

# **JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLARNI BAJARISHDA GIMNASTIKA MASHQLARNI KENGAYTIRILGAN USULLARDA OLIB BORISH**

*Komilova Umidaxon*

*Andijon viloyati Paxtaobod tumani*

*6-umumiy o'rta ta'lim maktabi jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi.*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada umumrivojlantiruvchi mashqlar qanday nomlar bilan atalishi va jismoniy tarbiya darslarida umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarishda gimnastika mashqlarni kengaytirilgan usullarda olib borish bo'yicha, muallif tomonidan metodik tavsiyalar berilgan.

**Kalit so'zlar:** umumrivojlantiruvchi mashqlar, turish(AT), cho'kkalash, jismoniy sifatlari, tashlanish, tayanish, qo'l va bel harakatlari, yuklama.

## **KIRISH**

Umumrivojlantiruvchi mashqlar deb, turli tezlik va ko'lamda maksimal va o'rtacha muskul zo'r berishi orkali tananing aloshida qismlari bilan bajariladigan xarakatlar yoki ularning birikmalariga aytiladi. ulardan maqsad-jismoniy sifatlarni rivojlantirish, qaddi-qomatni to'g'ri shakllantirish, shug'ullanuvchilarni murakkabroq xarakat malakalarini egallashga tayyorlashdir. Umumrivojlantiruvchi mashqlar predmetsiz va predmetlar (gantellar, to'ldirma to'plar, shtangalar, rezina amortizatorlar, tayoqlar va boshqalar) bilan xar xil gimnastika asboblarida va shuningdek, bir-biriga o'zaro yordam ko'rsatish orqali bajarilishi mumkin. Umumrivojlantiruvchi mashqlar o'z strukturasi ko'ra oddiy bo'lib, u barcha yoshdagi bolalar va turli yoshdagi kishilar shug'ullanishlari mumkin. ularni o'rgatish juda oddiydir: mashqni o'zlashtirib olish uchun, uni shugullanuvchi bir necha marta takrorlashning o'zi kifoya. mashqlarni o'rgatish jarayonida esa muskullarning qisqarish imkoniyati to'ligicha jalb qilinmaydi. demak, qandaydir jismoniy sifatni rivojlantirish uchun u yoki bu mashqdan foydalanishdan oldin bu

mashqni yaxshilab o'rganib olish zarur. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarayotganda jismoniy yuklamani boshqarish oson.

### **MUHOKAMA VA NATIJALAR**

Yuklama mashqlar tanlashiga va bir mashg'ulotda ularning qancha bo'lishiga bog'lik. bir xil mashqlar (muskul zo'r berishi darajasiga va ishda qatnashadigan muskul gruppalarining soniga ko'ra osonroq), boshqalari murakkabroq bo'ladi. Yuklama mashq bajarilganda muskul zo'r berishi darajasiga ko'ra o'zgaradi. Muskul zo'r berish darajasini quyidagi usullar: (ayni bir mashqning davom etishini) takrorlanish soniga ko'paytirish, mashqlarni bajarish tezligini o'zgartirish, og'irlik (narsa) ni oshirish yoki o'zaro qarshilik darajasini ko'paytirish dastlabki xolatni yoki usulini boshqacharoq qilish orqali o'zgartirish mumkin.

Klassifikatsiyaga anatomik belgi asos qilib olingan. mashqlar kishining ayrim tana qismlariga ta'sir ko'rsatishiga qarab bo'linadi:

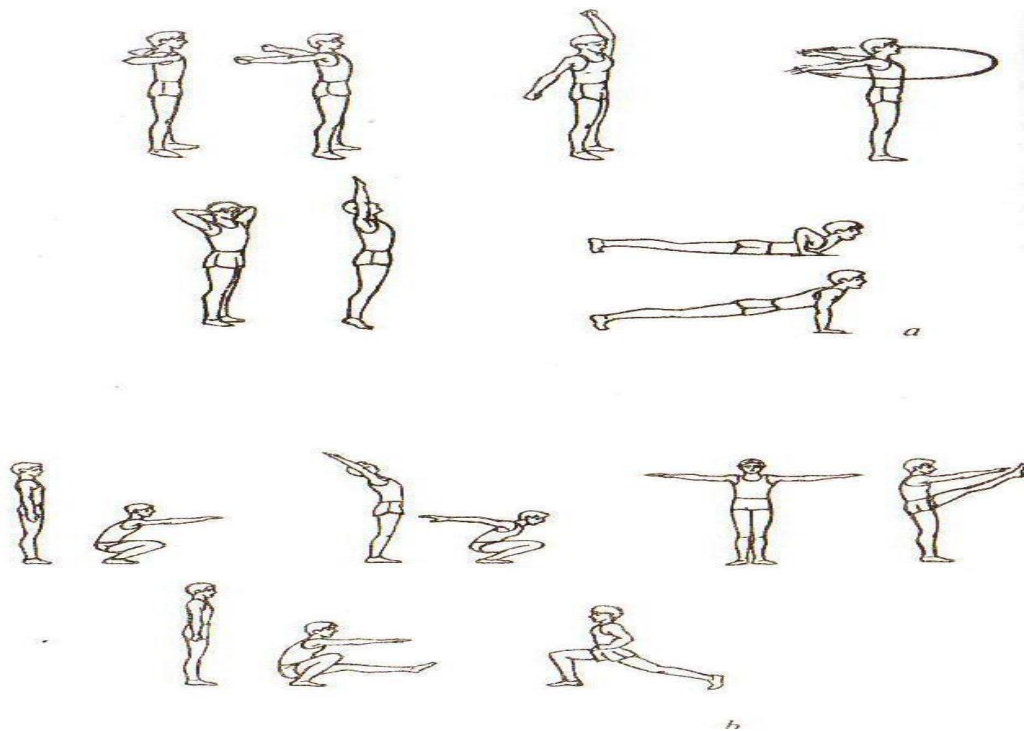
1. qo'l muskuli va elka kamari uchun mashqlar.
2. gavda va bo'yin muskuli uchun mashqlar.
3. oyoq muskuli uchun mashqlar.
4. butun tana muskullari uchun mashqlar.

Xamma mashqlar o'z navbatida metodik yo'nalishiga ko'ra kuchni, qayishqoqlikni, yakka xarakat tezligini, ayrim muskul gruppalarini taranglatish va bo'shashtirish qobiliyatini tarbiyalovchi mashqlarga bo'linadi. To'rtinchi gruppamashqlariga esa qomatni to'g'ri rivojlantiruvchi va nafas olish mashqlari kiradi.

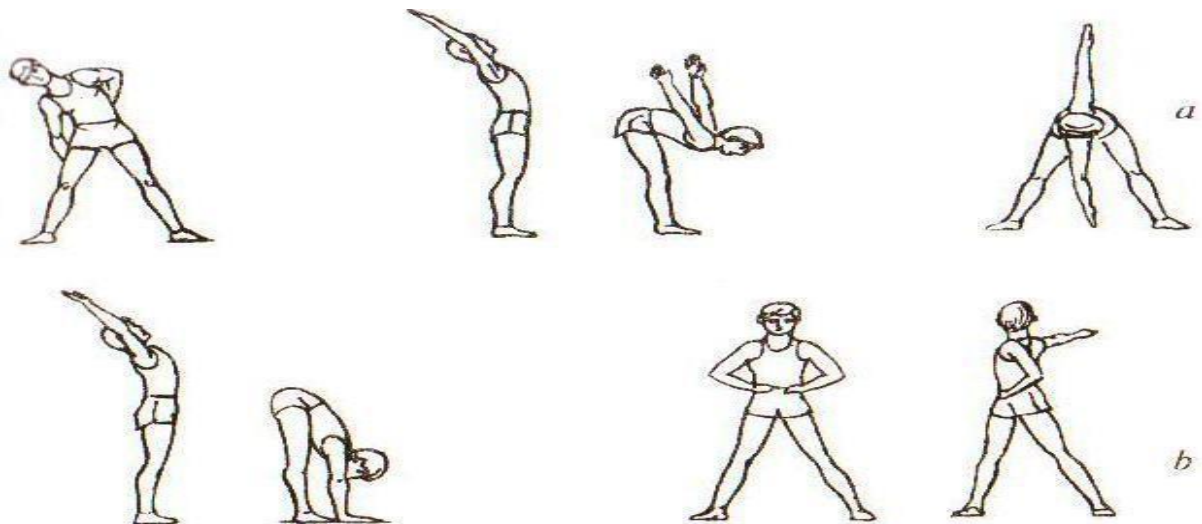
### **Umumrivojlantiruvchi va erkin mashqlarga oid atamalar.**

Umumrivojlantiruvchi mashqlar turli yo'nalishlarda har xil muskul zo'riqishi bilan turli tezlikda bajariladigan qo'llar, oyoqlar, gavda va bosh harakatlariga aytiladi. Ularning maqsadi-talabalarni yanada murakkab harakat faoliyatiga tayyorlashdir. Umumrivojlantiruvchi mashqlar buyumlarsiz va buyumlar (gantellar, to'ldirma to'plar, rezinali amortizatorlar, tayoqchalar, arg'amchilar, bulavalar) bilan, har xil gimnastika snaryadlarida, shuningdek, o'zaro yordam bilan (ikkovlashib, uchovlashib) bajariladi. Alohida muskullar guruhiga ta'sir ko'rsatishiga qarab umumrivojlantiruvchi mashqlar quyidagilarga ajratiladi: qo'l va yelka kamari muskullari uchun; (1- rasm); qo'l-oyoq

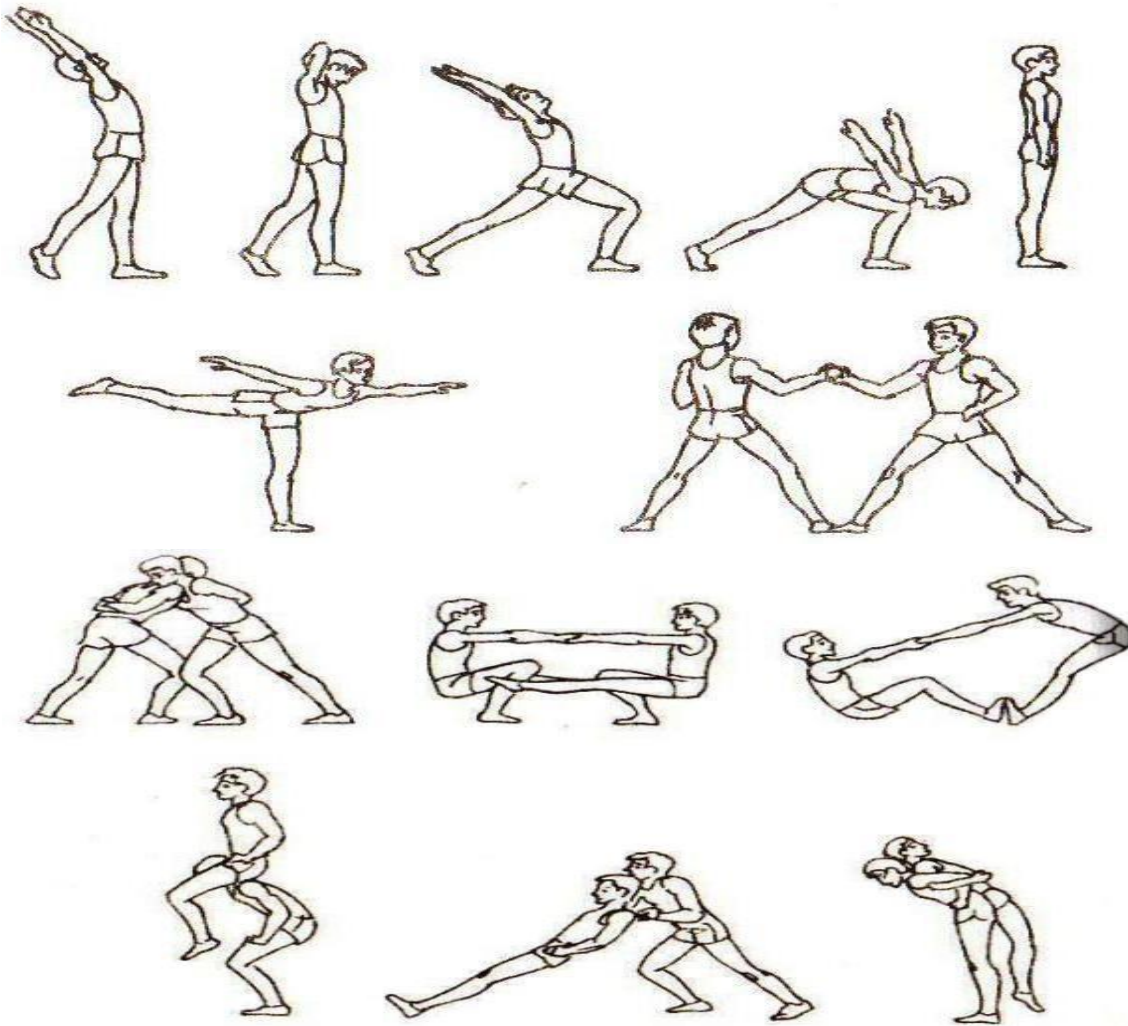
muskullari uchun (2-rasm); gavda muskullari uchun va gavdaning barcha qo‘l, oyoq va gavda muskullariga ta’sir ko‘rsatadigan



**1-rasm**



**2-rasm**



**3-rasm**

Bu mashqlar majmua yordamida muskul kuchini oshirish, egiluvchanlik, tezkorlik va boshqa sifatlarni tarbiyalash mumkin.

**Umumrivojlantiruvchi mashqlar to‘g‘ri qaddi-qomatni shakllantirishda samarali vositadir.**

O‘quvchi-yoshlar to‘g‘ri va chiroyli qaddi-qomatga ega bo‘lishga intilishlari tabiydir. Qomatni to‘g‘ri tutib, fahr ila boshni ko‘tarib, yelkalarni to‘g‘ri ushlab, orqa va qorinni tortib yurish nafaqat estetik, balki gigiyenik jihatdan ham foydali, bunday holat ichki organlarning normal faoliyati ko‘rsatishini ta‘minlaydi. Lekin birgina chiroyli qaddi-qomatga ega bo‘lish istagining o‘zi yetarli emas. Buning uchun muntazam mashg‘ulotlar bilan shug‘ullanish, gavda barcha qismlarini uyg‘un rivojlantirishga yo‘naltirilgan, to‘g‘ri qaddi-qomatni tarbiyalashga doir maxsus

umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish kerak. Agar qaddi-qomatingiz yetarlicha xushbichim bo'lmasa, doimiy "tuzatuvchi" deb ataladigan maxsus mashqlarni bajarishingiz mumkin. Bu mashqlar gavda tuzilishidagi mavjud kamchilik va nuqsonlarni tuzatish imkonini beradi.

To'g'ri qaddi-qomat va uning har xil nuqsonlarini ko'rsatilgan (4-rasm). Quyida to'g'ri qaddi-qomatni tekshirish uchun mashqlar keltiramiz.

1. Orqa bilan devorga turing, ensa, kurak, dumba va tovon devorga tegib tursin. Gavdaning bunday holati to'g'ri qaddi-qomatga mos keladi. Devordan uzoqlashing, qo'llar, oyoqlar, gavda bilan bir qancha harakatlarni bajaring, undan so'ng yana devorga qayting va gavda holatini tekshiring. Qaddi-qomatning bu holatini imkon boricha uzoqroq tutib turishga intiling.

2. Gimnastika tayoqchasini oling, uni tik holatda orqaga uzating, dumg'aza, umurtqaning kurak qismi va ensa tayoqqa tegib tursin. Shuni xis qilib gavda holatini eslab qoling, imkoni boricha uni uzoqroq saqlashga harakat qiling.

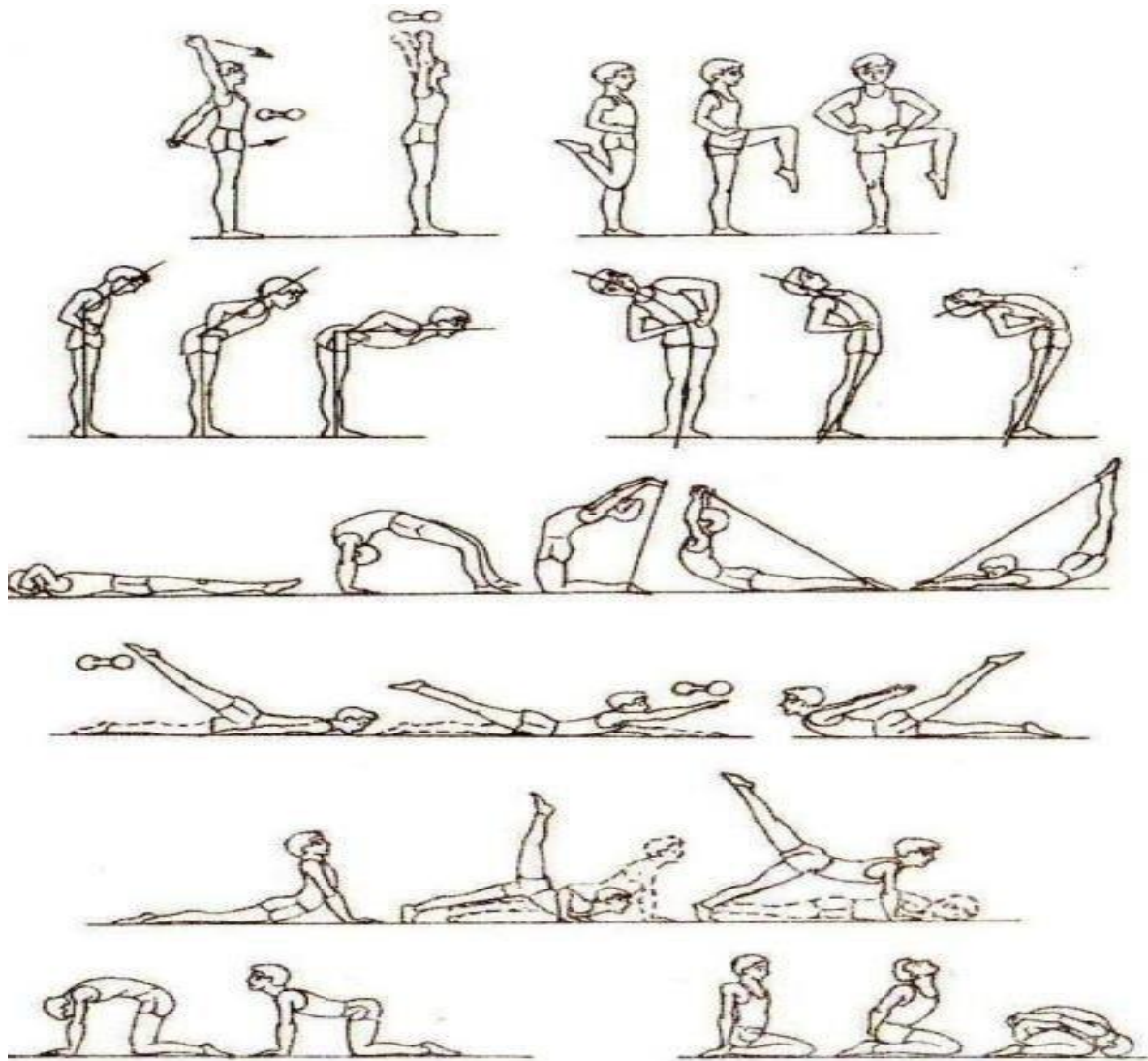
3. Bir-biringizga orqa qilib turing (sherik bilan bir xil tekislikda), o'zingizning turish holatingizni xis eting. Ajralib, o'zaro qaddi-qomatingizni tekshiring. Qaddi-qomatingizdagi nuqson va kamchiliklar haqida bir-biringizga maslahat bering, istaklaringizni bildiring.

4. To'g'ri qaddi-qomatni shakllantirish uchun ayrim mashqlar berilgan (4-rasm).

Dastlabki holatlar – mashqlar ijrosi boshlanishi oldidan turishlar va boshqa holatlar. Turishlar: asosiy turish (AT)lar safga turishga mos keladi.

Turishning quyidagi turlari bor: oyoqlarni kerib turish, oyoqlarni keng kerib turish, chalishtirib turish. Bunda oyoq kaftlari juftlanadi, o'ng (chap) oyoqda erkin turish. O'tirishlar – yerda yoki gimnastika snaryadlarida o'tirish holatlari. O'tirishning quyidagi turlari bor: oyoqlarni kerib o'tirish, burchakli o'tirish, oyoqlarni kerib burchakli o'tirish, bukilib o'tirish, oyoqlarni quchoqlab o'tirish, sonda o'tirish va boshqalar.





#### **4-rasm**

Cho'kkayish – shug'ullanuvchilarning oyoqlari bukilgan holat yarim cho'kkayish, ortga engashib yarim cho'kkayish «suzuvchi starti» deb ham ataladi va hokazo.

Tashlanish – tayanch oyoqni biron tomonga tashlab bukish harakati yoki shundan keyin hosil bo'lgan holat.

Tayanishlar – yelkalar tayanch nuqtasidan yuqori bo'lgan holatlar. Tayanishlarning quyidagi turlari bor:

Cho'kkayib tayanish, o'ng tizzaga tayanish, o'ng tizza bilan chap qo'lgan tayanish va chap tizza bilan o'ng qo'lga tayanish, tik bukilib tayanish, bilaklarga tayanib yotish, orqadan tayanib yotish va hokazolar.

Qo'l va bel harakatlari – harakatlar barovar, galma-gal, ketma-ket, shuningdek, o'ng qo'l o'ng tomonga, chap qo'l chap tomonga, buning teskarisi, parallel (ikki qo'l bir

tomonga), simmetrik va nosimmetrik bo‘lishi mumkin. Ular asosiy va oraliq tekisliklardan qo‘llarni bukmay va bukib bajariladi. Qo‘llar bukilgan atamaga «bukish» so‘zi qo‘shiladi. Masalan, qo‘llarni bukib orqaga uzatish, qo‘llarni bukib yon tomonlarga uzatish va hokazo. Oyoqlarni bukishda ham shu atama ishlatiladi. Masalan, o‘ng oyoqni bukib oldinga uzatish yoki orqaga shu holatda uzatish.



**5-rasm. Umurtqa va bel mushaklari uchun umumrivojlantiruvchi mashqlar holati.**

Qo‘llarning dastlabki holati; qo‘llar belda, yelkalarda, bosh ortida, ko‘krak ortida va hokazo. Doira qo‘l oyoq boshni aylana bo‘ylab xarkatlantirish, shuning oyoqlarni snaryad tepasidan aylantirish.

Engashish – gavnani bukishni bildiradigan atama. Engashishning quyidagi turlari bor: to‘la engashish, kirishib engashish. Yarim engashish, oyoqlarni keng ochib engashish, oyoqlarni keng ochib engashish. Oyoqlarni quchoqlab engashish, orqaga engashib yerga yotish.

Muvozanat – shug‘ullanuvchilarning bir oyoqda turgandagi, shuningdek, osilib yoki tayanib turgandagi gorizontal holati. quyidagi turlari bor: o‘ng oyoqda engashib muvozanat saqlash; yonlama, orqaga engashib, oyoq ushlab va hokazo.



**6- rasm. Oyoq va umurtqa pog‘onasi uchun mashq holatlari.**

Snaryadlarda bajariladigan mashqlarning atamaları Tutish - snaryadni ushlab usuli. Tutishning quyidagi turlari bor: ustidan tutish, ostidan tutish turlicha tutish, teskari tutish, chalishtirma tutish, keng tutish, tor tutish. Juft tutish chuqur tutish.

Osilish - quyidagi turlari bor: oddiy osilish, aralash osilishlar. Tayanish – oddiy va aralash bo‘ladi.

O‘tirish – snaryadda o‘tirgan holat; quyidagi turlari bor: bruslarda oyoqlarni kerib o‘tirish, sonda o‘tirish va hokazo.

Ko‘tarilish – osilib turishdan tayanishga yoki pastroq tayanishdan yuqori tayanishga o‘tish.

Pastga tashlanish-ko‘tarilishga teskari harakat.

Aylanish - gimnastikachining tayanishda boshlab snaryad yoki atrofida (turnik, yog‘och va hokazo) aylanma harakatlanishi.

Burilish - gavdaning vertikal o‘q atrofida harakatlanishi.

Oyoqni osmonga qilib turish – gimnastikachi tanasining biron qismiga tayanib, oyoqlarni yuqoriga uzatgan vertikal holat.

Tebranish – aylanish o‘qiga nisbatan erkin xakatlanish.

Yoysimon tebranish – tayanishdan yoysimon harakat qilib osilishga o‘tish.

Uchish – bu shug‘ullanuvchilarning snaryad (odatda xalqa) bilan birgalikda bir marta tebranma harakat qilishdir.

Qo‘l orqasidan aylanish – muayyan holatdan yelka bo‘g‘inini buraltirib, gavdaning gorizontaal o‘q atrofida aylanishi. Bunday aylanish yo‘nalishga qarab oldinga va orqaga bo‘ladi. Zaruriy bo‘lsa qanday tebranish yordamida bajarilishini ko‘rsatish.

O‘tkazish – oyoqni snaryad tepasidan harakatlantirish. Doira – oyoqni yaxlit (yellepsimon) harakatlantirish.

Chalishtirish – oyoqlarni bir birining o‘rniga qarama-qarshi yetkazish. Kirish – snaryad yonida dastlabki holatda turgan gimnastikachining tayanch qo‘li atrofida doira yasab burilib, dastlamlarga tayanib qolishini ko‘rsatuvch atama.

O‘tish – ijrochining snaryadda (biron elementni bajarayotganda) qo‘llarni tutib, o‘ng yoki chap tomonga siljish.

Chiqish – kirishga teskari harakat qilib (konning) boshqa qismiga o‘tish.



Uchib o'tish – gimnastikachining qo'llarini qo'yib yuborish snaryadning bir tomonidan ikkinchi tomoniga brusning bir yog'ochidan ikkinchi yog'ochiga o'tish.

Sakrab tushish-snaryadda osilib yoki tayanib turgan holatda sakrab tushish.

Sakrash – oyoqlarda depsingandan keyin erkin parvoz qilib, ma'lum masofadan (balandligiga, uzunasiga) yoki to'siqdan o'tish.

Tayanib sakrash – qo'llarda qo'shimcha tayanib (to'rt berib) bajariladi. Siljish-depsingandan keyin oyoqlarni orqaga dastlabki siljish.

## **XULOSA**

Bolalar gimnastika maydonchasida turli yoshdagi bolalarga mo'ljallangan sport anjomlari ko'proq bo'lishi, ular ichida tirmashib chiqish va oshib o'tish, muvozanat saqlash mashqlar, turli o'yin va estafetalar uchun kerakli jihozlar ham bo'lishi kerak. Gimnastika maydonchasida guruh bo'lib gimnastika mashqlaridan: umumrivojlantiruvchi mashqlar, erkin mashqlar va boshqa xil mashqlar bajaradigan joy bo'lishi maqsadga muvofiq bo'ladi. Maydoncha bu qismining o'lchami erkin mashq bajariladigan polosdan kichik bo'lmasligi, qum-tuproqli yoki yalang er bo'lishi kerak, chunki o't bosgan joyda yomg'irdan so'ng, yoki shudring tushgandan keyin er sirpanchiq bo'lib qolganligidan shug'ullanishga qiyinchilik tug'diradi. Gimnastika shaharchasi qaerda (shahar, qishloqlarda, sport sog'lomlashtirish oromgohlarida, o'quvchilar oromgohlarida) joylashganligiga qarab, unda zovur, handaq, uyumlar va shu singari ayrim tabiiy va sun'iy to'siqlar bo'lishi mumkin. Maydonchaga yaqin joyda toza suvli chomiladigan havza bo'lishi zarur. Maydoncha yaqiniga shug'ullanuvchilar dam olishi uchun orindiq qo'yiladi. Toza havoda gimnastika bilan shug'ullanishning gigienik ahamiyati kata ekanligini hisobga olib, maktablarda jismoniy tarbiya darslarini, «Alpomish» va «Barchinoy» me'yorlarini topshirishga tayyorgarlik va boshqa mashg'ulotlarni iloji boricha ochiq maydonlarda o'tkazishga intilish darkor. Bolalarda 7 yoshgacha shakllangan harakat ko'nikmalari maktabda ularni yanada takomillashtirish uchun zamin bo'lib xizmat qiladi va kelajakda sportda yuqori natijalarga erishish imkonini beradi. Bolalarda harakat ko'nikmalarining shakllanishi jarayonida birmuncha murakkabroq harakatlar va bu harakatlarni o'z ichiga oluvchi turli faoliyat turlarini osongina egallash qobiliyati hosil qilinadi.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

1. Gimnastika. A.M. Shlemin, A.T. Brikinlar tahriri. 1982 yil, Toshkent.
2. Nurullayev Abdurashid Ro‘zimboyevich. “Gimnastikani o‘rgatish metodikasi”: O‘quv qo‘llanma: Toshkent. «ilm ziyo zakovat», 2023 y.
3. Ibragimov A.K. Вестник интегративной психологии. Психологические особенности мотивации спортсменов. 2019 г.
4. Nurullayev A.R. “Jismoniy madaniyat” O‘quv qo‘llanma. 2018-yil 225-b.
5. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi – Tashkent, 2011 y.
6. Сушко Г.К. Гимнастика и методика её преподавания Т.: ИЛМ ЗИЁ.-2012 г.
7. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)
8. [www.wiki.arxiv.uz](http://www.wiki.arxiv.uz)