



**AJER**  
AKADEMIC JOURNAL OF  
EDUCATIONAL RESEARCH

# ISSUE 6

**AKADEMIC JOURNAL  
OF EDUCATIONAL RESEARCH (AJER)  
INTERNATIONAL SCIENTIFIC JOURNAL**

**November 2024**

**[WWW.AJERUZ.COM](http://WWW.AJERUZ.COM)**



**International Scientific Journal**  
**AKADEMIC JOURNAL OF EDUCATIONAL RESEARCH (AJER)**  
**November 2024**

**Tashkent 2024**

## GIMNASTIKA MASHG‘ILOTLARIDA UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLARNI QO‘LLASH METODLARI

S.V.Azizov, A.A.Xasanov, A.M.Izzatullayev  
*Namamngan davlat pedagogika instituti*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada gimnastika mashg‘ulotlarida umumrivojlantiruvchi mashqlarni o‘tkazish metodikasi va ularga oid qoidalar ko‘rib chiqilgan. Umumrivojlantiruvchi mashqlar jismoniy sifatlarni rivojlantirish maqsadida, sog‘lomlashtirish va murakkab harakatlarni o‘rganishda muhim rol o‘ynaydi. Mashqlar to‘plami tayyorlash jarayonida o‘quvchilarning yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarligi hisobga olinishi lozim. Maqolada mashq navbatlarini belgilash, o‘rgatish usullari (ko‘rsatish, tushuntirish, qismlarga ajratish va o‘yin usuli) va mashqni takrorlash tartibi to‘g‘risida batafsil ma‘lumot berilgan. Ushbu yondashuvlar o‘quvchilarning jismoniy faoliyatini samarali tarzda rivojlantirishga, harakatlarni to‘g‘ri bajarishga yordam beradi. Natijada, gimnastika mashg‘ulotlari o‘quvchilarning jismoniy tarbiyasini mustahkamlashga xizmat qiladi.

**Kalit so‘zlar:** gimnastika mashqlarini o‘rgatish, umumrivojlantiruvchi mashqlar, jismoniy sifatlari va o‘qitish metodikalarini o‘z ichiga oladi.

**Annotation:** This article discusses the methodology and rules for conducting general developmental exercises in gymnastics. General developmental exercises play a crucial role in enhancing physical qualities, promoting health, and learning complex movements. The preparation of exercise sets must take into account the age, gender, and physical fitness of the students. The article provides detailed information on setting exercise sequences, teaching methods (demonstration, explanation, breakdown into parts, and game methods), and the order of exercise repetition. These approaches help effectively develop students' physical activity and assist in performing movements correctly. As a result, gymnastics sessions contribute to strengthening the physical education of students.

**Keywords:** teaching gymnastics exercises, general developmental exercises, physical qualities, teaching methodologies.

Gimnastika mashg‘ulotlarida umumrivojlantiruvchi mashqlar takrorlab, maxsus tuzilgan mashqlar to‘plamasi shaklida bajariladi. Alohida mashqlar yoki ularning takrorlanishi jismoniy sifatlarni tarbiyalash va rivojlantirish uchun bajariladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar to‘plami jismoniy tarbiya fanining turli xil vazifalariga mos qilib tuziladi. Bu mashqlar gigiyenik gimnastika mashg‘ulotlarida sog‘lomlashtirish maqsadida qo‘llaniladi, gimnastika darslarida esa, ular shug‘ullanuvchilarni kelgusidagi ishlarga va murakkab mashqlarni o‘zlashtirishga tayyorlaydi.

Mashqlar to‘plamini tuzishda mashg‘ulotlar o‘tkaziladigan joy, vaqt va shug‘ullanuvchilarning yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarligini hisobga olish kerak. Dastavval, to‘plamga kiritiladigan mashqlarning (maqsadiga qarab) hajmi va mazmunini,

ya'ni zarur bo'lgan mashqlarni tanlab, ularning sonini belgilash zarur (to'plamda ularning soni 8 tadan 15 tagacha bo'lishi mumkin).

Mashqlarni tanlaganda mashqlar to'plamasining vazifasiga mos keiishini nazarda tutish kerak. Mashqlarni shunday tanlash kerakki, avvalo, ular talabalar organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatsin va ularning asosiy jismoniy sifatlari rivojlanishini ta'minlasin. Mashqlar talaba qomatining shakllanishi va o'z harakatlarini boshqara olishini, o'zlashtirishni ta'minlashi kerak. Mashqlar yetarli darajada oson bo'lishi, ya'ni shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarligiga mos kelishi lozim [1].

Shuni yodda saqlash kerakki, umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatishda «oddiydan murakkabga» va «osondan mukammalga» tamoyiliga qat'iy rioya qilish darkor.

To'plamda mashqlarni bajarish navbatini belgilayotganda, quyidagi qoidalarga rioya qilish tavsiya etiladi:

- to'plamda birinchi to'g'ri qomatni his qilish mashqining (bu ayniqsa, bolalar va o'spirinlar uchun muhimdir) bo'lishi;
- ikkinchi va uchinchi mashqlar asosiy mushak guruhlarini ishtirok etadigan (oyoqlarni baland ko'tarib turgan joyida yurish, oldinga engashib va qo'l harakatlari bilan cho'qqayib o'tirishlar, engashib bir oyoqni bukib qadam bosish va boshq.) oddiy mashqlar bo'lishi kerak.

Bu umumiy ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar organizmning barcha organ va tizimlari faoliyatini faollashtiradi.

To'plamdagi navbatdagi mashqlar ko'proq turli mushak guruhlarini harakatga keltiradigan (qo'l va yelka kamari uchun, bel, qorin mushaklari, oyoq) mashqlardan iborat bo'lishi lozim. Bunda gavdaning turli qismlari navbatma-navbat ishga kirishishi kerak. Bu mashqlarning birinchi takrori quyidagi tartibda bajariladi: qo'l va yelka kamari, bel, qorin mushaklari va oyoq mashqlari. Ikkinchi va uchinchi takrorlashda ham xuddi shu holatda, lekin murakkab va jadal bajariladi [3].

Mashqlarning bunday takrorlanishi yuklamani asta-sekin oshirish va gavdaning har xil qismlari ishini takrorlash imkonini beradi. Bu esa, mushak ishlashi samarasini oshiradi va faoliyat ko'rsatayotgan mushaklarning faol dam olishi uchun sharoit yaratadi. Keyinchalik to'plamga gavdaning barcha qismlari uchun mo'ljallangan 2-3 ta murakkab mashqlar qo'shiladi.

Odatda, kuchni tarbiyalovchi mashqlar, cho'zilish mashqlaridan oldin bajarilishi kerak, chunki mushaklar dastavval qizdirilmasa, mushak tola va bo'g'inlarni ortiqcha cho'zib yuborib jarohatlash mumkin.

Qattiq ishlashdan keyin bo'shashtirish mashqlarini bajarish maqsadga muvofiqdir.

To'plamni oxirida nafas olishga o'rgatadigan o'rtacha jadallikdagi mashqlar bajariladi. To'plam to'g'ri qomatni his qildiradigan mashqlar bilan yakunlanishi kerak.

To'plamda mashqni 4-8 marta takrorlash, kuchni rivojlantiruvchi mashqlarni

asosiy ish bajaruvchi mushak guruhlarida charchash sezilgunga qadar, egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlarni esa, yengil ogʻnq sezgunga qadar bajarish mumkin.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar har xil usullar bilan oʻrgatiladi:

1. *Koʻrsatish usuli.* Mashq sportchilarga qarab turib, xuddi «oynadagidek» usulda koʻrsatiladi. Boshlash uchun «Dastlabki holatga (bajarish usuli aytiladi-sakrab, qadamlab) TURING!» buyrugʻi beriladi. Agar biror talaba xatoga yoʻl qoʻysa, «Qaranglar, men qanday bajaraman» koʻrsatmasi beriladi.

Soʻngra «Mashqni men bilan birga BOSHLANG!» buyrugʻi beriladi. Oʻqituvchi mashqni guruh bilan birgalikda 2-3 marta bajaradi. Agar xatolarga yoʻl qoʻyilsa, «Diqqat bilan menga qaranglar va qoʻl harakatiga (yoki gavdaning boshqa qismiga) eʼtibor beringlar!» koʻrsatmasi beriladi [4].

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni 1-2-sinf oʻquvchilari bilan oʻtganda jami harakatlar buyruqqa binoan emas, balki topshiriq boʻyicha bajariladi. Oʻqituvchi: «Mendek dastlabki holatni qabul qilingiar, diqqat bilan qoʻl, gavda, oyoqlaringa qaranglar. Mashqlarni men bilan birga BOSHLANG!», «Diqqat bilan qarab, mendek bajaringlar», deb aytadi.

Bu holda mashqni tugallash uchun «mashqni tugating» topshirigʻi beriladi.

2. *Tushuntirish usuli.* Oʻqituvchi mashq boshlash uchun kerakli boʻlgan dastlabki holatni aytadi va birinchi, ikkinchi va h.k. sanoqlarda nima qilish kerakligini tushuntiradi.

Keyin u «Dastlabki holatni qabul QILING!» buyrugʻini beradi. Bajarilishini tekshiradi va navbatdagi: «Mashqni (qaysi tomonga bajarilishini aytadi) BOSHLAGIL!» buyrugʻini beradi va harakat davomida har bir sanoqda nima qilish kerakligini quyidagicha aytib turadi: «Qoʻllar yuqoriga, oldinga engashing, toʻgʻrilang».

Kichik sinflarda oʻqituvchi tushuntirishda atamalar qoʻllamaydi, balki faqatgina nima qilish kerakligini tushuntiradi. Masalan, «Oyoqlarni kerib, qoʻllarni belga qoʻyinglar. Oldinga engashinglar va kaftlarni polga tekkizinglar, hamma bajarsin! Engashing, rostlaning, davom eting! Yana bir marta!».

Bir vaqtda ham koʻrsatish, ham tushuntirish usuli. Oʻqituvchi mashqni koʻrsatayotib, uni qanday bajarish kerakligini tushuntiradi va eng qiyin joylariga eʼtiborni qaratadi. Soʻngra tushuntirish orqali oʻrgatishda qoʻllaniladigan buyruqlar yordamida topshiriq beradi. Oʻqituvchi mashqlarning bajarilishi davomida doimo talabalar harakatini toʻgʻrilab borib, uni toʻgʻri bajarilish usulini aytib turadi [2].

3. *Mashqlarni qismlarga ajratib koʻrsatish usuli.* Oʻqituvchi: «Dastlabki holatni QABUL QILING!» buyrugʻini beradi (uni koʻrsatadi yoki tushuntiradi) keyinchalik esa, «Choʻqqayib tayaning - BIR!» buyrugʻini berib, mashqlarni toʻgʻri bajarilishini tekshiradi, agar talabalar xatoga yoʻl qoʻyishsa, uni toʻgʻri bajarishni talab qiladi. «Tayanib yot! IKKI!» (toʻgʻri bajarish toʻgʻrisida yana koʻrsatmaberadi). «Qoʻllarni bukib – UCH!» va h.k. buyruqlarini beradi. Butun mashqni qismlarga ajratib, tuzatishlar va aniqliklar kiritilib bajarilgandan soʻng, «Mashqlarning hammasini toʻliq BAJAR!»

topshirig'i beriladi.

Bunday usulni qo'llash mashg'ulotlarning yuqori saviyada o'tishini ta'minlaydi. Talabalarning e'tiborini oshiradi, harakatlarni aniqlashtirib, ularni to'g'ri bajarishga imkon yaratadi.

4. *O'yin usuli*. Kichik maktab yoshidagi bolalar o'yinlarga va fantaziyaga moyil bo'lishadi. Ular turli harakatlarni o'yin tarzida oson tasavvur qila olishadi, shuning uchun ko'pgina mashqlarni mazmunan o'yin singari o'tish mumkin. Mashg'ulotlarda o'z ifodasi va mazmuniga ko'ra, turli harakatlarni bajarishni talab qiladigan: «Taqiqlangan harakat», «To'plarni doira bo'ylab uzatish», «Quvlashmashoq», «Kun va tun» kabi harakatli o'yinlar qo'llaniladi.

Mashqlarni signal bo'yicha ham bajarish mumkin: o'qituvchi qo'llarini yon tomoniga ko'taradi (bayroqcha bilan bo'lsa, yanada ma'qul). Bu belgi bo'yicha o'quvchilar cho'qqayib tayanishlari va d.h.ga qaytishlari, qo'llarni belga qo'yish, signal bo'yicha esa, tizzalarda tik turib orqaga engashishlari kerak; qarsak chalib, zalda erkin yurishga va o'ynashga ruxsat etiladi, hushtak chalinganda esa, hamma tezda o'z joyiga turishi kerak. O'z joyini kimki tezroq egallasa, shu g'olib chiqadi. 3-4-sinflarda: «Qarmoqcha», «Xo'rozlar jangi» (o'g'il bolalar uchun), «To'p bilan urish», «Doirada yoki chiziqdan bir-birini tortib olish», «Kun va tun» (murakkabroq mashqlarni kiritib), «Ketma-ketda to'ldirma to'plarni uzatish» (turli usullarda), o'quvchilardan biri o'z jamoasi oldida poldan 10-20 sm balandlikda o'tkazadigan gimnastika tayoqchasi ustidan (ketmaketda turib) «Sakrab o'tish» kabi o'yinlar qo'llaniladi.

### **XULOSA**

Ushbu maqola gimnastika mashg'ulotlarida umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'tkazish metodikasini batafsil yoritadi. Mashqlar yig'indisi o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, sog'lomlashtirish va murakkab harakatlarni o'rganish maqsadida tayyorlanadi. Mashqlarni tanlash jarayonida o'quvchilarning yoshi, jinsi, va jismoniy tayyorgarligi inobatga olinishi kerak. Mashqlarni o'rganish uchun turli metodlar – ko'rsatish, tushuntirish, qismlarga ajratish va o'yin usullari – qo'llaniladi. Bular nafaqat o'quvchilarning jismoniy faoliyatini oshiradi, balki ularning harakatlarini to'g'ri bajarishga yordam beradi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar organizmning barcha tizimlari faoliyatini rag'batlantirib, kelajakdagi murakkab mashqlarni o'zlashtirishda tayyorgarlik ko'radi. Mashqlarni o'tkazish jarayonida e'tiborli nuqtalar, masalan, yuklamalarni asta-sekin oshirish va harakatlarni har xil qismlarga bo'lish orqali o'quvchilarning e'tiborini oshirish maqsadga muvofiqdir. Natijada, o'quvchilar nafaqat jismoniy sifatlarini, balki texnik ko'nikmalarini ham rivojlantiradilar. Shunday qilib, umumrivojlantiruvchi mashqlar gimnastika mashg'ulotlarida muhim ahamiyatga ega bo'lib, o'quvchilarning jismoniy tarbiyasini mustahkamlashda samarali vosita hisoblanadi.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Болтобаев, С. А., Азизов, С. В., Жураев, Т. Ж., Рахманов, М. У., Жахангиров, Ш. Ж., & Мухторжонова, Н. (2013). ВЛИЯНИЕ ПЕРЕЖИВАНИЙ, ТРЕВОГИ И СТРЕССА НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ УСПЕШНОСТЬ У СПОРТСМЕНОВ И ИХ ПРЕОДОЛЕНИЕ. *SCIENCE AND WORLD*, 24.
2. Mahmudjonov A. A., Izatullayev A. M., Ergashaliyev D. N. THE IMPORTANCE OF GENERAL PHYSICAL FITNESS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS TRAINING IN PRIVATE SCHOOLS //INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – С. 755-759.
3. Makhmudovich, G. A. (2024). METHODS OF MONITORING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF HIGH SCHOOL STUDENTS THROUGH GYMNASTICS. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY*, 735-739.
4. Jo'rayev T. T., Mahmudjonov A. A., Shamsitdinova M. F. THE EFFECTIVENESS OF USING NATIONAL ACTION GAMES IN DEVELOPING SPORTS ELEMENTS //MASTERS. – 2024. – Т. 2. – №. 3. – С. 29-33.
5. G'ofirjonova, A. I. (2022). MILIY HARAKATLI O'YINLARNI SPORT ELEMENTLARINI O'ZLASHTIRISHDA QO'LLASHNING SAMARADORLIGI. *INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING*, 1(9), 171-176.
6. Makhmudovich, G. A. (2024). MOVEMENT SKILLS OF YOUNG GYMNASTS AND THE LAWS OF ITS FORMATION. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY*, 751-754.
7. Muhtorjon o'g'li I. A. et al. THE DEVELOPMENT OF A TEENAGE CHILD'S PHYSICAL QUALITIES THROUGH A TYPE OF TABLE TENNIS //Scientific Impulse. – 2023. – Т. 1. – №. 9. – С. 68-71.
8. Muxtorjon o'g'li, I. A., Doston No'monjon o'g'li, E., & Abduvoxid o'g'li, M. A. (2024). STOL TENNISI BILAN SHUGULLANUVCHI OSMIRLARNING HARAKAT FAOLLIGINI OSHIRISH TEXNOLOGIYASI. *Новости образования: исследование в XXI веке*, 2(22), 398-402.
9. Doston No'monjon o'g'li, E. (2024). KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI O'QUVCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA MILLIY HARAKATLI O'YINLARNING O'RNI. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY*, 717-721.
10. Muhtorjon o'g'li I. A. UMUM TA'LIM MAKTABI YUQORI SINIF O'QUVCHILARIGA JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA STATIK MASHQLARNI O'RGATISHNING PEDAGOGIK MEXANIZIMLARI //Scientific Impulse. – 2024. – Т. 2. – №. 19. – С. 111-114.

11. Muhtorjon o'g'li, I. A. (2023). THE SIGNIFICANCE OF SPORTS GAMES IN INCREASING THE EFFICIENCY OF PHYSICAL EDUCATION. *JOURNAL OF INNOVATIONS IN SCIENTIFIC AND EDUCATIONAL RESEARCH*, 6(4), 164-167.

12. Болтабоев, С. А. "Спорт тиббиёти, даволаш жисмоний маданияти ва жисмоний тарбия гинетикаси." *Ўқув қўлланма* 185 (2015).





**AKADEMIC JOURNAL OF EDUCATIONAL RESEARCH (AJER)**  
**international scientific journal**  
**6-son**

Nashr qilingan sana: 27.11.2024.  
Shrift: "Times New Roman".

**“ACADEMIC JOURNAL” MCHJ**

Manzil: 700096, Toshkent shahri, Chilozor tumani, Bog‘iston ko‘chasi, 116/6.  
www.ajeruz.com, info@ajeruz.com, +998950457172