

**MAKTAB O'QUVCHILARINI ASOSIY GIMNASTIKA VOSITA VA  
USLUBLARI ORQALI JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH**

**Xojimirzayev Shuxratjon Dedamirzayevich**

Namangan davlat universiteti jismoniy tarbiya va amaliy sport turlari kafedrası  
v.v.b. dotsenti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17895517>

**Anotatsiya:** Maqola, Bugungi yoshlarni ko'p jixatdan kamol topishi, yurtimizda o'tkazilayotgan isloxotlarning samarasi, o'sib kelayotgan yosh avlodning salomatligiga bag'ishlangan.

**Kalit so'zlar:** Gimnastika, ta'lim-tarbiya, uzluksiz ta'lim tizimi, sog'lom avlod-sog'lom yurt demakdir.

**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ  
ЧЕРЕЗ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ БАЗОВОЙ ГИМНАСТИКИ**

**Хожимирзаев Шухратжон Дедамирзаевич**

Наманганский государственный университет, кафедра физического воспитания и  
прикладных видов спорта  
Доцент

**Аннотация:** Статья посвящена многогранности современной молодежи, эффективности проводимых в нашей стране реформ, здоровью подрастающего поколения.

**Ключевые слова:** Спорт, образование, система непрерывного образования, здоровое поколение – это здоровая страна.

**DEVELOPMENT OF PHYSICAL TRAINING OF SCHOOL STUDENTS  
THROUGH BASIC GYMNASTICS TOOLS AND METHODS**

**Khojimirzayev Shukhratjon Dedamirzayevich**

Namangan State University, Department of Physical Education and Applied Sports  
Associate Professor

**Abstract:** The article is dedicated to the many aspects of today's youth, the effectiveness of the reforms being carried out in our country, and the health of the growing younger generation.

**Keywords:** Gymnastics, education, a continuous education system, a healthy generation means a healthy country.

**KIRISH**

Bugungi yoshlarni ko'p jixatdan kamol topishida ma'naviy hamda jismoniy faol xarakterlar muxim ahamiyat kasb etadi. Hozirgi kunda yurtimizda o'tkazilayotgan isloxotlar o'z samarasini bermoqda. Jumladan uch bosqichli «Umid nihollari», «Barkamol avlod», «Universiada» musobaqalari yoshlarimizni jismonan yetuk, ahloqan teran va ma'naviy shakllanishida muhim o'rin egallab kelmoqda.

Gimnastika Olimpiada o'yinlariga kiritilgan bo'lib, bugungi kunning eng ustuvor vazifalardan biriga aylandi. Respublikamizdagi maktablarning boshlang'ich sinflarida gimnastika mashqlarining murakkabligi va ularni ijro etish mahoratlari yuksak darajaga ko'tarilgandir.

Ko'pgina chet mamlakatlar gimnastika bo'yicha mutahasislari bugungi gimnastikaga erta ixtisoslashuvga koordinatsion murakkablikning o'sib borishi, kombinatsion mashqlarni hal etishga

o'rinmoqdalar. Shu jumladan, yosh gimnastikachilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini kompleks ravishda bajarishni talab qilmoqdalar.

O'zbekiston Respublikasi prezidenti Sh.M.Mirziyoyev tashabbusi bilan yoshlarni bo'sh vaqtlarini mazmunli tashkil etish maqsadida 5 tashabbus tashkil etilgan bo'lib, 2 tashabbus sportga jalb etish, ushbu soxa qisqa vaqt ichida davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlari va ulkan islohotlar yo'lini bosib o'tib, buyuk istiqbol sari taraqqiy etib bormoqda.

Sog'lom avlod-sog'lom yurt demakdir. Sog'lom avlodni tarbiyalash vazifasi esa, birinchi navbatda, umumiy o'rta ta'lim maktablarining 5-8 sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya o'qituvchilari zimmasiga tushadi.

2019-2027 yillarda uzluksiz ta'lim tizimini mazmunan modernizatsiyalash va ta'lim-tarbiya samaradorligini yangi sifat darajasiga ko'tarish dasturida 2027 yilgacha bo'lgan davrda uzluksiz ta'lim tizimini rivojlantirishning kontseptual asoslari va eng muhim istiqbol vazifalari, ijtimoiy-pedagogik shart-sharoitlari, amalga oshirish manbaalari hamda o'quv-tarbiya jarayoni mazmunini yangilab boorish mehanizmlari belgilab berilgan.

### ASOSIY QISM

Yuqori sinf o'quvchilarini insonparvarlik ruxida tarbiyalash yangilanish jarayonining asosi xisoblanadi. Yetakchi olimlar, amaliyotchi mutaxassislarining ko'proq qismi 11-14 yoshli bolalarni jismoniy tarbiyalash tizimi shaxsga majmual, insoniy ta'sir o'tkazish, xar bir o'quvchining muntazam va imkon qadar to'la jismoniy rivojlanish huquqini ta'minlash kerak degan hulosalarni bildirishgan.

Yuqori sinf o'quvchilarini o'rab turgan muxit o'zgarib bormoqda. Oddiy va sodda o'yinlar o'rniga kompyuter o'yinlari kirib keldi. Bolalarni aqliy, estetik rivojlantirish ustuvorlik kasb etmoqda. Ularning ahamiyatini inkor etmagan holda aytish kerakki, asosiy gimnastika, sayohatlar, tengdoshlari bilan muloqot qilishga bolalarning vaqti tobora kamayib ketmoqda. 11-14 yoshli bolalarning jismoniy rivojlanish muammolarini hal etishning yangi yo'llarini izlash, birinchidan, ko'rsatilgan ziddiyatlarni hal etish zarurati bilan, ikkinchidan, o'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy tayyorgarligi hamda psixologik rivojlanish jarayonini takomillashtirish, qonunlarni metodologik va uslubiy sharoitlarni o'rganish sharti bilan bog'liq.

5-8 sinflarda bolalarning charchash sabablari uchta holatga bog'liq: static holatda o'tirish, yozish va o'qishni gigiyenik to'g'ri holatda bajara olmaslik. O'quvchilarning xarakatlanishga bo'lgan ehtiyojlarini faqat jismoniy tarbiya darslarida emas, balki sinfdan va maktabdan tashqari jismoniy tarbiya shakllaridan foydalanish hisobiga amalga oshirishni taklif qilaman.

Inson hayotida maktab davridagi jismoniy tarbiyaning ahamiyati shundan iboratki, u xar tomonlama jismoniy rivojlanish, sog'liqni mustaxkamlash, turli hil harakatlarni shakllantirish ko'nikma va malakalarni hosil qilishga yo'naltirilgan.

O'rta maktab yoshidagi bolalarning faol jismoniy mashqlarsiz to'liq rivojlanishi amaliyotda kuzatilmagan. Harakat faoligining yetishmasligi o'sayotgan organizmning sog'lig'iga yomon ta'sir qiladi. 5-8 sinf o'quvchilarining to'laqonli rivojlanishini faol jismoniy tarbiya mashg'ulotlarisiz amalga oshirish mumkin emas. Bu davrda organizm barcha jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun ta'sirchan bo'ladi. Keyinroq u yoki bu sifatlarni rivojlantirish qiyinchilik tug'diradi. Bundan tashqari, maktab yoshi turli harakatlarni bajarish ko'nikmasi va malakasini hosil qilishga qulay davr hisoblanadi. Maktab yoshida jismoniy va aqliy qobiliyatlar ma'lum darajaga yetadi. Bu esa nazariy o'quv materialini va jismoniy tarbiya dasturini o'zlashtirishga imkon yaratadi.

12-14 yoshda bolalarning rivojlanishi tezlashadi. Yil davomida ularning bo'yining o'sishi 7-9 sm gacha kuzatiladi. Bunday tez o'sish endokrin tizimi ta'sirida bo'ladi. Bu bolalarda gavda proporsiyasiga qaraganda qo'l va oyoq tez o'sadi. Agar 12-14 yoshda gavda uzunligi ikki baravar ohsa, qo'lning uzunligi 2,5 martaga ko'payadi, oyoq uzunligi 3 martaga oshadi.

O'rta maktab yoshidagi davr 11-15 yoshni o'z ichiga oladi. Bu davrda har tomonlama jismoniy rivojlanishga poydevor hosil qilinadi. Tana tuzulishi tipi, qomad shakllanadi, turli harakatlarga ko'nikma hosil bo'ladi, sog'liq mustahkamlanadi. Olimlarning fikricha (J.K.Xolodov, V.S.Kuznetsov, 2009) maktab yoshidagi bolalar sog'lig'ining asosiy me'zonlaridan biri bu ularning jismoniy rivojlanishidir. Bolaning bo'yi va vazni tibbiy, ijtimoiy va sanitariya-gigiyenik ko'rsatkichlardan bo'lib, unga qarab, bola organizmiga atrof-muxit, omillari va hayot sharoitining yaxshi yoki yomon ta'sir qilganligini aniqlab olish mumkin.

Insoniyat madaniyatining rivojlanish jarayonida odamning o'z jismoniy imkoniyatlarini takomillashtirishga bo'lgan talablarini tadqiq qilishga yo'naltirilgan faoliyat turi shakllangan va u XIX asrning ikkinchi yarmidan boshlab yangi nom-«Jismoniy madaniyat (tarbiya)» bilan atala boshlangan.

Jismoniy tarbiya (madaniyat) inson hayotida muhim rol o'ynaydi hamda bir qator ihtisoslashgan vazifalar majmuasini yechishga xizmat qiladi va bu uning elementlarini va shakllarini o'zgarishiga zamin yaratadi.

Boshlang'ich sinflarda egallangan harakat malaka va ko'nikmalarining, shuningdek, intellektual va jismoniy qobiliyatlarning, boy zaxiralari kasbiy-amaliy xarakterlarni tez va to'laqonli o'zlashtirish hamda ulg'ayganda jismonan yanada takomillashish asos poydevor bo'lib xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida har bir o'quvchining salomatlik holati, jismoniy tayyorgarlik darajasini, qiziqishlari va ehtiyojlarini qat'iy inobatga olish zarur. Ushbu talablarning buzilishi salomatlikka ziyon yetkazadi va mashg'ulot samaradorligini keskin pasaytirib yuboradi.

Jismoniy madaniyat-bu o'quvchilarda o'z salomatligiga, o'z tanasiga bilimdonlik bilan munosabatda bo'lishni shakllantiradigan yagona o'quv fani bo'lib, u irodaviy va ahloqiy sifatlarni tarbiyalashga hamda salomatlikni mustahkamlash talablarini shakllantirishga xizmat qiladi.

L.V.Volkov tadqiqotlari natijalarini tahlil qilish jismoniy tarbiyaning 12-14 yoshdagi o'z-o'zini anglash jarayoni rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi to'g'risida hulosalar chiqarish imkoniyatini beradi, chunki o'rta maktab yoshi davrida bola turli murakkab topshiriqlarni bajara borib, tezroq ulg'ayadi. Jismoniy rivojlangan bolalarda salomatlik holati ustunlik qiladi, umumiy ishlash qobiliyati yuqoriroq bo'ladi hamda ular maktab dasturi materiallarini nisbatan tezroq va osonroq o'zlashtiradilar.

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish bolalardan ma'lum ma'naviy-ruhiy va jismoniy yuklamalarga chidash qobiliyatini namoyon etishni talab qiladi hamda bu, o'z navbatida, har qanday organizmning moslashuvchanlik (adaptatsion) imkoniyatlari bilan chambarchas bog'liq.

Tadqiqotlar natijasida jismoniy tarbiya vositalari va uslullari organizmni ham fiziologik, ham ruxiy, stress holatlarga moslashish imkoniyatlarini oshirishga xizmat qilishi isbotlangan va bu, o'z navbatida, zamonaviy shart-sharoitlarda bolalar va o'smirlarning salomatligini mustahkamlashga katta e'tibor qaratish zarurligini belgilab beradi.

Jismoniy madaniyatning asosiy vositalari hisoblangan turli-tuman jismoniy mashqlar faqat ular individual rivojlanishga zid kelmasagina organizmning o'sishiga va rivojlanishiga xizmat qiladi.

Ushbu vazifalar majmuasini yechishda gimnastikaga tarixan shakllangan jismoniy tarbiya ta'limi hamda insonning xar tomonlama jismoniy rivojlanish vazifalarini eng to'liq va batafsil yechimini ta'minlaydigan ihtisoslashgan vosita va usullar majmuasi sifatida yetakchi o'rin ajratiladi.

“Gimnastika” tushunchasining bir nechta izohli ta'rifi mavjud. Ba'zi olimlar-«yalang'och, yapyalang'och, qipyalang'och» yunincha «gimnos» so'zidan (qadimgi yunonlar jismoniy mashqlar bilan kiyimsiz-to'liq yechingan holda shug'ullanganlar) olingan deb hisoblaydilar.

Bugungi kunda «gimnastika» tushunchasining kelib chiqishi yunoncha «gimnazo»-mashqlanmoqdaman, trenirovka qilmoqdaman so'zi bilan bog'langan. Bu bizning nuqtai nazarimizga ko'ra, gimnastikaning mazmun-mohiyati va vazifalarini ancha to'g'riroq aks ettiradi.

Gimnastikaning asosiy ixtisoslashgan vositasi-bu, gimnastik mashqlari bo'lib, ular jismoniy mashqlarning boshqa turlaridan shu bilan farq qiladiki, bu mashqlarning hammasi ham insonlarning o'yin, sayyohlik va sport singari hayotiy amaliyotidan olingan emas. Ularning ko'pchiligi inson tomonidan organizmning ayrim organ va tizimlariga, shug'ullanuvchi shaxslarning ma'naviy-ruhiy va shaxsiy xususiyatlariga yanada maqsadli va samarali ta'sir ko'rsatish uchun ularni harakatlanish, estetik, emotsional, irodaviy, ma'naviy-axloqiy va boshqalar tajribasi bilan boyitish maqsadida sun'iy ravishda yaratilgan.

Uslublar-bu, gimnastika mashqlarini va gimnastikaning boshqa vositalarini shug'ullanuvchilarga maxsus rejalashtirilgan pedagogik ta'sir o'tkazish maqsadida qo'llash usullari. Mashqlarni bajarish usullari mazkur mashqni bajarish miqdori (soni), nafas olish rejimi, ishchi muskullarning kuchlanishi va bo'shashganligi birikmalari, muskullarning jadal ishidan keyin ishni va tiklanishni navbatma - navbat almashtirib turishni oqilona davriylashtirish bilan ifodalanadi.

Ushbu xususiyatlar quyidagi imkoniyatlar bilan aniqlanadi:

- har bir mashqni qismlarga, fazalarga ajratish va uni avval ushbu qismlar bo'yicha, keyin esa yaxlit holda o'rganish. Bu ularni aniq pedagogik yoki sog'lomlashtirish vazifalarini hal qilish uchun qo'llash, ayrim muskullarning kuchini tanlagan holda rivojlantirish, organizmning ayrim organ va tizimlarining funktsional imkoniyatlarini oshirish, shug'ullanuvchilarning ma'naviy - ruhiy va shaxsiy xususiyatlariga ta'sir ko'rsatish, harakatlanish malaka va ko'nikmalarini shakllantirish imkoniyatini beradi;

- amaldagi ko'p sonli harakatlar tuzilmasi bo'yicha turli - tuman bo'lgan va bajarilish usullari, energetik, informatsion, psixologik ta'minoti bo'yicha bir-biridan farq qiladigan mashqlardan sog'lomlashtirish, ta'lim, tarbiya va amaliy vazifalarni hal qilish uchun majmualar tuzish;

- bitta mashqning aynan o'zidan foydalangan holda uni bajarish usulini va yuklama miqdorini (me'yorini) o'zgartirish hisobiga organizmning turli funktsiyalariga va shug'ullanuvchilarning ma'naviy - ruhiy va shaxsiy xususiyatlariga maqsadga yo'naltirilgan ta'sir ko'rsatish mumkin.

- dars tarkibiga kiritilgan har bir mashqning tomir urishi qiymatini aniqlash va buning asosida fiziologik yuklama qiymatini.

- mashqlarni aniq vaziyat va vazifalardan kelib chiqqan holda dastlabki vaziyatlarni o'zgartirish, ularning bog'lanishlarini biriktirish, kombinatsiyalarga kiritish, muskullar va aqliy charchash hamda emotsional qo'zg'uluvchanlik yoki ruhiy ezilish (siqilish) holatlarida turli tashqi muhitning xar xil sharoitlarida, mashqlarni musiqa jo'rligida bajarish yoki musiqa asari xususiyatiga mos mashqlarni tanlash orqali mashg'ulotning emotsional fonini tartiblashtirish.

-mashg'ulotni mukammal holda tashkil etish, oqilona tuzish va shug'ullanuvchilarning faoliyatini faollashtirish imkoniyatini beradigan pedagogik jarayonni aniq tartibga solish.

Gimnastika mashg'ulotlari har tomonlama jismoniy tayyorgarlikning asosi (poydevori) bo'lib hisoblanadi, shu bilan birga o'quvchining o'z harakatlarini boshqarish qobiliyatlarini shakllantirishda, egiluvchanlikni, tezkorlik - kuch qobiliyatlarini, fazoda yaxshi mo'ljal olish malaka va ko'nikmalarini, maqsadga intiluvchanlikni, qo'yilgan maqsadga erishishda tirishqoqlikni va mehnatsevarlikni, har qanday vaziyatlarda ham o'zini tuta bilishni, intizomlilikni rivojlantiradi, harakatlanish amallarini bajarish texnikasini puxta o'ylagan holda amalga oshirish odatini tarbiyalaydi.

Agar shug'ullanuvchi mustahkam, chidamli va tezkor muskullarga, egiluvchan gavdaga, o'zini, o'z gavidasini, o'z harakatlarini boshqarish qobiliyatlariga ega bo'lsa, har qanday harakatlanish amallarini o'zlashtirish jarayoni sezilarli darajada muvaffaqiyat bilan sodir bo'ladi.

### **XULOSA**

Gimnastika mashqlaridan foydalanib shug'ullanuvchilarga ta'sir ko'rsatish samaradorligi faqatgina mashqlarning pedagog tomonidan mohirona tanlanishiga emas, balki pedagogning so'z yordamida ta'sir etishiga, mashg'ulotni musiqiy jo'rliqi xususiyatiga va mashg'ulot o'tkazilayotgan tashqi sharoitlarga ham bog'liq bo'ladi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati**

1. Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonun. T., 1992, 2000.
2. Alekseeva.L.M. Комплексный детский общеразвивающий гимнастики.- Ростов-Donu:Feniks,2006.-20s.
3. Керимов Ф.А. Спорт сохдсидаги илмий тадкикотлар, T., 2004.
4. Tulenova X., Yunusova D., Ismailova M. Tibbiy nazorat, T., 2013.
5. "O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini takomillashtirish chora tadbirlari to'g'risida"gi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2004 yil 29 avgust №3481. Farmoni//Xalq so'zi.-2004.-30 avgust.
6. <http://lyceum.wiut.uz/uz/5-tashabbus/qisqacha-ma-lumot>