



## YOSH BOLALARGA GIMNASTIKA MASHQLARINI O'RGATISHNING ASOSIY USULLARI

To'xtayev Juma Jo'rayevich

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti "Jismoniy madaniyat va sport"  
kafedrasi katta o'qituvchisi

e-mail: [j.tuxtayev.1515@mail.ru](mailto:j.tuxtayev.1515@mail.ru)

<https://doi.org/10.5281/zenodo.12516348>

### ARTICLE INFO

Received: 17<sup>th</sup> June 2024

Accepted: 18<sup>th</sup> June 2024

Published: 24<sup>th</sup> June 2024

### KEYWORDS

Gimnastika, mashqlar,  
boshqich, o'quvchi, ta'lim,  
harakat

### ABSTRACT

*Maktabgacha ta'lim muassasalari tarbiyalanuvchilariga gimnastikani o'rgatish jarayonlarida hal etadigan alohida vazifalar har bir aniq holda harakat tuzilishini, uning bajarish sharoitining xususiyatlarini va bolalarining ko'nikma darajasini baholash asosida belgilangan. Bugungi kunda gimnastikani o'rgatishda bolalarning ularning qobiyatiga ahamiyat berish kerak.*

**Dolzarbli.** Mustaqillik yillarida bu borada keng ko'lamli ishlar amalga oshirildi. Aholining, ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zarur sharoitlar yaratildi. Shahar va qishloqlarda zamonaviy sport komplekslari bunyod etildi. "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va Universiada musobaqalari yoshlarni ommaviy sportga, sog'lom turmush tarziga oshnoqilish vositasiga aylandi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2016-yil 29-dekabrda «2017-2021 yillarda Maktabgacha ta'lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PQ-2707-sonli qarori, 2017-yil 9-sentabrdagi «Maktabgacha ta'lim tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PQ-3261-sonli qarori, qarori qabul qilindi. Bu ham davlatimiz rahbarining maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirishdagi katta e'tiboridan dalolat beradi.

**Ilmiy izlanish maqsadi.** Gimnastika mashqlarini o'rganishdan maqsad har qanday pedagogik jarayon singari, harakat ko'nikmalarini, malakalarini shakllantirish va maxsus bilim olishlari uchun bolalarning boshlang'ich gimnastika instruktorlari rejali faoliyatini uyg'unlashtirishdir.

**Ilmiy izlanish vazifalari.** Gimnastika mashqlarini o'rgatish jarayonida quyidagi asosiy vazifalar hal etiladi:

- bolalarning umumiy harakat va jismoniy rivojlanishi uchun ahamiyatli bo'lgan harakat ko'nikmalarini shakllantirish;
- kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik va chidamlilik singari jismoniy hislatlarni tarbiyalash;

Gimnastika mashqlarini o'rgatish jarayonida hal etiladigan alohida vazifalar har bir konkret holda harakat tuzilishini, uni bajarish sharoitining xususiyatlarini va bolalarning ko'nikma darajasini baholash asosida belgilanadi. Gimnastika mashg'ulotlarida o'zlashtiriladigan mashqlar xilma-xil bo'lib, ular gavda alohida qismlarining oddiy

harakatlari, sodda, turish holatlaridan (asosiy turish, osilish, tayanishdan) to jismoniy va harakat qobiliyatlarini maksimal ishga solish bilan bog'liq bo'lgan murakkab harakat faoliyatlarigacha harakatlarini o'z ichiga oladi. Shuning uchun, ba'zi bir mashqlarni o'rganish oson kechadi. Bu mashqlarni o'zlashtirib olish uchun ularning bajarilishini ko'rish yoki nomlarini eslab qolishning o'zigina kifoya qiladi. Bu mashqlarni o'rganish esa uzoq muddat mashq qilish bilan bog'liq bo'ladi. Konkret gimnastika mashqlarini o'rgatishni shartli suratda o'zaro nihoyatda bog'liq bo'lgan uch bosqichga bo'lish mumkin.

**Birinchi bosqich** – harakat haqida umumiy dastlabki tasavvur hosil qilish (boshlang'ich ta'limot)dan iborat bo'lib, bunday tasavvur har qanday harakat faoliyatini ongli o'zlashtirish zamirida yotadi. Yangi harakat (uning shakli, qo'lami, ta'sir yo'nalishi, alohida holatlari va hokazolar) to'g'risidagi dastlabki ma'lumotlar va bolalar xotirasida jamlangan harakat tajribasi natijasida bo'lajak harakat faoliyatining dastlabki dasturi tuzilishini ta'minlovchi umumiy bog'lanishlar qaror topadi.

**Ikkinchi bosqich** – Bu bosqichda jismoniy tarbiya instruktorigi bilan bolaning birgalikda faol ishlashi natijasi o'laroq mashq haqidagi tasavvur aniqlanadi, xatolarga barham beriladi, mashqlarni qattiq nazorat ostida mustaqil bajarish ta'mindlanadi.

**Uchinchi bosqich** – harakat ko'nikmasini mustahkamlash va takomillashtirish. Bu harakatni boshqarish darajasini muqarrar avtomatlashtirilgan ko'nikmadarajasiga yetkazib, shu tufayli bola mashqlarni turli sharoitda uzoq vaqt davomida bajarib yura oladi.

Mashqlarni o'rgatish jarayoni tugagandan keyin butun faoliyat o'zlashtirib olingan mashq variantlarini bajarishga; ilgarigi mashqdagiga o'xshash detallari bor, texnikasi murakkabroq mashqlarni bajarishga; ijro sharoitini o'zlashtirishga, masalan, boshqa mashqlar bilan birlashtirib bajarishga qaratilishi mumkin. Gimnastika mashqlari o'rgatishni muvaffaqiyatli tashqil etishning birinchi sharti-bolalarning kirish darajasini aniq baholashdir. Bunda bolalarning potentsial imkoniyatlari quyidagi ko'rsatgichlarga binoan baholanadi:

- harakat tayyorgarligi (o'zlashtirgan harakatlarining hajmi va xarakteri, harakatlarni o'rganishdagi tipik qiyinchiliklar, bolalarda yangi harakatlardagiga o'xshash harakat tajribasining mavjudligi);

- psixik hislatlarining (bolalarning dadilligi, qat'iyligi, uzoq vaqt davom etadigan asabiy zo'r berishlarga reaksiyasi va boshqa shahsiy hislatlarning) qay daraja rivoj topganligi.

Bolalarning qobiliyatini baholash xarakteri ayni chog'da qanday mashq o'rganilayotganligiga bog'liq. Gimnastika mashqlari esa nihoyatda xilma-xil, shuning uchun, yangi harakat o'rganilayotgandagi har bir konkret holda bolalarning imkoniyatlarini aniqlanib, o'zgarib turishi mumkin.

**Birinchi boshqich** – o'rgatish dasturini, harakat tuzilishini tahlil qilish va bolalarning individual hususiyatlarini bilish asosida tuzish.

**Ikkinchi boshqich**– mashqni o'zlashtirish jarayonini mohirlik bilan boshqarish. Buni jismoniy tarbiya instruktorifaoliyatini tahlil qilish hamda aniqlik kiritadigan buyruqlar va nazorat topshiriqlarini tanlash asosida amalga oshiriladi.

**Uchinchi bosqich** – tegishli sharoit va gimnastika vositalarinig mavjud bo'lishi. Bunga mashg'ulot joyi (zal, maydoncha), asosiy va yordamchi snaryadlar, uslubiy o'quv vositalari va hokazolar kiradi. Maktabgacha ta'lim muassasalarida boshlang'ich gimnastika mashg'ulotlarini tashqil etish. Maktabgacha ta'lim muassasasida jismoniy tarbiya tizimida-boshlang'ich gimnastika mashqlari, ritmika va sport o'yinlari tashqil etadi. Boshlang'ich gimnastika mashqlarini to'g'ri tashqil qilish va mashg'ulotlarni to'g'ri o'tkazish uni samarali

hal etish nihoyatda muhim sanaladi. Mashg'ulotlarni to'g'ri tashqil etilsa, qiziqarli, ibratli jihatlari oshirilsa, gimnastika mashg'ulotlarining samaradorligi ortib boradi. Gimnastikamashg'ulotlarida mashqlarning to'g'ri taqsimlanishi o'ta muhimdir. Bunda mashg'ulotning asosiy vazifasini ajratish lozim, uning mazmuni ko'zda tutgan maqsadini hisobga olib, bola tanasining ma'lum qismlariga har tomonlama ta'sir o'tkazish zarur. Shu jumladan mashg'ulotlarning unumdorligini oshirish maqsadida turli mashqlarni bir-biriga bog'lab olib borish juda muhimdir. Gimnastika mashg'ulotlarini rejalashtirganda harakat tartibini va takroriylikini, vazifasini to'g'ri taqsimlash va bolalarni guruhlariga uyushtirishning aniq va oqilona usullari ko'zda tutiladi. Bunga avvalo yetarli harakat faolligi va mashg'ulotlarning zichligini ta'minlash orqali erishiladi. Mashg'ulotlarni rejalashtirishda guruhning aniq sharoiti, zarur jihozlarning mavjudligi hisobga olinadi. Ochiq havodagi mashg'ulotlar mazmuni yil fasllariga, ob-havoga muvofiq ravishda tanlanadi. Mashg'ulotni rejalashtirish va o'tkazish usullari turlicha bo'lib, ular asosiy harakatlari, bir qolipdagi mashg'ulotlardan tortib, turli xildagi estafetalar va ochiq havodagi mashg'ulotlarni o'z ichiga oladi. Maktabgacha ta'lim muassasasida gimnastika mashg'ulotlari quyidagi qismlardan iborat:

1. Mashg'ulotning maqsadi
2. Kerakli jihozlar
3. Mashg'ulotning borishi
4. Tashkiliy qism
5. Asosiy qism
6. Asosiy harakat turlari
7. Mustahkamlovchi mashqlar
8. Tinch o'yinlar va yakuniy qism.

Bolalarning jismoniy mustaqillik faoliyati jismoniy tarbiya instruktorining bevosita rahbarligida o'tadi. Jismoniy tarbiya instruktorigi har bir bolaning gimnastika mashqlarini erkin tanlashga yordamlashadi. Jismoniy tarbiya instruktorigi harakat faoliyatiga mos jihozni tanlash yo'li bilan bolalarda tashqilotchilik qobiliyatlarini o'stirishga yordam beradi. Jismoniy tarbiya instruktorigi bu ishlarni rejalashtirayotganda bolalarning tashhisi, o'ziga xos xususiyati, jismoniy va aqliy rivojlanishi, salomatligi va tayyorgarligi, qiziqishi va qobiliyatlarini hisobga oladi. Boshlang'ich gimnastika mashg'ulotlari o'quv-tarbiya ishining asosiy shakli hisoblanadi. Ular kichik guruhlarda 15-20, o'rta guruhlarda 20-25 va tayyorlov guruhlarida 30-35 daqiqa o'tkaziladi. Tayyorlov qismida yurish, yugurish, raqs mashqlari va saf mashqlari o'tkaziladi. Asosiy qismda umumrivojlantiruvchi mashqlar, asosiy mashqlar va harakatli o'yinlartavsiya etiladi.

Yakuniy qismda kam harakatli o'yinlar va ohista yurish o'tkaziladi. Ertalabki gimnastika maktabgacha ta'lim muassasasi kuntartibida muhim sog'lomlashtirish tadbiri sanaladi. Kunda bajariladigan mashqlar to'g'ri qomatni shakllantiradi, intizom va jismoniy mashqlarga qiziqishni uygulashtiradi, ko'tarinki rux, bag'ishlaydi. O'tish vaqti: kichik guruhda 5-8 daqiqa, o'rta guruhda 9-11, tayyorlov guruhda 12-15 daqiqa. Mashqlar mazmuni: yurish, yugurish 30 soniyadan 15 daqiqagacha, umumrivojlantiruvchi mashqlar va sekin yurish yoki kamharakatli o'yinlar. Gimnastika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan yugurish mashqlari, oddiy yugurish, tizzalarni baland ko'tarib yugurish, oyoqlarni oldinga, orqaga bukib, oldinga, tomonlarga siltab yugurish, chalkash qadamlar bilan oldinga, yon tomonga; burilishlar, to'xtashlar bilan buyumlarni uloqtirish va uni ilib olish bilan yugurishlar; kayta

saflanib, turli to'sikparni oshib o'tib, to'siklar ustida yugurish, yugurish va yurishga navbatlashtirish va hokazo.

**Xulosa.** Maktabgacha ta'lim muassasalarida o'tkaziladigan gimnastika mashg'ulotining maqsadi va vazifalari bolalardagi turli jismoniy rivojlanishning ko'nikma va malakalarini shakllantirish, ulardagi kuchlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik, kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishdan iboratdir. Gimnastika bolaning turli faoliyatlar uchun sog'lomlashishi va jismoniy tayyorgarligini, jismoniy kamolotni shakllantirishni tizimli ravishda o'z ichiga oladi. Gimnastika mashqlarini o'rgatish jarayonida hal etiladigan alohida vazifalar har bir konkret holda harakat tuzilishini, uni bajarish sharoitining xususiyatlarini va bolalarning ko'nikma darajasini baholash asosida belgilanadi. Shunday qilib, gimnastika vauning usullari bolaning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan bo'lib, jismoniy tarbiya muammolarini muvaffaqiyatli hal qilishga yordam beradi.

#### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2016-yil 29-dekabrda «2017-2021 yillarda Maktabgacha ta'lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PQ-2707-sonli qarori;
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 9-sentabrda «Maktabgacha ta'lim tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PQ-3261-sonli qarori;
3. B.T. Haydarov. Eshtayev. G.X. Ibroimova «Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish shakllari.
4. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. T., O'zDJTI, 2005.- 171 b.
5. I.I Morgunova – Gimnastika – Toshkent 2017. - 93-94 b.

INNOVATIVE  
ACADEMY