**Иброхим Юсупов**

**(Ташкент, Узбекистан)**

**ЖИСМОНИЙМАШҚЛАРНИТАРИХИЙКЛАССИФИКАЦИЯСИ**

Тариханжисмониймашқлар*–ў****йинлар***тарзидаги, ***гимнас-тика***кўринишидаги, ***спортватуризм***машқларигатуркумланганэди.

Ўйинлар, гимнастика, спорт, туризмжисмонийтарбиятизиминингасосийомилларисифатидатанолинибкелинганваҳозиргикундаҳаммашқларклассификацияситаркибидаўзаҳамиятинийўқотганийўқ. Кўпчиликолимларнингфикригақарама-қаршиулароқ,ҳардоимўзгаришда. Тарихийқабулқилинганжисмониймашқлартуркумидаврўтишибиланўзўрниниўзиданпрогрессивбўлганларгабўшатиббермоқдаёкиўшамашқларривожланмоқда, такомиллаштирилмоқда. Жисмо-ний тарбия жараёнида уларнинг асосий омиллиги тарбия тизимларида илмий асосланган. Демак, ўйин, гимнастика, спорт, туризм таркибига кирган жисмоний машқлар туркуми дейиш бизда айримҳолларда нотўғри фикр туғдириши мумкин. Чунки, спорт туркумига кирган югуриш, юриш, сакрашлар жисмоний машқ сифатида ўйинларда, гимнастика таркибида, туризм машқ-лари тарзидаҳам учраши мумкин. Машқлар бир-бири билан ўзаро узвий боғлиқҳолда фойдаланилади.

Ўйин атамаси хилма-хил фаолиятни ифодалайди. Табиат ўйини, куч ўйини ва бошқалар. Маданият соҳаси бўйича эса, актёр ўйини, олимпиада ўйинлари ёки спорт ўйини, буларнингҳаммаси хилма-хил маoно беради. Ўйин тарихий тўпланган ижтимоийҳодиса сифатида фаолиятнинг айрим туриҳисоб-ланади. Ўзинингҳаётий аҳамияти орқалигина жамиятда ўзига қизиқиш уйғотади ва айрим одамларни ўзига тортади.

Ўйин фаолиятида одам ўзини ўраб олган муҳит билан ўзгача алоқада, бир мақсадга йўналтирилган фаолиятда бўлади ваҳам жисмонийҳам ақлий қобилиятини машқ (тренировка) қилдиради. Меҳнатдан фарқли ўлароқ, ўйин пайтида моддий неoмат яратилмайди. Ўзҳаёти учун табиат инoомларидан бевосита фойдаланмайди. Ўйин шароитида хилма-хилҳаркатни танлаш имконияти бор. Бу эса ўйновчининг ўзҳис-ҳаяжонини, ижодий қобилиятини, фаоллигиниҳамда ташаббусини ишга солишга мажбур қилади.

Ҳозирги кунда ўйинчилар сонига қараб яккама-якка жамоа бўлиб, кўпчилик (омма билан) ўйнайдиган ўйинлар мавжуд. Бу эса педагогика ваҳаётдаҳаракатли ўйинлар ва спорт ўйинлари сифатида тарбиявий восита бўлиб хизмат қилиб келмоқда.

*Ҳаркатлиўйинлар* жисмоний тарбия воситаси сифатида жамоали, жамоага уюшмай*,* ўзининг маълум спорт майдонига, стандарт қоидасига эга бўлмаган, қийин жисмоний машқларнинг айрим элементларини ўз ичига олганҳаракатлар тарзидаУлар аста-секинлик билан қийинлаштирилиб бир шаклга киргизилиб, спорт ўйинларига айланди. Демак, спорт ўйиниҳамҳаракатли ўйиндир.

*Спорт* ўйинлари жисмоний тарбия воситаси сифатида ўзининг катoий ўйин қоидалари ва талабларига, спорт майдони жиҳозларига эга. Ўйин пайтида вазифаларни бир индивидҳал қилмай, жамоаҳал қилади. Бу ўйинлар бўйича мунтазам мусобақалар уюштирилади. Ўйинчиларга даража (разряд) ва унвонлар берилади. Спорт ўйинлари мунтазам ўсишда ва ривожланишда (техникаси ва тактикасини ривожланиши унинг самарадорлигини кучайтиради). Жамоа бўлиб ўйнайдиганҳаракатли ўйинлар уч турга бўлинади: а) ўйинчиларни жамоа-ларга ажратмай ўйнайдиган ўйинлар; б) жамоали ўйинга айланиб кетадиган ўйинлар; в) жамоаларга бўлиб ўйналадиган ўйинлар (барча спорт ўйинлари киради):

Кейинчалик эса ўйин ўйинчиларнинг ўзаро фаолияти шаклига кўра (командали ўйналадиган ўйинлар) қуйидагиларга бўлинади:

а) ўйин пайтида рақиб команда ўйинчилари танаси, унинг қисмлари бир-бирига тегмай ўйналадиган ўйинлар - волейбол, городки, бадминтон, стол тенниси, шахмат-шашка ваҳ.к.

б) рақиб ўйинчилари бир-бирига тегиши билан ўйнала-диган ўйинлар: футбол, баскетбол, регби, хоккей, майса устидаги рус лаптаси ва бошқалар.

Тарихан мавжуд жисмоний тарбия тизимлари ўйиннинг шу томонларниҳисобга олиб, жамият аoзолариҳар томонлама жисмонан гармоник тарбиялашнинг асосий омилларидан бири деб тан олганлар ва тарбия жараёнида ундан фойдаланганлар.

***Гимнастика****–* ўйинлар, спорт, туризм қатори уҳам жисмоний тарбия воситасидир. Асосий вазифаси турлиҳаётий фаолият учун умумий жисмоний тайёргарликни йўлга қўйиш воситасидир. Бундан ташқари, ўзининг гавдасини тута билиши ёки тананинг аoзолариҳаракатини бошқара олиши, танадаги жисмоний камчиликларни тўғрилашдек махсус вазифаларниҳамҳал қила олади.ҳозирги кунда жаҳон халқлари гимнастикаси тизимини танқидий ўрганилиб, кераксизларини улоқтириб, фойдали томонини ўзида илмий мужассамлаштирилганҳолда жисмоний тарбия шароитида ижобий фойдаланилмоқда.

Гимнастикада жисмоний машқларнинг барчаси қўллани-лиши мумкин. Аслида эса қуйидаги машқлар кўринишида қўлланилади.

а) *сафланиш ва қайта* сафланиш машқлари. Бу машқлар сафланишнинг рационал йўллари, гавдани тўғри тутиш, коман-даларга бўйсуниш, қадди-қоматни ростлаш ва бошқа вазифа-ларниҳал қилади;

б) *асосий жисмоний машқлар*. Бу машқлар тананинг барча аoзоларига умумий ёки айрим ажратиб олинган аoзоларини ривожлантиришда фойдаланилади,ҳаракат малакаларининг тез шакилланиши учун қулайлик яратади;

в) *эркин машқлар*. Бу ном орқали мусиқа остида бажариладиганҳаракатлар комбинацияси тарзида тузилган машқлар тушунилади. Эркин машқлар билан шуғулланувчи-ларнингҳаракатини кузатсак, бизҳаракатларни мусиқа ритми, темпига тушаётганлигини ёки унинг нафосатли, гўзаллигини кўриб, инсонҳаракатлари заҳирасининг жуда бетакрор экан-лигини шоҳиди бўламиз;

г) *зарурийҳаётий-амалий машқлар*: юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш, тирмашиб чиқиш, юк кўтариш ва бошқа қатор машқлар. Булар жисмоний сифатларни ривожланти-ришдаги асосий воситалар саналади;

д) *махсус гимнастика снарядларида бажариладиган машқ-лар*: перекладинада, брусpяда, конp, халқада, яккачўпда ва бошқаларда бажариладиган машқлар. Улар куч, чаққонлик, бўғинларҳаракатчанлиги, мускуллар эластикаси, руҳий ва бошқа сифатларни тарбиялайди;

е) *акробатика машқлари*: қўлда туриш, ёнбош томонга танани букмай айланиш, «рандат», «фляг» ва бошқа қатор якка жуфт, гуруҳ бўлиб бажариладиган машқлар киради.

Улар асосий зарурийҳаётийҳаракат ва кўникмаларни тарбиялайди. Спорт маҳоратини оширишда ва умумжисмоний тайёргарлик учун етакчи воситадир;

ж) *бадиий гимнастика:* рақс тарзидаги, жисмсиз, жисмлар билан бажариладиган машқлар бўлиб, ўз ичига юриш, сакраш, эгалувчанлик талаб қиладиган қатор машқларни олади ва уларни мусиқа билан қўшиб бажариш тушунилади ва у спортнинг алоҳида тури саналади.

Гимнастика машқлари тизими доимо ривожланиб ва таркиби бойиб бормоқда. Илмий тадқиқот ишлари ва куза-тишлар айрим машқларнинг қайтадан тузилаётганлиги, янгила-наётганлиги, айримлари мустаҳкамланаётганлиги ва такомилла-шаётганлигини кўрсатмоқда.

1948 йили бўлиб ўтган собиқ Иттифоқ гимнастикачилари конференциясида гимнастиканингҳаётда амалий қўлланишига қараб қуйидаги турларга ажратдилар:

*Асосий гимнастика–* вазифаси умумжисомний тайёргар-ликни йўлга қўйишдир. Асосий гимнастика машғулотлариҳар томонлама жисмоний қобилиятларни ривожлантириб, спорт маҳоратини оширишга имконият яратади. Асосий гимнастикага сафланиш ва қайта сафланиш, умумжисмоний машқлар,ҳаётий машқлар, акробатика, бадиий гимнастика ва бошқа машқларҳамда айрим гимнастик жиҳозларда бажариладиган машқлар киради.

*Гигиеник гимнастика* билан шуғулланиш организмнинг саломатлигини мустаҳкамлайди. У кишида бардамлик, иш қобилиятини юқори даражада бўлишини таoминлайди. Гигиеник гимнастика эрталаб, кундуз куни, оқшом ёки уйқудан сўнг ўтказилади. Ёши ўтганларда эрталабки гимнастика яккама-якка ёки гуруҳ бўлиб ўтказилиши аҳамиятли. Улар организмнингҳаракат аппарати, юрак томирлари, нафас олиш системаси ва бошқа органларнинг ишини нормаллаштиради.

*Спорт йўналишидаги гимнастика*. Спорт гимнастикаси-нинг вазифаси юқори жисмоний тайёргарликка ва спорт маҳоратини ошириш мақсадида қийинҳаракатлар қилиш санoатини эгаллашдир. Спорт гимнастикасига эркин машқлар, перекладинадаги машқлар, брусpядаги, халқаларда, дастали кон (эркаклар учун) бревно ваҳар хил баландликдаги брусpядаги (қизлар учун) ва сакраш машқлари киради.

*Бадий гимнастика –* акробатика ва спорт гимнастикасидек спорт характерига эга. Вазифаси эса ўзининг махсус йўллари биланҳал этилади. Асосий машқлари мусиқа билан боғлиқдир. Уҳаракат координациясини,ҳаракат пластикасини ривожлан-тиради. Машқлар рақс характеридагиҳаракатлар тарзида бажа-рилади. Машқ мазмунига барча машқлар киради.

*Гимнастиканинг қўшимча турлари*га спорт гимнастикаси, ишлаб чиқариш гимнастикаси, даволаш гимнастикаси кири-тилган.

*Спорт гимнастикаси* шуғулланаетган спортчига ўзи танлаган спорт турида ўз маҳоратини эгаллашга ёрдам беради. Спорт гимнастикаси машқлари умумий ва махсус тайёргарлик жараёнида қўлланилади. Ишлаб чиқариш гимнастикасининг асосий вазафаси ишчининг ишлаб чиқариш қобилиятини, меҳнат унумдорлигини оширишдир. Бу гимнастика ишчининг иш режимига киритилади. У халқ хўжалиги корхоналарида, муассасаларида физкулpтура танаффуси ва ишдан аввал гимнас-тика паузаси тариқасида олиб борилади.

*Даволаш гимнастикаси* саломатлик ва меҳнат қобилиятини тиклаш вазифасиниҳал қилади. Асосан, тана тузилиши камчиликлари,ҳаракат аппарати ишларини яхши йўлга қўйишда хизмат қилади. Дам олиш уйлари, санаториялар, касалхона-лардаги даволаш кабинетларида амалга оширилади.

*Спорт* сўзи аввалига ўйин маoносида тушинилар эди, кейинчалик эса кўнгил очиш воситаси деб қарала бошланган. Чунки шуғулланувчилар фақат ўзаро куч синашиб мусобақа-лашар эдилар. Хатто XIX асрнинг охири ХХ асрнинг бошла-ригача партада юқори натижаларга эришиш ёки мусобақада ғолиб чиқиш, кўнгил очиш, дам олиш воситаси деб қаралиб келинди. Узоқ вақтгача таoлим тарбия ишларида аҳамиятга эга бўлмаганҳаёт учун кераксиз нарса деб баҳо берилди. (Лесгафт, 1909; Эббер, 1925; Гаулгоффер ва Штрейхер, 1930). Спорт кўп қиррали маoнога эга бўлиб, ижтимоийҳаётнинг махсулидир. Жамиятда спорт билан шуғулланиш аҳамияти унинг жисмоний тарбия жараёни деб қабул қилинади. Спорт жамият мадания-тининг асосий элементи сифатида спорт маҳоратини ошириш,ҳаракат санoатини эгаллаш, жисмоний сифатларини ривожлан-тириш орқали жисмоний тарбия жараёнида восита тарзида қўлланилмоқда. Жисмоний тарбиядаҳаракат қобилиятини ривожлантиришнинг имконияти чексиз эканлигиҳозирги кунда сир эмас. Бунга далил ўрнатилаётган рекордлар, спорт натижаларидир. Спорт натижаси яхшилаш учун олиб борилаётган изланишлар, янги усулиятлар, воситалар, спорт тайёргарлиги мазмунини бойитмоқда. Бу эса кўплаб спортчи ва тренерларнинг жисмоний тарбия назарияси ва услубиётини янги илмий-амалий қонуниятлар билан бойитаётганлигидан далолат бермоқда.

Ҳозирги кунда спортга қўшни қардош мамлакатлар билан ўзаро дўстлик ваҳамжиҳатлик ўрнатишдек, мусобақалар пайтида чин инсонийликҳислатларини чуқурроқ намоён этишни юзага чиқариш вазифаси юклатилган.

**Фойдаланилган адабиётлар:**

1. Каримов И.А. “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида” / Ўзбекистон Республикаси Президенти фармони Тошкент. 2002 йил. 24 октябр.

2. Акрамов Р.А. Ёш футболчиларни танлаб олиш ва тайёрлаш. Т., изд. Медицина, 1989.

3. Алиев М.Б Распределение нагрузок различной направленности в учебном-тренировочном процессеи юных футболистов на основе комплексного контроле // Фан-спортга №4 -2006