

# 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 guvoohnoma berilgan.

TOSHKENT

<b>Sh.Y. Yusupova</b>	79	Moliyaviy savodxonlikni shakllantirish pedagogik muammo sifatida: pisa tadqiqoti tahlillari
	<b>JISMONIY TARBIIYA VA SPORT</b>	
<b>M. Shermatov</b>	82	Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining faoliyat kompetentligini shakllantirish metodikasi (Futbol texnikasi misolida)
<b>A. Jumayev</b>	86	Gimnastika darslarida shikastlanish sabablari va uni oldini olish
<b>R. Mamatqulov</b>	90	Pedagogika oliy ta'lim muassasalarida bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilarini klaster metodi vositasida rivojlantirish
<b>Sh. Boltayev</b>	93	Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining kasbiy faoliyatlarida innovatsion klaster metodini qo'llash samaradorligi (Voleybol sport turi misolida)
	<b>PSIXOLOGIYA</b>	
<b>F. Usmanova</b>	96	Oliy ta'lim muassasalari talabalarining madaniy kompetentligini rivojlantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari
	<b>TA'LIMDA MUTOLAA MADANIYATI</b>	
<b>D. Muminova</b>	101	Kitob va kitobxonlik – inson ma'naviyati ko'zgusi
	<b>MUSIQA VA SAN'AT TA'LIM</b>	
<b>A. Rahimov</b>	106	Maktab yoshidagi bolalarda tasviriy san'atning savodxonlik elementlarini takomillashtirish
<b>D. Amanova</b>	109	Bolalarni musiqa cholg'ularini chalishga o'rgatish faoliyatining ilk qadamlari
<b>Sh. Bekmuratova</b>	114	Bo'lajak tasviriy san'at o'qituvchisining kasbiy metodik tay-yorgarligini tuzilmasi va mohiyati
	<b>MAKTABGACHA TA'LIM</b>	
<b>G. Nazirova</b>	118	Maktabgacha ta'lim tashkiloti tarbiyachilarida inklyuziv kompetensiyani takomillashtirish
<b>M.M. Rizayeva</b>	121	Maktabgacha ta'lim tashkilotlari sharoitlarida rivojlantiruvchi muhitni tashkil etish
<b>D. Asqarova</b>	125	Innovatsion yondashuv asosida bo'lajak tarbiyachilarda kreativlikni rivojlantirish aspektlari
	<b>ILM, MA'RIFAT VA RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR</b>	
<b>N. Fayzullayeva</b>	128	Ta'limni raqamlashtirish kontekstida universitet o'qituvchisining pedagogik faoliyatidagi o'zgarishlar
	<b>СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ</b>	
<b>A. Абдурахманова</b>	135	Компетентностные основы проектного подхода в становлении специалистов
<b>K. Набиулина</b>	141	Возможности 3d технологий для развития инновационной деятельности

**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 proseduralardan 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.

**G**imnastika mashg'ulotlarida nihoyatda xilma-xil mashqlar, shu jumladan, turmush va mehnat tajribasida kamdan-kam uchraydigan mashqlar ham qo'llaniladi. 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 ko'pligi;  
– 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 ko'rilishi kerak.

Quyidagilar shikastlanishga asosiy sabab bo'lishi mumkin:

- mashg'ulot tashkil qilish qoidalariga va mashg'ulot metodikasiga rioya qilmaslik;
- jihozlar va inventarni vaqtda 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 buzuvchanligi;
- shug'ullanuvchilarning har birini sport kiyimi va oyoq kiyimi gigiyena talablariga

---

javob berishini tekshirib ko'rish.

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 bo'ladi. 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 qo'nish 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 o'tirish; oyoqlarni quchoqlab o'tirish; sonda o'tirish 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 tayanich 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 – gavgdani 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.

O'tirish – snaryadda o'tirgan holat; quyidagi turlari bor: bruslarda oyoqlarni kerib o'tirish, sonda o'tirish va hokazo.

Ko'tarilish – osilib turishdan tayanishga yoki pastroq tayanishdan yuqori tayanishga otish.

Pastga tashlanish – ko'tarilishga teskari harakat.

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

Burilish – gavgdani 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 hakatlanish.

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

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

Qo'l orqasidan aylanish – muayyan holatdan yelka bog'inini buraltirib, gavgdani gorizontol o'q atrofida aylanishi. Bunday aylanish yonalishga qarab oldinga va orqaga bo'ladi. Zaruriy bo'lsa, qanday tebranish yordamida bajarilishini ko'rsatish.

O'tkazish – oyoqni snaryad tepasidan harkatlantirish.

Doira – oyoqni yaxlit (ellipssimon) harkatlantirish.

---

Chalishtirish – oyoqlarni bir birining orniga qarama-qarshi yetkazish.

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

O'tish – ijrochining snaryadda (biron elementni bajarayotganda) qo'llarni tutib, o'ng 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 yog'ochidan ikkinchi yog'ochiga 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'i 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 to'plami.

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 noto'g'ri 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 ko'nikmalarga 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 21<sup>st</sup> 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 ҳәм узликсиз билимлендириу 17.02. 2022 yil