

XALQ TA'LIMI

ISSN 2181-7839

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI VAZIRLIGINING
ILMIY-METODIK JURNALI

Muassis:

O'zbekiston Respublikasi maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi

PUBLIC EDUCATION

SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL
MINISTRY OF PRESCHOOL AND SCHOOL EDUCATION
OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN

2023

3-son

(May-Iyun)

Jurnal 1918-yil dekabr oyidan chiqa boshlagan
O'zMAA tomonidan 2013-yil 4-martda qaytadan ro'yxatga olinib, 0104-raqamli guvohnoma berilgan.

TOSHKENT

|  JISMONIY TARBIYA VA SPORT | |
|--|---|
| M. Shermatov | Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining faoliyat kompetentligini shakllantirish metodikasi (Futbol texnikasi misolida) |
| A. Jumayev | Gimnastika darslarida shikastlanish sabablari va uni oldini olish |
| R. Mamatqulov | Pedagogika oliy ta'lim muassasalarida bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilarini klaster metodi vositasida rivojlantirish |
| Sh. Boltayev | Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining kasbiy faoliyatlarida innovatsion klaster metodini qo'llash samaradorligi (Voleybol sport turi misolida) |
|  PSIXOLOGIYA | |
| F. Usmanova | Oliy ta'lim muassasalari talabalarining madaniy kompetentligini rivojlantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari |
|  TA'LIMDA MUTOLAA MADANIYATI | |
| D. Muminova | Kitob va kitobxonlik – inson ma'naviyati ko'zgusi |
|  MUSIQA VA SAN'AT TA'LIM | |
| A. Rahimov | Maktab yoshidagi bolalarda tasviriy san'atning savodxonlik elementlarini takomillashtirish |
| D. Amanova | Bolalarni musiqa cholg'ularini chalishga o'rgatish faoliyatining ilk qadamlari |
| Sh. Bekmuratova | Bo'lajak tasviriy san'at o'qituvchisining kasbiy metodik tayyorgarligini tuzilmasi va mohiyati |
|  MAKTABGACHA TA'LIM | |
| G. Nazirova | Maktabgacha ta'lim tashkiloti tarbiyachilarida inklyuziv kompetensiyani takomillashtirish |
| M.M. Rizayeva | Maktabgacha ta'lim tashkilotlari sharoitlarida rivojlantiruvchi muhitni tashkil etish |
| D. Asqarova | Innovatsion yondashuv asosida bo'lajak tarbiyachilarda kreativlikni rivojlantirish aspektlari |
|  ILM, MA'RIFAT VA RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR | |
| N. Fayzullaeva | Ta'limni raqamlashtirish kontekstida universitet o'qituvchisining pedagogik faoliyatidagi o'zgarishlar |
|  СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ | |
| A. Абдурахманова | Компетентностные основы проектного подхода в становлении специалистов |

Abdilxakim JUMAYEV,

Chirchiq davlat pedagogika universiteti,
Sport va CHHT fakulteti, “Jismoniy madaniyat metodikasi”
kafedrası katta o'qituvchisi

GIMNASTIKA DARSLARIDA SHIKASTLANISH SABABLARI VA UNI OLDINI OLISH

Annotatsiya

Ushbu maqolada jismoniy tarbiya darslari mashg'ulotlari paytida shikastlanish sabablari va uni oldini olish chora tadbirlari, jarohat olish ehtimolini kamaytirishda umumiy proseduralar foydalanishning afzalliklari, shuningdek, o'quvchilar o'rtasida sog'lom turmush tarzini yaratish masalasiga qaratilgan.

Kalit so'zi. Gimnastika, texnika, jihoz, mohirlik, chaqqonlik, tezkorlik, ehtiyotkorlik.

В данной статье основное внимание уделяется причинам травматизма на занятиях по физической культуре и его профилактике, формированию здорового мировоззрения у учащихся.

Ключевые слова. Гимнастика, техника, техника, мастерство, ловкость, скорость, осторожность.

This article provides information on the causes of injuries in physical education classes and what medical control is aimed at creating a healthy lifestyle for students to prevent it.

Key words. Gymnastics, technique, equipment, skill, agility, speed, caution.

Gimnastika mashg'ulotlarida nihoyatda xilma-xil mashqlar, shu jumladan, turmush va mehnat tajribasida kamdan-kam uchraydigan mashqlar ham qollaniladi. Ular murakkab harakat faoliyatidan iborat bo'lib, bu mashqlarni bajarish ham oziga xos sharoitlarini talab etadi.

Bu sharoitlarni belgilaydigan omillardan eng muhimi quyidagilardir:

– jihozlarda ijro etilganda shaklan va mazmunan xilma-xil bo'lgan ko'p miqdordagi harakatlarning mavjudligi;

– gavdani fazodagi holati doimo o'zgarib turadigan aylana harakatlarning koplighi;

– uchib tushayotganda va yerga tushish chog'ida harakatlarni boshqara bilish.

Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishga yo'l qoymaslik uchun xavfsizlik qoidasiga rioya qilishga qaratilgan kerakli choralar korilishi kerak.

Quyidagilar shikastlanishga asosiy sabab bolishi mumkin:

• mashg'ulot tashkil qilish qoidalariga va mashg'ulot metodikasiga rioya qilmaslik;

• jihozlar va inventarni vaqtida tekshirib turmaslik;

• sanitariya va gigiyena shartlarini buzish;

• vrach nazorati yo'qligi yoki tibbiy ko'rikdan muntazam ravishda o'tib turmaslik;

• shug'ullanuvchilar o'rtasida tarbiyaviy ishlarning yetarlicha olib borilmasligi.

Shikastlanishning oldini olish maqsadida mashg'ulot va musobaqalar o'tkazishdan oldin quyidagilar amalga oshirilishi kerak:

– O'quv hujjatlarini tayyorlab qo'yish;

– mashg'ulot joylarining sanitariya-gigiyena talablariga qanchalar mosligi;

– jihoz va inventarlar buzuq emasligini;

– shug'ullanuvchilarning har birini sport kiyimi va oyoq kiyimi gigiyena talablariga

javob berishini tekshirib korish.

Gimnastikachining sog'ligi yomonlashishi oqibatida oradagi uzilishdan keyin mashg'ulotga qatnashishga ruxsat berilganligi haqida shifokorning ruxsatnomasi bor yoki yo'qligini tekshirib korish.

Mashg'ulot o'tkazilayotgan vaqtda quyidagilar bajarilishi kerak:

– mashg'ulot o'tkazishning barcha qoidalarga rioya qilish;

– mashg'ulot oldidan har bir sinerredning mahkamlanadigan joylarining mustahkamligini tekshirish.

Mashg'ulotlarda shikastlanmaslik va uni oldini olishning asosiy chora-tadbirlari shuki, yuqorida qayd etilgan ko'rsatmalarga amal qilmaslik shikastlanishga asosiy sabablardan hisoblanadi.

Shu jihatdan o'qituvchi va trenerga quyidagilar tavsiya etiladi:

1. Har bir mashg'ulotning jadvali va dasturiga qat'iy rioya qilish;

2. Shug'ullanuvchilarda ongli intizomlilikni tarbiyalash va ulardan hamma ko'rsatmalar bajarilishini talab qilish;

3. Har bir shug'ullanuvchilarning xatti-harakatlarini muntazam nazorat qilish, ta'minlash, ularga ko'p kurashning bir turidan ikkinchisiga o'zboshimchalik bilan o'tishga ruxsat bermaslik;

4. Shug'ullanuvchilarni naryadlar, debsinish va yerga tushish joylari yaxshi ko'rinib turadigan joylarga qo'yish;

5. Naryadlarni shug'ullanuvchilar bir-biriga tegib ketmaydigan qilib ornatish.

Har qanday jismoniy harakat paytida potensial shikastlanish havfi boladi. Jismoniy tarbiyani hamma aspektlarini o'qitish mobaynida bu yerda yana ba'zi umumiy protseduralar borki, undan ishchilar talabalarning jarohat olish ehtimolini kamaytirishda foydalanishlari kerak. Bular:

1. Doimo atrof havfsiz va yumshoq bo'lishiga, shu holatda saqlanishiga e'tibor berish;

2. Gimnastikani ehtiyotkorlik bilan tayyorlab borish va bu jarayonda quvvati va kuchini oshirib borish;

3. Gimnastika elementlarini o'rgatishdan oldin umumiy qonish texnikasi va havfsiz yiqilish metodlarini o'rgatish;

4. Gimnastika mashqlarini boshlashdan oldin o'quvchilarni qizitib olish.

5. Gimnastik harakatlarni o'rgatishdan oldin havfsiz, zamonaiy elementlardan foydalanish;

6. Individual gimnastikachi qobilyatiga mos harakat tanlash;

Yodda tuting! Charchash – gimnastikachini aniqligini kamaytirib, jarohat xavfini kuchaytiradi. Dastlabki holatlar – mashqlar ijrosi boshlanishi oldidan turishlar va boshqa holatlardir.

Turishlar: asosiy turishlar safga turishga mos keladi.

Turishning quyidagi turlari bor: oyoqlarni kerib turish; oyoqlarni keng kerib turish; chalishtirib turish (bunda oyoq kaftlari juftlanadi); o'ng (chap) oyoqda erkin turish.

Otirishlar – yerda yoki gimnastika naryadlarida o'tirish holatlari. O'tirishning quyidagi turlari bor: oyoqlarni kerib o'tirish; burchakli o'tirish; oyoqlarni kerib burchakli o'tirish; bukilib otirish; oyoqlarni quchoqlab otirish; sonda otirish va boshqalar.

Cho'kkayish – shug'ullanuvchilarning oyoqlari bukilgan holatda yarim cho'kkayish, ortga engashib yarim cho'kkayish «suzuvchi starti» deb ham ataladi va hokazo.

Tashlanish – tayanch oyoqni biron tomonga tashlab bukish harakati yoki shundan

keyin hosil bo'lgan holat.

Tayanishlar – yelkalar tayanch nuqtasidan yuqori bo'lgan holatlar.

Tayanishlarning quyidagi turlari bor:

Cho'kkayib tayanish, o'ng tizzaga tayanish, o'ng tizza bilan chap qo'lda tayanish va chap tizza bilan o'ng qo'lda tayanish, tik bukilib tayanish, bilaklarga tayanib yotish, orqadan tayanib yotish va hokazolar.

Qo'l va bel harakatlari – harakatlar barobar, galma-gal, ketma-ket, shuningdek, o'ng qo'l o'ng tomonga, chap qo'l chap tomonga, buning teskarisi, parallel (ikki qo'l bir tomonga), simmetrik va nosimmetrik bo'lishi mumkin. Ular asosiy va oraliq tekisliklardan qo'llarni bukmay va bukib bajariladi. Qo'llar bukilgan atamaga «bukish» so'zi qo'shiladi. Masalan, qo'llarni bukib orqaga uzatish, qo'llarni bukib yon tomonlarga uzatish va hokazo. Oyoqlarni bukishda ham shu atama ishlatiladi. Masalan, o'ng oyoqni bukib oldinga uzatish yoki orqaga shu holatda uzatish.

Qo'llarning dastlabki holati: qo'llar belda, yelkalarda, bosh ortida, ko'krak ortida va hokazo.

Doira – qo'l, oyoq va boshni aylana bo'ylab harkatlantirish, shuningdek, oyoqlarni snaryad tepasidan aylantirish.

Engashish – gavdani bukishni bildiradigan atama. Engashishning quyidagi turlari bor: to'la engashish; kirishib engashish; yarim engashish; oyoqlarni keng ochib engashish; oyoqlarni quchoqlab engashish; orqaga engashib yerga yotish.

Muvozanat – shug'ullanuvchilarning bir oyoqda turgandagi, shuningdek, osilib yoki tayanib turgandagi gorizontol holati. Uning quyidagi turlari bor: ong oyoqda engashib muvozanat saqlash, yonlama, orqaga engashib, oyoq ushlab va hokazo.

Tutish - snaryadni ushlab usuli. Tutishning quyidagi turlari bor: ustidan tutish, ostidan tutish, turlicha tutish, teskari tutish, chalishtirma tutish, keng tutish, tor tutish. Juft tutish chuqur tutish.

Osilish – quyidagi turlari bor: oddiy osilish, aralash osilishlar.

Tayanish – oddiy va aralash boladi.

Otirish – snaryadda otirgan holat; quyidagi turlari bor: bruslarda oyoqlarni kerib otirish, sonda otirish va hokazo.

Kotarilish – osilib turishdan tayanishga yoki pastroq tayanishdan yuqori tayanishga otish.

Pastga tashlanish-kotarilishga teskari harakat.

Aylanish – gimnastikachining tayanishda boshlab snaryad yoki atrofida (turnik, yogoch va hokazo) aylanma harakatlanishi.

Burilish – gavdaning vertikal o'q atrofida harakatlanishi.

Oyoqni osmonga qilib turish – gimnastikachi tanasining biron qismiga tayanib, oyoqlarni yuqoriga uzatgan vertikal holat.

Tebranish – aylanish o'qiga nisbatan erkin hakatlanishi.

Yoysimon tebranish – tayanishdan yoysimon harakat qilib osilishga o'tish.

Uchish – bu shugullanuvchilarning snaryad (odatda halqa) bilan birgalikda bir marta tebranma harakat qilishdir.

Qo'l orqasidan aylanish – muayyan holatdan yelka boginini buraltirib, gavdaning gorizontol o'q atrofida aylanishi. Bunday aylanish yonlashga qarab oldinga va orqaga boladi. Zaruriy bolsa, qanday tebranish yordamida bajarilishini korsatish.

O'tkazish – oyoqni snaryad tepasidan harakatlantirish.

Doira – oyoqni yaxlit (ellipssimon) harakatlantirish.

Chalishtirish – oyoqlarni bir birining orniga qarama-qarshi yetkazish.

Kirish – snaryad yonida dastlabki holatda turgan gimnastikachining tayach qo'li atrofida doira yasab burilib, dastlaklarga tayanib qolishini ko'rsatuvchi atama.

O'tish – ijrochining snaryadda (biron elementni bajarayotganda) qo'llarni tutib, ong yoki chap tomonga siljish.

Chiqish – kirishga teskari harakat qilib (konning) boshqa qismiga o'tish.

Uchib o'tish – gimnastikachining qo'llarini qo'yib yuborish, snaryadning bir tomonidan ikkinchi tomoniga, brusning bir yogochidan ikkinchi yogochiga o'tish.

Sakrab tushish – snaryadda osilib yoki tayanib turgan holatda sakrab tushish.

Sakrash – oyoqlarda depsingandan keyin erkin parvoz qilib, ma'lum masofadan (balandligiga, uzunasiga) yoki tosiqdan o'tish.

Tayanib sakrash – qo'llarda qo'shimcha tayanib (to'rt berib) bajariladi.

Siljish – depsingandan keyin oyoqlarni orqaga dastlabki siljish.

Gimnastikachiga o'rgatilganidan qat'iy nazar tez tibbiy yordam ko'rsatish jarayonini hamma ishtirokchilar tomonidan tushunilishlari kerak.

Quyidagilar doimo tayyor turishi lozim:

a) Qo'llanma bilan tashqi telefon liniyasiga imkoniyat yaratish.

b) Yaqin atrofdagi idoralar va ularga tegishli raqamlar.

c) Toliq jihozlangan birinchi yordam toplami.

Birinchi yordam uchun tafsiyalar vakolatli birinchi yordam tomonidan olinishi kerak.

Baxtsiz hodisalar vaqtida tegishli olchovlar sizning maktabingiz yoki mahalliy ta'lim muassasasi tomonidan o'rnatilishi muhimdir.

1. Po'rsildoqlar, ya'ni oyoqqa yaxshi tushmaydigan oyoq kiyimi va qo'lni ishqalanishi sabab bo'ladi.

2. Shilinishi esa, mat va gimnastik jihozlar bilan ishqalanishi bilan vujudga keladi.

3. Muskullarning shkastlanishiga esa, oz miqdorda tanani qizdirish sabab boladi.

4. Muskullarning uzilishiga ortiqcha mashqlar bajarish sabab boladi.

5. Tovon va bilaklarning pay cho'zilishi.

6. Pay cho'zilishlari odatda bilak va tizza bo'gimlari birlashgan joyda bo'ladi, bunga esa, mashqlarni notogri bajarish sabab bo'ladi.

7. Ko'karishlarga yiqilish va ishqalanishlar sabab bo'ladi.

Yangi shug'ullanuvchilar uchun eng yaxshi maslahat zallarda shkastlanishni oldini olish yuzasidan konikmalarga ega bo'lish.

Zalda uchraydigan jiddiy jarohatlar suyak sinishi, umrtqa jarohatida esa, malakali tibbiy yordam darkor.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Nurmatov Farxat Abdalimov, Jumayev Abdilxakim Turdiyevich Gimnastika va uni o'qitish metodikasi // O'quv qo'llanma 2022-yil 1-mart nashr etildi;

2. Jumayev A.T. Gimnastika vositalari asosida talabalarni sport mahoratini oshirish SCIENTIFIC PROGRESS The 21st Century Skills for Professional Activity 2021-yil 28-dekabr.

3. Jumayev A.T., Turdiyev F.A. Jismoniy ta'lim jaryonini milliy an'analar vositasida tashkil etishning metodik ta'limoti *ARES 2-son* 2021-yil 12-dekabr 414-419 b.

4. Jumayev A.T., Turdiyev F.A. "Boshlang'ich sinf o'quvchilarida harakatli o'yinlarni klaster usulida olib borish." *Муғаллим ҳам узликсиз билимлендириў* 17.02. 2022 yil