

JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI

(JISMONIY MADANIYAT TARIXI)



75.1ya73

10Ta

M-45 O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI

URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI

O‘.L. MATNAZAROV

**JISMONIY MADANIYAT
NAZARIYASI VA METODIKASI
(JISMONIY MADANIYAT TARIXI)**

*O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim vazirligi
tomonidan 60112200 – “Jismoniy madaniyat” ta‘lim yo‘nalishi
talabalari uchun o‘quv qo‘llanma sifatida tavsiya etilgan*

TOSHKENT
«O‘ZKITOB SAVDO NASHRIYOT
MATBAA IJODIY UYI»

2021

UO'K: 796.011

KBK: 75.1ya7

M 45

Matnazarov O'. L.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (jismoniy madaniyat tarixi) [Matn]: o'quv qo'llanma / O'. L. Matnazarov. - Toshkent: «O'ZKITOB SAVDO NASHRIYOT MATBAA IJODIY UYI», 2021. - 128 b.

Mas'ul muharrir:

J.Sh.Jammatov – Urganch davlat universiteti Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasida dotsenti, p.f.b.d. (PhD).

Taqrizchilar:

R.D.Xalmuxamedov – O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, “Boks, qilchbozlik nazariyasi va uslubiyati” kafedrasida professori., p.f.d.;

S.U.Ko'palov – Urganch davlat universiteti Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasida dotsenti, p.f.n.

Mazkur qo'llanmada “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (Jismoniy madaniyat tarixi)” fanining maqsadi va vazifalari, jismoniy madaniyat va sportning rivojlanish tarixi, jismoniy mashqlarning rivojlanish xususiyatlari yoritib berilgan. O'quv qo'llanma Urganch davlat universitetining “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrasida malaka talablar va “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (Jismoniy madaniyat tarixi)” fanining namunaviy o'quv dasturi asosida tayyorlandi.

Ushbu o'quv qo'llanma 60112200 - “Jismoniy madaniyat” bakalavar ta'lim yo'nalishi talabalari uchun mo'ljallangan.

ISBN 978-9943-7750-4-6



KIRISH

Respublikamiz Prezidenti Shavkat Mirziyoev raisligida 2017 yil 31 oktabr kuni jismoniy tarbiya va sport sohasida boshqarish tizimini takomillashtirish, ommaviy sportni rivojlantirish, iqtidorli sportchilarni tanlash va tarbiyalash, sohani malakali kadrlar bilan mustahkamlash hamda zamonaviy sport inshootlarini barpo etish bo'yicha bo'lib o'tgan yig'ilishda belgilab berilgan vazifalarda yoshlarni jismoniy va ma'naviy sog'lom o'sishi, ularning eng zamonaviy intellektual bilimlarga ega bo'lgan, uyg'un rivojlangan insonlar bo'lib yetishishi yo'lida barchamizdan aniq maqsadga yo'naltirilgan say-harakatlar talab etadi.

Bugungi kunning o'tkir va dolzarb muammolari bizdan zamonaviy taraqqiyotning asosiy tamoyillarini har tomonlama chuqur tahlil etish bilan birga, insoniyatning yaqin - olis tarixidagi boy tajribasini ham teran idrok etishni, shu asosda amaliy xulosalar chiqarishni taqozo etmoqda, ya'ni tarix tajribasi odamzod uchun tobora muhim ahamiyat kash etmoqda.

Shu boisdan jismoniy madaniyat darslariga, o'quv – mashg'ulot jarayonlariga yangicha nazar bilan yondashish taqozo etiladi. Yosh avlodda jismoniy madaniyatga oid bilimlarni shakllantirish, sportda yuksak natijalarga erishishni ta'minlash uchun maktab yoshidan boshlab ularda mustahkam poydevor yaratish lozim. Bu esa jismoniy madaniyat mutaxassislarida katta ma'suliyatni, ya'ni jismoniy madaniyat darslarini to'g'ri tashkillashtirishni, darslarni mazmunli o'tkazish uchun yangi ilg'or texnologiyalardan foydalanishni, yangi usuliyatlarni ishlab chiqishni talab qiladi.

Mazkur qo'llanmada "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (Jismoniy madaniyat tarixi)" fanining maqsadi va vazifalari, jismoniy madaniyat va sportning rivojlanish tarixi, jismoniy mashqlarning rivojlanish xususiyatlari yoritib berilgan. Qo'llanma Urganch davlat universitetining "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" kafedrasida 60112200 – Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi talabalari uchun davlat ta'lim standarti, malaka talablar va "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" fanining namunaviy o'quv dasturi asosida tayyorlandi.

I-BOB. JISMONIY MADANIYAT TARIXI FANINING MAQSADI HAMDA VAZIFALARI

1.1. Jismoniy madaniyat tarixi fanining maqsad va vazifalari, umumiy mazmuni, rivojlanish bosqichlari

Jismoniy madaniyat tarixi fani o'z ichiga maxsus tarixiy va pedagogik bilimlar sohasini qamrab oladi. U jismoniy tarbiya haqidagi fanning asosiy bo'limi hisoblanadi. Ushbu fan jamiyatning turli bosqichlarida jismoniy tarbiya va sportning umumiy rivojlanish qonuniyatlarining yuzaga kelishi va rivojlanishini o'rganadi.

Jismoniy madaniyat tarixi faning **maqsadi** – jismoniy tarbiya tizimi va nazariyasining turli davrlarda rivojlanish qonuniyatlari, g'oyalari, shakl, vosita va metodlarni o'rganadi.

Jismoniy madaniyat tarixi fanining **vazifalari** insoniyat tarixi davomidagi jismoniy tarbiya qonuniyatlarini aniqlash va mazmunini ochibberishdan iborat. Jismoniy madaniyat tarixi jamiyat qonuniyatlari rivojlanishi asosida quyidagi davrlarga bo'lib o'rganiladi:

1-davr – Qadimgi davrdagi jismoniy madaniyat tarixi (ibtidoiy, quldorlik tuzum);

2-davr – O'rta asrlarda jismoniy madaniyat tarixi (feodal tuzum);

3-davr Yangi va eng yangi davr (kapitalistik va hozirgi davr).

Jismoniy madaniyat tarixi kursi 3 ta qismdan iborat:

1. Chet davlatlardagi jismoniy madaniyat va sport tarixi;

2. O'zbekiston hududida jismoniy madaniyat va sport tarixi;

3. Zamonaviy olimpiya harakati va sport tarixi.

Jismoniy madaniyat tarixini o'rganishda quyidagi manbalardan foydalaniladi:

1. Jismoniy mashqlar va o'yinlarni qo'llashdan darak beruvchi arxeologik va etnografik ma'lumotlardan;

2. Jismoniy tarbiya muammolarini yorituvchi tasviriy san'at yodgorliklari, badiiy adabiyotlar, sur'atlar, kino va ovozli ma'lumotlardan;

3. Jismoniy madaniyat va sport tarixini yorituvchi arxiv ma'lumotlari, qo'lyozmalar, kitob, gazeta, jurnallar va boshqa yozma manbalardan;

4. Davlat arboblari va taniqli olimlarning ishlari, xukumat xujjatlaridan;

5. Jismoniy madaniyatni rivojlanishida turli xalqlarning amaldagi ma'lumotlaridan.

Jismoniy madaniyat tarixini o'rganuvchi metodlar:

1. Jismoniy madaniyat tarixi rivojlanishini o'rganish tajribasi;
2. Tarixiy tahlil;
3. Tarixiy ma'lumotlarni tizimli umumlashtirish;
4. Taqqoslash va tenglashtirish;
5. So'rovnoma;
6. Suhbat;
7. Intervyu;
8. Amaliy tajribalarni umumlashtirish.

1.2. Jismoniy tarbiyaning (tarixiy xususiyatlari) yuzaga kelishi

Jismoniy madaniyat tarixidagi asosiy masalalardan biri insoniyatning dastlabki bosqichida jismoniy madaniyatning yuzaga kelishi va rivojlanishidir. Shuning uchun ham ko'pchilik olimlar ushbu jarayonga jiddiy qaraganlar. Jismoniy madaniyatning yuzaga kelish muammosini muhokama qilish jarayonida bir nechta hofat mavjud:

1. XIX-asr oxiri XX-boshida nemis faylasufi Shiller o'yin nazariyasi ta'limotini ilgari surgan. Faylasuflar Gross va Byuxer (Germaniya), Spenser (Angliya), Leturno (Fransiya) ushbu ta'limot tarafdorlari bo'lganlar. Ushbu ta'limotga asosan inson mehnat tufayli aqlan va jismonan rivojlangan. Mehnat jarayoni o'yindan kelib chiqqan. Shu tariqa olimlar fikricha jamiyat hayotida "o'yin mehnatdan katta", "mehnat o'yin bolasi" deb qaralgan.

2. Ingliz olimi Reynak tomonidan birinchi marta sexr jodu ta'limoti bayon qilingan. Ushbu ta'limot tarafdorlari – K.Dim va V.Kerbe (GFR), B. Jillet (Fransiya) jismoniy madaniyatning kelib chiqishida nisbatan zamonaviy "jismoniy mashqlar va o'yinlar hayvonsimon harakatlardan kelib chiqqan" degan g'oyani ilgari surganlar.

3. Ortiqcha biologik quvvat ta'dimoti Spenser tomonidan ilgari surilgan. U oldingi surgan ta'limotning asosiy g'oyasi shundaki,

Jismoniy madaniyat – bu instinkt deb qaraydi, lekin boshqa olimlar fikricha bu instinkt bo‘lsa, bunday holda jamiyat u sodir qilgan asoratlarga javob bermaydi degan xulosaga kelganlar.

4. Rus olimlari G.V. Plexanov va N.I. Ponomarevlar ta’limoti bo‘yicha jismoniy madaniyatni yuzaga kelishida 2 ta ya’ni ob’ektiv va sub’ektiv omillar mavjud.

Ob’ektiv omil – insonning o‘z mehnat faoliyati davomida (ov qilish, baliqchilik) malakalarini doim rivojlantirib borish jarayoni kiradi. Mashq qilish jarayonida u o‘zining jismoniy (epchillik, chidamlilik, tezkorlik, kuch) sifatlarini takomillashtirgan.

Sub’ektiv omil – o‘zini anglagan holda mehnat faoliyatiga tayyorgarlik ko‘rish uchun o‘ylagan mashqlari, dastlabki tayyorgarlik va ov qilish natijasidagi ularni bog‘liqligini ta’minlash, shuningdek, egallagan malakalarini keyingi avlodni tarbiyalash uchun ularga etkazish kiradi.

Birinchi uchta ta’limot tarafdorlarining jismoniy tarbiyani yuzaga kelishi hayvonot dunyosiga xos degan xulosani isbotlashga urinishlari shundan iborat bo‘ldiki, ular insonlarning ongli faoliyati va hayvonlarning instinktli faoliyati o‘rtasidagi farqni topa olmadilar.

Jismoniy madaniyatni ibtidoiy jamiyat davridagi odamlarning diniy an’analaridan kelib chiqqan degan fikrni isbotlashga uringan olimlar ham xato qilganlar, chunki inson jismoniy mashqlarni din yuzaga kelishidan oldin qo‘llay boshlaganlar. Jismoniy madaniyatni yuzaga kelishi haqidagi ta’limotda G.V.Plexanov va N.I.Ponomarevlar ushbu to‘g‘rida fikr bildirganlar.¹ Jismoniy madaniyat ibtidoiy jamoa davrida odamlarning u yoki bu mehnat faoliyatiga tayyorgarlik ko‘rish zaruriyati natijasida yuzaga kelgan. Insoniyat o‘zining dastlabki shakllanishi davrida ov qilish bilan shug‘ullangan. Aynan ov qilish, ov qilingan hayvonlarni ko‘tarib kelish, suzish, uloqtirish, uzoq masofaga yugurish jismoniy sinov bo‘lgan. Ammo ushbu harakatlarni jismoniy mashqlar deb hisoblash o‘rinli emas. Chunki, ular atrof muhitga ta’sir qilish maqsadida ovqat izlash, kiyim bosh va boshqa moddiy manfaatlar uchun qo‘llanilgan. Ushbu harakatlarni inson ongli ravishda o‘z jismoniy sifatlarini rivojlantirish maqsadida

¹ Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish. Darslik. Toshkent 2008 y. 8-bet.

foydalana boshlaganida jismoniy mashq hisoblangan va o'z mustaqil faoliyat turiga nisbatan mehnat qilish harakatiga ajratgan. Masalan, ov qilish oldidan ov qilishdagi ovchining asosiy harakatlarini ko'p marta takrorlashgan. Ya'ni, "ovchi o'yini"ga taqlid qilgan holda.

Mehnat qilish harakatining jismoniy mashqlarga aylanishi bir tomondan insonning jismonan takomillashuviga, ikkinchi tomondan uning ishchanligiga samarali ta'sir etdi.

Bob yuzasidan nazorat savollari:

1. Jismoniy madaniyat tarixi fanining maqsadi va vazifalarini izohlang.
2. Jismoniy madaniyat tarixi fanini o'rganishda qaysi manbalarga tayaniladi?
3. Insonning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishi bo'yicha olimlarning g'oyalari izohlang.
4. Jismoniy tarbiya qanday omillar ta'sirida paydo bo'lgan?
5. Jismoniy madaniyatning tarixiy xususiyatlari nimalardan iborat?
6. Jismoniy tarbiyaning paydo bo'lishiga asosiy sabab nima?

II-BOB. QADIMGI DAVRLARDA JISMONIY TARBIYANING PAYDO BO‘LISHI VA RIVOJLANISHI

2.1. Qadimgi dunyo xalqlarining jismoniy tarbiyasi

Ibtidoiy jamoa birinchi ijtimoiy – iqtisodiy formatsiya hisoblanib, uning boshlanishida ongli insonni yaralishi, oxirida esa quldorlik tuzumining yuzaga kelishi hisoblanadi.

Tarixda ibtidoiy jamoa 3 ta davrga ajratiladi:

- 1) Ilk paleolit davri (2,5 mln. – 150 ming yillik);
- 2) O‘rta paleolit davri (150 ming yillikdan – 40 ming yillikgacha);
- 3) So‘nggi paleolit davri. (40 – 14 ming yilliklar).

Ilk jamoaning xsusiyati xo‘jalikni umumiy yuritish, mehnatni jinslar orasida teng taqsimlanishi, qabilalar orasidagi to‘qnashuvlar, jamoalarning harbiy tuzilmalarining yuzaga kelishi, mehnat faoliyatining yangi turlari dehqonchilik, yilqichilik, hunarmandchilikni rivojlanishidan iborat.

Tarixiy izlanishlardan ma‘lum bo‘lishicha jismoniy madaniyatni rivojlanishi ibtidoiy jamoa tuzumining dastlabki bosqichiga taaluqli ekanligidan dalolat beradi. Jismoniy tarbiyaning eng dastlabki bosqichida sof tavsifdagi jamoaviy o‘yinlar

bo‘lgan. O‘yinlar ov va mehnat jarayonini to‘liq takrorlagan. Ibtidoiy odamlar o‘yin jarayonida ovchi harakatlarini takrorlash bilan birga ov qilishni o‘rganganlar. Ushbu o‘yinlarda ovchilarning harakatlariga taqlid qilib ularning qurol aslaxalari, jixozlar va jonli nishondan foydalanganlar. *1-Rasm.*



1-rasm. Ibtidoiy jamoa odamlarining ov jarayoni.

O'yinlar asta-sekinlik bilan taqlid qiluvchi tavsifini yo'qotib belgili va imitatsion tavsifga ega bo'la boshladi. O'yinlar oldingidek mehnat jarayonini imitatsiya qilgan holda jonli nishonlar harakatdagi nishonga, hayvon terisidan yasalgan va jun bilan to'ldirilgan to'plar, ovchi jixozlari maxsus o'yin jixozlari bilan almashtirildi. Masalan: oddiy tayoq o'rniga xokkey tayog'i va o'tmas uchli nayza paydo bo'ldi.

Ibtidoiy tuzum rivojlanishining oxirgi bosqichida mehnatdan betaraf bo'lgan o'yinlar yuzaga keldi. O'yinchilar jamoaga bo'lindi, maxsus o'yin maydoni yuzaga keldi, o'yin jixozlari takomillashdi. O'yinlar oddiy qoidalar bilan chegaralanib tomoshabin va hakamlar paydo bo'ldi. Jismoniy madaniyatning rivojlanish jarayoni asta – sekinlik bilan o'yinlarni mustaqil jismoniy mashqlar sifatida yugurish, uloqtirish, sakrash, suzish va boshqa harakat turlariga ajralib chiqishiga olib keldi.

Ularning barchasi jamoa a'zolarini u yoki bu mehnat turiga tayyorlash bilan bog'liq bo'lgan. Yoshlar va o'smirlarni jismoniy mashqlarga o'rgatish jismonan tarbiyalash usullari yuzaga keldi.

Urug'chilik jamoasi davrida jismoniy tarbiya yuqori rivojlanish darajasiga chiqdi. Etnografik tadqiqotlarda qayd qilinishicha har bir xalqning o'z jismoniy mashqlari va ularning shakli bo'lgan.

Avstraliyaliklar o'yinlari – tayoq uloqtirish, to'p o'yini, kurash, "korrobi o'yini" dan iborat bo'lgan.

Amerika hindulari mashqlari – yurish, yugurish, to'p bilan o'yin va boshqalarni qamrab olgan. O'sha davrda 10 tadan ortiq to'p bilan o'ynaladigan o'yinlar mavjud bo'lib, ular bir nechta kun davomida o'tkazilgan va 100 dan ortiq ishtirokchi qatnashgan. Shuningdek, hindularning ko'p qirrali tavsifga ega raqslari juda taniqli bo'lgan.

Afrika qabilalarida nishonga otish, tayoqda qilichbozlik, yugurish, sakrash, masofadan va yuqoridan nayza uloqtirish, raqs va harbiy o'yinlar o'tkazganlar. Erkaklar to'p bilan o'ynaganlar.

Tunguzlar (Evenklar)da tayyorgarlik ikkita bosqichda amalga oshirilgan:

1- bosqichda barcha erkak aholi kamondan otish, yugurish, o'qdan qochish, kema boshqarish bilan shug'ullanganlar.

2- bosqichda faqat harbiy ish bo'yicha yaxshi tayyorgarlik ko'rgan erkaklar uchun mo'ljallangan.

Jamoa a'zolarining jismoniy tayyorgarligini nazorat qilish tashabbusi jismoniy tayyorlashning asosiy shakli bo'lgan. Masalan: Anashunday an'nalardan bittasi Afrika qabilalarida yoshlarni bir nechta oy mobaynida chakalakzorda saqlashgan. Qadimdan to bizning davrimizgacha o'rgatishning quyidagi uslubiy jihatlari yetib kelgan. Masalan: Hindularda jinsiy xsusiyatlar inobatga olingan. Chukchalarda – ayollar erkaklarga nisbatan qisqa masofalarga yugurishda ishtirok qilganlar.

Eskimoslar – uloqtirishni o'rgatishda asta-sekinlik bilan tosh og'irligini oshirganlar, shuningdek, kema, chang'i va kamon kattaligini ham oshirib borganlar.

Urug'chilik tizimi kengayishi bilan jismoniy mashqlarning harbiylashishi yuzaga keldi. Masalan: mushtlashish jangi, qurol bilan mashg'ulot o'tkazish, nayza va qilich ustidan sakrashlar. Ushbu davrda yoshlarni faqat jismonan tarbiyalash uchun yoshlar uyi va maxfiy uyushmalar, jamoaviy tarbiyalash tashkilotlarining boshlang'ich shakli paydo bo'ldi. Ushbu davrning e'tiborli jihati shundan iboratki to'p bilan o'ynaladigan musobaqa joylari, shuningdek, boylar va kambag'allar uchun 2 turdagi maktablar tashkil etildi. Mazkur tarbiyaning asosiy tomoni jismoniy harbiy jihatga yo'naltirilgan. Shu tariqa urug'chilik jamoasi davrida jismoniy tarbiya asosiy ahamiyatga ega bo'lib, jamoaning asosiy funksiyalaridan biri hisoblangan. Jismoniy tarbiyaning asosiy xsusiyati uning hamjihatlikdaligida deb hisoblash mumkin. Ushbu tarbiya tizimi (faqat jinsiy xsusiyatdan tashqari) barcha uchun teng bo'lgan.

2.2. Qadimgi Yunonistonda Gomer davrida jismoniy tarbiya.

Insoniyat o'zining qadimgi tarixiga hamma vaqt qiziqish bilan qarab kelgan. Bu davrni biz antik dunyo deb ataymiz. Antik dunyoda yashagan bobokalonlarimiz hayotiga har birimiz qiziqish bilan qaraymiz. Antik davrlarda bizda muhtasham shaharlar bo'lganligi, madaniyat va san'at gullab – yashaganligini faraz qilamiz. Bu qadimiy yodgorliklar biz uchun bebaho boylikdir.

Biroq, antik davrlarni o'rganishimizda yolg'iz bu arxeologik qazilmalar kifoya qilmaydi, faqat ularning o'zi bilangina qanoatlanmaymiz.

Bu qadimiy topilmalar g'oyat go'zal va qanchalik noyob bo'lmasin, biz ularning faqat tashqi shakliga qarab fikrlaymiz, taxmin yuritamiz. Tarixiy manbalarda keltirilishicha "Greklar o'zlarining go'daklik davrlari bilan, kishilikning mukammal va mumtoz namoyandalari sifatida, butun kishilik jamiyatining go'zallik davrini ifoda qiladilar.

Gomer (Homer) dostonlarini o'qir ekan, kishilik dunyosi o'zining porloq go'daklik (faqat greklarnikini emas) davrini xotirlaydi", deb yozgan edi rus tanqidchisi V.G.Belinskiy. Haqiqatning asl ifodasiga ega bo'lgan bu so'zlar insoniyatning go'daklik davrini kuylovchi Gomer asarlarini naqadar bebaho ekanligini tasdiqlaydi. Hamma xalqlarning go'daklik davri bir – biriga o'xshash holda kechgan. Shuning uchun ham faqat o'zimizning emas, o'zga xalqlarning antik davrlariga ham qiziqish bilan qaraymiz. Gomer davrlardayoq skiflarning nomi uzoq Afinaga yetib borgandi. Bu o'rinda Gomerining skiflar haqidagi fikrini beixtiyor e'tiborimizni o'ziga jalb etadi. Darhaqiqat, "Iliada" va "Odisseya" dostonlarida eramizdan ilgarigi XIII-XII asrlar voqealari tasvirlanadi.

Bu davrda greklar bilan troyaliklar o'rtasida bo'lib o'tgan qirg'in-barot urush o'n yildan ko'proq vaqt davom etadi. Gomerining "Iliada" dostonida tasvirlanishicha: yunonlar Troya yerlarini zabt etganlarida Qora dengiz sohillariga – Paflagoniya, Sangariy viloyatlariga kelganligi, hippomolglar (biya sog'uvchilar, qimiz ichib kun kechiruvchi xalq) bilan uchrashganligi qayd qilinadi.

Qadimgi manbalarga asoslangan holda shuni qayd qilish mumkinki, qadimgi Gretsiya jismoniy madaniyatni rivojlanishiga katta hissa qo'shgan. Nafaqat qadimgi Gretsiya davlatchiligi davrida balki, so'nggi davrlarda hatto bizning davrimizgacha Gretsiya jismoniy madaniyatiga ko'p narsa bog'liq bo'lgan, jismoniy mashqlardan boshlab, sport musobaqalarini tashkil qilishgacha, shu qatorda olimpiya o'yinlari ham.

Qadimgi Gretsiyada jismoniy madaniyat antik davr madaniyatining asosiy bo'lagi sifatida o'z tarixining dastlabki bosqichlaridan boshlab rivojlangan. Gretsiyadagi qabilalar urug'chilik davridan boshlab jismoniy madaniyatga va turli musobaqalarga alohida e'tibor qaratdilar. Kuch, ephillik, chidamlilik, dadailik juda qadrlangan va jangchilarning jangavorligini oshirgan. Ushbu sifatlar greklarga Bolqon yarim oroli va Egey dengizi havzasiga egalik qilish va

uzoq vaqt jang qilishda juda qo‘l kelgan. Greklar o‘zlarining diniy tasavvurlaridan kelib chiqib xudolar jismoniy kuchni juda sevadilar deb hisoblaganlar, ayniqsa, biron tadbirda uni qo‘llashni ma‘qul ko‘rganlar.



2-rasm. Afsonaviy Axill va Gektor jang sahnasi.

Qadimgi Gretsiyaning “Iliada” va “Odisseya” dostonlarida yuqorida qayd qilinganidek, yugurish bo‘yicha turli musobaqalar, sakrashlar, disk uloqtirish, kurash, mushtlashish bo‘yicha olishuvlar turli sabablarga bog‘liq holda bahslar o‘tkazilgan. Greklar yaxshi jismoniy tayyorgarlik evaziga o‘zlaridan bir nechta marotaba ko‘p sonli qullarni bo‘ysundirishga erishganlar. Spartalik jangchilar o‘zlarining qo‘shiqdarida “Mening boyligim-mening nayzam, mening qalqonim-mening shonli dubulg‘am va tanam qo‘rg‘oni” deb xirgoyi qilganlar. (V-IV asrlar, bizning eramizgacha) bo‘lgan qadimgi Gretsiya madaniyati gullab yashnash vaqtida Afina va Sparta juda ham ajralib turar edi.

Iqtisodiy va madaniy jihatdan tez rivojlanayotgan Afina taraqqiy etayotgan davlat bo‘lsa, xo‘jalik ishlarini yuritish, urug‘chilik an‘analarini saqlab qolgan, hamda, xarbiy kuchga tayangan Sparta konservativ davlat hisoblangan. Ushbu jihatlar orqali tarbiya

tizimining farqi aniqlangan. Spartaliklar bolalarni jismonan chiniqtirishga dastlabki yoshidan boshlab katta e'tibor qaratganlar.

Antik davr mualliflarining yozishicha ota-onalar har-bir yangi tug'ilgan chaqaloqlarni ijtimoiy kelib chiqishini o'rganuvchilarga ko'rikdan o'tkazishga olib kelganlar. Sog'lom va mustahkam bolalarni omon qoldirib kasal bolalarni yo'q qilganlar. Bolalar oilada 7 yoshgacha tarbiyalangan va ushbu davrda ularning ota-onalari juda ayanchli hayotga tayyorlaganlar. 7 yoshda o'g'il bolalar oiladan tashqarida yashab maxsus bola tarbiyalovchi o'qituvchilar rahbarligida tarbiyalanigan va xarbiy xizmatga tayyorlaganlar. Ayniqsa ularning sabrli va chidamliligini aniqlovchi dastlabki yili juda qiyin kechgan. Ular yarim yalang'och yurganlar va kam ovqatlanaganlar. O'g'il bolalar jismoniy kuchni oshirish bilan birga turli mashqlar bilan shug'ullanganlar. Har yili Gretsiya shaharlari va boshqa davlatlarda musobaqalar o'tkazilib g'oliblarni olqishlaganlar, yutqazganlarni esa kamsitib ular ustidan kulganlar.

Spartalik qizlar ham turmush qurish vaqtigacha o'g'il bolalar bajargan mashqlarni bajarganlar. Natijada spartaliklar chiniqqan jangchi sifatida voyaga yetganlar. Spartada taxminan 10 ming ozod erkak 250 minggacha qullarni saqlashgan. Afinada musiqa, qo'shiq kuylash va estetik tarbiyaga juda katta ahamiyat berganlar. 7 yoshdan 14 yoshgacha o'smirlar yozish bilan birga gimnastika maktablarida shug'ullanganlar. O'g'il bolalar gimnastika maktabida spartaliklar bajargan mashqlar bilan shug'ullanganlar. O'smirlar 16 yoshdan gimnaziyaga borib jismoniy tarbiya bo'yicha ancha ma'suliyatli maktabni o'taganlar. Tarbiyaning yakunlovchi qismida o'smirlar 2 yil davomida xarbiy xizmatni o'tash uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lganlar. Gretsiya davlatida jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi jangchi tayyorlash bo'lib, tarbiya vositalari bir xil bo'lgan.

Qadimgi Gretsiyada gimnastika. Gretsiyada jismoniy tarbiya jarayoni gimnastika deb atalgan. "Gimnastika" yunon tilida "gimnos" so'zidan kelib chiqqan bo'lib, "yalang'och" ma'nosini bildirib, jismoniy mashqlar bilan "yalang'och" shug'ullanganlar. Barcha mashqlar uchta guruhga ajratilgan: palestrika, orxestrika va o'yinlar.

Palestrika – ("pale"- "kurash" ma'nosini bildirib) jismoniy mashqlar qatoriga kirgan.

Orxestrika – musiqa sadosi ostida bajariladigan mashqlar va o‘yinlar.

Palestrika – turli masofalarga yugurish, sakrashlar, uloqtirish, kurash, mushtlashish jangi va boshqalarni o‘z ichiga qamrab olgan. Palestrika asosi beshta turdan iborat pentatlon deb nomlangan mashqlar majmuasidan tashkil topgan. Ushbu majmuaga bir stadiyaga yugurish masofalari (uzunlik o‘lchovi 200 metr atrofidagi masofa) yugurib kelib uzunlikka sakrash, uzoqqa disk uloqtirish, nayza uloqtirish va kurashdan iborat bo‘lgan.

Greklar ushbu mashqlar jangchi uchun zarur bo‘lgan: kuch, ephillik, chidamlilik, tezkorlik, chamalash sifatlarini o‘zida shakllantirishi lozim deb hisoblaganlar. Greklar qisqa masofaga yugurishda ishtirok qilmaganlar, lekin ayrim hollarda ushbu masofani 2,7 ga, hatto 24 stadiyaga uzaytirganlar. Ular ushbu masofalarga qurol aslahalar bilan yugurganlar. Muntazam shug‘ullanish o‘z samarasini bergan va grek o‘smirlari yuqori darajadagi chidamlilikka erishganlar. Masalan: Persiyaliklar(Eroniyalar) ustidan g‘alaba qozonilgan g‘alabani Afina xalqiga yetkazish uchun Marafon deb nomlangan joyga bir jangchi 42 km 195 m ga yugurib kelgan. Ushbu sharaf bilan o‘sha yo‘lakchada yugurish bo‘yicha 1896 yil I – Olimpiada o‘yinlari o‘tkazildi (Ushbu masofa marafon yugurish nomi bilan atalgan).

Sakrashlar asosini yugurib kelib uzunlikka sakrash tashkil qilgan. Qadimgi davr ma'lumotlariga qaraganda eng yaxshi sakrovchilar (metr tizimiga o‘girilganda) 17-18 m ga sakraganlar. Tarixiy manbalarga qaraganda sakrash musobaqalari faqat pentatlon tarkibida o‘tkazilgan.

Disk uloqtirish ma'lumotlarga qaraganda qadimgi an'analarga mos ravishda quyoshga egilish tadbiriga borib taqaladi. Diskni (vertikal uchishi) uloqtirish usulini shunday izohlash mumkinki, disk ilohiy buyum (qadimda topilgan disklarda xudoga iltijo qilingan yozuvlar bo‘lgan) hisoblangan. O‘sha davrda topilgan disklar 1,3 dan 4,7 kg gacha og‘irliklar bilan farqlangan. Nisbatan engil disklardan bolalar, eng og‘irliklardan esa mashg‘ulotlar jarayonida foydalanganlar.

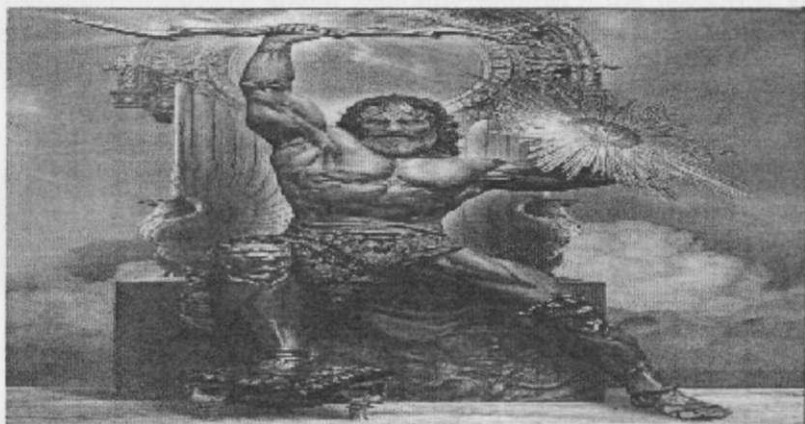
2.3. Qadimgi Olimpiya o'yinlari

Tarix zarvaraqlaridan ma'lumki, Qadimgi Yunoniston, aniqrog'i, Olimp shahri Olimpiya o'yinlari vatani hisoblanadi. U Peloponess yarim orolining G'arbiy qismida joylashgan. Zamonaviy Olimpiya o'yinlari mash'ali Aley daryosi vodiysidagi Kronos tog' yon bag'rlarida yoqiladi. SHu erdan o'yinlar poytaxtigacha mash'al estafetasi boshlanadi.

Shunday afsona mavjudki, xudo Kronos o'g'illaridan birining qo'lidan halok bo'lishini bashorat qiluvchi qo'rqinchli tushga ishonib, yangi tug'ilgan farzandlarini yutib yuborishni boshlagan. Uning rafiqasi Reya shunday yo'l tutadiki, navbatdagi yangi tug'ilgan farzand o'rniga yo'rgakka tosh o'rab, uni bemehr otaga beradi, o'g'lini esa cho'ponga topshiradi. Bola o'sib ulg'ayadi va chaqmoq hamda momaqaldiroq xudosi qudratli Zevsga aylanadi.

Zevs otasi bilan jangda g'alaba qozonadi va shu orqali aka-singillarini qutqaradi (ular keyinchalik xudoga aylanishadi).

Ushbu g'alaba sharafiga Zevs sport o'yinlarini o'tkazishni buyuradi va ular o'tkazilgan joy nomi bilan Olimpiya o'yinlari deb ataladi.



3-rasm. Zevs — yunon afsonalarida oliy xudo

Yana boshqa afsona ham mavjud bo'lib, bunga ko'ra o'yinlarni Gerakl, Zevsning o'g'li tashkil qilgan.

Olimpiya o'yinlari Geraklning eng shavkatli g'alabalaridan biriga bag'ishlangan. Gerakl o'z oyoqlari kafti bilan yugurish masofasini belgilagan va u olti yuzta oyoq panjasiga (192 m 27 sm) to'g'ri kelgan. 1 ta stadiy = Buyuk Geraklning 600 oyoq panjasiga = 192,27 metr, demak, Geraklning 1 ta oyoq panjasi = 192,27 m : 600 = 32,045 sm. Stadiya – shartli o'lchov birligi bo'lib, Buyuk Geraklning 600 oyoq panjasini tashkil qilgan. Ko'p yillar davomida yugurish bo'yicha g'olib aynan shu masofada aniqlanar edi.

Olimpiya o'yinlari Zevsning nevarasi Pelops tomonidan tashkil qilingan degan afsonalar ham bor. Pelops Enomayning qiziga o'n to'rtinchi kuyov edi. Oldingi o'n uchta kuyov ot aravada poyga o'ynashda Enomay qo'lidan halok bo'lgan edi. Enomayning qizi Gippodamiya Pelops bilan birga Enomay ot aravasining boshqaruvchisi Mirtilosni g'ildiraklarni ushlab turuvchi bronzali ushlagichni mumlisaga almashtirib qo'yishga ko'ndirishadi. Poyga paytida g'ildiraklar chiqib ketadi va Enomay halok bo'ladi. Xudolarga minnatdorchilik bildirib, Pelops Olimpiya o'yinlarini ta'sis etadi, ot aravada poyga asosiy musobaqaga aylanadi.

Keyinchalik o'yinlarda Yunonistonning hamma shahar, davlatlari qatnasha boshladi. Olimpiya o'yinlari mobaynida hamma yerda tinchlik o'rnatilar edi. Qadimgi yunonlar buyuk xudolar – cheksiz qudratli va dono Zevs hamda uning o'g'li Geraklni Olimpiya o'yinlari boshiga qo'yib, bu o'yinlarga bo'lgan muhabbat va hurmatni ifoda etganlar.

Qadimgi olimpiya o'yinlarning o'tkazilishi asoslovchi tamoyillar quyidagilardan iborat:

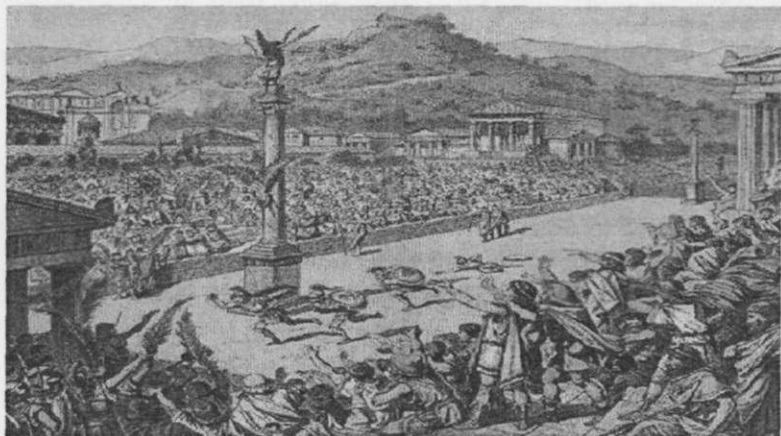
- Olimpiya- Olinpiya o'yinlari o'tkaziladigan joy bo'lib, u yer ilohiy joy deb e'lon qilingan.

- Olimpiya hududiga kimki qurol bilan kirsar u jinoyatchi hisoblangan.

- Olimpiya o'yinlari o'tkazilish vaqtida barcha Yunon davlatlari o'rtasidagi har qanday harbiy harakatlar to'xtatilgan.

- O'yinlarda ishtirok qilish uchun musobaqa ishtirokchilari 10 oy davomida Olimpiya hududidan tashqarida shug'ullanganlar va 1-2 oy Olimpiya hududida ruxoniy kuzatuvchilar nazorati ostida mashq qilganlar.

- Musobaqada Gretsiyaning erkin fuqarolari ishtirok qila olganlar, qullar, ayollar va xorijliklar musobaqalarda ishtirok qila olmaganlar.



4-rasm. Qadimgi Olimpiya o'yinlari o'tkazilish jarayoni.

Shu o'rinda Olimpiya o'yinlari dasturidagi ayrim o'zgarishlar quyidagicha qayd qilingan:

- 14 – Olimpiya o'yinlari (milloddan avvalgi 724-yilda) dasturiga diaulos – 2 stadiyaga yugurish, 4 yildan keyin – dolixodrom (chidamlilikka yugurish) kiritilgan, masofa 7 dan 24 stadiyadan iborat bo'lgan;

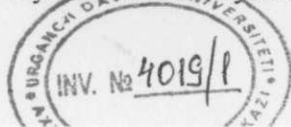
- 18 - Olimpiya o'yinlari (milloddan avvalgi 708-yilda) da birinchi marta kurash va pentatlon (beshkurash) musobaqalari o'tkazilgan, shuningdek, dasturga kurash, pentatlon va sakrashdan tashqari nayza va disq uloqtirish kiritilgan;

- 23 - Olimpiya o'yinlari (milloddan avvalgi 688-yilda) dasturiga qo'l jangi kiritildi;

- 25 - Olimpiya o'yinlari (milloddan avvalgi 680-yilda) dasturi g'ildirakli aravalar poygasi bilan to'ldirildi;

- 33 - Olimpiya o'yinlari (milloddan avvalgi 648-yilda) dasturidan otda chopish o'yinlari va pankration – ko'pchilik jihatlari bilan hozirgi zamon qoidasiz janglar (taqiqlangan usullar) ni eslatuvchi kurash va qo'l jangi elementlaridan tashkil topgan yakkakurash o'rin olgan.

Gretsiya xudolari va afsonaviy qaxramonlar nafaqat olimpiya o'yinlarini balki ayrim dasturlarni yuzaga kelishiga sabachi bo'lgan.



Masalan: 1 ta stadiyaga yugurishni Geraklni o'zi kiritgan va shaxsan o'zi Olimpiya o'yinida masofani o'lchab ko'rgan, pankration bo'lsa, afsonaviy Tezeyani Minotavr bilan olishuvidan kelib chiqqan.

- 37 - Olimpiya o'yinlari (milloddan avvalgi 632-yilda) dan boshlab bahslarda, 20 yoshgacha bo'lganlar ham ishtirok eta boshladi. Dastlab musobaqalarda ushbu yoshdagilar uchun faqat yugurish va kurash, keyinchalik, qo'shimcha ravishda ko'pkurash, qo'l jangi va pankration kiritildi.

Dastlab Olimpiya o'yinlari bir kunni egallagan, keyinchalik (dastur kengaytirilishi bilan) – besh kun (o'yinlar bizning eramizgacha VI-IV asrda aynan ushbu muddatda) o'tkazilgan va keyinchalik bir oyga uzaytirilgan.

2.4. Qadimgi Rimda gladiatorlar maktabi

Qadimgi Rimda jismoniy madaniyat tarixi Qadimgi dunyo tarixiy rivojlanishining eng yuqori cho'qqisiga erishgan, ya'ni muammoli qarama-qarshiliklar davriga to'g'ri keladi.

Rim hukumronlik sinfi hayotiy zarur bo'lgan sport bilan faol shug'ullanishga zaruriyat sezmagalar. Sport albatta qiziqish uyg'otgan, lekin, kimda-kim musobaqada ishtirok qilsa ulardan xazar qilaganlar. Ushbu holat bir qancha sabablar bilan bog'liq.

1. 16-17 yoshgacha bo'lganlarning jismoniy tayyorgarligi oilaning harbiy xizmatgacha bo'lgan vazifasi hisoblangan. Bizning eramizgacha bo'lgan IV- asrda jismoniy tayyorgarlik olib boriladigan o'quv maskani tashkil qilingan va "Iudus" deb nomlangan. Ushbu jarayon Greklar o'quv maskanidan nusxa olishga intilish bo'lgan.

2. Rim imperiyasida halq ommasini uchun asosiy qiziqarli hodisalar gladiatorlar jangi va g'ildirakli aravalar poygasi bo'lgan.

3. Jismoniy mashqlar shaxsiy imkoniyatlarni qondirish va yakka tartibda shug'ullanish shakli hisoblangan.

4. Namuna sifatida xizmat qilishga mo'ljallangan Gretsiya gimnastikasi o'z qimmatini yo'qotdi. Rimliklar bo'lsa undan hech narsa qabul qilmadilar.

Qadimgi Rim dunyoga ko'pchilik armiyalar qabul qilmagan an'anaviy harbiy-jismoniy tayyorgarlik tizimini sovg'a qildi. O'sha

davrdagi Rim armiyasida o'ta shiddatli yuqori darajada tashkil qilingan legionerlarni shug'ullantirish tizimi mavjud edi.

Maxsus lagerlarda tashkil qilingan Rim jangchilarining jismoniy tayyorgarligi dala sharoitida qo'llanilgan mashqlari harbiy jarayonida juda qo'l kelgan. Legionerlarni tayyorlash tizimi mahalliy sharoitda to'siqlar osha yugurish, turli sakrashlar, shu qatorda qo'lidagi qurol va ularsiz olishuv, kurash, cho'qqiga chiqish, suv to'siqlaridan o'tishni qamrab olgan. Jangchilarga o'rgatishda qamal narvoni, qilichbozlik uchun maxsus moslama, otda chopish usullarini o'rgatish uchun yog'och otlar va o'ziga xos turli moslamalardan foydalanganlar.

Qadimgi Rim tarixining har bir bosqichida jismoniy madaniyatni o'ziga xos rivojlanish davri bo'lgan.

Podshoxlik davri (eramizgacha bo'lgan VIII-VI asrlar).

Qadimgi Rimdagi ushbu davrning nomi yuqori tabaqa boshqarayotganligi sababli davlatni Etrusklar shohlari boshqargan.

Taxminan bizning eramizgacha bo'lgan VIII asrda Rim va uning atrofidagi qishloqlar, tadbir va marosimlar o'tkaziladigan shaharlar bilan hamkorlik o'rnatdilar. Sport o'yinlari jangdagi yutuqlar, hosildorlikni ta'minlovchi chaqiriqlar, ajdodlarni xotiralashga doir marosimlar bilan bog'liq bo'lgan.

Tadbir dasturiga yugurish, g'ildirak dumalatish, qilichbozlik va kurash tushish kirgan. O'sha davrda shaharlarning birlashishi natijasida bayramlarning o'z kuchini yo'qotishi sababli harbiy kuchlarni namoyish qilish boshlandi.

Palantin va Aventin vohasi oralig'ida muntazam ot poygasi va g'ildirak dumalatish tadbirlari o'tkaziladigan joy "sirk" deb nom oldi. Bu erda harbiy raqslar va troyaliklar o'yinlari o'tkazilgan.

Respublika davri (eramizgacha bo'lgan VI-I asrlar).

Ushbu davrning bunday nom olishi bilan bog'liq hodisa eramizgacha bo'lgan VI asr oxirida Etrusklar hokimiyati zaiflashdi, Rim Etrusklarning so'nggi shoxini haydab yubordi va Respublika bo'ldi. Salb yurishlar vaqtida Rim jismoniy tayyorgarligi tavsifi o'zgardi. Gimnastika an'analari to'liq esdan chiqdi va harbiy tayyorgarlik elementlariga aylandi.

III asrdagi sirk namoyishlari qatori gladiatorlar bahslari o'tkazilgan. Boshlang'ich davrda ular mutloq qurbonlik qilishga sig'inishning asosiy qismi bo'lgan. Vaqti kelib ushbu harakatlar ho-

kimyat uchun kurashga aylandi. O'sha davrda gladiatorlar jangi juda jo'shqin bo'lib, aynan shu vaqtda Spartak g'alayoni yuzaga keldi.

Imperator davri (bizning eramizgacha bo'lgan 71 y.-eramizning 476 y.).

O'sha davrda Rim boshqaruv tizimi ag'darilib davlat boshiga imperator chiqdi. Imperatorlar suda cho'milish, raqs tushish, yugurish, kurashish, og'irliklar ko'tarish, to'p o'yinlarini uyushtirganlar.

Imperator Avgust sirk namoyishlarida troya o'yinlarini tiklashga harakat qildi. Kolizeydan keyin halq talabini qondirish maqsadida IV- asrda minbarlari 350 o'ringa mo'ljallangan Maksimus sirki qurildi. Rim imperiyasi oxirlariga kelib ko'ngil ochar tadbirlar bir yilda 175 kunga etgan. Sirk o'tkaziladigan hashamatli bino va amfiteatrlar nafaqat Rimda, shuningdek, Pompeyda, Kapueda, Veron va Sirakuzada ham barpo etildi. Rim imperiyasining dastlabki jarayonida gladiatorlar olishuvi va turli namoyishlar sirk sahna ko'rinishining orqa ko'rinishiga o'tkazildi. Bunday sahna ko'rinishini tashkil qilishdan maqsad namoyishlar halq uchun turli -tuman bo'lishi kerak edi. Shuningdek, yirik amfiteatrlar suv havzasiga aylantirilib kemalar ishtirokida namoyishlar o'tkazishga moslashtirildi. Dengiz janrlari qiziqarli bo'lishi uchun (Salamisda) qullar bir-birini bo'g'ib suvga itarib yuborishga intilganlar.

Gladiatorlar maktabida jismoniy tayyorgarlik

Malakali gladiatorlar maxsus maktablarda o'rganganlar. Rim imperiyasi faoliyatining oxirigacha bunday maktablarni ochish va ularni yuritish xsusiy ishqibozlarning tashabbusi bo'lgan. Bizga ma'lum bo'lishicha bunday taniqli birinchi maktab Kapusda ochilgan va ushbu shahar gladiatorlar tayyorlash uchun markaz bo'lib qolgan. Keyinchalik bunday maktablar Prenestda, Pompeya va Rimda yuzaga keldi. So'ngra, imperatorlar gladiatorlar o'yinlarini o'z nazoratlariga olganlaridan keyin jarayonni Imperiyaning mashg'ulot markazi boshqaruvchilari olib borganlar. Shu qatorda davlat va xsusiy maktablar faoliyat olib borganlar. Pompeya va Rimdagi qazishma ishlarining olib borilishi natijasida gladiatorlar maktabi qoldiqlari topilgan. Pompeya maktablari qoldiqlaridan kun davomida mashg'ulot olib borishga mo'ljallangan va ichki hovlilarga ulanib ketgan yuzlagan kichkina derazasiz xonalarni ko'rish mumkin.

Italiyalik arxeologlarning Rimda qazish ishlarini olib borishlari

natijasida eng katta va taniqli gladiatorlar maktabi vayronalari topilgan. U qadimda "katta maktab" deb nomlangan va imperator, mehmonlar va do'stlari uchun shaxsiy ayvon bilan jihozlangan. Shug'ullanauchilar yashaydigan joy va uni yonida turli qurollarni saqlash uchun maxsus xona bo'lgan. Katta maktab bir yilda 2000 ga yaqin gladiatorlarni tayyorlagan. Gladiatorlar maktabi ko'chilikni ish va ozuqa bilan ta'minlagan. U erda o'qituvchilardan tashqari oshpazlar, massajchilar, tabiblar, qurol yasovchilar, boshqaruvchilar, maxbuslar va soqchilar ishlaganlar.

Maktabdagi mashg'ulotlar quyidagi tartibda olib borilgan: yangi o'rganuvchilar murabbiylar nazorati ostida tayoq va yog'ochdan yasalgan qilichlarda shug'ullanganlar, keyinchalik, o'tmas qurollar bilan mashq qilib asta-sekinlik bilan xaqiqiy jang qoidalariga o'tganlar. Qurol bilan muomala qilish tajribasiga ega bo'lmagan yangi shug'ullanauchilar yog'och ustunga zarba berish bilan o'z malakalarini oshirganlar. Ular tajriba orttirganlaridan keyin malakali jangchilarga qarshi tura olganlar. Ularni bexosdan beriladigan qurol zarbasidan himoyalaniş, raqibni oldinga qarab hamla qilishida qalqondan foydalanishga o'rgatganlar. Undan keyin haqiqiy jang qilishni boshlanganlar.

Murabbiylar tarbiyalanuvchilarga yuqori shiddatli yuklama berish bilan birga sahnada olishganda qiyinchilik tug'dirmasligi uchun ancha og'ir qurollar bilan ishlashga o'rgatganlar. Pompeyadagi gladiatorlar maktabini qazish ishlari jarayonida aynan xuddi shunday og'ir qilichlar topilgan. Mashg'ulotlar jarayonida shug'ullanuvchilardan qat'iy tartib intizomga rioya qilishlarini talab qilganlar. Raqib yuziga qarab hamla qilganida haqiqiy gladiator hatto zini burishtirmasligi lozim bo'lgan. Arzimagan xato uchun shug'ullanuvchini ayovsiz jazolaganlar, hatto zanjirband qilib ularning tanasiga qizdirilgan temir bosganlar.

2.5. Qadimgi Rusda jismoniy tarbiya

Qadimgi Rus halqlarida jismoniy mashqlarning yuzaga kelishi ibtidoiy jamiyatga borib taqaladi. Tarixiy o'rganishlar qadimgi Rus odamlarining turli jismoniy mashqlar va o'yinlarni mehnat va

harbiy tayyorgarlikda qo‘llaganliklaridan dalolat beradi. Ko‘pchilik halqlardagi saqlanib qolgan o‘yinlar va jismoniy mashqlar ularning uzoq o‘tmishiga tegishlidir. Ushbu mashqlar ibtidoiy jamiyatdagi qavmlarning ovchilik, baliqchilik, chorvachilik, dexqonchilik, harbiy va maishiy hayotida o‘z aksini topgan.

Qadigi halqlarda turli o‘yinlar, kamondan otish, turli buyumlarni uloqtirish va otda chopish kundalik odatga aylangan. Shimoliy halqlar ovvda va kundalik ehtiyoj uchun chang‘idan foydalanganlar. Yoshlar orasida o‘tkazilgan bahslarda eng kuchli va epchil, mardlar (yigit va qizlar) aniqlangan.

Sharqiy slavyanlarda jismoniy mashqlar va o‘yinlar. Buyuk rus yozuvchi va tarixchisi Nikolay Mixaylovich Karanzin Slavyan nomini kelib chiqish sababini oilasi, halqi, o‘z yerini shon-sharaf bilan himoya qilgan dadil jangchilarga bog‘laydi. Asosiy faoliyat kemasozlik, baliqchilik, ov qilish, yer haydash, chorvachilik bo‘lgan. Har doim qiyin sharoitda yashash, qiyinchiliklarga bardosh berish, kutilmaganda ko‘chmanchi qabilalar Sarmatlar – (lotinchada sarmate, miloddan avvalgi IV-asrdan, milodiy I-asrda) yashagan ko‘chmanchi eroniylar qabilasiga mansub qadimgi halq, Pecheneglar-taxminan, VII-VIII asrlarda Orol bo‘yi va Sirdaryo havzasi bo‘yida istiqomat qilgan qadimgi turk va boshqa qabilalarning hujumlarini yengishda slavyanlardan harbiy mahorat, jismoniy va irodaviy rivojlanganlik, quroldan foydalanish, nihoyatda kuchlilik, epchillik va chidamlilik, qo‘l jangida zarur bo‘lgan bardoshlilik, shuningdek, tez yugurish, turli sakrashlar, uloqtirishlar, og‘ir buyumlarni joydan-joyiga ko‘chirish, daraxtlarga tirmashish, suzish va suv to‘siqlarini kechib o‘tishni talab qilgan.¹

Vizantiyalik yozuvchi Prokopiya va Mavrikiyalarning ma‘lumotlariga qaraganda (milodiy VI-asr) antilar – (qadimgi yunon tilida Avtai) sharqiy slavyanlar urug‘iga mansub halq bo‘lib, ular erkinlikni, mehmon kutishni xush ko‘rgan, shuningdek bo‘yi balandligi, dadil va kuchlilik bilan ajralib turganlar. Mavrikiyning qayd qilishicha, “antilar aybdorlikka, qullikka mansub bo‘lmaganlar, juda dadil, ayniqsa o‘z yerida, chidamli, issiq va sovuqni yengil

¹ Пелменев В.К., Консева О.В. История физической культуры: Учебное пособие Калининград, 2000.- 38 с.

o'tkazgan, kamchiligi kiyim-kechak va ovqat yetishmaganligida, ular uzoq vaqt suvda qolganlar va daryolardan bemalol suzib o'tganlar". Slavyanlarning asosiy qurollari kamon va o'qlar bo'lib, og'ir va mustahkam qalqondan foydalanganlar. Tadqiqotchilar ularni qurollardan juda mohirona foydalana olganliklarini alohida qayd qilganlar.

Qadimgi Ruslar yoshlikdan otda chopish va kamondan otish amallari bilan shug'ullanganlar. "sharqiy otliqlar muntazam shug'ullanish natijasida otda chopish vaqtida hayratlanarli darajada nishonga aniq otishga erishganlar.". Musiqa sadosi ostida turli tana harakatlarini bajarish tanaga huzur bag'ishlagan. Raqs tushish charchoq bilmas, mustahkam irodali odamlarga xos bo'lib, turgan joyda bir oyoqda aylanish, sakrash, oyoqlar bilan yerni tepish, tana mushaklarining kuchli zo'riqishidan keyin qo'llarni siltash natijasida yuzaga kelgan. Raqslar jismoniy mashqlarning qarindoshi deb bejiz aytishmagan. Rusda ushbu san'atning dastlabki namoyondalari skomoroxlar bo'lgan. Skomoroxlar deb – (yunonchada- skommorohos "hazil ustasi", arabchada-masara "hazil") qadimgi Rusda – musiqachi, surnaychi, raqqos va akrobatlarga aytganlar. Ularning ishtirokisiz biron-bir bayram yoki tadbir o'tkazilmagan. Tarixchilarning qayd qilishicha qadimgi Rusda jismoniy tarbiyaning turli-tuman halq vositalarining keng tarqalishida yorqin misol bo'la oladigan "Xalq o'yinlari va bazmlar" slavyanlar yashaydigan hududlarda kurash, qo'l jangi, quvlashmahoq hanuzgacha jang va kuchlilik siymosini eslatuvchi yodgorlik sifatida qolgan. Slavyanlarning ko'pchilik o'yinlari ilohiylik va itoatkorlikni namoyon qiluvchi tavsifga ega bo'lgan. Masalan: olovdan sakrab o'tishni yangilanish deb qabul qilganlar. Maslenitsa-qadimgi slavyanlarning an'anasiga qaraganda (maslenitsa-qishgi qo'g'irehoqni yoqish) qish faslini kuzatib bahorni qarshi olish. shuningdek, ajdodlarga itoatkorlik belgilari bo'lgan.

Qadimgi Rusda katta tadbirlar o'yin, bazm nomi bilan xudolar Perun, Svarog, Volos sharafiga o'tkazilgan.

Xudo Perun- qadimgi vizantiyalik olimlarning yozishicha, Perun-zabardast tilla rang mo'ylov va soqolli, sochlari kumush rang, kuchli odam timsolidagi chaqmoq chaqiruvchi.

Xudo Svarog- slavyanlar xudolarining bobosi, aynan u yer va osmonni yaratuvchisi deb hisoblangan.

Xudo Volos- qadimgi ruslarda Veles, hayvonlar xudosi bo'lgani uchun ayiq timsolida gavdalangan, dehqonchilik va uy hayvonlarining himoyachisi, boylıklar xudosi.

O'rganilgan manbalar ushbu tadbirlarda namoyish qilingan jismoniy mashqlar haqida tasavvur qilishga imkoniyat yaratadi. Bular quvlashmashoq, olov ustidan sakrash, turli buyumlarni uloqtirish, tepalikka yugurish, baland joydan suvga sakrash, kamondan otish, ot poygasi, qo'l jangi, tayoq bilan olishuv, qobiqsiz daraxtga tirmashish, shuningdek, raqsga tushish, akrobatik mashqlardan iborat. O'yinlarni o'tkazish uchun katta maydon bo'lgan. O'yinlar halq jismoniy madaniyat an'analari asos soldi.

Slavyanlarning o'yinlar va namoyishlar to'g'risidagi ma'lumotlari qadimgi rus halqining keyingi davrdagi jismoniy madaniyat xususiyatlari haqida chuqur o'ylashga, shuningdek, zamonaviy insonning dunyodagi eng mashhur sport namoyishlariga ishtiyoq paydo bo'lishining manba va o'zagini tushunib etishiga undaydi.

Bob yuzasidan nazorat savollari:

1. Iptidoiy davrdagi odamlarning jismoniy tarbiyasi nimalardan iborat bo'lgan?

2. Qadimgi davrda qaysi qabilarada jismoniy mashqlar bilan keng shug'ullanilgan?

3. Qadimgi Yunonistonda oddiy xalq va zadoganlarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qanday farqlar bo'lgan?

4. Qadimgi Olimpiya o'yinlari keng tarqalishiga va uzoq vaqt davomida o'tkazilishiga sabablarni ko'rsating.

5. Qadimgi Olimpiya o'yinlari dasturi nimalarni o'z ichiga olgan va tayyorgarlik jarayoni qanday bo'lgan?

6. Qadimgi Olimpiya o'yinlarining ijtimoiy, iqtisodiy va siyosiy ahamiyati nimadan iborat bo'lgan?

7. Qadimgi Rimda jismoniy tarbiya tizimini izohlang.

8. Qadimgi Rusda jismoniy tarbiya qanday mashg'ulotlardan iborat bo'lgan?

III-BOB. O'RTA ASRLARDA VA YANGI DAVRLARDA CHET MAMLAKATLARDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING RIVOJLANISHI

3.1. O'rta asrlarda Yevropa mamlakatlarida jismoniy tarbiyaning rivojlanishi.

O'rta asrlarda jismoniy madaniyatni rivojlanishi feodal tuzumining xususiyatlariga bog'liqligi nuqtai nazaridan qarash zarur. Bular quyidagicha:

1. Yangi davlat tuzishning asosi xo'jalik yuritish.
2. Feodal tuzim ikkiki sinfga-feodallar va dexqonlar, hunarmand va shaharliklarga bo'lingan.
3. Feodalizm tuzimi hukumdorlari feodallar (ritsarlar) va dindorlar bo'lgan.
4. Jamiyat hayotining ushbu bochqichida katoliklar Cherkovi asosiy vazifani bajargan. Cherkov ta'lim va tarbiya jarayonini boshqarishda asosiy o'rinni egallagan.

Katoliklar cherkovi feodal tuzimning mustahkamlanishida dvoryanlar tarbiyasi, ritsarlar jismoniy tarbiyasi tizimini qo'llab quvvatlagan, lekin, dexqon va hunarmandlarning jismoniy madaniyat bilan shug'ullanishiga qarshilik ko'rsatgan.

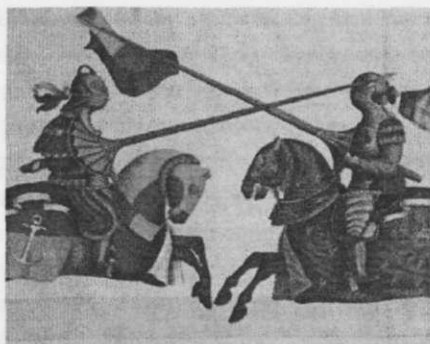
Qirollar va cherkov taqiqlariga qaramasdan halq o'zining gimnastika mashqlari tizimida shug'ullanishni davom ettirdi. Ko'pchilik jismoniy mashqlar itoatkorlik ruhidagi elementlardan ajralib, zamonaviy evropa sportiga asoslana boshladi.



Ritsarlarning jismoniy tarbiya me'yorlari feodallar hayoti uchun zarur bo'lgan harbiy harakatlar va o'zaro nizolar bilan bog'liq yuqori darajadagi jismoniy talablar bilan aniqlangan. Ritsarlar otda chopish, suvda suzish, ov qilish, kamondan otish, shaxmat o'ynash, qilich-bozlik, she'r o'qish, raqs tushishning asosiy harakatlarini bilishlari zarur bo'lgan. Ritsarlar o'sha davrdagi qurol-aslahalar kamondan, nayza, qilich, og'ir qalqonlar bilan ta'minlanganlar. Ritsarlar otda chopish uchun uskunaga mahkamlangan yog'och moslamada muvozanat saqlash mashqlarini bajarganlar. Otda suzish vaqtida otliqlar suvga cho'kmaslik uchun suv soladigan arqon va meshlar, shox-shabbalardan foydalanganlar. Kamondan o'q otishni o'rganish uchun dastlab arbaletdan foydalanganlar. Feodallar jismoniy tayyorgarlikdan tashqari ettida ritsarlik fazilatlariga amal qilishlari zarur bo'lgan. Ular birinchi navbatda qirolga va ustoziga, cherkovga sodiq bo'lishi, dadil bo'lish, ritsarlik olishuvlar qoidalariga amal qilish, o'z so'ziga sodiqlik, zaiflarga mehri bo'lish, dehqon va shaharlik ayollardan tashqari yuqori tabaqli ayollarga hurmat bilan muomalada bo'lishi lozim edi.



Ritsarlarni harbiy-jismoniy tayyorgarligini tekshirish maqsadida ritsarlar bahslari o'tkazilgan. Olishuvlar yakka va ommaviy tarzda o'tkazilgan. Ommaviy bahslar katta maydonda o'tkazilib jangavor tusda yo'naltirilgan.



Yakka bahslar ikkala ritsarni nayza bilan olishuvini namoyish qilganlar. Bahslar turli sabablarga ko'ra: o'g'il farzand tug'ilishi, jangdagi g'alaba, ritsarni uylanishi, feodalni tug'ilgan kuniga bag'ishlab o'tkazilgan. Yakka turdagi bahs oldidan ritsar "hayotim qirolga, yuragim ayolga, o'zim uchun sharaf" deb qasam qilgan.

XIV asr o'rtalarida ritsarlarni piyoda qo'shishlarning taktik va texnik olishuv elementlariga o'rgatganlar.

Porox (yondiruvchi vosita) ni yuzaga kelishi, shuningdek, yollanma askarlar paydo bo'lishi ritsarlar jismoniy tarbiya tizimini qulashiga olib keldi. Ushbu davrga kelib yirik monarxlar jamoasi, qirollik hokimiyati tayanchi sifatida dvoryanlar shakllandi va dvoryanlar tarbiya tizimidan o'rin egalladi.

Qishloq aholisining jismoniy madaniyat bilan shug'ullanishiga bo'sh vaqti juda kam edi. Bundan tashqari cherkov halqni jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishini taqiqlagan, antik davr jismoniy madaniyat qoldiqlarini yo'q qilib, buning o'rniga hayotiy zavqlarni rad etgan holda qat'iy hayot kechirishdan dars berganlar va tananing jismoniy rivojlanishini gunoh deb bilganlar. Qishloq aholisining jismoniy mashqlariga halq o'yinlarini kiritish mumkin. Qishloq aholisi o'yinlari an'anaviy tadbirlar hududdagi odatlar ta'sirida shakllangan. O'yin g'oliblari obro' e'tibor qozonganlar.

Ushbu davrda jismoniy mashqlar turlicha bo'lib, kurash, tosh otish, yugurish, tayoq bilan olishuv, konkida uchish, poyga, raqs tushishdan iborat bo'lgan. G'oliblarni aniqlash bo'yicha xulosa chiqarish jamoat boshliqlariga taaluqli bo'lgan.

Shahar aholisining jismoniy madaniyati qishloqda yashovchilarnikidan deyarli farq qilmagan, chunki, hunarmandlar va qishloq

xo'jaligi orasida farq bo'lmagan. X asrdan boshlab shahar mudofasi uchun maxsus turdagi mashqlarni shakllantirishga imkoniyat yuzaga keldi.

Shaharliklar ayniqsa, bahor bayramlariga bag'ishlab o'tkaziladigan musobaqalarni yoqtirganlar, hosil yig'ishtirish va turli bayramlar bo'lib o'tadigan qishni kuzatish, qo'l jangi, shuningdek, akrobatlar va darbozlar turli chiqishlar namoyish qilganlar. Shaharliklar jismoniy madaniyatining rivojlanishida qadimgi davrlarda yuzaga kelgan hayvonlar bilan olishuvlar, janubiy Fransiya va Ispaniyada ho'kizlar janggi katta ahamiyat kasb etgan.

O'rta asrlar oxirlariga kelib shaharlarda yonlanma harbiylar yuzaga kelishi bilan halq qo'shinlari yo'q qilindi. Ammo, kamonchilar va qilichbozlarning hamkorligi saqlanib klublarga aylangan, ular o'zlarining bo'sh vaqtlarini o'sha erda o'tkazganlar. U erga borish uchun hunarmand va ustalarda etarli mablag' bo'lmagan.

Hunarmand odamlar orasida bir qancha halq o'yinlari keng tarqaldi, ayniqsa, to'p bilan o'ynaladigan hozirgi zamon sport o'yinlari futbol, tennis, golf, kriket, polo, kerling yuzaga kelgan. O'rta asrlardagi shaharlik – hunarmandlarning mehnat faoliyati bilan bog'liq bosqon uloqtirish, yadro itqitish va boshqa jismoniy mashqlarni kelib chiqishida ulardan minnatdor bo'lishimiz lozim. Shaharlarda uylar va to'p bilan o'ynaladigan sport maydonlari qurildi, sport jihozlari ishlab chiqish yo'lga qo'yildi. Bularning barchasi o'rta asrlardagi shaharlarda zamonaviy sport elementlarining yuzaga kelishidan dalolat beradi.

3.2. Buyuk gumanistlarning jismoniy tarbiya haqidagi ta'limotlari

O'rta asrlar oxirida feodalizm o'zagida kapitalistik munosabatlar yuzaga kela boshladi. Ishlab chiqarishning barcha sohalari qatori ayniqsa tabiiy va pedagogika fanlarini ilgari lab ketishi yuzaga keldi. Jamiyatda insonga, uning axloqiy va jismoniy tarbiyasiga nisbatan yangi qarashlar paydo bo'ldi, hayotiy zavqlardan kechish, qat'iy hayot kechirishdek cherkov g'oyalariga qarshi chiqish yuzaga keldi. Ushbu yangi g'oyalar targ'ibotchilari gumanistlar edi.

Gumanistlar oʻrta asr ilohiy qarashlariga qarama-qarshi oʻlaroq, inson shaxsini ulugʻladilar, insonga, uning kuch va qobiliyatiga ishonch bilan qaradilar. Insonga boʻlgan qarashlardagi bunday oʻzgarish odatda «gumanizm» (insonparvarlik) tushunchasi bilan anglatiladi. Soʻnggi oʻrta asr davridagi gumanizm ikki asosiy manbadan: qadimgi xalqlar madaniyati va xalq ijodidan foydalangan. Xalq ijodidan kam foydalanilar edi, shuning uchun soʻnggi oʻrta asr davrining gumanizmi asosan qadimgi dunyoda yaratilgan qadriyatlarni tiklashdan iborat edi.

Gumanistlar oʻrta asrdagi pedagogikaga qarama-qarshi oʻlaroq, kishining faqat aqlinigina emas, balki tanasini ham tarbiyalashga qaratilgan yangi pedagogikani ilgari surganlar. Ular oʻz hukmronligini oʻrnatish, uzoq muddatli sayohatlar qilish, yangi yerlar kashf etish, bu yangi yerlarga koʻchib kelgan xalqlarni talash va boʻysindirishga qodir boʻlgan uddaburon, jismoniy jihatdan yetuk insonlarni tarbiyalashni istaganlar.

Vittorino da Feltre (1378-1446) Italiyada pedagogika sohasidagi dastlabki gumanistlardan biri boʻlgan. Hukmdorlar va saroy ahli bolalarini tarbiyalash uchun maktab yaratgan. Vittorino da Feltre Mantue hukmdori va zodagonlarning bolalarini tarbiyalab, saroyda yangi turdagi “Quvonchlar uyi” nomli maktab yaratgan va uning rahbari boʻlgan. Uning maktabida oʻquvchilarning bilimga qiziqishi, aqliy va jismoniy havasi har tomonlama ragʻbatlantirilar edi. Bunda aqliy va jismoniy tarbiyaga alohida eʼtibor berilib, yalqovlarni ayovsiz jazolaganlar. Feltre bolalarni sof havoda oʻynatish, suvda suzish va turli jismoniy mashqlarni bajarishga odatlantirgan. Oʻquvchilarni erinchoqligi, beadablighi va manmanligi uchun jazolagan edi. Quruq yodlash oʻrnini koʻrsatma taʼlim usullari egallagan.

Vittorino da Feltre oʻquvchilarning sogʻligi va jismoniy kamoloti toʻgʻrisida ayniqsa koʻp gʻamxoʻrlik qilgan edi. Feltre oʻquvchilarni sof havoda harakatli oʻyinlar oʻynashga, suvda suzishga va jismoniy mashqlarni bajarishga odatlantirgan edi; bu esa oʻquvchilarning jismoniy kuchini, epchilligini rivojlantirishga va chiroyli odob-axloqlarini tarbiyalashga yordam bergan. Uning maktabi oʻquv rejasida oʻyinlar, qilichbozlik, harbiy mashqlar, otda yurish va suvda suzish koʻzga koʻrinarli oʻrinni egallagan edi.

Feltre oʻquvchilarning axloqiy sifatlarini tarbiyalash toʻgʻrisida

ham gamxoʻrlik qilib, ularda oʻz qadrini bilish tuygʻusini, gigiyenaning elementar qoidalariga rioya qilish odatini va hokazolarni hosil qilardi. Vittorino da Feltre maktabi oqsuyak ota-onalarning bolalarini tarbiyalash borasida ilgari tashlangan katta qadam edi.

Ieronim Merkurialis (1530-1606) mashhur italyan gumanisti gimnastikaga doir oltita kitob yozgan. Dastlabki uch kitobi jismoniy mashqlar tarixini yoritishga, qolgan uch kitobi esa jismoniy mashqlarni tibbiy jihatdan tahlil qilishga bagʻishlangan. Merkurialis tibbiyotni davolash tibbiyoti va saqlovchi tibbiyoti deb ikkiga ajratgan. Saqlovchi tibbiyotni buzuvchilikka va oziq-ovqat hamda sharobni ortiqcha isteʼmol qilishga qarshi kurashga moʻljalladi; bunday hollar zodagonlarning vakillariga muvofiq edi. Gimnastika va boshqa jismoniy mashqlarni davolovchi tibbiyot vositalari jumlasiga kiritgan.

Ieronim Merkurialis barcha mashqlarni haqiqiy (davolash), harbiy (hayotiy, zaruriy) va soxta (atletik) mashqlarga ajratgan edi. Merkurialis ayrim mashqlarning ahamiyatini baholab, koʻproq jismoniy kuch talab qiladigan mashqlarni salbiy tavsiflagan. U sogʻlomlashtirish-gigiyena jihatdan foyda berishi mumkin boʻlgan mashqlarni bajarishni tavsiya qilgan. Merkurialis mushtlashishni inkor qilmagan, lekin yakkama-yakka mushtlashishni emas, balki kishining soyasi bilan mushtlashishni tavsiya qilgan, chunki kishining soyasi bilan mushtlashishi qattiq kuch ishlatishni talab qilmaydi. Merkurialis suvda suzishni emas, balki choʻmilishni va baliq ovini tavsiya qilgan. U jismoniy tarbiyaning musobaqa usulini foydali deb hisoblamagan va sportni inkor qilgan. Uning bir vaqtlar katta eʼtiborga sazovor boʻlgan gimnastika sanʼatini tiklash uchun harakat qilishi haqiqatga toʻgʻri kelmaydi. Merkurialisning xizmati shundan iboratki, u davolash-profilaktika mashqlarini tiklagan va ularni tibbiyotning muhim vositalari sifatida himoya qilgan. U koʻp kuch sarf qiluvchi mashqlarni toʻla inkor qilgan va asosan davolovchi jismoniy mashqlarni qoʻllab-quvvatlagan. Ieronim Merkurialis cherkov arboblarning saroy shifokori, imperator Maksimilian II ning shifokori boʻlgan. U feodal aslzodalarning boshliqlariga koʻrsatgan xizmatlari uchun ritsarlik unvoni bilan taqdirlangan edi.

Barcha gumanistlarining progressivligi shundaki, ular oʻrta asrning tarbiyasiga va tarkidunyochilik gʻoyalariga qarshi faol kurashdilar, inson shaxsining erkin kamol topishini quvvatladilar va

jismoniy tarbiyani umumiy tarbiya tizimining ajralmas bir qismi sifatida ilgari surdilar. Lekin gumanistlarining aksariyati xalq to'g'risida emas, balki jamiyatning bir to'da boshliqlari to'g'risida, xalqdan ajralgan va xalqni ekspluatatsiya qilgan kishilar haqida g'amxo'rlik qilganlar. Bu gumanistlar o'zlarining barcha g'ayratlarini cherkov obro'yiga qarshi kurashga qaratib, jamiyatning konservativ kuchiga aylanganlar. Xalqqa tayangan va xalq baxt-saodati yo'lida mehnat qilgan gumanistlarning ijodi esa so'nggi o'rta asr demokrat gumanistlarining ijodi sifatida bizning davrgacha yetib keldi.

Jan Jak Russo (1712-1778) fransuz ma'rifatchi arboblardan biri, faylasuf, pedagog, yozuvchi bo'lgan. Russoning «Emil yoki tarbiya to'g'risida» kitobida kishini tabiatga muvofiq ravishda individual tarbiyalash bo'yicha tavsiyalar berilgan. Uning fikricha, inson erkin bo'lib tug'iladi, lekin u yo'rgakdalik chogidayoq, dastlab o'z odatlarining quliga, so'ngra esa jamiyat quliga aylanadi. Hech qanday odatlarga ega bo'lmaslik - eng yaxshi odatdir. Russo: «Tana jondan ilgari tug'iladi, shuning uchun dastlab tana to'g'risida g'amxo'rlik qilish kerak, bu har ikkala jins uchun ham umumiy bo'lgan tartibdir», - degan. Russo jismoniy tarbiyani tabiiy ozod insonni tarkib toptirishning asosi, deb hisoblagan. Bunda aqliy va mehnat tarbiyasini qo'shib olib borish zarur, deb maslahat bergan.

Russo tarbiyalanuvchi bolalarning yoshini to'rt davrga ajratgan. Birinchi davr – bola tug'ilganidan boshlab 2 yoshgacha bo'lgan davri; bu davrda bolani jismoniy rivojlanishiga asosiy e'tibor berilishi kerak. Ikkinchi davr – 2 yoshdan 12 yoshgacha bo'lgan davr; bu davrda asosan bolalarni tashqi sezgilarini rivojlantirish kerak. Uchinchi davr – 12 yoshdan 15 yoshgacha bo'lgan davr; bu yoshdagi bolalarga aqliy tarbiya berish kerak. To'rtinchi davr – 15 yoshdan balog'atga etgunigacha bo'lgan davrdir. Russoning fikricha, bu davrda axloqiy tarbiyaga ko'proq e'tibor berish kerak. Barcha davrlarda bolalarning sog'lig'ini mustahkamlash, ularni jismoniy jihatdan chiniqtirish bilan alohida shug'ullanish zarur, deb hisoblagan Russo. U o'zining kitobida Emilning jismoniy jihatdan tarbiyalanishiga batafsil to'xtalgan. Bolalarni chiniqtirish, ularning jismoniy kuchini mustahkamlash va tashqi sezgilarini rivojlantirish borasida bir qancha amaliy ko'rsatmalar bergan. Bolalar ko'p harakatda bo'lishi, jismoniy mehnat bilan shug'ullanishi, ko'p vaqt ochiq havoda bo'lishi kerak.

Russo tabiiy va erkin tarbiya tarafdori bo'lgan. U bolalar tarbiyani uch manbadan: tabiat, odamlar va atrofdagi narsalardan oladilar, deb hisoblagan. Mana shu uch omilning hammasi bir-biriga uyg'un ravishda bitta yo'lga amal qilganidagina tarbiya to'g'ri berilgan bo'ladi. Russo pedagog sifatida o'rta asr maktablaridagi tartiblariga, qattiq intizom, tan jazosi berish, darslarni yodlatish kabi tartiblarga qarshi chiqqan. U bola shaxsini hurmatlashni, uning qiziqishi va istaklari bilan hisoblashishni talab qilgan. Bu funung erkin tarbiyani targ'ib etishining ijobiy tomonidir.

Jan-Jak Russoning tushunchasiga ko'ra, qizlarning tarbiyasi o'g'il bolalarning tarbiyasidan farq qilishi zarur. Ayollar va erkaklar jamiyatdagi vazifasiga mos ravishda tarbiyalanishi kerak, qizlar uy ishi uchun tarbiyalangan bo'lishi lozim, qizlar uchun hech qanday jiddiy aqliy tarbiya kerak emas, deb hisoblagan Russo.

Iogann Genrix Pestalotssi (1776-1827) shveysariyalik buyuk pedagog-demokrat. U tarbiya asosini odamning tabiiy qobiliyatlarini rivojlantirishdan, tarbiya maqsadini odamning ma'naviy qiyofasini tarkib toptirishdan iborat, degan. Uning fikricha, tana faoliyati harakatlarda namoyon bo'ladi, harakatlar esa bog'inlar tuzilishi va harakatchanligiga bog'liqdir. U bo'g'inlar uchun gimnastika elementlarini ishlab chiqdi. Bunda barcha harakatlar o'z mazmunini topgan edi. Pestalotssi elementar gimnastikani o'ziga xos «mehnat malakalari alifbosi», ya'ni ko'tarish, irg'itish yoki uloqtirish, aylantirish, urish va h.k. qilishga o'rgatish zarur, deb hisoblagan.

XVIII asrning 70-80-yillarida Germaniyada yangi yo'nalishdagi maktablar paydo bo'lgan. Bu filantropalar (insonparvarlar) ochgan maktablar edi. O'qituvchilar bunday maktablarda akademistlar, pedagogistlar va fabulyantlar kabi guruhlarga bo'linishgan. Akademistlar - aslzodalar, pedagogistlar - amaldorlar, fabulyantlar mehnatkashlarning farzandlari bo'lgan. Bunday tartib filantropalarning feodal tabaqachilik tartiblariga qarshi emasligidan dalolat berar edi. Filantropinlardagi gimnastikaning mashhur rahbarlari Gerxard Fit (1763-1836) va Iogann Guts-Muts (1759-1839) kabilar edi. G.Fit «Jismoniy tarbiya ensiklopediyasi tajribalari» nomli uch tomli kitob yozdi. Kitoblarda jismoniy tarbiyaning qadimgi va o'sha davrlardagi tarixi, uning tarbiyaviy mohiyati aks ettirildi.

Tomos Morning (1478-1535) eski feodal va yangi kapitalistik

tuzumlarni butunlay rad edi. Shu sababdan yaxshi davlat tuzilishi va yangi orol haqidagi qiziqarli “Utopiya” (orzu ma’nosida) kitobi e’tiborga loyiqdir. Uning “Utopiya”sida qat’iy kun tartibi (rejim) o’rnatilib, unda ishlash 2 soat, nonushta va dam olish 2 soat, ishlash 3 soat kechki ovqat va ko’ngil ochish o’yinlar 3 soat, uxlash 8 soat belgilangan.

Bolalar muqaddas tarbiyachilar rahbarligida aqliy ta’lim, mehnat ta’limi, ax-loqiy va jismoniy tarbiya kurslarini o’tar edi.

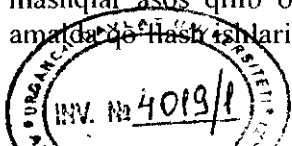
Utopistlar ko’ngil ochish soatlarida suvda suzish, har xil o’yinlar, otda yurish va yugurish bilan shug’ullanganlar. Bayramlarda ikkinchi qismda to’la jismoniy va harbiy mashqlar namoyish etilgan.

Mor utopistlarning harbiy-jismoniy mashqlariga katta e’tibor berib, qurollar bilan suvda suzish, o’q otish va b.q. moslamalarni jangda ishlata bilish, va qo’shnilarni dushman xujumlaridan saqlashda zarurligini uqtiradi. Bunday g’oyalar va amaliy faoliyatlarni davlat tomonidan maqqullangan va ularga amal qilingan.

3.3. Yangi va eng yangi davrlarda chet mamlakatlarda jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi

XVI-XIX asrlarda hukm surgan feodal tuzumi yemirilib, kapitalizm davri boshlangan. Bu davrda tabiatshunoslikka doir juda ko’p ilmiy kashfiyotlar qilingan. Moddiy dunyoning barqarorligi va g’ayritabiiy kuchlarning yo’qligi haqidagi fikrlarga olib kelgan. Jamiyat uchun tadbirkor, uddaburon, sog’lom ishchilar zarur bo’lgan. Odamning aqli, irodasi va jismoniy fazilatlarining namoyon bo’lishida ta’lim-tarbiya muhim o’rin egalashi yaqqol ko’ringan. Insonning pedagogikaga bo’lgan qiziqishi ortishiga va jismoniy tarbiyaning nazariy asoslari amalda bajarilishiga sabab bo’lgan.

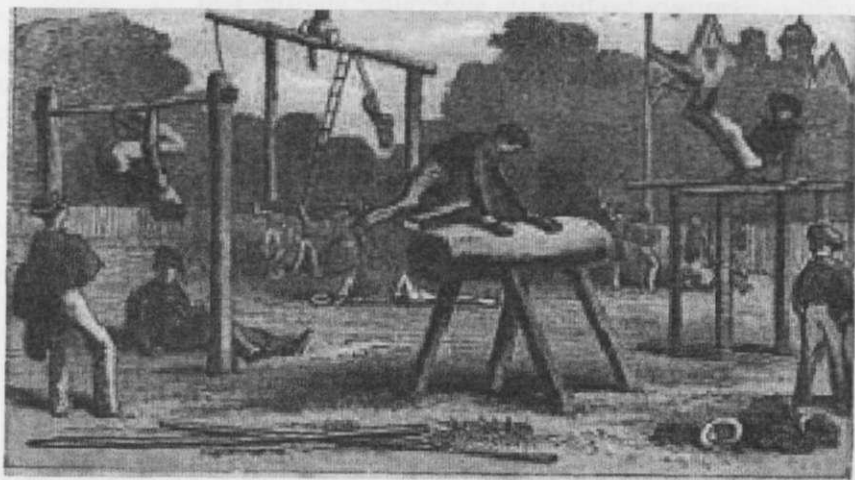
XIX asrda iqtisod, siyosat, fan va texnikaning rivojlanishi natijasida jismoniy madaniyat ham rivoj topgan. Ayniqsa, harbiy tayyorgarlikda jismoniy tarbiya vositalari maqsadli ravishda qo’llana boshlangan. Gimnastika tizimi uchun oddiy mashqlargina emas, yengil atletika, suzish, boks, qilichbozlik, harbiy qurollardan otish va boshqa ko’p mashqlar asos qilib olingan. Bunday tizimlarni ishlab chiqish va amalda qo’llash ishlariga mutaxassislar o’z hissalarini qo’shganlar.



Nemis gimnastika tizimi. 1810-yilda Berlinda «Pestalotssi do'stlari jamiyati» qoshida birinchi gimnastika to'garagi tashkil topgan. Fridrix Yan (1778-1852) yoshlar harakatiga boshchilik qilgan. 1811- yilda Berlin yaqinidagi joyda gimnastika maydoni tashkil qilingan edi. Bu joyda gimnastika asbob-uskunalari o'rnatilgan. 1812-yilga kelib, to'garak qatnashchilari soni 500 kishiga yetgan.

Ularning mashg'ulotlarida gimnastika va harbiy sayohat mashqlariga keng o'rin berilgan. Fridrix Yan «Gimnastika» so'zini «Turnkunst» (epchillik san'ati), shug'ullanuvchilarni esa turnerlar deb nomlagan. Keyingi yillarda turnerlar harakati ancha susaydi. 1862-yilda barcha turnerlar jamiyatlari Umumgermaniya gimnastika ittifoqiga (Doyche Turnershaft) birlashgan edi. Ularning gimnastika tizimida mashqlarni o'rgatish usullari, mashqlar tasnifi, anatomik-fiziologik xususiyatlari, yuklanma berish me'yorlari bo'yicha yagona talab va nazariya yo'q edi.

Shved gimnastika tizimi. Per Ling (1776-1839) Shvetsiya hukumatining taklifiga ko'ra, Germaniya va Daniyada jismoniy tarbiyaning ahvoli bilan tanishib chiqqib, o'z mamlakatida shved gimnastika tizimi asoslarini yaratgan.



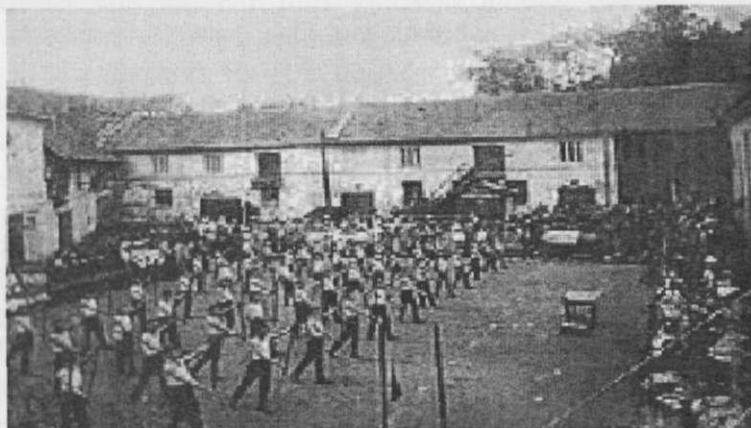
Per Ling 1813-yilda Stokgolmda gimnastika institutini tashkil etgan. Gimnastikaning to'rt turini - harbiy gimnastika, pedagogik gimnastika, davolash gimnastikasi va estetik gimnastikani alohida

ajratgan. Bu turlar maktablarda ham o'rgatila boshlangan.

Per Lingning o'gli **Yalmar Ling** (1820-1886) boshchiligida gimnastika asboblari takomillashtirilgan, gimnastika devorchasi, gimnastika skameykasi, uzun kursilar, langar cho'plar, gimnastika narvonlari, arqonlar va boshqa turli xil yangi jihozlari yaratilgan. Shvedlarning gimnastika tizimi ko'pgina Yevropa mamlakalari, hatto Amerikada ham keng qo'llanilgan.

Fransuz gimnastika tizimi. Fransiyada hukumat tomonidan mamlakatda gimnastika joriy qilish ishlari polkovnik **Frantsisko Amorosga** (1770-1848) yuklatilgan edi. Frantsisko Amorosga 1817-yilda harbiy gimnastika maktabini tashkil qilgan. Uning «Jismoniy, gimnastika va axloqiy tarbiyaga doir qo'llanma» (1830) kitobi barcha maktablarga joriy etilgan.

«Sokol» gimnastika tizimi. Chexiyada XIX asrning 60-yillarida «Sokol» (Lochin) gimnastika harakati vujudga kelgan. Ular o'z milliy ozodligiga intilib, «Sokol» harakatini yaratdilar. Bu yoshlarning «Sokol» jamiyati tuzilishiga olib kelgan edi. 1871-yilda chexiyada 130 ta «Sokol» jamiyati mavjud bo'lgan.



Jamiyatda chex jismoniy tarbiyasining milliy tizimi tarkib topib, ayrim jihatlari nemis gimnastikasiga o'xshagan. Tizimda mashqlarning gavdaga ta'siri emas, balki bajariladigan harakatlarga ko'proq e'tibor berilgan. Keyinchalik gimnastika mashqlarining odam sog'ligiga va uning irodasiga bo'lgan ta'sirini e'tirof etib, kitoblar

yoʻzishgan. Lekin ularda oʻqitish usullari oʻz ifodasini topmagan. Nemis gimnastikasiga nisbatan ancha boy va uslubiy jihatdan ancha mukammal boʻlgan.

Oʻqituvchilar baʼzi mashqlarni oʻn martalab takrorlash oʻrniga murakkab mashqlar majmuini bajartirish yoʻllariga oʻtganlar. Chexlar saf mashqlari va kiyimlarga juda katta eʼtibor berishgan. Gavda hamda oyoqlarning nozik, aniq va tashqi koʻrinishi goʻzal harakatlarigina amalda qoʻllanilgan. Gimnastikani juda ham ziynatli qilish uchun har xil buyumlardan: tayoqlar, sharflar, qadimiy qurol turlari nayzalar, qalqonlar va h.k.dan foydalanishgan. Turnik, bruss, konda bajariladigan mashqlar, shuningdek, erkin mashqlar musiqa joʻrligida bajarilib, turli buyumlar yordamida ijro etiladigan mashqlar, piramidalar, akrobatika mashqlari sinchiklab ishlab chiqilgan. Ular quyidagi toʻrt guruhga ajratilgan: asboblarsiz bajariladigan mashqlar - erkin mashqlar va h.k.; asboblarda bajariladigan mashqlar - buyumlar bilan va asboblar ustida bajariladigan mashqlar; guruh boʻlib bajariladigan mashqlar - piramidalar, oʻyinlar; harbiy mashqlar - qilichbozlik, kurash, mushtlashish mashqlari.

«Sokol» gimnastikasining asosiy muallifi, mashqlarning asosiy texnikasi va usullarini ishlab chiqqan kishi estetika professori **Miroslav Tirsh (1832-1884)** edi.

Shunday qilib, yangi davrda gimnastikaning pedagogik, uslubiyat va tashkiliy asoslari yuzaga kelgan.

Sport oʻyinlari tizimi. Sport oʻyinlari tizimi gimnastika tizimi qatorida jahondagi juda koʻp mamlakatlarda tashkil topgan. Ularning tashkiliy va uslubiy shakllari oʻziga xos tamoyillarda tarkib topdi. Uning asosida musobaqalar uchun moʻljallangan va yaxshi natijalarga erishishni koʻzda tutgan mashqlar ifodalangan edi. Tizim turli mamlakat xalqlarining turmush sharoitida uchraydigan xilma-xil mashqlar va oʻyinlarni oʻzida mujassamlagan. Shahar va qishloqlarda oʻtkaziladigan bayramlarda kurashchilar, mushtlashuvchilar, akrobatlar, qilichbozlar, yugurish va sakrash ustalari, polvonlar oʻz mahoratlarini namoyish qilganlar. Shimoliy mamlakatlarda changʻida va konkida uchish musobaqalari oʻtkaziladigan.

Shahar va qishloqlarning aholisi orasida otda yurish, qilichbozlik, golf oʻyini, kriket, kamon va toʻpponchadan oʻq otish, turli xil ovlar keng rivojlangan. Koʻpgina davlatlarda oʻquv yurtlari - universitetlar

maktablar, kollejlar tashkil qililib, ularda akademik sport va sport o'yinlarini rivojlantirishga e'tibor qaratilgan.

Havaskorlik va professional sport. Kollejlar va universitetlardagi sport keng jamoatchilik doirasiga yoyilib, jismonan chiniqish va faol dam olish vositasiga aylana borgan. XIX asr oxirlarida sport havaskorlik va professional darajasiga chiqib olgan. Bu 1894-yil Parijda havaskorlik sportining tamoyillarini o'rganish va uni keng yoyishga bag'ishlangan Xalqaro Kongressda rasmiy tasdiqlangan.

Havaskorlik sporti. Havaskorlik sportiga maqom berishdan maqsad aristokratik sport doirasidagilar va boshqa sohalardagi sportchilarni chegaralash, o'z navbatida esa jismoniy mehnat bilan shug'ullanuvchi ishchilar, sport sohasidagi mutaxassislar, murabbiylar, pedagoglarga keng imkoniyat yaratib berishdan iborat. Mehnat jarayonida sport bilan shug'ullanib chiniqish va yana ish haqi olish havaskorlikka ziddir, degan g'oya paydo bo'ldi. Shu sababdan, bu jarayon professionallikni yuzaga keltirgan. Shu tariqa klublar tashkil etilib, havaskorlik sporti harakati rivojlana boshlagan.

Klublar ham davlat, ham xususiy ko'rinishga ega edi. Chunki ishchilardan yig'iltgan a'zolik badallari klub xarajatlarini qoplay olmas edi. Avvallari faqat bir sport turi bo'yicha klublar tashkil etilgan. Keyinchalik esa bir necha sport turlari bo'yicha klublar yuzaga keldi. Shular qatorida sport jamiyatlari tashkil etigan. Sport harakatining rivojlanishi musobaqalarning qoidalarini yaratish, rekordlarni rasmiylashtirish, axborotlarni yig'ish kabi faoliyatlarni yuritishni taqozo qildi. Bu avvalo milliy, keyinchalik sport turlari bo'yicha xalqaro uyushmalarni tashkil qilishga olib keldi, ya'ni uyushmalar, ligalar, federatsiyalar yuzaga kelgan.

Birinchi milliy uyushma - AQSHning beysbol milliy federatsiyasi edi. U 1858-yilda ta'sis etilgan. Oradan besh yil o'tgach (1863 y.), ingliz futbol ligasi vujudga keldi. Keyinchalik esa gimnastika, qilichbozlik, boks va boshqa sport turlari bo'yicha milliy uyushmalar Yevropa, Amerika, Osiyo, Avstraliya mamlakatlarida ham tashkil qilindi. Sport harakatining kengayishi, qit'alarda milliy sport uyushmalarining tashkil etilishi, xalqaro sport federatsiyalarining ta'sis etilishi va musobaqalar o'tkazib turilishi xalqaro Olimpiya o'yinlarini tiklash va o'tkazishga olib keldi. Bu haqda alohida bobda tanishish mumkin.

Professional sport. Havaskorlik sporti qatorida professional sport ham rivoj topdi. XVII-XVIII asrlarda mavjud bo'lgan sovrinli sport o'rniga hozirgi davr professional sporti paydo bo'ldi, bu savdo-ishlab chiqarish va moliyaviy kapital bilan uzviy bog'liq edi. Professional sportchini sotib olish va sotish mumkinligi sababli yollanma ish kuchi predmetiga aylanadi. Chunki u tovarlarni reklama qilish va boshqa sohalarda katta foyda keltira boshladi. Professional sportchi va tadbirkorlarning (menejer) o'zaro munosabatlari shartnomalar asosida rasmiylashtiriladi. «Qanday bo'lmasin g'alaba» shiori ostida katta pul evaziga barcha joylarda reklama qilish professionalizm yo'lida amalga oshirib borildi.

Sportchilarga giyohvand moddalar (doping) berish, ularning jismoniy, ma'naviy xususiyatlari sun'iy ravishda kuchaytirildi. Professional sport ko'rgazmalarida jinoyatkorlik ishlari ham amalga oshirilishi ko'zda tutilgan edi. Professional sportni rivojlantirish bilan kassa yig'imini, reklamalar, turli xil ayyorlik yo'llari bilan katta foydani qo'lga kiritadi.

Professional sportning salbiy tomonlari bilan biigalikda uning targ'ibot yo'lidagi ba'zi ijobiy xususiyatlarini ham tan olishga to'g'ri keladi. Ya'ni ommaning jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishi, yoshlarni sport, o'yin va gimnastika bo'yicha tashkil qilingan klublarga jalb etishda bu sport harakatining o'ziga xos xizmatlari mavjud bo'lgan.

Birinchi jahon urushi arafasi, urush yillarida jismoniy tarbiya va sportni milliylashtirish avjiga chiqdi. Imperialistik hokimiyat harbiy qurollanishni kuchaytirish, o'rinbosarlarni (rezerv) harbiy-jismoniy jihatdan tayyorlashini yaxshilashga katta kuch sarf qila boshladi. 1911-yildan boshlab Germaniyadagi sport uyushmalarining barcha yo'riqnoma va dasturlari yoshlarni milliy ruhda tarbiyalashga davat etadi. Bunda ko'proq harbiy-sport o'yinlari, katta guruhda yurishlar, sport klublari tashkil qilish avjiga chiqdi. Nemis maktablarida harbiy-jismoniy tayyorgarlik darslari tashkil qilinib, haftada 3 soatgacha mashg'ulot o'tkazila boshlandi va har kuni 10 daqiqali gimnastika va yurish (marshirovka) tashkil qilindi.

Fransuz harbiy leytenant **Jorj Eber** (1875-1957) o'zining harbiy jismoniy tayyorgarlik usulini tashkil etdi. Bunda yurish, sakrashlar, yuk ko'tarish, uloqtirish, suzish, himoya va hujum kabi jismoniy mashqlarga tayanildi. Shuningdek, u harbiylarga miltiq, to'pnoncha, shpagadan

foydalanish, otda yurish, mototsikl haydash, qayiqlarda eshkak eshish, yelkanlarni tiklash, belkurak, lom, arra, bolta va bolg'alarni qo'llay bilish kabi sifatlarni tezda o'zlashtirishni tavsiya etdi.

Eber sportga qarshi bo'lib, faqat sportdagi professionallikning jiddiy tarafdori edi. U «Sport jismoniy madaniyatga qarshi» nomli kitobini yozadi. U shu sohaga rahbarlik qilsada, ilmiy tayyorgarlikka ega emas edi va o'z uslubiyatini faqat tajribalar asosida tashkil etadi.

Eber Demenidan farqli ravishda xotin-qizlarning jismoniy tarbiyasiga qarshi noilmiy fikrlar bildiradi. Uning fikricha, erkaklarning mashqlarini xotin-qizlar ham bajarishi lozim. Buni o'rgatilgan hayvonlar misolida ko'rish mumkinligini ta'kidlaydi.

Eberning uslubiyatini Fransiya va boshqa bir qator mamlakatlardagi harbiy o'quv yurtlarida harbiy-jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida qo'lladilar.

Ilmiy izlanishlardan ma'lum bo'lishicha, jismoniy madaniyatni rivojlanishida anatomiya va biokimyo bo'yicha (1452-1519) Leonardo da Vinchi, anatomiya – Andrea Vezaliya (1514-1564) va fiziologiyadan Uilyam Garveya (1578-1657) ishlari alohida o'rin egallagan. Ularning ishlari jismoniy tarbiyani rivojlanishining tabiiy ilmiy asosi bo'lib xizmat qiladi.

Bob yuzasidan nazorat savollari:

1. Iptidoiy davrdagi odamlarning jismoniy tarbiyasi nimalardan iborat bo'lgan?
2. Qadimgi davrda qaysi qabilarada jismoniy mashqlar bilan keng shug'ullanilgan?
3. Qadimgi Yunonistonda oddiy xalq va zadoganlarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qanday farqlar bo'lgan?
4. Qadimgi Olimpiya o'yinlari keng tarqalishiga va uzoq vaqt davomida o'tkazilishiga sabablarni ko'rsating.
5. Qadimgi Olimpiya o'yinlari dasturi nimalarni o'z ichiga olgan va tayyorgarlik jarayoni qanday bo'lgan?
6. Qadimgi Olimpiya o'yinlarining ijtimoiy, iqtisodiy va siyosiy ahamiyati nimadan iborat bo'lgan?
7. Qadimgi Rimda jismoniy tarbiya tizimini izohlang.
8. Qadimgi Rusda jismoniy tarbiya qanday mashg'ulotlardan iborat bo'lgan?

VI-BOB. MARKAZIY OSIYODA JISMONIY TARBIYANING RIVOJLANISHI

4.1. Markaziy Osiyoda jismoniy tarbiyaning paydo bo'lishi

VII-XII asrlar davomida Markaziy Osiyoda madaniyat, ilm-fan beqiyos rivojlana bordi. Ayniqsa, aniq fanlarga qiziqish keskin orta boshladi. O'sha tarixiy davrda Al-Xorazmiy, Al-Kindiy, Zakariya ra-Roziy, Al-Beruniy, Al-Farg'oni, Abu Ali ibn Sino, Az-Zamaxshariy singari qomusiy olimlar dunyoga keldi. Ular bilan yonma-yon dunyoviy ilmlar tug'ildi. O'sha ulug' mutafakkirlar inson ma'naviy-ma'rifiy qarashlarni o'stirishda o'z davrida va keyinchalik ham katta ahamiyatga ega.¹

Markaziy Osiyo xalqlari, xsusan, o'zbek xalqi va uning ma'naviy-ma'rifiy taraqqiyoti asrlar davomida misli ko'rilmagan darajada rivojlangan. Qolaversa, axloq-odob, pedagogika fanlari butun jahonga o'rnak bo'larli ma'no va mazmun kasb etgan.

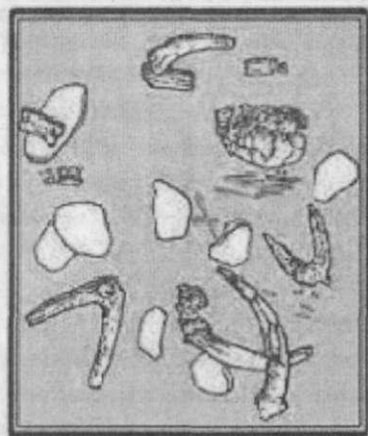
Vatanimiz tarixiga nazar tashlaydigan bo'lsak, O'rta Osiyo xalqlari, shuningdek o'zbek xalqi hayoti moddiy-maishiy turmushi ila madaniy darajasi o'zaro bog'liq holda rivojlanganini ko'rish mumkin. O'zbekiston xalqlari hayotida muhim o'rin tutgan jismoniy tarbiya hamda u bilan bog'liq turli ko'ngil ochar o'yin va marosimlar ildizlarini uzoq o'tmish sarhadlaridan izlamoq lozim. Hozirda keng tarqalgan badan tarbiya mashqlari, o'yin va musobaqalar qaysidir ko'rinishda ibtidoiy jamoa davrida ham ma'lum va mashhur bo'lgan.

Respublikamiz hududidan topilgan tosh davri izlari eng qo'hna ibtidoiy odam makonlari qatoriga kiradi. Vatanimiz arxeologiya fani ushbu makonlarni o'rganish, tadqiq va tashviq etishda, aniq ilmiy xulosalar chiqarishda mislsiz yutuqlarni qo'lga kiritdi. Bu muvaffaqiyatlar pirovardida yuz ming yillar ilgari O'zbekiston hududida taxmin qilingan kishilik jamiyatining paydo bo'lishi tarixi yoritilib qolmay, shu bilan birga mamlakatimiz miqyosida ilk

¹ O'zbekiston pedagogikasi antologiyasi: Ikki jildlik. J.1./ (Tuzuvchi-mualliflar: K.Hoshimov, S.Ochil; Tahrir hayati: M. Hayrullaev va boshq.).-T.: O'qituvchi, 1995 y. 7 bet.

ajdodlarimiz va umuman madaniy hayot qachon va qay sharoitda vujudga kelib, tarkib topgani to'g'risida tasavvurlarimizga aniqlik kiritdi.

Respublikamizdagi mahalliy xalqlarning eng qadimgi ajdodlari ovchilik bilan shug'ullanishgan bo'lib, yuqorida eslatib o'tilganidek, bu albatta kishilar hayot tarziga ta'sir qilmay qolmasdi. Akademik A.P. Okladnikov Teshiktoshda olib borilgan tadqiqotlari natijasida qadimgi mustar odamlari chaqqon, jasur, chidamli va etarli jismoniy quvvatga ega ovchilar bo'lishgan, degan xulosaga keldi. SHu o'rinda ta'kidlab o'tish joizkxai, ovchilik hayoti kishilarning jismoniy imkoniyatlarinigina uyg'otib qolmay, ayni chog'da ularning ma'naviy olami, aqliy quvvatining o'sib borishiga ham ijobiy ta'sir o'tkazadi. Zero, ovchilikka xos yuqori darajali harakat, ko'riladigan keskin chora-tadbirlar odamlarning bilim va tajribalarini takomillashtirib, aqliy imkoniyatlarini ishga solishga majbur etar edi.¹



Teshiktosh g'ori topilmalari

lon, Baqtriya va Xorazmda keng tarqalgan edi.

Palahmon asosan skifcha va savromatik qurilma majmuidan iborat bo'lgan. O'rta Osiyoda palahmon o'rta sasrlar so'ngigacha saqlangan bo'lib, ba'zi qishloq joylarida esa undan bizning kunlarga istifoda etib keldilar.

Arxeologik qazilmalarda keyingi paleolit davriga oid nayzalarning topilishi shundan dalolat beradiki, qadimgi ovchilik hayoti birmuncha ongli xarakter kasb etib, madaniyat ham yuqori pog'onaga ko'tarila boshlagan. O'rta Osiyoda palahmon hali mezolit davridayoq mavjud edi. Shuningdek, O'zbekistonning janubi-g'arbidan topilgan ko'pgina palahmon uchun sharsimon tosh yadrolar neolit davriga taalluqli ekani isbotlangan. Antik davrda palahmon qadimgi Sug'd, Marg'i-

¹ Botirov H.A. O'zbekistonda jismoniy tarbiya tarixi. Ibn Sino nomidagi nashriyot-matbaa birlashmasi.T.: 1993 yil. 10-bet.

Keyingi davrda aholining asosiy mashg'uloti-ov, baliqchilik va dehqonchilikdan iborat bo'ldi. Arxeologik ekspeditsiyalar chog'ida topilgan ashyoviy dalillar tasdiqlab turganidek, bu davrda qurollar tosh, yog'och va suyakdan ishlangan. Amudaryoning o'ng sohilida joylashgan qum koni va eski Termiz shahri xarobalaridan topilgan nayzaning uch qismi bronza davrida keng tarqalgan "patqalam" va qirqim qanotli nayza tiqinini eslatadi. Nayza ustida olib borilgan tadqiqotlar uning eramizdan oldingi XII-X asrlarga taalluqli Amudaryo sanchqi quroli ekanligi hamda dehqonchilikka ixtisoslashgan vohada chorvachilik bilan kun kechirgan qabilalar yashaganini tasdiqlaydi.

Ko'pgina tadqiqotlar bu davrga kelib kamon, pichoq va shu kabi yangi buyum turlari paydo bo'la boshlagani hamda saholarda yashovchi qabilalarni qadimgi O'zbekiston madaniyatiga va aksincha har ikki hudud madaniyatining bir-biriga ta'sirini e'tirof etadi. Shu tariqa Amudaryo havzasiga xos ayrim xsusiyat va belgilar qadim ajdodlarimizning ma'lum vaqtlarda Sharqiy Yevropa qabilalari bilan madaniy, jumladan jismoniy tarbiya sohasidagi aloqalarini aniqlashga yordam beradi.

Takomillashtirilgan turli qurollardan foydalanish hayvonat dunyosini xonakilashtirishga, binobarin yangi madaniy turmush sharoitiga o'tilishiga shart-sharoit yaratadi, odamlar toifasi jamoasi esa tarkiban barqarorlashib boradi. SHu vaqtdan boshlab jismoniy tarbiya mashqlari ta'lim-tarbiyaning muhim vositasiga aylanadi. Tarbiya bilan urug'doshlik jamoasi jiddiy shug'ullanib, jismoniy chiniqish har bir jamoa a'zosi uchun qat'iy shart qilib qo'yilgan. Odamlar mehnat faoliyati turlarining jinsiy alomatlariga qarab ajratilishi jismoniy tarbiyani ham tabaqalashtirishga olib keladi. Buni O'rta osiyo xalqlari madaniyati tarixi ma'lumotlari ham tasdiqlaydi. Bu vaqtga kelib kshpgina o'yin va musobaqalar ommalashib, o'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy va aqliy kamoloti uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

Tarixiy manbalarning tasdiqlashicha, ma'lum yosh guruxidan boshqasiga o'tilishida dadillik, jasurlik, bardamlik fazilatlarini tabiiy sharoitlarda namoyish etish uchun maxsus talablarni bajarish shart qilib qo'yilgan.

Mazkur davrda jismoniy tarbiya sohasidagi talab va maxsus sinov turlari keng tarqalgan edi. Zero, bu sinovlar hayotiy ehtiyoj-

larni ta'minlash uchun ko'nikma va qobilyatlarni egallashga yo'naltirilgan edi. Chunonchi, qadimgi hunarlarda bolalar dastlab kamondan parranda va mayda hayvonlarga otish, so'ngra esa quyon va tulkilarni egulik uchun otishni o'rganar edilar. Bora-bora kamondan otish malakasini o'zlashtirib olgan o'smirlar otliq qo'shinlar safiga qo'shilar edilar.

Bag'ishlov – arxeolog va etnograflarning qayd etishicha, yer yuzining turli burchaklarida yashovchi ko'pgina xalqlarning ibtidoiy tuzim davridan qolgan diniy marosimlaridan biridir. Turli xildagi bag'ishlov marosimlari yaqin o'tmishgacha O'zbekiston xalqlari orasida yashab keldi. Jumladan, bolani tantanali ravishda otga mindirish marosimi qator xalqlarda qabul qilingani rus etnograflari tomonidan bir necha marta qayd etilgan.

Bag'ishlov – marosimlar turkumidan iborat bo'lib, qator yillar davomida bir necha bosqichda ato etilgan. Masalan, O'rta osiyoliklarda uch yoshli bolaning ilk marotaba otga minishi va etti yoshda chavandozlik musobaqasida qatnashishi nishonlangan va bu marosim rasm bo'lgan.

Bag'ishlov – ijtimoiy, binobarin tarbiyaviy ahamiyatga ega edi. Zero, shu tariqa bolalar, o'smirlar va yigitlarni yosh xsusiyatlariga qarab jamiyatning to'la huquqli a'zosi qilib tayyorlash maqsad qilib qo'yilgan edi. O'z navbatida bu o'smirlar chavandoz ovchi va harbiy kishilar bo'lib etishgan.

Jismoniy tarbiya elementlari qadimgi jamoalar ijtimoiy hayotining turli bo'g'inlariga singib ketgan edi. Shuning uchun ham bu davrda jismoniy tarbiya turli xildagi marosim, udum va an'analar ko'rinishida namoyon bo'lar edi. Ishlab chiqarish kuchlarining tarqqiy etishi urug'doshlik jamiyati hayotida, jumladan jismoniy tarbiya sohasida ham o'zgarishlar ro'y berishiga olib keldi. Yovvoyi hayvonlarni qo'lga o'rgatish, xonakilashtirish usul va tarz-yo'sinlarini aks ettiruvchi yangidan-yangi musobaqa va o'yinlar paydo bo'la boshladi.

Etnografik va folklor manbalarida jismoniy tarbiya aniq yo'nalishga ega bo'lganini yaqqol ko'rish mumkin: mashg'ulotlar engil mashqlar bilan boshlanib, tobora murakkablashib bogan va nihoyat og'ir mashqlarga o'tilgan. Shuningdek, turli metodik usul va qoidalar ham ma'lum bo'lgan. Folklor manbalaridan shu narsa aniqki, ovchi va jangchilar sifatlarini namoyish etuvchi sinovlar umumiy

yig'ilib chog'ida uyushtirilgan bo'lib, unda ishtirok etuvchidan uzoq muddatli va ko'p qirrali tayyorgarlik ko'rishni taqozo etar edi. Etnografik va folklor manbalarida urug'doshlik jamiyati davrida murabbiy vazifalari aniq yo'nalish kasb etib, shakllana boshlagan, degan xulosaga kelish mumkin.

4.2. Qadimgi ajdodlarimiz davrida jismoniy tarbiya

4.2.1. Abu Ali Ibn Sino "Tib Qonuni" asarida sihat-salomatlik masalalari va badantarbiya haqida



Abu Ali ibn Sino o'rta asrda etishgan buyuk donishmand edi. U falsafa, tabobat, falakkiyot, zoologiya, botanika, geologiya, musiqa, psixologiya, axloq, mantiq, tilshunoslik, adabiyot kabi fan sohalariga bag'ishlab asarlar yozdi.

Ibn Sino sharqning buyuk faylasufi edi. Bu sohaga ko'p asarlar bag'ishladi, hatto o'zidan keyingi asr falsafasiga katta ta'sir ham ko'rsatdi.

Ibn Sino buyuk tabib edi. U bu to'g'rida o'zidan oldingi tibbiy merosni o'zlashtirib, jahon tibbiyotida necha asrlar davomida qo'llanma bo'lib kelgan asar yaratdi. Uning "Kitob al Qonun Fit tib" kitobi XI-asrda yaratilgan tibbiyot qomusi desa bo'ladi. Chindan ham "Kitob al Qonun Fit tib" ibn Sinoning ko'p yillar orasida olib borgan ilmiy va amaliy ishlarining natijasi edi. Jahon tabobati tarixida eng ko'p qo'llanilgan. Allomaning dorivor o'simliklar haqida yozib qoldirgan fikrlari xalq tabobatida katta ahamiyat kasb etadi. Uning bu boradagi qarashlari hozirgi kunda ham olimlarimiz tarafidan o'rganilmoqda.

Ibn Sino merosi o'rta asrlarning o'zidayoq keng o'rganila boshlangan edi. Ayniqsa, uning tibbiy va falsafiy merosi o'rta asrdan boshlab boshqa tillarga tarjima qilina boshlandi. "Tib qonunlari" ning lotin tiliga va bu til orqali boshqa G'arb mamlakatlaridagi tillarga tarjima qilingan va to XVIII-asrgacha tibbiy qo'llanma bo'lib kelishi

buning yaqqol misolidir.

Ibn Sino ilmiy merosini o'rganish o'tgan asrning oxiri va asrimizning boshlaridan boshlab kengroq tus ola boshladi, uning asarlari matni nashr etildi, ba'zi birlari tarjima qilindi, tadqiqotlar yozila boshlandi.

Abu Ali ibn Sino hijriy yilning 370-yili safar oyida hozirgi O'zbekiston Respublikasi, Buxoro viloyati Peshku tumanidagi Afshona degan qishloqda dunyoga kelgan. Milodiy hisob bilan bu 980-yilga to'g'ri keladi. U besh yoshga to'lgach, otasi bilan Buxoro shahriga ko'chib keladi. Bu yerda u unib o'sadi, ta'lim oladi, olim bo'lib yetishadi, bir qator asarlar yozadi.

Ibn Sinoning "Xadiyat ar-ra'is", ("Shayx ar-Raisning hadyasi"), "al-Majmui'", ("To'plam"), ("Saxovat va jinoyat haqidagi kitob" (ikki jild), "Hosil va mahsul" (20 jild) kabi asarlari Buxoroda yozilgan edi.

Ibn Sino 22 yoshga yetganida (1002-yili) otasi vafot etadi. 1095-yili Somoniylar sulolasining so'nggi hukmdori Muntasir o'ldirilgach, ibn Sino Buxoroni tark etib, Xorazmga ko'chib ketadi. 1005-1012-yillarda Abu Ali ibn Sino yetti yil davomida Xorazmda yashadi, u yerdagi olimlar bilan hamkorlik qildi. 1012-1014-yillar orasida Jurjonda, keyin Ray va Hamadonda yashadi.

Ibn Sino bu orada "Tib qonunlari" asarini yozib tugatdi. "Yurak dorilari", "al-Hidoya", "Hayy ibn Yaqzon", "al-Qulanj" kabi asarlari dunyoga keldi. Keyin bu shaharda yigirma ikki jildli "ash-Shifo" kitobini yozdi. 1024-yildan to umrining oxirigacha ya'ni 1037-yilgacha Isfahon amiri dargohida istiqomat qildi. Bu yerda u fors tilida amir Alouddavlagga "Donishmand" asarini yozib berdi, "ash-SHifo"ning qisqacha bayoni deb hisoblangan "an-Najot" kitobini, bizgacha yetib kelmagan yigirma jildli "al-Ansof", o'n jildli "Arab tili" asarini yozdi.

Alloma ibn Sino adabiyot sohasida ham anchagina ishlar qildi. Uning adabiy merosini uch qismga bo'lish mumkin. Birinchidan, ibn Sino ajoyib shoir edi. U lirik, falsafiy she'rlar ijod etdi, she'riyatning ko'p janrlarida ijod qilgan, xususan ruboiy, doston-urjuza, g'azal, qasida, qit'a, fard kabi sohalarida qalam tebratdi. Uning dunyoda tan olingan she'riy ijodi asosan arab tilida yozilgan.

Ibn Sinoga nisbat beriladigan she'riy ijod besh yarim ming misragacha (5450) borgan. Uning bizgacha saqlanib qolgan she'riy

merosi arab tilida bo‘lib besh ming uch yuz satrdan oshadi. Bundan chiqadi ibn Sinoning asosiy she‘riy ijodi arab tilida yozilgan edi.

Bularga uning o‘ndan ortiq dostoni-urjuzalari kiradi. Bu dostonlarning o‘zi 4744 misra she‘rdan iborat. Ibn Sinoning deyarli barcha dostonlari davrimizgacha yetib kelgan. Ular hali “Tib qonunlari” yozilishidan ilgari yozilgan edi.¹

«Tib qonunlari» haqida mulohaza qilinadigan bo‘lsa, kitobning birinchi qismi deyarli inson salomatligini saqlash va uni rivojlantirishga bag‘ishlangan. Eng muhim tomoni shundaki, kitobda inson tanasi va uning a‘zolari, insonni shakllantirish hamda uning kamolotida yuz beradigan anatomik tuzilishlar, fiziologik va ruhiy jarayonlarning holati, kasalliklarning kelib chiqish sabablari ilmiy jihatdan bayon qilingan. Bu holatlarni bilish, shu asosda insonlar o‘z-o‘zini tarbiyalashdek muhim bo‘lgan ijtimoiy-tarbiyaviy jarayonlarni hayotda qo‘llash bugungi kunning eng dolzarb muammolaridan biridir.

Ibn Sinoning g‘oyalariga ko‘ra jismoniy mashg‘ulot kishining yoshiga, jinsiga, sog‘-salomatligiga va kasalligiga qarab, turlicha shakl va uslublarda o‘tkazish kerakligi juda o‘rinlidir. Shuningdek, bolalik, o‘smirlik, yigitlik va qarilik davrlari haqidagi g‘oyalarida kishi jismoniy mashg‘ulotga turlicha munosabatda bo‘lishi kerakligi masalalarini alohida uqtiradi. Bu ilmiy-pedagogik ta‘lim merosi jahon xalqlari jismoniy madaniyati tarkibiga singib ketgan ijtimoiy turmush voqealigidir desa bo‘ladi.

Ibn Sino ta‘limining eng yuksak va hayotiy jihatlardan biri shundaki, «Badantarbiya kishini chuqur va ketma-ket nafas olishga majbur qiluvchi ixtiyoriy harakat» mo‘tadil ravishda va o‘z vaqtida badantarbiya bilan shug‘ullanuvchi odam buzilgan xilqatlar tufayli kelgan kasalliklarning va mijoz hamda ilgari o‘tgan kasalliklar tufayli keluvchi xstaliklar davosiga muhtoj bo‘lmaganligini bashorat qilib beigan.

Ibn Sinoning turli xil kasalliklarni oldini olish va uni davolashda badantarbiya mashqlaridan foydalanish tajribalarini respublikada

¹ O‘zbekiston pedagogikasi antologiyasi: Ikki jildlik. J.1./ (Tuzuvchi-mualliflar: K.Hoshimov, S.Ochil; Tahrir hayati: M. Hayrullaev va boshq.).-T.: O‘qituvchi, 1995 yil. 134 bet.

xizmat ko'rsatgan fan arbobi tibbiyot fanlari doktori professor O.A.Rixsiyeva ham ma'qullaydi. Ibn Sinoning ta'kidlashicha, badantarbiya bilan mashg'ul bo'lmay qo'ygan kishi ingichka og'riq (a'zolarning torayishi) kasaliga uchraydi, chunki harakatsizlik natijasida uning a'zolari zaiflashadi. U badantarbiya turlarini asosan ikki guruhga bo'ladi:

1. Odamning ish jarayonlarida qiladigan harakatlari.
2. Maxsus badantarbiya harakatlari.

Buyuk olim badantarbiya deganda, asosan maxsus badantarbiya harakatlarini nazarda tutadi. Shu sababdan, badantarbiya turlari juda ko'p bo'lib, ular tez, nozik, yengil, kuchli va hokazo tarzlarda bajarilishini eslatadi. Bu, albatta, ilmiy nuqtai nazardan olganda har bir shug'ullanuvchi uchun asosiy ta'limdir.

Ibn Sino tortishish, mushtlashish, yoydan o'q otish, tez yurish, nayza otish, osilish, bir oyoqda sakrash, qilichbozlik, nayzabozlik va otda yurishlar badantarbiyaning tez bajariladigan turlariga kirishini aytadi.

Nozik va yengil turiga arg'imchoq uchish, belanchakda tik yoki yotib uchish, qayiq va kemalarda sayr qilish va boshqa harakatlar kirishini takidlab o'tgan.

Badantarbiyaning kuchli turiga, kishining o'z soyasi bilan olishishi, katta va kichik ko'ptoklar bilan chavgon o'ynash, kurash, tosh ko'tarish, chopayotgan otni jilovidan tortib to'xtatish kabilarni kiritadi.

Ibn Sinoning tavsiyasiga ko'ra badantarbiya vaqtida tez va shiddatli harakatlar, yengillari bilan doim almashtirib turish, shuningdek, ma'lum bir harakatni uzoq vaqt bajarmaslik uslublarini uqdiradi. Tan olish kerakki, bundan ming yillar oldin amaliy tajribada sinalgan va ilmiy jihatdan asoslangan jismoniy (badan) tarbiya xalqaro sport harakatining muhim mezonlariga aylanganligi barcha sport turlari bo'yicha murabbiylarni lol qoldiradi.

Turli kasalliklarni davolashda ruhiy ozuqa berish (xursandchilik) yo'llarini, ya'ni turli xil sayrlar, sayohatlar, kemalarda suzish, tabiat manzaralaridan bahramand bo'lish omillarini ishlatishni tavsiya etgan.

Ibn Sino har bir a'zoning kasalini tuzatish uchun maxsus harakatlar - jismoniy mashqlar borligini eslatadi. Bunda uqalash (massaj)

mashqlarini koʻzda tutadi va ularni quyidagi turlarga boʻladi:

1. Gavdani baquvvat qiluvchi — kuchli uqalash.
2. Gavdani yumshatuvchi kuchsiz uqalash.
3. Ozdiruvchi — davomli uqalash.
4. Gavdani oʻstiruvchi — moʻtadil uqalash.

Olimning taʼkidlashicha, uqalash dagʻal yoki yengil boʻladi. Dagʻal uqalash dagʻal latta bilan amalga oshiriladi. Yengil uqalashni yengil (yupqa) latta bilan bajariladi.

Uqalashlar asosan boʻshashgan aʼzolarini zichlatish, yumshoqlarini qotirish, dagʻalini mayin qilish va qattiqlarini yumshatish maqsadida qilinishini bildiradi.

Bundan tashqari, badantarbiya bilan bogʻliq uqalashlar toʻgʻrisida ham taʼlim beradi:

- badantarbiyaga tayyorlovchi deb atalgan uqalash (sport trenirovkalari, musobaqalari oldidan hozirgi davrda qoʻllaniladi).

- badan tarbiyadan keyin qilinadigan uqalash. Buni badanning oʻz holiga keltiruvchi uqalash yoki tinchlantiruvchi uqalash deyish mumkin. Bu hol ortiqcha toliqqan, kata yuklamali ogʻir mashqlar (trenirovka, musobaqa) bajargandan keyin qoʻllaniladi. Ayniqsa, koʻpkari (uloq), poyga, kurashdan keyin uqalash mashqlari hayotda koʻp qoʻllaniladi.

Uqalash mashqlarining qon aylanish tizimini tezlatish (maromiga yetkazish), nafas olishni yaxshilash, hazm qilish aʼzolarining ish faoliyatlarini toʻgʻri yoʻlga solishda muhim ahamiyat kasb etishi allomaning ilmiy-amaliy taʼlimida toʻla oʻz mazmunini topganligiga shohid boʻlish mumkin. Ibn Sino salomatlikni saqlash va uni mustahkamlashda dam olish, uyqu va meʼyorida ovqatlanish hayotiy zaruriyatligini eng asosiy omillardan deb biladi.

Ibn Sinoning badantarbiya haqidagi taʼlimida eng asosiy oʻrinlardan birida kurash turlari turadi. Yaʼni «Kurashning turlari ham bir nechadir.

Ulardan biri: ikki kurashuvchining har biri oʻz raqibining belbogʻidan ushlab tortadi, shu bilan birga kurashchi oʻz raqibidan qutilishning chorasini qiladi. Ikkinchisi esa qoʻyib yubormaslikka harakat qiladi.

Boshqa turi: ikki kurashuvchidan biri ikkala qoʻli bilan ikkinchisini mahkam quchoqlab oʻziga tortadi va yonga agʻdaradi,

bu vaqtda birinchi kurashuvchining o'ng qo'li ostidan o'tishi kerak, (kurashuvchilar) goh qadlarini tiklab, goh egiladilar (kurash) turlari yana ko'krak bilan zarbani qaytarish, ikkinchi bir kishining bo'ynidan. ushlab egish, bir-birovlarining oyoqlarini o'z oyoqlari bilan chalkashtirib, chalib yoki oyoqlari bilan ikkinchisining oyoqlarini yirib qilinadigan va polvonlar ishlatadigan harakatlar ham kiradi».

Ibn Sinoning inson salomatligini jismoniy tarbiya vositalari bilan yaxshilash va uni kamolotga yetkazishdagi mutafakkirligi yana shunda ayon bo'ladiki, u gavdaning har bir qismi uchun maxsus harakatlar borligini bashorat bilan aniq misollarda ko'rsatib bergan. Qo'l va oyoq harakatlari, ko'krak va nafas a'zolarining boringki, barcha a'zolarining tabiiy harakatlarini ishga soluvchi mashqlar majmuasini o'z asarlarida mujassamlashtirgan. Bunda tovush - og'iz bo'shlig'idagi barcha a'zolarini harakatlantirish (baland-past ovoz chiqarish, tilni chiqarish, tortish, burash, tuflash va h.k.) mashqlarini beigan. Ichki a'zolarini ishga tushirish mashqlariga belanchakda uchish, titratish, aravalarda yurish va b.q.ni tavsiya etadi.

Ibn Sinoning ilmiy-pedagogik meroslarida jismoniy tarbiyaning eng muhim vositalari sifatida hammomda cho'milish, sovuq suvda cho'milish, suv va ichimliklarni iste'mol qilish, ovqatlanish, uyqu va dam olish mazmunlari ham joy olgan. Keksalik davridagi jismoniy tarbiya va umuman safar (sayohat) vaqtlarida fasllarga qarab harakat qilish asoslarini ham ko'rsatadi.

Ibn Sinoning jismoniy tarbiya sohalaridagi ilmiy-pedagogik ta'limotini chuqur o'rganish, uni insonlarning yoshi, jinsi, ijtimoiy turmush sharoiti va e'tiqodlariga qarab qo'llash usullarini hozirgi davr talabi asosida keng yo'lga qo'ymoq zarur. Buning uchun esa, eng avvalo, jismoniy tarbiya ta'limini aholi orasida keng targ'ib qilish, uning insonlar salomatligini yaxshilash hamda jismoniy kamolotga eltuvchi mohiyatlarini barcha kishilar ongiga singdirish lozim bo'ladi.

4.2.2. M.Qashqariy asarlarida jismoniy tarbiyani yoritilishi va uning tarbiyaviy ahamiyati



Mahmud ibn ul-Husayn Muhammadil Qoshg'ariy (XI asrda yashagan. Tug'ilgan va vafot etgan yili noma'lum) O'rta Osiyolik mashhur olim, turkshunoslik ilmi rivojiga katta hissa qo'shgan yirik mutafakkirdir. U Bolasog'unda tug'ilgan, shu yerda tahsil ko'rdi. Mavjud ma'lumotlarga qaraganda, Mahmud Qoshg'ariy ilmning turli sohalari, xsusan, arab va turk tillari, fors adabiyoti bilan shug'ullanib, ularni puxta egallagan edi. Ayniqsa, Mahmud Qoshg'ariyning turkiy

qabilalarning tillarini o'rganishdagi xizmati beqiyosdir. U til sohasida o'zining mashhur asarini yozishdan oldin o'sha davrda juda katta hududda yashagan turkiy xalqlarning tili, urf-odati, turmush tarzi, kasb-kori, og'zaki ijodi haqida bir necha yillar mobaynida chidam bilan manba to'pladi, butun Movarounnahr, Xorazm, Buxoro, Farg'ona, Yuqori Cninni kezib chiqdi.

Umuman olganda, Mahmud Qoshg'ariy turkiy tillarni o'rganishga bag'ishlangan 2 ta asar yozib qoldirgan. Shulardan biri "Javohirunahv fi lug'otit turk" (Turkiy tillarning nahv (sintaksis qoidalari) nomi bilan yuritilgan. Lekin bu asar shu vaqtgacha topilgani yo'q. Uning bizgacha yetib kelgan mashhur asari "Devonu lug'otit turk" ("Turkiy so'zlar devoni") deb ataladi. Asar turli qabila va xalqlarning tili, leksikasi, fonetikasi, morfologiya va dialektologiyasi haqida juda ko'p boy manba beradi.

"Devonu lug'otit turk" kitobi faqat lug'atshunoslik, tilshunoslikka bag'ishlangan asar bo'lgina qolmasdan, u o'sha davrdagi ijtimoiy-siyosiy hayot to'g'risida ham ma'lumot beradi. Unda XI asrda yashagan qabilalarning tarixi, sinfiy ziddiyatlar, qabilalararo kurash, mehnatkash xalqning zulm va istibdod va mavjud feodal tuzumi tartiblariga qarshi noroziligi o'z ifodasini topg.¹ Mahmud

¹ O'zbekiston pedagogikasi antologiyasi: Ikki jildlik. J.1./ (Tuzuvchi-mualliflar: K.Hoshimov, S.Ochil; Tahrir hayati: M. Hayrullaev va boshq.).-T.: O'qituvchi, 1995 yil. 185-bet.

Qoshg'ariyning "Devonu lug'atit-turk" asari o'zbek tiliga professor Solih Mutallibi tomonidan tarjima qilingan va 1960-1963-yillar Toshkentda nashr etilgan.

Mahmud ibn Husayn ibn Muhammad ul-Qoshg'ariy qadimgi turkman, o'g'uz, yag'mo, qirg'iz xalqlarining shaharu qishloqlarini kezib chiqib, ularning so'z va atamaları to'g'risida lug'at-qomus tuzish niyatida turkiy urug'larning so'zlarini to'plagan. U turli xil so'z ma'nolarini o'rgandi, ularni chiroyli qilib tartibga solib "Devonu Lug'atit-turk", yani turkiy so'zlar devonini olti yil davomida yozgan. Bu devonda Turkistondan to Termizgacha, Kasbiy Orol sohillaridan Tangritog' (Tyan-Shan) tog'i etaklarigacha bo'lgan hududda yashagan xalqlar tarixi, o'lkamiz geografiyasi, urug', qabila, elatlarning til xususiyatlarini, so'z atamalarini o'z davriga nisbatan mukammal darajada o'rganib chiqdi.

Mahmud Qoshg'ariyning biz uchun qimmatli bo'lgan ushbu asarida jismoniy tarbiya va sportga oid masalalarga ham to'xtalganini e'tirof etish joiz.

Mahmud Qoshg'ariy o'zining "Devonu Lug'atit-turk" asarida sportning suzish turiga alohida e'tibor beradi. Suvda cho'milish, suv kechish, suv quvish, sho'ng'ish musobaqalari O'rta Osiyo elatlari o'rtasida keng tarqalganligi to'g'risida ma'lumotlar beradi.

Mahmud Qoshg'ariy devonining yana bir muhim xususiyati shundaki, unda xalq o'yinlarining 150 ga yaqin turi tilga olinadi va shundan 20 ga yaqin o'yinlarga batafsil ta'rif beriladi.

Olim o'yin turlari, o'yinlarning bolalar va kattalarning yosh xususiyatlariga nisbatan taqsimoti, mashg'ulot, musobaqa turlarini bayon qiladi. Ushbu asardan o'sha davrda kurash sport turi ham mavjudligini bilib olamiz. Bayram vaqtlarida o'tkaziladigan jismoniy mashqlar orasida qo'lda maxsus tayoq bilan ot chopib o'ynaladigan chovgon (to'p) o'yini ham mashhur bo'lgan. Chavgon o'yini – Markaziy Osiyo xalqlarining qadimiy va sevimli ot sporti o'yinlaridan bo'lganligini anglatadi.

Mahmud Qoshg'ariy chavgon o'yinining ta'rifini, qoidalarini, maydonning o'lchamidan tortib, darvoza va koptokning o'lchami va nimadan tayyorlanganigacha batafsil ma'lumot bergan.

Devonda o'sha davrda otda poyga chopish, quvlashish, tez yo'rtib yurish, yo'rg'alatib yurish, toqqa chiqish, pastlikka tushish kabi

“bahs”lar bayoni ham keltirilgan.

Hozirda biz “sport musobaqalari” deb ishlatadigan iboramizni Mahmud Qoshg‘ariy devonida o‘sha davrda “bahs” iborasi bilan atagan. Shuni ham alohida e‘tirof etish kerakki, o‘sha davrda merganlikda bahs qilishga alohida e‘tibor berilgan. Uning turlari juda ko‘p bo‘lgan. Jumladan: o‘q-yoy otib, qush va xayvonlarni ovlash, arqon taxtali sopqonlarda tosh otmoq, balandga ilib qo‘yilgan qovoqni mo‘ljalga olib otmoq kabi. Qovoqni mo‘ljalga olish “Oltin qovoq” bahsi deb atalgan. Bunday bahslarning qoida va shartlari, xillari, g‘oliblarga beriladigan sovrinlar, asbob-anjomlarning nomlari batafsil bayon etilgan.

Xalqimiz o‘rtasida keng rivojlangan o‘yinlardan biri kurash haqida yuqorida kishqacha to‘xtaldik. Kurash bahslari ham turlicha bo‘lgan: bag‘dodi, chalish, yeng silkish, bo‘yin qayirish kabi.

Devonda bolalar o‘yinlari ham ko‘p uchraydi. Ularning ba‘zilari yo‘l-yo‘lakay sanab o‘tilgan bo‘lsa, ayrimlari tafsifoti bilan keltirilgan. “Jangli-mangli” degan o‘yinning ham tavsifi qiziqarli.

Oshiq o‘yini, to‘p o‘yini, cho‘pon bolalar o‘yinlari, chillak o‘yinlari, qizlarning arg‘imchoq o‘yinigacha sanab o‘tilgan. Ayrim keltirilgan o‘yinlar bugungacha o‘ynalayotgan o‘yinlarni eslatadi. Masalan, “o‘tish-o‘tish” deb atalgan o‘yin, “kesak qo‘ydi”, “darra soldi” – “musht ketti” o‘yinlariga o‘xshab ketadi.

Devonda keltirilgan “Oqsuyak” o‘yini XV asrda buyuk mutafakkir Alisher Navoiyning “Mahbub ul-qulub” asarida ham uchraydi. Ko‘p joyda “Oqsungak”, “Oqsuyak” tarzida ishlatilgan. Hozirgi bolalar ham “Oqsuyak” o‘yinini o‘sha tarzdagi qoida asosida o‘ynaydilar.

E‘tibor berib qarajak, bu o‘yin yer kurrasining ko‘p joylarida uchraydi. Insonlar orasidagi munosabatlarda xarakatli o‘yinlar chegara bilmaydi.

4.2.3. A.Navoiy asarlarida jismoniy tarbiyani yoritilishi va uning tarbiyaviy ahamiyati



O'zbek adabiyotining asoschisi, shoir, olim, ma'rifatparvar, faylasuf, musiqashunos, davlat arbobi Nizomiddin Alisher Navoiy Hirotda tug'ilib, shu erda yashab ulg'aydi (1441-1501). U turk va fors tillarida ijod qilgan. Navoiy o'ttizga yaqin she'rlar to'plami, yirik-yirik dostonlar va risolalarning muallifidir. Uning besh dostonidan iborat "Xamsa" si butun dunyoga mashhurdir: "Hayrat ul-abror" (1483), "Farhod va Shirin" (1484), "Layli va Majnun" (1484), "Sab' ai sayyor" (1484), "Saddi Iskandariy" (1485). Uning qalamiga doir "Muhokamat ul-lug'atayn" (1499) kabi asarlari mavjud.

Alisher Navoiy barcha asarlarida feodallar yuritayotgan kuch va hukumronlikni tanqid qiladi. Uning fikricha mamlakatda ma'rifatchilik, insonparvarlik va adolatlilik hukm surishi zarur. Uning she'riy to'plamlari va boshqa asarlarida ta'lim-tarbiya masalalariga ham alohida o'rin berilgan. Navoiy ta'kidlashicha, yer kurrasida yashayotgan barcha insonlar millatidan qat'iy nazar tengdir. U insonlar hayot mazmunini faqat mehnat tashkil etadi, deydi.

Alisher Navoiy inson tafakkuri, aqli, bilimini va ilmiy bilimlarini yuksak qadrlagan. U "Bilim va donishmandlik insonning bezagidir"-deb yozadi.

A. Navoiy bola tarbiyasiga va uni shaxs sifatida shakllantirishga katta ahamiyat berib, bolani hayot "chirog'i" deb ta'riflaydi. Bola oilaga baxt va saodat keltiruvchi ziyodir.

Alisher Navoiy bolalarga kichik yoshligidanoq bilim, ma'lumot va tarbiya berishlikni ko'rsatib, o'g'il-qizlarni 6 yoshdan tarbiyachiga muallimga berish lozimligini aytadi. Ana shu yoshlar ilk yoshidayoq fanlarni va hunarlarni egallab olmoqligi lozimligini ta'kidladi.¹

¹ O'zbekiston pedagogikasi antologiyasi: Ikki jildlik. J.1./ (Tuzuvchi-mualliflar: K.Hoshimov, S.Ochil; Tahrir hayati: M. Hayrullaev va boshq.).-T.: O'qituvchi, 1995 yil. 253-bet.

Buyuk soʻz sanʼatkori va mutafakkiri oʻzining bir qancha asarlarida bolalar tarbiyasiga oid fikrlarini aytish bilangina kifoyalanib qolmasdan, balki “Hayrat ul-abror”, “Farhod va Shirin”, “Layli va Majnun” kabi dostonlarining ayrim boblarini shu masalaga bagʻishlaydi. “Hayrat ul-abror” (Yaxshi kishilarning hayratlanishi) falsafiy-taʼlimiy dostonidir. Navoiy bu asarida oʻzining falsafiy, ijtimoiy-siyosiy hamda kishilarga taʼlim va oʻgit berish masalalariga katta eʼtibor beradi. Dostonda zolim hukmdorlarni qoralab, ikkiyuzlamachi, riyokor ruhoniylarning sir-asrorlarini keskin fosh etadi. Xususan, shoir saxiylik, odob va kamtarinlik, ota-onaga hurmat, rostgoʻylik va toʻgʻrilik, ilmning foydasi va kambagʻal oʻquvchilarning bu yoʻlda chekkan azoblari haqida batafsil toʻxtalib oʻtadi.

“Hayrat ul-abror” asarining bir necha boblari odob-axloq va taʼlim-tarbiya masalasiga bagʻishlangan. Navoiy bu dostonning oltinchi maqolotida odob va kamtarlikni ulugʻlab, taʼlim-tarbiyaga doir qimmatli fikr-mulohazalarini bayon qilish bilan birga, takabbur va odobsiz kishilarni qattiq qoralaydi. Shoir dostonning bu maqolotida bola tarbiyasi, uni oʻstirish, oʻqitish va balogʻatga yetkazish hamda bu borada ota-onalarning vazifalari haqida batafsil fikr yuritadi.

“Hayrat ul-abror”ning oʻninchi maqoloti rostgoʻylik, halollik va toʻgʻrilikka bagʻishlangan. Navoiy unda kishilarni rostgoʻy va toʻgʻri boʻlishga chaqiradi, yolgʻonchilik va egrilikning zararli oqibatlarini keskin fosh etadi. Shoir yolgʻon soʻzlashning yomon oqibatini “Sher bilan Durroj” masalida ovchining tuzogʻiga tushgan Durroj timsolida hikoya qiladi.

Dostonning oʻn birinchi maqolotida Navoiy ilm-fanga, ilm ahliga yuksak baho beradi. Kishilarni ilm olishga, olimlarni izzathurmat qilishga chaqiradi. Shu bilan birga, shoir oʻsha davrda mehnatkash va musofir talabalarning ilm olish yoʻlida chekkan mashaqqatlaridan, ilm-fan egalarining muhtojlikda yashaganlaridan afsus-nadomatlar chekadi.

“Farhod va Shirin” dostonida shoir chin sevgi va vafo, doʻstlik va sadoqat, mehnat va ijodkorlik, vatanparvarlik hamda qahramonlik gʻoyalarini tarannum etadi. Doston yoshlar va bolalarga atab yozilmagan, lekin asarning koʻpgina boblari bolalar va yoshlar hayotiga, ularning tarbiyasiga bagʻishlangandir. Shoir dostonida Farhodning

bolalik chog'laridanoq ilm-hunarga, mehnatga bo'lgan muhabbatini zo'r mahorat va chuqur samimiyat bilan tasvirlagan. Bu Navoiyning bola tarbiyasiga va uning bilim olishiga katta e'tibor bilan qaraganligini ko'rsatadi.

Bundan tashqari, dostonida Farhod jismoniy tomondan chiniqqan yigit sifatida tasvirlanadi. U suvda suzish, chavandozlik va qilichbozlik sirlarini mehr bilan o'rganadi. Alisher Navoiy yoshligidan boshlab ilmga berilgan, jismoniy jihatdan chiniqqan Farhodni har tomonlama mukammal, ma'naviy, jismoniy go'zal, yetuk yigit timsolida beradi. Shuningdek, Navoiy Farhodni mehnat va hunarga katta havasli, sataroshlik, rassomlik va naqqoshlik hunarlarini ham mukammal egallab olgan yigit sifatida ulug'laydi.

Ilm va hunarni egallagan, jismoniy jihatdan chiniqqan, mehnatsevar Farhod kamtarin, mazlumlariga g'amxo'r, sofdil, mard va oliyjanob, jasur inson bo'lib yetishadi.

Farhod boshchiligida va uning bevosita fidokorona mehnati natijasida katta kanal ("Hayot daryosi") va hovuz ("Najot dengizi") qaziladi. Navoiy Farhodni suvsiz yerlarga suv chiqargan qahramon, mehnat sohasida mo'jizalar ko'rsatgan bahodir yigit sifatida ta'riflaydi. U ilm va hunarni omma manfaati uchun xizmat ettirish lozim deb hisoblaydi.

Alisher Navoiyning "Farhod va Shirin" dostonida ilgari surilgan yuksak insoniy xislatlar, insonparvarlik g'oyalari yosh kitobxonlar ma'naviyatiga ham chuqur ta'sir etadi, ularni xalq, vatan uchun kerakli inson bo'lib yetishishlariga xizmat qiladi.

Alisher Navoiy o'zining Farhod, Qays, Iskandar va boshqa ijobiy obrazlarida tarbiyalanish, ta'lim olish borasida bosib o'tgan yo'lini, kamolotga yetish bosqichlarini tasvirlab, bolaning voyaga yetishida tarbiyaning katta kuch-qudratga ega ekanligini alohida uqtiradi.

Shoir, eng avvalo, har bir kishi o'z xalqining tarixini bilishi shartligiga ahamiyat berib, uni chuqurroq o'rganishga da'vat etadi. Buyuk shoir har bir xalqning tarixi mamlakatni xarob ahvolga solgan nimayu, uning ravnaq topishiga imkon bergan nima, shuni ko'rsatib bermog'i lozim, deydi.

Alisher Navoiy pedagog-mudarris. U ta'lim-tarbiya masalalariga alohida e'tibor berar ekan, tarbiya jarayonlarini, vositalarini, talablarini ko'rsatadi. U ta'limda ilmiylik, asoslaganlik, tarixiylik kabi

talablarni asos qilib oladi. O'z davridagi musulmon maktablarining yutuq va kamchiliklarini tahlil etadi. U o'qituvchi haqida gapirar ekan, muallim o'z shogirdlarini ham, o'zi ta'lim berayotgan fanni ham sevgan bo'lishi zarur deydi. O'ziga ham, o'quvchiga ham talabchan bo'lishni uqtiradi. Navoiy o'qituvchini jamiyatning obro'li va hurmatga loyiq inson deb bilib, shogirdlar muallimni vatandek hurmat qilishlarini, e'zozlashlarini uqtiradi. Uning asarlarida axloqiy va mehnat tarbiyasiga doir qarashli asosiy o'rinni tashkil etadi.

4.3. Xalq qo'shinlarining harbiy-jismoniy tayyorgarligi

4.3.1. Jaloliddin Manguberding harbiy va jismoniy tayyorgarligi



Shaxslar bo'ladiki, ilm-fanning turli sohalarida qalam tebratib, xalqning ma'naviy-madaniy o'sishiga salmaoqli ta'sir ko'rsatuvchi, uning tarix sohasida kimligini ko'rsatuvchi asarlar yozib qoldiradilar. Ular xalqning madaniyat xazinasida nodir boylik bo'lib saqlanadi va bir umr ash'yoviy dalil sifatida xizmat qiladi.

Yana bir shaxslar bo'ladiki, ular hech qanday narsa yozib qoldirmaydi. Hayoti va turmush lavhalari, bosib o'tgan yo'li manzaralari, yashash tarzi va tajribalari, jamiyatda tutgan o'rni va mavqei, el-yurtda qozongan obro'-e'tibori va bunga sabab bo'lgan omillar, voqea va hodisalar ta'lim-tarbiya vositasi sifatida xizmat qilishga qodir. Tarix sahifalariga nomi zarhal harflar bilan yozilgan ana shunday buyuk va suyuk shaxslardan biri Xorazmshoh Jaloliddin Manguberdidir.

Demak, Jaloliddin Manguberding hayoti va turmush voqealarini, davlat boshqarish hamda harbiy faoliyatini chuqur tahlil asosida o'rganish va umumlashtirish hozirgi va kelgusi avlodning vatanparvarlik, harbiy vatanparvarlik, xalqparvarlik va insonparvarlik qarashlarini tarkib toptirish, rivojlantirish va takomillashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Xorazmshoh Abdulfath El-arslonning o'g'li Muhammad Tekesh XII asr oxirlarida endigina taxtga o'tirgan paytida unga mulozimi Jahon Polvon nabiralik bo'lgani xaqida xushxabar olib keldi. Ya'ni, Tekeshning o'g'li Alouddin Muhammad o'g'il ko'rdi. Yangi tug'ilgan farzandga Jaloliddin deb ism qo'yishdi. Xorazm shoxiylar odatiga ko'ra, bu ism mo''tabar laqab sifatida qo'llanilgan.¹

U bug'doymag'iz ranglik, o'rta bo'ylik, turkiy qiyofalik va turkiyda gapiradigan odam edi, shu bilan birga forsiyda ham so'zlasha olardi. Uning mardligi, jasurligiga kelsak, yuqorida hikoya qilganim janglardagi faoliyatini eslab o'tishning o'zi kifoya qiladi. U sherlar orasida sher edi, qo'rqmas chavandoz, lashkarlar orasida eng botir edi, U yuvosh, muloyim odam edi, jahldor emasdi, haqoratomuz so'zlarni aytmasdi. U nihoyatda jiddiy edi, kulmasdi, faqat jimayib qo'yardi, kam gapirardi. U haqgo'ylikni, adolatni ulug'lardi, ammo u yashagan davrlardagi g'alayonlar, alg'ov-dalg'ovlar fe'l-atvorini o'zgartirdi. U qo'l ostidagi odamlarning og'ir hayotini engillashtirishni xohlardi, ammo u yashagan davr qonunlari uni zulm qilishga majbur etardi.²

Xorazmshoh-anushteginiylar davlati vujudga kelishidan to inqirozigacha o'z harbiy salohiyatini yanada yaxshilash, qo'shinni o'z davrining eng mukammal qurol-aslaha bilan ta'minlash va ularning sonini to'ldirib turish, qo'shin ta'minotini uzluksiz ta'minlab turishga harakat qilganlar. Dastlabki xorazmshohlar davrida Xorazm armiyasi yaxshi o'qigan, har xil qurollar bilan qurollangan muntazam qo'shin bo'lishi bilan birga, uning qo'mondonlari ham janglar dao'zlarining jasorati va tadbirkorliklari bilan Xorazmning shu davrdagi dushmanlari bilan muvaffaqiyatli kurashlar olib borganlar.

Ba'zi tadqiqotchilarning fikricha, Jaloliddin jangning bosqin shaklini ko'proq Hindistonda qo'llagan va bu uning qo'shin sonining kamligidan bo'lgan emish, degan fikri ham xato. Chunki, bir narsa ma'lumki, Jaloliddin Manguberding eng asosiy xsusiyati, qo'shini son jihatidan dushmanidan oz yoki ko'p bo'lsin, boshqa lashkarboshi yoki hukmdorlar kabi hech qachon baland tepalikda turib jang holatini

¹ O'zbekiston pedagogikasi antologiyasi: Ikki jildlik. J.1./ (Tuzuvchi-mualliflar: K.Hoshimov, S.Ochil; Tahrir hayati: M. Hayrullaev va boshq.)-T.: O'qituvchi, 1995 yil. 194-bet.

² Shihobiddin Muhammad an-Nasaviy. Sulton Jaloladdin Manguberdi hayoti /K.Matyoqubov tarjimasi /-T.: "O'zbekiston", 2006. 295 b.

kuzatib yoki boshqarib bormagan.

Jaloliddin sarkardalik qobilyatini juda erta namoyon qilgan. An-Nasaviyning yozishicha, Kushluxonni magʻlub etgan Joʻchixon (Nasaviy uni “Dushixon” deb ataydi) boshliq moʻgʻul qoʻshini bilan sulton Alouddin lashkarlari oʻrtasida boʻlib oʻtgan ilk jangda Xorazm qoʻshini omon qoldi va dushmandan “qasos oʻchi olindi”. Juvayniy va Rashididdinning yozicha, bu jangda oʻng qanotga Jaloliddin qoʻmondonlik qilgan. Agar jangning 1216 yilda boʻlib oʻtgan toʻgʻri boʻlsa, Jaloliddin 17-18 yoshidayoq oʻzini isteʼdodli va jasoratli sarkarda sifatida namoyon etgani maʼlum boʻladi.¹

Bu maʼlumotlar Jaloliddin Manguberding jang maydonlarida nihoyatda mard, botir insonligini, oz sonli qoʻshini bilan oʻzidan bir necha barobar koʻp boʻlgan dushmanlarni ham magʻlub qila olgan etuk, mohir lashkarboshi ekanligini, jang sanʼatini, uning taktikasini mukammal oʻzlashtirgan sarkarda ekanligini koʻrsatdi. Tarixiy manbalarda yana bir holat alohida qayd etiladi. Jaloliddin Manguberdi nafaqat jangu jadallarda qahramonlik, mardlik koʻrsata olgan shaxs sifatida, balki jangavor harakatlarning yangi yoʻllarini, taktikalarini ishlab chiqqan, ularni amaliyotga joriy eta olgan harb ilmining yuksak bilimdoni sifatida ham tarixga muhrlangan. Masalan, u otliq qoʻshinlarning jang paytida ham otliq lashkarlar, ham piyoda navkarlar sifatida jang qilish taktikasini ishlab chiqqan. Bunda jang qurollaridan samarali foydalanishga alohida eʼtibor qaratilgan. Yaʼni, otliq lashkar qilich va soʻyildan foydalanib hujumga oʻtgan boʻlsa, u piyoda navkarga aylanganda nayzadan foydalangan.

Sulton Jaloliddinning harbiy taktikasida eng koʻp qoʻllanilgan jang usullaridan biri-bu dushman qoʻshini markaziga hujum qilib, uni parokanda qilish, uning oʻrtasiga yorib kirib, qirib tashlashdan iborat boʻlgan. Chunki markazning halokati qoʻshinning markaziga mard, dovyurak, dushman qoʻshini markaziga yorib kira oladigan lashkarlarni toʻplagan. Uning oʻzi hamisha qoʻshin markaziga boshchilik qilgan. Har bir jangda boshqalarga mardlik, qahramonlik borasida ibrat, oʻrnak koʻrsatgan. Jaloliddinning oz sonli lashkarlar bilan dushmanning koʻp sonli qoʻshinlari ustidan doimo gʻalaba

¹ Masharipov Q. Jaloliddin Manguberdi-Buyuk vatanparvar sarkarda.-T.: “Navroʻz” nashriyoti. 2019 yil. 279 b.

qilish sirlaridan biri ham ana shunda bo'lgan.

Jaloliddin Manguberding keyinchalik Hindistonda oz sonli lashkari bilan Shatra ranasiga (Muarrix Rashididdin bu voqealar xsusida yozar ekan, Jaloliddin dastlab daydilar to'dasini engdi, keyin 120 kishilik qshini bilan hindlarning 40 ming lashkarining dodini berdi, deb ma'lumot beradi), Uchcha hukmdori Qubachaga qarshi janglarda qo'lga kiritgan g'alabalari asosida ham mana shunday harbiy taktikalar yotadi. Yoki Jaloliddinning 20 ming lashkari bilan Dehli hukmdori Shamsiddin Eltutmishning 100 ming piyoda, 30 ming otliq, 300 ta fil bilan qurollangan qo'shinini sarosimaga solib, uni o'zi bilan tinchlik o'rnatish borasida muzokara qilishga majbur qilish, yoxud 40 mingdan ortiq lashkari bilan gruzinlarning 60 mingdan ortiq lashkarlarini mag'lub etishi, Qo'niyo sultonlarining birlashgan qo'shini ustidan kam sonla lashkarlari bilan g'olib bo'lishi, Xuroson, Kavkazorti o'lkalarini qo'l ostiga birlashtirib, ulkan davlat tuzishi Jaloliddin Manguberdi harbiy qudratining, u ishlab chiqqan jangavor taktikalar, yangicha kurash yo'llarining, mardlik va matonatining, hukmdorlik qobilyatining yaqqol namunalari edi.

4.3.2. Amir Temurning xarbiy va jismoniy tayyorgarligi



Amir Temur ko'ragon ibn amir Tarag'ay 1336-yilning 9-aprelida o'sha paytlardagi Kesh (Shahrisabz) ga qarashli Xojailg'or (bu qishloq hozir Yakkabog' tumaniga qaraydi) qishlog'ida tavallud topdi. Otasi Amir Tarag'ay o'ziga to'q, badavlat kishi edi. Lekin bo'lajak sohibqiron tavallud topgan paytda Qozonxon (1333-1346) huzurida kichik bir mansabga ega edi. Amirning onasi Tegina Begim buxorolik "Sadr ash sha'ri'a-sharait" ulug'i, taniqli olim Ubaydullohning qizi bo'lgan. O'sha paytda Kesh va unga tobe' erlarning

bekligi esa Amir Tarag'ayning og'asi Hoji Barlosning qo'lida edi.

Barloslar qabilasining nomi Qachuloy no'yondan boshlangan. Chingizxon o'zining ikkinchi o'g'li Chig'atoyxonni Turkiston va Movarounnahr mamlakatlariga hukmdor qilib tayinlaganda, amir Sohibqironning beshinchi otasi Qarachor no'yon uning lashkarboshisi bo'lgan va "amir ul-umaro" ("amirlar amiri") degan unvon olgan.

Kesh (Shahrisabz) viloyatining hokimi Amir Temurning amakisi Hoji Barlos edi. Tarixiy manbalarda ko'rsatilishicha, Hoji Barlos mo'g'ullarga qarshi kurashish uchun qulay imkoniyatlarni qo'ldan bermagan. Uning Bayon Sulduz bilan birlashib qilgan jangida Abdulloh ibn Qazag'on engiladi. Hoji Barlos Xurosonga ketgan, yurt egasiz qolgan paytda Amir Temur Shahrisabz hokimiyatini qo'lga oladi. Bu jasurlik va vatanparvarlik, yurtsevarlikning timsoli edi, albatta. Darhaqiqat, oriyatni qo'ldan bermaslik, og'ir paytda mardlik ko'rsatish, har qanday qo'shından tap tortmaslik uning uchun iymone'tiqodga aylandi.

Tarixiy manbalarda Amir Temurning Movarounnahr taxtini rasman qo'lga olish yili sifatida 1370-yil qayd etiladi va bu muvaffaqiyat Balxda yuz berganligi aytiladi. Haqiqatda ham amir Husayn ibn Muasallabni engib, qo'li baland kelgan Amir Temur jami akobirlar, qo'shin boshliqlari tomonidan Movarounnahr hukumdori deb tan olingan edi. Demak, sohibqiron o'ttiz to'rt, o'ttiz besh yoshida taxtga chiqishga erishgan.

Fosih Xavofiy o'zining "Mujmal-i Fosihiy" asarida: Amir Temurning 1336-1387-yillardan tortib 1404-1405 yillargacha bo'lgan hayot yo'li asosiy sanalarini keltiradi. Darhaqiqat, buyuk sohibqiron xsusan 1370 yildan to 1404 yilga qadar 30 marta qo'shin tortgan, hamma vaqt qo'li baland kelib, 27 dan ortiq mamlakat va elatlarni zabt etgan.

"Amir Temur o'gitlari" risolasida haqqoniy ta'kidlanganidek, Amir Temurning tarix oldidagi xizmati benihoya katta. Birinchidan, u mamlakatda kuchayib ketgan feodal tarqoqlikka barham berib, el-yurti o'z tug'i ostiga birlashtira oldi. Markazlashgan yirik feodal davlatga asos soldi. Bu bilan ziraotchilik, hunarmandchilik, savdosotiq va madaniyat rivojiga mustahkam zamin yaratdi. Ikkinchidan, Amir Temur bir qator xalqlarga va yurtlarga mustamlakachilar zulmidan ozod bo'lishda yordam berdi. Uchinchidan, Turkiston

zaminini hunarmandchilik, ilm-fan va madaniyatni rivojlangan ilg'or mamlakatga aylantirdi. Amir Temurning sa'y-harakati bilan obod etilgan shaharlar, kasabalar, qishloqlarni SHahrisabz, Buxoro, Yassi (Turkiston) shaharlarda qad ko'targan imoratlar, "Temur va Temuriylar davlati", "Temuriy madaniyati", "Ulug'bek va Samarqand", "Observatoriya maktabi" kabi ulug' tushunchalarni dunyoga kelishi va dunyo xalqlari tarixiga oltin harflar bilan yozilishi ham Amir Temur nomi bilan bog'liqdir.

Dastavval shuni aytish kerakki, Amir Temur odob-axloq, iymon, e'tiqod, ta'lim-tarbiyada o'zi yuksaklikka, mukammallikka erishgan siymolardan biridir. Bunga ishonch hosil qilish uchun Sohibqiron haqidagi tarixiy asarlarni ko'zdan kechirish kifoya. Bular "Tuzuki Temuriy" ("Temur tuzuklari"), "Malfuzoti Temuriy" ("Temurning aytganlari") va "Voqioti Temuriy" ("Temurning boshidan kechirganlari") nomi bilan jahonga mashhur bo'lgan asarlari, XV asr muarrixi Fosih Ahmad I lavofiyning "Mujmal-i Fosixiy", Nizomuddin SHomiy va Sharafiddin Ali Yazdiylarning mashhur "Zafarnomasi", ibn Arabshoh (1389-1450) ning "Ajoyib ulmaqdur fi axbori Temur" (Amir Temur haqidagi xabarlar taqdir ajoyibotlari), Salohiddin ibn Mullo Aloiddin hoja Eshonning (Salohiddin Toshkandiy) qalamiga mansub "Temurnoma" (Amir Temur ko'ragon jangnomasi, 1908) kabilar shular jumlasidan.¹

«Temur tuzuklari»da piyoda va otda jang qilish, qilichbozlik va nayzabozlik, jangchining harbiy va jismoniy jihatdan tayyorgarligi, eng baland tog'li joylardan o'tish, daryolardan o'tish va h.k. haqida batafsil bayon qilinganligining guvohi bo'lish mumkin. Amir Temurning Boysun, Hisor, Hindiqush, Turkiston, Chotqol, Kavkaz tog'lari, hozirgi Qozog'iston va Rossiya hududlaridagi cho'llar, vodiylar hamda Sirdaryo, Amudaiyo, Dajla, Volga, Ganga va boshqa juda ko'p daryolardan kechib o'tishning o'zi bo'lmagandir. O'sha davrlardagi piyoda, otda yurish hamda jang qilish jarayonlarini ko'z oldingizga keltirib ko'ringda, mulohaza va xulosa qiling. Bir necha kunlab tinmay piyoda yurish, qilich, nayza, to'qmoq, xanjar va

¹ O'zbekiston pedagogikasi antologiyasi: Ikki jildlik. J.1./ (Tuzuvchi-mualliflar: K.Hoshimov, S.Ochil; Tahrir hayati: M. Hayrullaev va boshq.).-T.: O'qituvchi, 1995 yil. 229 bet.

boshqa qurol-aslahalarni ishlatish, dushmanni yengishda oyoq-qo'l, gavda kuchlari, epchilik, tezlik, hushyorlikni talab etgan. Fursat kelganda raqibi bilan yelkama-yelka ushlab, kurashib uni yiqitish, taslim qilish uchun qanchadan-qancha amaliy kuch, mahorat, ustomonlik, jasurlik kerak bo'lgan.

Amir Temur o'zining amirlari, vazirlari, mingboshi, yuzboshi, o'nboshi va alp yigitlari, bahodirlariga o'zi o'rgatgan, shogirdlar tayyorlagan. Otda jang qilishda qilich, nayza, kamon-yoy, to'qmoq, kaltak, qamchi, arqon va hokazolardan foydalangan. Bu qurollar bilan jang qilish oson emas. Har bir jangchi kuchli, epchil, jasur, mergan bo'lgan. To'g'ri kelganda yakkama-yakka ot ustida olishuv, tortishuv, og'darish, savalashish kabi tabiiy harakatlardan ham mardonavor foydalanganlar. Bu faoliyatlarni ham Amir Temur va uning maxsus sarkardalari jangchilarga qunt bilan o'rgatgan, ta'lim bergan.

Amir Temur dam olish vaqtlarini ov qilish, sahro va tog'larga sayr qilish bilan o'tkazgan. Bunday hollarda otda va piyoda tog'larga chiqish, arqon, tayoqlardan foydalanish usullarini o'ylab topgan. Jangchilarga dam olish bergan paytlarda ularni poyga, kurash, qilichlashish, ko'pkari kabi mashg'ulotlar bilan shug'ullanishga da'vat etgan. Shaharlardagi qal'alarni egallashda narvon, arqondan osilib chiqish, tushish usullaridan keng foydalanganlar.¹

«Amir Temur» tarixiy romanida tog'dagi yurish va janglar haqida shunday deyiladi: «Hammayoq yaxmalak edi. Shuning uchun ba'zilar arqon, narvon vositasida, arqoni yo'qlar sirpanib daraga tushdilar. Hazrat Sohibqiron maxsus o'zi uchun yasalgan bir yuz ellik gazlik cho'p narvon yordamida daraga tushdi... ertasi kuni quyosh tig' urmasdan, yana bir tog' cho'qqisiga ko'tarildilar. Yana ikki kun shu tariqa kechdi». Tezkor va katta daryolardan kechib o'tish oson emas, albatta.

Amir Temur bunday paytlarda meshlar, yog'ochlardan yasalgan sollar, arqon tortib undan ushlab o'tish usullari va boshqalardan foydalanganlar. Jangovorlik faoliyatida tog', o'rmon, sahrolarda, ayniqsa, kechasi va tuman kunlarida manzilga adashmay topib borish, chamalay bilish quyosh, oy, yulduz, soya, shamol va

¹ Temur tuzuklari / Tahrir hay'ati: B. Abduhalimov va boshqalar, Forscha matndan Sog'uniy va H. Karomatov tarjimasida.- Toshkent, 2011.- 147 b.

boshqa omillardan foydalanishni yaxshi bilgan. Xullas Amir Temur faoliyatida harbiy-jismoniy mashqlardan foydalanish eng ustuvor tadbirlardan biri bo'lgan.

4.3.3. Zaxiriddin Muxammad Boburning xarbiy qo'shini



Zahiriddin Muhammad Bobur (1483-1530) o'zbek xalqining yirik mutafakkiri, davlat arbobi, o'zbek mumtoz adabiyotining ko'zga ko'ringan vakili, tarixchi olim, shoir va tarjimonidir. U temuriylar avlodidan bo'lib, Hindistonda "Buyuk mo'g'ullar imperiyasi" deb nom olgan davlatining asoschisi hisoblanadi.

Bobur Andijonda tug'ildi. Uning bolalik yillari mana shu yerda o'tdi. Uning otasi Umar Shayx temuriylar sulolasiga mansub bo'lib, o'sha davrda Farg'on viloyatida hokimlik qilar edi. Bobur saroy muhitida tarbiyalanadi, yoshligidanoq ilm-fanga mehr qo'ydi, ayniqsa, adabiyot va tarix bilan qiziqqa boshladi.

Umar Shayx vafotidan keyin Bobur 12 yoshda taxtga o'tirib, davlatni boshqarish ishi bilan shug'ullana boshlaydi.

Bobur yashagan davr murakkab voqealarga boy bo'lib, taxt uchun kurashlar avjiga chiqqa edi. U davlatni markazlashtirish va kuchli davlat tuzish maqsadida Samarqandga yurish qiladi va bir necha urinishlardan so'ng 1498-yilda Samarqandni egallaydi. Lekin 100 kundan keyin uni tashlab, unga qarshi ko'tarilgan g'alayonni bostirish uchun Andijonga ketishga majbur bo'ladi. Bobur Andijonni qo'lga kiritish uchun katta kuch sarfladi va uni 2 yildan keyingina egalladi. Shundan so'ng u katta kuch to'plab, yana Samarqandga yurish qiladi va ikkinchi marta oladi. Lekin bu vaqtda, ya'ni 1500-yilda Samarqandga Shayboniyxon katta kuch bilan bostirib kiradi.

Natijada, Bobur o'z askarlari bilan Samarqandni tashlab chiqib ketishga majbur bo'ladi. Bobur Samarqandni olish uchun yana bir necha marta harakat qilib, Shayboniyxon bilan jang qiladi, lekin istagan natijaga erisha olmaydi. Oxiri 1504-yilda u 300 dan ortiq navkari bilan Qabulga qarab yo'l oladi.

XVI-asr boshlarida Afgʻoniston tarqoq holda edi. Bobur turk va afgʻon qabilalarini oʻziga boʻysundirib, Qobul, Gʻazna shaharlarini qoʻlga kiritib, 1503-yilda oʻzini shu yerning hokimi deb eʼlon qiladi.

Umuman olganda, Bobur va uning oʻgʻli Afgʻonistonda 1504-yildan boshlab to 1526-yilgacha podshohlik qiladi. Mana shu davr ichida u tarqoq qabilalarni birlashtirdi, mamlakatni iqtisodiy va siyosiy jihatdan mustahkamlanadi. Bobur mamlakat obodonchiligiga, ilm-fan rivojiga katta eʼtibor berdi, oʻzi ham ruboiy va gʻazallar bitdi.

Bobur oʻzining tobora mustahkamlanib borayotgan davlatini kengaytirish maqsadida 1525-yil Dehli tomon yurish qiladi. U 1526-yil 21-aprelda Panipat jangida Dehli sultoni Ibrohim Lodi boshchilik qilgan qoʻshinni yengib, Dehlini egalladi.

Bobur Hindistonga, shubhasiz, bosqinchi sifatida kirib keldi. Bobur Sharqdagi boshqa feodal hukmdorlaridan kam farq qilar edi. Lekin Boburning keying faoliyati, uning iqtisod, madaniyat, ilm-fan, maʼrifatparvarlik sohasida qilgan ishlari Hindiston tarixida ijobiy rol oʻynadi.

Bobur bu yerda markazlashgan kuchli davlat barpo qiladi. Uning davrida Hindistonning qoʻshni mamlakatlar, xususan, Rossiya va Markaziy Osiyo bilan aloqasi kuchaydi. U mamlakat obodonchiligiga katta eʼtibor berdi, shaharlarni obod qildi, sugʻorish inshootlari qurdiradi, bogʻlar barpo etdi. Bobur ilm-fanni rivojlantirishga, olim va shoirlarga homiylik qilishga intildi.

U 1530-yilda Agrada vafot qildi. Keyinchalik uning hoki Qobulga keltirib dafn etildi. Bobur oʻzbek adabiyoti, tarixi, geografiyasi, falsafasiga katta hissa qoʻshgan mutafakkirdir. U yoshligidan boshlab ijod bilan shugʻullandi, lirik sheʼrlar yozadi. Lekin uni butun jahonga tanitgan asari „Boburnoma“dir. „Boburnoma“ juda qimmatli adabiy-tarixiy asar boʻlib, u XV asr oxiri va XVI asrning 30-yillarigacha boʻlgan murakkab tarixiy voqealarni oʻz ichiga oladi.

Bobur ushbu asarda Movarounnahr, Afgʻoniston, Xuroson va Hindistondagi siyosiy voqealarga batafsil toʻxtaladi. Unda oʻzaro urushlar, taxt uchun kurashlar, xalqning axvolini yomonlashuvi va boshqa voqealar bayon qilinadi. Shuningdek, Bobur Andijon, Samarqand, Qobul va Dehlidagi oʻz faoliyatiga ham toʻxtaladi. „Boburnoma“ asari geografiya haqida ham qimmatli maʼumot beradi.

Adib ushbu asarda „shuncha koʻp geografik nomlar, kishilar

nomi, hayvonot va oʻsimliklar nomini keltiradiki, bularning hammasi uning noyob xotira quvvatiga ega boʻlganini isbot qiladi. Bobur chet el tillaridagi kishi va geografik nomlarni mumkin qadar aslida qanday boʻlsa, shunday berishga harakat qiladi”.

Yuqoridagi asardan tashqari, Bobur aruz vazni va qofiyaga bagʻishlangan „Mufassal” nomli asar yozgan, huquqshunoslikka oid uning „Mubayyin” risolasi ham maʼlum, musiqaga bagʻishlangan „Musiqiy ilmi” nomli kitob ham bitgan. Shuningdek, Bobur Xoja Ahrorning, “Volidiya” risolasini fors-tojik tilidan oʻzbek tiliga tarjima qilgan.

Bobur gʻazal, ruboiy, masnaviy va boshqa janrdagi sheʼrlarida oʻz oʻtmishdoshlari Umar Xayyom, Hofiz, Navoiylarning eng yaxshi anʼanalarini davom ettirdi.

U insonparvar shoir boʻlib, inson va uning erkini, baxtini kuyladi, ishq-muhabbat, vafodorlik, mehru shafqat haqida soʻz yuritadi.

Bobur maʼrifatni xalq orasiga yoyishga, ilm va jamiyat ravnaqi yoʻlida xizmat qildirishga intildi.

Bob yuzasidan nazorat savollari:

1. Markaziy Osiyoda jismoniy tarbiya paydo boʻlishidagi manbalar qayerlardan topilgan?

2. Qadimgi Markaziy Osiyo xalqlarining rivojlanishida jismoniy tarbiya qanday oʻrin tutgan?

3. Ibn Sino jismoniy tarbiyaga qanday taʼrif bergan?

4. Ibn Sino massajning qanday turlarini qoʻllagan?

5. Ibn Sino qaysi jismoniy mashqlarni bajarishda nimalarga eʼtibor berish keraklinini uqtirgan?

6. Mahmud Qashgʻariy “Devonu lugʻatit-turk” asarida qaysi jismoniy mashqlarni tavsiya qilgan?

7. Alisher Navoiy insonning jismoniy kamolotga yetishini qanday baholagan?

8. Jaloladdin Manguberdi oʻz askarlarida qanday jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirgan?

9. Amir Temur askarlari qaysi jismoniy sifatlarga ega boʻlishlari kerak edi va tayyorgarlik jarayonlarida qanday mashgʻulotlar oʻtkazilgan?

10. Zaxiriddin Muhammad Bobur qanday xislatlarga ega boʻlgan?

V-BOB. XALQARO SPORT HARAKATINING PAYDO BO'LISHI VA XALQARO MAYDONDA HAMDA O'ZBEKISTONDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING RIVOJLANISHI

5.1. Xalqaro sport harakatining rivojlanishi va xalqaro olimpiya qo'mitasining tashkil topishi

Olimpiya o'yinlari shiori - "Tezroq, yuqoriroq, kuchliroq". Aynan Olimpiya o'yinlarida inson imkoniyatlari barkamolligining chegarasi yo'qligi isbotlanadi.

Shu sababli Olimpiya o'yinlari qadimdan eng e'zozlangan bayramlardan biri hisoblangan. Qadimgi yunonlarda Olimpiya o'yinlari qahramonlari nomlarini Alfey daryosi yaqinida o'rnatilgan marmar ustunga qo'yib yozish an'anaga aylangan. Birinchi Olimpiya o'yinlarining o'tkazilgan sanasi (mil.avv. 776-yil) Elladalik oshpaz Koroibos to'g'risida insoniyat ana shu marmar ustundagi yozuvdan ma'lumot olgan.

Olimpiya o'yinlari o'tkazilganidan XII-asrdan so'ngrim imperatori Feodosiy I xristian diniga mansubligi tufayli Olimpiya o'yinlarini har xil xudolarga ishonish belgisi sifatida bekor qildi. Aytish joizki, faqat bir yilgina Olimpiya o'yingohlari sukutda qoldi. 395-yilda Alfey daryosi qirg'oqlarida vizantiyaliklar va gotlar to'qnashganlarida keskin janglar natijasida Olimpiya xarobaga aylandi. 426- yilda (31 yildan so'ng) Feodosiy II xudolarga sig'inadigan ibodatxonalarni yoqib yuborishni buyuradi, 100 dan so'ng esa ikki marta sodir bo'lgan zilzila tufayli Olimpiya vayron bo'ladi. So'ng Alfey va Kladey daryolari suvlari toshib, qolgan inshootlarni ham yuvib ketadi va Olimpiya qum hamda botqoqlik qa'riga kirib ketadi.

Bir yarim ming yil atrofida Olimpiya ko'milib yotadi. Faqat 1824-yildagina, arxeolog lord Stankof Alfey qirg'oqlarida jiddiy qazilmalarni olib boradi va u qadimgi Olimpiya shahri chizmasini tuzadi. Shunarsa Olimpiya o'yinlarini tiklash g'oyasini rivojlantirishga turtki bo'ladi. 1859-yilda Evangelis Tappas, yunon armiyasi mayori, panellin „olimpiadasini“ (boshqa davlatlarning ishtirokisiz) tashkil qildi. U ikki marta o'tkazildi, biroq u milliy o'yinlarga aylanmadi,

buning ustiga xalqaro miqyosga chiqa olmadi. Faqat XIX asrning oxiridagina zamonaviy olimpiya harakati yilnomasiga birinchi satrlar yozildi. Tez orada ko'pgina davlatda sport tashkilotlari klublar paydo bo'la boshladi, xalqaro sport uyushmalari tashkil qilindi. Aynan shu narsa fransuz jamoatchi arbobi

Per de Kubertenga zamonaviy Olimpiya o'yinlarini tiklash g'oyasini hayotga tatbiq etishga imkon berdi.

Fransuz hukumati topshirig'iga binoan 1889-yilda Kuberten yoshlarni jismoniy tarbiyalash tajribasini o'rganadi, ko'pgina davlatlarda savolnomalar jo'natib, universitetlar, kollej va litseylarda sportni o'qitish usuliyati bilan qiziqadi.

Per de Kuberten faol, noyob tashkilotchilik qobiliyatlariga ega bo'lgan inson sifatida yunonlarning 1859-1889-yillardagi musobaqalarni o'tkazishdagi muvaffaqiyatsiz tajribasini hisobga olgan holda bir qator davlatlarning yirik sport arboblarni Olimpiya o'yinlarini tashkil qilishga jalb etishga qaror qabul qiladi.

Asosiy maqsad olimpiya harakatiga boshidan xalqaro maqom berishdan iborat edi. Yevropa bo'ylab safarlar uyushtiradi, olimpiya tarafdorlari bilan uchrashadi, aloqalar o'rnatadi, uyiga qaytib kelgach esa 1892-yil 25-noyabrda o'zining mashhur "Olimpiyaning uyg'onishi" ma'ruzasini Sorbonnada o'qib eshittiradi.

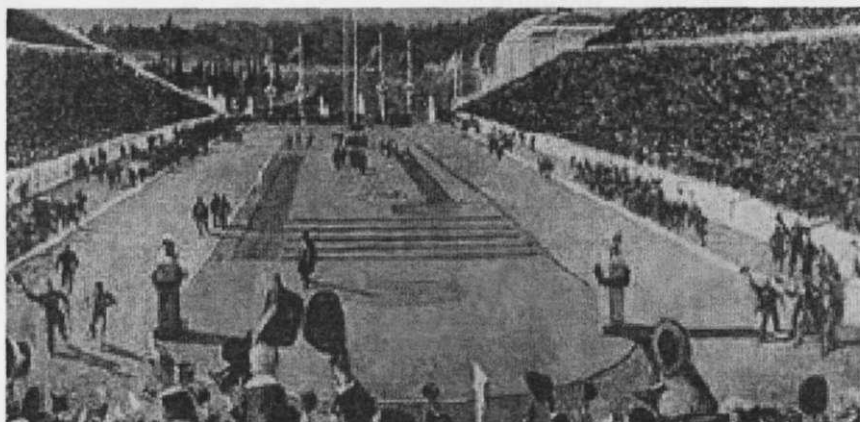
Per de Kuberten olimpizm tarafdorlarini to'pladi va Butunjahon uchrashuvni tashkil qildi. Bu uchrashuv 1894-yil iyunda Sorbonnaning katta majlislar zalida o'tkazildi va Per de Kuberten 12 ta davlatdan kelgan 72 ta vakillar oldida Olimpiya o'yinlarini tashkil qilish va Xalqaro Olimpiya qo'mitasini (XOQ) tuzish loyihasi bilan so'zga chiqdi. Ta'sis kongressi Kuberten taklifini qo'llab-quvvatladi va olimpiya harakatini boshqarish hamda o'yinlarni tashkil qilish maqsadida 1894-yil 23-iyunda Xalqaro Olimpiya qo'mitasi tashkil etildi. Uning tarkibiga 12 ta davlatdan 14 vakil kiritildi.

Ma'lumki, Ta'sis kongressi Olimpiya o'yinlarining asosiy tamoyillari, qoidalari va nizomlarini ma'qulladi. Ularni Per da Kuberten



Per de Kuberten XOQ asoschisi

Olimpiya xartiyasi deb nomladi. Kongress olimpiya o'yinlarini qadimgi an'ana bo'yicha to'rt yilda bir marta o'tkazish to'g'risidagi qarorni tasdiqladi. Kuberten birinchi zamonaviy Olimpiya o'yinlarini 1900-yilda Parijda o'tkazishni taklif qilgan edi: XX asrning boshlanishi – yangi Olimpiya davrining boshlanishi. Biroq Yunoniston vakili taniqli shoir va tarjimon Demetriyus Vikelas Olimpiyadani olti yil kutib o'tirmasdan, birinchi Olimpiya o'yinlarini 1896-yilda o'tkazishga kongressni chaqirdi. Bunda u shuni qayd qildiki, Parij 1900-yilda o'yinlar maydoniga aylansin, yunonlar yeri esa qadimgi Olimpiadalar beshigi sifatida bundan to'rt yil oldin Olimpiya o'yinlarini o'tkazadi. Shunday qarorga kelindi. 1896-yil zamonaviy I Olimpiya o'yinlari yili deb ataldi.



5-rasm. 1896 yil Afina, I Olimoiya o'yinlari

Rasman I olimpiada o'yinlarining o'tkazilishi joyi Yunoniston poytaxti Afina shahri bo'ldi. Shunday qilib, bir yarim ming yillik unutilishdan so'ng Olimpiya o'yinlari insoniyatga qaytarildi. Shundan beri 100 yildan ortiq vaqt mobaynida har to'rt yilda Olimpiya mehrobida olimpiya mash'ali yoqiladi.

Birinchi Olimpiya o'yinlari Yunoniston poytaxti Afinada 1896-yil 6-aprelda Marmar stadionida 80 ming tomoshabin ishtirokida ochildi. Unda 13 ta davlatdan: AQSH, Avstraliya, Avstriya, Bolgariya, Buyuk Britaniya, Vengriya, Olmoniya, Daniya, Fransiya, Chili, Shvetsariya, Shvetsiya va tashkilotchi Yunoniston vakillari ishtirok etdi. I-

olimpiya o'yinlarida 311 ta sportchi qatnashdi.

Olimpiya harakatining Oliy rahbar organi 1894 yil 23 iyunda fransuz jamoat arbobi Per de Kuberten tashbbusi bilan tashkil qilindi.

Per de Fredi baron de Kuberten (1863-1937)-bu ism o'z zamonasining iqtidorli, shijoatli, qiziquvchan, ajoyib va tabiiyki, zamonaviy Olimpiya o'yinlari bilan bog'liq inson ismi sifatida tarix sahifalaridan bir umr o'rin olgan.

U Yevropadagi eng qadimgi, butun jahonga taniqli va eng yaxshi Parij universiteti-Sorbonnani tamomlagan. Tarix, pedagogika, falsafa, siyosat bilan qiziqqan. Keyinchalik Per de Kuberten qadimgi Ellada madaniyati va adabiyoti tarixi bilan chuqur qiziqib qoladi. Aynan shu narsa uning hayotida asosiy maqsadga qarab harakat qilishining boshlanishi bo'ldi.

Uning pedagogika bilan qiziqishi bu fanning yangi qirralarini-sport pedagogikasi, jismoniy tarbiyani ochib beradi.

Per de Kuberten bu fanlar insonga ma'naviy ta'lim berish vositasi bo'lishi mumkinligini ko'z oldiga keltirgan va u xato qilmadi.

Ma'lumki, Kuberten kolleжда o'qib yurgan paytlaridayoq qadimgi Olimpiya qazilmalari to'g'risida bilib oldi va do'stlari bilan Olimpiyaning avvalgi qudratini tiklashni rejalashtirdi.

Bu orzuni u haqiqatga aylantirdi, buning uchun u o'z umrining ko'p qismini-yarim asrdan ko'proq vaqtni sarfladi. 12 yoshlik chog'ida u sport klubi tuzadi. Bu erda bolalar futbol, qilichbozlik va eshkak eshish bilan shug'ullanadilar. SHunday qilib u bolalar uchun sport uyushmalarini birinchi marta yaratgan, so'ngra xalqaro musobaqalarni tashkil etgan shaxsga aylanadi. Taxminan shu paytlarda Per jismoniy tarbiyasiz ma'naviy rivojlanish bo'lmasligini tushunib etadi.

Per 20 yoshga kirganda Olimpiya o'yinlarini qayta tiklash to'g'risida fikr bildiradi va butun hayotini mana shu maqsadni amalga oshirishga bag'ishlaydi. Bu Kubertenga 1894-yil iyun oyida bo'lib o'tgan olimpizm tarafdorlarining xalqaro uchrashuvini tashkil qilishga imkon beradi.

Kubertenning ta'kidlashicha, olimpizmning birinchi va asosiy maqsadi-sport, madaniyat, fan, san'at olimpiya harakati deb nomlanadigan mustahkam hamda ajoyib qotishmaga birlashishi lozim.

Per de Kubertenning mashhur "Sport madhiyasi" oliy mukofot-Oltin medalga (1912) sazovor bo'lgan. Madhiyada aytilishicha,

sport-bu hayotimizning doimiy yoʻldoshi, chinakam va ishonchli doʻst. Sport bilan muntazam shugʻullanish ruh va tanaga quvonch baxsh etadi.

Olimpiya belgilari, ramzlari, mukofotlari, qasamyod matni ham Kuberten tomonidan taqdim qilingan.

Per de Kuberten yigirma toʻqqiz yil XOQ ning prezidenti boʻlgan. Uni xizmatlariga yarasha olimpizm otasi deb atashadi.

XOQ tarkibiga 12 ta davlatdan Angliya, Argentina, Belgiya, Vengriya, Yunoniston, Italiya, Yangi Zelandiya, Rossiya, AQSH, Fransiya, Shvetsiyadan iborat 14 ta vakil kiritildi.

XOQ ning ustav hujjati – Olimpiya xartiyasidir. XOQ ning Olimpiya xartiyasiga binoan asosiy vazifalari quyidagilardan iborat.

- havaskorlik sporti asosi hisoblangan jismoniy va axloqiy sifatlarni rivojlantirishga yordam berish;

- yoshlarni sport yordamida oʻzaro kelishuv va doʻstlik ruhida tarbiyalash, shu orqali yangi hamda tinch dunyoni qurishga yordam berish;

- butun dunyoga olimpiya tamoyillarini keng yoyish, xalqlar oʻrtasida yaxshi niyat muhitini yaratish;

- jahon sportchilarini 4 yilda bir marta katta sport bayrami-Olimpiya oʻyinlarida uchrashtirish.

XOQ majburiyatiga yozgi va qishgi Olimpiya oʻyinlarini muntazam oʻtkazish, ularni doimiy takomillashtirib borish, butun dunyo sportining rivojlanishiga rahbarlik qilish kiradi. XOQ Milliy olimpiya qoʻmitalari (MOQ) hamda Xalqaro sport federatsiyalarini (XSF) tan olish toʻgʻrisida qaror qabul qiladi. 1994 yilning 1 yanvariga qadar 197 ta MOQ va olimpiya turlari boʻyicha 31 ta XSF tan olingan. 2012-yil Londonda oʻtkazilgan oʻyinlarda 35 ta sport turi qayd qilingan.

XOQ Olimpiya oʻyinlari dasturini belgilaydi, oʻyinlarni tashkil etish hamda oʻtkazish boʻyicha yuzaga keladigan hamma masalalarni hal qilishda yuqori tashkilot hisoblanadi (oʻyinlar paytida musobaqalar oʻtkazilishini texnik nazorat qilish huquqi xalqaro sport federatsiyalariga topshiriladi), Olimpiya oʻyinlarini oʻtkazish uchun shaharga huquq berish toʻgʻrisida qatʼiy qaror chiqaradi.

XOQ faoliyatidagi eng muhim yoʻnalishlardan biri bu sanʼatni sport orqali targʻib qilishdir. XOQ prezidenti boʻlgan Xuan Antonio Samaranch “Olimpizm-bu sport hamda madaniyat” kabi tamoyilni

doimo targ'ib qilib kelgan. Taraqqiyparvar kuchlar vakillari tashabbusiga ko'ra XOQ bir necha bor xalqaro sportaloqalari, olimpiya harakatini demokratiyalashtirish muammolarini muhokama qilgan, sportda siyosiy va irqiy kamsitishlarga qarshi chiqqan.

XOQ ning Oliy organi sessiya bo'lib, u har yili, olimpiya yilida esa ikki marta chaqiriladi. Olimpiya kongresslari 8 yilda bir marta o'tkaziladi.

Sessiyalar o'rtasidagi davrda XOQ ning kundalik ishlarini ijroiya qo'mita boshqarib boradi. Uning tarkibiga XOQ prezidenti (sessiyada yashirin ovoz berish yo'li orqali mutlaq ko'pchilik ovoz bilan 8 yil muddatga saylanadi, so'ng keyingi to'rt yillik davrlarga qayta saylanishi mumkin, to'rtta vitse-prezidentlar va oltita a'zo kiradi. Vitse-prezidentlar va oltita ijroiya qo'mitasi a'zolarining vakolat muddati-4yil.

XOQ a'zolari (2020 yil dekabr oyi holatiga ko'ra 105 ta a'zo kirgan) Olimpiya xartiyasiga binoan o'z mamlakatlarida uning vakili hisoblanadilar. Mamlakatda XOQ ning bitta a'zosi saylanadi, lekin XOQ ikkinchi a'zoni Olimpiya o'yinlari o'tkazilgan davlatlardan saylashi mumkin. XOQ a'zosi 80 yoshga to'lganda iste'foga chiqishi lozim.

XOQ tizimida olimpiya harakatining turli masalalarini o'rganadigan va ishlab chiqadigan doimiy komissiyalar mavjud. Bu quyidagi masalalar:

Olimpiya o'yinlarini tashkil qilish va o'tkazish;

Olimpiya birdamligi;

Olimpiya o'yinlari dasturlari;

Olimpiya o'yinlarida qatnashish uchun ishtirokchilarga ruxsat berish;

Yuridik, tibbiyot, moliyaviy, taqdirlash, madaniy dasturlar muammolari;

Matbuot xizmati va h.k.

O'yinlarni televidenie orqali namoyish qilish huquqini sotishdan tushgan mablag'lar XOQ byujet mablag'larining bir qismi havaskorlik sporti hamda olimpiya harakatini rivojlantirish maqsadida yordamga muhtoj xalqaro sport federatsiyalari va MOQ larga beriladi.

XOQ ning rasmiy tili-fransuz va ingliz tillaridir.

XOQ ning prezidenti etib quyidagilar saylangan:

D. Vikelas (YUnoniston)	1894-1896 y.y.
P. de Kuberten (Fransiya)	1896-1925 y.y.
Graf A.de Baye-Latur (Belgiya)	1925-1942 y.y.
Z. Edstrem (SHvetsiya)	1942-1952 y.y.
E. Brendedj (AQSH)	1952-1972 y.y.
Lord M.Killanin (Irlandiya)	1972-1980 y.y.
Markiz X.A.Samaranch (Ispaniya)	1980-2001 y.y.
Graf Jak Rogge (Belgiya)	2001-2013 y.y.
Tomas Bax (Germaniya)	2013-2021 y.y.
Tomas Bax (Germaniya)	2021 yildan hozirgacha.

1991-yil 30-dekabrda 1861-sonli Qirol Farmoni bilan X.A.Samaranchga "markiz" unvoni berilgan. Ispaniya qiroli Xuan Karlos tomonidan imzolangan ushbu Farmonda Samaranchning sportni butun dunyoga targ'ib qilish va ommalashtirish ishiga qo'shgan katta hissasi hamda insonlar o'rtasidagi aloqalarning yaxshilanishidagi xizmatlari tan olingan.

5.1.1.jadval

Yozgi olimpiya o'yinlari xronologiyasi

№	O'tkazilgan yil	O'tkazilgan davlat Poytaxti	O'tkazilgan davlat nomi
I	1896	Afina	Gretsiya. Olimpiya harakati tiklangandan keyingi dastlabki Olimpiya o'yinlar
II	1900	Parij	Fransiya
III	1904	Sent-Luis	AQSH
	1906	Afina	Gretsiya. Ushbu o'yinlar Olimpiya harakati ommaviyligini rivojlantirish maqsadida o'tkazilgan. XOQ ushbu o'yinlarni qo'llab quvvatlagan, lekin, rasmiy ravishda tan olmagan.
IV	1908	London	Buyuk Britaniya
V	1912	Stokgolm	Shvetsiya
VI	1916	Berlin	Germaniya. I-jaxon urushi sababli o'tkazilmagan
VII	1920	Antverpen	Belgiya
VIII	1924	Parij	Fransiya
IX	1928	Amsterdam	Niderlandiya
X	1932	Los-Andjeles	AQSH
XI	1936	Berlin	Germaniya

XII	1940	Xelsinki	Finlyandiya. Ushbu o'yinlar II-jaxon urushi boshlanishi sababli o'tkazilmagan
XIII	1944	London	Buyuk Britaniya. Ushbu o'yinlar ham II-jaxon urushi sababli o'tkazilmagan.
XIV	1948	London	Buyuk Britaniya
XV	1952	Xelsinki	Finlyandiya
XVI	1956	Melburn va Stokgolm	Avstraliya va Shvetsiya. Olimpiya o'yinlarining asosiy qismi Avstralida, qolgan qismi Avstraliya issiq bo'lgani uchun Shvetsiyada o'tkazilgan.
XVII	1960	Rim	Italiya
XVIII	1964	Tokio	Yaponiya
XIX	1968	Mexiko	Meksika
XX	1972	Myunxen	Germaniya Federativ respublikasi
XXI	1976	Monreal	Kanada
XXII	1980	Moskva	Sobiq ittifoq (SSSR)
XXIII	1984	Los-Andjeles	AQSH
XXIV	1988	Ceul	Janubiy Koreya
XXV	1992	Barselona	Ispaniya
XXVI	1996	Atlanta	AQSH
XXVII	2000	Sidney	Avstraliya
XXVIII	2004	Afina	Gretsiya
XXIX	2008	Pekin	Xitoy
XXX	2012	London	Buyuk Britaniya
XXXI	2016	Rio-de-Janeyro	Braziliya. Janubiy Amerikada birinchi marta o'tkazildi.
XXXII	2021	Tokio	Yaponiya
XXXIII	2024	Parij	Fransiya
XXXIV	2028	Los-Anjeles	AQSH

5.1.2. jadval

Qishgi olimpiya o'yinlari xronologiyasi

№	O'tkazilgan yil	O'tkazilgan davlat poytaxti	O'tkazilgan davlat nomi
I	1924	Shamoni	Fransiya. I- qishgi Olimpiya o'yinlari.
II	1928	Sankt-Morits	Shveysariya
III	1932	Leyk-Plesid	AQSH
IV	1936	Garmish-Partenkirxen	Germaniya
(V)	1940	Garmish-Partenkirxen	Germaniya. Evropada II-jaxon urushi boshlanishi sababli o'tkazilmagan

(VI)	1944	Kortina d" Ampetsso	Italiya. II-jaxon urishi davom qilganligi sababli o'tkazilmagan
V	1948	Sankt-Morits	Shveysariya
VI	1952	Oslo	Norvegiya
VII	1956	Kortina d" Ampetsso	Italiya.
VIII	1960	Skvo-Velli	AQSH
IX	1964	Insbruk	Avstriya
X	1968	Grenobl	Fransiya
XI	1972	Sapporo	Yaponiya
XII	1976	Insbruk	Avstriya
XIII	1980	Leyk-Plesid	AQSH
XIV	1984	Saraevo	Yugoslaviya
XV	1988	Kalgari	Kanada
XVI	1992	Albervil	Fransiya. XOQ qishgi Olimpiya o'yinlarining ommaviyligini oshirish maqsadida ikki yildan o'tkazish to'g'risida qaror qabul qildi.
XVII	1994	Lillehammer	Norvegiya
XVIII	1998	Nagano	Yaponiya
XIX	2002	Solt-Leyk-Siti	AQSH
XX	2006	Turin	Italiya
XXI	2010	Vankuver	Kanada
XXII	2014	Sochi	Rossiya Federatsiyasi
XXIII	2018	Pxenchxan	Janubiy Koreya
XXIV	2022	Pekin	Xitoy
XXV	2026	Milan	Italiya

Amaliy jihatdan har bir Olimpiya o'yinlarida o'tkaziladigan tadbir turlari bo'yicha o'zgarishlar bo'lib, qaysidir sport turlari kiritiladi, qaysilari Olimpiya dasturidan olib tashlanadi.

5.2. Milliy olimpiya qo'mitasining tashkil topishi

Xalqaro sport va Olimpiya harakatining keng rivojlanishi, qit'alarda turli xil sport musobaqalari, qit'a o'yinlarining o'tkazilishi, jahon chempionatlari va Olimpiya o'yinlarining an'anaviy tashkil etilishi har bir mamlakatda sport turlarini rivojlantirishni qadimdan taqazo etib kelgan.

O'zbekiston mustaqil davlat sifatida xalqaro sport hamjamiyatlariga a'zo bo'lib kirish maqsadida eng avvalo milliy Olimpiya qo'mitasini (MOQ) tashkil etadi. Bu 1992 yil 21 yanvardagi birinchi ta'sis majlisida amalga oshirildi. Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi (XOQ) xartiyasi asosida va jahon sport harakatining ilg'or tajribalariga tayanilgan holda MOQ Nizomi (ustavi) ishlab chiqildi. va qabul qilindi. O'zbekiston Respublikasi MOQ prezidenti etib O.Nazirov saylandi. U bir vaqtda Respublika Davlat sport qo'mitasining raisi ham edi. Bu XOQ Xartiyasi va O'zbekiston Respublikasi MOQ Nizomiga to'g'ri kelmas edi. Shunday bo'lsada, Respublika sharoiti va moddiy-texnik hamda moliyaviy ta'minlashning ba'zi bir sabablariga ko'ra rahbarlik ishlari davom etdi. Avval MOQ vitseprezidenti S.Ro'ziev keyinchalik (1994) MOQ prezidenti etib saylandi. Bu esa xartiya va Nizom talablariga to'la asoslandi. Nizomga ko'ra MOQ faoliyatini yurituvchi ijroqo'm, a'zolar, Olimpiya Akademiyasi va boshqa tuzilmalar tashkil etildi.

Respublika MOQ o'zining Assambleyalari, Kongresslari va boshqa rasmiy yig'ilishlarida eng muhim masalalarni muhokama qilmoqda. Bunda rejalarni tasdiqlash, ijrolar natijalarini eshitish, Xalqaro Olimpiya harakatida ishtirok etish, Olimpiya g'oyalarini keng yoyish va eng muhimi sportchilarni Osiyo, jahon chempionatlari, Xalqaro turnirlar va Olimpiya o'yinlariga tayyorlash bilan bog'liq masalalarni doimiy ravishda muhokama qilib, mutasaddi sport tashkilotlariga amaliy yordam bo'lmoqda.

O'zbekiston Respublikasi MOQ Respublikaning xalqaro sport tashkilotlari bilan olib borayotgan o'zaro munosabatlari va aloqalarida birinchi prezident I.A.Karimovning hissasi g'oyat kattadir. Xalqaro Olimpiya Qo'mitasining bosh shtabida prezidentimizning oltin orden bilan mukofotlanishi, XOQ Prezidenti X.A. Samaranchning ikki marotaba yurtimizga tashrifi, (1991,1995) Arab mamlakatlari, Osiyo o'yinlari kengashining prezidenti va YUNESKO kabi Xalqaro nufuzdagi tashkilotlarning rahbarlari mas'ul xodimlari O'zbekistonga kelishlari muhim voqeliklar bo'ldi.

Yuqoridagi tadbirlar asosida 1996 yil avgustda Toshkentda "Olimpiya shon-shuhrati" muzeyi ochildi. Unda mamlakatimiz sport tarixi, Olimpiya harakati, sportchilarning erishgan yutuqlari o'z ifodasini topdi. O'tgan davrlarda muzeyni tomosha qilish

uchun Fransiya, Italiya, Germaniya, Angliya, Shvetsiya, Rossiya, Bolgariya va juda ko'p Yevropa, Osiyo, Afrika, Amerika, Avstraliya qit'alaridagi mamlakatlarning rasmiy kishilari, sayohatchilari va sportchilari kelib ketishdi.

Respublika Milliy Olimpiya qo'mitasi (MOQ) xodimlari, sport federatsiyalarining rahbarlari, olimlar va boshqa rasmiy kishilar XOQ joylashgan Lozzana va juda ko'p mamlakatlarning MOQ xuzurida bo'lib, kongresslar, sessiyalar va ilmiy anjumanlarda ishtirok etmoqda.

Ayniqsa, o'zbek kurashini o'rganish va o'rgatish borasida Respublika murabbiylari Hindiston, janubiy Afrika Respublikasi, Avstraliya, Afrika, Amerika va Yevropa qit'alariga borib kelishmoqda. O'z navbatida barcha qit'alardan rasmiy vakillar O'zbekistonda bo'lib, kurash va boshqa sport turlari bo'yicha tajribalar almashishmoqda. Bu esa sportchilarning xalqaro turnirlar, o'rtoqlik uchrashuvlar va boshqa musobaqalarni tashkil qilishga zamin tayyorlamoqda.

O'zbekiston Respublikasi MOQ tarkibida Olimpiya Akademiyasi tashkil etilib, Olimpiya harakati g'oyalari, jismoniy tarbiya va sport nazariyasi hamda amaliyotini o'rganish va ularni targ'ibot qilishda xizmat qiladi.

Mazkur Olimpiya akademiyasi prezidenti A.Q.Hamroqulov va uning ijrochi direktori B.S.Rajabov (1993 yil 18 aprelda saylangan) va uning jamoatchi a'zolari yurtimizda Olimpiya harakatini rivojlantirishda katta mehnat qilishdi.

O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya akademiyasining Nizomida qayd etilishicha olimpizim, Olimpiya harakati va olimpiya o'yinlarining insonparvar qadriyatlarini tamoyillari va g'oyalarini o'rganish, tarqatish, ommalashtirish hamda keng miqyosda rivojlantirish asosiy maqsad hisoblanadi. Uning muhim vazifasi esa, yurtimiz aholisini olimpiya ta'limoti va ilmiy-uslubiy asoslari bilan qurollantirish, mintaqaviy Olimpiya akademiyalari bilan aloqalar bog'lashdir.

E'tirof etish lozimki, mazkur olimpiya akademiyasining bevosita ishtiroki va amaliy yordamlari tufayli Olimpiya o'yinlariga (1996, 2000, 2004) tayyorgarlik, Xalqaro Olimpiya Qo'mitasining (1994) hamda Olimpiya o'yinlarining (1996) tashkil qilinishiga 100 yil

to'lishi bilan o'tkazilgan ilmiy-nazariy anjumanlarni tashkil qildi. Olimpiya g'oyalarini keng yoyish maqsadida viloyatlarda va turli sport tashkilotlarida seminar-kengashlar, ma'ruzalar o'tkazildi. "Assalom Olimpiada" (Abdumalikov R, Yunusov T.T va b.q., 2002) kabi o'nlab ilmiy-ommabop hamda o'quv-uslubiy qo'llanmalar nashr etildi. Umumta'lim o'rta maktablarning "Jismoniy tarbiya" dasturi va bitiruvchilarning imtihon savollariga Olimpiya o'yinlari haqida ma'lumotlar kiritildi. O'rta maxsus o'quv yurtlari, akademik litseylar, kasb-hunar kollejlari va oliy o'quv yurtlari o'quvchi yoshlari hamda talabalarining "Jismoniy tarbiya"dan hisob topshirishlarida Olimpiya harakati bilan bog'liq mavzular mazmun topdi. Bunday ijtimoiy, tarbiyaviy va tarixiy jarayonlar Milliy Olimpiya akademiasining sa'y-harakatlari natijalari desa bo'ladi.

O'zbekistoi Respublikasi Milliy Olimpiya Qo'mitasining Nizomi

Xalqaro Olimpiya harakatining olamshumul kengayishi, O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi, ayniqsa, Respublikamizning mustaqillikni qo'lga kiritib, davlat sifatida tanilishi natijasida O'zbekiston Milliy Olimpiya qo'mitasi 1992 yil 21 yanvarda tashkil etildi va shu yili Xalqaro Olimpiya qumitasi /XOQ/ tarkibiga rasmiy ravishda a'zo bo'ldi. O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasining birinchi ta'sis majlisida Milliy Olimpiya qo'mitasining Nizomi ham qabul qilindi va keminchalik Xalqaro Olimpiya qo'mitasining Nizomi va Milliy Olimpiya qumitasining ish tajribalari asosida qayta ko'rib chiqildi hamda unga qisman o'zgartirishlar kiritildi. Usha paytlarda Milliy Olimpiya qo'mitasi tarkibiga 127 kishi va faxriy a'zolikka 11 kishi saylandi.

O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasining Nizomida asosan uning tarkibiy tuzilishi, maqsad va vazifalari, burchlari hamda huquqlari alohida belgilangan. Shuningdek, sportchilar, murabbiylarning huquq va vazifalari, musobaqalarda qatnashish jarayonlari, moliyaviy ta'minot, a'zolik badallari ham o'z ifodalarini topgan.

Nizom O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi va Xalqaro Olimpiya qo'mitasi Xartiyasi talablari asosida ishlab chiqilgan bo'lib, Milliy Olimpiya qo'mitasining bayrog'i, ramzi va boshqa nishonlari

haqida qayd etilgan. O'zbekiston Milliy Olimpiya qo'mitasi hukumatga qarashli bo'lmagan mustaqil faoliyat ko'rsatuvchi tashkilotdir. Uning oliy organi Bosh Assambleya /majlis/ hisoblanadi. U yil davomida bir marotaba o'tkaziladi. Assambleyalar oralig'ida rahbarlik ishlari Milliy Olimpiya qo'mitasining Ijroiya qo'mitasi tomonidan olib boriladi.

Kongress (Qurultoy) Milliy Olimpiya qo'mitasining eng yirik va kengaytirilgan majlisidir. Unda Olimpiya harakati va sport turlarini rivojlantirish bilan bog'liq masalalar muhokama etiladi. Eng ilg'or tajribalar, ilmiy - tadqiqot natijalari va muammoli masalalarga alohida yondoshiladi. Zarur bo'lsa, Milliy Olimpiya qo'mitasi a'zolari va raisini ham saylaydi.

Milliy Olimpiya qo'mitasining sessiyasi u yoki bu qarorni tasdiqlash, ularning ijrolarini muhokama qilish, komissiyalarning hisobotlarini eshitish kabi faoliyatlar bilan shug'ullanadi.

Milliy Olimpiya qo'mitasining asosiy vazifalari

O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasining asosiy maqsadi;

- havaskorlik sportini rivojlantirish hamda Olimpiya harakatini himoya qilish;

- olimpiya o'yinlarida sportchilar ishtirokini ta'minlash;

- sportni rivojlantirish, respublika va jahon sportchilari hamda olimpiya o'yinlari katnashchilari orasida do'stlikni mustahkamlashga qaratilgan olimpiya g'oyalarini mustahkamlash.

Nizomda ifoda etilgan maqsadlarni amalga oshirishda Milliy Olimpiya qumitasi quyidagi vazifalarni o'z oldiga qo'yadi:

- Olimpiya qoidalari va Nizomning bajarilishini ta'minlash;

- Bosh Assambleya qarorini amalga oshirish;

- Milliy Olimpiya qumitasi Assambleyasi kun tartibini tayyorlash;

- moliyaviy harajatlarni ta'minlash va javobgarlik;

- yillik hisobot tuzish;

- idora ishlari, arxiv saqlash mas'uliyati va hokazolar. O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasi Ijroiya qo'mitasi qoshida 10 dan ortiq turli komissiyalar ish olib boradi. Ular, asosan, olimpiya harakati bilan bog'liq bo'lgan tashkiliy, tayyorgarlik, ilmiy-nazariy yordam, targ'ibot, xalqaro aloqalar va boshqa sohalarda faoliyat ko'rsatadi.

O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasi Prezidenti, uning yordamchisi, Ijroqo'm a'zolari Madaniyat va sport ishlari Vazirligi, sport jamiyatlari, uyushmalari, assotsiatsiyalari bilan bevosita hamkorlikda ish olib boradi. Xalqaro Olimpiya harakati, Xalqaro Olimpiya qo'mitasi va ular bilan bog'liq masalalar bo'yicha respublikadagi mas'ul idoralarga murojaat etadi va o'z vazifalarini amalga oshiradi.

5.3. O'zbekiston sportchilarining Osiyo, jahon va Olimpiya o'yinlaridagi ishtiroki

1920 va 1921-yillarda Toshkent shahrida I hamda II O'rta Osiyo olimpiadasi bo'lib o'tdi. 1924-yilda Butun Turkiston Olimpiadasi o'tkazildi. U Sharq jismoniy tarbiyachilarining bayramiga aylandi. Ushbu olimpiadada Sirdaryo, Farg'ona, Turkiston, Samarqand va boshqa viloyatlarning terma jamoalari ishtirok etdi.

1927-yil sentyabrda va 1928-yil iyul oyida respublikamizning jismoniy tarbiya tashkilotlari birinchi hamda II Butuno'zbek spartakiadasiga asosiy tayyorgarlik bo'lib xizmat qildi.

1933-yil Toshkentda III Butuno'zbek spartakiadasi o'tkazildi. Spartakiadada respublikaning 8 ta shaharlaridan terma jamoalar ishtirok etdi.

1934-yilda O'rta Osiyo respublikalar va Qozog'iston milliy davlatlariga ajralishining 10 yilligi munosabati bilan I O'rta Osiyo spartakiadasi o'tkazildi. 1935 yilda respublikada quyidagi tadbirlar o'tkazildi:

- Toshkent shahar oliy o'quv yurtlari va texnikumlari spartakiadasi;

- Respublika bolalar spartakiadasi;

- I Butuno'zbek ayollar jismoniy tarbiya bayrami.

Shu yilda Toshkent shahrida O'zbek davlat jismoniy tarbiya texnikumi ochish to'g'risida qaror qabul qilindi.

1936 yil sentyabr oyida Toshkentda IV Butun O'zbekiston spartakiadasi o'tkazildi.

1936-1937 yillarda bolalar-o'smirlar sport maktablari (BO'SM) ochildi.

**Markaziy Osiyo spartakiadalarida O‘zbekiston
sportchilarining ishtiroki**

Spartakiadalar	O‘tkazilgan yili	O‘tkazilgan joyi
I	1934	Toshkent
II	1943	Olma-Ota
III	1944	Toshkent
IV	1945	Frunze
V	1948	Dushanba
VI	1950	Olma-Ota
VII	1952	Ashxobod
VIII	1954	Toshkent
IX	1957	Frunze
Markaziy Osiyo davlatlarining “Do‘stlik” o‘yinlari	1991	Olma-Ota
I Markaziy Osiyo davlatlari o‘yinlari	1995	Toshkent
II Markaziy Osiyo davlatlari o‘yinlari	1997	Olma-Ota
III Markaziy Osiyo davlatlari o‘yinlari	1999	Bishkek
IV Markaziy Osiyo davlatlari o‘yinlari	2003	Dushanbe
V Markaziy Osiyo davlatlari o‘yinlari	2005	Toshkent

1943-yilda to‘qqiz yillik tanaffusdan so‘ng Olma-Ota shahrida O‘rta Osiyo va Qozog‘iston Respublikalari II spartakiadasi o‘tkazildi.

1944-yil sentyabrda Toshkentda O‘rta Osiyo va Qozog‘iston Respublikalari III spartakiadasi o‘tkazildi.

1945-yilning 30-sentyabridan 4-oktyabrigacha IV Butun O‘zbekiston spartakiadasi o‘tkazildi. Ushbu spartakaiada parad bilan ochilib, unda 5 ming jismoniy tarbiyachi qatnashdi.

1945-yilning 7-oktyabridan 14-oktyabrigacha Frunze (Bishkek) shahrida O‘rta Osiyo va Qozog‘iston Respublikalari IV spartakiadasi bo‘lib o‘tdi.

Birinchi o‘rinni egallagan respublikamiz jamoasi Butunittifoq jismoniy tarbiya va sport qo‘mitasining Qizil Bayroq ordeni bilan taqdirlandi. 1946-yilda respublikamiz vakillari Butunittifoq jismoniy tarbiyachilar paradida qatnashdi.

1948-yil 10-15-oktyabrda Dushanba shag'rida komsomolning 30 yilligiga bag'ishlangan O'rta Osiyo va Qozog'iston Respublikalari V spartakiadasi bo'lib o'tdi. O'rta Osiyo va Qozog'iston Respublikalarining VI spartakiadasi 1950-yilda Olma-Ota, VII spartakiadasi 1952-yil Ashxobodda, VIII spartakiada 1954-yilda Toshkentda, IX spartakiada 1957 yilda Frunzeda (Bishkek) o'tkazildi.

Ko'rinib turibdiki, 1934-1957-yillar orasida O'rta Osiyo va Qozog'iston respublikalarining spartakaiadasi to'qqiz marta o'tkazilgan.

1956 yildan boshlab, respublikamiz sportchilari sobiq Ittifoq xalqlarining hamma spartakaiadalarida ishtirok eta boshlagan.

I Ittifoq xalqlari spartakaiadasi 1956-yilda; II-1959; III-1963; IV-1967; V-1971; VI-1975; VII-1979; VIII-1983; IX-1987 yillarda o'tkazilgan. Hamma spartakaiadalarining final qismi Moskva shahrida bo'lib o'tgan. 1995-yilda Toshkentda XOQ rahbarligi ostida I Markziy Osiyo o'yinlari o'tkazildi. 1997-yilda Olma-Ota shahrida II Markaziy Osiyo o'yinlari bo'lib o'tdi.

1994-yilda O'zbekistonlik sportchilar Lillehammerda o'tkazilgan qishki Olimpiya o'yinlarida qatnashdi.

O'zbekistonlik sportchilarning xalqaro musobaqalardagi ishtiroki:

199- yil-Atlantadagi yozgi Olimpiya o'yinlari;

1998-yil-Naganodagi qishgi Olimpiya o'yinlari;

1994-yil-Xirosimadagi XII Osiyo o'yinlari;

1996-yil-Xarbindagi III qishgi Osiyo o'yinlari;

1998 yil-Bangokdagi XIII Osiyo o'yinlari;

1999 yil-Kongvodagi IV qishgi Osiyo o'yinlari;

1998 yil-Moskvadagi yoshlarning I Butunjahon o'yinlari.

5.3.2.jadval

O'zbekistonlik yozgi Olimpiya o'yinlari g'olib va sovrindor sportchilar ro'yxati

Yil	O'yinlar	Ishtirokchining familiyasi,ismi	Sport turi	o'rin
1952	XV	Shamray Galina	Gimnastika	1,2
1964	XVIII	Diamidov Sergey	Gimnastika	2
		Babanina Svetlana	Suzish	3
		Ustinova Natalya	Suzish	3

1968	XIX	Duyunova Vera	Voleybol	1
1972	XX	Duyunova Vera	Voleybol	1
		Saadi Elvira	Gimnastika	1
		Kazakaov Rustam	Yunon-rum kurashi	1
		Jarmuxamedov Aljan	Basketbol	1
1976	XXI	Risqiev Rufat	Boks	2
		Fedorov Vladimir	Futbol	3
1980	XXII	Panfilov Aleksandr	Velosport	2
		Shagaev Erkin	Suv polosi	1
		Pavlova Larisa	Voleybol	1
		Kovshov Yuriy	Ot sporti	1,2
		Yambulatov Rustam	Stend o'q otish	2
		Butuzova Natalya	Kamon o'q otish	2
		Ro'ziev Sobirjon	Qilichbozlik	2
		Gorbatkova Nelli	Chim ustida xokkey	3
		Zdravnix Valentina	Chim ustida xokkey	3
		Ahmerova Leyla	Chim ustida xokkey	3
		Xam Alina	Chim ustida xokkey	3
Zubareva Olga	Qo'l to'pi	1		
1988	XXIV	Xadarsev Maharbek	Erkin kurash	1
		Fadzaev Arsen	Erkin kurash	1
		Muhamedyarov Nail	Og'ir atletika	2
		Gataullin Radion	Yengil atletika	2
		Zaboltnov Sergey	Suzish	3
1992	XXV	Sirsov Sergey	Og'ir atletika	2
		Chusovitina Oksana	Gimnastika	1
		Galieva Roza	Gimnastika	1
		Shmonina Marina	Yengil atletika	1
		Asrabaev Anatoliy	O'q otish	2
		Zaxarevich Valeriy	Qilichbozlik	3
1994	XXVII qishgi	Cheryazova Lina	Fristayl	1
1996	XXVI	Bagdasarov Armen	Dzyu-do	2
		Tulyaganov Karim	Boks	3
2000	XXVII	Abdullaev Muxammadqodir	Boks	1
		Taymazov Artur	Erkin kurash	2
		Mixaylov Sergey	Boks	3
			Boks	3
2004	XXVIII	Artur Taymazov	Erkin kurash	1
		Aleksandr Doktorishvili	Kurash	1
		Magomed Ibragimov	Erkin kurash	2
		Bahodirjon Sultonov	Boks	3
		O'tkirbek Haydarov	Boks	3

2008	XXIX	Taymazov Artur	Erkin kurash	1
		Tigiev Soslan	Erkin kurash	2
		Tangriev Abdulla	Dzyu-do	2
		Sobirov Rishod	Dzyu-do	3
		Fokin Anton	Gimnastika-brusya	3
		Xilko Ekaterina	Trampolindan	3
		Maxmudov Dilshod	Baydarka	5
		Rasulov Elshod	Boks	5
		Sharipov Mirali	Boks	5
		Mansurov Dilshod	Dzyu-do	5
		Ergashev Akmal	Erkin kurash	5
Chashemov Mansur	Taekvando	6-7		
Qurbanov Qurbon	Og'ir atletika	7		
2012	XXX	Taymazov Artur	Erkin kurash	1
		Sobirov Rishod	Dzyu-do	3
		Atoev Abbas	Boks	3
2016	XXXI	Do'smatov Hasanboy	Boks	1
		Zoirov Shaxobiddin	Boks	1
		G'oyibnazarov Fazliddin	Boks	1
		Axmadaliyev Murodjon	Boks	3
		Meliqo'ziyev Bektemir	Boks	2
		G'iyasov Shaxram	Boks	2
		To'laganov Rustam	Boks	3
		Nuriddinov Ruslan	Og'ir atletika	1
		Navro'zov Ixtiyor	Erkin kurash	3
		Tasmuradov Elmurod	Yunon rum kurashi	3
2020	XXXII	Bahodir Jalolov	Boks	1
		Akbar Jo'raev	Og'ir atletika	1
		Ulug'bek Rashitov	Taekvondo	1
		Davlat Bobonov	Dyzudo	3
		Bekzod Abdurahmonov	Erkin kurash	3

O'zbekiston sportchilarinig Osiyo o'yinlaridagi ishtiroki to'g'risida

Osiyo qit'asida eng yirik va ommaviy musobaqalardan biri - bu Osiyo o'yinlari bo'lib, O'zbekiston Respublikasi mustaqil bo'lgandan keyin bu sport o'yinlarida faol ishtirok eta boshladi.

O'zbekiston birinchi bor, 1994-yili Xirosimada bo'lib o'tgan XII Osiyo o'yinlarida qatnashdi. Bu mamlakatimiz sport harakati tarixida o'chmas iz qoldirdi. O'zbekiston sportchilari, Osiyo o'yinlarida

birinchi bor qatnashib, 41 ta medal (10 ta oltin, 11 ta kumush, 20 ta bronza) sohibi bo'ldilar, umumjamo'a hisobida esa ishtirok etgan 32 ta mamlakat ichida faxrli beshinchi o'rinni egalladilar. Ta'kidlash joizki, Osiyo o'yinlari tarixi 1949-yilda dehlida Osiyo o'yinlari Federatsiyasining (AGF) tashkil qilinishidan boshlanadi. O'sha paytlarda Afg'aniston, Birma, Hindiston, Pokiston va Filippin davlatlari federatsiya tashabbuskorlari va ta'sisчилari bo'lgan bo'lsa, keyinchalik boshqa mamlakatlar ham qo'shildi va ularning soni 20 taga etdi. Hozirgi paytda Federatsiyaga Osiyo qit'asidan 44 davlat, jumladan, Markaziy Osiyo mintaqasidan 5 ta mustaqil davlatlar (O'zbekiston, Qozog'iston, Turkmaniston, Qirg'iziston, Tojikiston) kirgan.

I Osiyo o'yinlari 1951-yil martda Dehlida (Hindiston) bo'lib o'tgan. Osiyo o'yinlari ham 4 yilda bir marta, Olimpiya o'yinlaridan 2 yil o'tgandan so'ng o'tkaziladi. O'yinlarda Osiyo mamlakatlarining havaskor sportchilari qatnashishi mumkin. O'yin dasturi va ishtirokchilar soni muntazam kengayib bormoqda.

XII Osiyo o'yinlarida sportchilar 34 ta sport turi bo'yicha musobaqalarda qatnashdi, ishtirokchilar soni esa 7300 ta sportchini tashkil etdi. Ushbu o'yinlarda 337 ta medallar majmuasi uchun kurash olib bordilar.

XIII o'yinlarda 44 ta sport turi bo'yicha musobaqalar o'tkazildi va bunda 6 mingdan ziyod qit'aning eng kuchli sportchilari 379 ta oltin, kumush va 478 ta bronza medallari uchun kurash olib bordilar.

Respublikamiz sportchilari Bangkokda o'tkazilgan XIII Osiyo o'yinlarida 23 ta sport turi bo'yicha musobaqalashib, 6 ta oltin, 22 ta kumush, 12 ta bronza, umumiy hisobda 40 ta medallarni qo'lga kiritdilar. Bu natijalar qit'aning 44 mamlakati orasida 10-o'rinni egallashga imkon berdi.

Osiyo o'yinlari xronologiyasi

O'yinlar	Yil	Mezbon shaxar(lar)	Mezbon mamlakat
I o'yinlar	1951	Dehli	 Hindiston
II o'yinlar	1954	Manida	 Filippinlar
III o'yinlar	1958	Tokio	 Yaponiya
IV o'yinlar	1962	Jakarta	 Indoneziya
V o'yinlar	1966	Bangkok	 Tailand
VI o'yinlar	1970	Bangkok	 Tailand
VII o'yinlar	1974	Tehron	 Eron
VIII o'yinlar	1978	Bangkok	 Tailand
IX o'yinlar	1982	Dehli	 Hindiston
X o'yinlar	1986	Seul	 Janubiy Koreya
XI o'yinlar	1990	Beyjing	 Xitoy
XII o'yinlar	1994	Xirosima	 Yaponiya
XIII o'yinlar	1998	Bangkok	 Tailand
XIV o'yinlar	2002	Pusan	 Janubiy Koreya
XV o'yinlar	2006	Doha	 Qatar
XVI o'yinlar	2010	Guanjou	 Xitoy
XVII o'yinlar	2014	Incheon	 Janubiy Koreya
XVIII o'yinlar	2018	Jakarta va Palembang	 Indoneziya
XIX o'yinlar	2022	Hanjou	 Xitoy
XX o'yinlar	2026	Aichi va Nagoya	 Yaponiya
XXI o'yinlar	2030		 Qatar
XXII o'yinlar	2034		 Saudiya Arabistoni

5.4. O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat va sportning rivojlanishi

Har qanday mamlakatning ertangi kuni, kelajak tarqqiyoti birinchi galda o'z xalqining, yoshlarining jismoniy va ma'naviy kamolati

bilan o'lanadi. Hozirda davlatlar o'rtasidagi o'zaro musobaqa, kuch-qudratini namoyon etish bellashuvi, asosan ikki yo'nalishda-sport va jismoniy tarbiya hamda aql-zakovat, ya'ni intellektual faoliyat sohasida ustuvor ahamiyat kasb etmoqda. Ilmiy ta'bir bilan aytganda, xalqning jismoniy intellektual salohiyatini ro'yobga chiqarish, bu borada tegishli zaxiralarni shakllantirish XXI asrda taraqqiyot va yuksalish kafolatiga aylanib bormoqda.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish, millat genofondini yanada sog'lomlashtirish, barkamol avlodni tarbiyalash borasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish ahamiyati belgilangan. Qisqa muddatda bu sohada olib borilgan keng ko'lamli amaliy harakatlar o'z samarasini bermoqda.

Ma'lumki, mamlakatimiz sporti 1991-yilgacha sobiq Ittifoq bo'yicha amal qilgan hukmron tizimning bir qismi bo'lib, yurtimiz bu masalada xalqaro maydonga mustaqil chiqish va o'z imkoniyatlarini namoyon etish huquqiga ega bo'lmagan. Respublikamizning sanoqli sportchilarigina Olimpiya o'yinlari, jaxon va Yevropa miqyosidagi nufuzli musobaqalarda qatnasha olardi.

Mustaqillikka qadar O'zbekiston xalqaro sport jamoatchiligi uchun qariyb yopiq edi. Futbol tennis bo'yicha o'smirlar o'rtasida sobiq ittifoq davlatlar sportchilar ishtirokida o'tkazilgan turnirlarni hisobga olmaganda, mamlakatimizda boshqa xalqaro musobaqalar deyarli o'tkazilmagan.

Mustabid siyosat jismoniy tarbiya va sport sohasida ham o'z asoratlarini qoldirib, bular ayniqsa, quyidagilarda namoyon bo'ldi:

1. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport ishlari markaziy respublikalarga nisbatan past darajada yo'lga qo'yildi, sport harakatiga aholi ommaviy ravishda jalb qilinmadi, ular orasidan bqori malakali sportchilarni tayyorlash borasida esa, aniq va maqsadli ishlar olib borilmadi, oqibatda aksariyat yoshlarning jismonan sog'lomligi talab darajasida bo'lmay, ular orasidan katta sportga sanoqli sportchilar chiqa oldilar.

2. Sport tarmoqlarini rivojlantirish, sport inshootlarini qurish, umuman sportning moddiy-texnikaviy bazasini kengaytirish va moliyalashtirish ishlari faqat markaz roziligi bilan, cheklangan tarzda amalga oshirildi.

3. Soha uchun oliy va oʻrta maʼlumotli kadrlar tayyorlash yoʻliga qoʻyilgan boʻlsada, musobaqalarda milliy sportchi kadrlar turli sunʼiy toʻsiq va saralashlardan oʻtishga majbur edi.

4. Oʻzbekiston sportchilarining jaxon miqyosiga mustaqil chiqa olmaganligi mazkur sohaning zamon talablariga mos ravishda rivojlanib borishiga ham katta toʻsqinlik qildi.

Oʻzbekistonda mavjud muammolarni bartaraf qilish maqsadida Mustaqillikning birinchi kunlaridanoq mamlakat rahbarining tashabbusi bilan jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirishga qaratilgan tegishli qonunlar, Prezident farmonlari va

Vazirlar Mahkamasining qarorlari bosqichma-bosqich qabul qilinib, ular joriy etildi.

Qisqa muddatda:

- jismoniy tarbiya va sportni boshqarishning tashkiliy asoslari takomillashtirildi;

- Oʻzbekiston Milliy Olimpiya qoʻmitasi, sport turlari boʻyicha federatsiyalar tashkil qilindi;

- jismoniy tarbiya – sogʻlomlashtirish, ommaviy-sport ishlari va sportning milliy turlari rivojlantirildi;

- jismoniy tarbiya va sportning moddiy – texnik bazasi mustahkamlandi; milliy taʼlim dasturiga binoan jismoniy tarbiya va sport sohasiga kadrlarni tayyorlash va qayta oʻqitish ishlari amalga oshirildi.

1992-yilning yanvar oyida mamlakatda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning huquqiy asosi “Jismoniy tarbiya va sport toʻgʻrisida” gi qonun qabul qilindi.

Respublikada jismoniy tarbiya va sportni boshqaruv tizimini muvofiqlashtirish maqsadida, Qoʻmitaga sport sohasida davlat siyosatini amalga oshiruvchi, oʻz vakolati doirasida vazirliklar, idoralar, Milliy Olimpiya qoʻmitasi (MOQ), sport turlari boʻyicha milliy federatsiyalar hamda mulkchilik shakllari va idoraviy boʻysunishidan qatʼiy nazar, turli tashkilotlar ishini muvofiqlashtirish, shuningdek, barcha jismoniy tarbiya va sport tashkilotlari ustidan nazorat qiluvchi organ maqomi berildi.

1992-yilda “Oʻzbekiston Respublikasida futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida” va 1995-yilda “Oʻzbekistonda futbolni rivojlantirishning tashkiliy asoslari va prinsiplarini tubdan

takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" Vazirlar Mahkamasining qarorlari qabul qilindi. Natijada mamlakatda sportni keng miqyosda ommaviy ravishda rivojlantirish harakatlari jonlanib, respublikamizning barcha o'quv muassasalarida futbol maydonchalari tashkil etildi, Qoraqolpog'iston Respublikasi, viloyatlar va Toshkent shahri markazlaridagi barcha stadionlar qayta ta'mirlandi, joylardagi futbol maydonlari xalqaro standartlar darajasida rekonstruksiya qilindi, barcha viloyatlarda futbol maktab-internatlari tashkil etildi va tegishli mutaxassis kadrlar bilan to'ldirildi hamda katta futbolni professional klublar tizimiga o'tkazilishiga asos bo'ldi.¹

Mamlakat sportchilari Olimpiya o'yinlarida ilk marotaba mustaqil jamoa sifatida Amerikaning Atlanta shahrida 1996 yilda ishtirok etdilar. O'zbekiston hukumati sportchilarimizni xalqaro musobaqalar, Olimpiya, Osiyo o'yinlarida muvaffaqiyatli qatnashishlari uchun barcha sharoitlarni yaratib berdi.

2000-yilda Avstraliyaning Sidney shahrida o'tgan Olimpiya o'yinlarida 77 nafar sportchi Vatanimiz sharafini himoya qilib, bokschilardan Muhammadqodir Abdullaev oltin, Rustam Saidov bronza, erkin kurashchi Artur Taymazov kumush medallar sohibi bo'ldilar.

Qisqa davrda sport sohasida amalga oshirilgan ishlar ko'lami, O'zbekistonning bu boradagi tajribasi jaxonda e'tirof etilib, O'zbekiston Respublikasining birinchi Prezidenti Islom Karimov jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga hamda Xalqaro olimpiya harakatiga qo'shgan katta hissasi uchun 1996-yilda xalqaro Olimpiya qo'mitasining oliy mukofoti – Oltin Olimpiya ordeni bilan taqdirlandi. O'zbekiston Prezidentining tashabbusi bilan 1996-yilda Toshkent shahrida "Olimpiya shon-shuxrati" muzeyi tashkil etilib, uning ochilish marosimida Xalqaro olimpiya qo'mitasining Prezidenti X.A. Samaranch qatnashdi.

1997-yilda mamlakatimizda tennisni rivojlantirish va uni qo'llab-quvvatlashga qaratilgan maxsus jamg'arma tashkil etildi. Mamlakat aholisi o'rtasida tennisni targ'ib etish va jalb qilish, shug'ullanuvchilarga tegishli sharoitlar yaratish maqsadida 1998-yil

¹ Axmatov M.S. Uzluksiz ta'limda ommaviy sport-sog'lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish. Monografiya.T.: O'z DJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2005. 50 b.

“O‘zbekiston Respublikasida tennisni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” Vazirlar Mahkamasi qarori qabul qilindi. Unga muvofiq, viloyatlarda tennis federatsiyalari, klublari tashkil etildi, ushbu sport turi yuqori bosqichga olib chiqildi.

Mamlakatda Olimpiya o‘yinlari dasturidan o‘rin olgan sport turlarini mamlakatda rivojlantirish bilan birga, milliy sport turi “Kurash” ning jahon sport arenalariga olib chiqish borasida mislsiz ishlar amalga oshirildi. O‘zbek milliy sporti – kurashni yanada rivojlantirish, uning xalqaro maydonda mustahkam o‘rin egallashi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish maqsadida O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti 1999-yilda “Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasini qo‘llab-quvvatlash to‘g‘risida” gi farmoni imzoladi. Unga ko‘ra, yurtimizda Xalqaro kurashni rivojlantirish jamg‘armasi tuzildi. Xalqaro kurash assotsiatsiyasi hamda xalqaro kurash akademiyasiga davlat tomonidan huquqiy va amaliy jihatdan katta e‘tibor ko‘rsatildi.

Mamlakatda jismoniy tarbiya va sportni kompleks rivojlantirish maqsadida “O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi Vazirlar Mahkamasining qarori 1999-yilda qabul qilindi. Mazkur qaror asosida umumta‘lim maktablari, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o‘quvchilari hamda oliy ta‘lim muassasalari talabalarining “Umid nihollari”, “Barkamol avlod”, “Universiada” musobaqalarining hududlarda respublika final bosqichlarini o‘tkazish rejasi belgilandi.

Shuningdek, “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni sportni rivojlantirish Davlat dasturi konsepsiyasi” tasdiqlanib, uning asosiy yo‘nalishlari sifatida quyidagilar qabul qilindi:

1. Jismoniy tarbiya va sportni tashkil etish va boshqarish tizimini takomillashtirish;

2. Jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish, ommaviy-sport ishlarini va sportning milliy turlarini rivojlantirish;

3. Jismoniy tarbiya hamda sportni ilmiy-uslubiy va tibbiy ta‘minlash;

4. Jismoniy tarbiya va sport tizimi itmkoniyatlarini rivojlantirish;

5. Jismoniy tarbiya va sportni targ‘ib qilish;

6. Jismoniy tarbiya va sport sohasida mablag‘ bilan ta‘minlash tizimini takomillashtirish, nodavlat sektorini rivojlantirish.

Dastur tadbirlari asosida “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida” gi

qonunning yangi tahrirdagi loyihasi ishlab chiqilib, 2000-yilda Oliy Majlis sessiyasida qabul qilindi.

Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga doir qonun, farmon va qarorlar bu sohaning tez sur'atlar bilan taraqqiy etishiga, xalqaro maydonda O'zbekiston nufuzi va obro'sining oshishiga, qolaversa, aholining ayniqsa, o'quvchi-yoshlarning sportga bo'lgan munosabatini o'zgartirishga olib keldi.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish ijtimoiy siyosatning muhim yo'nalishlaridan biri etib belgilangan. Chunki sport aholi salomatligini mustahkamlash, yosh avlodni sog'lom va barkamol etib tarbiyalash orqali jamiyatda sog'lom turmush tarzini qaror toptiradi. Turli kasalliklar, yoshlar o'rtasida zararli odatlarning oldini oladi. Sport yuksak madaniyat, vatanparvarlik tuyg'ularini shakllantirishda ham muhim o'rin tutadi. Bu sohada erishilgan yutuqlar mamlakatni dunyoga tanitadi, barcha yurtdoshlarga g'urur – iftixor bag'ishlaydi.

Mamlakatimiz mustaqillikning dastlabki kunlaridan boshlab bu sohada o'ziga hos islohatlarni amalga oshirish borasida muayyan ko'rinishdagi huquqiy bazasini shakllantirdi. Jumladan, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida" qarori, O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'lim vazirlining "Bolalar va o'smirlar sport maktablarini kadrlar bilan ta'minlashni yaxshilash to'g'risida" buyrug'i, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi byudjetini va bolalar sport obektlari qurilishining manzilli dasturini tasdiqlash to'g'risida" qarori, Vazirlar Mahkamasining "O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida" qarori, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" qarori kabi rasmiy me'yoriy hujjatlar qabul qilinishi yurtimizdagi barcha hududlardagi mahallalar va ko'chalardagi yoshlarni, o'zbek milliy sport o'yinlari bilan tarbiyalanishiga va komil inson bo'lib shakllanishiga olib keldi.

O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti Islom Karimovning tashabbusi bilan mustaqillikning ilk yillaridagi O'zbekistonni va

o'zbek sportini dunyoga tanitish maqsadida dastlabki ishlaridan biri 1995-yil 29-avgustda Toshkent shahrida "Prezident kubogi" xalqaro turnir bo'lib o'tdi.

2018-yilning 5-mart kuni Prezidentimiz Shavkat Mirziyoev "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni qabul qilindi. Farmonga muvofiq, ilgari davlat qo'mitasi va uning hududiy bo'linmalari negizida O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi tashkil etilib, uning vazifa va vakolatlari kengaytirilgandi.

Davlatimiz rahbarining 2017 yil 9 martdagi O'zbekiston sportchilarini 2020 yil Tokio shahrida (Yaponiya) bo'lib o'tadigan XXII yozgi Olimpiya va XVI Paralimpiya o'yinlariga tayyorgarlashga oid qarori ijrosi doirasida O'zbekiston Jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasi, Milliy olimpiya qo'mitasi hamda sport tashkilotlari hamkorligida iqtidorli sportchilarni saralash va terma jamoalarni shakllantirish, sportchilarning mahalliy va xorijiy o'quv-mashg'ulot yig'inlarini tashkil etish, vazifalari belgilandi va amalga oshirildi. Gimnastika, trampolin, yengil atletika, taekvando, baydarka va kanoeda eshkak eshish, velosport kabi boshqa salohiyatli sport turlari bo'yicha ham ko'proq yutuqlarga erishish yuzasidan aniq choralar belgilab berildi. Xalqaro sport federatsiyalari bilan hamkorlikni mustahkamlash zarurligi ta'kidlandi.

Prezidentimizning 2020 yil 10 avgustdagi "Nufuzli xalqaro sport musobaqalarida yuksak natijalarga erishgan O'zbekiston sportchilarini jamoat va sport ishlariga keng jalb etish hamda sportchilarni va ularning trenerlarini rag'batlantirish to'g'risida"gi qarorida sportimiz yulduzlari va ularni kamolga yetkazgan trenerlarning mashaqqatli mehnatlarini munosib taqdirlash, ularning tajribasi va salohiyatidan samarali foydalanish, oliy va o'rta maxsus ma'lumot olishlari hamda salomatliklarini tiklashlari xsusida g'amxo'rlik qilingani e'tiborga loyiq. Mazkur hujjat O'zbekistonda sportchi va murabbiylarni moddiy rag'batlantirish tizimini yanada takomillashtirish, ularning nufuzli xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etadigan sportchilar zaxirasini tayyorlashda munosib hissa qo'shishlariga imkoniyat yaratdi.

Jumladan, Tokio 2020 olimpiadasida sovrinli o'rirlarni egallagan

sportchi va murabbiylar Prezidentimiz tomonidan munosib taqdirlandilar.

«Tokio-2020» yozgi Olimpiya o'yinlari o'z yakuniga etdi. Sayyoramizning 206 ta mamlakatidan 12 500 nafarga yaqin atlet g'oliblik uchun kurash olib bordi.

O'zbekiston delegatsiyasi 3 ta oltin va 2 ta bronza medali bilan yakunda umumjamoa hisobida 32-o'rinni egalladi.

Tokio-2020 Olimpiadasida boks bo'yicha Bahodir Jalolov, og'ir atletika bo'yicha Akbar Jo'raev va taekvondo bo'yicha Ulug'bek Rashitovlar oltin va dyzudo bo'yicha Davlat Bobonov, erkin kurash bo'yicha Bekzod Abdurahmonovlar bronza medalini qo'lga kiritdilar. Olimpiyachilarimiz O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsat sportchi va boshqa davlat mukofotlari bilan taqdirlandilar va yuqorida nomlari keltirilgan sportchi va murabbiylar tarix zarvaraqlaridan joy oldi.

Bob yuzasidan nazorat savollari:

1. Xalqaro sport harakati rivojlanishining asosiy omillari nimalardan iborat?
2. XOQ ish faoliyati qanday tartibda olib boradi?
3. O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasi nima sababdan tashkil etildi?
4. O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasi qaysi tashkilotlar bilan hamkorlikda ish olib boradi?
5. Milliy Olimpiya qo'mitasi ish faoliyatini qaysi hujjatlar asosida yuritadi?
6. O'zbek sportchilari Osiyo, jahon va Olimpiada o'yinlarida qanday natijalarga erishmoqda?

GLOSSARIY

Tushunchalar	O'zbek tilida izoh	Rus tilida izoh	Ingliz tilida izoh
Qadimgi Olimpiya o'yinlari	Qadimgi Gretsiyadagi diniy va sport bayramlari	Древние Олимпийские игры, спортивные и религиозные праздники в Древней Греции	Antique Olympic game Religious and sports holiday of the Ancient Greece's
Qadimgi Olimpiya	Qadimgi Olimpiya o'yinlari o'tkazilgan shaharcha	Древняя Олимпия, селение, где проводились античные игры	Ancient Olympia One of policies (cities) , capital of Games of antique time*
“Muqaddas tinchlik”	Qadimgi Olimpiya o'yinlari davomida e'lon qilingan tinchlik	«Священное перемирие» в период древних Олимпийских игр	Sacred the reward during ancient Olympic games
Stadiy	Qadimgi Olimpiya o'yinlarida yugurish masofasi	Стадий (дистанция бега) на древних Олимпийских играх	StagesRun distance on ancient Olympic games
Stadiodrom	Qadimgi Gretsiyada 175m dan 192,27 m gacha yugurish masofasi	Дистанция бега от 175м до 192,27 мв Древней Греции	Run on a distance from 175 m 192,27m of the Ancient Greece's
Pentatlon (beshkurash)	Qadimgi Olimpiya o'yinlarida beshkurash sporti	Спортивное пятиборье на древних Олимпийских играх	Five kinds of sports on ancient Olympic games
Pankration	Qadimgi Olimpiya o'yinlarida ikkita sport turi	Сочетание двух видов спорта на древних Олимпийских играх	Two kinds of sports on ancient Olympic games
Pedotrib	Qadimgi Olimpiya o'yinlarida murabbiylar	Тренеры на древних Олимпийских играх	Trainers in ancient Olympic games
Ellanodik	Qadimgi Olimpiya o'yinlarida hakamlar	Судьи на древних Олимпийских играх	Judges in the ancient Olympic
Olimpionik	Qadimgi Olimpiya o'yinlarining g'oliblari	Победители на древних Олимпийских играх	The winner time of ancient Olympic games
Diaulos	Qadimgi Olimpiya o'yinlarida 2 stadiyga yugurush masofasi	Дистанция бега на 2 стадия на древних Олимпийских играх	Run on 2 stages on ancient Olympic games

Dolixodrom	Qadimgi Olimpiya o'yinlarida 24 stadiyda yugurish masofasi	Дистанция бега на 24 стадия на древних Олимпийских играх	Run on 24 stages on ancient Olympic games
Olimpiada	Olimpiya o'yinlari o'rasidagi to'rt yillik davr	Четырехлетний период между Олимпийскими играми	The Olympic Games are spent each 4 years
Olimpiya Xartiyasi	Olimpiya xartiyasi Xalqaro Olimpiya qo'mitasi (XOQ) tomonidan qabul qilingan olimpizm asosiy tamoyillari, qoidalari va rasmiy izohlari berilgan xujjatdir.	Олимпийская хартия является сводом основополагающих принципов Олимпизма, правил и официальных разъяснений, принятых Международным олимпийским комитетом (МОК).	The Olympic Charter (OC) is the codification of the Fundamental Principles of Olympism, Rules and Bye-laws adopted by the International Olympic Committee (IOC).
Olimpiya harakati	Olimpiya harakati. Olimpiya harakati XOQ rahbarligidagi harakat bo'lib, o'z tarkibida Olimpiya xartiyasiga rioya qiladigan sportchilar, tashkilotlar va boshqa shahslardan iborat.	Олимпийские движение Олимпийское движение, находящееся под верховной властью и руководством МОК, включает в себя организации, спортсменов и других лиц, которые согласны руководствоваться Олимпийской хартией.	Olympic movement Under the supreme authority and leadership of the International Olympic Committee, the Olympic Movement encompasses organisations, athletes and other persons who agree to be guided by the Olympic Charter.
Olimpizm	Olimpizm - bu tana, iroda va ong qadr qimmatini muvozanatlashgan bir butunlikka birlashtiruvchi hayot falsafasidir.	Олимпизм представляет собой философию жизни, возвышающую и объединяющую в сбалансированное целое дос-тоинства тела, воли и разума.	Olympism is a philosophy of life, exalting and combining in a balanced whole the qualities of body, will and mind.

<p>Olimpiya o'yinlari</p> <p>Olimpiya o'yinlari – bu individual va jamoa sport turlari bo'yicha mamlakatlar o'rtasida emas, balki sportchilar o'rtasidagi musobaqalardir.</p> <p>Olimpiya o'yinlari yozgi va qishki Olimpiya o'yinlaridan iborat.</p>	<p>Olympic Games* The Olympic Games are competitions between athletes in individual or team events and not between countries. The Olympic Games consist of the Games of the Olympiad and the Olympic Winter Games.</p> <p>Олимпийские игры – это соревнования в индивидуальных или командных видах спорта среди спортсменов, но не среди стран. Олимпийские Игры состоят из Игр Олимпиады и Олимпийских зимних Игр.</p>
<p>Olimpiya halqalari</p> <p>Olimpiya halqalari beshta har xil rangli halqalarning birlashgan ramzlaridan iborat. Beshta halqalar – chapdan o'ngga- ko'k, qora, qizil, sariq va yashil ranglarda berilgan.</p>	<p>Олимпийский символ.</p> <p>Олимпийский символ состоит из пяти переплетенных колец одинакового размера (олимпийские кольца), используемых отдельно, в одном или пяти цветах. При пятицветном исполнении это переплетение - слева направо - голубого, желтого, черного, зеленого и красного цветов.</p> <p>The Olympic symbol. The Olympic symbol consists of five interlaced rings of equal dimensions (the Olympic rings), used alone, in one or in five different colours. When used in its five-colour version, these colours shall be, from left to right, blue, yellow, black, green and red.</p>
<p>Olimpiya bayrog'i</p> <p>Olimpiya bayrog'i. Olimpiya bayrog'i oqrangli mato bo'lib, uning o'rtasida beshtarangli olimpiya halqalarining tasviri bor.</p>	<p>Олимпийский флаг. Олимпийский флаг представляет собой белое полотнище без окаймления. В его центре расположен олимпийский символ в пяти цветах.</p> <p>The Olympic flag. The Olympic flag has a white background, with no border. The Olympic symbol in its five colours is located in its centre.</p>

Olimpiya shiori	Olimpiyashiori «Citius, Altius, Fortius» (tezroq, balandroq, kuchliroq) olimpiya harakatining maqsadlarini ifodalaydi.	Олимпийский девиз. Олимпийский девиз «Citius, Altius, Fortius» (быстрее, выше, сильнее) выражает устремления олимпийского движения.	The Olympic motto. The Olympic motto «Citius – Altius – Fortius» expresses the aspirations of the Olympic Movement
Olimpiya emblemasi	Olimpiya emblemasi olimpiya halqalari boshqa elementlar bilan birlashgan ramzlar majmuasidir.	Олимпийские эмблемы. Олимпийской эмблемой является составная композиция, в которой олимпийские кольца сочетаются с другим отличительным элементом.	Olympic emblems. An Olympic emblem is an integrated design associating the Olympic rings with another distinctive element.
Olimpiya gimni	Olimpiya madhiyasi Spiros Samara tomonidan yaratilgan «Olimpiya madhiyasi» musiqiy asaridir.	Олимпийский гимн. Олимпийским гимном является музыкальное произведение «Олимпийский гимн», написанное Спиросом Самара.	The Olympic anthem. The Olympic anthem is the musical work entitled «Olympic anthem», composed by Spiro Samara.
Olimpiya olovi, olimpiya mash'ali	Olimpiya olovi, olimpiya mash'ali. Olimpiya olovi XOQ rahbarligida <i>Olimpiya shahrida yoqiladigan</i> olov hisoblanadi. Olimpiya mash'ali XOQ tomonidan tasdiqlangan va olimpiya olovini yoqish uchun mo'ljallangan moslamadir.	Олимпийский огонь, олимпийские факелы. Олимпийским огнем является огонь, зажигаемый в Олимпии под эгидой МОК. Олимпийским факелом является переносной факел или его дубликат, утвержденный МОК и предназначенный для зажигания олимпийского огня.	The Olympic flame, Olympic torches. The Olympic flame is the flame which is kindled in Olympia under the authority of the IOC. An Olympic torch is a portable torch, or a replica thereof, as approved by the IOC and intended for combustion of the Olympic flame.

<p>Xalqaro Olimpiya qo'mitasi (XOQ)</p>	<p>Xalqaro Olimpiya qo'mitasi xalqaro nodavlat notijorat tashkilot, assotsiatsiya shaklida va yuridik shaxs maqomiga ega tashkilot.</p>	<p>Международный олимпийский комитет (МОК). МОК является международной неправительственной некоммерческой организацией, с неограниченным сроком полномочий, в форме ассоциации со статусом юридического лица.</p>	<p>The International Olympic Committee (IOC) The IOC is an international non-governmental not-for-profit organisation, of unlimited duration.</p>
<p>Sessiya</p>	<p>Sessiya XOQ a'zolarining umumiy majlisidir. Sessiya XOQning oliy organi. Sessiya bir yilda bir marta o'tkaziladi.</p>	<p>Сессия является общим собранием членов МОК. Сессия является высшим органом МОК. Решения Сессии окончательны. Очередные Сессии проводятся раз в год.</p>	<p>The Session. The Session is the general meeting of the members of the IOC. It is the IOC's supreme organ. Its decisions are final. An ordinary Session is held once a year.</p>

ILOVALAR

PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR

“Bumerang” metodi

Mavzular mazmuni (gimnastikaningqisqachatarixi) reja asosida asosiy ma'lumotlar kiritiladi			
1	2	3	4

Izoh: Bu metod texnologiyasi tanqidiy fikrlash, mantiqni shakllantirishga imkoniyat yaratadi, xotirani, g'oyalarni, fikrlarni, dalillarni yozma va og'zaki shakllarda bayon qilish ko'nikmalarni shakllantiradi.

“SWOT-tahlil” metodi.

Metodning maqsadi: mavjud nazariy bilimlar va amaliy tajribalarni tahlil qilish, taqqoslash orqali muammoni hal etish yo'llarini topishga, bilimlarni mustahkamlash, takrorlash, baholashga, mustaqil, tanqidiy fikrlashni, nostandart tafakkurni shakllantirishga xizmat qiladi.

S – (strength) – kuchli tomonlari

W – (weakness) – zaif, kuchsiz tomonlari

O – (opportunitu) – imkoniyatlari

T – (treat) – to'siqlar

S	Fanni o'zlashtirishda uning samarali tomonlari	
W	Fanni o'zlashtirishda uning kuchsiz tomonlari	
O	Fanni o'qitishda uning imkoniyatlari (ichki)	
T	To'siqlar (tashqi)	

“FSMU” metodi.

Texnologiyaning maqsadi: Mazkur texnologiya ishtirokchilardagi umumiy fikrlardan xususiy xulosalar chiqarish, taqqoslash, qiyoslash orqali ma'lumotni o'zlashtirish, xulosalash, shuningdek, mustaqil ijodiy fikrlash ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi.

Mazkur texnologiyadan ma'ruza mashg'ulotlarida, mustahkamlashda, o'tilgan mavzuni so'rashda, uyga vazifa berishda hamda amaliy mashg'ulot natijalarini tahlil etishda foydalanish tavsiya

etiladi.

Texnologiyani amalga oshirish tartibi:

- qatnashchilarga mavzuga oid bo'lgan yakuniy xulosa yoki g'oya taklif etiladi;

- har bir ishtirokchiga FSMU texnologiyasining bosqichlari yozilgan qog'ozlari tarqatiladi:

F – fikringizni bayon eting.

S – fikringizni bayoniga sabab ko'rsating.

M – ko'rsatgan sababingizni isbotlab misol keltiring.

U – fikringizni umumlashtiring.

- ishtirokchilarning munosabatlari individual yoki guruhiy tartibda taqdimot qilinadi.

FSMU tahlili qatnashchilarda kasbiy-nazariy bilimlarni amaliy mashqlar va mavjud tajribalar asosida tezroq va muvaffaqiyatli o'zlashtirilishiga asos bo'ladi.

Xulosalash» (Rezyume, Veyer) metodi.

Metodning maqsadi: Bu metod murakkab, ko'ptarmoqli, mumkin qadar, muammoli xarakterdagi mavzularni o'rganishga qaratilgan. Metodning mohiyati shundan iboratki, bunda mavzuning turli tarmoqlari bo'yicha bir xil axborot beriladi va ayni paytda, ularning har biri alohida aspektlarda muhokama etiladi. Masalan, muammo ijobiy va salbiy tomonlari, afzallik, fazilat va kamchiliklari, foyda va zararlari bo'yicha o'rganiladi. Bu interfaol metod tanqidiy, tahliliy, aniq mantiqiy fikrlashni muvaffaqiyatli rivojlantirishga hamda talabalarning mustaqil g'oyalari, fikrlarini yozma va og'zaki shaklda tizimli bayon etish, himoya qilishga imkoniyat yaratadi. "Xulosalash" metodidan ma'ruza mashg'ulotlarida individual va juftliklardagi ish shaklida, amaliy va seminar mashg'ulotlarida kichik guruhlardagi ish shaklida mavzu yuzasidan bilimlarni mustahkamlash, tahlil qilish va taqqoslash maqsadida foydalanish mumkin.

Metodni amalga oshirish tartibi:

- trener-o'qituvchi ishtirokchilarni 5-6 kishidan iborat kichik guruhlarga ajratadi;

- trening maqsadi, shartlari va tartibi bilan ishtirokchilarni ta-nishtirgach, har bir guruhga umumiy muammoni tahlil qilinishi zarur

bo'lgan qismlari tushirilgan tarqatma materiallarni tarqatadi;

- har bir guruh o'ziga berilgan muammoni atroflicha tahlil qilib, o'z mulohazalarini tavsiya etilayotgan sxema bo'yicha tarqatmaga yozma bayon qiladi;

- navbatdagi bosqichda barcha guruhlar o'z taqdimotlarini o'tkazadilar. Shundan so'ng, o'qituvchi tomonidan tahlillar umumlashtiriladi, zaruriy ma'lumotlar bilan to'ldiriladi va mavzu yakunlanadi.

“Assesment” metodi.

Metodning maqsadi: mazkur metod ta'lim oluvchilarning bilim darajasini baholash, nazorat qilish, o'zlashtirish ko'rsatkichi va amaliy ko'nikmalarini tekshirishga yo'naltirilgan. Mazkur texnika orqali ta'lim oluvchilarning bilish faoliyati turli yo'nalishlar (test, amaliy ko'nikmalar, muammoli vaziyatlar mashqi, qiyosiy tahlil, simptomlarni aniqlash) bo'yicha tashhis qilinadi va baholanadi.

Metodni amalga oshirish tartibi:

“Assesment” lardan ma'ruza mashg'ulotlarida tinglovchilarning yoki qatnashchilarning mavjud bilim darajasini o'rganishda, yangi ma'lumotlarni bayon qilishda, seminar, amaliy mashg'ulotlarda esa, mavzu yoki ma'lumotlarni o'zlashtirish darajasini baholash, shuningdek, o'z-o'zini baholash maqsadida individual shaklda foydalanish tavsiya etiladi. Shuningdek, o'qituvchining ijodiy yondashuvi hamda o'quv maqsadlaridan kelib chiqib, assesmentga qo'shimcha topshiriqlarni kiritish mumkin.

Har bir katakdagi to'g'ri javob 5 ball yoki 1-5 balgacha baholanishi mumkin.

Test:	Qiyosiy tahlil:
Simptom:	Amaliy ko'nikma:

“Insert” metodi.

Metodning maqsadi: Mazkur metod talabalarda yangi axborotlar tizimini qabul qilish va bilimlarni o'zlashtirilishini yengillashtirish maqsadida qo'llaniladi, shuningdek, bu metod talabalar uchun xotira

mashqi vazifasini ham o‘taydi.

Metodni amalga oshirish tartibi:

- o‘qituvchi mashg‘ulotga qadar mavzuning asosiy tushunchalari mazmuni yoritilgan input-matnni tarqatma yoki taqdimot ko‘rinishida tayyorlaydi;

- yangi mavzu mohiyatini yorituvchi matn ta‘lim oluvchilarga tarqatiladi yoki taqdimot ko‘rinishida namoyish etiladi;

- ta‘lim oluvchilar individual tarzda matn bilan tanishib chiqib, o‘z shaxsiy qarashlarini maxsus belgilar orqali ifodalaydilar. Matn bilan ishlashda tinglovchilar yoki qatnashchilarga quyidagi maxsus belgilardan foydalanish tavsiya etiladi:

Belgilar	1-matn	2-matn	3-matn
“V” – tanish ma‘lumot.			
“?”–mazkur ma‘lumotni tushunmadim, izoh kerak.			
“+” bu ma‘lumot men uchun yangilik.			
“- ” bu fikr yoki mazkur ma‘lumotga qarshiman?			

Belgilangan vaqt yakunlangach, ta‘lim oluvchilar uchun notanish va tushunarsiz bo‘lgan ma‘lumotlar o‘qituvchi tomonidan tahlil qilinib, izohlanadi, ularning mohiyati to‘liq yoritiladi. Savollarga javob beriladi va mashg‘ulot yakunlanadi.

“Tushunchalar tahlili” metodi.

Metodning maqsadi: mazkur metod tinglovchilar yoki qatnashchilarni mavzu bo‘yicha tayanch tushunchalarni o‘zlashtirish darajasini aniqlash, o‘z bilimlarini mustaqil ravishda tekshirish, baholash, shuningdek, yangi mavzu bo‘yicha dastlabki bilimlar darajasini tashhis qilish maqsadida qo‘llaniladi.

Metodni amalga oshirish tartibi:

- ishtirokchilar mashg‘ulot qoidalari bilan tanishtiriladi;

- talabalarga mavzuga yoki bobga tegishli bo‘lgan so‘zlar, tushunchalar nomi tushirilgan tarqatmalar beriladi (individual yoki guruhli tartibda);

- talabalar mazkur tushunchalar qanday ma‘no anglatishi, qachon, qanday holatlarda qo‘llanilishi haqida yozma ma‘lumot beradilar;

- belgilangan vaqt yakuniga yetgach o‘qituvchi berilgan tushun-

chalarning to'g'ri va to'liq izohini o'qib eshittiradi yoki slayd orqali namoyish etadi;

- har bir ishtirokchi berilgan to'g'ri javoblar bilan o'zining shaxsiy munosabatini taqqoslaydi, farqlarini aniqlaydi va o'z bilim darajasini tekshirib, baholaydi.

Namuna: ma'ruzasi uchun.

Tushunchalar	Sizningcha bu tushuncha qanday ma'noni anglatadi?	Qo'shimcha ma'lumot

Izoh: Ikkinchi ustunchaga qatnashchilar tomonidan fikr bildiriladi. Mazkur tushunchalar haqida qo'shimcha ma'lumot glossariyda keltirilgan.

Venn Diagrammasi (ingliz faylasufi Djon Venna nomi bilan atalgan).

Metodning maqsadi: Bu metod grafik tasvir orqali o'qitishni tashkil etish shakli bo'lib, u ikkita o'zaro kesishgan aylana tasviri orqali ifodalanadi. Mazkur metod turli tushunchalar, asoslar, tasavvurlarning analiz va sintezini ikki aspekt orqali ko'rib chiqish, ularning umumiy va farqlovchi jihatlarini aniqlash, taqqoslash imkonini beradi.

Metodni amalga oshirish tartibi:

- ishtirokchilar ikki kishidan iborat juftliklarga birlashtiriladilar va ularga ko'rib chiqilayotgan tushuncha yoki asosning o'ziga xos, farqli jihatlarini (yoki aksi) doiralari ichiga yozib chiqish taklif etiladi;

- navbatdagi bosqichda ishtirokchilar to'rt kishidan iborat kichik guruhlariga birlashtiriladi va har bir juftlik o'z tahlili bilan guruh a'zolarini tanishtiradilar;

- juftliklarning tahlili eshitilgach, ular birgalashib, ko'rib chiqilayotgan muammo yoxud tushunchalarning umumiy jihatlarini (yoki farqli) izlab topadilar, umumlashtiradilar va doirachalarning kesishgan qismiga yozadilar.

“Sinkveyn” metodi

Metodning maqsadi – mazkur metod nafaqat matnning mazmunini o‘rganishga, matn mazmunini o‘zining shaxsiy tajribasi bilan bog‘lashga va o‘zlashtirgan axborot g‘oya, yoki fikrlarga nisbatan o‘z munosabatini yozma ifoda etishga imkon beruvchi oddiy va samarali usul bo‘lib, talabalaridagi shaxsiy pozitsiyani shakllantirishga yordam beradi.

Metodni o‘tkazish tartibi:

- ish daftari vertikal chiziq bo‘yicha ikkiga bo‘linadi.
- chap tomonga talabalar mavzu yuzasidan unda taassurot uyg‘otgan, yoqqan yoki savol tug‘dirgan sitata, g‘oya yoki fikrlarini yozadi (masalan, juda aqlli ta‘rif, dalil yoki sabab va boshqalar).
- o‘ng tomonda keltirilgan sitata yoki fikrga o‘zining sharhlarini yozadi, ya‘ni o‘z munosabatini quyidagi yo‘nalishlarda bildiradi: Uni bu fikr yoki g‘oyaning nimasi qiziqtdirdi va yozib olishga undadi? Bu nima haqda o‘ylashga majbur etdi? Bu fikr bo‘yicha u qanday savollarni o‘yladi?
- matnni o‘qiyotganida talabalar kerakli qo‘shimcha fikrlarni aniqlab, kundalikka yozib boradi.
- ish yakunlagandan so‘ng talabalar juftliklarda ishlashlari, tahlillarini almashishlari, o‘rtoqlari tahlilida ularga yoqqan fikrni muho-kama etishlari va ko‘rsatishlari mumkin.

Trenergga tavsiyalar

- Siz oldindan sitatalar yoki g‘oyalar sonini belgilab olishingiz mumkin (misol uchun, 2 ta, 4 yoki 5 tadan), - sitatalar mazmuni va yo‘nalishi mutaxassislik, fan yoki mavzuga mos bo‘lishi, kerak.
- Agarda siz ijtimoiy-tarbiyaviy mavzuda bu treningni o‘tkazmoqchi bo‘lsangiz g‘oyalar yoki sitatalar hayotiy-ijtimoiy mavzularda tanlanishi mumkin bo‘ladi. Bularning barchasi siz o‘z oldingizga qo‘ygan maqsadga va sizning pedagogik uslubingizga bog‘liq bo‘ladi.
- Ish shakllari:
- uchlilarda ishlash;
- kichik guruhlarda ishlash;
- blits-so‘rov – siz bir qator talabalardan faqat bitta sitatani va faqat birgina sharhni o‘qib berishni so‘raysiz;

- Fidbeyk.

Yakunlar munozara tayyorlash yoki o‘tkazish, insho yozish yoki asoslangan esse yozish uchun xizmat qilishi mumkin.

FIKR (g‘oya, sitata, munosabat, xulosa va boshqa)	SHARH

“Brifing” metodi.

“Brifing”- (ing. briefing-qisqa) biror-bir masala yoki savolning muhokamasiga bag‘ishlangan qisqa press-konferensiya.

O‘tkazish bosqichlari:

1. Taqdimot qismi.

2. Muhokama jarayoni (savol-javoblar asosida).

Brifinglardan trening yakunlarini tahlil qilishda foydalanish mumkin. Shuningdek, amaliy o‘yinlarning bir shakli sifatida qatnashchilar bilan birga dolzarb mavzu yoki muammo muhokamasiga bag‘ishlangan brifinglar tashkil etish mumkin bo‘ladi.

“Zanjir” metodi

Bu metod o‘rganilayotgan mavzuga taalluqli so‘zlarni o‘z ichiga olib talabalarni fikirlash faoliyatini tezlashtiradi, intellektual aqliy salohiyatini, taffakurini ishga soladi. Bevosita talabalar fikrini mashg‘ulot jarayonlariga yetaklaydi. Talabalarning bilimini baholanishi o‘qituvchi tomonidan belgilangan tartibda amalga oshiriladi.

Na‘muna:

1. Umumrivojlantiruvchi mashqlar – buyumlar bilan va buyumlarsiz –

2. Gimnastika harakatlari – yurish – yugurish –

3. Jihozlarda bajariladigan mashqlar – qo‘shpoyada –

Izoh: Bu metod umumrivojlantiruvchi mashqlarga taalluqliy

soʻzlarni oʻz ichiga olib talabalarni fikrlash faoliyatini tezlashtiradi, intellektual aqliy salohiyatini, taffakurini ishga soladi. Bevosita talabalar fikrini mashgʻulot jarayoniga hamda sport zallariga yetaklaydi.

«Agarda Men» metodi

Agarda men

Izoh: Bu metod interfaol texnologiya boʻlib, tanqidiy, tahliliy, aniq mantiqiy fikrlashning muvaffaqiyatli rivojlantirishga hamda oʻz gʻoyalari, fikrlarini yozma va ogʻzaki shaklda ixcham bayon etishiga imkoniyat yaratadi. Shuningdek, har bir qatnashuvchining oʻz fikrlari, oʻzgalardan kutadigan tarbiyaviy xarakterdagi qator vazifalarni amalga oshirish imkonini beradi.

TESTLAR

1. Jismoniy tarbiya va sport tarixi fani nimani o'rganadi?

- a) turli tarixiy bosqichlarda JT va S rivojlanishining qonuniyatlarini.
- b) qadimgi zamondan hozirgi davrgacha sportning taraqqiyotini.
- c) O'zbekiston jismoniy tarbiya va sportining rivojlanishini.
- d) zamonaviy sportning rivojlanish yo'nalishlarini.

2. Jismoniy tarbiya va sport tarixi nechta davrga bo'lingan?

- a) 4
- b) 3
- c) 2
- d) 5

3. Jismoniy tarbiya va sport tarixining asosiy manbalari?

- a) jismoniy tarbiya va sportga oid ash'yoviy va yozma manbalar.
- b) tasviriy sa'nat asarlari.
- c) hukumat qarorlari, qonun va farmonlar.
- d) arxeologik topilmalar.

4. Qadimgi olimpiya o'yinlari davrida "muqaddas tinchlik" qancha davom etgan?

- a) 3 oy
- b) 1 oy
- c) 10 oy
- d) 3 yil

5. Qadimgi davrda jismoniy tarbiyaning asosiy xususiyatlari nimalardan iborat?

- a) jismoniy tarbiyaning mehnat, turmush tarzi va marosimlar bilan bog'liqligi.
- b) ov qilish qurollari, ovchilikni takomillashtirish.
- c) jismoniy mashqlar, o'yinlar va raqslarning vujudga kelishi.
- d) harakat ko'nikmalarni o'rgatish tajribasini avloddan avlodga o'tkazish.

6. Ibtidoiy jamoa tuzumida jismoniy tarbiya kelib chiqishning sabablari?

- a) mehnat, ongni rivojlanishi, harakatlarga tabiiy ehtiyoj.
- b) harbiy jismoniy tayyorgarlik.
- c) yosh avlodni tarbiyalash.
- d) kuch sinashish musobaqalari.

7. Qadimgi davrda jismoniy tarbiya paydo bo'lishining asosiy omillari?

- a) ob'ektiv, su'bektiv, biologik.
- b) iqtisodiy, ijtimoiy, su'bektiv.
- c) biologik, ijtimoiy, diniy.
- d) ob'ektiv, su'bektiv, ijtimoiy.

8. Qadimgi davrda dastlabki o'yinlar qanday xarakterga ega bo'lgan?

- a) naturalistik. b) ramziy. c) ommaviy. d) milliy.

9. Jismoniy mashqlar qanday omillar ta'sirida paydo bo'lgan?

- a) geografik muhit va iqlim sharoitlari.
- b) raqs mashqlari.
- c) harbiy raqslar.
- d) diniy qarashlar.

10. Qadimgi Gretsiya gimnastikasining asosiy bo'limlarini ayting.

- a) palestrika, orxestrika, o'yinlar.
- b) pentatlon, pankration, o'yinlar.
- c) pankration, palestrika.
- d) agonistika, gimnastika.

11. Pankration qanday jismoniy mashqlardan iborat bo'lgan?

- a) kurash, qo'l jangi.
- b) yugurish, sakrash, kurash.
- c) qo'l jangi, o'yinlar.
- d) kurash, disk uloqtirish.

12. Qadimgi olimpiya o'yinlari nechenchi yilda va qaerda o'tkazilgan?

- a) miloddan avval 776 y., Olimpiya
- b) milodiy 632 y., Afina
- c) miloddan avval 586 y., Olimpiya
- d) miloddan avval 408 y., Sparta

13. Qadimgi Gretsiyada 192,27 sm ga yugurish masofasi qanday nomlangan?

- a) stadiy b) stadion c) marafon d) kross

14. Qadimgi olimpiya o'yinlari davrida "muqaddas tinchlik" yunon tilida qanday atalgan?

- a) ekxeyriya b) akademiya c) garmoniya d) paralimpiya.

15. Qadimgi olimpiya o'yinlariga kimlar kiritilgan?

- a) ozod yunon erkak fuqarolar. b) ozod ayol fuqarolar.
c) barcha fuqarolar. d) qullar.

16. Qanday sport turi qadimgi olimpiya o'yinlarida asosiy hisoblangan?

- a) yugurish. b) sakrash. c) pentatlon. d) futbol.

17. Qadimgi olimpiya o'yinlarida 24 stadiyga yugurish qanday nomlangan?

- a) dolixodrom b) stadiodrom
c) ippodrom d) kosmodrom

18. Nechanchi yildan qadimgi olimpiya o'yilarida bolalar qatnashgan?

- a) miloddan avv. 632 y. b) milod.avv. 648 y.
c) miloddan avv.720 y. d) milodiy 394 y.

19. Qadimgi olimpiya o'yinlari nechanchi yilda va kim ta'qiqlagan?

- a) milodiy 394 y, imperator Feodosiy I
b) milodiy 390 y., imperator Feodosiy
c) miloddan avv. 60 y., imperator Avgust
d) milodiy 520 y., imperator Yustinian

20. Sparta ta'lim-tarbiya tizimining asosiy maqsadi?

- a) harbiy-jismoniy tarbiya b) aqliy tarbiya
c) axloqiy tarbiya d) estetik tarbiya

21. Qadimgi olimpiya o'yinlarining barxam topishiga nima sabab bo'lgan?

- a) xristian dini ta'sirining kengayishi.
- b) A.Makedonskiy imperiyasining vujudga kelishi.
- c) salb yurishlari sababli.
- d) Yunonistonning Rim tomonidan bosib olinishi.

22. Sparta va Afina tarbiya tizimlari qaysi davlatda tashkil etilgan?

- a) Qadimgi Gretsiyada
- b) Qadimgi Rimda
- c) Qadimgi Sharq davlatlarida
- d) G'arbiy Yevropada

23. Pentatlon qanday mashqlardan iborat?

- a) yugurish, sakrash, nayza va disk uloqtirish, kurash
- b) kurash, qo'l jangi, yugurish, sakrash
- c) yugurish, gimnastika, o'yinlar
- d) kurash, sakrash, yugurish, kamondan o'q otish

24. Qadimgi Rimda professional armiya qachon paydo bo'lgan?

- a) miloddan avval II asrda
- b) milodiy IV asrda
- c) miloddan avval III asrda
- d) miloddan avval VI asrda

25. Qadimgi Sharq mamlakatlarida zodagonlar qanday jismoniy mashqlar bilan shug'ullangan?

- a) otda yurish, qilichbozlik, kamondan o'q otish.
- b) nayza va disk uloqtirish, akrobatika,
- c) otda yurish, tosh ko'tarish, kurash
- d) kurash, qo'l jangi, yugurish.

26. Osiyo va Afrika xalqlarining jismoniy tarbiyasi qanday xarakterga ega bo'lgan?

- a) an'anaviy
- b) madaniy
- c) milliy
- d) atletik

27. Xitoyda VI asrda qanday mashqlar tez rivojlangan edi?

- a) ushu b) kunfu c) karate d) taekvondo

28. Hindistonda qanday jismoniy mashqlar keng tarqalgan edi?

- a) xatxa-yoga b) ushu c) sumo d) kendo

29. Ritsarlar nechta fazilatga ega bo'lishi shart edi?

- a) 7 b) 8 c) 5 d) 10

30. Ritsarlarning ommaviy turnirlari qanday nomlangan?

- a) buxurd b) jut c) tyost d) jyo de pom

31. Feodallarning harbiy-jismoniy tayyorgarligi qanday shakllardan iborat?

- a) ritsarlar turniri
b) gladiatorlar jangi
c) pankration
d) pentatlon.

32. Yevropada shaharliklarning ilk birlashmalari qanday nomlangan?

- a) o'q otish va qilichbozlik birodarliklari
b) o'q otish va qilichbozlik maktablari
c) sport va o'q otish birodarliklari
d) zodagonlar klublari

33. «Ritsarlarning fazilatlari» nimalardan iborat?

a) otda yurish, qilichbozlik, suzish, ov qilish, kamondan o'q otish, shaxmat o'ynash, she'r to'qish.

b) qilichbozlik, kamondan o'q otish, kurash, harakatli o'yinlar.

c) kurash, nayzabozlik, suzish, otda yurish, tennis, shaxmat o'ynash.

d) suzish, yugurish, sakrash, ov qilish, harakatli o'yinlar, raqs tushish.

34. Ritsarlar tarbiya tizimi qanday xarakterga ega bo'lgan?

- a) harbiy-amaliy b) tarbiviy c) ommaviy d) kasbiy

35. Ritsarlarning yakkama-yakka turnirlari qanday nomlangan?

- a) jut, tyost b) buxurd c) jyo de pom d) kunfu

36. O'rta asrlar davrida tennis qanday nomlangan?

- a) jyo de pom b) laun-tennis c) jiu-jitsu d) sull.

37. Ritsarlar tarbiya tizimi qachon va nima sababdan barham topgan?

- a) XIV asrda, porox va o'q otar miltiqlar ixtiro qilinishi
b) XVI asrda, sport musobaqalari o'tkazilishi
c) XVII asrda, sport turlari rivojlanishi
d) XIX asrda, fan va texnika rivojlanishi

38. Gumanizm so'zining ma'nosi nima?

- a) insonparvarlik
b) xalqparvarlik
c) vatanparvarlik
d) mehnatsevarlik

39. Gumanistik g'oyalar ilk bor qaysi davlatda shakllangan?

- a) Italiya b) Fransiya
c) Angliya d) Rossiya

40. Ieronim Merkurialis qanday mashqlarni inqor etgan?

- a) atletik b) harbiy c) davolash d) zaruriy

41. O'rta asr ilk gumanistlaridan biri kim bo'lgan?

- a) Vittorino da Feltre.
b) Jon Lokk
c) Jan Jak Russo
d) Tomas Arnold.

42. Fransua Rable qaysi asarida jismoniy tarbiya haqida yozgan?

- a) «Buyuk didaktika»
- b) «Gargantyua va Pantagryuel»
- c) «Tarbiya to'g'risida fikrlar»
- d) «Elementar gimnastika»

43. Iyeronim Merkurialis mashqlarni qanday guruhlarga ajratgan?

- a) haqiqiy, harbiy, soxta.
- b) hayotiy, atletik, oddiy.
- c) oddiy, zaruriy, sodda
- d) oddiy, murakkab.

44. Iogann Genrix Pestalotstsi mashqlarni qanday guruhlarga ajratgan?

- a) elementar va murakkab.
- b) murakkab
- c) oddiy va og'ir
- d) gimnastika.

45. Filantropin maktablarida o'quvchilar qanday guruhlarga bo'lingan?

- a) akademist, pedagogist, famulyant.
- b) akademist, pedagogist
- c) realist, kadet
- d) famulyant, kadet, student

46. Yangi davrda jismoniy tarbiya va sport sohasida qanday o'zgarishlar sodir bo'lgan?

- a) jismoniy tarbiyaning ilmiy nazariy asoslari yaratildi
- b) sport tadbirlari o'tkazildi
- c) milliy o'yinlar rivojlandi
- d) an'anaviy musobaqalar tashkil qilindi

47. Jon Lokk qanday nazariya yaratgan?

- a) jentlmen sporti

- b) professional sporti
- c) ritsarlar tarbiyasi
- d) gladiatorlar tarbiyasi.

48. Yangi davrda qaysi davlatlarda milliy gimnastika tizimlari rivojlangan?

- a) Germaniya, Shvetsiya, Frantsiya.
- b) Belgiya, Shvetsiya, Frantsiya
- c) Germaniya, AQSH, Angliya
- d) Avstriya, Italiya, Gollandiya.

49. Shvetsiya ginastikasi nechta guruhlarga bo'lingan?

- a) 4
- b) 6
- c) 7
- d) 8

50. Shvetsiya gimnastikasining asoschisi kim bo'lgan?

- a) Per Ling
- b) Fridrix Yan
- c) Frantsisko Amoros.
- d) Tomas Mor.

51. Qaysi davlatlarda sport o'yinlari tizimi rivojlangan?

- a) Angliya, AQSH
- b) Germaniya, AQSH
- c) Italiya, Rossiya
- d) Shvetsiya, Frantsiya.

52. Zamonaviy futbol nechanchi yilda paydo bo'lgan?

- a) 1863 y.
- b) 1855 y.
- c) 1891 y.
- d) 1912 y.

53. Yangi davrda sport o'yinlari tizimining asoschisi kim bo'lgan?

- a) Tomas Arnold
- b) Gerbert Spenser
- c) Pyotr Lesgaft
- d) Fridrix Nitsshe

54. Yangi davrda vujudga kelgan milliy gimnastika tizimlarining asosiy maqsadi?

- a) yoshlarning xarbiy jismoniy tayyorgarligini oshirish.
- b) sport musobaqalarini uyushtirish
- c) yangi sport anjomlaridan foydalanish
- d) sport sohasida tajribalar almashish.

55. Yangi davrda milliy gimnastika tizimlarining ahamiyati?

- a) jismoniy tarbiya sohasi tajribalarini umumlashtirish.
- b) yoshlarning xarbiy jismoniy tayyorgarligini oshirish
- c) yangi sport jihozlaridan foydalanish
- d) yuqori natijalarga erishish.

56. Yevropada skautlar harakatining asoschisi kim bo'lgan?

- a) Robert Baden Pael
- b) Tomas Arnold
- c) Adolf Shpiss
- d) Georg Demeni.

57. Rus olimi P.F.Lesgaft qanday nazariyani yaratgan?

- a) maktabgacha tarbiya nazariyasi
- b) maktab uchun jismoniy tarbiya vositalari.
- c) jismoniy tayyorgarlik tizimi.
- d) harbiy tayyorgarlik.

58. Ikkinchi jahon urushidan keyin jismoniy tarbiya va sport sohasida qanday o'zgarishlar bo'lgan?

- a) Jismoniy tarbiyaning ikki qarama-qarshi yo'nalishi paydo bo'lgan.
- b) SSSR va AQSH orasida «sovuq urush» boshlangan.
- c) mustamlaka tuzumi inqirozga uchragan.
- d) xalqaro sport xarakati vujudga kelgan.

59. Xalqaro sport harakati vujudga kelishining asosiy sabablari?

- a) sport sohasida xalqaro xamkorlik, sport tajribalari bilan almashish.

- b) harbiy ishlar sohasidagi taraqqiyot
- c) sport musobaqalarini tashkil qilish
- d) katta daromadli musobaqalar tashkil qilish

60. «Basketbol» soʻzi nima maʼnoni anglatadi?

- a) savat va toʻp
- b) paqir va toʻp
- c) qoʻl va toʻp
- d) oyoq va toʻp

61. «Fair play» soʻzlari nima maʼnoni anglatadi?

- a) xaqqoniy oʻyin
- b) koʻrgazmali oʻyin
- c) milliy oʻyin
- d) oddiy oʻyin

62. «Boks» soʻzi ingliz tilidan qanday tarjima qilinadi?

- a) zarba
- b) musht
- c) qoʻl
- d) ring

63. Voleybolni qachon va kim ixtiro qilgan?

- a) 1895 y. Vilyam Morgan
- b) 1891 y. Jeyms Neysmit
- c) 1896 y. Jon Boland
- d) 1882 y. Dzigoro Kano

64. Chet el mamlakatlarida “jismoniy tarbiya” atamasi qanday ifodalanadi?

- a) physical education
- b) physical recreation
- c) sport
- d) fitness.

65. Xalqaro sport va olimpiya harakatini qaysi tashkilot boshqaradi?

- a) XOQ
- b) MOQ
- c) BMT
- d) YUNESKO

66. Xalqaro sport va olimpiya harakatining ahamiyati nimadan iborat?

- a) milliy va xalqaro sport uyushmalari tashkil topdi.
- b) musobaqalar o'tkazildi
- c) sport reklama qilindi
- d) professional sport rivojlandi.

67. Olimpiya harakati a'zosi bo'lish uchun MOQga qanday talab qo'yiladi?

- a) XOQ tomonidan tan olinishi.
- b) xavaskorlar sportini qo'llab-quvvatlash.
- c) MOQ nizomi mavjudligi
- d) olimpizm g'oyalariga rioya qilish.

68. Rossiya sportchilari birinchi marfa qachon Olimpiya o'yinlarida qatnashgan?

- a) 1908 y. London
- b) 1896 y. Afina
- c) 1936 y. Berlin
- d) 1984 y. Los-Anjeles

69. Ikkinchi jahon urushidan keyin JTvaS sohasida qanday o'zgarishlar bo'lgan?

- a) Jismoniy tarbiyaning ikki qarama-qarshi yo'nalishi paydo bo'lgan.
- b) SSSR va AQSH orasida «sovuq urush» boshlangan.
- c) mustamlaka tuzumi inqirozga uchragan.
- d) xalqaro sport xarakati vujudga kelgan.

70. Teshiktosh g'ori topilmalari asosida jismoniy tarbiyaga oid qanday xulosa qilingan?

- a) qadimgi ajdodlarimiz kuchli, mohir ovchi bo'lgan
- b) qadimgi odamlar tosh qurollarini yasagan
- c) qadimgi odamlar yaxshi xunarmand bo'lgan
- d) qadimgi odamlar chorvachilik bilan shug'ullangan

71. Kamon va o'q yoy qaysi davrda ixtiro qilingan?

- a) mezolit b) neolit c) eneolit d) bronza davri

72. Zarautsoy g'orida topilgan rasmda nima tasvirlangan?

- a) ov qilish b) otda yurish
c) olov yoqish d) kitob o'qish

73. Qadimgi Markaziy Osiyo xududida qanday jismoniy mashqlar keng tarqalgan edi?

- a) kamondan o'q otish, otda yurish, kurash.
b) qo'l jangi, yugurish.
c) kurash, qilichbozlik
d) poyga, yugurish, kurash.

74. Markaziy Osiyo xalqlari jismoniy tarbiyasiga oid eng qadimgi yozma manbaga nima kiradi?

- a) Zardushtiy dinining «Avesto» kitobi
b) Gerodotning «Tarix» kitobi
c) Strabonning «Geografiya» kitobi
d) «Alpomish» dostoni

75. Qadimgi davrda Markaziy Osiyo xalqlari qanday mashqlarni mukammal egallagan?

- a) kamondan o'q otish. b) yugurish
c) sakrash d) qo'l jangi.

76. «Avesto» bo'yicha ta'lim-tarbiya qanday bo'limlardan iborat?

- a) diniy, aqliy, harbiy- jismoniy, ma'naviy
b) aqliy, jismoniy, diniy
c) harbiy- jismoniy
d) diniy, aqliy.

77. Gerodot kaysi qadimgi xalqlarni dunyodagi eng mohir merganlar degan?

- a) saklarni b) minglarni
c) eftalidlarni d) barlosarni

78. Sug'diyona va Baqtriyada qanday mashqlar keng ommalashgan edi?

- a) ot poygasi, kurash, uloq, dorbozlik
- b) kuch sinashish, arkon tortishish
- c) to'p o'yinlari, akrobatika
- d) harakatli o'yinlar.

79. Qadimgi davr ayol qahramonlaridan qaysi biri jismoniy barkamollik timsoli bo'lgan?

- a) To'maris
- b) Roksana
- c) Kleopatra
- d) Bibixonim.

80. Miloddan avvalgi III-II asrlarda Parfiya harbiy sohada qaysi davlat bilan raqobatlashgan?

- a) Qadimgi Rim
- b) Qadimgi Misr
- c) Qadimgi Xitoy
- d) Qadimgi Yaponiya.

81. Al-Xorazmiy asarining qaysi qismida tarbiya haqidagi fikrlar ifodalagan?

- a) «Vasiyatlar kitobi»
- b) «Algebra»
- c) «Geometriya»
- d) «Tarbiya kitobi»

82. Xorazmiy ta'limda qanday usullardan foydalanishni tavsiya etgan?

- a) ko'rgazmali usullar
- b) an'anaviy usullar
- c) amaliy usullar
- d) matematik usullar

83. Abu Nasr Forobiy asarida shahar nima bilan taqqoslangan?

- a) odam organizmi
- b) odam mushaklari
- c) quyosh bilan
- d) osmon bilan

84. Abu Nasr Forobiy sog‘lom turmush uchun nimani tavsiya qilgan?

- a) sog‘lom turmush tarzini shakllantirishni.
- b) jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanishni.
- c) aqliy mehnatni.
- d) aqliy tarbiyani.

85. Abu Rayxon Beruniy qanday tarbiyani birgalikda berishni tavsiya qilgan?

- a) jismoniy va mehnat tarbiyasi
- b) ma‘naviy va oilaviy tarbiya
- c) estetik va jismoniy tarbiya
- d) aqliy va mehnat tarbiyasi

86. Beruniy ota-onalarga bola tarbiyasiga oid qanday maslahatlar bergan?

- a) o‘qituvchi va murabbiyni to‘g‘ri tanlashni
- b) bolaga aqliy tarbiya berishni
- c) bolaga sharoit yaratib berishni
- d) oilada tinch-totuv yashashni

87. Abu Ali Ibn Sinoning “Tib qonunlari”da jismoniy tarbiya to‘g‘risidagi bob qanday nomlanadi?

- a) «Sog‘liqni saqlash to‘g‘risida»
- b) «Tarbiya haqida»
- c) «Davolash haqida»
- d) «Dori-darmon to‘g‘risida».

88. Ibn Sino badantarbiya turlarini nechta guruhga bo‘lgan?

- a) 2
- b) 3
- c) 5
- d) 6

89. Abu Ali Ibn Sino mashqlarni qanday guruhlarga ajratgan?

- a) kuchli va kuchsiz, tezkor va sekin.
- b) og‘ir va tezkor
- c) oddiy va murakkab
- d) harbiy va jismoniy

90. Ibn Sino uqalash mashqlarini nechta turga ajratgan?

- a) 4 b) 6 c) 8 d) 7

91. Ibn Sino badantarbiya deganda qanday harakatlarni nazarda tutadi?

- a) maxsus badantarbiya harakatlarini.
b) harakatli o'yinlarni
c) gimnastika mashqlarini
d) barcha harakatlarni

92. Ibn Sino sog'liqni saqlash uchun qanday tadbirlarni tavsiya qilgan?

- a) jismoniy tarbiya, ovqatlanish tartibi, uyqu tartibi.
b) badantarbiya, chiniqtirish suzish.
c) jismoniy mashqlar, mehnat.
d) harakatli o'yinlar, sayr qilish.

93. Amir Temurning harbiy san'ati qaysi kitobda ko'rsatilgan?

- a) «Temur tuzuklari»
b) «Zafarnoma»
c) «Shohnoma»
d) «Boburnoma»

94. Amir Temur askarlarni tanlashda qanday fazilatlarga e'tibor bergan?

- a) kuch, qilichbozlik va chavandozlik mahorati, aql va fahm-farosat.
b) chidamlilik, qilichbozlik
c) kuch va aql, tezkorlik kurash
d) otda yurish, chidamlilik, ishbilarmonlik.

95. Amir Temur askarlarining xarbiy-jismoniy tayyorgarligida qanday mashqlardan foydalanilgan?

- a) otda yurish, qilichbozlik, suzish, kurash, otdan otga sakrab o'tish.
b) tosh ko'tarish, otda yurish, chavgon
c) poyga, olomon-poyga, ko'pkari
d) kurash, otda yurish, yugurish, sakrash.

96. Markaziy Osiyoda turli bellashuvlar qanday tadbirlarda tashkil qilingan?

- a) xalq bayramlari, milliy tantana va marosimlarda.
- b) siyosiy tadbirlarda
- c) ma'rakalarda
- d) sayohatlarda

97. Markazy Osiyoga zamoaviy sport turlari nechanchi asrda kirib kelgan?

- a) XVIII asrda.
- b) XIX asr oxirida.
- c) XX asr o'rtalarida.
- d) XXI asrda.

98. XX asr boshlarida Turkiston o'lkasida qaysi sport jamiyati eng yirik bo'lgan?

- a) «Toshkent xavaskorlar sport jamiyati»
- b) «Toshkent xavaskor velosipedchilar jamiyati»
- c) «Mehnat» sport jamiyati
- d) «Spartak» sport jamiyati

99. Turkiston o'lkasida birinchi boks maktabini kim tashkil qilgan?

- a) S.L.Jakson
- b) T.Aglayev
- c) R.Riskiev
- d) A.Zokirov

100. Turkiston o'lkasida birinchi futbol jamoalari nechanchi yilda tuzilgan?

- a) 1912 y.
- b) 1922 y.
- c) 1934 y.
- d) 1956 y.

101. Toshkentda jismoniy tarbiya texnikumi kimning qarori asosida ochilgan?

- a) Y.Oxunboboev
- b) F.Xo'jaev
- c) A.Ikromov
- d) I.Karimov

102. "Paxtakor" markaziy stadioni nechanchi yilda qurilgan?

- a) 1956 y.
- b) 1951 y.
- c) 1996 y.
- d) 2012 y.

103. O'zbekistondan kim ilk bor Olimpiya o'yinlarida ishtirok etgan?

- a) Galina Shamray
- b) Sobir Ruziev
- c) Larisa Pavlova
- d) Artur Grigoryan.

104. O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti qachon tashkil topgan?

- a) 1955 y.
- b) 1960 y.
- c) 1965 y.
- d) 1975 y.

105. XXI (yozgi) Olimpiya o'yilarida qaysi sportchi kumush medal sovrindori bo'lgan?

- a) Rufat Riskiev
- b) Rustem Kazakov
- c) Elvira Saadi
- d) Mamadjon Ismoilov.

106. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi yangi taxrirdagi Qonun qachon qabul qilingan?

- a) 2015 y.
- b) 1997 y.
- c) 1999 y.
- d) 1992 y.

107. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasini qo'llab-quvvatlash to'g'risida»gi farmoni qachon e'lon qilingan?

- a) 1999 y. 1 fevral
- b) 1993 y. 4 mart
- c) 1995 y. 2 sentyabr
- d) 1992 y. 14 yanvar

108. XXVII yozgi Olimpiya o'yinlarida O'zbekiston umumjamoa hisobida nechanchi o'rinni egallagan?

- a) 41 o'rin
- b) 34 o'rin
- c) 58 o'rin
- d) 40 o'rin

109. Xalqaro sport harakati vujudga kelishining asosiy sabablari?

a) sport sohasida xalqaro xamkorlik, sport tajribalari bilan almashish.

b) harbiy ishlar sohasidagi taraqqiyot

c) sport musobaqalarini tashkil qilish

d) katta daromadli musobaqalar tashkil qilish

110. Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi (XOQ) nechanchi yilda tashkil topgan?

- a) 1894
- b) 1896
- c) 1900
- d) 1908

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi qonuni (yangi taxrir). “Xalq so‘zi” gazetasi, № 174 (6357) soni, 2015yil 5 sentyabr.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to‘grisida”gi PQ-3031-son Qarori. “Haloq so‘zi” gazetasi № 111(6805) 2017-yil 6-iyun.

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-son Farmoni. Toshkent. 2018 yil 5 mart.

4. (Qonun hujjatlari ma‘lumotlari milliy bazasi, 06.03.2018y., 06/18/5368/0851-son).

5. Axmatov M.S. Uzlüksiz ta‘limda ommaviy sport-sog‘lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish. Monografiya. T.: O‘z DJTI nashriyot-matbaa bo‘limi, 2005. 50 b.

6. Botirov H.A. O‘zbekistonda jismoniy tarbiya tarixi. Ibn Sino nomidagi nashriyot-matbaa birlashmasi. T.: 1993. 14 b.

7. Djalilova L.A. Jismoniy tarbiya va sport tarixi. O‘quv-uslubiy qo‘llanma. Toshkent 2013.

8. Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish. Darslik. Toshkent 2008.

9. Masharipov Q. Jaloliddin Manguberdi-Buyuk vatanparvar sarkarda.-T.: “Navro‘z” nashriyoti. 2019 yil. 279 b.

10. O‘zbekiston pedagogikasi antologiyasi: Ikki jildlik. J.1./ (Tuzuvchi-mualliflar: K.Hoshimov, S.Ochil; Tahrir hayati: M. Hayrullaev va boshq.).-T.: O‘qituvchi. 1995.-7-8 b.

11. Shihobiddin Muhammad an-Nasaviy. Sulton Jaloladdin Manguberdi hayoti /K.Matyoqubov tarjimasini /-T.: “O‘zbekiston”, 2006. 295 b.

12. Temur tuzuklari / Tahrir hay‘ati: B. Abduhalimov va boshqalar, Forscha matndan Sog‘uniy va H. Karomatov tarjimasini.-Toshkent, 2011.- 147 b.

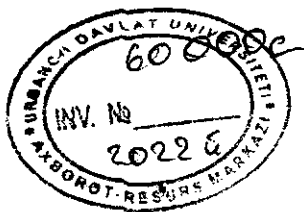
13. Xoshimov K. Pedagogika tarixi: Darslik.-T.: Alisher Navoiy nomidagi O‘zbekiston Milliy kutubxonasi nashriyoti. 2005. 90 b.

14. Агеевец В.У., Поликарпова Г.М., Цатурова К.А. История культуры зарубежных стран: Учеб.-метод. Пособие. СПб.: ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1999.
15. Асатова Г.Р. История физической культуры и олимпийского движения (Олимпийская энциклопедия). Учебное пособие. ИПТД имени Чулпана, 2019.193.с.
16. Бойназаров Ф. Қадимги дунё тарихи: Олий ўқув юртлари учун дарслик. -Т.: А.Қодирий номидаги халқ мероси нашр., 2004.- 5-7 б.
17. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. Учебник. Москва Издательский центр – Академия-2013.
18. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. Учебное пособие. Москва Издательский центр – Академия-2001.
19. Дятлова В.Ю. История физической культуры и спорта. Учебно-методический комплекс для студентов. Новополюцк 2005.
20. Мелникова Н.Ю, Прескин А.В. История физической культуры и спорта. М.: Спорт. 2017.- 67.б.
21. Нормуродов А, Моргунова И. Олимпийские игры . МВ и ССО РУз.-Т.: Ношир, 2011.-128 б.
22. Пелменев В.К., Конеева Э.В. История физической культуры: Учебное пособие / Калининград, 2000.- 38 с.
23. Пельменев В.К., Консева Е.В. История физической культуры. Учебное пособие. Калининград 2000.
24. Цатурова К.А. Физическая культура в России с древнейших времен до конца XVIII века: Лекция. СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999
25. Столбов В.В. История физической культуры. – М.: Просвещение, 1989.

MUNDARIJA

Kirish.....	3
I-BOB. JISMONIY MADANIYAT TARIXI FANINING MAQSADI HAMDA VAZIFALARI.....	4
1.1. Jismoniy madaniyat tarixi fanining maqsad va vazifalari, umumiy mazmuni, rivojlanish bosqichlari	4
1.2. Jismoniy tarbiyaning (tarixiy xususiyatlari) yuzaga kelishi	5
II-BOB. QADIMGI DAVRLARDA JISMONIY TARBIYANING PAYDO BO‘LISHI VA RIVOJLANISHI	8
2.1. Qadimgi dunyo xalqlarining jismoniy tarbiyasi.....	8
2.2. Qadimgi Yunonistonda Gomer davrida jismoniy tarbiya.	10
2.3. Qadimgi Olimpiya o‘yinlari.....	15
2.4. Qadimgi Rimda gladiatorlar maktabi	18
2.5. Qadimgi Rusda jismoniy tarbiya	21
III-BOB. O‘RTA ASRLARDA VA YANGI DAVRLARDA CHET MAMLAKATLARDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING RIVOJLANISHI	25
3.1. O‘rta asrlarda Yevropa mamlakatlarida jismoniy tarbiyaning rivojlanishi.	25
3.2. Buyuk gumanistlarning jismoniy tarbiya haqidagi ta’limotlari	28
3.3. Yangi va eng yangi davrlarda chet mamlakatlarda jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi	33
VI-BOB. MARKAZIY OSIYODA JISMONIY TARBIYANING RIVOJLANISHI.....	40
4.1. Markaziy Osiyoda jismoniy tarbiyaning paydo bo‘lishi.....	40
4.2. Qadimgi ajdodlarimiz davrida jismoniy tarbiya.....	44
4.2.1. Abu Ali Ibn Sino “Tib Qonuni” asarida sihat-salomatlik masalalari va badantarbiya haqida.....	44
4.2.2. M.Qashqariy asarlarida jismoniy tarbiyani yoritilishi va uning tarbiyaviy ahamiyati.....	50
4.2.3. A.Navoiy asarlarida jismoniy tarbiyani yoritilishi va uning tarbiyaviy ahamiyati	53
4.3. Xalq qo‘shinlarining harbiy-jismoniy tayyorgarligi.....	56

4.3.1. Jaloliddin Manguberding harbiy va jismoniy tayyorgarligi	56
4.3.2. Amir Temurning xarbiy va jismoniy tayyorgarligi	59
4.3.3. Zaxiriddin Muxammad Boburning xarbiy qo'shini	63
V-BOB. XALQARO SPORT HARAKATINING PAYDO BO'LISHI VA XALQARO MAYDONDA HAMDA O'ZBEKISTONDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING RIVOJLANISHI	66
5.1. Xalqaro sport harakatining rivojlanishi va xalqaro olimpiya qo'mitasining tashkil topishi.....	66
5.2. Milliy olimpiya qo'mitasining tashkil topishi.....	74
5.3. O'zbekiston sportchilarining Osiyo, jahon va Olimpiya o'yinlaridagi ishtiroki.....	79
5.4. O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat va sportning rivojlanishi.....	85
Glossariy	93
Ilovalar	98
Testlar.....	106
Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati	124



O'L. MATNAZAROV

**JISMONIY MADANIYAT
NAZARIYASI VA METODIKASI
(JISMONIY MADANIYAT TARIXI)**

*Muharrir: S. Abdunabiyeva
Badiiy muharrir: K. Boyho'jayev
Sahifalovchi: A. Muhammadiyev*

Nashr. lits № 0038.

Bosishga ruxsat etildi 02.12.2021 y.
Bichimi 60x84 $\frac{1}{16}$. Ofset qog'oz. "Times New Roman"
garnituras. Hisob-nashr tabog'i. 6,5.
Adadi 100 dona. Buyurtma № 90.

«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.
100198, Toshkent, Qo'yliq 4 mavze, 46.

ISBN 978-9943-7750-4-6



9 789943 775046