

ТОШКЕНТ ВИЛОЯТИ ЧИРЧИҚ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА ИНСТИТУТИ
СПОРТ ВА ЧАҚИРИҚҚАЧА ҲАРБИЙ ТАЪЛИМ ФАКУЛЬТЕТИ
“ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ” КАФЕДРАСИ



“GIMNASTIKA VA UNI O‘QITISH METODIKASI FANIDAN”

фанидан маъруза матни

МАЪРУЗА № 1

МАВЗУ: GIMNASTIKANING RIVOJLANISH TARIXI

Тузувчи: ўқитувчи. Зуфаров Тимур Умарович

ЧИРЧИҚ-2019

FAN YUZASIDAN MA'RUZA MASHG'ULOTLARI

I-SEMESTR

1. MAVZU: GIMNASTIKANING RIVOJLANISH TARIXI

REJA:

1. Gimnastikaning vujudga kelishi.
2. Yangi davr gimnastikasi.
3. Milliy gimnastika tizimini yaratilishi.
4. Revolyutsiyadan oldingi Rossiyada gimnastika.
5. O'zbekistonda gimnastikaning taraqqiyoti.

Gimnastikaning chegaralangan ko'rinishi bundan taxminan 3000 ming yil oldin Hitoyliklar va Misrlilar tomonidan ishlatilgan bo'lishi mumkin. Biroq "gimnastika" termini Grek va Rimliklargacha biror marta ham tilga olinmagan. Biroq o'sha davrlarda maxsus og'ir kiyimlarda katta kuch talab qiladigan jismoniy mashqlarni amalga oshirishning deyarli iloji bo'lmagan shunga qaramay atletlar bu kiyimlarni yechib yalong'och holatda o'z mahoratlarini kursatishgan. Bu atletlar keyinchalik "gimnastlar" nomi bilan mashhur bulishgan. Bu so'zning o'zi esa, grekcha "gymnos" so'zidan kirib kelgan. Bu davr davomida "gimnatsist" termini kurash sportida, nayza uloqtirish va yugurishda ishtirok etuvchi atletni tasvirlashda ishlatilgan. Keyinroq "gimnatsist" termini gimnaziyada o'rgatiladigan hamma sport turlarini tasvirlashda ishlatilgan.

19 asrning boshlariga kelib, Shvedlarning erkin gimnastikasi va Jon gimnastika jihozlari gimnastika o'qitish talimi va klublar uchun standart etib olindi.¹

Jismoniy tarbiya vositasi sifatida gimnastika uzoq vaqt mobaynida rivojlanib kelgan. Uning qaror topishi ijtimoiy tuzum o'zgarishi bilan, odam haqidagi fanning rivojlanishi bilan, shuningdek, urush qilish usullarining o'zgarishi bilan bog'liq bo'lgan. Bular hammasi gimnastikaning mazmunan o'zgarishiga, uning o'qitish uslubiy va hatto mashqlarni bajarish texnikasining o'zgarishiga ham muhim ta'sir

¹ P. Edwards M.A. Gymnastics, London, The Royal Navy, 1999. P 39.

ko'rsatgan. XVIII-XIX asrlardagi gimnastika tizimiga kirgan ayrim mashqlar qadimgi Rimda hamda bir qancha G'arbiy Yevropa mamlakatlarida o'rta asrlardayoq harbiy-jismoniy tayyorgarlik ko'rishda qo'llanilgan edi. Yog'och otda, narvon va raqib qal'alariga hujum qilishni o'rgatishda qo'llaniladigan boshqa inshootlardagi mashqlar shular jumlasiga kiradi.

Yunonlar va rimliklar tarafdorlari o'z harbiy kuchlarini oshirish va jangovarlikni oshirish maqsadida gimnastikaning jismoniy talablarini ishlabchiqqan. Misol uchun gimnastika bir askar mahoratini oshirishda gimnastika tayyorlarligidan tashqari baddiyy gimnastika harakatlari (o'yin kulgu) bilishi zarur bo'lgan.

Akrobatik mashqlar va arqon ustidagi mashqlarni darbadarlikda yurgan artistlar namoyish qilardilar.

Uyg'onish davridagi gumanistlar yoshlarni har yoqlama tarbiyalashga katta ahamiyat bera boshladilar. Gimnastika mashg'ulotlarini ular insonning sog'ligini mustahkamlash va jismoniy kuchini rivojlantirishning eng yaxshi usuli deb bilardilar. XVI asrda jismoniy tarbiyaga oid bir qancha asarlar paydo bo'ladi. Shu sababli XV asrdayoq dvoryan yoshlar maktablarida ayrim gimnastika asboblari va mashqlaridan foydalanilgan va ular keyinchalik sport gimnastikasiga asos bo'lgan deb hisoblash o'rinnidir.

2.Yangi davr gimnastikasi.

Ya.A. Komenskiy, Jan Jak Russo (1712-1778), Pestalotsti (1746-1827 yillar).

Bularning jismoniy tarbiya sohasidagi xizmatlari shundan iboratki, ular gimnastikaning chinakam tiklanishiga turtki berdilar. Russo jismoniy mashqlar inson tanasini mustahkamlaydi va toblaydi, kuch va harakat imkoniyatlarini rivojlanishi uchun kerakli sharoit yaratib beradi, yashash uchun tayyorlaydi, aqliy kamol topishga hamda salomatligini mustahkamlashga yordam beradi, deb hisoblagan.²

Pestalotsi bolalarda mavjud bo'lgan kuch va qobiliyatni mashq orqali

² Morgunova 1.1. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi - Tashkent, 2011 y. 18-19 b.

rivojlantirishni jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi deb bilgan. Bo'g'in gimnastikasi harakatli o'yinlar va qo'l mehnati to'ldirib borishi kerak bo'ladi, deb ta'kidlaydi.

Albatta, bu bilan u bo'g'in mashqlarining ahamiyatiga haddan tashqari yuqori baho berib yuborgan edi, shunga qaramay u ishlab chiqqan uslub o'sha zamon gimnastikasi uchun muhim ahamiyat kasb etgan va keng qo'llanilgan. Nemis olimi Tust-Muts ko'pgina gimnastika mashqlarining, jumladan gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlarning texnikasini ishlab chiqdi. Bu mashqlarda harakat formasiga katta ahamiyat beriladi. Uning qancha mamlakatlarda, jumladan Rossiyada ham keng tarqalib, gimnastika taraqqiyotiga yordam berdi.

Unda turnik bruslar, yakka cho'pda bajariladigan oddiy mashqlar tasvirlangan edi. Kitobda mashg'ulotlar vaqtida o'quvchilarning o'zaro musobaqalashuvi, harakatlar ijrosi aniq bo'lishiga qo'yiladigan talablar ishlab chiqilgan edi.

3 Milliy gimnastika tizimining yaratilishi

Milliy gimnastika tizimining yaratilishi XIX asr boshlariga to'g'ri keladi. Bu ijtimoiy talablar oqibati edi. Urush qilish usullari bir vaqtda harakat qilishni, buyruqlarning aniq bajarilishini, jang maydonida saflanishlarni talab qilardi. O'sha davr pedagoglari va shifokorlariga gimnastika yoshlarni jismonan tarbiyalashning birdan bir to'g'ri uslubi bo'lib ko'rinar edi.

XIX asrning birinchi yarmiga kelib, gimnastika taraqqiyotida uch yo'nalish ko'zga tashiana boshladi:

- gigiyenik yo'nalish (gimnastika odamning salomatligini mustahkamlash va jismoniy kuchini rivojlantirish vositasi hisoblanardi);
- atletik yo'nalish (gimnastika murakkab mashqlarni, shu jumladan, gimnastika jihozlarida bajariladigan mashqlarni qo'llash yo'li bilan insonning harakat sifatini rivojlantirish vositasi, deb hisoblanardi);
- amaliy yo'nalish (gimnastika urushda uchraydigan turli to'siqlardan oshib o'tishni askarlarga o'rgatish vositasi hisoblanardi).

Nemisgimnastika tizimi. Napoleon qo'shinlari Prussiyani egallab turgan davrda tarkib topa boshladi. Bu tizimning asoschisi F. Yan (1778—1852) edi. F.Yan gimnastikadan mamlakatni bosqinchilardan ozod qilish maqsadida yoshlarga harbiy tayyorgarlik berish uchun foydalanishga intildi. Gimnastika jihozlaridagi mashqlar va harbiy o'yinlar bu tizimning asosini tashkil qilar, chunki ular, Yanning fikricha, odamning jismoniy kuchini rivojlantirib, irodasini mustahkamlar edi. U o'zining gimnastikasini «turnkunst» (epchillik san'ati), shogirdlarini esa «turnerlar» deb atadi. Keyinchalik nemis gimnastikasi «turnen» nomini oldi.

Yan Frizen Eyzelen bilan birgalikda gimnastika mashqlari texnikasini ishlab chiqdi. «Nemis gimnastikasi» darsligi nashr etilib, unda o'z sha vaqtda ma'lum bo'lgan jihozlarda bajariladigan hamma mashqlarning tavsifi berilgan edi. Mashqlarni bajarayotganda shug'ullanuvchilardan boshni to'g'ri tutish, oyoq uchlari cho'zilgan bo'lishi, gavdani harbiycha to'g'ri tutish, to'g'ri chiziq bo'ylab harakat qilish talab qilinardi. Mashg'ulotlarda musobaqa usulidan foydalanilardi, bu esa shug'ullanuvchilarning qiziqishini juda ham oshirarva ular bir xildagi mashqni behisob takrorlashga intilishardi. U davrda turli harakatlar kombinatsiyalari qollanilmas edi.

4. Oktabr inqilobidan oldingi Rossiyada gimnastika.

Gimnastika shakllari Rossiya xalqlari turmushida, shu jumladan, Turkiston xalqlari hayotida ham uzoq vaqtlardan beri mavjud bo'lgan. Bayram shodiyonalariga, qiziqchilarga akrobatlarning chiqishlari ham qo'shilib ketgan. Markaziy Osiyoda dorbozlar o'z chiqishlarida gimnastik mashqlardan foydalanib kelishgan. Ko'pgina polvonlar kurashga tushish oldidan mushaklarning chigilini yechish vositasi sifatida yengilroq toshlar bilan bajariladigan mashqlardan foydalangan. Deyarli barcha millat vakillari ot minish va chavandozlikni yaxshi ko'rgan.

Mashhur harbiy sarkardalar (Temur Malik, Amir Temur, Bobur) tayyorgarlik darajasini oshirishga intilishgan. Bu gimnastikaning taraqqiy etishiga turtki bo'ldi. Ulug' jahongir Amir Temur o'z qo'shinlarini harbiy yurishlarga tayyorlashda

to'siqlarni zabt etish, qilichbozlik, nayzabozlik, narvonlar bilan qal'alarni zabt etish, chopib ketayotgan ot ustida turli gimnastik mashqlarni bajarish majburiy bo'lgan, shuningdek, suzish va boshqa gimnastik mashqlarni qo'llagan. Bu mashqlar navkarlarni jismonan barkamol bo'lishida katta samara bergan.

Rossiya tarixida ham qo'shinlarning jismoniy tayyorgarlik ko'rishiga Pyotr I davridayoq asos solingan edi. Pyotr I tashkil etgan va keyinchalik gvardiyachi polk Jarga (Semyonovskiy va Preobra-jenskiy polklari) aylangan «ermak» polklarida askarlar to'siqlardan o'tishga hamda boshqa haibiy ko'nikma va malakalarni egallab olishga o'rgatish maqsadida turli jismoniy mashqlar qo'llanilgan. Pyotr I ning farmoyishiga ko'ra, gimnastika harbiydengiz o'quv maskanlarida joriy qilingan. Atoqli rus sarkardalari A. Rumyansev, A. Suvorov, admiral F. Ushakov va boshqalar rus qo'shinlarining jismoniy tayyorgarlik tizimini takomillashtirishga ko'p e'tibor berishgan.

A. V. Suvorov (1730—1800) o'z harbiy-jismoniy tayyorgarlik tizimini yaratib, unga harbiy-dala gimnastikasi, ertalabki gimnastika, chiniqish mashqlarini asos qilib olgan edi. Shu maqsadda yugurish, suzish, to'siqlardan o'tish, har xil buyumlarni joydan joyga tashish, nayzabozlik janglari qo'llanilar edi. A. V. Suvorov an'analarini M.I. Kutuzov davom ettirdi.

Chor Rossiyasi armiyasida jismoniy tayyorgarlik asoslarini ishlab chiqishda M.Dragomirovning (1830—1915) xizmatlari katta. U qo'shinlarga ta'lim berishning suvorovcha tizimini toldirib, har xil qo'shin turlari uchun jismoniy tayyorgarlik vazifalarini belgilab berdi, qo'shinda o'tkaziladigan gimnastika mashg'ulotlari uslubiyatini ishlab chiqdi. Quruqlikdagi va dengiz qo'shinlari uchun maxsus jismoniy tayyorgarlik qo'llanmasini yaratishda P. F. Lesgaft ham ishtirok etdi. Bu hoi qo'llanmaning ilmiy asoslanishiga va uning uzoq vaqt o'zgarmay qolishida ijobiy rol o'ynadi. Keyinchalik rus qo'shinida gimnastika jihozlarida bajariladigan mashqlarga ko'proq ahamiyat berila boshladi. 1910-yildan boshlab esa gimnastikaning «lochinlar tizimi» jismoniy tarbiyaga asos qilib olindi.

5 O'zbekistonda gimnastikaning taraqqiy topishi

Markaziy Osiyo hududida, jumladan, O'zbekistonda gimnastikaning

davolash, sog'lomlashtirish, amaliy jismoniy tarbiyaning yo'nalishlari ilmiy asoslangan tarixiy negizlarga ega. Qadim zamonlardan aholi turli xil jismoniy mashqlar, harakatli o'yinlarni katta bayram va to'ylarda tashkillashtirishgan. Navro'z, Hosil bayrami va boshqa tantanalarda otda poyga, yugurish bo'yicha musobaqalar, olomon-poygalar, chovgon o'yinlari, dorbozlar chiqishlari kabi ko'ngilochar tadbirlari muntazam ravishda o'tkazilib turilgan.

Abu Ali ibn Sino «Tib qonunlari»da jismoniy tarbiyaga katta e'tibor bergan. O'z kitobida salomatlikni muhofaza qilish qoidalarini ko'rib chiqar ekan, buyuk mutafakkir jismoniy mashqlarni sog'lomlashtirish va davolash amaliyotida tutgan o'rni va ahamiyati haqida mukammal tarzda so'z yuritadi. Ibn Sino olimlar orasida birinchi bo'lib, jismoniy mashqlarni odam organizmiga ijobiy ta'sirini «Uzluksiz chuqur nafas olish jarayonini keltirib chiqaruvchi erkin harakat jismoniy mashq deyiladi», deb ta'riflagan. Olimlarning raisi (Ibn Sinoni shunday deyishgan) ta'kidlashicha, salomatlikni muhofaza qilish tartibida eng asosiysi badantarbiya mashqlari bilan shug'ullanish, undan so'ng ovqatlanish va uyqu tartiblariga rioya qilishdir. Agar odam o'z vaqtida me'yorida badantarbiya mashqlari bilan doimo shug'ullanib, kun tartibiga rioya qilsa, u hech qanday davolash chorasi va dori-darmonga ehtiyoj sezmaydi. Buyuk olimning yozishicha, jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanmay qo'ygan odamni sog'lig'i so'nib, harakatlanishni to'xtatish natijasida kuchi susayib boradi. Olimning fikricha, jismoniy mashqlar mushaklar, bo'g'inlar, asab tolalarini mustahkamlaydi, natijada insonlar o'z ishlarini toliqmasdan uzoq muddatda bajarib, xastalikdan muhofaza etishadi. Ibn Sino jismoniy mashqlar bilan shug'ullanganda insonning yoshi va salomatiigini qay darajada ekanligini inobatga olishni ta'kidlaydi.

«Tib qonunlari»da bolalar, o'smirlar, keksalar qachon va qay tarzda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishi haqida ma'lumot berib o'tiladi. Ibn Sino mashqlarni boshlash va tugatish vaqti, uqalash, hammomda va sovuq suvda cho'milish (chiniqish), tanani tozalikda saqlash va boshqa gigiyenik talablar haqidagi fikr-mulohazalari bugungi kungacha olimlar diqqat markazidadir.

Nazorat uchun savollar:

1. Gimnastikaning vujudga kelishi qaysi asrlarni o'z ichiga oladi?
2. Yangi davr gimnastikasiga asos solgan qaysi mutafakkirlarni bilasiz?
3. Gimnastika yo'nalishi deganda nimani tushunasiz?
4. Nemis gimnastikasi tizimi qaysi yili paydo bo'lgan?
5. Shved gimnastikasi deganda nima deya olasiz?
6. Revolyutsiyadan oldingi Rossiyadagi gimnastikaga ta'rif bering.
7. Rossiyada gimnastika taraqqiyoti qachondan boshlangan?
8. Birinchi xalqaro anjuman gimnastikadan qachon va qaerda o'tdi?