

**BOLALARNI GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARIGA JALB  
QILISH VA GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINI SAMARALI  
TASHKIL ETISH MASALASI**



***Kamchiyev Salimberdi Khudayberdievich***

*Andijon davlat pedagogika instituti, Jismoniy tarbiya va xotin-qizlar sporti kafedrasi mudiri, dotsent.*

***Annotatsiya:*** *Gimnastika-bu boy tarixga ega va rivojlanishning bir qancha tendentsiyalaridan o'tgan sport turi. Maqolada bolalarni gimnastika mashg'ulotlariga jalb qilish va gimnastika mashg'ulotlarini samarali tashkil etish masalasi to'g'risida ma'lumotlar keltirilgan.*

***Kalit so'zlar:*** *gimnastika, bolalar, gimnastik jihozlar bilan shug'ullanish, mashqlar turlari, jismoniy tayyorgarlik, gimnastika bilan shug'ullanish usullari.*

**KIRISH**

Gimnastika insonni estetik tarbiyalashning samarali vositasi hisoblanadi. Gimnastika mashqlarini ijro etish texnikasining gimnastikaga xos uslub talab qiladigan darajada mukammal bo'lishi uchun harakatlar ravon va ifodali bo'lishi, ijrochining harakatlari o'ziga yarashadigan, nafis bo'lishi kerak. Gimnastika bilan shug'ullanish natijasida kelishgan qaddi-qomatga ega bo'linadi, gavda tuzilishidagi nuqsonlar tuzaladi, gavdaning ayrim bug'inlari taraqqiyotida ham, umuman gavda taraqqiyotida ham juda yaxshi mutanosiblikka erishiladi

Qadim zamonlardan aholi turli xil jismoniy mashqlar, harakatli o'yinlarni katta bayram va to'ylarda tashkillashtirishgan. Navro'z, Hosil bayrami va boshqa tantanalarda otda poyga, yugurish bo'yicha musobaqalar, olomon-poygalar,

chovgon o'yinlari, dorbozlar chiqishlari kabi ko'ngilochar tadbirlari muntazam ravishda o'tkazilib turilgan. Abu Ali ibn Sino «Tib qonunlari»da jismoniy tarbiyaga katta e'tibor bergan.

### **MUHOKAMA VA NATIJALAR**

Albatta, har birimiz gimnastika so'zini eshitimiz bilanoq ko'z oldimizga jismoniy mashqlar, harakatli o'yinlar, amaliy bo'lgan darslar keladi. Gimnastika so'zi aslida yunoncha so'z bo'lib "gimnas" so'zidan kelib chiqqan bo'lib, "yalangoch" degan ma'noni anglatadi, yana bir ma'nosi esa murabbiy, mashq qildiraman deganidir. Bundan ko'rinib turibdiki, gimnastika so'zi insonni sog'lom, baquvvat, kuchli, irodali va asosiysi sog'lom bo'lishi uchun qilinadigan mashqlar, jismoniy harakatlar majmuidir. Bunga bolalarni jalb qilish uchun esa ularni ilk maktab davrlaridanoq maktab darsliklariga jismoniy tarbiya faniga alohida e'tibor berib borishimiz va dars jarayonlarida biroz vaqtni ularga bu jismoniy mashqlar, harakatlarning ularning sog'ligi uchun g'oyatda muhim ahamiyat, ularning sog'lom bo'lib voyaga yetishlari uchun bu fanning juda ham zarurligi haqida tushunchalar berishimiz lozim. Albatta, bolajonlar qizishi uchun, sport zal kerakli jihozlar ta'minlanishi va ular uchun qulay tarzda joylashtirishi kerak.

Mashg'ulotlarni boshlashdan oldin esa ularning asosan qaysi sport o'yinlariga qiziqishi borligini aniqlash, ularni tezda zerikib qolishlariga sabab bo'lmaydigan mashqlarni tanlash kerak. Mashg'ulotlar asosan guruh-guruh tarzida o'tkaziladi va guruh mashg'ulotlari esa haftasiga 2-3 marta o'tkazilishi kerak. Bu esa albatta bolalarning bosh vaqt darsliklariga qarab ko'paytirib boriladi.

Agar biz tarixga nazar tashlaydigan bo'lsak, Turkistonda XVII-XIX asrlarda jismoniy tarbiya ya'ni gimnastik mashqlar Rossiyadagi sport bo'lgan e'tibor tufayli rivojlanib borgan. Ayni paytda esa O'zbekistonda ham ushbu sport turiga alohida e'tibor qaratilib mashhur sportchilarimiz esa bolajonlarga sport shug'ullanishlariga eng yaxshi o'rnak bo'lishyapti. Chet el davlatlarida bayrog'imizni eng balandga ko'tarib, bolajonlar qalbida o'zgacha sport bo'lgan qiziqish uyg'otyapti. Undan tashqari, gimnastikaning sog'liq uchun foydali

tomonlari u insonning qon aylanishi bog'liq bòlgan a'zolari yaxshilaydi, nafas organlariga ,miyani kislorod bilan tòyinib borishiga katta yordam beradi.

Shunindek, bolalar ochiq maydonlarga tengdoshlari bilan birga òyinlar, jismoniy mashqlar uyushtirilishi ham ularning yanada qiziqishlariga sabab bòladi. Gimnastika mashqlarini òrgatishda quyidagi asosiy vazifalar ham hal etiladi: bular bolalarning umumiy va jismoniy mashqlarga tayyorligining ahamiyati, kuch , tezkorlik, epchillik, irodalilik, chaqqonlik va egiluvchanlik. Ushbu sport turi esa ma'lum bir kasalliklarning oldini oladi, misol uchun, yassioyoqlik, respirator kasalliklar, vazn ortib ketishi(semizlik), yurak-qon tomirlari kasalliklari. Bolajonlarda esa bu kabi kasalliklarni oldini olish va soğlom avlodni voyaga yetkazish uchun esa ularni sport jalb etish , qiziqishlarini uygota olish goyatda muhim hisoblanadi. Zamonaviy gimnastika elita va dam olish darajasida mashq qilinadigan va raqobatlashadigan sportning hozirgi shaklini anglatadi. Zamonaviy gimnastika ikkalasini ham o'z ichiga oladi badiiy gimnastika, bu turli xil apparatlarda tartiblarni bajarishni o'z ichiga oladi va badiiy gimnastika, bu lentalar, halqalar va to'plar kabi apparatlar bilan bajariladigan raqsga o'xshash harakatlarni o'z ichiga oladi.

Badiiy gimnastika ikki fanning eng taniqli va mashhuridir. Bu oltita apparatda tartiblarni bajarishni o'z ichiga oladi: polda mashq qilish, tonoz, notekis chiziqlar, muvozanat nurlari, parallel chiziqlar va gorizontal bar. Sportchilar individual va jamoaviy musobaqalarda qatnashadilar, hakamlar o'zlarining tartiblarini qiyinchilik, ijro va badiiylik asosida to'playdilar.

Boshqa tomondan, badiiy gimnastika-bu tartiblarning estetik va badiiy sifatiga qarab baholanadigan ko'proq sub'ektiv sport turi. Bu akrobatika va gimnastika mahoratini o'z ichiga olgan holda, apparatlar bilan raqsga o'xshash harakatlarni bajarishni o'z ichiga oladi.

## XULOSA

Zamonaviy gimnastika yillar davomida sezilarli darajada rivojlanib bordi, sportchilar yanada murakkab va Jasur tartiblarni bajarishdi. Sport, shuningdek, kuch, kuch va chidamlilikka ko'proq e'tibor qaratdi, chunki sportchilar tobora

qiyinlashib borayotgan ko'nikmalarni aniqlik va nazorat bilan bajarishlari kerak. So'nggi yillarda sportchilar bir yoki ikkita tadbirga e'tibor qaratib, o'z mahoratlarini iloji boricha yuqori darajada rivojlantirib, katta ixtisoslashuv tendentsiyasi kuzatilmoqda.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Eshtayev A. K. Gimnastika. Òquv uslubiy qòllanma. T-215. 124 bet .
2. Samadova X.S (2022), Soğlom tarzi inson salomatligining asosidir, Barqarorlik va yetakchi tadqiqotlar onlayn ilmiy jurnali, 2(9), 198-201.
3. M. Usmonova "Òquvchi shaxsiga yònaltirilgan pedagogik texnologiyalar , Ta'lim texnologiyalari. 2016, 4-son.
4. И.И Маргунова Гимнастика ва уни ўқитиш методикаси. Ўқув қўлланма. 2013 йил Тошкент “ILM ZIYO” .
5. Navruz Tursunpo'latovich Muxammadiev. “GIMNASTIKA SPORT TURINING RIVOJLANISH BOSQICHLARI VA UNING O`ZBEKISTON JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA TUTGAN O`RNI”. Academic Research in Educational Sciences Volume 3 | Issue 7 | 2022 ISSN: 2181-1385 Cite-Factor: 0,89 | SIS: 1,12 | SJIF: 5,7 | UIF: 6,1.