



GIMNASTIKANING RIVOJLANISHI VA TARIXI

Normamatov Jaloliddin Toshmamatovich

Denov tadbirkorlik va pedagogika institutining Pedagogika fakulteti Jismoniy Madaniyat ta'lim yunalishi

Annotasiya: *Gimnastika mashqlarini o'rganishdan maqsad, onglilikni tashkil qilish, shug'ullanuvchini faolligini rejalashtirish, anglash, maxsus bilimlarini egallash har qanday pedagogik jarayon singari, harakat ko'nikmalarini, malakalarini shakllantirish va maxsus bilim olishlari uchun shug'ullanuvchilarning o'qituvchilar rahbarligidagi rejali faoliyatini uyushtirishdir*

Kalit so'zlar :*didaktik prinsip onglilik va faollik prinsipi, ko'rgazmalilik prinsipi, osonlik prinsipi, tizimlilik prinsipi, yaxlit mashq uslubi, yordamchi mashqlar uslubi, standart mashq uslubi, o'zgaruvchan mashq uslubi, o'yin va musobaqa uslubi, algoritmik tipdagi topshiriqlar.*

KIRISH

Jismoniy tarbiya sifatida gimnastika juda ko'p vaktan buyon rivojlanib kelgan. Gimnastikaning rivojlanishi janglarni olib borish usullarining, jamiyat tuzilishining o'zgarishlariga va inson to'grisidagi ilmlarni rivojlanishiga uzviy bog'lik bo'lib kelgan. Qadimlardan, qadimiy Sharqda gimnastik mashg'ulotlari ko'llanib kelingan. Qadim Gretsiyada ham gimnastika jismoniy tarbiya sifatida ko'llanilgan.

Greklar gimnastika deb butun bir jismoniy tarbiya tizimini atashgan, lekin yoshlarning jismoniy tarbiyasiga va ularni musobakalarga tayyorlashga alohida e'tibor berishgan.

Shuning uchun birinchi tizimni gimnastika, ikkinchisini esa agonistika deb atashgan. Kadimiy greklarning mashg'ulotlariga yugurish, sakrash, har xil predmetlarni otish, suzish, bugdoy to'ldirilgan koplarni urish kirar edi. Keyinchalik gimnastika Kadimiy Rimda armiyaning jismoniy tarbiyasini kuchaytirishda juda rivojlanadi. Bu erda maxsus gimnastik moslamalar ko'llaniladi, masalan, otda chavandozlarning yurishinn o'rgatish uchun yogoch ot, nayza, pichok sanchishni o'rgatish uchun yogoch moslamalar, dushman istehkomini zabt etish uchun zina va narvonlar.

XIX asrda gimnastika, ya'ni jismoniy tarbiya san'atn hakida birinchi bor ko'llanma chop etildi. U harbiy, tibbiy va atletik kislarga bo'lingan edi. ko'llanmada jismoniy tarbiyaning asosi deb dushmanni maglub etishga intilishga boglamasdan, fakat organizmni rivojlantirishga yo'naltirilishi hisoblanardi.



Gimnastik mashgulotlarining keyingi davrlarda rivojlanishi, maxsus gimnastik snaryadlarning ko'llanilishi bilan bog'lik.

XVIII-XIX asrlarda pedagogik va gigienik Gimnastikaning rivojlanishiga mashhur pedagoglar J.Russo va Pestalotsining ta'siri bo'ldi. Inson tanasini chiniktirish va mustahkamlash, uning kuchini va imkoniyatlarini rivojlantirishning birinchi omili va sharti. U mazkur mashgulotlar bilan tanani chiniktirish orkali insonni xayotga tayyorlaydi, aqlan rivojlantiradi va sogligini mustahkamlaydi. Pestalotstsi eng yaxshi mashgulot deb bo'ginlar harakatlantirishini e'tirof etgan. Bo'ginlar gimnastikasini har xil harakatchan o'yinlar va mehnat bilan to'ldirgan. Pestalotstsi gimnastika nazariyasi va usullarining asoschisi deb hisoblanadi.

Pestalotstsi gimnastika nazariyasi va usullarining asoschisi deb hisoblanadi. XVIII asrning ikkinchi yarmida Germaniyada, «Fit va Guis Mut» boshchiligida gimnastikaning yangi tizimi tashkil etildi. Ular snaryadlarda gimnastik mashgulotlarni o'tkazish texnikasi, ushbu texnika asosida o'rgatish, tarbiya etishni ishlab chikishdi. Chuts Muts o'zining nazariyasida snaryadlarda harakatlanish va 7 mashgulotlarni guruh bo'lib bitta komandaga asosan o'tkazishni olga surdi, gimnastik mashgulotlar texnikasini va metodik ko'llanmalarni ishlab chikdi.

XIX asrda gimnastikaning nazariy asoslari shakllandi va u milliy burjuaziya shaklida rivojlandi. Bu davr janglarni olib borish usullarini anik va tezkor, baravariga buyruklarining bajarilishini talab etardi. Ushbu harakatlarni bajarishga gimnastik mashgulotlar, boshka sport uyinlariga nisbatan ko'l kelardn. Gimnastika mashgulotlarining organizmga ta'sirini anikrok belgilash va hisoblab chikish mumkin edi. Shuning uchun usha davr pedagog va vrachlariga, yoshlarni jismoniy tarbiyalashda gimnastika yagona to'gri yo'l deb hisoblangan. XIX asrning birinchi yarmida uchta milliy gimnastika tizimi - nemis, frantsuz va shved tizimlari shakllandi. Ushbu tizimlarda uch yo'nalish aniklandi.

1. Asosan, maxsus gimnastika snaryadlarida (nemis tizimi), murakkab harakatlanishlarni egallashga yo'naltirilgan gimnastika. Keyinchalik undan sport gimnastikasi kelib chikkan.

2. Harbiy mashklar gimnastikasi (frantsuz tizimi), keyinchalik undan harbiy-dala va maxsus gimnastika shakllangan

3. Nemis gimnastika tizimi - gimnastik snaryadlarda kuch, chakkonlik, tanani har xil xolatda boshkarishni talab etuvchi mashgulotlardan iborat edi. Fridrix Yan - nemis milliy gimnastikasi asoschisi va tashkilotchisi bo'lgan. U o'z o'kuvchilarini juda ko'p marotaba mashgulotlarni takrorlatib, ularda irodani, ka'iylikni, kuchni rivojlantirmokdaman deb o'yildirdi. Shu bilan u kuchni, irodani



rivojlantirish va kupaytirishga - murakkab harakatlarni juda ko'p marotaba takrorlash yordamida etishish mumkin deb ishonardi. Yan o'kuvchilari gimnastika mashgulotlarining texnikasiga asosiy e'tiborni karatishgai. Yan va uning o'kuvchilarining gimnastika tizimi tugallanmagan edi, chunki ular tizimning ukuv jarayonini ishlab chikishmagan edi.

A.Shpiss mazkur tizimni, maktablarda dars berishga mosladi va shu bilan ushbu tizimni ishlab chikishni yakunladn.

Ushbu tizimning o'ziga xos tomoni shundan iboratki, Shpiss mashgulotlarning kiyinligi va murakkabligi buyicha va har xil yoshga karab to'rt darajaga bo'lgan, lekin bolalarning jismoniy rivojlanishi darajasini hisobga olmagan. O'zining metodik ko'llanmalarida, u mashgulotlar o'kituvchilarning jiddiy nazorati ostida o'tkazilishni talab etardi. Bu kelgusi harbiy xizmatga juda kerak bo'lgan intizomni tarbiya kilardn. Lekin gimnastika bunaka karash, bolalarda tashabbuskorlikni so'ndirardi, ularning shaxsiy ravishda rivojlanishiga halakit berardi va asosiysi, ushbu davrning pedagogik ta'limotiga to'gri kelmas edi. P.SLestgaft o'zining "Jismoniy tarbiya yo'riknomasida" nemis gimnastikasini, anikrogi Shpissenn tankid kilgan.

Frantsiyada polkovnik Amorosole va uning izdoshlari tomonidan frantsuz gimnastikasining tizimi tuzilgan edi. U asosan harbiy mashklardan iborat edi - yurish, yugurish, sakrash, suzish, otish, kilichbozlik, yaradorlarni ko'tarish. Bundan tashkari Amorosole o'zining gimnastikasiga ashula, musika ishtirokida tayyorlov mashgulotlarini va ko'l mehnatini kiritgan edi. Mashgulotlarda Amorosole snaryadlar (narvon, tayok)ni kam kuch sarf etib, tez va chakkon olib yurishni talab etardi. Ushbu mashgulotlar tarbiyalanuvchilarda Vatanga nisbatan vatanparvarlik xis-tuyguni uygotish maksadida musika ishtirokida bajarilishini talab etardi. Amorosole gimnastikasi boshka mamlakatlarda ham ommalashdi.

Shved gimnastikasi gigienik yo'nalishda edi va ko'p mamlakatlarda asosiy gimnastika maktabi sifatida keng tarkaldi. Bu tizimning asoschilari P.Ling va Ya.Ling edi. Daniya ushbu davrda Evropaning rivojlangan mamlakatlaridan biri edi va u erda 1779 yili birinchi gimnastika jamiyati va instituti tashkil etilgan edi. Keyinchalik Stokgolmda maxsus institut ochildi. Ushbu institutda P.Ling o'zining jismoniy tarbiya usullarini ko'llar edi. Jismoniy tarbiya uchun odam tanasining rivojlanishiga va mustahkamlanishiga olib boruvchi mashgulotlar bilan shugullanish kerak deb hisoblardi. Lo'ndasini aytganda gimnastikaning maksadi, insonni soglomlashtirish va tanasini mustahkamlash. P.Ling, gimnastika darslari tizimini ishlab chikdi, bir kator yo'riknomalar yozdi, mashgulotlarni sistemalashtirdi va maxsus snaryadlarni kiritdi.



XXI - asr oxirlarida Lesgaft I.F.(Rossiya) va Demeni J (Frantsiya) shved tizimini ilmiy tankid kilishdi. Avstro-Vengriya va Chexiyada "Sokolskoe dvijenie" va gimnastikaning Sokol tizimi paydo bo'ldi. Uning asosi xozirgi kunda sport gimnastikasida ko'llanilmokda va uning

- birinchi kismiga ozod mashklar kiritilgan edi;
- ikkinchi (asosiy) kismiga snaryadlarda bo'ladigan mashklar kiritilgan edi;
- uchinchi (yakunlovchi) kismiga yurish va yugurish kiritilgan edi.

M. To'rsh zamonaviy sport gimnastikasining muallifi edi. Shved va Sokol gimnastikasi Rossiyada keng tarkaldi va bu gimnastika asosan armiya va armiyagacha bo'lgan yoshlarning jismoniy tarbiyasida keng ko'llanildi. P.F.Lesgaft maktab yoshidagi bolalar uchun jismoniy tarbiyaning tizimini ishlab chikdi. U uch pogonaga bo'linardi:

1. To'gri harakatga o'rgatish;
2. Harakatlardan imkoniyat kadar samarali foydalanishni o'rgatish;
3. O'z imkoniyatini vakt va atrof muhitda to'gri o'lchab bilishni o'rgatish. J.

Demeni bor gimnastika tizimlarini o'rganib chikib, mashklar statik emas, aksincha dinamik bo'lishi va to'lik amplituda bilan bajarilishi kerak degan xulosaga keldi. J.Demeni taklif etgan mashklar inson fiziologiyasi talablariga mos edi va gimnastikani ancha boyitdi.

U jismoniy tarbiya masalalari - soglikni mustahkamlash, badanni harakat va shakllantirish orkali go'zallikga etkazish, insonning chakkonligi va irodasini kuchaytirish deb bilardi.

Demening o'kuvchisi J.Eber jismoniy tarbiyaning tabiiy metodlarini ko'llashni taklif etardi. Bu esa harbiy gimnastikani ochiklik joydagi rivojlanishi edi. O'sha davrda E. B'ersten ayollar uchun gigienik gimnastika tizimini tashkil etdi.

Unda mashklarning fiziologii va estetik jihatlari xisobga olingan edi. Mashklar tez tempda o'tkazilardi va juda ko'p marotaba takrorlanardi. Ushbu gimnastika mashklari hozirgi ritmik gimnastika mashklariga kiritilgan. Mashklarda mashk kiluvchi guruhlarni yoshi hisobga olinardi.

XIX - asrning boshlarida Rossiyada xarbiy - dala gimnastikasi tarkaldi. Bu gimnastikani Suvorov A.V. keyinchalik esa Dragomnirov M.I. majburiy tartibda ko'llashardi va bu gimnastikani rus armiyasida ko'llashni taklif etishdn, chunki u armiyaning jismoniy tarbiyasini rivojlantirishi kerak edi.

Hozirgi kunda gimnastika turlari va tizimlari juda yaxshi ishlab chikilgan va pedagogik jarayonlarining usullari etarlicha takomillashgan. Masalan, oxirgi yillarda "aylana" (krugovoy) usuli keng ommalashdi. Uning mazmuni shundan iboratki, bir nechta mashklar navbatma-navbat, ancha tezlikda takrorlanadn.



XIX asr oxirlarida sport gimnastikasining rivojlanishi xalkaro sport alokalari va sport tadbirlarining rivojlanishi bilan yakindan bog'lik. 1881 yilda xalkaro gimnastika federatsiyasi, 1894 yilda esa Xalkaro olimpiik kumitasi tashkil etildi.

Gimnastikaning Sobik ittifok davrida rivojlanishi. Sovet xukumati davrining birinchi yillarida gimnastika maktablarning o'kuv darslariga kiritildi. Rossiyada 1926 yildan sport gimnastikasi jismoniy tarbiyaning asosiylaridan biri deb e'lon kilindi va maktablar uchun davlat dasturlari ishlab chikildi. 1929 yilda jismoniy tarbiya oliy o'kuv bilim yurtlariga kiritildi. 1920 yildan ishlab chikarish gimnastikasi kiritildi. 1933 yilda, birinchi gimnastika konferentsiyasida, mamlakatda gimnastika metodikasining asoslari, uning vazifalari va gimnastika darsining tipik tizimi aniklangan. 1938 yilda gimnastika atamashunosligi kabul etildi. 1934 yildan, gimnastika bo'yicha pedagogik kadrlar tayyorlash boshlandi, gimnastika amaliyoti va nazariyasi bo'yicha ilmiy - metodik ishlar boshlab yuborildn.

Gimnastikaning mamlakatda rivojlanishiga ommaviy gimnastik chikishlar va musobakalarning ahamiyati juda katta bo'ldi. Ulug Vatan urushidagi galabadan so'ng, jismoniy tarbiya va sport ishlari mamlakatda juda keng ko'lamda amalga oshirila boshlandi. Xalkaro sport maydonida sovet gimnastikachilari juda katta muvaffakiyatlarga erishishdi. Kadrlar tayyorlash ishlari kengaytirildi, sport inshoatlari kurulishi va uskunalarini tayyorlanishi ko'paytirildi.

Ilmiy - tekshirish ishlari, ilmiy konferentsiyalar keng ko'lamda o'tkazilishi boshlandi, bu esa gimnastika bo'yicha ilmiy asoslangan nazariya va metodikani shakllantirdi.

1968 yilda bo'lib o'tgan butun ittifok konferentsiyasida gimnastikaning kelajakda rivojlantirish rejalari va uning xalk ommasiga keng kirib borishi, rivojlanishi yo'llari anik ko'rsatib berildi.

XULOSA:Gimnastikaning mamlakatda rivojlanishiga ommaviy gimnastik chikishlar va musobakalarning ahamiyati juda katta bo'ldi. Ulug Vatan urushidagi galabadan so'ng, jismoniy tarbiya va sport ishlari mamlakatda juda keng ko'lamda amalga oshirila boshlandi. Xalkaro sport maydonida sovet gimnastikachilari juda katta muvaffakiyatlarga erishishdi. Kadrlar tayyorlash ishlari kengaytirildi, sport inshoatlari kurulishi va uskunalarini tayyorlanishi ko'paytirildi.

Ilmiy - tekshirish ishlari, ilmiy konferentsiyalar keng ko'lamda o'tkazilishi boshlandi, bu esa gimnastika bo'yicha ilmiy asoslangan nazariya va metodikani shakllantirdi.



1968 yilda bo'lib o'tgan butun ittifok konferentsiyasida gimnastikaning kelajakda rivojlantirish rejalari va uning xalk ommasiga keng kirib borishi, rivojlanishi yo'llari anik ko'rsatib berildi.

ADABIYOTLA:

1. Barshay V.M., Kuris V.N., Pavlov I.B. Gimnastika. 2011.
2. Bрыкин A.T. Gimnastika. - M.: FiS, 1979.
3. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. - M.: FiS, 1991.
4. Menxin Yu.V., Volkov A.V. Nachala gimnastiki. - Kiev, 1980.
5. Bрыкин A.T. Gimnastika. - M.: FiS, 1979.
6. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. - M.: FiS, 1991.
7. Menxin Yu.V., Volkov A.V. Nachala gimnastiki. - Kiev, 1980.