# Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda gimnastika vositalarining pedagogik ahamiyati

O‘zbekiston davlat jahon tillari universiteti
Jismoniy madaniyat va sport kafedrasi dotsenti v.v.b.,
**Qosimov Bekzod Zoirovich**

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda gimnastika vositalarining pedagogik ahamiyati tahlil qilingan. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida jismoniy tarbiyani samarali tashkil etish, bolalarning sog‘lom o‘sishi va harakat faolligini oshirishda gimnastika mashqlarining o‘rni yoritilgan. Maqolada gimnastika vositalaridan maqsadli va tizimli foydalanish bolalarning jismoniy rivojlanishi bilan bir qatorda ularning psixologik va ijtimoiy moslashuviga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

**Kalit so‘zlar:** maktabgacha ta’lim, jismoniy tarbiya, gimnastika vositalari, jismoniy tayyorgarlik, harakat faoliyati, sog‘lom turmush tarzi, jismoniy sifatlar, pedagogik yondashuv, bolalar rivojlanishi.

Bugungi kunda yosh avlodni jismonan sog‘lom, har tomonlama rivojlangan va faol hayot tarziga tayyor etib tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, maktabgacha yosh davri bolaning organizmi jadal rivojlanadigan, asosiy harakat ko‘nikmalari shakllanadigan hamda sog‘lom turmush tarzi elementlari tarkib topadigan muhim bosqichdir. Shu sababli maktabgacha ta’lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya ishlarini ilmiy asosda tashkil etish va samarali vositalardan foydalanish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya vositalari orasida gimnastika mashqlari va jihozlari alohida o‘rin egallaydi. Gimnastika bolalarda harakat faoliyatini rivojlantirish, qomatni to‘g‘ri shakllantirish, mushaklar tizimini mustahkamlash hamda jismoniy sifatlarni rivojlantirishning eng samarali vositalaridan biri sanaladi. Gimnastika mashg‘ulotlari muntazam tashkil etilganda bolalarning organizmida ijobiy fiziologik o‘zgarishlar yuzaga keladi, harakat madaniyati shakllanadi va sog‘lom rivojlanish uchun zarur sharoit yaratiladi.

**Maktabgacha ta’limda jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari.** Maktabgacha ta’lim tizimida jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi bolalarning sog‘lig‘ini mustahkamlash, organizmning funksional imkoniyatlarini rivojlantirish va harakat faolligini oshirishdan iboratdir. Jismoniy tarbiya bolalarning nafaqat jismoniy, balki aqliy, axloqiy va estetik rivojlanishiga ham xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida bolalarda yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish kabi asosiy harakat ko‘nikmalari shakllantiriladi. Shuningdek, mashg‘ulotlar davomida bolalarda intizomlilik, mustaqillik, jamoada ishlash, qat’iyatlilik va maqsadga intilish kabi ijobiy sifatlar rivojlanadi. Maktabgacha yosh davrida shakllangan harakat ko‘nikmalari keyingi bosqichlarda murakkab jismoniy faoliyatlarni muvaffaqiyatli egallash uchun asos bo‘lib xizmat qiladi.

**Gimnastika vositalarining turlari va ularning xususiyatlari.** Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida qo‘llaniladigan gimnastika vositalari o‘zining tuzilishi va vazifalariga ko‘ra turli guruhlarga bo‘linadi. Ularga gimnastika tayoqchalari, halqalar, arqonlar, to‘plar, gimnastika o‘rindiqlari, narvonchalar, muvozanat yo‘lakchalari va boshqa maxsus jihozlar kiradi.

Gimnastika tayoqchalari yordamida qomatni to‘g‘ri shakllantirish, yelka va qo‘l mushaklarini rivojlantirish mumkin. To‘plar bilan bajariladigan mashqlar esa harakat koordinatsiyasini, epchillik va tezkorlikni rivojlantirishga xizmat qiladi. Muvozanat yo‘lakchalari va gimnastika o‘rindiqlari bolalarda muvozanatni saqlash qobiliyatini shakllantiradi. Arqon va halqalar yordamida bajariladigan mashqlar esa kuch va chaqqonlik sifatlarining rivojlanishiga yordam beradi.

Mazkur vositalardan foydalanish bolalarda mashg‘ulotlarga qiziqishni oshiradi, harakat faoliyatini rang-baranglashtiradi hamda jismoniy yuklamalarni yosh xususiyatlariga mos ravishda taqsimlash imkonini beradi.

**Gimnastika vositalarining bolalar organizmiga ta’siri.** Maktabgacha yosh davrida organizmning barcha tizimlari faol rivojlanadi. Shu sababli ushbu davrda bajariladigan gimnastika mashqlari sog‘lom rivojlanish uchun muhim omil hisoblanadi. Gimnastika vositalari yordamida bajariladigan mashqlar yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilaydi, nafas olish organlarining funksional imkoniyatlarini kengaytiradi va mushaklar tizimini mustahkamlaydi. Muntazam jismoniy mashqlar natijasida organizmning himoya mexanizmlari kuchayadi, immunitet darajasi oshadi va turli kasalliklarga qarshi chidamlilik shakllanadi. Gimnastika mashg‘ulotlari asab tizimining faoliyatiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatib, bolalarning diqqatini jamlash, xotira va tafakkur jarayonlarini rivojlantirishga yordam beradi.

**Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda gimnastika vositalarining o‘rni.** Maktabgacha yoshdagi bolalarda asosiy jismoniy sifatlar – kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik va chidamlilikni rivojlantirish jismoniy tarbiyaning muhim vazifalaridan biridir. Gimnastika vositalari ushbu sifatlarni kompleks tarzda rivojlantirish imkoniyatini yaratadi.

Masalan, gimnastika narvonchalarida bajariladigan mashqlar qo‘l va yelka mushaklarini mustahkamlab, kuch sifatining rivojlanishiga xizmat qiladi. To‘plar bilan bajariladigan mashqlar esa tezkorlik va koordinatsiyani rivojlantiradi. Egilish va cho‘zilish mashqlari egiluvchanlikni oshirib, bo‘g‘imlar harakatchanligini yaxshilaydi. Muvozanat mashqlari esa vestibulyar apparat faoliyatini takomillashtirib, chaqqonlik va harakat aniqligini rivojlantiradi.

**Gimnastika vositalaridan foydalanishning pedagogik va metodik asoslari.** Gimnastika vositalaridan samarali foydalanish pedagogik jihatdan puxta rejalashtirilgan mashg‘ulotlarni talab etadi. Mashg‘ulotlarni tashkil etishda bolalarning yosh xususiyatlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi va individual imkoniyatlari hisobga olinishi zarur. Har bir mashq oddiydan murakkabga, yengildan qiyinga tamoyili asosida tanlanishi maqsadga muvofiqdir. Pedagog mashg‘ulot davomida bolalarning xavfsizligini ta’minlashi, mashqlarni to‘g‘ri bajarishni nazorat qilishi va rag‘batlantirish usullaridan samarali foydalanishi kerak. O‘yin texnologiyalari bilan uyg‘unlashtirilgan gimnastika mashg‘ulotlari bolalarda yuqori motivatsiyani shakllantiradi va mashg‘ulotlarning samaradorligini oshiradi. Metodik nuqtayi nazardan, gimnastika vositalari bilan bajariladigan mashqlar tizimli, muntazam va maqsadli ravishda tashkil etilgandagina yuqori natija beradi. Shu bilan birga, mashg‘ulotlar bolalarda ijobiy emotsional holatni yuzaga keltirishi va harakat faoliyatiga qiziqishni kuchaytirishi lozim.

**Xulosa.** Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda gimnastika vositalari muhim pedagogik ahamiyatga ega. Ular bolalarning sog‘lom o‘sishi, asosiy harakat ko‘nikmalarini shakllantirish va jismoniy sifatlarni rivojlantirishda samarali vosita hisoblanadi. Gimnastika mashqlari yurak-qon tomir, nafas olish va mushak tizimlarining rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatib, organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytiradi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, gimnastika vositalaridan maqsadli va metodik jihatdan to‘g‘ri foydalanish bolalarning jismoniy rivojlanishi bilan birga ularning intellektual, emotsional va ijtimoiy rivojlanishiga ham xizmat qiladi. Shu sababli maktabgacha ta’lim tashkilotlarida gimnastika vositalari asosida tashkil etiladigan mashg‘ulotlarni takomillashtirish va ularning ilmiy-metodik asoslarini yanada boyitish muhim ahamiyat kasb etadi.

**Foydalanilgan adabiyotlar**


1. Alimuhamedov R. Maktabgacha ta’limda jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Fan, 2021.
2. Musoeva, A. The importance of developing research competence of future foreign language teachers. *Journal of Science Sources*, *1*(1).

**3.** Musoeva, A. (2020). Teacher professional development and its link with the CEFR. *Digital technologies in modern education: current trends and development factors in philology and pedagogy. Tashkent*.
**4.** Botirovna, M. A. (2024). The efficient use of artificial intelligence in enhancing the research competence of prospective educators. *Modern educational system and innovative teaching solutions*, *1*(4), 676-679.
5. Khajieva, F., & Rakhimova, S. (2024). Comparative Exploration of Freedom, Knowledge and Dignity in the Eastern and Western Philosophy of Enlighteners. *ФИЛОЛОГИЯ Учредители: Софийский университет им. Святого Климента Охридского*, (45), 37-47.
6. FERUZA, K., & SHAKHNOZA, R. (2025). A BRIEF OVERVIEW OF COLUM MCCANN'S WORKS AND PROSE STYLE. *INTERNATIONAL JOURNAL*, *5*(2), 51-53.
7. Khajieva, F., & Rakhimova, S. (2023). EXPLORING LITERARY INNOVATIONS: A CLASSIFICATION OF FRAGMENTED FORMS IN BELLES-LETTRES TEXT. *International Journal Of Literature And Languages, 3 (11), 47–53. https://doi. org/10.37547/ijll/Volume03Issue11*, *7*.
8. Tohirova, U. A. (2021). THE DESCRIPTION OF IMAGE IN H. SHAYKHOV'S WORKS. *Студенческий вестник*, (8-3), 52-54.
9. Hayitova, D., & Tokhirova, D. (2022). INSTRUCTIONAL STRATEGIES TO TEACH LISTENING. *Academic research in educational sciences*, *3*(1), 726-730.
10. Akramovna, T. U. (2023). ALISHER NAVOIYNING "LISON UT-TAYR" ASARI MAZMUNI. *SO 'NGI ILMIY TADQIQOTLAR NAZARIYASI*, *6*, 246-252.
11. Jurayevna, B. N., & Rakhmiddinovna, S. M. THE IMAGE OF A FLOWER IN SITTAI ZARURIYA. *SCIENTIFIC REPORTS OF BUKHARA STATE UNIVERSITY НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК БУХАРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА*, *179*.
12. Sayliyeva, M. R. (2022). Linguopoetic and linguocultural issues in literature.
13. Uktamovna, K. M. (2021). THE IMPORTANCE OF DICTIONARIES AND ITS TYPES. *Academy*, (1 (64)), 61-63.
14. Khusenova, M. U. (2024). Lexical-Semantic Features of Astronomical Terminology in the English Language. *American Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education*, *2*(11), 279-282.
15. Shavkatovna, S. D., Karimovna, I. M., & O'ktamovna, X. M. (2021). Linguocultural features of the symbols. Elementary Education Online, 20(4), 2993-2993.
16. Saidov, S. S. (2026). The Role of Linguistic Expertise in the Interpretation of Procedural and Legal Terminology. *TLEP–International Journal of Multidiscipline*, *3*(1), 153-156.
17. Saidov, S. (2023). The Application of Corpus Linguistics in Language Learning and Teaching. *INTERNATIONAL JOURNAL OF LANGUAGE LEARNING AND APPLIED LINGUISTICS*, *2*(6), 4-8.
18. Saidov, S. (2023). Benefits of extroversion in second language acquisition. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)*, *27*, 27.
19. Dildora, R. (2022). The interpretation of urbanonyms in the novel "jenny gerhardt" by american writer theodore dreiser. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, *12*(5), 196-199.
**20.** Aripov A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2020.