

## Gimnastika Sport Turining Rivojlanish Bosqichlari Va Uning O'zbekiston Jismoniy Tarbiya Tizimida Tutgan O'rni

*Muxtorova Xusnidaxon Abdug'oprovna<sup>1</sup>, Ibragimova Nazokatxon Qaxramonjon qizi<sup>2</sup>*

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada 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 turning kelib chiqish tarixi va mamlakatimizda jismoniy tarbiyaning bugungi kundagi ta'lim tizimidagi o'rni haqidagi bilimlarni oshirishda muhim ahamiyat kasb etishi tadqiq qilingan.

**Kalit so'zlar:** Gimnastika, gimnos, ta'lim, tarbiya, rehabilitatsiya, egiluvchanlik, anpilituda, fediratsiyasi.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya-xalqimizni ko'tarinki ruhda, sog'lom tarbiyalashning tarkibiy qismi bo'lib, respublikamiz aholisini mehnataga, Vatan himoyasiga tayyorlashning, jismoniy jihatdan barkamol tarbiyalashning eng oson vositasidir. 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 e'tirof

Ayni paytda O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning vosita-metadologiyasining yagona tizimi yaratilgan. Mazkur vositalarning eng ommaviylaridan biri bo'lgan gimnastika bu tizimda haqli ravishda muhim o'rin egalladi. Gimnastika mashg'ulotlarining eng muhim vazifasi yosh avlodni bolalik chog'idan boshlab, jismoniy va aqliy jihatdan sog'lom qilib tarbiyalash, ulardagi jismoniy va ma'naviy kuchlarni garmonik tarzda rivojlantirishdan iborat.

“Gimnastika”yunoncha “gimnos” so'zidan kelib chiqqan bo'lib, “yalang'och”degan ma'noni anglatadi. Shuningdek, yunoncha gimnotsike (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. Gorinevskiylar 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.

<sup>1,2</sup> ADU jismoniy madaniyat fa'kulteti o'qituvchi



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 ekanligidir.

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.

Gimnastikaning asosiy vazifalari:

1. Inson organizimining shakl va faoliyatini, jismoniy sifatlarini har tomonlama tarbiyalashga, takomillashtirishga, salomatligini mustahkamlashga, umrini uzaytirishga hamda faol yashashga xizmat qiladi.
2. Muhim hayotiy harakat, ko'nikma va malakalari( shu jumladan, amaliy va sport ko'nikmalari)ni shakllantiradi va maxsus bilimlar bilan to'yintiradi.
3. Axloqiy, irodaviy va estetik xislatlarni tarbiyalaydigan, jismoniy tarbiya sohasidagi zamonaviy yangi pedagogik texnologiya, fan yutuqlari asosida yaratilgan gimnastika mamlakatimizda yanada rivojlantirilib, odamlar hayotiga keng tatbiq etilmoqda.

Gimnastika o'quv-pedagogik va ilmiy fan sifatida o'z ichiga:

1. Gimnastika nazariyasi;
2. Gimnastika tarixi;
3. Gimnastika o'qitish uslubiyati;
4. Gimnastika ilmiy izlanish va ilmiy-uslubiy ishlarni qamrab oladi;

Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki, 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 namunasidir. 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 buzadi, albatta va barkamol inson bo'lib shakllanish uchun sharoit yaratib bermaydi".



**Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:**

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. *Мировая наука*. 2021. № 7 (52). С. 59-63.
6. Xasanov Ilyos Tuychievich. (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. Tuychievich, 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>

