

---

**GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARNI REJALASHTIRISH**

---

**Saidova Mahbuba Ayubovna**[mahubasaidova@gmail.com](mailto:mahubasaidova@gmail.com)Osio Xalqaro Universiteti "Jismoniy madaniyat" kafedrası pedagogi  
(Asia International University)

**Anatatsiya:** Sport har qanday yoshdagi odamlar uchun salomatlik uchun foydalidir. Bolalarning sog'lom bo'lib o'sishi, demak, sog'lom avlodni voyaga yetkazishda sport bilan muntazam shug'ullanish katta ahamiyatga ega. o'sish, ijtimoiylashuv, o'zlarining ijobiy his-tuyg'ularini rivojlantirish va umrbod takomillashtirish, ijobiy idrok va fikrlashni o'rgatish ota-onalar va o'qituvchilarga katta yordam beradi. Ma'lumki, individlarning harakatga o'rgatish faoliyatida ishtirok etishi ularning tanasi, ongi va shaxsiy tuzilishini takomillashtirib, sotsiologik taraqqiyotga katta hissa qo'shadi.

**Kalit so'z:** Mashg'ulot davri, Mashg'ulot davri - kuchli intensivlik o'rtacha hajm, doimiy treningda, Obektiv elementlar

Mashg'ulot dasturida haqiqiy sport ishqibozining muvozanatli va tartibli yo'l-yo'riqlari tasvirlangan. Mashg'ulot dasturida haqiqiy sport ishqibozining muvozanatli va tartibli yo'l-yo'riqlari tasvirlangan.

Oddiy qilib aytganda, dasturlash yuklash va qayta boshlash uchun asosdir. Agar texnik ilmiy baholashni amalga oshirmoqchi bo'lsak, o'qituvchi tomonidan obektiv va subektiv ma'lumotlar funksiyasi bilan to'plangan ma'lumotlar dasturlash mazmunida. Ushbu ma'lumotlarning asosi vaqtdan kelib chiqqan tayyorgarlik darajasiga yoyilgan va ularning o'ziga xos xususiyati quyidagilardan iborat.

1. Mashg'ulot davri (yonishga yaqin)
2. Mashg'ulotdan oldingi davr (yonish sodir bo'lgunga qadar)
3. Mashg'ulotning davomiyligi davri

Bu vaqt bo'linishi texnik natijalarga asoslangan chegaraga ega. Ushbu cheklovlar bilan, mumkin bo'lgan ma'lumotlarga ega bo'lish va ko'plab harakatlarning texnik formulalarini so'rash obektiv va subektiv imkoniyatlarning boshlanishini yaratadi.

Obektiv elementlar haqida gap ketganda;

- Kurashning to'liq yoki cheklangan shaklda tarqalishi,
- Asosiy o'lchovlarda mahalliyashtirilgan aniqlash,
- Musobaqalar taqvimini, bu ma'lumotlar ko'plab sport federatsiyalari uchun belgilangan va obektiv ravishda shartlangan.
- Gimnastika mashg'ulotlarining bir vaqtning o'zida turli xil tayyorgarliklari va turli kombinatsiyalari,
- Mashq qilish vaqtida mavjud bo'lgan gimnastika soni,
- Sportchilarning ruhiy va jismoniy holati.

Ushbu talqindan kelib chiqadiki, gimnastika fanining talab qiladigan taqqoslashga asoslangan o'quv dasturini birlashtirish nazariyasi zarur. Qanday bo'lmasin, faqat manfaatdorlar o'z qobiliyatlariga ko'ra tanlashlari mumkin bo'lgan tanlovlarni talab qiladi. Bu boradagi eng muhim masala sportchilarning texnik imkoniyatlari va yoshini moslashtirishdir.

**Haftalik mashg'ulot.** Haftalik mashg'ulot teng va to'g'ri taqsimlanishi boshlang'ich gimnastikada harakatlar namoyon etilishi kerak.

a) Yetti kun ichida bajarilishi mumkin bo'lgan mashg'ulotlar soni:

b) Gimnastikaning fiziologik xususiyatlari va texnik talablari.

Oltita vosita bo'yicha to'liq amaliyot davomida yuklamaning to'g'ri va bir tekisda taqsimlanishi bilan to'liq tayyorgarlik ko'rishga qaratilgan. Bu erda biz asab va mushak tabiatini o'zgartirish uchun g'amxo'rlik qilishimiz kerak. Hayot davomida sportchining haftalik mashg'ulotlari uch kundan minimaldan olti xonali maksimalgacha o'tishi kerak.

**Eslatma:** Haftada ikki marta mashg'ulot o'tkazishning katta sababi - foydalanish maydoni cheklangan. Shuning uchun sportchi ikkita mashg'ulotni maxsus madaniyat va jismoniy (bo'g'inlar harakati va kuch harakati) ga bag'ishlashi kerak va bu ikki kunni jihozlarga tayyorgarlik ko'rish kerak.

**Treningning hajmi va intensivligi:** Haftalik yuklamada qilinishi mumkin bo'lgan hajm va intensivlik tuzilgan. Hajmi: bir davrda bajarilishi kerak bo'lgan cho'zish miqdorini va mashg'ulot oqimiga qarab harakat guruhlari yoki harakatning takrorlanishini ko'rsatish kerakligini talab etadi. Ularning barchasi, biz aniq mavzuda aytib o'tganimizdek, gimnastika va uning harakatlarni o'z ichiga oladi.

Bu sportchi mashg'ulotlarda bardosh bera oladigan maksimal kuch qiymatini beradi, ya'ni tayyorgarlik amaliyotida berilgan takroriy harakatlar musobaqada ko'rsatilganidan kamida 2-3 baravar ko'pdir va O'zbekiston terma jamoasi har bir gimnatik jihozlar bo'yicha 5 - 8 marta mashqlarning takrorlash uchun ular kundalik amaliyotning takroriy mashqlarni keng qo'llaydi.

Bular ushbu sportning eng yaxshi milliy vakillarining maksimal intensivligini ko'rsatadi. Shuni esda tutishimiz kerakki, mashg'ulotlarda maksimal intensivlikka mashqlar qismlarini intensivlikka tayyorgarlikning aniq vaqtlari atrofida takrorlash orqali erishish mumkin.

**Intensivlik:**-Bu vaqt birligiga siqilgan mashqlar miqdorini ko'rsatadi, turli vaqtlarda bajarilgan harakatlarning takroriy soni turli ta'lim effektlarini keltirib chiqaradi. Ko'rib chiqilgan qiymatlar quyidagilardan iborat: Faol mashg'ulot vaqti va tanaffus vaqtlari, agar takrorlashlar to'liq bo'lmagan takroriy takrorlanishlar bilan kuzatilsa, tegishli tana qismlarining o'ziga xos kuchini yoki anaerob sust kislarod qarshiligini oshirish natijasiga asoslangan mashg'ulotlardir. Agar bir takrorlash va keyingi takrorlash orasidagi intervallar uzoq bo'lsa, mashg'ulot natijasida yangi harakatlar yoki ularning muvofiqlashtirilishi yoki uslubiy mukammalligi o'rganiladi.

**Musobaqa oldi mashg'ulot muddatini aniqlash:** Yuqori davrning boshlanishi tegishli ma'lumotlarni kiritadi. Eng mantiqiy boshlanish quyida vaqt o'tishi bilan o'zgarish uzunligini ko'rsatadigan funktsional shaklda berilgan.

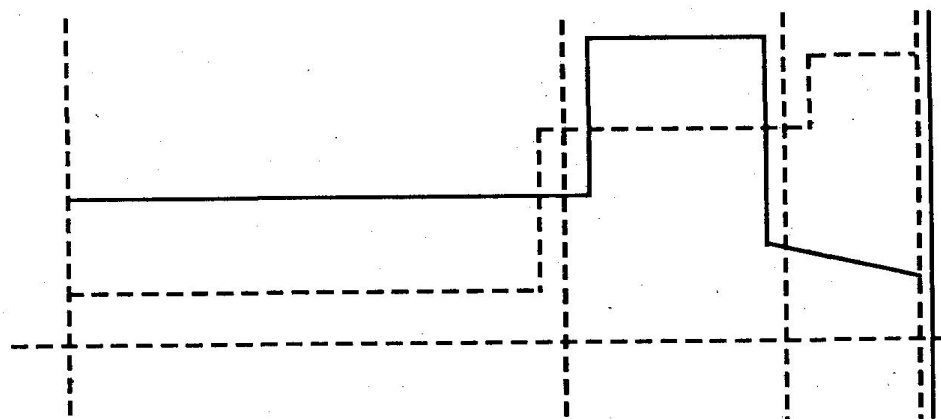
- 1-davr - Musobaqa nomi bilan ma'lum bo'lib, musobaqani o'z ichiga olgan 15 - 20 kunga to'g'ri keladi.
- 2-davr - Musobaqa oldi nomi bilan belgilanadi va musobaqadan 40 - 50 kun oldin taxminan 30 kun davom etadi.
- 3-davr - Shakllantirish va qo'llash nomi bilan belgilanadi, bu musobaqaga qadar 50 kunning oxiri.

Musobaqani shakllantirish davri	Musobaqadan oldingi davr	Musobaqa davri	Musobaqa kuni
Sportga kelgan kundan	30-40 kun	15-20 kun	

**Mashg'ulot va davr o'rtasidagi bog'liqlik:** a) Mashg'ulot davri - kuchli intensivlik o'rtacha hajm.

b) Mashg'ulotdan oldingi davr - o'rtacha intensivlik kuchli hajm

c) Shakllantirish davri past intensivlik o'rta yoki yuqori hajmga rioya qilish kerak bo'lgan qoida diagrammada ko'rsatilgan . Bu erda har 3 davrda ham muhimroqdek ko'rinadigan hajm va intensivlik faoliyatning tarqalishini ko'rsatadi.



————— shidat

----- hajim

**Dasturlashni baholash:** Dasturlashni baholash musobaqalar taqvimida ko'rsatilgan musobaqalar yoki sportchining tayyorgarlik darajasini tekshirish uchun murabbiy tomonidan o'tkaziladigan musobaqalar bilan belgilanadi. Bu yerda musobaqa darajasi terma jamoalarning respublika va xalqaro musobaqalar va mashg'ulotlardagi raqobat darajasi, mintaqaviy musobaqalar esa mashqlarning statik fizikasi va gimnastikaning psixologik holati kuzatilgan aniq amaliyot sifatida belgilanadi.

Yuqori toifasi uchun ushbu mintaqaviy baholashlar, ya'ni ular reytingga ega bo'ladimi yoki yo'qmi, aniq va aniq qiymatlarni beradi. 2 ta musobaqa o'rtasida musobaqa turi uchun zarur bo'lgan mashg'ulot ritmi qo'llaniladi. Ushbu ikki mashq o'rtasidagi 15-20 kunlik tanaffus bilan sportchi o'z shakliga e'tibor berishi kerak, gimnastikani eng kerakli jismoniy va texnik sharoitlarga etkazish uchun musobaqalarni cheklangan vaqt ichida yig'ish odatiy holga aylandi. 20-40 kunlik vaqt farqi ichida? bo'lamiz. Shunday qilib, biz fiziologik va psixologik tiklanish davrini qidirmaymiz. Agar musobaqalar uzoq vaqt oralig'i bilan yaqinlashsa, dasturlash mashqlarining hajmi va intensivligi o'rtasidagi dozalar yaxshi sozlanishi kerak, shunda sportchi mashg'ulot yuki va taranglikdan xalos bo'lishi mumkin.

Mintaqaviy va milliy musobaqalar taqvimi quyi toifalar uchun ushbu muqobillarni ko'rib chiqadi, bular;

- yangi harakatlarni o'rganish davri (yangilanish va texnik taraqqiyot)
- psixofizikaga asoslangan uyg'unlikda dam olish davrlari.

Avval aytib o'tganimizdek, sportchining formasini uzoq vaqt davomida erishib bo'lmaydi, chunki gimnastika kabi sport turida psixologik va fiziologik og'ishlarning oldini olish mumkin emas. Bu gimnastika harakatlarida muvozanat va hissiy ta'sirni ko'rsatadi. Ushbu fiksatsiyalarni keltirib chiqaradigan sabablar quyidagilardir:

- a) Mashg'ulotga tayyorgarlik ko'rish uchun uzoq vaqt (o'qitish va o'rganish).
- b) Ko'p miqdorda takroriy harakat bir xilligi qiziqish va motivatsiyani o'ldiradi.
- c) Super trening.

Birinchi ikkita sabab ijobiydir. Biz buni shunday tasvirlashimiz mumkin. Super trening esa tibbiy sport patologiyasi sohasiga kirish uchun qo'shimcha fiziologik holatlarga kiradi. Bunday holda, sportchi asabiy va hayajonli signallarni beradi bazida.

Bundan tashqari, istamaslik holatlariga olib kelishi mumkin. Sportchi ilgari qilgan harakatlarini muvofiqlashtira olmaslik bilan kuchini yo'qotish holatiga keladi; Murabbiylar quyida ko'rsatilgan tekshiruvlarni bajarishlari kerak.

a) Nonushtadan oldin vaznni va mashg'ulot oxiridagi vaznni o'lchash orqali berilgan kaloriyalar yog' yo'qotilishini qondirish uchun etarli yoki yo'qligini tushunish uchun,

b) yotoqdan turishdan oldin yurak urishini o'lchash,

c) kechqurun uyquchanlikni nazorat qilish. odatlar bo'yicha.

Agar yaxshi foydalanilsa, bu funktsional qiymatlar ijobiy bo'lishi mumkin, ammo agar boshqaruv elementlari sun'iy bo'lsa, ko'plab xavflar paydo bo'lishi mumkin. Agar bu charchoqdan oldin sodir bo'lsa, mashg'ulotning intensivligi va hajmini kamaytirish kerak, agar u tayyorgarlik vaqtida yuzaga kelsa, hali ham charchoq qismlarini cheklash kerak. Bunday paytlarda ularni muvofiqlashtirish mumkin emas.

Sportchi formasining pasayishi signal belgisi bo'lib, organik davolanishni talab qiladi, ya'ni ruhiy holatni ko'tarish, og'riqni yo'qotish va va arganizimning dam olish holatini nazorat qilish kerak bo'ladi.

Hajmi, intensivligi va intensivligi doirasi.

Mashg'ulotga tayyorgarlik ko'rishda vaqt turining yakuniy va texnik xususiyatlarini aniqlash ushbu davrning ko'lami bilan ko'rsatiladi. Psixo-texnik xususiyatlarga ega holatning maksimal darajasi tayyorgarlikda idealdir.

Qo'llash sohasi: **I davr (mashq davri)**

Har bir davr ikkita asosga ega. 1 - oldin, 2 – mashg'ulotdan keyin

1 –ilova mashq davrining natijasi:

Gimnastika uchun barcha tayyorgarlik natijalarini olish vaqti keldi. Bu erda kunlarni davolash kerak. Uslub, tana mosligi, texnik mukammallik va oltita vositaning xususiyatlariga asoslangan barcha omillar.

Jismoniy moslashuv haqida gap ketganda, bu masala bo'shashishga xos kuch madaniyati psixologik holatini davolash kerak. U xavfli vaziyat va uning jismoniy holatiga zarar etkazadigan yangi harakatlardan qochish kerak.

**2 - Ilova modeli:** Har bir mashg'ulot oxirida o'n besh daqiqa jismoniy tayyorgarlik yo'qoladi.

Uslub va tanani ushlab turish bilan ikkiga bo'lingan mashqlar, ya'ni maxsus kuch, harakatlar va aloqalarni yaxshiroq va mukammal qilish.

Agar sportchi kuch jihatidan zaif bo'lsa, 15 daqiqalik umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik o'tkaziladi.

**Eslatma:** Ushbu ilova bo'limida aytilganlarning barchasi har bir mashg'ulotda bajarilmasligi kerak. Bular mashg'ulotda uslub va tanani ushlab turish uchun mo'ljallangan. Doimiy treningda ulanishni yaxshilashga tayyorgarlik har doim kamida 4 ta qurilmada amalga oshirilishi kerak. Kuch mashqlarida, hatto sportchi tayyor bo'lsa ham, u qisqa tanaffuslar bilan to'liq mashqni takrorlashi kerak.

**II. Davr (tanlovdan oldingi davr)**

1. Umumiy va maxsus harakatlar va mashqlar kombinatsiyasini yig'ish vaqti keldi. Bu haqiqat sodir bo'ladigan vaqt. Kam ma'lum bo'lgan va xatolarga yo'l qo'yadigan harakatlar bo'yicha tadqiqotlar chuqurlashtirilishi mumkin.

Dam olish va kuch uchun maxsus madaniy fizika va umumiy madaniy fizika mashg'ulotlari oxirida 15 daqiqani talab qiladi. Bu mashg'ulotning boshida ham amalga oshirilishi mumkin,

ammo bu qat'iy qoida emas. Ushbu davrda suzish, basketbol va qo'l to'pi kabi faol sport turlari foydalidir.

**II-dastur modeli:** 20 - 30 daqiqa Umumiy va maxsus madaniyat holat texnik mukammallik va tanani ushlab turish uchun mashqlar. O'ziga ishonch bilan harakat qilish mashqlari. Intervallar bilan kuchaytirilgan maxsus kombinatsiyalar moslashuv Agar mashqlar yaxshi ma'lum bo'lsa, ularni ikkinchi marta haftasiga kamida ikki marta kuch oshiruvchi mashqlarni bajaring " Mashg'ulot oxirida turli xil harakatli o'yinlar yoki sport o'yinlari kabi faol sport turlari va nihoyat, maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan shug'ullanish kerak.

**III- Davr (shakllanish davri):** Bu harakatlarni o'rganish davri. Ushbu mashg'ulotda psixologik va tiklanuvchi ishlar olib boriladi va gimnastikaga bu qismda ishonch beriladi. Ularning texnik tendentsiyalari topiladi va nafas olish baholanadi. Vaqti-vaqti bilan ma'lum va muvaffaqiyatli bo'lgan asosiy mashqlarni takrorlash foydalidir.

**2 - Ilova modeli:** 30 - 40 daqiqalik maxsus va umumiy madaniyat va holat mashqlari ma'lum bo'lgan harakatlar yoki ulanishlarni mukammallashtirish, barcha jihozlarga yuklash mashqlari va kuch va chidamlilikni oshirish uchun yordamchi qurilmalarda mashqlar. Moslashuvchanlik va dam olish uchun maxsus mashqlar. Mashg'ulot oxirida yordamchi mashg'ulotlarga nafas rostlovchi va takroriy tez yugurish musobaqalari kiradi va tanani to'la to'kis sovutiladi.

#### Foydalangan adabiyotlar ro'yxati:

1. Ayubovna, S. M. (2023). Physical education lessons in the process of umumpedagogik methods. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 345-354.
2. Ayubovna, S. M. (2023). Physical downloads and the rest of fulfilling exercise mutual dependence. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 394-409.
3. Principles and models of physical education. (2024). Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 149-156. <http://mjstjournal.com/index.php/mjst/article/view/1000>
4. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). Physical attributes (capabilities) of development of the main legality. Research Journal of Trauma and Disability Studies, 2(12), 373-380. Retrieved from <http://journals.academiczone.net/index.php/rjtds/article/view/1712>
5. Ayubovna, S. M. (2023). JISMONIY TARBIYA DARSLARINING MAZMUNI-AHAMIYATI VA TAMOYILLARI.
6. Ayubovna, S. M. (2023). Jismoniy tarbiyaning vositalariga va jismoniy mashqlar xarakteristikasi. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1 (5), 370-378.
7. Ayubovna, S. M. (2024). Gimnastikaning-ta'limni rivojlantiruvchi turlari." XXI ASRDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR, FAN VA TA'LIM TARAQQIYOTIDAGI DOLZARB MUAMMOLAR" Nomli Respublika Ilmiy-Amaliy Konferensiyasi, 2 (1), 100-107.
8. Ayubovna, S. M. (2024). Gimnastika sport turining turlari va tasniflashi.". XXI ASRDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR, FAN VA TA'LIM TARAQQIYOTIDAGI DOLZARB MUAMMOLAR" nomli respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi, 2(1), 108-115.

9. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). The pedagogical category of physical exercise. Spatial exercises. Research Journal of Trauma and Disability Studies, 2(12), 509–518. Retrieved from <http://journals.academiczone.net/index.php/rjtds/article/view/1774>
10. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). SPORT, ESTETIKA VA ESTETIK TARBIYA. Oriental Journal of Academic and Multidisciplinary Research , 1(3), 82-89. <http://inno-world.uz/index.php/ojamr/article/view/68>
11. Ayubovna, S. M. (2023). Harakat malakalarini shakllantirishning fiziologik asoslari va sport texnikasini o'rgatish. E'tiqod va madaniyatning kesishgan joylari: Amerika diniy va madaniyat tadqiqotlari jurnali (2993-2599), 1(9), 87-94.
12. Ayubovna, S. M. (2023). Jismoniy tarbiyaning vositalariga va jismoniy mashqlar xarakteristikasi. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 370-378.
13. Ayubovna, S. M. (2024). Jismoniy tarbiya va sport gimnastikaning ahamiyati. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 2 (2), 70–76.
14. Saidova, M. A. "Dobutamine stress-echocardiography: possibility of clinical usage in cardiology practice." Rational pharmacotherapy in cardiology 5.4 (2016): 73-79.
15. TEACHING MODELS AND METHODOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION. (2024). Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(4), 123-129. <http://mjstjournal.com/index.php/mjst/article/view/1153>
16. Ayubovna, S. M. (2023). Jismoniy qobiliyatlarning rivojlanishi va jismoniy sifatlarning ko'chishi. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1 (5), 379–393.
17. Ayubovna, S. M. (2023). Sportda murabbiylik faoliyatining psixologik tadqiqoti. American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157), 1(9), 344-352.
18. Ayubovna, S. M. (2023). Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari sog'lom turmush tarzining ajralmas qismidir. American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157), 1(9), 338-343.
19. Физический образование факультет студенты для гимнастика наука преподавание модели. (2024). Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 734-744. <http://www.mjstjournal.com/index.php/mjst/article/view/1193>
20. TERMS IN GYMNASTIC EXERCISES. (2024). Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 710-716. <http://mjstjournal.com/index.php/mjst/article/view/1190>