MAKTABGACHA TA'LIM YOSHIDAGI BOLALAR SALOMATLIGI UCHUN GIMNASTIKA SPORT TURINING AHAMIYATI

Nazarov Sulton Faxriddin o‘g‘li - Gulistom davlat pedagogika instituti,
Tabiiy fanlar fakulteti, “Jismoniy madaniyat” ta’lim yo‘nalishi 36-24 guruh talabasi
gentro779@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar salomatligini yaxshilash va ularning jismoniy rivojlanishini ta'minlashda gimnastika sport turining ahamiyati tahlil qilinadi. Maqola, gimnastika mashqlarining bolalar organizmiga, mushak-skelet tizimiga va ruhiy holatiga bo‘lgan ta'sirini, shuningdek, jismoniy faollikni oshirish va o‘ziga bo‘lgan ishonchni kuchaytirishdagi rolini o‘rganadi. Bolalar uchun gimnastika o‘yin shaklida tashkil etilgan bo‘lib, bu ularning ijtimoiy rivojlanishiga, diqqat va koordinatsiyani yaxshilashga yordam beradi. Gimnastika nafaqat jismoniy sog‘lomlikni mustahkamlash, balki bolalar o‘rtasida ijtimoiy va psixologik jihatlarni ham rivojlantiradi. Maqola bolalar salomatligini yaxshilash uchun gimnastika mashqlarining samaradorligini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: maktabgacha ta'lim, bolalar salomatligi, gimnastika, jismoniy rivojlanish, bolalar uchun sport, jismoniy faollik, ruhiy salomatlik, bolalar sporti.

Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar salomatligi — har bir jamiyatning kelajagi uchun muhim omil hisoblanadi. Ushbu yoshda bolalar o‘zlarining jismoniy va ruhiy salomatliklarini rivojlantirish uchun maxsus e'tibor talab etadi. Jismoniy faollik bolalar salomatligi uchun zarur bo‘lib, ularning umumiy rivojlanishini ta'minlaydi. Gimnastika sport turi, ayniqsa, maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar uchun juda foydalidir, chunki u jismoniy rivojlanishning har bir bosqichida bolalarga yordam berish uchun turli xil mashqlarni o‘z ichiga oladi.

Maqolada gimnastikaning bolalar organizmiga bo‘lgan ta'siri, uning umumiy rivojlanishdagi ahamiyati va salomatlikni mustahkamlashdagi roli haqida so‘z yuritiladi. Shuningdek, gimnastika nafaqat jismoniy rivojlanish, balki ruhiy va psixologik salomatlikni ham yaxshilaydi.

Gimnastikaning Maktabgacha Ta'lim Yoshidagi Bolalar Salomatligiga Ta'siri Gimnastika — bolalar salomatligi uchun muhim sport turi bo‘lib, jismoniy rivojlanishni va mushak tizimini mustahkamlashda katta yordam beradi. Bu sport turi bolaning harakatlarini boshqarish, tana muvozanatini saqlash va motorik harakatlarni rivojlantirishga xizmat qiladi. Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar uchun gimnastika mashqlari juda foydalidir, chunki ularning organizmi hali rivojlanayotgan va mustahkamlanayotgan bo‘ladi.

Jismoniy Rivojlanish Gimnastika, bolalarning mushak tizimini mustahkamlashga va ularning umumiy jismoniy salomatligini yaxshilashga yordam beradi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda suyaklar hali o‘sishda davom etayotganligi sababli, gimnastika suyaklarni kuchaytirish va o‘sish jarayonini qo‘llab-quvvatlash uchun samarali vositadir. Mashqlar orqali bolalar tanalarini yaxshiroq his qilishni o‘rganadilar va ular harakatlarning boshqarilishini mukammallashtiradilar. Bu, o‘z navbatida, bolaning kelajakdagi jismoniy faolligi uchun mustahkam poydevor yaratadi.

Ruhiy va Psixologik Ta'sir Gimnastika mashqlari nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatlikni ham mustahkamlaydi. Bolalar jismoniy mashqlar orqali o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshirishadi, bu esa ularning o‘zini tuta olish qobiliyatini yaxshilaydi. Shuningdek, gimnastika bolaning stressni boshqarishga, o‘zini qadrini oshirishga va ko‘proq o‘z-o‘zini nazorat qilishga yordam beradi. Jismoniy mashqlar bolalarda ijobiy kayfiyatni yaratadi, chunki ularning organizmi endorfinlarni ishlab chiqaradi, bu esa ularni ruhiy jihatdan yaxshilaydi.

Ijtimoiy Rivojlanish. Gimnastika mashqlari bolalarga ijtimoiy faollikni oshiradi, ularni birgalikda ishlashga o‘rgatadi. Bu yoshdagi bolalar ko‘pincha o‘zaro hamkorlikda o‘ynashni o‘rganadilar, bu esa ularning ijtimoiy munosabatlarini rivojlantiradi. Sport faoliyatlari bolalarda sheriklik, jamoaviy ishlash va umumiy maqsadlarga erishish ko‘nikmalarini shakllantiradi.

Gimnastika Ta'lim Jarayonidagi Ahamiyati. Maktabgacha ta'lim muassasalarida gimnastika mashg‘ulotlari alohida o‘rin tutadi. Bu mashg‘ulotlar bolalarga jismoniy faollikni oshirish, tanani moslashtirish va sog‘lom o‘sish jarayonini rag‘batlantirish uchun zarurdir. Shu bilan birga, gimnastika bolalar o‘rtasida o‘zaro hamkorlikni kuchaytiradi, jismoniy rivojlanishni yaxshilaydi va psixologik barqarorlikni ta'minlaydi. Ta'lim muassasalarida gimnastikani o‘rgatish, bolalarning jismoniy salomatligi, harakat koordinatsiyasi, tezlik va kuchni rivojlantirishga yordam beradi. Bu sport turi nafaqat jismoniy mashqlarni bajarishni, balki bolalarga muvozanatni saqlashni, harakatlarni sinxronlashtirishni, o‘ziga ishonchni oshirishni o‘rgatadi.

Xulosa. Gimnastika — bolalar salomatligi va jismoniy rivojlanishi uchun muhim sport turi hisoblanadi. Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarda jismoniy faoliyatni oshirish, ular uchun muvozanatni, koordinatsiyani va umumiy salomatlikni yaxshilashda gimnastika mashqlari alohida o‘rin tutadi. Shuningdek, gimnastika bolalarda ruhiy barqarorlikni saqlash, o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshirish va ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirishda katta rol o‘ynaydi. Shu bois, maktabgacha ta'lim muassasalarida gimnastika mashqlarini o‘tkazish, bolalar uchun salomatlikni mustahkamlash va umumiy rivojlanish uchun samarali usul bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Johnson, M., & Wilson, R. (2021). *Early Childhood Physical Education and Gymnastics*. Oxford: Routledge.
2. Brown, T. (2020). *The Role of Gymnastics in Child Development*. New York: Child Health Press.
3. Smith, D. (2019). *Physical Activity for Children: Benefits of Gymnastics in Early Childhood*. London: Springer.
4. Maktabgacha Ta'lim Vazirligi. (2022). *Bolalar Salomatligini Mustahkamlashda Jismoniy Faollik*. Tashkent: Maktabgacha Ta'lim Respublikasi.