

GIMNASTIKANING ASOSIY VOSITALARI VA TURLARI

Ziyoyev Olim

Shoimov Husan

hsnshoimov@gmail.com

Qo'shoqov Umidbek

umidqoshoquv@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.

Gimnastika (yunoncha - gymnastike mashq qilaman) – 1) jismoniy mashqlar tizimi, jismoniy tarbiyaning muhim turi. Kishilarning jismoniy jihatdan har tomonlama o'sishiga va salomatligini mustahkamlashga, epchil, chaqqon, harakatchan bo'lishiga yordam beradi. Gimnastika o'z vazifalari, xususiyatlari va metodik usullariga qarab quyidagi turlarga bo'linadi: asosiy Gimnastika (gigiyenik va atletik' gimnastika bilan birga), gimnastikaning amaliy turlari (shu jumladan ishlab chiqarish gimnastikasi), sport gimnastikasi, badiiy gimnastika va sport akrobatikasi.

Gimnastika mashqlari Yunonistonda jismoniy 60655tarbiya tizimiga kirgan, yoshlarni Olimpiada o'yinlariga tayyorlash vositasi bo'lib xizmat qilgan. 18-asr oxiri – 19-asr boshlaridan Yevropa mamlakatlarida turli gimnastika asboblari mashqlar bajarish, 19-asr 2-yarmidan esa musobaqalar o'tkazish rasm bo'ladi. 1896-yildan gimnastika Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritildi (1928-yildan ayollar musobaqalari o'tkaziladi). 1903-yildan erkaklarning, 1934-yildan ayollarning jahon birinchiligi o'tkazdi.

Gymnastika tarixi:

1. Dastlabki davrlar:

Gymnastika qadimgi yunon va Rim madaniyatida o‘zining ildizlarini topgan. Yunonistonning qadimgi gimnastikasi (miloddan avvalgi 6-asr) sportning asosi sifatida ko‘rilgan. Gymnastika atamasi yunoncha "gymnazein" so‘zidan kelib chiqadi, bu "yalang'och bo‘lish" degan ma‘noni anglatadi, chunki qadimgi yunonlar gimnastik mashqlarni yalang‘och holda bajarishgan. Ular bu mashqlarni yoshlarni sog‘lom qilish va jangovar tayyorgarlik uchun bajarishgan

2. Qadimgi Rim davri:

Rimda ham gymnasticani rivojlantirish davom etdi. Ular musobaqalar va jismoniy mashqlarni tashkil etishgan, lekin yunonlarga nisbatan bunday mashqlarni sport sifatida ko‘rishgan. Rim imperiyasining qulashidan so‘ng gymnasticaning rivojlanishi bir muddat to‘xtadi.

3. Yangi zamon:

18-asrning oxiriga kelib, gymnasticaning yevropadagi yangi shakllari paydo bo‘ldi. 18-19 asrlarda Yevropada, ayniqsa Germaniya va Shveysariyada gymnasticaning ilmiy asoslari yaratildi. 1811-yilda nemis pedagogi Friedrich Ludwig Jahn tomonidan gymnasticaning asosiy tamoyillari ishlab chiqildi va u "Father of Gymnastics" (Gymnastika otasi) deb nomlandi. Jahn, o‘zining “Turnen” deb nomlangan tizimi bilan jismoniy mashqlarni tarbiyaviy jarayonning bir qismi sifatida taqdim etdi.

4. Xalqaro rivojlanish:

19-asr oxirlarida va 20-asr boshlarida gymnasticaning xalqaro musobaqalari tashkil topa boshladi. 1896-yilgi birinchi zamonaviy Olimpiya o‘yinlarida gymnasticaning erkaklar uchun musobaqalari o‘tkazildi. Ayollar uchun gymnasticadan birinchi musobaqa 1928-yilda Amsterdamda bo‘lib o‘tdi.

5. Modernizatsiya va sport sifatida rivojlanish:

20-asrda gymnasticaning turli turlari, masalan, san'at gimnastikasi, sport gimnastikasi va akrobatika kabilar, yanada rivojlandi. Olimpiya o‘yinlarida gymnasticaning o‘rni mustahkamlanib, bu sport turi butun dunyo bo‘ylab ko‘plab mashhur sportchilarning diqqatini tortdi. Hozirgi kunda gymnasticaning ko‘plab turlari mavjud, ulardan eng mashhurlari sport gimnastikasi, san'at gimnastikasi, trampolinda gimnastikasi va ritmik gimnastikadir.

Gymnastika turlari:

1. Sport gimnastikasi (Artistik gimnastika):

Bu sport turi erkaklar va ayollar uchun alohida musobaqalar tashkil etiladi. Erkaklar uchun parallel bar, uzatmalar, kon, gimnastika poligonida mashqlar, va ayollar uchun to‘rt turdagi gimnastik mashqlar mavjud: ulardan biri — erkin gimnastika turlar.

2. San'at gimnastikasi:

Ayollar uchun sportning bir turi bo'lib, asosan to'rt xil mashqni o'z ichiga oladi: bar, kon, uzatmalar, gimnastika er-xotin kutilgan o'z o'zi ajablangan.

3. Badiiy gimnastika

- Xususiyatlari: Badiiy gimnastika musobaqalarida sportchilar musiqa ostida moslashuvchanlik va harakat texnikasini namoyish qilishadi. Har bir chiqish ajoyib estetik ko'rinish va balet elementlarini o'z ichiga oladi.

- Asboblari: Halqa, lenta, to'p, tayoqcha, va arqon.

4. Sport gimnastikasi

- Xususiyatlari: Sport gimnastikasi eng murakkab jismoniy mashqlarni bajarishni talab qiladi va o'ziga xos balandlik, ajoyib texnikasiga ega.

- Asboblari: Ayollar uchun tirgaklar, muvozanat taxtasi, erkin mashqlar, tayanch sakrash; erkaklar uchun esa halqalar, gimnastik osma yog'och va boshqa jihozlar.

5. Trambolin gimnastikasi

- Xususiyatlari: Trambolinda yuqori sakrash, akrobatik harakatlar bajariladi. Sportchilar trambolin ustida aylanish va burilish texnikalarini bajarib, havo orqali yurishadi.

- Asboblari: Trambolin.

6. Akrobatik gimnastika

- Xususiyatlari: Akrobatik gimnastikada guruh yoki juftlik shaklidagi akrobatik kombinatsiyalar bajariladi. Hamkorlik, muvozanat, kuch talab etiladi.

- Asboblari: Odatda maxsus zallarda, yog'och pol taxtasi yoki mat yordamida.

7. Aeroobik gimnastika

- Xususiyatlari: Bu yo'nalishda yuqori intensivlikdagi dinamik harakatlar bajariladi. Jismoniy kuch bilan birga ritm va chidamlilik talab qilinadi.

- Mashqlar: Yakkalik, juftlik, guruh ko'rinishlarida bajariladi.

8. Erkin gimnastika

- Xususiyatlari: Erkin gimnastika odatda yosh bolalar va o'smirlar orasida ommalashgan bo'lib, turli jismoniy tayyorgarlik mashqlarini o'z ichiga oladi.

- Mashqlar: Yugurish, sakrash, o'ralish, aylanish va boshqa erkin harakatlar.

9. Bolalar gimnastikasi

- Xususiyatlari: Yosh bolalarga moslashtirilgan mashqlar orqali ularning harakatlanuvchanlik, kuch va moslashuvchanliklarini rivojlantirish maqsadida o'tkaziladi.

- Mashqlar: Qiziqarli, oddiy mashqlar tizimidan iborat bo'lib, sportchilar tanani boshqarish qobiliyatini rivojlantiradi.

10. Harbiy gimnastika

- **Xususiyatlari:** Harbiy gimnastika asosan harbiy xizmatchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun yaratilgan.

- **Mashqlar:** Yugurish, sakrash, to'siqlardan o'tish, gimnastik osmalardan o'tish.

11. Reabilitatsion gimnastika

- **Xususiyatlari:** Jismoniy salomatligini tiklash, kuch va moslashuvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan. Reabilitatsiya davrida qo'llaniladi.

- **Mashqlar:** Tanani asta-sekin mashq qilish va kuchaytirishga asoslangan.

12. O'zbek kurashi

O'zbek kurashida sportchilar beldan ushlab olish orqali raqibni o'z pozitsiyasidan chiqarish va muvozanatini buzishga harakat qilishadi. Bu kurashda o'ziga xos usullar mavjud, ular quyidagilar:

- **Chidam:** Raqibning hujumini teskari yo'naltirish.
- **Ko'tarish:** Raqibni beldan ushlab ko'tarish va yerga tashlash.
- **Chalqancha tashlash:** Raqibni chalqanchasiga yiqitish.

•

- **Foydalanilgan 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 <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, 183–185. Retrieved <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.