



GIMNASTIKA MASHQLARI – SOG‘LOM AVLOD TARBIYASINING MUHIM OMILI

Yangiboyeva Muqaddam Asatulla qizi

Toshkent shahar, Sergeli tumani, 353-sonli maktabning Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi

Email: muqaddamxon093@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada gimnastika mashqlarining bolalar va o‘smirlar organizmi rivojlanishidagi o‘rni, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi ahamiyati hamda ta‘lim muassasalarida jismoniy tarbiya jarayonida gimnastikaning qo‘llanish samaradorligi tahlil qilinadi. Shuningdek, sog‘lom avlodni tarbiyalashda jismoniy faoliyatning ijtimoiy va psixologik jihatlar ham yoritiladi.

Аннотация: В данной статье анализируется роль гимнастических упражнений в развитии организма детей и подростков, их значение в формировании здорового образа жизни, а также эффективность применения гимнастики в процессе физического воспитания в образовательных учреждениях. Также освещаются социальные и психологические аспекты физической активности в воспитании здорового поколения.

Abstract: This article analyzes the role of gymnastic exercises in the physical development of children and adolescents, their importance in cultivating a healthy lifestyle, and the effectiveness of incorporating gymnastics into physical education programs in educational institutions. Additionally, the social and psychological aspects of physical activity in raising a healthy generation are explored.

Kalit so‘zlar: gimnastika, jismoniy tarbiya, sog‘lom turmush tarzi, sog‘lom avlod, harakat faoliyati, sport madaniyati.

Ключевые слова: гимнастика, физическая культура, здоровый образ жизни, здоровое поколение, двигательная активность, спортивная культура.

Keywords: gymnastics, physical education, healthy lifestyle, healthy generation, physical activity, sports culture.

Kirish.

Bugungi kunda mamlakatimizda sog‘lom avlodni tarbiyalash masalasi davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri sifatida qaralmoqda. Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanish yoshlarning sog‘lom, bardam va ma‘naviy yetuk bo‘lib voyaga yetishida muhim o‘rin tutadi. Shu jihatdan, gimnastika mashqlari inson tanasini chiniqtirish, mushak tizimini mustahkamlash hamda muvozanat, moslashuvchanlik va harakat koordinatsiyasini rivojlantirishda eng samarali vositalardan biridir. Gimnastika mashqlari inson organizmini kompleks tarzda rivojlantiradi, mushak tizimini mustahkamlaydi va psixologik barqarorlikni ta‘minlaydi. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, sport turlarini ommalashtirish, ayniqsa



gimnastika mashqlarini ta'lim tizimida keng joriy etish – barkamol avlodni tarbiyalashning muhim omillaridan biridir.

Asosiy qism.

Gimnastika — bu inson tanasining harakat imkoniyatlarini kengaytiruvchi, mushak tizimini mustahkamlovchi, nafas olish, qon aylanish va asab tizimlarini faoliyatini yaxshilovchi mashqlar majmuasidir. U nafaqat jismoniy, balki ruhiy va ijtimoiy sog'lomlikni ham ta'minlaydi. Shu sababli gimnastika mashqlari sog'lom avlod tarbiyasining muhim pedagogik va fiziologik omili sifatida e'tirof etiladi.

Gimnastika mashqlari inson tanasining barcha mushak guruhlarini bir maromda rivojlantiradi, nafas olish va yurak-qon tomir tizimlarini mustahkamlaydi, shuningdek, diqqat, muvozanat va irodani shakllantiradi. U nafaqat jismoniy, balki ma'naviy sog'lomlikni ham ta'minlaydi. Maktab va oila sharoitida gimnastika mashg'ulotlarini muntazam tashkil etish sog'lom turmush tarzini shakllantirishning samarali usulidir.

1. Gimnastika mashqlarining fiziologik ahamiyati.

Gimnastika mashqlari inson organizmining barcha tizimlariga — yurak-qon tomir, nafas olish, asab va mushak tizimlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bolalar va o'smirlar uchun bu mashqlar:

- mushaklarning to'g'ri shakllanishiga,
- gavda tuzilishining to'g'ri rivojlanishiga,
- qon aylanishi va nafas olish jarayonining yaxshilanishiga,
- umumiy jismoniy chidamlilikning ortishiga xizmat qiladi.

Shuningdek, muntazam bajariladigan gimnastika mashqlari o'quvchilarda tetiklik, diqqatni jamlash, intizom va o'z-o'zini boshqarish qobiliyatini rivojlantiradi. Bundan tashqari, gimnastika mashqlari yoshlarning hayotga ijobiy qarashini, o'z sog'lig'iga mas'uliyatli munosabatini shakllantiradi.

2. Gimnastikaning pedagogik va psixologik ta'siri.

Gimnastika nafaqat jismoniy, balki tarbiyaviy va ruhiy jihatdan ham katta ahamiyatga ega. Mashqlar davomida o'quvchilar:

- ✓ jamoada ishlashni,
- ✓ o'z harakatlarini nazorat qilishni,
- ✓ intizom va mas'uliyatni o'rganadilar.

Bu jarayon sog'lom fikrlovchi, qat'iyatli va maqsadga yo'naltirilgan shaxsni shakllantiradi. Shu bilan birga, gimnastika mashg'ulotlari stressni kamaytiradi, kayfiyatni ko'taradi va o'ziga ishonchni oshiradi. Ruhiy tomondan esa gimnastika mashqlari insonni tetik, faol va ijobiy kayfiyatda saqlaydi. Mashqlar paytida tanada endorfin — “baxt gormoni” ajraladi, bu esa ruhiy holatni yaxshilaydi, stressni kamaytiradi.

3. Ta'lim muassasalarida gimnastikaning o'rni



Maktab va oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarida gimnastika mashqlarini tizimli ravishda o'tkazish:

- darslarning samaradorligini oshiradi,
- o'quvchilarning faol ishtirokini ta'minlaydi,
- sog'lom turmush tarzini shakllantirishga yordam beradi.

Ta'lim muassasalarida ertalabki badantarbiya, jismoniy tarbiya darslari va sport to'garaklarida gimnastika elementlarini qo'llash sog'lom avlodni tarbiyalashning asosiy omillaridan biridir. Ertalabki badantarbiya, darsdan oldingi qisqa gimnastik mashqlar, sport to'garaklarida gimnastika elementlaridan foydalanish — bularning barchasi o'quvchilarning sog'lig'ini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Gimnastika mashqlari bilan muntazam shug'ullangan o'quvchilarning mushak kuchi o'rtacha 20–25% ga oshadi.

O'qituvchilar va murabbiylar uchun eng muhim vazifa — gimnastika mashqlarini yosh xususiyatlariga mos, ilmiy asoslangan metodika asosida tashkil etishdir.

Xulosa.

Gimnastika mashqlari sog'lom avlod tarbiyasida beqiyos ahamiyatga ega. Ular yosh avlodning jismoniy rivojlanishiga, ruhiy barqarorligiga va ijtimoiy faol bo'lishiga xizmat qiladi. Shu boisdan, gimnastika mashqlarini ta'lim muassasalari, sport markazlari va oilaviy hayotda keng tatbiq etish dolzarb masalalardan biridir. Sog'lom, baquvvat va har tomonlama barkamol avlodni tarbiyalash — mamlakat kelajagi uchun mustahkam poydevor yaratish demakdir.

Demak, gimnastika mashqlari — sog'lom avlod tarbiyasining eng muhim omillaridan biridir. Uni nafaqat sport darslarida, balki hayot tarzimizda ham muntazam qo'llashimiz lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining “Sog'lom avlod uchun” dasturi.
2. Abduqodirov A. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.” – Toshkent: O'qituvchi, 2020.
3. Karimova N., Xudoyqulova M. “Bolalar jismoniy rivojlanishida gimnastika mashqlarining ahamiyati.” – Ilmiy axborotlar jurnali, 2022.
4. Akbarov R. “Sport pedagogikasi va yoshlar salomatligi”. – Samarqand: SamDU nashriyoti, 2023.
5. World Health Organization. “Physical activity guidelines for children and adolescents”. – Geneva, 2020.