



**TOSHKENT DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI**

**“Raqamli pedagogika:  
holati va rivojlanish istiqbollari”**

**mavzusidagi respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi  
materiallari to'plami**

**2023-yil 28-sentabr Toshkent, O'zbekiston**



**Toshkent – 2023**

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA'LIM, FAN VA  
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**TOSHKENT DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI**

**“Raqamli pedagogika:  
holati va rivojlanish istiqbollari”**

**(2023-yil 28-sentabr, Toshkent, O'zbekiston)**

**«Цифровая педагогика: состояние и перспективы  
развития»**

**республиканская научно-практическая конференция**

**(28-сентября 2023 года, Ташкент, Узбекистан)**

**"Digital pedagogy: status and development prospects"**

**republican scientific-practical conference**

**28-september 2023, Tashkent, Uzbekistan)**

**Toshkent – 2023**

## JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA SHIKASTLANISH SABABLARI VA UNI OLDINI OLISH

**Jumayev A.T.**

CHDPU Sport va CHHT  
Fakulteti Jismoniy madaniyat  
metodikasi kafedra katta  
o'qituvchisi

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada jismoniy tarbiya darslarida shikastlanish sabablari va uni oldini olish o'quvchilarni sog'lom turmish tarzini yaratish masalasiga qaratilgan.

**Kalit so'zi:** Gimnastika texnika jihoz mohirlik chaqonlik tezkorlik ehtiyotkorlik

**Аннотация:** 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.

**Abstract:** 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 nixoyatda xilma-xil mashqlar, shu jumladan, turmush va mehnat tajribasini kamdan-kam uchraydigan mashqlar ham qo'llaniladi. Ular murakkab harakat faoliyatidan iborat bo'lib, ularni ijro etish esa, o'ziga xos sharoitlari bilan bog'liq.

Bu sharoitlarni belgilaydigan omillardan eng muhimi quyidagilardir.

1. Jihozlarda ijro etilganda shaklan va mazmunan xilma-xil bo'lgan ko'p miqdordagi harakatlarning mavjudligi.

2. Gavdani fazodagi holati doimo o'zgarib turadigan aylanma harakatlarni ko'pligi.

3. Uchib tushayotganda va yerga tushish chog'ida harakatlarni boshqara bilish.

Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishga yo'l qo'ymaslik uchun xavfsizlik qoidasiga rioya qilishga qaratilgan butun choralar ko'rilishi kerak.

Quyidagilar shikastlaganishga asosiy sabab bo'lishi mumkin.

1. Mashg'ulot tashkil qilish qoidalariga va mashg'ulot metodikasiga rioya qilmaslik.

2. Jihozlar va inventarni vaqtda tekshirib turmaslik.

3. Sanitariya va gigiena shartlarini buzish.

4. Vrach nazorati yo'qligi yoki muntazam ravishda o'tkazib turmaslik

5. Shug'ullanuvchilar o'rtasida tarbiyaviy ishlarning yetarli olib borilmasligi.

Shikastlanishning oldini olish maqsadida mashg'ulot va musobaqalar o'tkazishdan ilgari quyidagilarga amalga oshirilishi kerak.

1. O'quv xujjatlarini tayyorlab qo'yish.

2. Mashg'ulot joylarining sanitariya-gigiena talablariga qanchalar mosligi, shuningdek, jihoz va inventarlar buzuvchi emasligini, shug'ullanuvchilardan har birining sport kostyumi va oyoq kiyimi gigiena talablariga fanlar muvofiqligini tekshirib ko'rish.

3. Gimnastikachining sog'lig'i yomonlashishi oqibatida orada uzilishdan keyin mashg'ulotga qatnashishga ruxsat beriganligi xaqida vrachdan ruxsatnomasi bor-yo'qligi tekshirib ko'rish.

Mashg'ulot o'tkazilyotgan vaqtda quyidagilar bajarish kerak.

1. Mashg'ulot o'tkazishning barcha qoidalariga rioya qilish;

2. Mashg'ulot oldidan har bir sinerredning maxkamlanadigan joylarining mustahkamligini tekshirish.

3. Zamonaviy o'rgatish metodlaridan foydalanish moxirlik bilan ko'maklashish va muhofaza qilish.

Mashg'ulotlarda shikastlanmaslik va uni oldini olish chora tadbirlari yuqorida qayd etilgan mashg'ulotlarningina tashkil etilishi shikastlanishga asosiy sabablardan hisoblanadi.

Shu jixatdan 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 ulardan hamma ko'rsatmalar bajarilishini talab qilib.

3. Har bir shug'ullanuvchilarning xatti harakatlarini muntazam nazorat qilish taminlash ularga ko'p kurashning bir turidan ikkinchisiga o'zbilamonlik bilan o'tishga ruxsat bermaslik.

Shug'ullanuvchilarni snaryadlar, debsinish va yerga tushish joylari yaxshi ko'rinib turadigan joylarga qo'yish. Snaryadlarni shug'ullanuvchilar bir-biriga tegib ketmaydigan qilib o'rnatish. Har qanday jismoniy harakat paytida potensial shikastlanish havfi bo'ladi. Jismoniy tarbiyani hamma aspektlarini o'qitish mobaynida bu yerda yana bazi umumiy proseduralar borki, undan ishchilar talabalarning jarohat olish ehtimolini kamaytirishda foydalanishlari kerak.

1. Doimo atrof havfsiz va yumshoq bo'lishiga, shu holatda saqlanishiga etibor berish.

2. Gimnastni 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 mazmunini boshlashdan oldin o'quvchilarni qizitib olish.

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

6. Individual gimnastikachi qobilyatiga mos harakat tanlash.

7. Ogoh bo'ling charchash gimnastikachini aniqligini kamaytirib, jarohat xavfini kuchaytiradi.<sup>54</sup> Dastlabki holatlar – mashqlar ijrosi boshlanishi oldidan turishlar va boshqa holatlar.

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.

O'tirishlar – yerda yoki gimnastika snaryadlarida 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 holat 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'lgan tayanish va chap tizza bilan o'ng qo'lga tayanish, tik bukilib tayanish, bilaklarga tayanib yotish, orqadan tayanib

yotish va hokazolar.

Qo'l va bel harakatlari – harakatlar barovar, 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 boshni aylana bo'ylab harkatlantirish, shuning 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 keng ochib engashish. Oyoqlarni quchoqlab engashish, orqaga engashib yerga yotish.

Muvozanat – shug'ullanuvchilarning bir oyoqda turgandagi, shuningdek, osilib yoki tayanib turgandagi gorizontol holati. quyidagi turlari bor: o'ng 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 bo'ladi.

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 o'tish.

Pastga tashlanish-ko'tarilishga teskari harakat.

Aylanish - gimnastikachining tayanishda boshlab snaryad yoki atrofida (turnik, yog'och 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 xakatlanish.

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

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

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

O'tkazish – oyoqni snaryad tepasidan harakatlantirish.

Doira – oyoqni yaxlit (ellepsimon) harakatlantirish.

Chalishtirish – oyoqlarni bir birining o'rniga qarama-qarshi yetkazish.

Kirish – snaryad yonida dastlabki holatda turgan gimnastikachining tayach qo'li atrofida doira yasab burilib, dastlaklarga tayanib qolishini ko'rsatuvch 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 to'siqdan o'tish.

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

Siljish-depsingandan keyin oyoqlarni orqaga dastlabki siljish.

*Birinchi yordam va tez tibbiy yordam jarayoni*

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) To'liq jihozlangan birinchi yordam to'plami.

Birinchi yordam uchun tafsiyalar vakolatli birinchi yordam tomonidan olinishi kerak.

Baxtsiz hodisalar vaqtida tegishli o'lchovlar sizning maktabingiz yoki mahalliy ta'lim muassasasi tomonidan o'rnatilishi muhimdir.<sup>55</sup>

*Eng ko'p uchraydigan gimnastik jarohatlar*

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 bo'ladi.

4. Muskullarning uzilishiga ortiqcha mashqlar bajarish sabab bo'ladi.

5. Tovon va bilaklarning pay cho'zilishi.

6. Pay cho'zilishlari odatda bilak va tizza bo'g'imlari 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.

### **Foydalangan adabiyotlar:**

1. Nurmatov Farxat Abdalimov Jumayev Abdilxakim Turdiyevich Gimnastika va uni o'qitish metodikasi // o'quv qo'llanma 2022yil 17 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 йил 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* 2021yil 12 dekabr 414-419 betlar

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

<b>TA'LIM JARAYONIDA AXBOROT KOMMUNIKATSIYA TEXNOLOGIYALARNING O'RNI</b>	
<b>Aydarov E.B. BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINING SOG'LOM O'SISHI VA RIVOJLANISHI UCHUN JISMONIY FAOLLIKNING AHAMIYATI</b>	<b>847</b>
<b>Ismoilova Dilafruz Muhiddinovna OLIV MA'LUMOTLI TARBIYA ISHI PEDAGOGLARINI TAYYORLASH MEXANIZMLARINI TAKOMILLASHTIRISH VOSITALARI</b>	<b>850</b>
<b>Jumayev A.T. JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA SHIKASTLANISH SABABLARI VA UNI OLDINI OLISH</b>	<b>854</b>
<b>Kushakova Mamura Narimanovna USING INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES OF THE DIGITAL ECONOMY IN OUR REPUBLIC</b>	<b>858</b>
<b>Мусаева Гулистан Косбергеновна МУЛЬТИМЕДИЙНЫЕ И ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБУЧЕНИИ РУССКОМУ ЯЗЫКУ И ЛИТЕРАТУРЕ В ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗАХ</b>	<b>861</b>
<b>Султанхужаева Г.С. МУЛЬТИМЕДИЙНЫЕ И ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБУЧЕНИИ РУССКОМУ ЯЗЫКУ И ЛИТЕРАТУРЕ</b>	<b>864</b>
<b>Shermuhamedov Raxmatulla Sadikovich DEVELOPING PROGRAMMING AND MENTAL COMPETENCE OF FUTURE</b>	<b>869</b>
<b>Юлдашева Тохта Аметовна ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРЕПОДАВАНИИ РУССКОГО ЯЗЫКА В ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗАХ</b>	<b>873</b>