

“GIMNASTIKA SPORT TURINING RIVOJLANISH BOSQICHLARI VA UNING O‘ZBEKISTON JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA TUTGAN O‘RNI”

Mirzalimov Muslimbek Saotjon o‘g‘li.

Andijon davlat pedagogika instituti,

Jismoniy madaniyat 2-kurs talabasi.

muslimbekmirzalimov38@gmail.com

***Annotatsiya:** Ushbu maqolada Gimnastika sport turining kelib chiqish tarixi, rivojlanish bosqichlari va O‘zbekiston jismoniy tarbiya tizimida gimnastikaning o‘rni, davlat ta‘lim standartlarida uning bajarilishi, mamlakatimizda bu sport turi uchun yaratilayotgan shart sharoitlar hamda erishilayotgan yutuqlari haqidagi materiallar o‘rin olgan. Bo‘lajak jismoniy tarbiya yo‘nalishidagi mutaxassislarni gimnastika sport turining kelib chiqish tarixi va mamlakatimizda jismoniy tarbiyaning bugungi kundagi ta‘lim tizimidagi o‘rni haqidagi bilimlarini oshirishda muhim ahamiyat kasb etishi tadqiq qilingan.*

***Kalit so‘zlar:** Gimnastika, gimnos, ta‘lim, tarbiya, rehabilitatsiya, egiluvchanlik, anpilituda, fediratsiyai.*

KIRISH

O‘zbekistonda jismoniy tarbiya vosita va uslublarining yagona tizimi yaratilgan. Mazkur vositalarning eng ommaviylaridan biri bo‘lgan Gimnastika bu tizimda haqli ravishda muhim o‘rin tutadi. Gimnastika mashg‘ulotlari-«yosh avlodni bolalik chog‘idan boshlab jismoniy jihatdan sog‘lom qilib tarbiyalashni, ularda jismoniy va ma‘naviy kuchlarni garmonik tarzda rivojlantirishni ta‘minlash» vazifasini hal qilishga yordam beradi. Gimnastika sport turi qadimdan barcha sport turlarining onasi ham deb etirof etilganligi bejiz emas, chunki juda kup sport turlari uchun jismoniy sifatlarni

rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni bajarish vositalari ya'ni sport anjomlari va inshootlardagi jixozlar gimnastika sport turining azaliy anjomlari bo'lib kelgan.

«Gimnastika» yunoncha «gimnos» so'zidan kelib chiqqan bo'lib, «yalang'och» degan ma'noni anglatadi. Shuningdek, yunoncha gimnopsike (gummazs-mashq qildiraman so'zidan) so'zining kishi salomatligini mustahkamlash, uni har tomonlama jismonan tarbiyalash va harakat qobiliyatlarini, kuchi, chaqqonligi, harakat tezkorligi, chidamliligi va boshqa xususiyatlarini takomillashtirish uchun ishlatadigan maxsus tanlangan jismoniy mashqlar, uslubiy usullarining tizimi, degan ma'nosi ham bor.

Ayniqsa bolalar va o'smirlarni jismoniy shakllantirishda Gimnastikaning ahamiyati katta. Gimnastikaning xilma-xil vosita va uslublari yordamida boshlang'ich jismoniy tarbiya vazifalari muvafaqiyatliroq hal qilinadi, bolalar va o'smirlarda jismoniy hamda harakat qobiliyatlarini rivojlantirish uchun asos yaratiladi, ularning funksional va ko'nikish imkoniyatlari ancha kengayadi.

Gimnastikaning juda katta gigiena-sog'lomlashtirish ahamiyati bor. Qadimgi dunyoning atoqli mutafakkirlaridan biri Plutarx Gimnastikaning sog'lomlashtirish ahamiyatiga baho berib: «Gimnastika meditsinaning shifobaxsh qismidir»-degan edi. Jahon fanining atoqli arboblari bo'lgan rus olimlari I.M. Sechenov, I.P. Pavlov, I.N. Mechnikov, P.F. Lesgaft, V.V. Gorinevskiyalar jismoniy mashqlarga, jumladan, Gimnastika mashqlariga katta ahamiyat berib, bu mashqlarni hayotiy va faoliyat va ishchanlik qobiliyatini oshirishning, shuningdek sog'lomlashish va faol dam olishning eng yaxshi vositasi deb bilgan edilar.

Gimnastika bilan hamma-bolalar-u kattalar, keksalar-u yoshlar, yaxshi tayyorgarlik ko'rganlar-u endi boshlovchilar, sog'lom kishilar-u va, hatto notob kishilar-shug'ullanishlari mumkin. Gimnastika bilan maktabgacha yoshdagi bolalar muassasalarida, maktablarda, o'rta va oliy o'quv yurtlarida, ko'ngilli sport jamiyatlarida, ishlab chiqarish joylari va davolash maskanlarida, dam olish oylari va sanatoriyalarida, O'zbekiston Armiyasi va flotida ham shug'ullaniladi. Gimnastika

bilan ko'plar o'z uylarida radiodan eshitib, televizorlardan ko'rib turib, uy boshqarmalariga qarashli turar joy va hokazolarda ham shug'ullanishganlar. Gimnastikaning bunchalik keng yoyilganligiga sabab uning vositalarining barchaga tushunarli va xilma-xil ekanligida, jismoniy tarbiyaning turli vazifalarini hal qilish uchun mashqlar tanlash imkoniyati katta ekanligidadir. Gimnastika mashg'ulotlarida hayotiy zarur malaka hamda ko'nikmalar orttiriladi va takomillashtiriladi. Gimnastikaning ta'limiy ahamiyati ham juda katta. O'quv topshiriqlari aniq taqsimlanishining shartliligi, harakatlar analizi va sintezining keng ishlatilishi o'rganilgan harakat faoliyatlarining xilma-xil ijro variantlarida murakkablashtirilishi, harakatlarni cheksiz kombinatsiyalash, forma va koordinatsiya jihatidan xilma-xil bo'lgan juda ko'p jismoniy mashqlarni o'rganish-bularning hammasi shug'ullanuvchilarga o'zlarining harakat imkoniyatlarini baholashni va harakat faoliyati umumiy, qonuniyatlarini aniqlab olishni o'rganish imkonini beradi.

XULOSA

Gimnastika insonni estetik tarbiyalashning samarali vositasi hisoblanadi. Gimnastika mashqlarini ijro etish texnikasining gimnastikaga xos uslub talab qiladigan darajada mukammal bo'lishi uchun harakatlar ravon va ifodali bo'lishi, ijrochining harakatlari o'ziga yarashadigan, nafis bo'lishi kerak. Gimnastika bilan shug'ullanish natijasida kelishgan qaddi-qomatga ega bo'linadi, gavda tuzilishidagi nuqsonlar tuzaladi, gavdaning ayrim bug'inlari taraqqiyotida ham, umuman gavda taraqqiyotida ham juda yaxshi mutanosiblikka erishiladi.

Nihoyat, Gimnastika-aqliy ta'lim bilan jismoniy tarbiya birligining yorqin namunasi. Gimnastikada qullaniladigan uslublar shug'ullanuvchilarning intellektual faoliyati. Faolligini rag'batlantirish imkonini beradi, markaziy nerv tizimining moyilligini, uning muskul faoliyatining turli holatlariga moslasha olish qobiliyatini shakllantirishga yordam beradi. P.F. Lesgaft Gimnastikaning maktabdagi ahamiyatini baholab, bunday deb yozgan edi: «Aqliy va jismoniy ta'lim o'zaro shunchalik chambarchas bog'lanib ketadiki, natijada ular maktabning ajralmas vazifasini tashkil

etadi; chunki har qanday bir yoqlama rivojlanish ta'lim berishni bo'zadi, albatta va barkamol inson bo'lib shakllanish uchun sharoit yaratib bermaydi».

FOYDANALINGAN ADABIYOTLAR

1. И.И Маргунова Гимнастика ва уни ўқитиш методикаси. Ўқув қўлланма. 2013 йил Тошкент “ILM ZIYO”
2. Tursunpulatovich, M. N. (2022). ACTIVE FORMS OF REST FOR INCREASING THE WORKABILITY OF GYMNASTS. *Modern Journal of Social Sciences and Humanities*, 4, 183–185. Retrieved from <https://mjssh.academicjournal.io/index.php/mjssh/article/view/97>
3. Navruz, M. (2022). FEATURES OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF GYMNASTS. *Modern Journal of Social Sciences and Humanities*, 4, 186–188. Retrieved from <https://mjssh.academicjournal.io/index.php/mjssh/article/view/98>
4. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ Мухаммадиев Н.Т. Молодой ученый. 2021. № 27 (369). С. 281-283. 5. ВЛИЯНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ НА ВЫПОЛНЕНИЕ ТРЕНЕРОВОЧНЫХ НАВЫКОВ И УМЕНИЙ Мухаммадиев Н.Т. Мирская наука. 2021. № 7 (52). С. 59-63.
6. Xasanov Ilyos Tsuchievich. (2022). Development Stages and Characteristics of The History of Physical Education. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 5, 96–99. Retrieved from <https://zienjournals.com/index.php/jpip/article/view/813>
7. Xasanov, I. T., & Sodiqova, D. B. (2022). Specific ways to develop physical

activity in preschool children. *Miasto Przyszłości*, 24, 20-25.

8. Tychievich, H. I. . (2022). Paralympic Sports Competitions - A Field of Courage and Courage!. *International Journal of Culture and Modernity*, 17, 474–477.

Retrieved from <https://ijcm.academicjournal.io/index.php/ijcm/article/view/371>

9. Hasanov I.T. (2022) ORGANIZATIONAL BASIS OF PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN IN PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS