

# GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH USULLARI

**Sobir Siddiqovich Tuychiyev**

**JDPU Jismoniy madaniyat fakulteti o'qituvchisi**

## ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada o'sib kelayotgan yosh avlodlarga jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish usullari yoritilgan.

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

## ABSTRACT

This article gives you a brief overview on how to organize gymnastics classes for the younger generation.

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

## KIRISH

Bugungi kunda respublikamizda sog'lom avlodni tarbiyalab yetishtirish va barcha fuqorolarning salomatligini ta'minlashda «Umid nihollari», «Barkamol avlod» va «Talaba» unversiadasi kabi tadbirlar amalga oshirilmoqda Qadimdan ma'lumki sayohat (sayr) nafaqat oliy darajada dam olish emas balki bo'sh vaqtdan unumli foydalanish, jamoa sog'lig'ini mustahkamlash shaxsni har tomonlama rivojlanishini ta'minlashdan iboratdir. Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportga katta e'tibor qaratilmoqda.Shular qatorida gimnastikani rivojlanishiga ham keng imkoniyat yaratildi.

## ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev maktabgacha ta'lim tashkilot tarmoqlarini kengaytirish maqsadida 2016-yil 29-dekabrda qabul qilingan PQ 2707- sonli, PQ 3031- sonli qaroriasosida yosh avlodni jismoniy jihatdan tarbiyalash,

ta'lim berish, sport bilan shug'ullanishi uchun ko'plab gimnastika zallari qurilib ishga tushurildi va bu zallarda minglab o'zbek qizlari gimnastikaning nafis turi bilan shug'ullanishiga imkon yaratildi. O'zbekistonda gimnastika qadimdan turli xil mashqlar ko'rinishida rivojlanib kelgan.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiyalanuvchilarni gimnastika bilan shug'ullanishlariga, ularning qiziqishlarini oshirish maqsadida yurtimiz bayrog'ini baland tutib turuvchi ko'plab gimnastikandlarimizdan: O.Chusovitina, Sabina Turobova, Aleksandra Serdyukova, Sabina Tashkenbayeva, Nurinisa Usmonova, Dildora Rahmatova va ko'plab yosh sportchi yoshlarimizni o'rnak qilib ko'rsatishimiz mumkin. Gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etishda yosh bosqichlari, shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi inobatga olinishi lozim.

Gimnastika mashqlarini o'rgatish jaroyanida quydagi asosiy vazifalar hal etiladi: bolalarning umumiy harakat va jismoniy tayyorgarligi uchun ahamiyatli bo'lgan harakat ko'nikmalarini shakllantirish, kuch, tezkorlik, egiluvchanlik, epchillik, chidamlilik kabi sifatlari. Maktabgacha yoshdagi bolalarda gimnastika mashqlarini muntazam o'tkazilishi bola organizmining hayot faoliyatini yaxshilaydi, xushchaqchaqlik kayfiyatini uyg'otadi.

## **NATIJALAR**

Maktabgacha tayyorlov yoshida bolalar bilan mashg'ulotlarni tashkil etishda pedagog uchun muhim bo'lgan holatlar bo'lib, bu guruh yosh bosqichlarida ko'nikmalarni shakllantirish bilan bog'liq. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida badiiy gimnastika mashqlari sakrash, muvazanat saqlash, buyumlarsiz, buyumlar bilan, yo'nalish va bo'shashtirish mashqlarini navbatlantirish, shu bilan birga tayanch organlari: qo'l, oyoq gavda, mushaklarni mustahkamlaydi.

Mashhur fransuz olimi J.Dimsning fikriga ko'ra: "Gimnastika mashqlari statik emas balki dinamik bo'lishi, to'la amplitudada bajarilishi, shaklan nafis bo'lishi kerak". Olim J.Dims salomatlikni mustahkamlash, gavda tuzulishi va harakatlarning nafisligiga erishishni kishining chaqqaonligi va irodaviy hislatlarni rivojlantirish eng muhim vazifa deb bilgan. Gimnastikachilarni jismoniy tayyorlash gimnastika

mashg'ulotlarining eng muhim tarkibiy qismlaridan hisoblanib u organizmni har tomonlama rivojlantiradi.

Gimnastika mashg'ulotlarining ayrim xususiyatlari mavjud:

-Tanlangan gimnastika turi bo'yicha, sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, eng yuqori natijaga erishishga qaratilgan;

-Mashg'ulotlarning qat'iy chegaralangan muddadi va muntazamligi;

-Ma'lum qonuniyatlarga muvofiq ko'p yillik rejalashtirish;

-Mashg'ulot yuklamalarining izchil ravishda oshirilib borilishi;

-Gimnastikachining yetarlicha mustaqilligi hamda mashg'ulot jaroyoniga ijodiy yondoshuv sharoitida murabbiy va o'qituvchining rahbarlik roli;[4]

Maktabgacha yoshdagi bolalarni gimnastika mashg'ulotlarini o'tkazishda tarbiyachilar va ota-onalar o'rtasida sport bo'yicha targ'ibot va tashviqot ishlarni olib borish ya'ni faxriy xalqaro musobaqa g'oliblari yetakchi sportchilar bilan suhbatlar tashkil etish kerak.

## **MUHOKAMA**

Gimnastika o'z navbatida, ertalabki gimnastika, badiiy gimnastika, sog'lomlashtiruvchi gimnastika kabi bir qator yo'nalishlarni qamrab oladi. Ertalabki gimnastika mashqlarini bajarish bolani qomatini to'g'ri rivojlanishi, nafas olishi, qon aylanishiga yordam beradi. Bolalarda diqqatini, maqsadgaintiluvchanlikni tarbiyalaydi, aqliy faoliyatining oshishiga yordam beradi, emotsiya va quvonch tuyg'ularini uyg'otadi. Gimnastikava badiiy gimnastika maktabgacha yoshdagi bolalarni sog'lomlashtirish irodalilik, sabrlilik muvafaqqiyatli hal qilish uchun harakatli o'yin uslubiga ega bo'lib, bugungi kunda maktabgacha yoshdagi bolalarning uyg'un rivojlanishi uchun muhim sohalardan biri sanaladi. Gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish, o'rganish uslubulario'rgatishning harakat malakalari va maxsus bilimlarni egallashga qaratilgan. O'rganish jarayonibolalarning jismoniy rivojlanishi bilan uzviy bog'liq bo'ladi. Mashg'ulotlarni tashkil etishdayo'riqchi bolalar bilan birgalikda ijodiy faoliyatda bo'lishi yetakchirol o'ynaydi.

Gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish 3 qismga bo'linadi:

1.Daslabki o'rgatish

2.Mukammal o'rgatish

3.Mustahkamlash va takomillashtirish.

Sog'lomlashtiruvchi gimnastika maktabgacha ta'lim tashkilotlarida yassioyoqlikni oldini olish, skolioz, tayanch harakat tizimini to'g'ri shakllanishida universal vosita hisoblanadi.Mashg'ulotni faqat kunning birinchi yarmida emas, balki ikkinchi yarmida ham o'tkazish maqsadga muvofiq. Shu bilan birga, kechki vaqtlarda ham oila bilanolib borilishi organizmning mehnat jarayonida asosiy yuklama tushadigan organlari va tizimlari faolligini oshirishga yordam beradi.

Sog'lomlashtiruvchi gimnastika majmualarida quyidagi jismoniy mashq guruhlari qo'llanadi: kerishish (cho'zilish), yon tomonga egilishlar, o'tirib turishlar, cho'zilishlar, sakrashlar, sport yurishi, yugurish, oldinga egilish, bo'shashish elementlari ishtirok etgansiltanish harakatlari, orqaga egilishlar, qo'l va yelka kamari mushaklarini bo'shashtirish, koordinatsiyaga, aniqlikka va diqqat- e'tiborga yo'naltirilgan mashqlar.

## **XULOSA**

Gigienik gimnastikada mehnat jarayonida bajariladigan harakatlar xususiyatiga mos jismoniy mashqlardan foydalanish tavsiya etiladi. Shuning uchun mashqlarni tanlashda mehnat jarayoni harakatlarini yaxshi o'rganish va jismoniy tarbiya mashqlari majmuasiga shunday mashqlarni kiritish kerakki, ular organizmning aniq mehnat turi jarayonida yetakchi rol o'ynaydigan fiziologik funksiyalarini tezlashtirishga yordam bersin.

Xulosa qilib gimnastika mashqlari bilan shug'illanishda nafaqat maktabgacha ta'lim tashkilotlari tarbiyalanuvchilari, balki biz katta yoshli kishilar ham o'z faolligimizni oshirgan holda jismoniy mashqlarni muntazam bajarib turmog'imiz shart va zarurdir.

## **REFERENCES**

1. Самадова, Х. С. (2022). СОФЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ИНСОН САЛОМАТЛИГИНИНГ

АСОСИДИР. BARQARORLIK VA YETAKCHI TADQIQOTLAR ONLAYN ILMIY JURNALI, 2(9), 198-201.

2. Mamanazarova, A. (2022). Bolalarni go'daklik davridan suzishga o'rgatish orqali jismoniy rivojlanishini takomillashtirish. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 1(1).
3. Азиза, М. Б., & Турдибоев, И. (2022). СПОРТ (ФУТБОЛ) ХУКУКИДА ШАРТНОМА МУНОСАБАТЛАРИДАН КЕЛИБ ЧИҚАДИГАН МАЖБУРИЯТЛАР. ТА'ЛИМ VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI, 25-30.
4. Hazratqulov S. F. O. BASKETBOL O'YINI BARKAMOL AVLOD TARBIYASINING ASOSI //Academic research in educational sciences. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 761-764.
5. Sardor K. THE ROLE OF A COACH IN THE DEVELOPMENT OF THE PHYSICAL ABILITIES OF PROFESSIONAL BASKETBALL PLAYERS. – 2023.
6. Furqat o'g'li H. S., Baxtiyor o'g'li I. S. PROFESSIONAL BASKETBOLCHILARNI TAYYORLASHDA IRODAVIY SIFATLARNING AHAMIYATI (O'G'IL BOLLAR MISOLIDA) //INTERNATIONAL SCIENTIFIC RESEARCH CONFERENCE. – 2023. – Т. 1. – №. 10. – С. 36-39.
7. Hazratqulov S. F. O. BASKETBOL O'YINI BARKAMOL AVLOD TARBIYASINING ASOSI //Academic research in educational sciences. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 761-764.
8. Hazratqulov S. F. O. et al. Technical and Tactical Training of Basketball Players and Theoretical Basis of Selection of Young People //EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION. – 2022. – Т. 2. – №. 3. – С. 27-29.
9. Komilov A. KURASHISH QOIDALARI VA XUSUSIYATLARI, KURASHISH TARTIBI //Science and innovation in the education system. – 2023. – Т. 2. – №. 2. – С. 156-160.
10. Komilov A. X. O'ZBEK MILLIY KURASHI TARIXINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI //Academic research in educational sciences. – 2022. – Т. 3. – №. 2. – С. 684-687.
11. Xoshimovich K. A. SAMBO KURASHCHILARDA KUCH SIFATINI TARBIYALASH METODINI TAKMOLLASHTIRISH //TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2022. – С. 278-281.
12. Komilov A. X. Sportchini texnik mahoratini, sport amaliyotining talabiga va ilmiy-

- texnik ko'rsatgichlariga qarab takomillashtirish yo'llari //Science and Education. – 2022. – Т. 3. – №. 11. – С. 625-634.
13. Jumadurdiyev B. Узбек миллий кадрияти булган кураш спортининг ёшлар тарбиясида тутган ўрни //Физическое воспитание, спорт и здоровье. – 2021. – Т. 2. – №. 2.
14. Xolmamatovich J. B. 18-20 YOSHLI KURASHCHILARNING TEZKOR-KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI //TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2022. – С. 292-297.
15. Абдулахатов А. Р., Жумадурдиев Б. Х., ўғли Sultonov В. Замонавий футболда майдон ўйинчарини мусобақага тайёрлашнинг психологик усуллари //Физическое воспитание, спорт и здоровье. – 2022. – Т. 1. – №. 1. Имомқулов И. И. СПОРТ ТАЪЛИМИДА УЗЛУКСИЗЛИК ВА ИЗЧИЛЛИКНИ ТАЪМИНЛАШ МУАММОЛАРИ //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 11. – С. 848-853.
16. ABDULAXATOV A. R. et al. Wrestling is the Most Effective Tool for Educating the Younger Generation to Be Physically Healthy and Mentally Mature //JournalNX. – 2021. – Т. 7. – №. 1. – С. 139-141.
17. Jumadurdiyev B. X. KURASHISH SAN'ATI VA RIVOJLANISH BOSQICHLARI //Current approaches and new research in modern sciences. – 2023. – Т. 2. – №. 2. – С. 101-105.
18. Xolmamatovich J. B. 18-20 YOSHLI KURASHCHILARNING TEZKOR-KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI //TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2022. – С. 292-297.
19. Jumadurdiyev B. X. Bolalar va o'smirlarni sportga qiziqtirishning pedagogik shart sharoitlari va didaktik parametrlarini aniqlashtirish //Science and Education. – 2022. – Т. 3. – №. 11. – С. 620-624.
20. Jumadurdiyev B. X. KURASHCHILAR JISMONIY FAZILATLARNI RIVOJLANTIRISH //Экономика и социум. – 2022. – №. 1-1 (92). – С. 61-66.
21. Jumadurdiyev B. Узбек миллий кадрияти булган кураш спортининг ёшлар тарбиясида тутган ўрни //Физическое воспитание, спорт и здоровье. – 2021. –

Т. 2. – №. 2.

22. Абдулахатов А. Р., Жумадурдиев Б. Х., ўғли Имомқулов И. И. СПОРТ ТАЪЛИМИДА УЗЛУКСИЗЛИК ВА ИЗЧИЛЛИКНИ ТАЪМИНЛАШ МУАММОЛАРИ //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 11. – С. 848-853.
23. Tilakov A. FORMATION OF PROFESSIONAL-CULTURAL RELATIONSHIPS IN FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS (EXAMPLE OF KURASH) //Galaxy International Interdisciplinary Research Journal. – 2022. – Т. 10. – №. 10. – С. 610-614.
24. Ashurovich T. A. KURASHCHILARNING TEXNIK TAYORGARLIGINI MAXSUS HARAKATLI OYINLAR YORDAMIDA RIVOJLANTIRISH //TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2022. – С. 286-291.
25. Tilakov A. A. ZAMONAVIY SPORT-KURASH QOIDALARINI PEDAGOGIK TALQINI //Экономика и социум. – 2021. – №. 12-2 (91). – С. 1046-1049.
26. Тагаев Х. и др. О ПЕДАГОГИЧЕСКОМ УПРАВЛЕНИИ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ СПОРТИВНОЙ ЛИЧНОСТИ //CULTURAL AND HISTORICAL HERITAGE IN THE CONTEXT OF A MODERN OUTLOOK FORMATION. – 2015. – С. 24-26.
27. Adabiyotlar Matmuratova, I. B. Q., & Orazboyeva, A. A. Q. (2022). JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA MATIVATSION TEXNOLOGIYALARNI QO'LLASHNING AFZALLIKLARI. Academic research in educational sciences, 3(2), 707-710.
28. Азиза, М. Б., & Турдибоев, И. (2022). СПОРТ (ФУТБОЛ) ҲУҚУҚИДА ШАРТНОМА МУНОСАБАТЛАРИДАН КЕЛИБ ЧИҚАДИГАН МАЖБУРИЯТЛАР. TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI, 25-30.
29. ADAIYOT Matmuratova, I. B. Q., & Orazboyeva, A. A. Q. (2022). JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA MATIVATSION TEXNOLOGIYALARNI QO'LLASHNING AFZALLIKLARI. Academic research in educational sciences, 3(2), 707-710.