

O'ZBEKISTONDA GIMNASTIKANINIG RIVOJLANISHI

Zuxriddin Nasibovich Boboshev

Toshkent davlat transport universiteti

“Jismoniy tarbiya va sport” kafedrası dosenti

Annotasiya. Ushbu maqolada gimnastika sport turining vujudga kelishi tarixi, rivojlanish bosqichlari, O'zbekistonda gimnastikaning rivojlanishi haqida fikrlar keltirilgan. Maqolada buyuk allomalar Amir Temir va Abu Ali ibn Sinolarning jismoniy mashqlarga bergan ahamiyatlari aytib o'tilgan.

Аннотация: В статье представлена история возникновения спортивной гимнастики, этапы ее развития, а также размышления о развитии спортивной гимнастики в Узбекистане. В статье рассматривается значение, которое великие ученые Амир Темир и Абу Али ибн Сина придавали физическим упражнениям.

Annotation. This article presents the history of the emergence of the sport of gymnastics, its stages of development, and opinions on the development of gymnastics in Uzbekistan. The article discusses the importance of physical exercises given by the great scientists Amir Temir and Abu Ali ibn Sino.

Kalit so'zlar: gimnastika, mashq, musobaqa, alloma, jismoniy mashqlar, akrobatik, erkin harakat, shug'ullanish.

Ключевые слова: гимнастика, упражнение, соревнование, ученый, физические упражнения, акробатика, свободное движение, практика.

Keywords: gymnastics, exercise, competition, scientist, physical exercises, acrobatics, free movement, practice.

Har bir davlat, jamiyat jismoniy madaniyatning umumiy tarixi bo'yicha, aynan o'ziga xos bo'lgan an'analarga egadir. Gimnastika bo'lg'usi [sport turi sifatida](#), o'zgarib turgan turli tuzumlar sharoitidagi jismoniy tarbiyaning an'anaviy va noan'anaviy vositalari majmuiga asoslangan edi.

O'rta Osiyo hududida, [jumladan](#), O'zbekiston davolash, sog'lomlashtirish, amaliy jismoniy madaniyatning elementlari va yo'nalishlari ilmiy asoslangan tarixiy ildizlariga egadir. (Alpomish, [Ibn-sino](#), Amir Temur va boshqalar). Mazkur ma'lumotlar, qo'llaniladigan vositalar, O'zbekiston aholisi alohida guruhlarda jismoniy qobiliyatlarni namoyon bo'lishi va rivojlanishi haqida keng tasavvur beradi. Ushbu sport turida jismoniy madaniyat bilan shug'ullanuvchilarning katta guruhi murakkab mashqlar va kombinatsiyalarni yuksak texnik darajada bajarishni qisqa vaqt ichida o'rgana olar edilar.

Joylarda bolalar uchun sport maktablarining [tashkil etilishi](#), gimnastikachilarning turli musobaqalardagi chiqishi, birinchi sport ustalarining (masterlari) [eng yaxshi yutuqlari](#), Olimpiya o'yinlarida ishtirok etish, mustaqil O'zbekiston Respublikada [sportning yangi mavqeyi](#) yuksak natijalarga erishgan gimnastikachilar mahorati-bularning barchasi shu

ajoyib sport tarixini tashkil etadi. Mustaqillikka erishgach, respublika rahbariyati jahonda davlatimiz nufuzini ko'tarishga ularning ham qo'shayotgan hissalarini yuqori baholamoqda. Shuning uchun ham bizning gimnastikachilar haqidagi ma'lumotlar yurtimizda sodir bo'layotgan ratsional o'zgarishlarni yaqqol ko'rsatib beradi.

Fanning tarixiy qimmatini [shu fan rivojlanish tarixi](#), o'tmish hotiralari, xalq an'analariga hurmat, ma'naviy boylik, o'quv mashg'uloti [uchun nazariya](#), talaba va tinglovchilarni o'qitish uchun uslubiyat tashkil etadi.

O'tmishda O'rta Osiyo aholisi turli xil jismoniy mashqlar va o'yinlarni qo'llagan, katta bayramlarda o'tkazilgan poyga va olomon-poygalar, ot minib maxsus tayoqlar yordamida to'p o'ynash o'yinlari ommabop hisoblangan. Shahmat o'yinlari keng tarqalgan.

Ma'lumki, Amir Temur mohir shaxmatchi bo'lgan. O'sha davrlarda jangchilarni tayyorlashda qilichbozlik, poyga, kamondan o'q otish o'rgatilgan. Xalq o'yinlarining ko'pchiligi o'zida kurash, yugurish, irg'itish va sakrash elementlarini mujassam etgan. Kurash o'yini ommabop hisoblangan. O'zbeklar yuqorida tortilgan arqonda turli xil murakkab akrobatik mashqlarni bajarishgan. O'rta asrlarda maxsus qushlar-lochin, qirg'iy va shunqorlar yordamida ov qilish O'rta Osiyo xalqlari hayotida fahriy o'rin egallagan.

Abu Ali ibn Sino "Tib qonunlari" asarida jismoniy mashqlarga katta e'tibor beradi. Salomatlikni muhofaza qilish qoidalarini ko'rib chiqar ekan, olim jismoniy mashqlarning 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 ta'riflaydi: "Uzluksiz chuqur nafas olish jarayonini keltirib chiqaruvchi erkin harakat jismoniy mashq deyiladi. Buyuk olim ta'kidlashicha, salomatlikni muhofaza qilish tartibida eng asosiysi jismoniy mashqlar bilan shug'g'ullanish hisoblanadi, undan so'ng ovqatlanish va uyqu tartiblariga rioya qilinadi. Agar odam o'z vaqtida me'yorida jismoniy mashqlar bilan shug'ullansa [va kun tartibiga rioya qilsa](#), u hech qanday davolash chorasi va dori-darmonga ehtiyoj sezmaydi. Ibn Sino yozishicha jismoniy mashqlar bilan shug'ullanmay qo'ygan odamlar sog'lig'i so'nib, xarakatlanishni to'xtatish natijasida kuchi susayib boradi.

Olim fikricha, jismoniy mashqlar mushaklar, bog'lamlar, asab tolalarini mustahkamlaydi, natijada, odamlar o'z ishlarini bajara oladilar va hastalanishdan muhofaza etilgan bo'ladilar. U jismoniy mashqlar bilan shug'ullanganda odamning yoshi va salomatligini qay darajada ekanligini hisobga olishni tavsiya etgan.

"Tib qonunlari"da bolalar, o'smirlar va qariyalar qachon va qay tarzda jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullanishi haqida keng ma'lumot berilgan. Ibn Sinoning mashqlarni boshlash va tugatish vaqti, uqalash, hammomda va sovuq suvda cho'milish, tanani tozalikda saqlash va boshqa gigienik talablar haqidagi fikrlari katta qiziqish uyg'otadi. Ibn Sinoning nazariy mulohazalarni [yuksak baholagan holda](#), shuni nazarda tutish kerakki, u davlatlarda olim fikrlari bilan amaliy qo'llanilishi orasida katta tafovut bo'lgan.

Olim tavsiyalarini faqatgina feodal zodagonlar qo'llashi mumkin edi. Mahalliy hukmdorlar va din peshvolari tomonidan ezilgan hamda barcha haq-huquqlardan mahrum

kambag'al xalq ommasi esa buyuk allomaning foydali maslahatlarini amaliyotda qo'llay olmas edilar. Shu tariqa yangi davr gimnastikasi chuqur tarixiy va ilmiy poydevorga egadir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1.K.B. Muxammadiyev Jismoniy tarbiya ta'limi jarayoni samaradorligini oshirish va talabalarda ekologik madaniyatni rivojlantirishning nazariy asoslari: Monografiya // "Innovation rivojlantirish nashriyoti-matbaa uyi" – Toshkent, 2021.

2.Z.N.Boboshev, "Jismoniy tarbiya va sport"(futbol asoslari).O'quv qo'llanma. Toshkent "Lesson Press":2023-180 b.

3.K.B. Muxammadiyev Jismoniy tarbiya ta'limi jarayoni samaradorligini oshirishning dolzarb pedagogik muammolari //"Fan-sportga". – Toshkent, 2021. 4-son. –53-56 b.

4. Z.N.Boboshev, "Jismoniy tarbiya va sport" (Milliy va harakatli o'yinlar orqali futbol elementlarini takomillashtirish).O'quv qo'llanma. Toshkent "Lesson Press":2024-156 b.

5. I.M.Mirzakulov, Z.N. Boboshev. Types of Wrestling: Uzbek National Wrestling, Sambo, Judo, Greco-roman, Pedagogical Approach Based on Freestyle Wrestling. JournalNX 7 (12), 327-329