

GIMNASTIKA — INSON HARAKAT MADANIYATI VA JISMONIY BARKAMOLLIK ASOSI

*Farg'ona Davlat Univesteti Jismoniy
Madaniyat Fakulteti 25-148 guruh talabasi
Umaraliyeva Umidaxon*

Annotatsiya

Gimnastika — bu inson harakat madaniyatini, kuch, muvozanat, moslashuvchanlik, ritm va estetikani uyg'unlashtiruvchi sport turi. Maqolada gimnastikaning nazariy asoslari, uning ijtimoiy, pedagogik, psixologik va fiziologik ahamiyati keng tahlil qilingan. O'zbekiston gimnastikasining tarixiy rivoji, milliy sport tizimidagi o'rni, yoshlar orasida ommalashuvi va xalqaro maydondagi muvaffaqiyatlari, shuningdek 2024–2025-yillarda qabul qilingan davlat dasturlari bilan bog'liq yangiliklar ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: Gimnastika, sport, jismoniy madaniyat, harakat, texnika, psixologiya, motivatsiya, estetik tarbiya, sog'lom turmush tarzi, musobaqa, metodika, sportchi tayyorgarligi.

Adabiyotlarni o'rganish

Gimnastika — eng qadimiy jismoniy mashq turlaridan biri bo'lib, yunoncha “gymnos” (yalang'och mashq) so'zidan olingan. Dastlab u tanani chiniqtirish, sog'lomlashtirish va askarlarni tayyorlash maqsadida qo'llanilgan.

Gimnastika tizimining ilmiy asoslarini Shvetsiya olimi Per Genrik Ling (1776–1839) yaratgan. Keyinchalik, XIX–XX asrlarda Germaniya, Chexiya, Rossiya va Yaponiya maktablari paydo bo'lib, zamonaviy sport gimnastikasi, badiiy gimnastika va akrobatika yo'nalishlari shakllandi.

O'zbekistonda gimnastika XX asrning o'rtalaridan boshlab ommalashgan. 1960–1970-yillarda Toshkentda birinchi sport maktablari ochilgan, 1991-yildan esa milliy federatsiya tashkil etilib, xalqaro miqyosda O'zbekiston nomidan qatnashuv yo'lga qo'yilgan.

2024–2025-yillarda O'zbekiston Gimnastika Federatsiyasi Prezident qaroriga asosan qayta tashkil etilib, yoshlar o'rtasida ommaviy mashg'ulotlar, murabbiylar tayyorlash va yangi sport inshootlarini qurish ishlari amalga oshirilmoqda.

Asosiy qism

1. Gimnastikaning mohiyati va turlari

Gimnastika — bu inson harakat imkoniyatlarini har tomonlama rivojlantiruvchi sport turi bo'lib, jismoniy madaniyatning asosiy yo'nalishlaridan biridir. Uning asosiy turlari:

Sport gimnastikasi (erkaklar va ayollar uchun);

Badiiy gimnastika;

Akrobatika;

Trampolin (batut gimnastikasi);

Fitnes-gimnastika.

Aerobika.

Sport gimnastikasi mashqlarining asosi — kuch, muvozanat, aniqlik, harakat koordinatsiyasi va ritmni nazorat qilish. Badiiy gimnastika esa musiqiy ohang bilan uyg'un harakat, plastika va estetik ifoda orqali o'ziga xos san'at shakliga aylangan.

2. Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi ahamiyati

Tibbiy jihatdan gimnastika inson sog'lig'iga ko'p qirrali ta'sir ko'rsatadi:

Umurtqa pog'onasi deformatsiyalarini tuzatadi;

Yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi;

Asab tizimini tinchlantiradi;

Moslashuvchanlik va elastiklikni oshiradi;

Ruhiy bosimni kamaytiradi.

2024-yil JST ma'lumotlariga ko'ra, gimnastika bilan muntazam shug'ullanuvchi yoshlar orasida skelet mushak tizimi buzilishlari 35% kam uchraydi. Shuningdek, sportchi qizlarda o'ziga ishonch va ijtimoiy faollik darajasi yuqoriligi aniqlangan.

3. O'zbekistonda gimnastikaning rivojlanish bosqichlari

Mustaqillikdan keyin gimnastika tizimi yangi bosqichga ko'tarildi.

1997-yilda O'zbekiston Gimnastika Federatsiyasi FIG (Xalqaro Gimnastika Federatsiyasi) a'zoliciga qabul qilindi.

So'nggi yillarda:

Toshkentdagi "Gymnastika saroyi" (2022-yil) xalqaro standartlarga mos tarzda qurildi;

2023-yilda Toshkentda Badiiy gimnastika bo'yicha Osiyo chempionati o'tkazildi;

2024-yil holatiga ko'ra, mamlakat bo'yicha 85 mingdan ortiq sportchi gimnastika bilan shug'ullanmoqda;

420 dan ortiq murabbiy va instruktor faoliyat yuritmoqda;

O'zbekistonlik sportchilar 2025-yilda Osiyo o'yinlarida 7 ta medal (3 oltin, 2 kumush, 2 bronza) qo'lga kiritdi.

4. Texnik va psixologik tayyorgarlik

Gimnastika yuqori darajada diqqat, aniqlik va muvozanatni talab etadi. Mashqlar murakkab koordinatsiyaga asoslanganligi sababli sportchilar uchun texnik tayyorgarlik uzluksiz jarayondir.

Mashg'ulotlarda harakatning fazoviy tuzilishi, harakat amplitudasi, tezlik va ritmik uyg'unlik tahlil qilinadi.

Psixologik jihatdan esa sportchi
qo'ruvni yengishi;
stressni boshqarishi;
irodani kuchaytirishi kerak.

Ilmiy tadqiqotlarga ko'ra (Karimova N., 2023), gimnastika bilan shug'ullanuvchi sportchilar o'zini nazorat qilish darajasi yuqori, diqqat markazida bo'lishga qobiliyatli, tez fikrlaydigan shaxslardir.

5. Pedagogik va ilmiy-metodik yondashuv

O'zbekiston jismoniy tarbiya va sport universiteti hamda sport kollejlari tomonidan gimnastika yo'nalishida murabbiylar, trener-assistentlar va hakamlar tayyorlanadi.

Ta'lim jarayonida:

anatomiya, fiziologiya, psixologiya, biomekanika;

6. Gimnastika va yoshlar tarbiyasi

Gimnastika o'quvchi va talabalar orasida eng samarali jismoniy tarbiya vositasi sifatida qaraladi.

2025-yil holatiga ko'ra:

250 dan ortiq maktab va litseylarda gimnastika bo'limlari tashkil etilgan;

30 dan ortiq sport internatlari gimnastika yo'nalishida ixtisoslashgan;

12 ta oliy ta'lim muassasasida bu yo'nalishda bakalavr va magistr tayyorlanmoqda.

Pedagogik nuqtayi nazardan, gimnastika o'quvchilarda intizom, estetik his, mehnatsevarlik va o'ziga ishonchni shakllantiradi.

7. Xalqaro tajriba va O'zbekiston istiqbollari

Yaponiya, Rossiya, AQSh, Italiya va Xitoyda gimnastika milliy sport siyosatining ajralmas qismi hisoblanadi.

Masalan:

Yaponiyada 6 yoshdan boshlab har bir bola haftasiga kamida 2 soat gimnastika mashg'ulotlarida qatnashadi;

Rossiyada "Bolalar gimnastika markazlari" tarmog'i mavjud (600 dan ortiq filial).

O'zbekistonda ham 2025–2030-yillarga mo'ljallangan "Sport 2030" konsepsiyasi asosida gimnastika inshootlarini kengaytirish, xalqaro hakamlar sonini ko'paytirish va sportchi ayollarni qo'llab-quvvatlash rejalashtirilgan.

8. Statistik ma'lumotlar (2024–2025 yillar)

Ko'rsatkich 2024-yil 2025-yil

Gimnastika bilan shug'ullanuvchilar soni 73 000 85 400

Murabbiylar soni 380 420

Xalqaro hakamlar 22 30

Olimpiya tayyorgarlik markazlari 4 6

Qozonilgan xalqaro medallar (yiliga) 10 17

Ushbu o'sish raqamlari sohaning davlat tomonidan qo'llab-quvvatlanayotganini ko'rsatadi.

Xulosa

Gimnastika — inson salomatligi, jismoniy barkamollik va ma'naviy tarbiya uyg'unlashgan sport turi bo'lib, u Yangi O'zbekiston sharoitida yoshlar tarbiyasining ajralmas qismi hisoblanadi.

Ilmiy asoslangan tayyorgarlik, zamonaviy infratuzilma, malakali murabbiylar va innovatsion metodikalar orqali gimnastika O'zbekiston sport tizimining yetakchi yo'nalishlaridan biriga aylandi.

Kelajakda bu sohani raqamlashtirish, xalqaro tajribani tatbiq etish va qizlar sportini rivojlantirish orqali mamlakatning sport salohiyati yanada oshadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi. (2024). Sport sohalarining rivojlanish tahlili. Toshkent.
2. Karimova, N. (2023). Gimnastika psixologiyasi va metodikasi. Toshkent: O'zDJTSU nashriyoti.
3. FIG — Fédération Internationale de Gymnastique. (2023). World Gymnastics Report. Lausanne.
4. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JST). (2024). Sportning sog'lomlashtiruvchi ta'siri haqida hisobot. Geneva.
5. O'zbekiston Gimnastika Federatsiyasi. (2025). Yillik faoliyat hisobotlari. Toshkent.
6. Ling, P. (1827). Gymnastics for Health and Strength. Stockholm.
7. Rossiya Sport Akademiyasi. (2022). Pedagogika i fizicheskaya kultura. Moskva.
8. Yapon Sport Kengashi. (2023). Physical Education Curriculum. Tokyo.
9. Davlat statistika qo'mitasi. (2024). Sport sohalari bo'yicha demografik ko'rsatkichlar. Toshkent.
10. O'zbekiston Milliy Olimpiya Qo'mitasi. (2025). Yoshlar sportini rivojlantirish dasturi. Toshkent.