



Milliy gimnastika tizimlarining paydo bo'lishi.

Andijon davlat universiteti
Turg'unboyev Mansurbek Mamarafiqovich

XVIII asr oxiri va XIX asrning birinchi yarmi kapitalizmning yanada rivojlanishi bilan xarakterlanadi. Bu davrda Frantsiya, Ispaniya va Portugaliyada burjua inqiloblari ro'y berdi. Napoleon armiyasi Evropaning bir qator mamlakatlarini bosib oldi va Rossiyaga qarshi yurish kildi, bu esa harbiy ishlarning rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatdi.

Agressiv va mudofaa urushlarini muvaffaqiyatli o'tkazish uchun ommaviy muntazam qo'shinlar va yaxshi harbiy bo'lmagan harbiy va yoshlarning jismoniy tayyorgarligi zarur edi. Bu holatlar kapitalistik ishlab chiqarish, harbiy ishlar talablariga hamda xalqlarning milliy-madaniy xususiyatlariga javob beradigan milliy gimnastika tizimlarining yaratilishini rag'batlantirdi.

Frantsuz gimnastika tizimi frantsuz yoshlarining harbiy jismoniy tayyorgarlikka bo'lgan ommaviy ishtiyoqi ta'sirida rivojlana boshladi. Yoshlar sport jamoalari a'zolari gimnastika bilan shug'ullanishdi, yurish safarlari va harbiylashtirilgan o'yinlarda ishtirok etishdi. Napoleon yoshlar jamoalarini maktab batalyonlariga aylantirdi va ularni armiya zaxirasiga aylantirdi.

Napoleon urushlarida Frantsiyaning mag'lubiyatidan so'ng frantsuz armiyasida gimnastika ishlarini polkovnik Don Frantsisko Amoros (1770 — 1848) olib bordi. 1830 yilda jismoniy, gimnastika va axloqiy tarbiya qo'llanmasini va 53 ta mashq jadvalini o'z ichiga olgan atlasni nashr ettirdi. U fuqarolik va harbiy gimnastika maktabini tashkil etdi. Uning gimnastika tizimi tabiiy ravishda qo'llanilib, Lokk, Russo, Pestalotsti g'oyalariga va o'sha davrdagi askar va ofitserlarni jismoniy tayyorlash harbiy-amaliy amaliyotiga asoslandi.



Gimnastika mashqlari yordamida askarlar mushak kuchi, chidamlilik, moslashuvchanlik, his qilish (*sezgilarning rivojlanishi*), fikrlash va qat'iyat va jasorat bilan harakat qilish qobiliyatini rivojlantirdilar, hayotiy va harbiy sharoitlarda zarur bo'lgan ko'nikma va qobiliyatlarni shakllantirdilar. Buning uchun yurish, to'siqlarni engib o'tish bilan yugurish, sakrash, uloqtirish, yuklarni ko'tarish yoki "yarador" qilish, suzish va sho'ng'ish, qilichbozlik, ot minish, raqs tushish, zinapoya, arqon va boshqa moslamalar yordamida tirmashib chiqish qo'llanilgan. Mashqlarni o'rgatishda raqobat usulidan foydalanildi. Bundan tashqari: a) individual mashqlarni fiziologik asoslash; b) o'quvchilar ustidan tibbiy-pedagogik nazorat; v) ularning nafaqat xarakat qobiliyatlarini, balki axloqiy va irodaviy sifatlarini rivojlantirish; g) o'quvchilarning individual xususiyatlarini yaxshi bilish; e) uquv ishlarida mustaqillik va ijodiy faoliyatni rivojlantirish.

Frantsiya gimnastika tizimining harbiy-amaliy xarakteri XX asrgacha saqlanib qoldi. 1900-yilda ikkinchi Olimpiya o'yinlari mezbonlarining pozitsiyasidan foydalangan holda, frantsuz musobaqa dasturiga amaliy mashqlarni kiritganini ta'kidladi: uzunlikka sakrash, to'siqlar ustidan utish, arqonga chikish, og'irlik ko'tarish 50 kg va arkon tortish.

Nemis gimnastika tizimi nemis burjuaziyasining ilg'or qismi ta'sirida shakllandi. Gimnastika rivojiga eng katta hissa qo'shgan olimlar Fit, Guts-Muts, YAn, SHpiss.

Gerxard Ulrix Anton Fit (1763 — 1836) o'zidan oldingi jismoniy mashqlar sohasida qilingan barcha ishlarni umumlashtirib, tizimlashtirib, "jismoniy mashqlar entsiklopediyasi tajribasi"da yo'lga qo'ygan. Bu asar uch qismdan iborat: "jismoniy mashqlar tarixi uchun ma'lumotlar"(1794), "jismoniy mashqlar tizimi"(1795), "birinchi va ikkinchi qismlarga qo'shimchalar"(1819). U **"jismoniy mashqlar" tushunchasini belgilab berdi**: bu inson tanasining jismoniy kuchlarining barcha harakatlari va qo'llanilishidir. Gimnastika mashqlari yordamida mos ravishda o'qituvchi: a) o'quvchilar salomatligini asrash va mustahkamlash; b) chiroyli tana shakllarini rivojlantirish; v) kuch va harakat tezligini oshirish; g) harakatlarda aniqlik va ishonchni rivojlantirish, ruhga quvnoqlik va qat'iyat berish; e) ruhiy ishga bo'lgan ehtiyojni rivojlantirish, bo'sh vaqtni foydali o'tkazish.



Fit mashg'ulotlarni o'tkazish uchun bir qator **qoida va ko'rsatmalarni taklif etdi**: a) sinflar uchun maxsus jihozlangan joylarga bo'lgan ehtiyoj; b) o'qituvchining yuqori kasbiy tayyorgarligi; v) mashqlarni tanlashda o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish (*salomatlik, shifokor ko'rsatmalari*).

Fit juda texnik asosida yog'och ot va paralel bruslarda kompleks mashqlar ishlab chiqdi. U maktab imtihonlarini ilm-fan, san'at va gimnastika mashqlari bo'yicha musobaqalar shaklida jamoatchilikka topshirish mumkinligiga ishonardi.

Iogann Xristofor Guts-Muts (1759 — 1839) o'qituvchilik faoliyatida gimnastikaga oid bir qator asarlar yozgan: "YOshlar uchun gimnastika" (1804); "Tana va ruhni rivojlantirish va dam olish o'yinlari" (1796); "Vatan o'g'lonlari uchun gimnastika qo'llanmasi" (1817) va boshqalar. Ular frantsuz tiliga tarjima qilindi, ingliz, Daniya va Evropada muallifning g'oyalari keng yoyilgan.

Napoleon armiyasi tomonidan Germaniyani qo'lga kiritgach, Guts-Mutsning jismoniy tarbiya haqidagi qarashlari o'zgardi, bu o'zgarishga milliy ozodlik harakati va kapitalizm taraqqiyoti yordam berdi. O'qituvchi gimnastika mashqlarini oliy o'quv yurtlari talabalari, bo'lajak o'qituvchilar bilan tanishtirish kerak, deb hisoblagan. Boshqa barcha sinflarga gimnastika, uning fikriga ko'ra, yanada yaqinroq munosabatda edi, chunki ularning tanasi davlatga xizmat qilishi kerak. Keyinchalik gimnastika nemis xalqining milliy jismoniy tarbiya tizimining asosi hisoblangan.

Guts-Muts gimnastikasi tizimiga quyidagi mashqlar kiritilgan: uzunlikka, balandlikka sakrash, to'siqlardan utish va yugurish, turli predmetlarni uloqtirish, tirmashib chiqish, muvozanat mashqlari (brevno, gorizontal arqon va boshqalar), og'irliklarni olib yurish, maxsus harbiy mashqlar bilan yurish, suzish va boshqalar. Mashg'ulotlar ko'rgazmali usul yordamida olib borildi, musobaqalar qo'llanilib, mashqlarni bajarishning gimnastika uslubi qo'yildi.

Guts-Muts g'oyalari nemis turneni va shved gimnastikasi tizimining asosini tashkil etdi.



Nemis gimnastikasining asoschisi va otasi Fridrix YAn (1778 — 1852) hisoblanadi. U "**gimnastika**" soʻzini "**turnen**" soʻzi bilan almashtirdi. F.YAn gimnastikadan mamlakatni bosqinchilardan ozod qilish maqsadida yoshlarga harbiy tayyorgarlik berish uchun foydalanishga intildi. Gimnastika snaryadlaridagi mashqlar va harbiy oʻyinlar bu tizimning asosini tashkil qilar, chunki ular, YAnning fikricha, odamning jismoniy kuchini rivojlantirar va irodasini mustahkamlar edi. U oʻzining gimnastikasini **«turnkunst»** (*epchillik sanʼati*), shogirdlarini esa **«turnerlar»** deb atadi. Keyinchalik nemis gimnastikasi **«turnen»** degan nom oldi.

YAng oʻz tizimida 24 ta mashq guruhini oʻz ichiga olgan. Gimnastik ot, eshak, paralel bruslar, turnik (perekladina), dastgoh va xalqa, akrobatika va raqs bilan bajariladigan mashqlarga alohida eʼtibor qaratildi. Harbiy-amaliy mashqlardan ham foydalanilgan: oʻqotar va oʻqotar qurollar, ogʻir yuklarni koʻtarish, ot minish va boshqalar.

Gimnastika jihozlarisiz va snaryadlar bilan bajariladigan mashqlar raqobatbardoshlik xususiyatiga ega boʻlganligi tufayli yoshlar uchun yanada qiziqarli va jozibali boʻldi. YAn oʻz oʻquvchilarining yutuqlarini ragʻbatlantirdi, harakat shakli va mashq bajarish texnikasiga katta ahamiyat berdi. Oʻquvchilarga boshlarini toʻgʻri tutish, oyoq barmoqlarini orqaga tortish, harakatlarida toʻgʻri chiziqlar va harbiy yotiq boʻlishi talab etilardi. Mashqlarni bajarishning gimnastika uslubi tugʻildi.

Gimnastika kursi ikki davrga moʻljallangan edi. Birinchi davrda nisbatan oddiy mashqlar: yurish, yugurish, sakrash, tirmashib chiqish, snaryadlar ustida mashqlar, oʻyinlar qoʻllanilgan. Asta-sekin, ketma-ketlikda, izchillik bilan mashqlar bajarish va dam olishning toʻgʻri kombinatsiyasi tamoyili kuzatildi. Irodani rivojlantirish, oʻquvchilarning individual qobiliyatlarini oʻrganishga katta eʼtibor berildi. Ikkinchi davrda gimnastikachilar murakkabroq mashqlarni bajarishdi. Oʻrganilgan mashq koʻp marta (100 yoki undan ortiq martagacha) takrorlandi. Asosiy eʼtibor mushak kuchi, chidamlilik va irodani rivojlantirishga qaratildi.

Germaniyada maktab gimnastikasining asoschisi A.SHpiss (1816 -1858) gimnastika, tarix va ashula oʻqituvchisi hisoblanadi. Tarafdorlarining ishlari asosida maktab



gimnastikasi tizimini ishlab chiqdi va uni majburiy mavzu sifatida o'rgatish zarurligini asoslab berdi. To'rt jildli **"Turnen san'ati ta'limoti"** asarida *saflanish va erkin mashqlarga tavsif bergan, osilish va tayanish mashqlarini ishlab chiqqan*. Mashqlar musiqa jo'rligida ijro etilib, kuylash bilan birga gimnastika festivallarida namoyish etildi.

A.SHpiss bir vaqtning o'zida 4-6 kishi tomonidan ishlatilishi uchun turnik va bruslarning hajmini oshirdi va ularni maktab o'quvchilari bilan mashg'ulotlar uchun moslashtirdi. Mashqlar qiyinchilikni oshirish maqsadida tashkil etildi. Mashqlar va yuk dozasini tanlashda o'g'il-qizlarga, kuchli va kuchsiz o'quvchilarga tabaqalashtirilgan yondashuv olib borildi. Gimnastika darsi saf mashqlarini joyida va harakatda bajarishdan, so'ngra erkin mashqlari va snaryadlarda mashq qilishdan boshlandi. Dars ochiq o'yinlar va ommaviy mashqlar bilan yakunlandi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Palyga V.D. Gimnastika: jismoniy tarbiya ped.instituti talabalari uchun darslik, Moskva. 1982. 288 p.
2. Morgunova I. I. Gimnastika. kasb-hunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma. Toshkent - "Ilm zie" - 2010. 310 p.
3. Brykin A.T. Gimnastika: sport kolledjlari uchun darslik. / A.T.Brykin., V.M.Smolevskiy. 1985 yil. Moskva. FIS: 368 p.
4. Orlov L.P. Gimnastika: Jism.madaniyat instituti uchun darslik. Moskva. 1958 yil FIS. 624 p.