



5-7 YOSHLI GIMNASTIKACHILARDA JISMONIY SIFATLARNI SHAKLLANTIRISH USULLARI

O'zbekiston davlat sport akademiyasi
Suleymanov Muhammad Amin Erkin o'g'li

Annatotsiya: Sport gimnastikasida sportchilarni tubdan shakllantirish va ularning jismoniy qobiliyatlarini maxsus mashqlar yoqdamida chuqurlashtirilgan usullar bilan shakllantirish uchun mukammal va puxta rejali dasturlardan foydalanish hozirgi zamon talabi desak mubolag'a bo'lmaydi. Yosh sportchilarning qobiliyatlarini aniqlash va ularga shakl (yuklama) berish hamda tog'ri yo'naltirish xar bir pedagog trenerning burchidir. Sport sog'lomlashtirish guruhida 5-7 yoshli gimnastikachilarni tayyorlash uchun qo'llaniladigan usullar va uslublar saralab olindi. Ushbu yosh toifasiga mos keluvchi harakatlar hamda mashqlar saralandi va tadqiqotimizda tahlil qilindi.

Kalit so'zlar: Gimnastika, usullar, uslublar, saralash, gimnastika, trener, tahlil, reja, dastur.

Annotation: It is no exaggeration to say that the use of perfect and well-planned programs for the fundamental formation of athletes in gymnastics and the development of their physical abilities with in-depth methods in the case of special exercises is a modern requirement. It is the duty of every pedagogical trainer to identify the abilities of young athletes, give them shape (load) and direct them correctly. The methods and techniques used to train 5-7-year-old gymnasts in the sports and health group were selected. Movements and exercises suitable for this age category were selected and analyzed in our study.

Keywords: Gymnastics, methods, styles, qualifying, gymnastics, trainer, analysis, plan, program.

Dolzarbligi: Hozirgi kunda jahonda yoshlarni sport bilan shug'ullanishiga qaratilgan e'tibor tobora takomillashib shu bilan birga qiyinlashib bormoqda. Har bir bolaga bo'lgan e'tibor nafaqan trener murabbiyni balki har bir ota-onani sportchi ruhi va barqaror fikr yurish uchun majburlab bormoqda. Albatta bunga asosiy omillardan biri hozirgi kundagi gadgetlar dessak mubolag'a bo'lmaydi. Yurtimizda esa yoshlarni sportga jalb qilish uchun misli keng ishlar olib birilmoqda. Yurtboshimizning "vatan uchun. xalq uchun. millat uchun" degan shiori ostida yoshlarni tubdan takomillashda yetuk darajalarda tayyorlash uchun barcha shart sharoitlar yaratilmoqda. Shu bois yosh gimnastikachilarni tayyorlashning eng birinchi nuqtasi bo'lgan (sog'lomlashtirish) guruhlariga urg'uni bergan holda tadqiqotimizni 5-7 yoshli bolalarni sport bilan



shug'ullanishini ta'minlash va mashg'ulot jarayonini tashkil qilish uchun xorijiy va maxalliy olimlarning ilmiy tadqiqotlari hamda adabiyotlaridan foydalanildi.

Sport gimnastikasida sog'lomlashtirish guruhini shakllantirishda sportchilarning yoshi 5 yoshdan kam bo'lmashligi lozim. Ushbu guruhga qabul qilish uchun sportchilardan quyidagi jismoniy sifatlar tekshiriladi. Kuch, tezkorlik, egiluvchanli va chaqqonlik kabi jismoniy sifatlarga mos mashqlar asosida yosh sportchining (yuqori, badan, oyoq) qismidagi harakat qobiliyatlari aniqlanadi. 1-turnikda osilish va buchak ushlab turish, 2-yerga chalqancha yotgan holda qo'llarga tayanib oyoqni yuqoriga ko'tarib ushlab turish. 3- yerga yotgan holda qo'llarga qo'llarni bukib yozish, 4-gimnastika narvoniga osilib oyoqlarni burchak holatida saqlab turish (3-5 soniya), 5-o'tirib oyoqlarni kerib (yelka kengligida) oldinga engashish (maksimal) darajada, 6-25 metrli yo'lakda yugirish, 7-yerda yotgan holda ko'prik turish, kabi mashqlar qildirilib ko'rsatilgan me'yorlarni bajargan yoki oshgan sportchilar ushbu guruhga qabul qilinadilar (1-jadvalga qarang).

1-Jadval

Umumiy jismoniy sifatlarni tayyorgarlik darajalari mashqlarning me'yorlari

№	Mashqlar	O'rtacha me'yor
1	turnikda osilish	10-12 soniya
2	yerga chalqancha yotgan holda qo'llarga tayanib oyoqni yuqoriga ko'tarib ushlab turish	3-7 soniya
3	yerga yotgan holda qo'llarga tayanib qo'llarni bukib yozish	5-8 marotoba
4	gimnastika narvoniga osilib oyoqlarni burchak holatida saqlab turish	5-10 soniya
4	o'tirib oyoqlarni kerib oldinga engashish	0° gachon
5	25 metrli yo'lakda yugirish	8-30 soniya maksimal
6	yerda yotgan holda ko'prik turish	qo'l va oyoq oralig'i 40 sm dan >

5-7 yoshli gimnastikachilarning sport sog'lomlashtirish guruhiga qabuli uchun topshirilgan sinov natijalari yuqoridagi jadvalda keltirilgan me'yorlardan yaxshi bo'lsa guruhga qabul qilinadi, agar 5 ta mashqdan 2 tasi me'yordan past ko'rsatgichga ega bo'lsa shartli ravishda guruhga qabul qilinadi 4-8 afta mashqulotdan keyin natijalar yaxshilansa guruhda faoliyatini davom ettiradi.

Ushbu guruhda yillik yuklama 312 akademik soatni tashkil qiladi. Bir haftada 3 marotoba har-bir mashg'ulot 90 daqiqadan tashkil topadi 2-jadvalga qarang.



2-jadval

Sport sog'lomlashtiruvchi guruhining yillik o'quv soatlar taqsimi.

1-oy	2-oy	3-oy	4-oy	5-oy	6-oy	7-oy	8-oy	9-oy	10-oy	11-oy	12-oy
24-s*	24-s	26-s	28-s	26-s	28-s	28-s	24-s	28-s	24-s	26-s	26-s

Izoh: s-akademik soat.

Ushbu jadvalda sport sog'lomlashtiruvchi gurugidagi mashg'ulotlarning soatlar taqsimidagi yillik ish reja namoyon qilingan. Yosh bolalarning birinchi yilik mashg'ulotlarni tashkil qilish va ularni unumdorligini oshirish maqsadida sport sog'lomlashtirish guruhidagi sportchi yoshlarga mashg'ulotlarni hafta va oylar mezo-sikl va mikro-sikl shaklida berilgan (3-jadval).

3-Jadval

Sport sog'lomlashtirish gurugi uchun mezosikl yuklamalari (soat) kesimida

hafta	6-soat	2-soat	2-soat	2-soat
hafta	6-soat	2-soat	2-soat	2-soat
hafta	6-soat	2-soat	2-soat	2-soat
hafta	6-soat	2-soat	2-soat	2-soat

Yoshlarni sportda jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun tayyorgarlik darajasini yoki fundamental darajasini aniqlash maqsadida. Sportchilarning jismoniy sifatlarini har 2-oyda yani 8 haftada test (jismoniy) sinovdan o'tkazish va ulardagi o'sishni tahlil qilish orqali yuklamalarni oshirish yoki kamaytirish lozim.

Yosh sportchilarni harakat qobiliyatlarini shakllantirish hamda ularni rivojlantirish uchun sport gimnastika mashqlaridan (yengil-o'rta-murakkab) turlaridan foydalaniladi. Bu yoshlarda o'ziga bo'lgan ishonch va to'g'ri harakat ketma-ketligini shakllantirishga ham yordam beradi. Har bir siklning yakunida sportchilardan maxsus sinovlar olinadi (4-jadvalga qarang).

4-Jadval

Yosh gimnastikachilarning tadqiqotdan oldin jismoniy mashqlar tahlili

1-sikl-makro-10 haftalik jismoniy sifatlarni rivojlanish jadvali									
T/r	Mashqlar	Nazorat guruhi			Tajriba guruhi			t	P
		$\bar{x}$	σ	V%	$\bar{x}$	σ	V%		



1	Boshlang'ich xolat-gimnastika devoridaga qo'l bilan osilgan xolatda oyoqlarni "burchak" holatiga ko'tarish	7,95	1,2	15,20	8,08	2,8	14,21	0,32	>0,05
2	Gimnastika devorida oyoqlarni ko'tarib «Burchak» holatida osilish	9,4	3,1	18,55	9,45	1,2	13,16	0,1	>0,05
3	Yotgan holatda qo'llarni bukib yozish	7,1	2,7	11,70	6,9	2,6	12,88	0,71	>0,05

Yosh gimnastikachilarning sport sog'lomlashtirish guruhiga qabulidan keyin birinchi chorak yani 3-oydan so'ng topshirilgan sinov natijalari nazorat guruhida, boshlang'ich xolat-gimnastika devoridaga qo'l bilan osilgan xolatda oyoqlarni "burchak" holatiga ko'tarish tadqiqotdan oldin nazorat guruhida 7.95 marta, tajriba guruhida esa 8.08 marta. Gimnastika devorida oyoqlarni ko'tarib «burchak» holatida osilish 9.4 soniya, tajriba guruhida esa 9.45 soniya tashkil qildi. Yotgan holatda qo'llarni bukib yozish mashqida nazorat guruhida 7.1 marta, tajriba guruhida esa 6.9 marta bajarildi.

Yosh sportchilarni tayyorlash va ularni chiniqtirish uchun biz sport va harakatli o'yilardan ham foydalandik. Bunda yoshlarning chiniqishi va jamoaviyligi oshishini inobatga olgan holda oyinlarni yengildan murakkabga va nafaqat harakat balki muvozanat mashqlaridan ham foydalandik (5-jadvalga qarang).

5-Jadval

Harakatli o'yinlar uchun gimnastika mashqlari

Mashqlar nomi	Me'yori	Jismoniy sifatlar	O'U.K.
Yugurish (quvdamchoq)	10 daqiqa	Tezkorlik, chaqqonlik	Oyoq uchida yugurish
Bir oyoqda sakrab tutish	5-7 daqiqa	Tezkorlik, chaqqonlik, koordinatsiya	Gavdani tik tutish
Qo'llarga tayanib (orqaga) yurib tutish	10 daqiqa	Tezkorlik, chaqqonlik, kuch, koordinatsiya	Tosni gorizontal holda tutish



Arqonda sakrab yurish	5-7 daqiqa	Tezkorlik, chaqqonlik, koordinatsiya	Gavdani tik tutish
Umbaloq oshish	5-7 daqiqa	Chaqqonlik, koordinatsiya	Oldinga yoki orqaga to'g'ri aylanish

Ushbu mashqlar yordamida yosh sportchilarni Tezkorlik, chaqqonlik, kuch, koordinatsiya hamda jamoviylik sifatlarini oshiramiz. O'yin turlarga qarab o'quv mashg'ulotdan oldin yoki mashg'ulot yakunida murabbiyning ish rejasiga mos ravishda 7-10 daqiqa davomida o'tkaziladi.

Yosh sportchilarni harakat malakasini oshirish va ularning tana harakatlarini his qilish uchun muvozanat va akrobatik mashqlardan foydalanamiz. Bunda yengil va oson harakatlardan murakkab harakatlarga va mashqlarning o'zgaruvchan (sakrash. qo'nish. tushish. depsinish. burilish. muvozanat) kabi mashqlarga urg'u beramiz. Ushbu mashqlar yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini shakllanishiga ta'sir ko'rsatishini oshirish maqsadida. ularni bajarilish ketma-ketligini umulashtirdik (6-jadvalga qarang).

6-Jadval

Harakatlarni shakllantirish uchun (qo'llar, oyoqlar, bel-qorin) qisimlar kesimida mashqlar ko'mpleksi

Harakatlar			
Qo'llar	Qo'llarga qoringa yotib tayangan holda oldinga va orqaga yurishlar	Qo'llarga belga yotib tayangan holda oldinga va orqaga yurishlar	Qo'llarga qoringa yotib tayangan holda o'ng-chap tomonlarga yurishlar
Oyoqlar	Bir (o'ng-chap), juft oyoqlarda, oldinga va orqaga sakrashlar	Bir o'ng oyoqda oldinga sakrab chap tomonga burilish, chap oyoqda oldinga sakrab o'ng tomonga burilish	Juft oyoqda oldinga sakrab 90° o'ng-chap tomonlarga burilishlar
Badan (qorin, bel)	Belga yotgan holda oyoq-qo'llarni yuqoriga ko'tarish va saqlab turish	O'ng-chap tomonga yotgan holda oyoq-qo'llarni 30-45°ga yuqoriga ko'tarib saqlab turish	Belga yo'tgan holatdan o'ng-chap tomonlarga burilishlar

Ushbu jadvalda yosh gimnastikachilarga jismoniy sifatlarini shakllantirish hamda ularning qobiliyatlarini aniqroq his qilish uchun murabbiylar va trenerlar tomonidan tavsiya berilgan mashqlar majmuasi berilgan.

Jismoniy mashqlarni rivojlantirish usullari va mashqlar qo'llanilgandan keyin tadqiqot va nazorat guruhigida natijalar tahlil qilinda va (7-jadval)da keltirildi.



1-sikl-makro-10 xaftalik jismoniy sifatlarni rivojlanish jadvali

№	Mashqlar	Tajriba guruhi			Nazorat guruhi			t	P
		$\bar{x}$	σ	V%	$\bar{x}$	σ	V%		
1	Boshlang'ich xolat-gimnastika devoridaga qo'l bilan osilgan xolatda oyoqlarni "burchak" holatiga ko'tarish	11,9	1,0	8,1	11,0	1,0	9,3	2,9	<0,05
2	Gimnastika devorida oyoqlarni ko'tarib «Burchak» holatida osilish	13,20	1,30	9,76	10,05	1,20	11,55	7,91	<0,001
3	Yotgan holatda qo'llarni bukib yozish	9,05	0,90	10,17	7,50	0,90	11,55	5,34	<0,001

Ushbu jadvalda keltirilgan natijalar tadqiqotning asosiy yani tahlil qismi bo'lib berilgan mashqlarda boshlang'ich xolat-gimnastika devoridaga qo'l bilan osilgan xolatda oyoqlarni "burchak" holatiga ko'tarish tajriba guruhi 11.9 marta, nazorat guruhi esa 11.0 natijani qayd etgan, bu esa 7.6 % tajriba guruhidagi natija yaxshilagan. Gimnastika devorida oyoqlarni ko'tarib "burchak" holatida osilish mashqda tajriba guruhi 13.2 soniya, nazorat guruhi esa 10.05 soniya natijani qayd etib 28.7 % yaxshiroq bajarishgan. Yotgan holatda qo'llarni bukib yozish mashqida esa tajriba guruhi 9.05 marta, nazorat guruhi esa 7.50 marta bajarib 17.5 % ga yaxshiroq natijani qayd etgan.

Xulosa.

Yosh gimnastikachilarning yengil mashqlar natijasi o'rta (sinov)dan yaxshilangan holda belgilansa, sportchilarning yuklamasi va murakkablik darajasini oshirishga asos bo'la oladi. Bunda sportchining jismoniy sifatlarini alohida o'sishiga qarab umumlashritib 10-12% ga oshirish mumkin.

Yosh gimnastikachilarning tanasini uch qismga bo'lib (yuqori-qo'l-gavda-bo'yin, badan-qorin-bel, oyoq) kiradi. Bu qismlarga alohida yoki qo'shilgan 1+2, 2+3, 1+3 kabi qismlarga mashqlar va harakatlarni bersa bo'ladi.

Yosh gimnastikachilarning mashqlarni o'zlashtirishda butun va takroriy (qayta-qayta) foydalanish uslublardan foydalaniladi.



Adabiyotlar ro'yxati.

1. Eshtayev, A., Potop, V., Eshtayev, S., Umarov, X., Bekmirzayev, M., Suleymanov, M. (2025). Strength training of young gymnasts using non-standardized means. *Journal of Physical Education and Sport*, 815-824.
2. Eshtayev, A., Boyboboyev, B., Tajibayev, S., Mamajonov, D., Suleymanov, M., Bekmirzayev, M. (2025). The effect of training with a multifunctional adaptive device on mastering elements performed on gymnastic rings: A comparative study of pre-and post-training routines. *Journal of Physical Education and Sport*, 25(4), 894-902.
3. Tuychiyev S.S. Gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish usullari // Экономика и социум. – 2023. – №. 4-1 (107). – С. 313-318.
4. Mirazimova M.N. Maktabgacha yoshdagi bolalarda gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish usullari // Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 10. – P. 786-790.
5. Eshtaev, A., Eshtaev, S., Suleymanov, M., Kazoqov, R., Muxammadieva, A., Suleymanov, S., & Mirzaev, R. (2025). Yuqori malakali gimnastikachilarni halqada bajariladigan (krest, gorizontal turish, qaldirg'och) elementlarini o'rgatishning i-bosqichi. *Modern Science and Research*, 4(3), P. 847–856.