

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
YOSHLAR SIYOSATI VA SPORT VAZIRLIGI  
JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI QAYTA  
TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI  
FARG‘ONA FILIALI

«BOSHLANG‘ICH GIMNASTIKA MASHG‘ULOTLARINI  
O‘TKAZISH USLUBIYATI»  
moduli

**4-MAVZU:**

**GIMNASTIKA MASHG‘ULOTI VOSITALARI**

***Katta o‘qituvchi Toxtasinov Dilshadbek Erkinjanovich***

# REJA :

- 1. Umumrivojlantiruvchi mashqlar tasnifi.**
- 2. Mashg'ulot vositalarini tanlash.**

Maxsus ishlab chiqilgan harakat shakllari gimnastikaning tipik vositalari (mashqlari) hisoblanadi.

Ular yordamida odamning hayotiy muhim harakatlantiruvchi qobiliyatlari takomillashtiriladi.

Ko'p mashqlar odamlarning mehnat, harbiy va turmush faoliyatidan (yurish, yugurish, tirmashib chiqish, sakrash, emaklash, muvozanat saqlash, uloqtirish, to'siqlardan oshib o'tish, yuk tashish va h,k.) olingan.

Bu mashqlar asosan harakat asoslarini o'rgatish uchun, jismoniy hislatlarni rivojlantirish va turli pedagogik vazifalarni hal etish uchun qo'llaniladi.

Tananing ayrim a'zolariga mo'ljallangan hamda turli gimnastika asboblarida ijro etiladigan mashqlar shular qatoriga kiradi.

Gimnastika mashqlari pedagogik vazifalarga hamda harakatlantiruvchi faoliyat strukturasi muvofiq tarzda quyidagi asosiy guruhlariga bo'linadi:

**1. Saf mashqlari-** safda birgalikda bajariladigan, bolalarda uyushqoqlik va intizomni, jamoa bo'lib harakat qilish malakalarini, qaddi-qomatni (safda qomat tutishni) tarbiyalashga, shuningdek, ritm va sur'at hissini tarbiyalashga yordamlashadigan harakatlardir.

**2. Umumrivojlantiruvchi mashqlar -** ko'proq ayrim bo'g'in qismlarida bajariladigan, ya'ni har yoqlama jismoniy tayyorgarlik uchun, organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytirish va qaddi-qomatni tarbiyalash uchun qo'llaniladigan mashqlardir.



**3. Erkin mashqlar** - tana ayrim a'zolari bilan qilinadigan turli harakatlarni, shuningdek, akrobatik va xoreografik mashqlarni birga qo'shib bajarishdir. Ulardan asosiy maqsad koordinatsion qobiliyatni takomillashtirish, ritm va harakat go'zalligi hissini tarbiyalashdir.

**4. Amaliy mashqlar**- yurish, yugurish, uloqtirish, tirmashib chiqish, oshib o'tish, emaklab o'tish, muvozanat saqlash, to'siqlardan oshib o'tish va h.k. Bolalar ular yordamida hayotiy zarur ko'nikma va malakalarni egallaydilar, ularni xilma-xil sharoitda qo'llanishni o'rganadilar.

# Sakrash


**5. Sakrash** - (tayanmay va tayanib) sakrovchanlikni rivojlantirish, shuningdek, oyoq va qo‘llarning kuchini, harakat tezligi va aniqligini, chaqqonlik va dadillikni rivojlantirish uchun qo‘llaniladi.

Sakrash bolalar organizmining funksional holatini yaxshilabgina qolmay, balki organizmga umumiy ta‘sir ham ko‘rsatadi.

# 1. Umumrivojlantiruvchi mashqlar tasnifi



**Umumrivojlantiruvchi mashqlar** deb, turlicha tezlik va ko'lamda maksimal va o'rtacha muskul zo'r berishi orqali tananing alohida qismlari bilan bajariladigan harakatlar yoki ularning birikmalariga aytiladi.



**Ulardan maqsad** — jismoniy sifatlarni rivojlantirish, qaddi-qomatni to'g'ri shakllantirish, bolalarni murakkabroq harakat malakalarini egallashga tayyorlashdir.



Umumrivojlantiruvchi mashqlar **predmetsiz** va **predmetlar** (gantellar, to'ldirma to'plar, toshlar, shtangalar, rezina amortizatorlar, tayoqlar va boshqalar) bilan har xil gimnastika asboblari va bir-biriga o'zaro yordam ko'rsatish orqali bajarilishi mumkin.

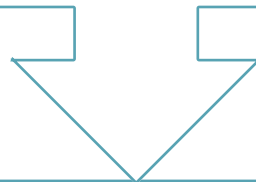
**Umumrivojlantiruvchi mashqlar** o‘z strukturasi ko‘ra oddiy bo‘lib, u bilan barcha yoshdagi bolalar va turli yoshdagi kishilar shug‘ullanishlari mumkin. Ularni o‘rgatish juda oddiydir: mashqni o‘zlashtirib olish uchun, uni bola bir necha marta takrorlashining o‘z kifoya. Shuni hisobga olish kerakki, yaxshi o‘zlashtirilgan mashqlarni bajargandagina maksimal zo‘r berish mumkin.

Demak, qandaydir jismoniy sifatni rivojlantirish uchun u yoki bu mashqdan foydalanishdan oldin bu mashqni yaxshilab o‘rganib olish zarur.

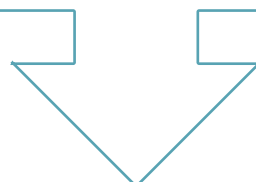
**Umumrivojlantiruvchi mashqlar** yordamida tana qismlari va muskul guruhlariga alohida ta’sir ko‘rsatish ham mumkin. Bu xususiyat bolalar organizmiga, ayniqsa harakat apparatiga har tomonlama ta’sir ko‘rsatish va butun tana muskullarini garmonik rivojlantirish imkonini beradi.



**Umumrivojlantiruvchi mashqlar** - bu maxsus mashqlardir. Ular butun organizmning rivojlanishi va sog'lomlashishida muhim ro'l o'ynaydi. Yelka kamari, gavda, oyoq kabi yirik mushak a'zolarining rivojlanishi va mustahkamlanishiga, bo'g'imlarning harakatchan bo'lishiga, mushaklar taranglashuvi va bo'shashuvi jarayonini normallashtirishga yordam beradi.



**Umumrivojlantiruvchi mashqlarning vazifasi** qaddi-qomatni to'g'ri shakllantirish, butun tayanch-harakat apparatini mustahkamlash, qon aylanish va nafas olish jarayonlari, asab tizimi faoliyatini yaxshilashdan iboratdir.



**Umumrivojlantiruvchi mashqlar** harakatlarni idora qiluvchi oliy motor markazlari ishini faollashtiradi: tezkorlik, chaqqonlik, kuchlar nisbati, chidamlilik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni namoyon qilishga yordam beradi, kishida ijobiy emotsional kayfiyat uyg'otadi.

## 2. Mashg'ulot vositalarini tanlash.



Boshlang'ich gimnastika mashg'uloti mazmunini belgilovchi asosiy manba – bu **“Ilk qadam”** o'quv dasturidir.

Har bir mashg'ulot jarayoni bosqichining **yakuniy maqsadini** belgilab olish, qisqa vaqt uchun vazifalarni hamda ularga muvofiq bo'lgan vositalarni aniqlash mumkin.

**Jismoniy tarbiya instruktori** mashg'ulotida bolalar amaliy va sof gimnastika mashqlarining oqilona bajarilishi uslublarini o'rgatadi. Har qanday boshlang'ich gimnastika mashqini o'rgatish imkoniyatini ta'minlaydigan eng muhim shartlaridan biri bolalarning jismoniy sifatlari rivojlanish darajasining o'rganilayotgan mashq qiyinchiligiga muvofiqligidir.

Demak, gimnastika bo'yicha mashg'ulotlari tarkibiga jismoniy **rivojlanishni ta'minlaydigan mashqlar** kirishi zarur.

**Boshlang'ich gimnastika mashg'ulotining  
asosiy vositalari:**



**Bolalarning jismoniy rivojlanishini ta'minlaydigan mashqlar.**

**Bolalarning muvaffaqiyatli o'rgatishga yordam beradigan yaqinlashtiruvchi va qo'shimcha mashqlar.**

**Bolalarning koordinatsion imkoniyatlarini oshiradigan turli xil boshlang'ich gimnastika mashqlari.**

**“Ilk qadam” dasturida ko'zda tutilgan, bolalar kontingentiga muvofiq bo'lgan mashqlar.**



**E'tiboringiz uchun  
rahmat!**