

## UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLARNI O`QITISH METODIKASI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7812367>

**Bobur Normamatovich Mengliyev**

*Termiz agrotexnologiyalar va innovatsion  
rivojlanish instituti o`qituvchisi*

### **Annotatsiya.**

Ushbu maqolada yoshlarni jismonan tarbiyalash vazifalari, jismoniy tarbiya jarayoni, gimnastika mashg`ulotlarining ilmiy – nazariy asoslari bo`yicha amaliy tavsiyalar hamda umumrivojlantiruvchi gimnastika mashg`ulotlarini tashkil etish ochib berilgan. Bundan tashqari maqolada umumrivojlantiruvchi mashqlarning inson organizmining chiniqishiga tasiri yoritib berilgan.

### **Kalit so`zlar.**

*Gimnastika, umumrivojlantiruvchi mashqlar, maqsad, vazifa, metodlar.*

### **KIRISH**

Yoshlarni sog`lom turmush tarzini yuritishga o`rgatish, gimnastika va faol o`yinlar bo`yicha mashg`ulotlar o`tkazish orqali tarbiyalanuvchilarda jismoniy tarbiya mashg`ulotlari va sportga qiziqish uyg`otishni shakllantirish, jismonan sog`lom o`sib kelayotgan yosh avlodni tarbiyalash davlatimiz oldida turgan eng muhim va dolzarb vazifalardan biridir. Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyev tomonidan 2020 – yil 24-yanvar PF-5924- son O`zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to`g`risida Farmoni, 2019 yil 8 maydagi PQ-4312-son O`zbekiston Respublikasi maktabgacha ta'lim tizimini 2030 – yilgacha rivojlantirish Konsepsiyasi, 2019 – yil 13 fevral 118-son 2019–2023 yillarda O`zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish Konsepsiyasi, hamda 2018-yil 14 avgustdagi PQ-3907-sonli “Yoshlarni ma`naviyahloqiy va jismoniy barkamol etib tarbiyalash, ularga ta`lim-tarbiya berish tizimini sifat jihatidan yangi bosqichga ko`tarish chora-tadbirlari to`g`risida”gi qarorlari ayni kunda izchillik bilan hayotga tadbiriq etilib kelinayotganligi bunga yaqqol misol bo`la oladi.

Ajoyib pedagog K.D.Ushinskiy o`yinlarga, gimnastikaga, bolalarni ochiq havoda bo`lishiga katta ahamiyat bergan edi. U bolalar bilan gimnastika mashg`ulotlarini o`tkazayotganda diqqatni tiklashga imkon beruvchi mashqlarni bajarish uchun kichik tanaffuslar qilishni tavsiya etgandi. Balalarni sog`lom,

baquvvat va organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatadigan umumrivojlantiruvchi gimnastika mashqlari bo'lib, tanani alohida qismlari bilan bajariladigan harakatlar yoki ularning birikmalaridan iborat. Bu harakatlar bolalarning tana a'zolarida har xil tezlikda va turli xil mushaklarini kuchlanishi bilan ijro etiladi. Shuning uchun ham umumrivojlantiruvchi gimnastika mashqlari maktabgacha ta'lim tashkilotlarida keng qo'llanilmoqda.

### **Adabiyotlar Tahlili Va Metodologiyasi**

Mamlakatimiz va xorij davlatlarida jismoniy tarbiya masalalari va gimnastika mashqlari bo'yicha pedagog va olimlar ilmiy ishlar qilib yaxshi natijalarga erishgan. Bunga misol qilib maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi bo'yicha T. S. Usmanxodjaev, R. S. Salomov, N. N. Djalilova, kichik yoshdagi bolalarni sog'lomlashtirish ishlari bo'yicha D. D. SHaripova, N. A. Vinogradova, harakatli o'yinlar va ularni amalga oshirish bo'yicha R. Azizova, G. M. Salimov, F. A. Kerimov, S. S. Tajibaev, maktabgacha yoshdagi bolalarni turli sport turiga o'rgatishda gimnastika o'yinlarini qo'llash bo'yicha M. M. Masharipova, T. I. Osokina, M. F. Litvinova, N. T. Lebedeva, V. G. Yakovlev, A. N. Granovskiy, L. D. Glazirina, F. G. Frolov, turli ta'limiy faoliyatlar orqali bolalarni jismoniy rivojlantirish masalalari bo'yicha O. Safarov, F. R. Qodirova, SH. Q. Toshpulatova, M. Z. Fayzullaeva, O. V. Goncharova, R. A. Yo'ldosheva, A. V. Keneman, D. V. Xuxlaeva, L. V. Kapilevich, V. I. Andreev, maktabgacha yoshdagi bolalarning ruhiy rivojlanishida o'yinlarning ta'siri bo'yicha D. B. Elkonin, M. E. Vayner, D. I. Gasanova, harakatlanish faoliyati bolalarning muloqatchanligini rivojlantirish bo'yicha Ye. N. Totskaya, D. V. Mendjeritskaya, L. D. Glazirina, L. I. Penzulaeva, T. A. Semyonova, shuningdek, xorijiy olimlardan yirik motorikani bolalarning rivojlanishiga ta'sir etish masalalari bo'yicha O. P. Bauer, K. Stenberri, G. L. Lendret, Avgust Krog tomonidan o'rganilganligini aytishimiz mumkin. Mavjud adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, yoshlarning jismoniy ko'nikma va malakalarini gimnastika orqali rivojlantirish jihatlari tadqiqot ishlarida kam e'tiborga olingan.

### **Muhokama va Natijalar**

Mushaklarni maksimal va o'rta zo'riqishga, har xil tezlik va amplituda bilan gavdaning ayrim qismlari yoki uning birgalikda harakatlanishi - umumrivojlantiruvchi mashqlar (URM) deb ataladi.

Darslarning maqsadi va vazifalariga qarab URM o'quvchilarni organizmini asosan bo'lajak ishga tayyorlashi (badan qizdirish) harakat maktabini o'zlashtirish,

jismoniy sifatlarni tarbiyalash, turli a'zolarini, organizm tizimini sog'lomlashtirish asosan to'g'ri qaddi-qomatni shakllantirishga qaratilgan.<sup>103</sup>

Jismoniy tarbiya davlat umumta'lim standarti va kompleks dasturi bo'yicha asosiy vazifa jismoniy tarbiya bilan mustaqil shug'ullanish talabi va bilishi, ongli ravishda dam olish uchun ulardek foydalanish, mashqlanishda sog'liqni mustahkamlash va ishchanlikni ko'tarishni tarbiyalash bo'ladi. Bunga bog'liq Perde Kubertening aytganini eslamok foydali: «Mashqning o'zi muhim emas uni qanday bajarilishi, qaysi diqqat bilan, asosan nima uchun va qaysi kuch bilan».

Turli URM soni cheksiz, shuning uchun ularda mo'ljallash va ulaming tavsifini o'zicha tasavur qilishga anatomiya bosh klassifikatsiyasi yordam beradi:

- qo'llar va elka kamari uchun mashqlar;
- bo'yin mushaklari uchun mashqlar;
- oyoqlar va tos-son kamari uchun mashqlar;
- gavda uchun mashqlar;
- butun tana uchun mashqlar.

Albatta aytish joizki, bu bo'limni shartli suratda va mashqlarni ko'pincha aniq mushak gumlarga ta'sir o'tkazish to'g'risida gapirish mumkin, nega deganda ko'p mashqlarni bajarishda, tanani bir qismiga mo'ljallangan va boshqa mushaklar ham qatnashadi. Undan tashqari, uslubiy yo'nalishga qarab ulaming hammasi yarim harakat rivojlanishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin va qobiliyatlar (kuch egiluvchanlik, tezlik koordinatsiya, muvozanat ritimli nafas, latofatli harakat va boshqalar), asab xususiyatlari (diqqat, ongli fazoda moijallash vaqti) va boshqalar.<sup>104</sup>

URM majmualarini tuzishda xar bir mashqni bajarish yo'llarini, xarakatlar xususiyatlarini aniqlab ko'rsatish lozim.

Boshlovchi o'qituvchi ko'pincha badantarbiya va oyoq- qo'l chigalini yozish mashqlari majmuasini tuzish xamda buni o'z o'quvchilariga o'rgatish kerak bo'ladi.

Mashqlar nixoyatda turli – tuman bo'lishiga qaramay, vaqt sinovidan o'tgan va mazkur komplekslar uchun asos bo'la oladigan mashqlar quyidagilar:

1. Tekislanib kerishish;
2. Qo'l bilan aylanma va siltash xarakatlarini bajarish;
3. O'tirib – turishlar;

<sup>103</sup> M.N.Umarov, Gimnastika, Toshkent – 2015, 73 b

<sup>104</sup> I.I. Morgunova, Gimnastika, O'quv qo'llanma, Toshkent - «IJOD-DUNYOSI» – 2017, 134-b

4. Gavdani oldinga, orqaga, yon tomonlarga engashtirib va aylanma xarakterlar;

5. Boshqa engashtirishlar va aylanma xarakterlar;

6. Yotib qo`llarga tayangan xolda ularni bukib- yozish;

7. O`tirgan yoki yotgan xolda oyoqlarni ko`tarish (yoki oyoqlarni maxkamlab gavdani ko`tarish);

8. Oyoqlarni oldinga, orqaga yon tomonlarga siltash;

9. Sakrashlar (sapchishlar);

10. Joyda turib yurish yoki yugurish.<sup>105</sup>

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o`rgatish uslubiyati deganda quyilgan vazifalarni hal qilish uchun kerakli muayan yo`llar tanlashni tushinish kerak. Xilma - xil o`rgatish metodlarini quyidagi guruhlariga bo`lish mumkin:

Birinchi guruh o`rgatish metodlariga quyidagilar kiradi:

➤ og`zaki metod universal metodlarda biri bo`lib, o`quvchilar bilan munosabatda bo`lish jarayonida o`rgatishni idora qilish imkonini beradi. Bunda gimnastika atamasidan foydalanish alohida ahamiyatga ega bo`ladi, chunki shu terminologiya yordamida o`qituvchining o`quvchilarga nutq orqali ta'sir etishi aniq va qisqa bo`lishiga erishish mumkin;

➤ harakat texnikasi to`g`risidagi ma'lumotni bildirish metodi namoyish qiluvchi tomonidan mashqlarni ijro etish yo`li bilan ko`rgazmali qurollar ko`rsatish, tovushli va nurli oriyentirlar, taktil signallar berish, harakatning ayrim parametrlari haqida miqdoriy axborot berish va o`quvchi tomonidan harakat texnikasi elementlarini bajarish yo`li bilan namoyon qilinadi.

Mazkur o`rgatish metodlari asosan mashq texnikasi asoslari to`g`risidagi tasavvurni hosil qilish va aniqlashga qaratilgan bo`lib, butun o`rgatish davri mobaynida qo`llanishi mumkin.

Ikkinchi guruh o`rgatish metodlariga quyidagilar kiradi:

➤ yaxlit mashq metodi, o`rganilayotgan harakatni bir butun tarzda bajarishni nazarda tutadi. Bunda ijro etish sharoitini engillashtirish, yordam ko`rsatish va ehtiyotlashni qo`shimcha vositalarini qo`llash, snaryad balandligini kamaytirish, harakatni trenajorda bajarish, dastlabki yoki pirovard holatni soddalashtirish (masalan, past turnikda gavdani yozib ko`tarishni trener yordamida bajarish) xisobiga bo`lishi mumkin;

<sup>105</sup> Raxmatullayev O`tkirjon, "GIMNASTIKACHILARNI MASHG'ULOTLAR DAVOMIDA TEXNIK TAYYORGARLIGINI ANIQLASH" mavzusidagi bitiruv malakaviy ishi, Namangan – 2017, 19-b

➤ yordamchi mashqlar metodi (yaxlit mashq metodining variantlaridan biri), tuzilishi jihatidan asosiy mashqqa o`xshash, lekin yaxlit bajarishni nazarda tutadi (masalan, turnikda gavdani yozib ko`tarilish uchun bir oyoqda ko`tarilib tayanish yordamchi mashq bo`lib xizmat qiladi)<sup>106</sup>

### XULOSA

Xulosa qilib aytganda umumrivojlantiruvchi gimnastika mashqlari yoshlarning

- mushak,
- yurak-qon tomir,
- nafas olish,
- asab tizimlarini rivojlantiradi, mustahkamlaydi va organizmning ish qobiliyatini kuchaytiradi.

Jismoniy sifatlar – kuch bardoshlilik, mushaklarning qayishqoqligi, harakatlar uyg`unligi va nafas olish davomida rivojlantiriladi hamda takomillashtiriladi. Bolalarning qaddi-qomatini to`g`ri shakllanishida, kelajakda aqlan etuk, jismonan baquvvat va har tomonlama sog`lom bo`lib ulg`ayishlarida muhim omil hisoblanadi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Morgunova, Gimnastika, O`quv qo`llanma, Toshkent - «IJOD-DUNYOSI» - 2017
2. M.N.Umarov, Gimnastika, Toshkent - 2015
3. Mengliyev B. PEDAGOGICAL COMPETENCE OF A MODERN PHYSICAL EDUCATION TEACHER //Science and innovation. - 2022. - T. 1. - №. B7. - C. 554-556.
4. Загревский В. О. Модельные характеристики физической подготовленности как фактор управления тренировочным процессом юных гимнастов: Дис. канд. пед. наук. Омск, 2018.
5. Менхин Ю. В. Физическая подготовка в гимнастике. М. : Физкультура и спорт, 2014.
6. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz), [www.aim.uz](http://www.aim.uz), [www.cyberlinenka.ru](http://www.cyberlinenka.ru)
7. [www.arxiv.uz](http://www.arxiv.uz)

<sup>106</sup> Mamatqulov R. S, “UMUMIY MASHQLARNI O`QITISH TEXNOLOGIYALARI”, INTERNATIONAL JOURNAL OF PHILOSOPHICAL STUDIES AND SOCIAL SCIENCES, Vol 2, Issue 2 2022, 193-b