahkamlash; umumiy jismoniy-funksional holatini yaxshilash; ishchanlik qobiliyatini oshirish; turli kasalliklarning oldini olish uchun qo'llaniladi.

Bolaning yoshi qancha kichik bo'lsa, unga qilinadigan uqalashning samarasi shuncha katta bo'ladi, mushak tolalariga ta'sir oson kechadi.

Bolani har kuni uqalab ona o'z quvvatini unga o'tkazib turadi. Ona uqalash bilan shug'ullanishni qancha ilgariroq boshlasa, bola sog'lig'idagi har qanday o'zgarishni payqashi oson kechadi va o'z vaqtida anglangan kasallikni oldini olishi ham mumkin bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

- 1.Xasanov, a. T., & anvarov, d. M. (2023). Yosh suzuvchilarda chidamlilikni rivojlantirishning ahamiyati. O'zbekistonda fanlararo innovatsiyalar va ilmiy tadqiqotlar jurnali, 2(18), 1283-1289.
- 2.Mirzatillo o'g'li, a. D. (2024). Kroll usulida ko'krakda suzish. Новости образования: исследование в ххi веке, 2(17), 400-402.
- 3.Sog'lom avlod tarbiyasi-barchamizning muqaddas insoniy burchimiz Sog'lom avlod davlat dasturini tasdiqlashga bag'ishlangan majlisda so'zlangan nutq, 2000 yil 24 fevral.
- 4.Abdullayev A. va boshqalar. "Jismonan barkamol avlod orzusi". Farg'ona, 2003 y.
- 5."Barkamol avlod tarbiyasida sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati" mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari. Farg'ona, 2011.
- 6.Majidov, R. R., Boqiyev, F. H., Raximov, D. R., Saydaxmadov, A. V., Soliyev, I. S., & Abduqodirov, D. S. (2023). JISMONIY TARBIYA VA SPORT PEDAGOGIKASI DARS MASHG 'ULOTLARINI SAMARADORLIGINI OSHIRISHNING USULLARI. Educational Research in Universal Sciences, 2(1), 28-32.