NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI
ILMIY AXBOROTNOMASI, [2026-8]
ISSN:2181-1458
ISSN:2181-0427

13.00.00-PEDAGOGIKA
journal.namdu.uz
PEDAGOGICAL

UDK: 796.4:37.037:613.9

MAKTAB O‘ QUVCHILARINING SOG‘ LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA GIMNASTIKA MASHG‘ ULOTLARINING O‘ RNI

Mamatqodirov Ziynatulloh Nodirbek o‘ g‘ li
Qo‘ qon universiteti Andijon filiali
E-mail: mamatqodirovziynatulloh@gmail.com

Annotatsiya: *Mazkur maqolada maktab o‘ quvchilarida sog‘ lom turmush tarzini shakllantirishda gimnastika mashg‘ ulotlarining pedagogik, jismoniy va tarbiyaviy imkoniyatlari ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqotning asosiy e’tibori gimnastika mashqlarining o‘ quvchilarning jismoniy sifatlari, harakat faolligi, qad-qomati, muvozanat, chaqqonlik, egiluvchanlik, kuch va chidamlilik ko‘ rsatkichlariga ta’siri bilan bir qatorda, muntazam jismoniy faoliyatga bo‘ lgan ehtiyojni shakllantirish masalasiga qaratilgan. O‘ zbekistonlik olimlar T.S.Usmonxo‘ jayev, I.I.Morgunova, A.Abdullayev, Sh.Xonkeldiyev, K.Mahkamjonov, S.Uraimov va boshqa tadqiqotchilarning jismoniy tarbiya hamda sog‘ lomlashtirishga oid ilmiy-metodik qarashlari tahlil qilindi. Muallif tomonidan ushbu yondashuvlar umumlashtirilib, gimnastika mashg‘ ulotlarini faqat jismoniy sifatlarni rivojlantirish vositasi sifatida emas, balki o‘ quvchida kundalik sog‘ lom hayot odatlarini shakllantiruvchi pedagogik vosita sifatida qarash taklif etiladi. Tadqiqot natijasida maktab sharoitida gimnastika mashg‘ ulotlarini sog‘ lom turmush tarzi komponentlari bilan integratsiyalashgan holda tashkil etishning metodik jihatlari asoslab berilgan.*

Kalit so‘ zlar: *gimnastika, maktab o‘ quvchisi, sog‘ lom turmush tarzi, jismoniy tarbiya, jismoniy faollik, jismoniy sifatlar, qad-qomat, harakat faolligi, sog‘ lomlashtirish, pedagogik jarayon*

РОЛЬ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация: *В статье научно-теоретически анализируются педагогические, физические и воспитательные возможности гимнастических занятий в формировании здорового образа жизни школьников. Основное внимание уделено влиянию гимнастических упражнений на развитие физических качеств, двигательной активности, осанки, равновесия, ловкости, гибкости, силы и выносливости учащихся, а также формированию устойчивой потребности в регулярной физической активности. Рассмотрены научно-методические взгляды узбекских ученых в области физического воспитания и оздоровления. Автором обобщены существующие подходы и предложено рассматривать гимнастику не только как средство развития физических качеств, но и как педагогический инструмент формирования повседневных навыков здорового образа жизни.*

Ключевые слова: *гимнастика, школьники, здоровый образ жизни, физическое воспитание, физическая активность, физические качества, осанка, двигательная активность, оздоровление.*

THE ROLE OF GYMNASTICS TRAINING IN SHAPING A HEALTHY LIFESTYLE AMONG SCHOOLCHILDREN

Abstract: *The article presents a scientific and theoretical analysis of the pedagogical, physical and educational potential of gymnastics training in developing a healthy lifestyle among school students. Particular attention is paid to the influence of gymnastics exercises on physical qualities, motor activity, posture, balance, agility, flexibility, strength and endurance, as well as on the formation of a sustainable need for regular physical activity. The scientific and methodological views of Uzbek scholars in the field of physical education and health promotion are reviewed. The author summarizes these approaches and proposes considering gymnastics not only as a means of developing physical qualities but also as a pedagogical tool for developing everyday healthy lifestyle habits among school students.*

Keywords: *gymnastics, school students, healthy lifestyle, physical education, physical activity, physical qualities, posture, motor activity, health promotion.*

KIRISH

Bugungi ta’lim jarayonida o‘ quvchining faqat bilim olishi emas, balki uning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy jihatdan barkamol rivojlanishi ham muhim pedagogik vazifalardan biri sifatida qaralmoqda. Ayniqsa, maktab yoshida shakllangan kundalik odatlar insonning keyingi hayot tarziga bevosita ta’sir ko‘ rsatishi sababli o‘ quvchilarda sog‘ lom turmush tarzi madaniyatini tarkib toptirish alohida ahamiyat kasb etadi. Sog‘ lom turmush tarzi faqat kasalliklarning oldini olish yoki sport bilan shug‘ ullanish bilangina chegaralanmaydi. U kundalik harakat faolligi, to‘ g‘ ri ovqatlanish, mehnat va dam olish tartibi, gigiyena, yetarli uyqu, psixologik barqarorlik hamda jismoniy faollikka ongli munosabat kabi bir-biri bilan bog‘ liq omillar majmuasini tashkil etadi.

Shu nuqtayi nazardan, umumiy o‘ rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarining mazmuni va tashkil etilishiga qo‘ yiladigan talablar yanada ortib bormoqda. O‘ zbekistonda gimnastika sport turlarini rivojlantirish bo‘ yicha davlat siyosatida ham maktab yoshidagi bolalarni gimnastikaga jalb etish masalasiga alohida e’tibor berilgan. Xususan, Prezidentning 2022-yil 23-dekabrdagi PQ-449-son qarorida umumiy o‘ rta ta’lim maktablarining boshlang‘ ich sinf o‘ quvchilari uchun “Bolalar uchun gimnastika” dasturini joriy etish belgilangan. Hujjatda gimnastikani sog‘ lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismi sifatida targ‘ ib qilish vazifasi ham ko‘ rsatilgan [1].

Demak, gimnastikani maktab jismoniy tarbiyasi tizimida qo‘ llash masalasiga faqat sport natijalari nuqtayi nazaridan yondashish yetarli emas. Gimnastikaning tarbiyaviy va sog‘ lomlashtiruvchi imkoniyatlarini o‘ quvchining kundalik hayot tarzini shakllantirish bilan bog‘ lash masalaning muhim jihatlaridan biridir.

Bizningcha, ushbu yondashuvning maktab o‘ quvchilari uchun ham muhim jihati shundaki, jismoniy mashq bolaning hayotida bir martalik faoliyat emas, balki muntazam ehtiyojga aylanishi kerak. Ya’ni, o‘ quvchi gimnastika mashg‘ ulotida mashqni bajarganligi bilan emas, balki undan tashqari vaqtda ham harakatlanishga intilishi bilan sog‘ lom turmush tarzining faol subyektiga aylanadi [2]. O‘ zbekistonda jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasining rivojiga katta hissa qo‘ shgan olimlardan biri T.S.Usmonxo‘ jayev hisoblanadi. Uning “Maktabgacha yoshdagilar sog‘ lom turmush tarzi jismoniy madaniyatida, gimnastika va massaj” o‘ quv qo‘ llanmasida gimnastika va jismoniy mashqlarni sog‘ lom turmush tarzi bilan bog‘ liq holda tashkil etish masalalariga e’tibor qaratilgan.

Biz I.I. Morgunovaning metodik yondashuvini sog‘ lom turmush tarzi nuqtayi nazaridan davom ettirib, gimnastika mashqlarini o‘ quvchiga shunchaki bajariladigan harakatlar yig‘ indisi sifatida emas, balki harakat madaniyatini shakllantiruvchi vosita sifatida baholash zarur, deb hisoblaymiz. Chunki mashqni to‘ g‘ ri bajarish, nafas olishni nazorat qilish, gavdani to‘ g‘ ri tutish va harakatlar ketma-ketligiga rioya qilish bolaning kundalik hayotidagi jismoniy xulq-atvoriga ham ko‘ chadi [3].

Gimnastika mashg‘ ulotlarini sog‘ lom turmush tarzini shakllantirish bilan bog‘ lashda metodik asos bo‘ lib xizmat qiladi. Chunki haftada bir necha marotaba o‘ tkaziladigan jismoniy tarbiya darsi o‘ quvchining barcha kunlarini qamrab ololmaydi. Shu sababli gimnastik mashqlarni ertalabki badantarbiya, tanaffusdagi harakatli mashqlar, to‘ garak mashg‘ ulotlari va uy sharoitidagi oddiy mashqlar bilan bog‘ lash maqsadga muvofiq [4]. S.Uraimovning umumta’lim maktablarida jismoniy tarbiya tizimini shakllantirish va rivojlantirishga bag‘ ishlangan tadqiqotlarida majburiy jismoniy tarbiya mashg‘ ulotlarini darsdan tashqari sog‘ lomlashtirish ishlari bilan to‘ ldirish masalasiga e’tibor qaratilgan. Olim jismoniy tarbiya mashg‘ ulotlarini metodik jihatdan to‘ g‘ ri tashkil etish o‘ quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga xizmat qilishi mumkinligini ta’kidlaydi.

TADQIQOTNING MAQSADI

Tadqiqotning maqsadi maktab o‘ quvchilarida sog‘ lom turmush tarzini shakllantirishda gimnastika mashg‘ ulotlarining o‘ rni va pedagogik imkoniyatlarini ilmiy-nazariy jihatdan asoslash hamda maktab jismoniy tarbiyasi jarayonida gimnastika vositalaridan foydalanishning metodik yo‘ nalishlarini aniqlashdan iborat.

TADQIQOT VAZIFALARI:

1. Sog‘ lom turmush tarzi va jismoniy faollik tushunchalarining o‘ zaro bog‘ liqligini aniqlash.
2. Gimnastikaning o‘ quvchilar jismoniy rivojlanishiga ta’sirini tahlil qilish.
3. O‘ zbek olimlarining jismoniy tarbiya va gimnastika bo‘ yicha ilmiy-metodik qarashlarini umumlashtirish.
4. Gimnastika mashg‘ ulotlarining sog‘ lom turmush tarzi ko‘ nikmalarini shakllantirishdagi pedagogik imkoniyatlarini aniqlash.
5. Maktab sharoitida gimnastika mashg‘ ulotlarini tashkil etishning amaliy yo‘ nalishlarini ishlab chiqish.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqot nazariy-tahliliy xarakterga ega bo‘ lib, unda ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil, tizimlashtirish, umumlashtirish, pedagogik kuzatuvga oid ilmiy qarashlarni tahlil qilish va ilmiy manbalarni kontent jihatdan o‘ rganish metodlaridan foydalanildi.

Tadqiqotning nazariy asosini O‘ zbekistonlik olimlarning jismoniy tarbiya, sport, gimnastika va sog‘ lomlashtirishga oid ilmiy-metodik qarashlari tashkil etdi. Jumladan, T.S. Usmonxo‘ jayev, I.I. Morgunova, A. Abdullayev, Sh. Xonkeldiyev, K. Mahkamjonov, S. Uraimov kabi mutaxassislarning ishlari tahlil qilindi.

Shuningdek, zamonaviy ilmiy maqolalarda maktab o‘ quvchilarining sog‘ lom turmush tarzini jismoniy madaniyat vositalari orqali shakllantirish masalalari ham ko‘ rib chiqilgan. Xususan, 2026-yilda S. Uraimov va I. Akramov tomonidan chop etilgan tadqiqotda sog‘ lom turmush tarzi o‘ quvchining ongli va tizimli faoliyati sifatida talqin qilinib, jismoniy madaniyat shaxsning umumiy madaniy rivojlanishidagi integrativ omil sifatida qaralgan [5].

Mazkur tadqiqot uchun muhim metodologik tamoyil shundan iboratki, sog‘ lom turmush tarzini shakllantirishni faqat jismoniy ko‘ rsatkichlarning o‘ zgarishi bilan chegaralab bo‘ lmaydi. O‘ quvchining jismoniy mashqqa munosabati, muntazamlik, o‘ z-o‘ zini nazorat qilish, intizom, xavfsizlik qoidalariga rioya qilish va harakat faolligiga bo‘ lgan ichki ehtiyoji ham mazkur jarayonning muhim ko‘ rsatkichlari sifatida qaralishi lozim.

TADQIQOT NATIJALARI

Tadqiqot davomida o‘ rganilgan ilmiy-metodik manbalarni umumlashtirish natijasida gimnastika mashg‘ ulotlarining maktab o‘ quvchilarida sog‘ lom turmush tarzini shakllantirishga ta’sirini bir necha o‘ zaro bog‘ liq yo‘ nalishlarga ajratish mumkin.

1. Gimnastika va jismoniy sifatlarning rivojlanishi

Gimnastikaning eng muhim imkoniyatlaridan biri uning turli jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish imkonini berishidir. Mashqlar mazmuniga qarab kuch, egiluvchanlik, chaqqonlik va chidamlilikni rivojlantirish mumkin.

Gimnastika mashqlarining xilma-xilligi maktab o‘ quvchilarining yosh va individual xususiyatlariga mos ravishda mashg‘ ulot mazmunini o‘ zgartirish imkonini beradi. Masalan, kichik yoshdagi o‘ quvchilarda oddiy muvozanat mashqlari, egilishlar, saf mashqlari, yurish va yengil sakrashlardan foydalanish mumkin bo‘ lsa, yuqori sinflarda murakkabroq koordinatsion mashqlar, kuch va egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar qo‘ llanadi.

2. Gimnastika va qad-qomat

Maktab yoshida bolaning tayanch-harakat tizimi faol rivojlanadi. Shu sababli gavdani to‘ g‘ ri tutish, umurtqa pog‘ onasiga tushadigan yuklamani me’yorlash va mushaklar faoliyatini uyg‘ un rivojlantirish muhimdir.

K.Mahkamjonovning boshlang‘ ich sinflar jismoniy tarbiyasiga oid materiallarida organizmni chiniqtirish, to‘ g‘ ri qad-qomatni shakllantirish va jismoniy mashqlarni bajarishda to‘ g‘ ri nafas olishga oid nazariy bilimlarga e’tibor berilgan [6].

Zamonaviy tadqiqotlarda ham o‘ smirlar, xususan, qizlarda jismoniy faollik, gigiyena, ovqatlanish va boshqa omillarning qad-qomat shakllanishi bilan bog‘ liqligi ko‘ rsatilmoqda.

3. Gimnastika va harakat faolligi

Sog‘ lom turmush tarzining asosiy belgilaridan biri muntazam harakat faolligidir. Maktab o‘ quvchilarining kundalik hayotida o‘ quv yuklamasi, kompyuter va mobil qurilmalardan foydalanish hamda uzoq vaqt o‘ tirib qolish jismoniy faollikning kamayishiga sabab bo‘ lishi mumkin. Shu sababli gimnastika mashg‘ ulotlarini maktabdagi jismoniy tarbiya darslari bilangina bog‘ lab qo‘ ymasdan, darsdan tashqari faoliyatga ham olib chiqish muhimdir. Ertalabki gimnastika, jismoniy tarbiya daqiqalari, tanaffusdagi yengil mashqlar, sport to‘ garaklari va uy sharoitidagi oddiy mashqlar bir butun tizimni tashkil etishi mumkin.

4. Gimnastika va psixologik farovonlik

Gimnastikaning ahamiyatini faqat fiziologik yoki jismoniy ko‘ rsatkichlar bilan izohlash masalaning bir tomoninigina ko‘ rsatadi. Jismoniy mashqlar o‘ quvchining o‘ ziga bo‘ lgan ishonchi, intizomi, o‘ z-o‘ zini boshqarishi va jamoada faol ishtirok etishiga ham pedagogik jihatdan ijobiy sharoit yaratishi mumkin.

Muallifning avvalgi tadqiqotida ham gimnastika mashg‘ ulotlarining psixologik sog‘ lomlashtirishdagi o‘ rni, stressning oldini olish, ruhiy barqarorlik, ijobiy kayfiyat, intizom va o‘ z-o‘ zini boshqarish masalalari tahlil qilingan [7]. O‘ quvchi mashqni mustaqil bajarib, natijasini kuzatib va asta-sekin murakkabroq harakatlarni o‘ zlashtirib borgani sari unda “men bajara olaman” degan ichki ishonch shakllanadi. Bu esa jismoniy faollikni majburiyatdan ehtiyojga aylantirish uchun muhim pedagogik shartlardan biridir.

5. Gimnastika va intizom

Gimnastika mashg‘ ulotlari muayyan tartib asosida tashkil etiladi. Safga turish, mashg‘ ulotni boshlash, qizdirish mashqlarini bajarish, asosiy mashqlarga o‘ tish, xavfsizlik talablariga rioya qilish va mashg‘ ulotni yakunlash kabi jarayonlar o‘ quvchidan intizomni talab qiladi. Bunday tartib o‘ quvchida faqat sportga oid ko‘ nikmalarni emas, balki o‘ z faoliyatini rejalashtirish va nazorat qilish ko‘ nikmalarini ham shakllantirishi mumkin. Shu jihatdan gimnastikani sog‘ lom turmush tarzi bilan bog‘ lashda “mashq bajarish” va “mashq qilish madaniyati” tushunchalarini farqlash lozim [8].

XULOSA

Maktab o‘ quvchilarining sog‘ lom turmush tarzini shakllantirish bugungi ta’lim tizimining muhim vazifalaridan biridir. Mazkur jarayonda gimnastika mashg‘ ulotlari o‘ zining ko‘ p qirrali imkoniyatlari bilan alohida ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot natijalari asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

1. Gimnastika o‘ quvchilarning jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantirish imkonini beradi. Mashqlar orqali kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik, muvozanat va koordinatsiyani rivojlantirish mumkin.

2. Gimnastika harakat faolligini oshirishning samarali vositalaridan biridir. Uni maktab darslari bilan bir qatorda ertalabki badantarbiya, tanaffus mashqlari va darsdan tashqari to‘ garaklar bilan bog‘ lash mumkin.

3. Gimnastika qad-qomatni shakllantirishga xizmat qilishi mumkin. Ayniqsa, maktab yoshida gavdani to‘ g‘ ri tutish, harakatlarni nazorat qilish va to‘ g‘ ri nafas olish ko‘ nikmalarini shakllantirish muhimdir.

4. Gimnastika psixologik-tarbiyaviy imkoniyatlarga ham ega. Muntazam mashg‘ ulotlar orqali intizom, o‘ z-o‘ zini nazorat qilish, mas’uliyat va o‘ z kuchiga ishonch kabi sifatlarni tarbiyalash uchun pedagogik sharoit yaratiladi.

Shunday qilib, gimnastika mashg‘ ulotlarini maktab jismoniy tarbiya tizimida to‘ g‘ ri metodik asosda tashkil etish o‘ quvchilarning jismoniy rivojlanishiga xizmat qilish bilan bir qatorda, ularda harakatga bo‘ lgan ijobiy munosabat, o‘ z salomatligiga mas’uliyatli yondashuv va sog‘ lom turmush tarziga oid barqaror odatlarning shakllanishiga zamin yaratadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘ YXATI

1. Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘ g‘ risida O‘ zbekiston Respublikasi Prezidentining 23.12.2022 yildagi PQ-449-son qarori. https://lex.uz/uz/docs/-6325917?ONDATE=13.06.2023%2000
2. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. -Toshkent: O‘ zDJTI, 2005. - 300 b.
3. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o‘ qitish metodikasi: kasb-hunar kollejlari uchun o‘ quv qo‘ llanma. - 3-nashr. - Toshkent: “ILM ZIYO”, 2013. 328 b.
4. Uraimov S. Umumta’lim maktablarida jismoniy tarbiya tizimini shakllantirish va rivojlantirishning nazariy xususiyatlari**.** FarDU ilmiy xabarlari. 2023.
5. Uraimov S.R., Akramov I.I. Sog‘ lom turmush tarzi jismoniy madaniyatining nazariy va eksperimental asoslari: yoshlar va maktab o‘ quvchilari misolida. Yosh olimlar. 2026. Jild 4, №51. 92-96-b.
6. Mahkamjonov K. Jismoniy tarbiya. 4-sinf uchun o‘ quv qo‘ llanma. – Toshkent: O‘ qituvchi, 2017. – 176 b.
7. Mamatqodirov Z.N. Gimnastika mashg‘ ulotlarining psixologik sog‘ lomlashtirishdagi o‘ rni. Qo‘ qon DPI. Ilmiy xabarlar, C seriya: Pedagogika. 2025. 178-182-b.
8. Mamatqodirov Z.N. Physical Education and Sports Development. // Modern Science and Research. 2025. Vol. 4, Issue 2. 1330–1334 p. DOI: 10.71337/inlibrary.uz.science-research.69150.