

UMUMIY O'RTA TA'LIM MUASSASASI O'QUVCHILARNING JISMONIY RIVOJLANISHIDA GIMNASTIKA MASHQLARINING ROLI VA SAMARADORLIGI

Yangiboyeva Muqaddam Asatulla qizi

Toshkent shahar, Sergeli tumani, 353-sonli maktabning

Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Email: muqaddamxon093@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada umumiy o'rta ta'lim muassasalarida o'quvchilarning jismoniy rivojlanishida gimnastika mashqlarining o'rni, ularning sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi ahamiyati hamda mashg'ulotlarning samaradorligini oshirish yo'llari yoritilgan.

Аннотация: В данной статье освещается роль гимнастических упражнений в физическом развитии учащихся общеобразовательных учреждений, их значение в формировании здорового образа жизни, а также пути повышения эффективности занятий.

Abstract: This article highlights the role of gymnastics exercises in the physical development of students in general secondary education institutions, their significance in the formation of a healthy lifestyle, and ways to increase the effectiveness of classes.

Kalit so'zlar: gimnastika, jismoniy tarbiya, sog'lomlashtirish, rivojlanish, mashq, o'quvchi, faoliyat.

Ключевые слова: гимнастика, физическое воспитание, оздоровление, развитие, упражнение, ученик, деятельность.

Keywords: gymnastics, physical education, health improvement, development, exercise, student, activity.

KIRISH.

Hozirgi kunda ta'lim tizimida o'quvchilarning jismoniy tarbiyasiga alohida e'tibor qaratilmoqda. Chunki sog'lom, jismonan chiniqqan, ruhiy jihatdan barqaror yosh avlod — jamiyat taraqqiyotining asosi hisoblanadi. Umumiy o'rta ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslari, ayniqsa gimnastika mashqlari o'quvchilarning har tomonlama rivojlanishida muhim o'rin tutadi. Gimnastika nafaqat sog'lomlashtiruvchi vosita, balki estetik, tarbiyaviy va ma'naviy jihatdan ham katta ahamiyatga ega.

Asosiy qism.

Gimnastikaning jismoniy rivojlanishdagi o'rni.

Gimnastika — bu inson organizmini chiniqtiruvchi, mushaklar faoliyatini kuchaytiruvchi, harakat koordinatsiyasini yaxshilovchi mashqlar majmuasidir. U

o'quvchilarning suyak-mushak tizimini mustahkamlaydi, yurak va o'pka faoliyatini yaxshilaydi, nerv tizimining muvozanatini ta'minlaydi.

Muntazam gimnastika mashqlari o'quvchilarda quyidagi jismoniy sifatlarni shakllantiradi:

- ❖ kuch — mushaklarning rivojlanishi va chidamliligi oshadi;
- ❖ epchillik — harakatlarni muvofiqlashtirish qobiliyati ortadi;
- ❖ tezlik — harakatni tez bajarish malakasi rivojlanadi;
- ❖ moslashuvchanlik — bo'g'imlar faoliyati kengayadi, gavda tuzilishi to'g'rilanadi.

Shuningdek, gimnastika mashqlari o'quvchilarning diqqatini jamlash, iroda kuchini oshirish, o'zini boshqarish va jamoada ishlash ko'nikmalarini ham rivojlantiradi.

Gimnastika mashqlarining turlari va ularning ahamiyati.

Umumiy o'rta ta'lim muassasalarida gimnastika mashqlari quyidagi yo'nalishlarda amalga oshiriladi:

1. Ertalabki badantarbiya – kunni faol ruhda boshlash, organizmni uyg'otish uchun xizmat qiladi.
 2. Fizkultminutkalar – dars jarayonida charchoqni bartaraf etadi, o'quvchining diqqatini qayta tiklaydi.
 3. Sport gimnastikasi – kuch, epchillik va muvozanatni rivojlantirishda asosiy vosita hisoblanadi.
 4. Sog'lomlashtiruvchi gimnastika – har bir o'quvchining yoshiga va sog'lig'iga mos, yengil harakatlardan iborat bo'lib, darsdan tashqari mashg'ulotlarda o'tkaziladi.
- Bu mashg'ulotlar o'quvchilarning jismoniy va psixologik holatini yaxshilaydi, ularning umumiy faoliyatini faollashtiradi hamda sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishini oshiradi.

Gimnastika mashg'ulotlarining samaradorligini oshirish omillari.

Gimnastika mashqlarining natijadorligini oshirish uchun quyidagi shart-sharoitlarga e'tibor qaratish zarur: Mashqlar o'quvchilarning yoshiga, jinsiga va tayyorgarlik darajasiga mos bo'lishi kerak; Mashg'ulotlar muntazam, tizimli va bosqichma-bosqich o'tkazilishi zarur; O'qituvchi tomonidan to'g'ri metodik rahbarlik va nazorat amalga oshirilishi lozim; Innovatsion yondashuvlardan (musobaqa elementlari, interfaol o'yinlar, multimedia vositalari) foydalanish samaradorlikni oshiradi; O'quvchilarning mustaqil mashg'ulotga bo'lgan motivatsiyasini kuchaytirish muhimdir.

Gimnastika mashqlari o'quvchilarning jismoniy, ruhiy va irodaviy rivojlanishida muhim ahamiyatga ega. Uning samaradorligi, avvalo, mashg'ulotlarning to'g'ri tashkil etilishi va muntazam bajarilishida namoyon bo'ladi. Gimnastika mashqlari orqali o'quvchilarning gavda tuzilishi to'g'rilanadi, mushaklari chiniqadi, nafas olish va

yurak faoliyati yaxshilanadi. Shu bilan birga, mashqlar diqqatni jamlash, tez fikrlash va xotirani mustahkamlashga yordam beradi.

Gimnastika bilan shug‘ullanish o‘quvchilarda intizom, sabr-toqat, o‘ziga ishonch va irodani kuchaytiradi. Harakatlar jamoaviy tarzda bajarilganda esa o‘quvchilar o‘zaro yordam, hurmat va hamkorlikni o‘rganadilar. Shuningdek, gimnastika sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, to‘g‘ri holatda yurish, chiroyli qomat va estetik harakat madaniyatini rivojlantiradi.

Umuman olganda, gimnastika mashqlari o‘quvchining sog‘lig‘ini mustahkamlaydi, uning o‘qishdagi faolligini oshiradi hamda jismonan barkamol, faol va sog‘lom shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi.

Ushbu omillarni hisobga olish natijasida o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishi barqaror, sog‘lom turmush tarzi esa doimiy ehtiyojga aylanadi.

Xulosa.

Xulosa qilib aytganda, gimnastika mashqlari umumiy o‘rta ta‘lim muassasasi o‘quvchilari jismoniy rivojlanishida asosiy omillardan biri hisoblanadi. U nafaqat sog‘lomlashtiruvchi, balki tarbiyaviy, estetik va psixologik jihatdan ham ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Muntazam va to‘g‘ri tashkil etilgan gimnastika mashg‘ulotlari: o‘quvchilarning sog‘lom, faol va intizomli bo‘lishiga; dars jarayonida yuqori natijalar ko‘rsatishiga; kelajakda sog‘lom turmush tarziga rioya etuvchi shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi.

Shuning uchun har bir ta‘lim muassasasida gimnastika mashqlariga e‘tibor kuchaytirish, o‘qituvchilarni zamonaviy metodikalar bilan ta‘minlash va o‘quvchilarni faol ishtirok etishga undash muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. O‘zbekiston Respublikasi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Sog‘lom avlod – millat kelajagi” konsepsiyasi.
3. Abduqodirov A. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.” – Toshkent: O‘qituvchi, 2020.
4. Karimova N., Xudoyqulova M. “Bolalar jismoniy rivojlanishida gimnastika mashqlarining ahamiyati.” – Ilmiy axborotlar jurnali, 2022.
5. X. Xolmatov, S. Rahimov. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent, 2021.
6. H Majidova, X Yangiboyev. “STEAM TA‘LIMIY DASTURI BO‘YICHA O‘QUVCHILARNI INNOVATION MUHITGA YO‘NALTIRISH” Физико-технологического образование, 2021.
7. www.lex.uz – normativ-huquqiy hujjatlar ma‘lumotlar bazasi.
8. www.edu.uz – O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta‘limi vazirligi sayti.