

№ 75.3
26-58

СИДИҚОВ С.М., ХАЙДАРОВ Б.Р.,
ДЖАЛОЛОВ Ш.В

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТАРИХИ



Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус
таълими вазирлиги

Фарғона Давлат Университети
Педагогика Факультети

Жисмоний тарбиянинг назарий ва услубий
кафедраси

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТАРИХИ

4580 ✓


Farg'ona Davlat
Universiteti
KUTUBXONASI ADABIYOTLARI
QAYTA ISHLASH BO'LIM FOND

Фарғона-2008

Кириш

Тузувчилар: *С.М.Сидиқов* био. фан. номзоди, жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти кафедраси доценти
Хайдаров Б.Р. жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти кафедраси катта ўқитувчиси
Джлалов Ш.В. жисмоний тарбия ва жисмоний маданият йўналиши иккинчи босқич магистри
Такризчи: *А. Абдуллаев* Пед. фан. номзоди, жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти кафедраси доценти

Тавсия қилинаётган услубий қўлланма Фарғона давлат университети жисмоний тарбия назарияси ва методикаси кафедрасининг 28 август 2008 йилдаги йиғилишининг №1 баённомаси қарори билан тасдиқланган ва чоп этишга тавсия этилган.



Услубий маърузалар матни жисмоний маданият тарихи фани ўқитилаётган олий ва ўрта махсус ўқув юртлири талабалари ҳамда жисмоний тарбия йўналиши бўйича малака ошириш курслари тингловчилари мустақил шугулланиш учун фойдаланишлари мумкин.

Бакалавр ўқув режасига мувофиқ жисмоний маданият факультети талабалари билан Жисмоний тарбия тарихи фанидан ўқув машғулотлари олиб борилади. Ўқув машғулотлари маърузалар, семинарлар ва амалий машғулотлар шаклида ўтказилади. Ўзлаштирилаётган билимлар коллоквиумлар ёзма ва оғзаки тестлар таянч иборалар ёзма ишлари ёрдамида назорат қилиб борилади. Шунингдек ўқув курси бўйича талабалар курс иши ва қўл ёзма ишлари бажарадилар. Сиртки бўлим талабалари эса назорат иши топширадилар. Талаба Университет ўқув бўлими билан келишилган ҳолда Жисмоний тарбия тарихи фанидан малакавий иш ҳам бажариши мумкин.

Ушбу маъруза матнлари Вазирлар маҳкамасининг миллий кадрлар тайёрлаш дастури талаблари асосида жисмоний маданият факультети талабаларини ўқув жараёнини такомиллаштириш мақсадида яратилди. Маъруза матнларида Жисмоний тарбия тарихи фанидан маъруза машғулотлари мазмуни, семинар машғулотларида муҳокама этиладиган масалалар ҳамда амалий машғулотлар давомида таҳлил этиладиган муаммолар келтирилган.

Маъруза матнлари Жисмоний тарбия тарихидан етук мутахассислар яратган адабиётларни қайта ишлаш ва таҳрир этиш билан яратилган. Шунингдек қўшимча маълумотлар, адабиётлар хулосалари билан бойитилди. қўлланмани яратишда талабаларни Жисмоний тарбия тарихи фанидан мустақил шугулланишларини ташкил этиш ва бу жараёни такомиллаштириш мақсад қилиб қўйилган.

Маъруза матнларида қадимги дунёда инсоннинг шаклланишида ҳаёт тарзи олиб боришда жисмоний тарбия ва харбий санъатнинг наъмуналари таҳлил этилган. Ибтидоий жамоа тузими даврида жисмоний тарбиянинг ов шаклида пайдо бўлиши, уни ҳаётни химоя қилиш учун жанг воситасига айланиши ва даврлар ичида харбий санъат даражасига етиб тараққий этиш қонуниятлари ўрганилади. Оналик ва оталик уруғчилик даврида жисмоний машқлар ва ҳаракатлар билан ўйин, диний маросимлар мобайнида шугулланиш шу билан бирга ов ва жанг воситаси сифатида тайёргарлик машғулотлари ўтказиш услублари таҳлил этилади. Шунингдек, қулдорлик тузилишида қадимги Греция, Рим ва Шарқ мамлакатларида жисмоний

тарбияни жисмоний маданият даражасига кўтарилиши, харбий санъатни такомиллашуви жараёнлари ҳам маъруза матнларида ўрганилган. Олимпиада ўйинларини тарихда шаклланиши ва унинг асосий қондалари ҳамда янги даврда олимпиада ўйинларини тикланиши, hozirgi даврга қадар унинг тараққиёти, ўзбек спортчиларини олимпиада ўйинларида эришиб келаётган галабалари ҳам маъруза матнларида ёритилган.

Ўзбек халқлари тарихида жисмоний маданият ва харбий санъатнинг тутган ўрни, шарқ алломалари ва мутафаккирларнинг жисмоний ҳаракатлар ҳақидаги таълимоти ва қарашлари, ўзбек халқ қахрамонлари ҳаётида харбий санъатнинг аҳамияти ҳам маъруза матнларида кенг таҳлил этилади. Маъруза матнларида бутун дунё халқлари тарихида жисмоний тарбияни шаклланиши қонуниятлари ҳамда жисмоний тарбияни кишилиқ жамиятларига мувофиқ тараққий этиши таърифланади.

Ушбу маъруза матнларидан талабалар мустақил шуғулланиш ва билимларини чуқурлаштириш ҳамда талим жараёнида адабиётлардан фойдаланишни қулайлаштириш мақсадида фойдаланишлари мумкин.

1 – Мавзу: Жисмоний тарбиянинг келиб чиқиши

Режа

1. **Оналиқ уруғчилик даврида жисмоний тарбия.**
2. **Оталиқ уруғчилик даврида жисмоний тарбия.**

Халқ маданиятининг ажралмас қисми бўлган жисмоний маданиятнинг пайдо бўлиши ва унинг даврлар мобайнида тараққий этиб бориши ҳақидаги масала жисмоний тарбия тарихининг энг муҳим масалаларидан бири бўлиб келади. Илмий тадқиқотлар натижалари шуни кўрсатадики, кишилиқ жамияти ер юзиде қарийиб миллион йилдан бери яшаб келмоқда. Лекин тахминан бундан 40 минг йиллар муқаддамгина одам пайдо бўлишининг биологик жараёни тугалланди ва одамнинг ҳозирги тури пайдо бўлди. Одамларнинг тошни майдалашга ва ёришга ҳамда ёғочдан оддий қуроллар йўнишга ўрганишлари учун бир неча юз минг йиллар керак бўлди.

Меҳнат тугфайли одамнинг жисмоний қиёфаси ўзгарди. Унинг олий нерв фаолияти организмнинг тузилиши ва вазифалари такомиллашиб борди. Ибтидоий одамларнинг меҳнат қуроллари дастлаб тасодифий топилган тош бўлақлари ва оддий таёқлардан иборат эди. Ёввойи ҳайвон ови ҳали тасодифий характерга эга эди. Бу даврда жисмоний тарбиянинг бирон нисбатан мустақил элементларининг борлиги ҳақида гап ҳам бўлиши мумкин эмас эди. Кишилар учун керакли жисмоний сифатлар, малака ва қобилиятлар уларнинг бевосита меҳнат фаолияти жараёнида ҳосил қилинар эди. Фақат ёшлар ўша вақтларда мавжуд бўлган оддий меҳнат қуролларини қандай яшаш ва ишлатиш ҳамда ёввойи ҳайвонлардан қандай сақланиш кераклигини катта ёшдаги кишилардан маълум даражада ўрганар эдилар. Турли мустахам ва ўткир учли енгил найзаларнинг, сўнгра эса ўқ ва ёйнинг пайдо бўлиши овчиликни кишининг асосий касбига айлантди. қазилмалар даврида топилган манзилгохлари одамнинг анча ўтроқ ҳаёт кечира бошлаганидан ва ўз эҳтиёжларини қондириш учун анча катта имкониятларга эга бўлганидан далолат беради. Чунончи, ўша даврдаги одамда ёш авлодни тарбиялаш имконияти тугилди, бунда жисмоний тарбия асосий роль ўйнади.

Санъат кишиларнинг фикр ва туйғуларини бойитди, уларнинг маънавий дунёсини такомиллаштирди. Ўйин ва рақсларда такрорланадиган меҳнат ва мудофа характеридаги кўпгина ҳаракатлар энди бевосита меҳнат қилишга йўналтирилмас эди. Бу ҳаракатлар жисмоний машқлар сифатида нисбатан мустақиллик кашф этди. Жисмоний машқларнинг мусобақа ўйинлари шаклида вужудга келиши, ибтидоий жамият кишисини тарбиялашда тубдан ўзгариш ясади.

Матриархат оналик уруғчилик жамоаси пайдо бўлди, унинг аъзолари биргаликда қилинадиган доимий коллектив меҳнат ва қон-қардошлик билан боғланган эди. Жамоаларнинг пайдо бўлиши ва тараккий этиши билан аста секин маданият соҳасида ҳам ўзгаришлар содир бўлди. Энди одам ўзига доимий турар жой куради, кийим-кечак пайдо бўлади, тасвирий санъат бунёд этилади, қўшиқ, ўйин ва рақслар ижро этиладиган турли байрамлар кенг тарқалади. Шу даврда дин бунёдга кела бошлайди. Жисмоний тарбия элементларининг пайдо бўлиши ҳам худди шу даврга тўғри келади. Бевосита меҳнат билан боғлиқ бўлган кўпгина мусобақа ўйинлари мустақил тарбиявий аҳамият касб этади ва улардан уруғ коллективининг турли ёшдаги группалари фойдалана бошлайди. Меҳнатнинг жинс ва ёшга қараб табиий равишда бўлиниши эндигина тугилиб келаётган ибтидоий жисмоний тарбияда ҳам ўз ифодасини топди. Жисмоний тарбиянинг янада ривожланишида ибтидоий санъат ҳам катта роль ўйнайди. Жисмоний машқларнинг мусобақа ўйинлари шаклида вужудга келиши ибтидоий жамият кишисини тарбиялашда тубдан ўзгариш ясади. Одамлар кишини ҳаётга, айниқса меҳнат фаолиятига тайёрлашнинг янги воситасига эга бўладилар.

Этнографларнинг таъкидлашича, XIX асрнинг 60-йилларидаёқ Австралиянинг бир қанча қабилаларида овга чиқиш олдидан йиртқич хайвоннинг шаклини қумга чизиб, унга найза отиш расм бўлган, бунда хар бир овчи ўз найзасини мумкин қадар аниқроқ ва кучлироқ отишга ҳаракат қилган. Бу ерда машқ ва мусобаканинг айрим элементлари қўшилган. Шундай қилиб, одамлар найза отишни машқ қилиш билан ўзларининг меҳнат малакалари ва маҳоратларини такомиллаштириб борганлар. Ўша вақтда меҳнат ва ўйин бир-бирига чамбарчас боғлиқ бўлган ва диний ақидалар билан боғланган.

Оналик уруғчилик (матриархат) даврида жисмоний тарбия. Оналик уруғчилик даврида одамларнинг ўйин ижодларининг ривожланиши уларнинг меҳнат фаолиятининг ўсиб боровчи турлари билангина эмас, балки турли уруғлар ўртасида алоқа қилишга бўлган эҳтиёжнинг борган сари кучайиб бориши билан ҳам белгиланади. Байрамлар жараёнида ўтказиладиган мусобақа ўйинлар борган сари бу алоқанинг кучли воситаларидан бирига айлана боради.

Она уруғчилиги тузими шароитларида жисмоний тарбиянинг таълим тарбия жараёни элементлари пайдо бўлди. Масалан: тайга минтақасида яшайдиган манси, хантэ ва нанайларда айикқа қарши мусобақа ўйини оммалашган эди. Ёшларни бу ўйинга ўргатишга чопиш, ёйдан отиш элементлари ва айик билан курашиш усуллари киритилган эди. Кўчманчи ненецларда бугига қарши ўйин мусобақаси кенг тарқалган. Бу ўйин ёрдамида ёшлар чангида буги кетидан қувишга, арқон ёрдамида бугининг

қаршилигини бартараф этишга ўргатишлар эди. Ўйинлар орқали ибтидоий одамнинг жисмоний ва ақлий қобилиятлари машқ қилдирилган эди. Оналик уруғчилик тузумининг гуллаб яшнаган даврида ўйин учун махсус таярланган нарсалар-жундан қилинган копток, шар, найзабозлик таяклари, учи тўмтоқ найзалар, палахмон, ўйинчоқ ёй боши эгри ҳасса ва бошқа нарсалар пайдо бўлган.

Ёшларни, масалан, гурзи, найза, сўйил иргитишга, ёйдан отишга ўргатиш ибтидоий жисмоний тарбия таркибига кириб, унинг энг муҳим таркибий қисмини ташкил этган. Ёй отишга ва бумеранг иргитишга ўргатиш айниқса мураккаб бўлган. Оналик уруғчилиги даврида бир қанча ўйин асбоблари ҳам ихтиро этилган эди. Масалан, индеецларда оналик уруғчилиги даврига ўтишда ичи ковак ва яхлит каучукли коптоклар, махсус чана ("тобогган")лар бор эди, улар бу копток ва чаналардан фақат ҳўжаликлардагина эмас, балки мусобақаларда ҳам фойдаланганлар. Колумб давридаёқ европаликлар индеецларнинг коптоклари кастиеъяликлар (Испания)нинг коптокларидан яхши эканлигини тан олишга мажбур бўлган эдилар. Индеецлар томонидан резина коптокнинг кашф этилиши кўпгина бошқа Европа халқларида ҳам копток ўйинининг янада раванқ топишида муҳим роль ўйнади. Ибтидоий одамларга суяқдан қилинган чангилар, қонқилар, копток билан ўйнашга мўлжалланган ракеткалар маълум бўлган. Ибтидоий жамоа жисмоний тарбия соҳасида ўз аъзолари зиммасига маълум мажбуриятлар юклади.

Она уруғчилиги шароитларида аёллар меҳнат ва мудрофаа фаолиятида эркаклар билан бир қаторда қатнашар эди. Этнографик материалларидан маълум бўлишича, ўша вақтларда муштлашиш, курашиш, югуриш, таёқбозлик, найза иргитиш, ёй отишлар юзасидан ва бошқа шу каби соҳаларда аёлларнинг махсус мусобақалари ҳамда аёллар билан эркаклар мусобақалари ўтказилар эди. Ёш қиз ва йигитлар ҳаётда керак эпчиллик, чидамлилиқ, чакқонлик, жасурлик ва қатъиятлиқ каби қобилиятларга эга бўлиши лозим эди. Баъзи қабилаларда, масалан, бороро ва конелларда йигитлар маълум синовлардан ўтмагунларича ҳатто уйланишлари ҳам мумкин эмас эди. Кураш ва югуриш энг асосий синовларидан эди. Шарқий Африкадаги кўпгина ибтидоий қабилаларда лангарчўп билан сакраш ва югуриб келиб баландликка сакраш мусобақалари ҳам бўлганлиги маълум.

Ибтидоий жамоа тузими шароитларидаёқ сузишнинг турли усуллари, элементлари маълум бўлган, қаноэ ва байдарка хилидаги енгил узунчоқ қайикда эшкак эшиш қўлланилган. Этнографик материаллар Жанубий Америкадаги баъзи бир қабилаларда турникда машқ қилиш элементлари мавжуд бўлганлиги тўғрисида далолат беради. Шимолий Америка индеецларининг айрим қабилаларида катта резина копток, чавган ва

ракеткалардан фойдаланиб ўйналадиган хоккей типдаги ёзги ва қишки ўйинлар расм бўлган. Баъзи бир манбалар ибтидоий жамоа одамларида диск улоқтириш машки ҳам бўлганлигини кўрсатади. Тўғри, ҳали бу мусобақа тури тамомила мустақил бўлмаган, балки комплекс характердаги ўйинлар таркибига кирган. "Диск" кактус ўсимлигидан тайёрланган ва юмолоқ шаклда бўлган. Олдин кактусдан тиканаклар тозаланган. Сўнгра ўйин воситаси қилиб қўлланилган.

Оталик уруғчилик (патриархат) даврида жисмоний тарбия. Темир омов ва болтанинг пайдо бўлиши, омов билан ишлаш деҳқончилик ва чорвачиликнинг ривожланиши овнинг хўжалик аҳамиятини барбод қилди. Чорва моллари тутиш ва деҳқончилик қилиш уйда эркак кишининг ҳукмрон бўлинишини таъминлади. Оила катта патриархат оилага айлана бошлайди. Моногамияга-ягона никоҳликка ўтила бошланади. Патриархал оилалар йиғиндиси патриархал уруғни ёки уруғчилик жамоасини ташкил этади, уруғлар йиғиндиси ва умум қабила ерларига эга бўлган қабилаларни ҳосил қилади.

қабилалараро муносабатларнинг ривожланиши билан ўзаро маданий таъсир кучаяди, жисмоний тарбия тажрибаси ҳам бойиб боради. Оналик уруғчилиги шароитида маълум бўлмаган, жанговар мусобақа ўйинлари пайдо бўлади. Жанговар шон-шавкат ва шухрат тушунчалари туғилади. Патриархат тараққиётининг илк босқичида қабилалар ўртасида туғиладиган жанжаллар кўпинча бир-бирига қарама-қарши бўлган қабила вакилларининг кураши билан ҳал этилар эди. Жисмоний машқлар қабилалар ўртасидаги дўстлик муносабатларининг ривожланиши ва мустақамланишида катта роль ўйнади. Эскимосларда турли группаларнинг тўқнашуви вақтида ҳар бир группадан жангчилар танлаб олинган. Улар таёқбозликда мусобақалашиб, улардан бири енгилдим демагунича мусобақа давом этган. Коряклар, тунгуслар ва чукчалар орасида спорт кураши шаклида яккама-якка олишув кенг тарқалган эди.

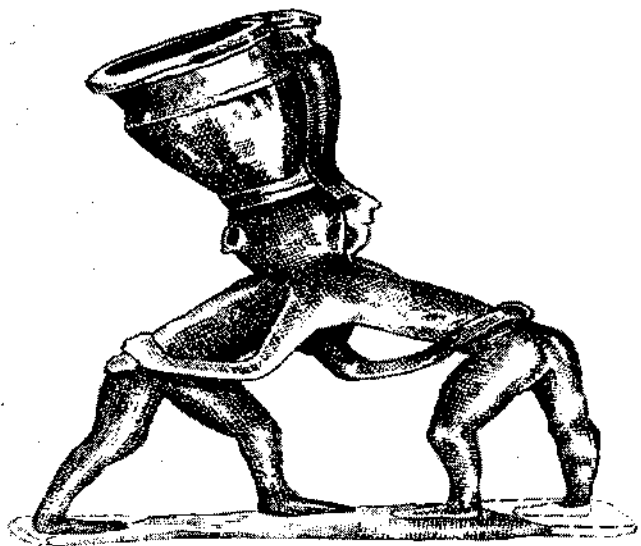
Патриархат даврида ибтидоий жамоа одамларининг ўйин ижодини таркибий элементларга ажратиш, ихтисослаштириш жараёни кучаяди. Масалан, бугучилик билан шуғулланадиган қабилаларда бугу билан олишув ўйини асосан болалар ўртасида сакланиб қолган. Ишлаб чиқариш ва ижтимоий ҳаёт соҳасидаги ўзгаришлар оқибат натижада жисмоний тарбия соҳасида ҳам бир қанча янги ходисаларнинг содир бўлишига сабаб бўлди. Масалан овчилик ўйинлари овчилар турмуш анъаналарини акс эттириб келган эски мазмунини йўқотди. Айни вақтда деҳқонлар ва чорвадорларнинг меҳнати ва турмушини акс эттирадиган янги мусобақа ўйинлари пайдо бўлди. Мисол учун, «Зиғир», «Тарик», «Сичкон-мушук», «Калхат» ва бошқа шу сингари халқ ўйинлари яратилди. Катта ёшдаги кишилар ўртасида бу ўйинлардан фақат айрим машқларгина

фойдаланилган: бу машқлар спортнинг мустақил элементлари сифатида таркиб топди (буғуларда тезликда ким ўзарга пойга қилиш, катта юкларни ташишда пойга қилиш, югуриб кетаётган бугунинг шохига арқон ташлаш, бир жойда турган буюмга ва ҳавода айланиб турган буюмга арқон ташлаш, кенг чангиларда ким ўзарга пойга қилиш ва хоказолар), кураш сингари мусобақа тури ҳам шаклан ўзгарди.

Ижтимоий ходиса бўлган уруш жангини машқ қилдиришнинг янги шакли ва методларининг пайдо бўлишига, янги жанговар ўйинлар ва жисмоний машқларнинг ривожланишига имкон берар эди. Унда патриархал аристократи кўшинларига ҳарбий хужумлари қилишга ҳарбий дружина аъзоларини тайёрлаш мақсадида фойдаланилди. Халқ ҳам жисмоний тарбиядан ўзини чиниктириб, душман дружиналаридан фойдаланган эди. Ибтидоий жамоа тузумидаёқ жангчиларнинг ижтимоий тайёргарлигидан бошқа қабила ва элатларни босиб олиш ва эзиш учун кўпчиликни ҳукмрон озчиликка бўйсундириш учун фойдаланишни назарда тутадиган жисмоний тарбиянинг янги системаси элементлари туғилган эди. қайси қабиланинг аъзолари жисмоний жиҳатдан кучли бўлса бу қабилалар бошқа заиф қабилаларни босиб олиб уларни ов маҳсулотлари ҳамда ов территорияларига эгаллик қилиб олардилар, шу билан қулдорлик тузимига асос солина бошланган.

Ҳарбий демократия тараққиётининг илк босқичида халқ лашкари-пиёда кўшин олиб бориладиган жангларда асосий хал қилувчи куч эди. Ҳарбий бошлиқларнинг шухрати унинг жамиятда тутган ўрнигагина эмас, балки унинг жисмоний кучи ва иродасига ҳам боғлиқ эди. Ҳарбий демократия давридаги қадимий славянларнинг кўпгина ўйинларида (масалан, коллектив муштбозлик ва қиличбозлик олишувларида) ҳам қабила дружиналари ва маҳсус халқ лашкарларининг ҳарбий санъатини ҳамда жисмоний тайёргарлиги изларини топиш мумкин. Ўша вақтларда аҳолини ёшига қараб жисмоний жиҳатдан тайёрлаш принциpidан кенг фойдаланган бўлиб, у ёшларни жисмоний жиҳатдан тайёрлашда муҳим аҳамиятга эга бўлган. Ибтидоий жамоа тузумининг емирилиши даврида жисмоний тарбия уруғ-қабила аслзодалари томонидан ўзини ва ўз дружиналарини бошқа қабилаларни ҳарбий йўл билан танлаш учун мўлжалланган эди. Бу билан жисмоний тарбия уруғ-қабила аслзодаларининг бундан кейинги бойишига ва синфий ажрalliшига, синфий қулдорчилик жамиятининг пайдо бўлишига имкон яратди.

Қуйида қадимги халқларнинг миллий халқ байрамлари ва анъаналарида жисмоний ҳаракатларнинг шакллари бўлган ғор ва сарой қолдиқларидаги чизма расмлар ва бронзадан ишланган ҳайкалча ва идишлардан намуналар келтирилган.



Белбогли курашни акс эттирувчи бронзали скульптур. (Эрамиздан аввалги III - минг йиллар. Аввалги Эрон.)

Назорат саволлари:

1. Жисмоний тарбияни келиб чиқишидаги шарт шароитлар.
2. Матриархат даврида жисмоний тарбия.
3. Патриархат даврида жисмоний тарбия.

Таянч иборалар:

Жисмоний тарбия, ов, матриархат, патриархат, ибтидоий жамо даврида жисмоний тарбия шакллари ва хусусиятлари.

2 – Мавзу: Қадимги шарқ давлатларида жисмоний тарбия.

Режа

1. Қадимги шарқ давлатлари.
2. Қадимги шарқ давлатларида жисмоний тарбиянинг тараққиёти.

Уруғчилик тузимининг емирилиши жараёнида янги ишлаб чиқариш муносабатларининг асослари қурила борди. Бу янги ишлаб чиқариш муносабатлари ишлаб чиқаришнинг ривожланиши муносабати билан вужудга келган янги мулкчилик шакллариининг пайдо бўлишига сабаб бўлди, яъни кулдорчилик жамияти вужудга келди. қадимги шарқ кулдорлик давлатлари: Миср, Сурия, Вавилон, Эрон, Ҳиндистон ва Хитой кишилиқ тарихидаги энг қадимги синфий жамиятлар эди. Хукмрон синфлар ибтидоий жамоа тузуми шароитларида одамларнинг меҳнат фаолияти жараёнида вужудга келган ва ривожланиб борган кўпгина жисмоний тарбия элементларидан ҳам фойдаландилар. Меҳнат фаолияти билан боғлиқ бўлган ва кўпинча сеҳргарлик харақатлари харақетига эга бўлган турли туман ўйинлар, рақслар, хороводлар ва мусобақалар барча қадимги Шарқ давлатларининг озод аҳолиси ўртасида кенг тарқалган эди. Халқ орасида ҳарбий машқларнинг кўпгина турлари ҳам кенг қўлланилар эди, чунки озод жамоачилар хали ҳам шарқий босқинчи кўшинларининг асосини ташкил этар эди.

Қадимги Мисрнинг кўп сонли ёдгорликлари Миср фаллохлари ўртасида курашга, қиличбозликка доир машқлар, кўп сонли акробатика машқлари, рақс машқлари, коптоқ ўйнаш машқлари ва ҳоказоларнинг тарқалганлигидан далолат беради. Сурия, Вавилон, қадимги Эрон ёдгорликлари ҳам халқ орасида мавжуд бўлган кўпгина ўйинлар ва мусобақалар тўғрисида хабар беради. қадимги Хитойда кураш ва қиличбозликнинг, оёқ тўпи ўйнашнинг ўзига хос усуллари бўлган. Хитойда сақланиб қолган “у-шу” жисмоний тарбия системаси жуда қадимги замонда туғилган ва бу системанинг баъзи бир машқлари кулдорчилик жамияти шароитларида вужудга келган, деб тахмин қилиш мумкин. Хукумрон кулдор бошлиқлар Хокимиятининг кучайиб бориши билан халқнинг жисмоний тарбия элементларидан борган сари кўпроқ даражада хокимиятнинг синфий мақсадларида фойдаланилди. Армиядаги раҳбарлик йўлига мансуб бўлган аслзода кулдорлар машқларнинг халқ орасидаги турларидан ўзларида жангчи учун зарур бўладиган сифатларни камол топтиришда фойдаланганлар. Улар махсус уюштирилган жисмоний тарбия ва ҳарбий жисмоний тайёргарлик ёрдамида ўзларини оддий халқдан ажратиб кўрсатишга харақат қилишганлар.

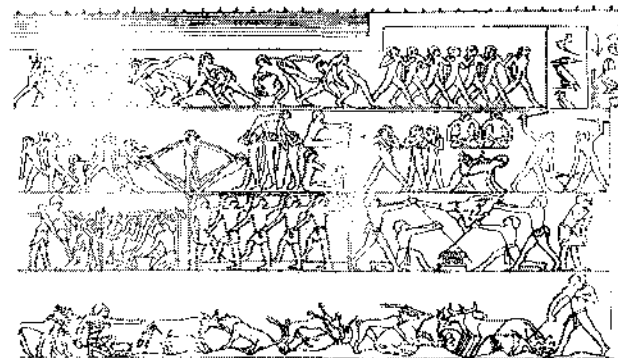
Қадимги Эронда махсус ташкил қилинган мактабларда зода ёшларни тарбиялаш системаси мавжуд эди; бу мактабларда отда юриш ва камалак отишга ўргатишга алоҳида эътибор берилар эди. қадимги Мисрда ҳарбий зодагон доираларнинг махсус ҳарбий жисмоний жиҳатдан тайёрлаш, бунинг учун курашга, қиличбозликка, ёйдан отишга, найза иргитишга доир машқлардан кенг фойдаланилганлиги ҳақида баъзи бир маълумотлари бор. Жамиятнинг тоифаларга ажралиши расм бўлган қадимги Ҳиндистонда ҳукмрон синфлар ўртасида жангчиларнинг алоҳида тоифаси—қшатрийлар пайдо бўлган. Бу тоифа аъзолари ёшлик чоғлариданок ўзларининг барча вақтини, куч-қудратини, эпчиллигини, чидамлилигини оширишга ва ўзини ҳарбий машқларда камол топтиришга сарфлаб, жангчи бўлишга ўргатилган. қадимги шарқ давлатларининг кўпларида Кохинлар тоифаси бу эски анъанавий халқ байрамларини кулдорларнинг синфий ҳукмронлигини мустаҳкамлаш курали сифатида фойдаландилар. Бу ҳол қадимги мисрда айниқса яққол кўзга ташланади қадимги Мисрда расмий диннинг худоларига бағишланган кўпгина байрамлар анъанавий мусобақа ўйинлари ва рақслари билан бирга кўши олиб борилган.

Айни бир вақтда қадимги Шарқнинг мустабид кулдор бошлиқлар ўзларининг халқ оmmasига бўлган ҳукмронлиги ва таъсирини кенгайтиришга интилиб кўпгина халқ байрамлари анъаналаридан кенг фойдаланганлар; кўп сонли мусобақа ўйинлари, рақслар ва ашулалар б халқ байрамларининг таркибий қисмини ташкил этади. Ҳукмрон кулдорлар доираси халқ машқлари турларидан ўз камолоти ва кўнги очиш йўлида ҳам кенг фойдаланган. кулдорлар, бир томонда ўзларининг бўш вақтини кўпинча ўйин, ов, турли машқлар билан ўтказган иккинчи томондан, ўзлари учун томошалар ташкил қилиб, улардан анчаққон, кучли ва эпчил озод жамоачиларни иштирок эттирар эдилар. Улардан сиёсий арбоблар, саркардалар, сарой амалдорлари, шаҳар вилоятлар хокимлари, мутафаккир олимлар етишиб чиқдилар. Уларни қўлларида бойлик мол-мулк ер хўжаликлари тўпланди. Бу давр шаҳарлар қурилишига қалъалар қуришга катта эътибор берилди. Шаҳарлар баланд кўрғонлар билан ўралди.

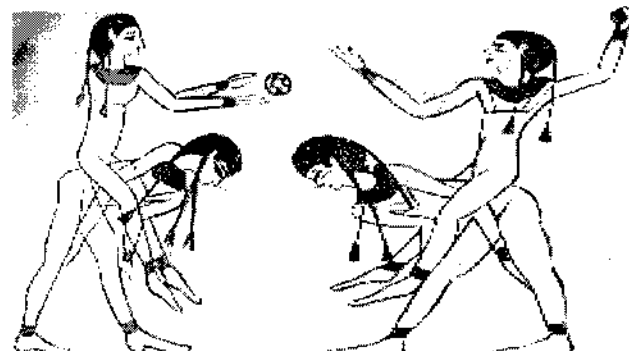
Қадимги, Миср, Эрон, Ҳиндистон ва Хитой ёдгорликлари. Ў вақтларда аслзодаларга қарашли саройларда томоша кўрсатган дорбозлар акробатлар, жонглёрлар, ўйинчи ва раққосалар бўлганлигидан дало беради. Бу даврда шаҳар қурилишлари, хунармандчилик, дехқончилик чорвачилик кенг тараққий этди. Тўқувчилар, куллар, мисгарлар, темирчилар тайёрлаган буюмлар эгар жавдук қурол яроғ, кийим кел заргарлик буюмлари савдо алоқалари ўрнатилган мамлакатларга олиб бориб сотилган. Шу сабабли савдогорлик ва хунармандчилик би

шуғулланган ва савдо йўлларида тараққий этиб борди. Шундай қилиб қадимги Шарқ кулдорлик давлатларида жисмоний тарбия элементларининг ривожланишидаги характерли хусусияти шундан иборатки, озод дехқонлар орасида расм бўлиб келаётган халқ жисмоний тарбияси шакллари ва халқ машқларининг турлари билан бирга, кулдор бошлиқларининг бу жисмоний тарбия элементларини ўз обрўйи ва ҳукмронлигини кучайтириш учун ўзлаштириши ва фойдаланишига бўлган интилиши яққол кўзга ташланади.

Қадимги Мисрда жисмоний машқлар ва ҳаракатлар, тўп ўйинлари ҳамда чавандозлик намуналарининг Миср эҳромларидаги суратларидан намуналар.



Кураш, югуриш, акробаттика машқ элементларини аке эттирилган.



Қадимги Египетда аёлларни жуфт бўлиб тўп ўйнашлари.

улоктиришга ва манжаниқдан отишга ўргатадиган ўқитувчилар таълим берар эди. Биринчи йил давомида эфеблар гимназия билан алоқасини узмай, унга қатнашиб турар ва ўзининг умумий жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириб борар эди. Шу билан айна бир вақтда улар одатда юришни кўш гилдиракли аравада юришни, сувда сузишни ва хоказоларни машқ қилар эдилар. Эфебияда таълим олишнинг иккинчи йили бошларида ёш жангчилар ўзларининг бир йиллик харбий тайёргарлик соҳасида олган билимларини халқ олдида намойиш қилар эдилар; шундан кейин уларга қалқон ва найза бериб, харбий хизматни ўташ учун чегарадош гарнизонларга жўнатар эдилар. Ёш афиналикни тарбиялаш шу билан тугалланар эди. Лекин кейинчалик ҳам катта ёшга кириб қолган чоғларида ҳам Афиналиклар ўз жисмоний тайёргарлигини сақланиб туриши ва ривожланиб бориши тўғрисида ғамхўрлик қилганлар.

Антик гимнастика. қадимги Грециянинг жисмоний тарбия системасида «Гимнастика» деган умумий ном билан бирлаштирилган жисмоний машқлар шаклидаги жуда кўп воситалардан фойдаланилган. қадимги юнон гимнастикаси ўз мазмунига кўра уч қисмга: полестрика, орхестрика ва ўйинларга ажратилган. Полестрика асосини югуриш, сакраш, найза ва диска улоктириш ҳамда курашишдан иборат бўлган бешкурак мусобақаси ташкил этар эди. Югуришнинг турли турларидан фойдаланилар эди: стадион-биринчи босқичдаги масофага югуриш 192 м бўлган; диаул-иккинчи босқичдаги масофага югуриш қарийб 384 м бўлган; долиходром-чидамли бўлиш учун узок масофаларга югуриш; 384 м узок масофаларга югуриш одатда, иккинчи босқичда ўтказиладиган курулланган холда (найза ва қалқонларни қўлга олиб, шлем ва совутни кийган холда) югуриш; машъала кўтариб югуриш. Лукианнинг кўрсатишича, машқлар қаттиқ ерда эмас балки чуқур кумлик жойда, ердан мустақкам туриш қийин бўлган ва оёқлар билан тиралиб туриш осон бўлмаган, оёқлар юмшоқ кум ичига сирганиб кетадиган жойда ўтказилган. Югуришда ғоят чидамли бўлиш Юнон югурувчилар учун характерли бўлган. Бунинг ёрқин мисоли шуки эрамиздан аввалги 490-йили Марафон остонасида эронликлар билан бўлган қаттиқ жангдан кейин бир жангчи ғалаба хабарини етказиш учун жанг майдонидан Афинагача (42 км. дан зиёдроқ йўл босиб) югуриб келган ва ғалаба хабарини етказган. Шу йилдан бошлаб марафон югуриш пайдо бўлган. Сакраш машқларидан узунликка сакраш кўпроқ қўлланилган. Хандаклардан ва бошқа тўсиклардан сакраш катта амалий аҳамиятга эга эди. Мусобақаларда кўпинча қўлга гантеллар ушлаб сакраш машқлари бажарилган. Найза улоктириш машқи харбий иш билан бевосита алоқадор бўлган. Найзани маълум нишонга ва масофага улоктирганлар. Диск улоктириш тош отишдан келиб чиққан қадимги машқ бўлиб, у

харбий амалий аҳамиятга эга бўлган. Тошдан ёки металдан ясалган дискаларнинг оғирлиги 1.7 кг.дан 4.7 кг. гача диаметри эса 14 см.дан 21 см. гача бўлган

Кураш машқлари икки хил вариантда ёйилган. Биринчи вариант шундан иборатки, унда қайси курашчи ўз оёқларини ердан узмагани холда рақибини уч марта ерга кўтариб урса, у ғолиб ҳисобланган. Курашнинг иккинчи вариантыда рақибнинг елкасини ерга теккизиш мақсадида турли ҳолатларда курашилган. Бу асосий машқлардан ташқари полестрика таркибига муштлашиш ва панкратион ҳам киритилган. Панкратион мураккаб машқ бўлиб, унда кураш ва муштлашиш элементлари қўшилган. Сузиш, қиличбозлик, отда юриш, ёйдан отиш ҳам полестрика таркибига кирган. Орхестрика нафис ҳаракатларни ривожлантириш учун бажариладиган турли машқлардан иборат бўлган. Бу машқлардан кўпинча полестрика машқларини ўрганиб олиш учун тайёрланиш мақсадида фойдаланилган. Грецияда диний урф-одатлар ва оммавий томошалар вақтида катта роль ўйнаб келган кўп сонли рақслар ҳам орхестрика таркибига кирган. Ўйинлар кўпинча болалар билан ўтказиладиган машқлар вақтида фойдаланилган гимнастика қисмини ташкил этган. Копток билан ўйналадиган ўйинлар, арқон тортишув ўйинлари, мувозанат сақлаш ўйинлари, югуриб ўйналадиган ўйинлар ана шундай ўйинлар жумласига киритилган.

Қадимги Олимпиада ўйинларини вужудга келиши. Тарихдан маълумки қадимги Юнонистон аниқроғи Олимп шаҳри олимпиа ўйинлари ватани ҳисобланади. У Пелопонесс ярим оролининг ғарбий қисмида жойлашган. Олимпиада ўйинлари яратилиши тўғрисида турли хил афсоналар мавжуд. Афсоналарнинг бирида худо Кронос ўғилларидан бирининг қўлида халок бўлишини башорат қилувчи қўрқинчли тушга ишониб янги туғилган фарзандларини ютиб юборишни бошлаган. Унинг рафикаси Рея шундай йўл тутадиги навбатдаги янги туғилган фарзанд ўрнига йўргакка тош ўраб уни бемехр отага беради, ўглини эса чопонга топширади. Бола ўсиб улгайиб чақмоқ ҳамда момақалди роқ худоси қудратли Зевсга айланади. Зевс отаси билан жангда ғалаба қозонади. Ушбу ғалаба шарафига Зевс спорт ўйинларини ўтказишни буюради ва улар ўтказилган жой номи билан Олимпиа ўйинлари деб аталади. Яна бошқа афсона ҳам мавжуд бўлиб бунга кўра ўйинларни Геракл Зевснинг ўғли ташкил қилган. Олимпиа ўйинлари Гераклнинг энг шавкатли ғалабаларидан бирига бағишланган. Геракл ўз оёқлари қафти билан югуриш масофасини белгилаган ва у олтиюзта оёқ қафтига тўғри келган. Бу масофа 192 метр 27 см бўлган. қадимги Юнонистонда бу ўлчов «Стадион» деб юритилган. Шундан «Стадион» сўзи келиб чиққан. Кўп йиллар давомида югуриш бўйича ғолиб айнан шу масофада аниқланар

эди. Олимпиада ўйинлари Зевснинг невараси Пелопс томонидан ташкил қилинган деган афсоналар ҳам бор.

Пелопс Эномайнинг қизига ўн тўртинчи куёви эди. Олдинги ўн учта куёв от аравада пойга ўйнашда Эномай қўлида халок бўлган эди. Эномайнинг қизи Гипподамия Пелопс билан бирга Эномай от аравасининг бошқарувчиси Миртилосни ғилдиракларини ушлаб турувчи бронзали ушлагични мумлисига алмаштириб қўйишга кўндиришади. Пойга пайтида ғилдираклар чиқиб кетади ва Эномай халок бўлади. Худоларга миннатдорчилик билдириб Пелопс Олимпиа ўйинларини ташкил этади. От аравада пойга асосий мусобақага айланади. Кейинчалик Олимпиада ўйинларида Юнонистоннинг ҳамма шаҳар давлатлари қатнаша бошлайди. қадимда Олимпиада ўйинлари ўтказилаётган давр мобайнида ҳамма ерда тинчлик ўрнатилади эди. қадимги Юнонларда Олимпиада ўйинлари қахрамонлари номларини Алфей дарёси яқинида ўрнатиладиган мрамор устунига қўйиб ёзиш анъанага айланган. Биринчи Олимпиада ўйинларининг ўтказилган санаси эрамиздан аввалги еттиз юз етмиш олтинчи йилга тўғри келади. Мрамор устунда шу йили ўтказилган биринчи олимпиада ўйинларининг ғолиби Элидалик ошпаз Корибос тўғрисида мрамор устунда ёзувлар қолдирилган.

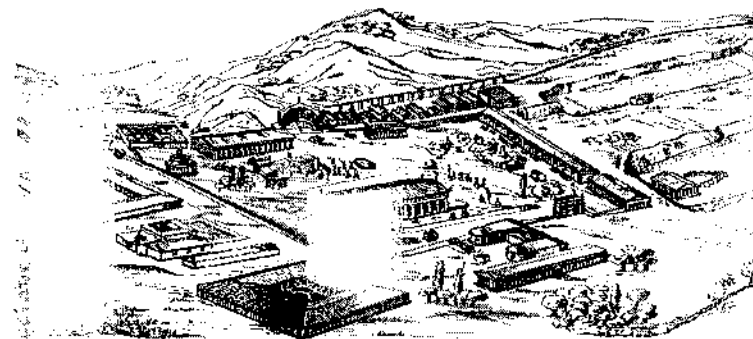
Бундан ташқари Олимпиада ўйинлари доимий равишда хар тўрт йилда бир ўтказилган Зевс худоси шарафига ўтказиладиган байрамлар билан боғлиқ бўлган. Байрамларнинг бошланиши эрамиздан аввалги 776 йилга тўғри келади. Афсонада шу йили Олимпиада байрам ўтказилиши икки юнон давлати-Эллада ва Спарта давлатлари ўртасида тинчлик ўрнатилиши билан боғланади. Олимпиада ўйинлари дастлаб бир кун ўтказилар эди. Эрамиздан аввалги V асрга келиб, бу байрам 5 кун давом этадиган катта тантананага айланиб кетди. Олимпиада мусобақаларининг кенг қадимги тури бир босқичга (қарийб 192 м) югуришдан иборат эди. 14-ўйинлардан бошлаб, мусобақалар программасига 2 стадияга чопиш, 15-олимпиада ўйинларидан бошлаб эса чидамлилигини синаш учун югуриш киритилди. 18-ўйинлардан бошлаб, мусобақа 5 кураш мусобақаси билан тўлдирилди. Бу вақтларда мусобақалар программасига кураш киритилган. Бир мунча кейинроқ муштлашув, қўш ғилдиракли аравада юриш ва панкратион (муштлашиш билан курашнинг бирлашуви) қўшилди. Олимпия қондалари хотин-қизларнинг ҳам ўйинларда иштирок этишларига йўл қўймас эди. Бунинг устига хотинларнинг хатто мусобақаларни томоша қилишлари ҳам ман этилар эди. Дастлабки вақтларда ўйинларда харбий мажбуриятларини ўтаётган катта ёшдаги юнонларгина қатнашар эди. 37-йиллардан бошлаб ўйинларда ёшлар қатнаша бошладилар. Асосий мукофот-муқаддас зайтун дарахти

новдасидан қилинган гулчамбар, бешкураш мусобақасида ғолиб келган кишига берилар эди.

Қадимги Грецияда Олимпиада ўйинлари ўтказиш майдонлари сурати ҳамда курашчиларнинг бронза ҳайкали



Кураш усулларини акс эттирувчи расмлар.



Қадимги Грецияда Олимпияда ўйинлари ўтказиладиган жойни кўриниши.

Назорат саволлари:

1. қадимги Грецияда жисмоний тарбиянинг шакл ва хусусиятлари.
2. Спарта ва Афина системаси.
3. Антик гимнастика.
4. Олимпиада ўйинларини вужудга келиши.

Таянч иборалар:

Қадимги Грецияда жисмоний тарбия, жисмоний тарбия системалари, антик гимнастикалар, Олимп, Олимпиада ўйинлари, Олимпиада ўйинлари қондалари.

4 – Мавзу: Қадимги Римда жисмоний тарбия

Режа

1. Қадимги Римда жисмоний тарбия шакллари.

2. Императорлик даврида жисмоний тарбия.

Римнинг вужудга келиши эрамиздан аввалги 754-753 йилларга тўғри келади. қадимги Рим ёдгорликлари, римликлар ўртасида харбий йўналиши яққол ифодаланган кўп сонли байрамлар, ўйинлар ва рақсларнинг тарқалганлиги тўғрисида кўпгина далиллар беради. Бу даврда шаҳар қурилишлари, хунармандчилик, деҳқончилик, чорвачилик кенг тараққий этди. Тўқувчилар, куллар, мичпарлар ва темирчилар тайёрлаган буюмлар эгар жавдук қуроли яроғ, кийим кечак, заргарлик буюмлари савдо алоқалари ўрнатилган мамлакатларга олиб бориб сотилган. Шу сабабли савдогорлик ва хунармандчилик билан шуғулланган ва савдо йўлларида тараққий этиб борди. Суворийларнинг чалкашиб кетган лабиринт йўлларида мусобақа ўтказишдан иборат бўлган троян ўйинлари қадимги Рим учун характерли бўлган ўйинлардан биридир. қўш ғилдиракли аравада юриш кўп сонли харбий рақслар, найза улоқтириш, муштлашиш, кураш ва бошқа машқлар ҳам кенг тарқалган эди.

Римлик йигитлар армия сафига киргунча оилада, ўз тенгдошлари орасида бўлар эдилар. Кўп сонли эски ҳалқ ўйинлари ва машқлари уларни жисмоний жихатдан тарбиялаш воситалари эди. Катта ёшдаги ўғил болалар асосан югуриш, иргитиш, кураш, қиличбозликдан машқ қилар эдилар. Патрицийлар оиласидан чиққан болалар отда юришни машқ қилишга кўп вақт ажратар эдилар. Римлик йигитлар оилада дастлабки жисмоний тайёргарликни етарли даражада олганликларидан кейин 16-17 ёшларида армия сафига кирар эдилар. Армия сафида улар узок йиллар давомида қатъий паход-лагерлар шароитида уюштирилган ва махсус мақсадга йўналтирилган харбий ва жисмоний мактабни ўтар эдилар. Ўша даврларда жангчини ўргатиш иши жуда қаттиқ бўлиб бу иш имкони бўлган барча усуллар билан жангда жисмоний кучни камол топтириш учун мўлжалланган эди. Доимий суратда қуроли ишлатишни ва турли харакатлар қилишни ўргатиш билан бирга, амалда югуриш, сакраш, лангарчўп билан сакраш, қояга чиқиш, курашиш, сувда сузиш-аввал кийим бошсиз сузиш, сўнгра эса бутун кийимбош ва қуроллари билан сузиш машқлари кенг қўлланилар эди. Хар бир жангчи ўз елкасида 40 фунддан 60 фундгача (18 кг дан 27 кг гача) қуроли аслоха кўтариб, паход аслоҳалари билан ўтказиладиган давомли сафарларда соатига 5 миль (8 км) йўл босар эдилар. Енгил ва қулай бўлган найза ва қиличлар, ханжарлар тайёрлана бошлади қалқонлар ва мустаҳкамлиги ортди янги

шаклдаги ва узок масофага пайкон отувчи камонлар тайёрланди. Камон ўқи қилич ва ханжарлар зарбидан ҳимоялайдиган совутлар тайёрлана бошлади. Фан ва маданият савдо-сотик хунармандчилик ривожланиди. Харбий жанг қилиш санъати такомиллаша борди. Мамлакатни харбий аристократия, рухонийлар ва бой зодогонлар бошқарар эдилар. Шаҳар ва вилоятларда харбий истехконлар, қалъалар ва кўрғонлар қурилади. Ёлланма аскарлардан тузилган доимий жангчилар қўшини ташкил этилди. Отлик аскарлар ва жангчилар билан доимий харбий жисмоний тайёргарлик машқлари ўтказилиб турилган. Жанг қуроллари ва жанг олиб бориш усуллари такомиллаша борган.

Жисмоний машқлар, ўйинлар, мусобақалар қадимги римликларнинг бутун ҳаётига сингиб кетган эди. Тўп билан ўйналадиган турли ўйинлар гоёт даражада оммалашган эди. Бундай ўйинлар ҳам патрициан аслзодалар орасида, ҳам плейбейлар орасида тарқалган эди. Рим ўйинлари-патрициан аслзодаларининг байрами хисобланган энг қадимги ўйинлар энг оммалашган цирк ўйинлари қаторига кирар эди. Эрамиздан аввалги 5-асрдан бошлаб уч кечаю уч кундуз давом этадиган юз йиллик ўйинлар зўр дабдаба билан ўтказила бошлади. Бу ўйинларни қонсул Валерий Нопликолою яратган бўлиб, юз йилда бир марта уюштирилар эди. Бу ўйинлар программасига мусобақаларнинг кўпгина турлари кирар эди. Отликлар мусобақалари ва қўш ғилдиракли аравада чопиш энг сеvimли ўйинлардан эди. Кўпинча ўйинлар программасига курашдилар, югурувчилар, муштлашувчиларнинг мусобақалари ҳам киритилар эди. Эрамиздан аввалги 80-йилларда Грециянинг томонидан босиб олиниши биланок қонсул Сулла юнон олимпиа ўйинларини Римга кўчиришга уриниб кўрди. Унинг буйруғига мувофиқ 175-олимпиа ўйинлар Римда ўтказилиши керак эди. Лекин бу уриниш ҳам римликлар томонидан қувватланмади. Шунинг учун навбатдаги олимпиа ўйинлари эрамиздан аввалги 76-йилда қайтадан олимпиада ўтказилди.

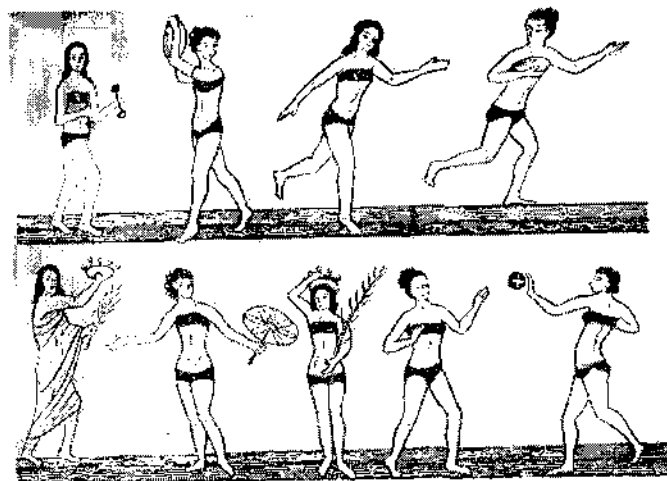
Эрамиздан аввалги 2-асрда вужудга келган анча яққол янги ўйинларда бири гладиаторлар жанги бўлиб, кейинчалик у рим томошаларининг асосий элементларидан бирига айланиб қолди. Эрамиздан аввалги I-асрда Римда гладиаторларни тайёрлаш учун махсус мактаблар ташкил этила бошланди. Бу мактаблар ҳам хусусий шахслар, ҳам давлат томонидан ташкил қилинар эди. Бу мактабларга одатда бирф гунохи учун ҳукм қилинган куллар танлаб олинар эди. Бу мактабларда куллар тажрибали мутахасислар раҳбарлигида турли шаклларда қуроллари билан жанг қилишни ўрганар эдилар. Эпчилликнинг ўсишига ва чиройли харакатларнинг ривожланишига катта эътибор берилар эди. Зарурлигига қараб, томошаларнинг ташкилотчилари мактаб эгаларидан маълум тўлов бадалига гладиаторларни олар эдилар. Цирк майдонида ёни

амфитеатрдаги олишувда омон қолган гладиаторлар яна мактаб эгалари ихтиёрига қайтиб борар эди.

Императорлик даврида жисмоний тарбия: кулдорлик тузимининг емирилиш жараёни рим императорлигида давом этди. Рим томошаларининг янада ривожланиши импера давридаги рим жисмоний тарбияси учун айниқса характерли эди. Императорлик даврининг бошларига келиб (эрамиздан аввалги I-асрнинг дастлабки йилларида) байрамлар жами бўлиб йилига 66 кун ўтказилар эди. Эрамизнинг II-аср ўрталарида улар учун энди 135 кун, IV асри ярмида 175 кун ажратилар эди. Цирк ўйинлари кўламининг янада кенгайиб бориши билан бир қаторда (асосан кўш гилдиракли араваларда чопиш) гладиаторлик жанглари ҳам ғоят катта кўламда ривожланди. Гладиаторлик ўйинларини ўтказиш учун махсус иншоотлардан энг каттаси эрамизнинг I-асрда қурилган Колизей амфитеатри эди. Бу амфитеатрларнинг вайроналари римда ҳозирги кунга қадар сақланиб қолган.

Амфитеатр майдонларида оломоннинг вақтичоғлиги учун юзлаб гладиаторлар жанг қилар эди. Майдонда чинакам жанг бўлиб уларда фақат пиёда гладиаторларгина эмас, балки отлик гладиаторлар ҳам қатнашар эди. Удабурон ўйин ташкилотчилари бу ўйинларга қаноат қилмасдан гладиаторларни йирткич ҳайвонлар билан жанг қилдира эди. Томошанинг бу тури римда биринчи марта эрамиздан аввалги 2-асрдаёқ пайдо бўлган эди. Бундан ташқари махсус қовланган катта кўлларда ўтказиладиган денгиз жанглари қонли гладиаторлик жангларининг алоҳида тури эди. Август томонидан ташкил этилган ана шу жанглардан бирида 19 минг гладиатор қатнашган эди. Мусобақа ўйинлари кулдорларни жисмоний жихатдан тайёрлашнинг энг муҳим формулаларидан бири эди. Мусобақа ўйинлари барча кулдорлик давлатларида ўтказилар эди. Умуманон олимпия ўйинлари ғоят даражада равақ топди. Мусобақа ўйинлари кулдорларни жипслаштирар ва уларнинг жанговор қудратини, ўз синфий имтиёзларини химоя қилиш учун тайёргарлик даражасини намойиш этувчи ўзига хос кўриги ҳисобланар эди. қадимги Римдаги жисмоний тарбия кулдорлик тузимининг тушқунлиги ва чириши давридаги кулдорлар жисмоний тарбиясининг классик намунаси.

Қадимги Рим аслзода аёлларининг нафис гимнастика ҳаракатлари ҳамда Рим ўйинларидаги гладиаторларнинг жангларидан намуналар



Римдаги аёлларни гимнастика машқлари элементлари ўриниши.



Гладиаторларни жанг қилиш усуллари ўрнатиши.

Назорат саволлари:

1. Қадимги Римда жисмоний тарбиянинг шакллари
2. Императорлик даврида жисмоний тарбия хусуси
3. Гладиаторлар жанги.

Таянч иборалар

Қадимги Рим, императорлик даври, Рим ўйинлари, Гладиаторлар жанги, араваларда пойгалар.

5 – Мавзу: Феодализм даврида жисмоний тарбия

Режа

1. Қадимги Феодал давлатлари.
2. Феодаллар жисмоний тарбияси.
3. Дехқонлар жисмоний тарбияси.
4. Шахарликлар жисмоний тарбияси.

Ўрта асрлар Осиё, Европа мамлакатлари ва Африканинг бир қанча мамлакатларининг асосий кўпчилигида феодал ишлаб чиқариш усули хукмронлик қилган давр эди. Хитойда эрамининг III-IV асрларида; Хиндистонда, Олд ва Ўрта Осиё мамлакатларида, Шимолий Африка ва Европада эрамининг III ва IV асрларида феодал муносабатлар вужудга келди. Эксплуататорлар синфи-оқсуяк феодаллар ва черков феодаллари ҳамда эксплуатация қилинувчи синф-крепостной дехқонлар феодал жамиятининг асосий синфлари эди. Улар ўртасида бутун ўрта асрлар давомида каттиқ синфий кураш олиб борилди. Бу кураш ўша даврдаги ижтимоий тараққиётнинг барча соҳаларига, шу жумладан, феодаллар ва халқ оммасининг жисмоний тарбиясига ҳам хал қилувчи таъсир қилар эди.

Дастлабки вақтларда бу давлатларда барча меҳнаткашлар ҳарбий хизматни ўташга мажбур бўлган эркин ер эгаларидан иборат эди. Улар қирол ёки ҳарбий бошлиқ чақириғи билан қуролланган ҳолда етиб келишлари ва ҳарбий юришларда қатнашиш учун тайёр бўлишлари керак эди. Бу даврда жисмоний тарбиянинг синфий характери биринчи навбатда жисмоний машқлардан фойдаланиш мақсадларида намоён бўлди. Дехқонлар жисмоний тарбиядан меҳнат ва жанговор фаолиятга тайёрлаш воситаларидан бири сифатида, юқори мартабага эришган феодал аслзодалар эса ўз қудратини мустаҳкамлаш воситаси сифатида фойдаландилар.

Аста-секин феодал муносабатларнинг тараққий этиб бориши билан феодаллар халқни ҳарбий ишдан четлаштириб борди. Отлик рицарлар асосий ҳарбий куч бўлиб қолди. IX асрда франкларда отлик рицарлар кўшинининг асосий негизига айланган эди. Йирик ер эгалари қирол чақириғига мувофиқ, яхши қуроллари ва аслаҳаларини олиб, отликлар группаси ҳамроҳлигида юришга от миниб чиқиши лозим эди. қироллар рицарларнинг жанговор тайёргарлигини текшириш учун махсус кўриқлар ташкил этар эди. Дастлабки вақтларда бу кўриқлар ҳарбий намоёнлик характерида эди. қадимги Болтиқ денгизининг шарқий қирғоқларидан туриб енгил кемаларда ҳозирги Дания ва хатто Буюк Британия қирғоқларига ҳарбий юришлар уюштирганлар. Улар Киев Русидан худди ана шундай кемаларда Днепр бўйлаб қуйи денгиздан кечиб ўтганлар.

Улар қуролни яхши ишлата олишлари натижасида қўл жангида алоҳида маҳоратга эга бўлганлар. Славянларда югуриш, тўсиқлардан сакраш, муштлашиш, кураш, оғирлик кўтаришга доир машқлар ва овчилик жуда оммалашган эди. VII асрда араблар давлати таркиб топди. Араб аслзодалари ёшларнинг ҳарбий-жисмоний тайёргарлигига катта эътибор бердилар. Улар тезлик билан чопиб кетаётган отнинг устида ёйдан моҳирона отар, енгил найзаларни улоқтирар, қилич ва узун найзаларни моҳирлик билан ишлатар, эпчиллик билан эгардан сакраб тушар ва унга сакраб чиқар эдилар. Бундан ташқари, отлик аскарлар турли қуролларда қиличбозлик қилишни ва сузишни яхши билар эдилар.

Араблар Византия ва ғарбий Европа давлатларининг жисмоний тарбиясига бирмунча таъсир кўрсатдилар. Отда юриш ва ёйдан ўқ отиш усулларининг кўпларини ғарбий европаликлар араблардан ўзлаштирган эдилар. Тараққий этган феодал жамиятларида крепостной ва қарам дехқонни эксплуатация қилиш анча кучайди. Тараққий этган феодализм жамиятида халқ оммасининг дехқонлар ва шаҳарликларнинг жисмоний тарбияси ва хукмрон синф феодал-рицарларнинг жисмоний тарбияси мавжуд эди.

Феодаллар ҳарбий-жисмоний тарбияси. Феодал кўшни ҳужум ва мудофаа қилиш учун мўлжалланган оғир қуроллар, шунингдек махсус муҳофаза аслоҳалари билан қуролланган эди. То ўқ отадиган қуроллар кашф этилгунга қадар феодал-рицарлар жангда деярли зарба емайдиغان даражада эдилар. Масалан, 1119-йили Брюмелда бўлган жангда қатнашган 900 та рицардан 3 киши халок бўлган, 140 та рицар эса отлардан йиқитилиб асрликка олинган эди. Оғир қуроллардан фойдаланиш феодалдан катта жисмоний кучни, эпчиллик ва чидамлилиқни талаб қилар эди. Совутга ўралиб олган феодал отда моҳирлик билан юрар, оғир қилич, узун найза, тўқмоқ ва бошқа қуролларни яхши ишлатар эди. Ҳарбий ҳаракатларга ўргатиш феодалларни ҳарбий-жисмоний тарбиялаш системасининг асоси қилиб олинган эди. Бу система ғарбий Европада салб юришлари даврида таркиб топган эди.

Феодалларни тарбиялаш «етти хил рицарлик фазилатлари» ни: отда юриш, қиличбозлик, камалак отиш, сузиш, ов қилиш, шахмат ўйнаш ва шеър тўқишни билиб олишдан иборат эди. Феодалларни ақлий жиҳатдан тарбиялаш ғоят даражада чекланган эди. Уларнинг кўплари на ўқишни, на ёзишни билар эдилар. Феодаллар ўзларига фақат ҳарбий ишнинггина муносиб кўриб, жисмоний меҳнатни писанд қилмас эдилар. Улар қўпол ва жоҳил бўлишган. Бўлажак рицарларни ҳарбий-жисмоний тарбиялаш уларнинг жуда ёшлик чоғлариданок, одатда, йирик феодалларнинг саройларида бошланар эди. Эркак феодаллар рицарликка бағишланган

тарбиянинг икки мажбурий босқичини ва бир ихтиёрий босқичини-олий босқичини ўтар эдилар.

Оддий феодаллар ўзларининг 7 ёшлик ўғилларини сенрор қалъасига юборар эдилар; қалъада бу болаларга паж (махрам) унвони берилар эди. Улар кучли ва эпчил бўлиш учун камалак отиш, тош ва найза улоктириш, сакраш, югуриш, курашиш, сузиш ва отда юриш билан шуғулланар эдилар. Айни бир вақтда уларга ов қилиш, харбий-жисмоний машқларни бажариш ва рицарлик одоб-қоидалари ўргатилар эди. Пажлик ёшида ҳосил қилинган малака ва кўникмалар навбатдаги босқичда, 14 ёшга етган пажлар қуролбардорликка ўтказилиб, улар қилич ва шпор тақиш ҳуқуқига эга бўлганларидан кейин, такомиллаштирилар эди. қуролбардорлар махсус ўқитувчилар раҳбарлигида асов отларни миниб ўргатар, оғир темир қалқонлар кийган ҳолда ва уларсиз узок масофаларга чопишар, хандаклардан ва деворлардан сакраб ўтишар, қалъа деворларига нарвон билан ва нарвонсиз чиқишар, қурол билан ва қуролсиз сувда сузишар, ов қилишар, итларни ўргатишар, шахмат ўйнашар эдилар.

Қуролбардорларнинг умумий жисмоний ва харбий тайёргарлиги ана шундай амалга оширилар эди. 21 ёшга кирганларда уларга рицарлик унвони берилар эди. Анашу даврдан бошлаб уларнинг кўпчилиги учун жисмоний машқ машғулотилари кўнгил очиш воситасига (отда юриш, ов қилиш) айланар ёки турнирларда иштирок этиш воситаси сифатида хизмат қилар эди. Рицарлик тайёргарлиги-жисмоний камолотнинг учинчи босқичи-фақат йирик сенрорлар учун мўлжалланган эди. Бу тарбия босқичи шахсий майлларга мувофиқ келадиган жисмоний машқлар (масалан, кураш, қиличбозлик ва бошқалар) турларинигина ўз ичига олади. Бу босқичда группа таълими эмас, балки индивидуал таълим устун турар эди. қалъаларга профессионал ўқитувчилар, қиличбозлик усталари, энг машхур курашчилар ва бошқа мутахассислар таклиф этилар эди.

Бундай тарбия системаси натижасида рицарлар, одатда, жисмоний жихатдан кучли, эпчил ва матонатли кишилар бўлиб, улар харбий ҳаракатларнинг асосий усулларидан хабардор бўлар эдилар. Рицарларнинг турнирлари рицарлар харбий спорт мусобақаларининг ўзига хос шаклидан иборат эди. Уларда гўё феодал аслзодаларнинг харбий-жисмоний тайёргарлигига ва рицар отрядларининг харбий ҳаракатлари тайёргарлигига яқун ясалар эди. Турнирлар ўз тараққиётида икки босқични босиб ўтган, биринчи босқич-харбий ўйинлар бўлиб, бунда турнирлар намунали курашдан иборат эди, иккинчи босқич спорт якка кураши мусобақаларидан иборат. қуролланган икки отряднинг олишувидан иборат бўлган оммавий турнирлар анча жиддий характерга эга эди. Отрядлар майдон чеккасидаги арқон билан тўсиб қўйилган жойда саф тортиб тизилишар эди. Сигналга мувофиқ, арқон узиб ташланар ва

отрядлар бир-бирига қарши ҳужумга ўтар эдилар. Ўз шлёмини йўқотган ва отдан уриб туширилган рицарлар сафдан чиққан ҳисобланар эди. Турнирда алоҳида ажралган иштирокчилар хонимлар қўлидан қимматбаҳо мукофот ёки ёдгорлик совғаси олар эдилар.

Ўйин ва томошалар феодалларнинг, айниқса, болаларнинг харбий-жисмоний тарбиясида катта ўрин тутар эди. Ўғил болалар ва йигитлар ихтиёрида ёғоч оёқлар, арғимчоқлар, шагал тошлар, пилдироклар бўлар эди. Болалар ҳар жихатдан кўнгил очишар, паркларда, ўрмонларда, далаларда эркин югуришар, дарёда чўмилишар эди. Мусобақа ўйинлари феодалларнинг тарбиясида катта аҳамиятга эга эди. Мусобақа ўйинларини икки группага: харбий ва спорт группаларига ажратиш мумкин. Феодалларнинг энг сеvimли спорт ўйини кичик копток-ҳозирги теннис коптогига ўхшаш копток ўйини эди. Бу ўйин асосан халқ ўйини-футбол ўйинини эслатувчи ўйин ўйналар эди. Феодалларнинг кўнгил очиш ўйинларидан акробатика машқлари, масалан, тикка кўтарилган деворга қўшимча тахта билан югуриб чиқиш, қийин тўсиқлардан сакраб ўтиш, ёғоч отда ўйнаш машқлари маълумдир. Баъзи бир кироллар ва бошқа феодалларнинг саройларида махсус акробатика ўқитувчилари ҳам бўлган. Ёввойи хайвонларга ов қилиш анча оммалашган кўнгил очиш воситаси бўлган. Овда рицарлар, хонимлар, қуролбардорлар, пажлар ва кўп сонли мулозимлар катнашган. Махсус кишилар хайвонларни уясида қувиб, овчилар келаётган тарафга чиқарганлар, овчилар эса хайвонларни отганлар ёки ўтсиз қурол билан яралаганлар. Одатда, от устида туриб ов қилинган.

Дехқонларнинг жисмоний тарбияси. Озод дехқонларнинг қулликка солиниши, уларни эксплуатация қилишнинг кучайиши ва уларни харбий ишда қатнашишдан четлаштирилиши халқ оммаси жисмоний тарбиясига гоят даражада салбий таъсир кўрсатди. Дехқонларда ишдан бўш вақт анча қисқариб қолди ва жисмоний машқлар билан шуғулланиш учун зарур бўлган моддий имкониятлар камайиб кетди. Бунинг натижасида ўйинлар, рақслар ва турли машқларни ўз ичга олган мусобақа турлари билан нишонланадиган кўпгина эски халқ байрамлари унутилди. Бироқ дехқонлар ўзларининг оғир ва ҳуқуқсиз аҳволларига қарамасдан, ўз мухитида илгари даврлардаги анъанавий жисмоний машқларни сақлаб қолишга ҳаракат қилдилар.

14-15 асрлардаги гравюраларда дехқонларнинг отда чопиши, рақслари, уларнинг югуришга, курашга ва лангарчўпга тирмашиб чиқишга доир мусобақалари акс эттирилар эди. Францияда қишлоқ дехқонлари орасида тўп билан ўйналадиган ўйинлар машхур эди. Бундай ўйинлардан бири «Суть» ўйини бўлиб кўпинча аксари қишлоқларнинг аҳолиси иштирок этар эди. Ўйинчилар икки гуруҳга бўлинишар эди.

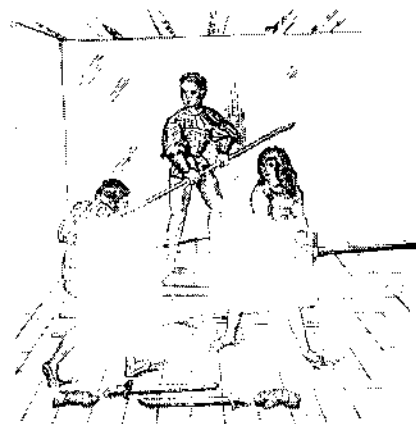
Ўйиннинг вазифаси тўпни эгаллаб олиб уни ўз қишлоғига олиб кетишдан ва олдиндан белгилаб қўйилган нишонга ташлашдан иборат эди. Ўйинчилар сони кўпинча бир неча юз кишига етиб кетар эди. Худди шунга ўхшаш ўйинлар Англияда турли номлар билан «Футбол», «Херлин», «Кемпин» ва бошқалар машхур эди. Халқ ҳаётида сақланиб қолган ўйин ва машқлар дехконларда системали жисмоний тарбиянинг йўқлигини бирмунча тўлдирар ва зарур бўлган маънавий ва жисмоний фазилатларнинг тарбияланишига имкон берар эди.

Шахарликлар жисмоний тарбияси. Шахарликлар феодалларга қарши курашда ўзларининг қўлида бўлган барча воситалардан, жумладан, жисмоний тарбиядан ҳам фойдаландилар. Жисмоний тарбиянинг асосини халқ жисмоний машқлари ва ўйинлари ташкил этар эди. Кейинроқ шахарларда махсус ёй отувчилар ҳамда қиличбозлар ва найзабозларнинг бирлашмалари вужудга келиб, улар қардошлик бирлашмалари деб ном олди. қиличбозлар қардошликлари иштирок этишни хоҳлаган барча шахарликлар ўртасида очик мусобақалар ўтказар эди. Мусобақалар кўпинча халқ байрами кунларига тўғри келар эди.

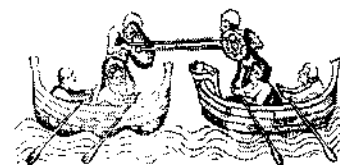
Шахарликлар ҳаётида тўп билан ўйналадиган турли халқ ўйинлари кенг тарқалган эди. Инглиз шахарлари кўчаларида футбол ўйналар эди. Францияда «кросс» ва «пом» сингари ўйинлар жуда оммалашган эди. Шахарлар қатта бўлмагунча, барча ўйинлар ва мусобақалар шахардан ташқаридаги дала ва яйловларда ўтказилар эди. Шотландия ва Англияда футбол ўйини ҳам тахминан худди шундай тараққий этди. Илгариги вақтларда бу ўйин дехконлар ўйини эди. Ўрта аср шахарларида акробатлар ва айниқса дорбозларнинг чиқишлари жуда ҳам оммалашган эди. Дорбозлар баланд қилиб тортилган аркон устида юрибгина қолмасдан, шу билан бирга, унда турли машқларни ҳам бажарар эдилар. Уларнинг кўпгина машқлари, масалан, осилган ҳолатдан тиралиб гавдани кўтариш ва турли-туман айланма ҳаракатлар, кейинчалик горизонтал лангар чўпга-турникнинг тимсолига ўтказилган эди. Акробатика машқларидан шахарликлар ичида ғоят оммалашган тури пирамида тузиш эди. Акробатлар турли мураккаб сакрашларни ҳам бажаришар эди.

Ўрта аср университетларининг ўқув программаларида жисмоний тарбиянинг йўқлиги студентлар орасида жисмоний машқларнинг тарқалишига халакит бермади. Кўпгина студентлар ёй отиш ва қиличбозлик уюшмаларига кирар эдилар. Студентлар ўртасида кўпинча кураш ва муштлашиш мусобақалари уюштирилар эди. Студентларнинг клубларида қиличбозлик, ёғоч отда чавандозлик қилиш ва акробатика қилиш машқлари ҳам ўтказилар эди. Феодаллар крепостной дехконларнинг жисмоний машқлар билан шуғулланишини расман таъқиқламади. Бироқ тинкани қуритувчи кундалик меҳнат

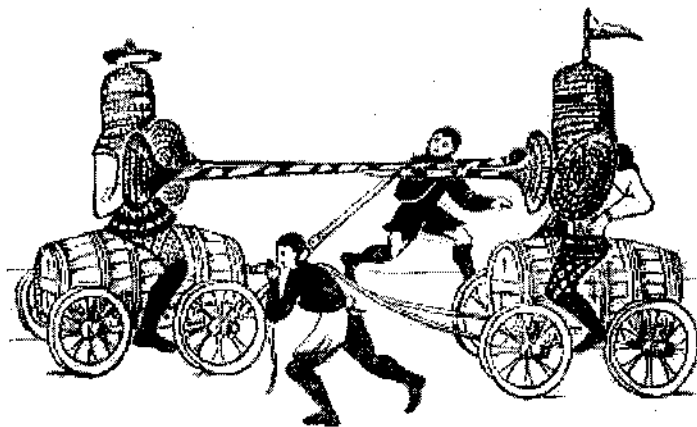
крепостнойларнинг бутун кучини қуритар эди. Уларнинг томошалар, жисмоний машқлар учун вақти ҳам, кучи ҳам етмас эди. Бироқ дехконлар ўзларининг муҳитларида қадимдан яшаб келаётган жисмоний машқ ва ўйинларни меҳнат фаолиятига ва феодалларга қарши курашга тайёрлаш воситаларидан бири сифатида сақлаб қолишга интилдилар. Уруш олиб боришнинг янги усули ва янги ҳарбий техника жисмоний тарбия воситалари ва методларида айрим ўзгаришлар содир бўлишига олиб келди. Рицарларнинг бутун тарбияси ҳарбий-жисмоний тайёргарликдан иборат эди. қуйида рицарларнинг жанговор тайёргарликларидан намуналар келтирилган.



Қилич билан жанг қилиш усулларини ўргатиши.



Қайиқда жанг усулларини ўргатиши. (XV аср.)



Рицарлар беллашувлари. (XV аср.)

Назорат саволлари:

1. Феодализм даврида жисмоний тарбия.
2. Рицарлар харбий тайёргарлигида жисмоний тарбиянинг аҳамияти.
3. Шахарликлар жисмоний тарбиясининг хусусиятлари.
4. Дехқонлар жисмоний тарбиясининг хусусиятлари.

Таянч иборалар:

Феодаллар, рицарлар, шаҳарликлар ва дехқонлар жисмоний тарбияси, халқ ўйинлари ва мусобақалар, ов усуллари.

6 – Мавзу: Жисмоний тарбия тўғрисида гуманистлар таълимоти

Режа

1. Гуманистлар таълимоти.
2. Европа халқлари жисмоний тарбияси.
3. Социал утопиистлар таълимоти.

Одамни ўрганишга таълуқли бўлган табиётшунослик соҳасида катта кашфиётлар қилинди. Леонардо да Винчи одам гавдасининг мутаносиблиги ва унинг ҳаракати механикасини ўрганди. Тиббиёт ҳам жадал суръатлар билан тараққий этиб борди. Швейцарияда туғилган Парацельс (1493-1541 йиллар) ўз шогирдларини биринчи марта бемор ётган жойда ўқитди ва хирургия билан терапиянинг чамбарчас боғлиқлигини таъкидлади. Испан врачлари Сервет қон алмашилиши ҳақида баъзи бир мулоҳазаларини баён этди, инглиз Гарвей (1578-1657 йиллар) эса “Юрак ва қон ҳаракати ҳақида” номли китобини ёзди. Табиётшуносликнинг тараққий этиши янги фалсафанинг вужудга келишига сабаб бўлди; бу фалсафа диний қоидаларини рад этди ва тажрибани ҳақиқатнинг ягона мезони деб эълон қилди. Инглиз Ф. Бэкон (1561-1626 йиллар), фақат кузатиш ва тажриба (индукция, анализ, таққослаш, тажриба) чинакам илмий метод ҳисобланади, деб исботлади. Декарт дедукциянинг муҳимлигини исботлади, Гассенади эса молекулалар назариясига асос солди.

Гуманистлар ўрта асрдаги қуруқ педагогикага қарама-қарши ўлароқ, кишининг фақат ақлинигина эмас, балки танасини ҳам тарбиялашга қаратилган янги педагогикани илгари сурдилар. Улар ўз ҳукмронлигини ўрнатиш, узоқ муддатли саёхатлар қилиш, янги ерлар кашф этиш, бу янги ерларга кўчиб келган халқларни талаш ва бўйсундиришга қодир бўлган удабурон, жисмоний жиҳатдан етук буржуаларни тарбиялашни истар эдилар. Рамбольдине Витторино да Фельтре (1378-1446 йиллар) Италияда педагогика соҳасида кўзга кўринган дастлабки гуманист эди. Витторино Мантуян ҳукмдори ва унинг саройидаги кишиларнинг болаларини тарбиялаб, саройда янги типдаги ўқувчиларнинг билимга қизиқиши, ақлий ва жисмоний хаваси ҳар томонлама рағбатлантирилди. Ўқувчиларни эринчоқлиги, беадаблиги ва манманлиги учун аёвсиз жазолар эдилар.

Витторино ўқувчиларнинг соғлиги ва жисмоний камолоти тўғрисида айниқса кўп ғамхўрлик қилар эди. У ўқувчиларни соф ҳавода ҳаракатли ўйинлар ўйнашга ўргатар, сувда сузишга ва жисмоний машқларни бажаришга одатлантирар эди; бу эса ўқувчиларнинг жисмоний кучини, эпчиллигини ва чиройли қилиқларини тараққий эттирар эди. Унинг

мактаби ўқув режасида ўйинлар, қиличбозлик, ҳарбий машқлар, отда юриш ва сувда сузиш кўзга кўринарли ўринни эгаллар эди. Машҳур италян гуманист врач Иероним Меркуриалис (1530-1606 йиллар) гимнастикага доир олти китоб ёзди. Дастлабки уч китоби жисмоний машқлар тарихини ёритишга, сўнги уч китоби эса жисмоний машқларни медицина жиҳатидан таҳлил қилишга бағишлангандир. Меркуриалис гимнастика ва бошқа жисмоний машқларни сақловчи медицина воситалари жумласига киритади. У барча машқларни ҳақиқий (даволаш), ҳарбий (ҳаётий) ва сохта (атлетик) машқларга бўлган эди. Унинг хизмати шундан иборатки, у даволаш-профилактика машқларини тиклади ва уларни медицинанинг муҳим воситалари сифатида ҳимоя қилди. Француз гуманист ёзувчиси Франсуа Рабле (тахминан 1494-1553 йиллар) ўз гоёларини қадимги ёзувчиларнинг асарларидан кўра, кўпроқ халқ ижодидан олар эди. Рабле тарбия орқали инсон шахсининг ахлоқий, ақлий ва жисмоний томонларини таркиб топтиришни истади.

Тарбияланувчилар югуришлари, сакрашлари ва иргитишлари, камалақдан, камондан, эски оғир милтиқ ва замбаракдан отишлари, кўкрак билан, чалқанчасига, ён билан сузишлари ва сувга шўнғишлари, найза, қилич, шамшир, рапира, ғойболта, ханжарбозлик билан шуғулланишлари, от спорти, арқонга, дарахтларга ва қояларга тирмашиб чиқиш билан шуғулланишлари, елканли ва эшқакли қайиқни бошқаришлари, ов туризм ва саёҳат билан шуғулланишлари, кураш, шахмат ва турникда, ёғоч отда гимнастика машқларини бажаришлари, гантеллар ёрдамида машқ қилишлари, тўп, ошиқ ўйнашлари ва ракс тушишлари лозим эди. Монтень кишини тарбиялаш ва ўқитишда тарбияланувчиларнинг табиий ҳавасларига таянар ва уларнинг қобилиятларини ҳисобга олар эди. У жисмоний машқлардан югуриш, сакраш, курашиш, қиличбозлик отда юриш, раксга тушиш, сайр ва саёҳатларни тавсия қиларди.

Чех Ян Амос Коменский (1592- 1670 йиллар) энг кўзга кўринган гуманист педагог эди. Коменский жисмоний тарбия масалалари билан кўп шуғулланади. У, инсон соғлигининг мустаҳкамланиши ва жисмоний кучининг ўсиши унинг маънавий камолоти учун бевосита шарт-шароити яратади, деб ҳисоблади. У ўйинлар ва жисмоний машқларни болаларни ахлоқий жиҳатдан тарбиялашдаги муҳим воситалардан бири сифатида ҳам баҳолади.

Европа халқлари жисмоний тарбияси. Шаҳарларда аслзодалар жисмоний маданиятининг раванқ топиш жараёни ва кенг халқ оммаси жисмоний тарбиясининг нисбатан тушкунлиги содир бўлмокда эди. Отиш ва қиличбозлик машғулотлари шаҳар аслзодаларининг фойдали ва кўнглили томошаларидан бирига айланиб қолди. Шаҳар байрамлари

профессионал дорбозлар, пантомимлар, ҳаракатли ўйинлар, ракслар ҳамда вино ва овқатлар билан тўйгунча бериладиган зиёфатлар билан тўлдириб борилди. Ракс тушиш ва тўп ўйнаш учун мўължалланган махсус шаҳар уйлари пайдо бўлди, бу уйлارга фақат патрицийлар ва улар томонидан таклиф қилинган дворянларгина кириши мумкин эди. Фақат югуриш, сакраш, курашиш ва иргитиш ёки улоқтиришга доир эски халқ машқларигина шаҳарнинг қуйи табақалари учун бажариш мумкин бўлган ягона машқлар бўлиб қолди. Шаҳар спорт байрамлари ўтказилган дамларда шогирдлар ва қора ишчилар шаҳардан ташқарига чиқиб кетиб, у ерда ким ўзарга югуриш, курашиш ва сакрашдан мусобақалашар эдилар. Одатда югуриш машқи бўш ётган ерларда ўтказилар, курашиш ва сакраш учун эса майса билан қопланган майдонлар танланар эди. Бундай йиғилишлар вақтида баъзан камалақ отиш, калтакбозлик ва сўйилбозлик қилишдан мусобақалар ўтказилар эди.

Социал утопистлар жисмоний тарбия тўғрисида. Инглиз Томас Мор (1478-1535 йиллар) дехқонларни ердан хайдалиб, уларнинг бир қисми кўйчилик хўжалиқларининг батрақларга, бир қисми мовут тўқийдиган мануфактура ишчиларига ва кўпчилик қисми қашшоқ (дайди) ларга айланиб бораётган йилларда яшади. “Утопия”да аҳолининг соғлигини ва ахлоқини сақлаш тўғрисида катта ғамхўрлик қилинар эди. Утопистлар кўнгли очадиган соатларда сувда сузиш, ҳар хил ўйинлар, отда юриш ва югуриш билан шуғулланар эдилар. Байрам кунларининг иккинчи ярмини тўлалигича жисмоний машқлар қилишга ва ҳарбий ишга бағишлар эдилар.

Морнинг “Утопия”сида шаҳарликларга умумий таълим бериш ва жисмоний жиҳатдан тарбиялаш тўғрисидаги ғамхўрлик ҳукуматнинг энг муҳим вазифаларидан бири сифатида илгари сурилган. Компанелла “қуёш шаҳри” номли ажойиб асариде саёҳатчи тилидан гўё хусусий мулкчилик ҳам, бойлар ҳам, камбағаллар ҳам бўлмаган ғаройиб шаҳар ҳақида ҳикоя қилади. Утопистлар жисмоний тарбияни болаларни тарбиялашнинг асоси, катта ёшдаги кишиларнинг жисмоний машқлар билан шуғулланишини эса уларнинг меҳнат қобилиятини сақлаш ва такомиллаштириш ҳамда соғлиқни сақлашнинг энг муҳим воситаси деб ҳисоблар эдилар. Социал утопистлар Сен Симон, Шарл Фурье ва Роберт Оуэннинг асарлари тарбия тўғрисидаги таълимотни яратишга катта асос бўлди. Фурье болани 3-4 ёшидан бошлаб фақат меҳнат ёрдамида ҳар тамонлама камол топтириш мумкин деб ҳисоблади. У илгари сурган тарбияда 3-9 яшар болалар меҳнат билан шуғулланишлари, ва жисмоний жиҳатдан чиникишлари ва бошланғич механика билан танишишлари керак эди. 9-15 ёшгача гуруҳлар устахоналарда ҳунар билан жисмоний тарбияни бирга олиб борар эдилар. Фурьени боланинг ақлий ва жисмоний

кучларини машқ килдириш фикрлари ҳам кизикарли. У мусобака ўйин услубини болани жисмоний фазилатларини тараққий эттириш услубиётининг асоси деб билди.

Шотландия ип йигириш фабрикасининг раҳбари бўлган (1800 йил) Оуэн ўзининг меҳнаткашларини тарбиялашнинг янги системасини амалда тадбиқ қилишга ҳаракат қилди. Оуэн бу фабрикада ишчиларнинг болалари учун мактаб очди; бу мактабда болалар унумли меҳнат билан қўшилган ақлий таълим ва жисмоний тарбия олар эдилар. Ўйинлар, гимнастика машқлари ва ҳарбий машқлар билан шуғулланиш учун махсус майдон қурилган эди. Болаларни мактабда ўқиши 10 ёшдан, фабрикада ишлаши эса 12 ёшдан бошланар эди. Мактабгача ёшдаги болалар билан ҳам ўйинлар ва жисмоний тарбия машғулотлари олиб борилар эди. 1825 йили Оуэн АҚШда умумий эгалликка асосланган тажриба колониясини ташкил қилишга ҳаракат қилди, лекин муваффақиятсизликка учради; шунинг учун у Англияга қайтиб келиб, кооператив ва касаба уюшмалари ҳаракатига қўшилиб кетди. Сўнги ўрта аср давридаги гуманистлар мактабларда жисмоний тарбияни жорий қилиш учун кураш олиб бордилар. Гуманистлар ва социал утопистлар таълим тизимида жисмоний тарбияни кенг тараққий этишга ижобий таъсир кўрсата олдилар.

Назорат саволлари:

- 1. Жисмоний тарбия хусусида Гуманистлар таълимоти.**
- 2. Ҳарбий Европа халқлари жисмоний тарбияси хусусиятлари.**
- 3. Социал утопистларнинг қарашлари.**

Таянч иборалар:

Гуманистлар, Социал утопистлар таълимоти, педагогика, педагогик ғоялар, жисмоний машқлар ва гимнастикалар.

7 – Мавзу: Янги даврда жисмоний тарбия

Режа

- 1. Янги даврда жисмоний тарбия тараққиёти.**
- 2. Халқ турмушидаги ўйинлар ва томошалар.**
- 3. Жисмоний тарбия назарий асосларини яратилиши.**

Дворянлар ўзларининг ихтиёрларида бўлган барча воситалар билан феодализмнинг мустаҳкамланиб қолишига ҳаракат қилдилар. Жумладан, улар ёшларни тарбиялаш ва ўқитиш соҳасида ўзларининг имтиёзларини сақлаб қолиш ва мустаҳкамлашга умид боғладилар. Лекин бунда улар жисмоний ва ахлоқий тарбияни ақлий таълимдан афзал кўрар эдилар. Дворянлар ўз ўғилларини жисмоний жиҳатдан кучли, эпчил ва жасур қилиб, қурол ва отни яхши ишлатадиган, керакли дақиқада қўлига қурол олиб, ўз синфи манфаатини химоя қилишга қодир бўлган, турмушда эса ўз сифатлари ва қадди қомати билан оддий халқдан ажралиб турадиган қилиб етиштиришга ҳаракат қилдилар.

XVII асрда фақат дворян ёшлари орасидан офицерлар ва давлат амалдорлари тайёрлаш учун мўлжалланган махсус ўқув юртлари пайдо бўлади. Бундай ўқув юртлари Германия ва Англияда рицарлик академиялари деб аталар эди. Уларда ҳарбий амалий машқларга, отда юриш, қиличбозлик ва рақсларга катта эътибор берилар эди. Дворян ёшларнинг оила тарбиясида ҳам жисмоний тарбияга катта аҳамият барилар эди. XVII асрнинг иккинчи ярмида ғарбий Европанинг турли мамлакатларида ўша давр учун анча кўп сонли жисмоний тарбия дарсликлари ва қиличбозлик, отда юриш, гимнастика ва ўйинларга доир қўлланмалар нашр этилган эди. Уруш олиб бориш шароитларининг ўзгариши билан отда юришга ва қиличбозликка ўргатиш анча муҳим аҳамиятга эга бўлди. Дворянларнинг тарбия системасидаги ҳарбий амалий машқлар турли ўйинлар, томошалар ва ов билан тўлдирилар эди. Дворян ёшлари орасида ҳозирги теннисни эслатадиган кичик копток ўйини кенг тарқалган эди.

Халқ турмушидаги ўйин ва томошалар. Кенг халқ оммаси учун дворянларнинг қиличбозлик ва отда юришга доир машқлари қийинлик қилар эди. Лекин оддий қурол ёки умуман таёқлар билан қиличбозлик қилишнинг халқ турлари ҳамма ерда кенг тарқалган эди. Барча мамлакатларнинг халқлари ўртасида жисмоний машқлар, айниқса акробатика катта шуҳрат қозонган эди. Венецияда байрамларда ёшлар группасининг лангар чўп ва таёқлар ёрдамида гимнастика пирамидалари тузиш борасидаги мусобақалари уюштирилди.

кучларини машқ килдириш фикрлари ҳам қизиқарли. У мусобақа ўйи услубини болани жисмоний фазилатларини тараккий эттири услубиётининг асоси деб билди.

Шотландия ип йиғириш фабрикасининг раҳбари бўлган (1800 йи Оуэн ўзининг меҳнаткашларини тарбиялашнинг янги системасини амал, тадбиқ қилишга ҳаракат қилди. Оуэн бу фабрикада ишчиларни болалари учун мактаб очди; бу мактабда болалар унумли меҳнат биле кўшилган аклий таълим ва жисмоний тарбия олар эдилар. Ўйинла гимнастика машқлари ва ҳарбий машқлар билан шуғулланиш учу маҳсус майдон қурилган эди. Болаларни мактабда ўқиши 10 ёшда фабрикада ишлаши эса 12 ёшдан бошланар эди. Мактабгача ёшда болалар билан ҳам ўйинлар ва жисмоний тарбия машғулоти оли борилар эди. 1825 йили Оуэн АҚШда умумий эгалликка асосланга тажриба колониясини ташкил қилишга ҳаракат қилди, лекин муваффақиятсизликка учради; шунинг учун у Англияга қайтиб кели кооператив ва касаба уюшмалари ҳаракатига кўшилиб кетди. Сўнги ўр аср давридаги гуманистлар мактабларда жисмоний тарбияни жори қилиш учун кураш олиб бордилар. Гуманистлар ва социал утопистла таълим тизимида жисмоний тарбияни кенг тараккий этишга ижоби таъсир кўрсата олдилар.

Назорат саволлари:

1. Жисмоний тарбия хусусида Гуманистлар таълимоти.
2. Ҳарбий Европа халқлари жисмоний тарбияси хусусиятлари.
3. Социал утопистларнинг қарашлари.

Таянч иборалар:

Гуманистлар, Социал утопистлар таълимоти, педагогика педагогик ғоялар, жисмоний машқлар ва гимнастикалар.

7 – Мавзу: Янги даврда жисмоний тарбия

Режа

1. Янги даврда жисмоний тарбия таракқиёти.
2. Халқ турмушидаги ўйинлар ва томошалар.
3. Жисмоний тарбия назарий асосларини яратилиши.

Дворянлар ўзларининг ихтиёрларида бўлган барча воситалар билан феодализмнинг мустаҳкамлаиб қолишига ҳаракат қилдилар. Жумладан, улар ёшларни тарбиялаш ва ўқитиш соҳасида ўзларининг имтиёзларини сақлаб қолиш ва мустаҳкамлашга умид боғладилар. Лекин бунда улар жисмоний ва ахлоқий тарбияни аклий таълимдан афзал кўрар эдилар. Дворянлар ўз ўғилларини жисмоний жиҳатдан кучли, эпчил ва жасур қилиб, қурол ва отни яхши ишлатадиган, керакли дақиқада кўлига қурол олиб, ўз синфи манфаатини химоя қилишга қодир бўлган, турмушда эса ўз сифатлари ва қадди қомати билан оддий халқдан ажралиб турадиган қилиб етиштиришга ҳаракат қилдилар.

XVII асрда фақат дворян ёшлари орасидан офицерлар ва давлат амалдорлари тайёрлаш учун мўлжалланган маҳсус ўқув юртлари пайдо бўлади. Бундай ўқув юртлари Германия ва Англияда рицарлик академиялари деб аталар эди. Уларда ҳарбий амалий машқларга, отда юриш, қиличбозлик ва рақсларга катта эътибор берилар эди. Дворян ёшларнинг оила тарбиясида ҳам жисмоний тарбияга катта аҳамият барилар эди. XVII асрнинг иккинчи яримида гарбий Европанинг турли мамлакатларида ўша давр учун анча кўп сонли жисмоний тарбия дарсликлари ва қиличбозлик, отда юриш, гимнастика ва ўйинларга доир қўлланмалар нашр этилган эди. Уруш олиб бориш шароитларининг ўзгариши билан отда юришга ва қиличбозликка ўргатиш анча муҳим аҳамиятга эга бўлди. Дворянларнинг тарбия системасидаги ҳарбий амалий машқлар турли ўйинлар, томошалар ва ов билан тўлдирилар эди. Дворян ёшлари орасида ҳозирги теннисни эслатадиган кичик қопток ўйини кенг тарқалган эди.

Ҳалқ турмушидаги ўйин ва томошалар. Кенг халқ оммаси учун дворянларнинг қиличбозлик ва отда юришга доир машқлари қийинлик қилар эди. Лекин оддий қурол ёки умуман таёқлар билан қиличбозлик қилишнинг халқ турлари ҳамма ерда кенг тарқалган эди. Барча мамлакатларнинг халқлари ўртасида жисмоний машқлар, айниқса акробатика катта шуҳрат қозонган эди. Венецияда байрамларда ёшлар группасининг лангар чўп ва таёқлар ёрдамида гимнастика пирамидалари тузиш борасидаги мусобакалари уюштирилди.

Кураш кенг тарқалган эди. Бирорта байрам ҳам курашсиз ўтмас эди мусобақалари ҳам ўтказилар эди. Турли ўйинлар, айниқса, тўп ўйини энг кизиқарли томошалардан эди. XVII-XVIII асрларда Франциядаги хар бир шаҳарда тўп ўйналадиган махсус бинолар бор эди. Англияда крикет, гольф футбол ўйинлари тараққий этди. Гимнастика типидagi жисмоний машқлар, оддий қиличбозлик турлари, кураш ва хар хил ўйинлар халқ хаётида мавжуд эди ва улар хозирги спортнинг бошланиши учун хизмат қилди. XVIII асрнинг бошларида югуриш, муштлашиш ва бошқа машқлар бўйича мукофотлар учун мўлжалланган мусобақалар ҳам ўтказила бошланди. 1719 йил расмий бокс тарихининг бошланган йили хисобланади. Спортдаги хозирги профессионализм куртаглари ҳам ўша даврда пайдо бўла бошлаган. Баъзи бир омадли курашчилар, қиличбозчилар, муштлашувчилар ва тез югурувчилар ўзларининг қобилияти ва махоратларидан даромад топиш манбаи сифатида ҳам фойдаланар эдилар.

Жисмоний тарбия назарий асосларини яратилиши. Леонардо да Винчи томонидан амалга оширилган биомеханика тадқиқотлари, Везалий, Гарвей ва сўнги ўрта асрлар даврининг охирларидаги бошқа олимлар томонидан қилинган анатомия ва физиология сохаларидаги кашфиётлар организмнинг тузилиши ва вазифаларини бундан кейин ўрганиш учун асос яратиб берди. Ташқи дунёни янада тўлароқ ва аниқроқ сезиш учун одамга анча мукаммаллашган сезиш органлари керак; Локкнинг сезиш органларини ўстириш тўғрисидаги, яъни кишини жисмоний жихатдан тарбиялаш тўғрисидаги фикри ҳам шундан келиб чиққандир. Локк сезиш органларини (сезиш, хид билиш, кўриш, эшитиш органларини) такомиллаштириш ; ҳаракат органлари (кўл, оёқ) ни ўстириш, танани чиниқтириш, фойдали амалий кўникмалар (сузиш, отда юриш, эшкак эшиш, қиличбозлик, отиш) хосил қилиш, жисмоний кучларни максимал даражада ишга солиш учун ирода кучи ва қобилиятни камол топтириш зарурлигини ишончли далиллар билан исботлади. Унинг фикрича, барча жисмоний тарбия мусобақа-ўйин методлари билан амалга оширилиш керак. Локкнинг педагогик ғоялари ўша даврдаги педагоглар ўртасида оммалашган эди. Бу ғоялар инглиз ўқув юртларидаги жисмоний тарбия тажрибасига таъсир кўрсатди.

Педагогика сохасидаги қарашларнинг мукамал системасини Жан-Жак-Руссо (1712 -1778 йиллар) илгари сурди.

Биринчи босқич-танани чиниқтириш,

Иккинчи босқич-танани чиниқтириш ва сезиш органларини ўстириш

Учинчи босқич-ҳаракат малака ва кўникмалари хосил қилдиришдан иборатдир.

Руссо мусобақа методини тарбияланувчиларининг ўз жисмоний қобилиятларини мукаммаллаштириб боришда ва уларнинг индивидуал ютуқларига эришишда кизиқишни оширишнинг тарбиявий йўли деб хисоблади. Швейцариялик педагог, демократ Иоганн Песталоцци (1746-1827) халқ маорифи ғоясини изчил суратда қўллаб қувватлади. Халқ ўйинлари ва хазилларидан ташкил топадиган жисмоний тарбияни тавсия қилди. Песталоцци бўғинларнинг элементар гимнастикасини ишлаб чиқди. Бу гимнастиканинг мазмуни одамни алоҳида ҳолда керак бўладиган барча ҳаракатларни қилишга ўргатишдан иборат эди. Шундан кейин икки, сўнгра эса бир неча бўғинларда турли хилдаги ҳаракатларни айни бир вақтда бажариш йўли билан аста-секин машқларни мураккаблаштириб бориш назарда тутилди эди. Песталоццининг бўғинлар элементар гимнастикасидан гимнастика машқларини яратишда фойдаланилган эди. XVIII асрнинг 70-90 йилларида янги йўналишдаги мактаблар герман давлатларида ҳам пайдо бўлди. Филантропинларнинг ўқувчилари академислар, педагогислар ва фабулянтларга бўлинар эди. Академислар-аслзодаларнинг болалари, педагогислар-амалдорларнинг болалари ва фабулянтлар меҳнаткашларнинг болалари эди. Филантропинлардаги гимнастика, югуриш, сакраш, тирмашиб чиқиш, иргитиш ёки улоқтириш, ҳаракатли ўйинлар, оғирлик кўтариш ва бир жойдан иккинчи жойга ташиш, кураш, таёқлар билан ва турникда қилинадиган машқлардан ташкил топар эди.

Фит “Жисмоний тарбия энциклопедияси тажрибалари” номли уч томли китоб яратди. Бу китобларда Фит ўша вақтларда қадимги дунёда ва ўрта асрларда жисмоний тарбия тарихида маълум бўлган фактларни баён этди, жисмоний тарбиянинг муҳим эканлигини назарий жихатдан асослаб беришга ҳаракат қилди, жисмоний машқлар техникасини баён этиш ва уларни ўқитиш методикасини баён этишга ҳаракат қилди. Гутс-Мутс “Ёшлар учун гимнастика” китобини ёзди. Гутс-Мутснинг фикрича, гимнастика мускулларини мустаҳкамлаши, қон алмашинишини тезлаштириши, баданни чиниқтириши, танадаги айрим мускуллар ва аъзоларда эпчил, тежамли ва фойдали ҳаракатлар қилиш малакасини ўстириши ва сезиш органларини такомиллаштириши курашиш, югуриш, сакраш, улоқтириш ёки иргитиш, сузиш, арқонга, лангарчўп, шоти ва дарахтларга тирмашиб чиқишга доир машқлар, шунингдек қўл меҳнати ва ўйинлар кўзга кўринарли ўринни эгаллади.

Назорат саволлари:

1. Янги даврда жисмоний тарбиянинг хусусиятлари.
2. Халқ турмушида жисмоний тарбиянинг аҳамияти.
3. Жисмоний тарбиянинг ғоявий назарий асосларини яратилиши.

Таянч иборалар:

Халқ ўйинлари, жисмоний тарбиянинг назарий асослари, педагогик ғоялар, филантропинлар.

8– Мавзу: Миллий буржуа жисмоний тарбиясини вужудга келиши

Режа

1. Францияда жисмоний тарбия тараққиёти.

2. Европа мамлакатларида жисмоний тарбия ва спорт.

1810- йили Францияда ёшларнинг харбийлаштирилган ўйинлари ўтказила бошланди. 1811-йилдаёқ бу майдонга гимнастика снарядлари (турник, тирмашиб чиқиш учун мачта ва нарвонлар, параллел бруслар ва бошқалар) ўрнатилган эди. Ян майдонидаги машғулотларга қатнашувчи ўқувчилар сони жадал ўсиб борди ва 1812 йилнинг бахорига келиб, 500 кишига ва унинг ёрдамчилари рахбарлигида гимнастика машқлари билан, харбий ўйинлар билан шуғулланар ва ярим харбий-ярим туристик юришларда қатнашар эдилар. гимнастикачиларни эса турнирлар деб атади. 50-йилларда жисмоний тарбия (гимнастика) ўқув юртларида жорий этила бошланди. қисқа вақт ичида ўқувчиларнинг кўп сонли машқларни бажаришлари учун имконият яратиш мақсадида снарядлар группалаб (турник, лангар, чўп, бруслар ва хоказолар қатор қилиб) қўйилар эди.

Францияда спорт-гимнастика характери.

Сокол гимнастикасини чиройли қилиш учун хар хил буюмлардан таёқлар, шарфлар, қадимий турларидан фойдаланиларди. Турник, бруслар, гимнастик отда машқлар ва эркин хамда мусикага жўр бўлувчи машқлар, акробатик машқлар ишлаб чиқилган эди.

Барча машқлар тўрт асосий группага бўлинар эди.

1. Снарядсиз машқлар.
2. Снарядли машқлар.
3. Группа машқлари.
4. Харбий машқлар.

Бу даврларда бошқа мамлакатларда хам жисмоний тарбия ва спорт гуркираб ривожлана борди. Англия коллежларида ўқишдан ташқи вақтларда енгил атлетика, сузиш, футбол, эшкак эшиш, крикет ва бошқа ўйинлар билан шуғулланар эдилар. 30 йиллардан бошлаб мактаб ўқувчилари ўртасида югуриш, сакраш ва спорт ўйинлари мусобақалари ўтказила бошланди.

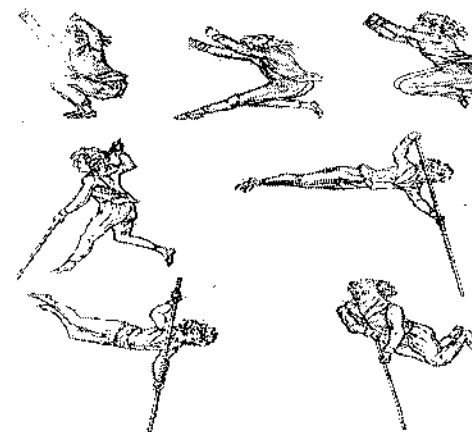
Янги замонда чет мамлакатларда физкультура ва спорт. XX аср бошларидаёқ дастлаб Англияда, кўп ўймай, бошқа мамлакатларда бойскаутлар (разведкачи болалар) отрядлари пайдо бўлди. Францияда

Йигитлар баталронлари тузилди. Россияда эса “ермак” отрядлар майдонга келди. Чехларнинг “Сокол” ташкилотларида ёшларни харбий жихатдан тарбиялаш авж олиб кетди. Жисмоний тарбиянинг янги системаларидан харбий ва харбий спорт мақсадларда кўзда тутган системаларгина айниқса кенг ёйила бошлади. XIX асрнинг охири ва XX аср бошларида харбийлаштиришни кучайишига қарамай, жисмоний тарбия ҳақидаги фан маълум даражада муваффақиятларга эришди. Жисмоний тарбиянинг янги, бирмунча мукамал система ва методлари пайдо бўлди. Эски системалар такомиллаштирилди. Врачлар, педагоглар, биологлар ва гигиеначиларнинг жисмоний тарбия муаммоларига бағишланган илмий текшириш ишлари ҳақида кўпгина мақолалар эълон қилинди. Йирик капиталистик мамлакатлар гўё спортни ёйиш ва ҳалқаро спорт мусобақалари ўтказиш мақсадида жуда кўп миллий ва ҳалқаро спорт ташкилотлари тузилди. Жорж Дементи (1850-1917) жисмоний тарбия соҳасида ишлар олиб борган ва ўзининг гимнастикасини яратган. Дементи гимнастикаси қондалари куйидагича:

1. Машқлар серхаракат бўлиши.
2. Ҳаракатлар тартибли ва силлик бўлиши.
3. Ортиқча ҳаракатларни бартараф этиш.

Шунингдек Дементи спорт машқларини етти хилга бўлган эди. Юриш, югуриш, сакраш, тирмашиш, оғирлик кўтариш ва ташиш, иргитиш ёки улоктириш, химояланиш ва ҳамла қилиш. XX аср бошларида ритмик гимнастика соҳасида Далькроз ишлар олиб борди. Унинг гимнастикаси машқлари ритмик машқлар, диққат учун машқлар, тайёргарликсиз машқларга бўлинган. Айседора Дункан (1878-1927) бадий гимнастика тараққиётига катта таъсир кўрсатди. Унинг рақсларида ҳиссиёт юқори ва ҳаракатлар уйғун ҳамда таъсирчан бўлиб кетган эди. Айседора Дункан импровизацияга катта эътибор берди. Меркуриалис медицинани даволаш медицинаси ва сакловчи медицина деб иккига ажратди. Сакловчи медицинани у бузукчиликка ва озик-овқат ҳамда винони ортиқчи истеъмол қилишга қарши курашга мўлжаллади; бундай ҳоллар оксуякларнинг вакилларига мувофиқ эди.

қуйида Сокол гимнастикаси машқлари ва аристократларнинг крикет ўйинларидан намуналар берилган.



Густ-Муст жисмоний тарбия сиймосида, Ёшлар гимнастикасида акс эттирилган сакраш машқлари.



Жисмони тарбия ўқитувчиси ўқувчисини машқ бажаришида ёрдам кўрсатиши акс эттирилган. Э.Айзелини (гимнастика машқлари китобидан, 1845 й.)



1843 йилда Ангияда ўйналган ўйинларни Д. Уокера китобида акс эттирилган.

Назорат саволлари:

1. Жисмоний тарбия ва спортнинг таракқиёти.
2. Жисмоний тарбиянинг янги системаларини вужудга келиши.
3. Сокол харакати хусусиятлари

Таянч иборалар:

Европада миллий жисмоний тарбия, Фридрих Ян, Аморо, Триа, Линг, “Сокол” харакати, Дементи, Далькроз, Айседора.

9– Мавзу: Халқаро спорт уюшмаларининг вужудга келиши

Режа

1. Халқаро спорт уюшмалари.

2. Жисмоний тарбияни харбийлаштириш.

XIX асрнинг 70-йилларида илғор капиталистик мамлакатларда спорт шухрат қозонган эди. Бунёдга келган спорт клублари ва тўғарақлари ҳам ёшларда спортга қизиқиш уйғотишда муҳим роль ўйнади. Спортнинг хар хил турларидан ўтказиладиган оммавий мусобақалар катта ташвиқот аҳамиятига эга бўлди. Спорт мусобақалари тасодифий бир хил бўлмасдан, балки мунтазам равишда ўтказила бошлаганлиги сабабли, ўтган асрнинг 80-90-йилларида халқаро уюшмалар вужудга келтириш зарурати туғилди. 1881 йили Европа гимнастика союзи, 1892 йили эса эшқак эшиш бўйича Халқаро Федерация ва Кончилар халқаро союзи ташкил топди. 1894 йили француз спорт арбоби де Кубертеннинг ташаббуси билан халқаро олимпиада ўйинларини ўтказиш вазифасини ўз зиммасига олган Халқаро олимпиада комитети тузилди.

1896 йилда бўлиб ўтган биринчи олимпиада ўйинлари спортга ва халқаро спорт мусобақаларига бўлган қизиқишни кучайтириб юборди. Янги халқаро уюшмалар вужудга кела бошлади. 1897 йилда Халқаро гимнастика федерацияси, 1900 йилда Халқаро велосипедчилар союзи, 1904 йилда Халқаро футбол федерацияси, 1908 йилда Халқаро хаваскорлар сузиш федерацияси ва Халқаро музда ўйналадиган хоккей союзи, 1912 йилда Халқаро хаваскорлар енгил атлетика федерацияси, 1913 йилда эса Халқаро қиличбозлик федерацияси юзага келди. Хаваскор спортчилар уюшмаларидан ташқари спортнинг айрим турларидан профессионал спортчилар халқаро уюшмалари ҳам вужудга келди. 1870 йилдан бошлаб Христиан ёшлари союзида (УМСА) мажбурий равишда спорт машғулотлари жорий қилинди, кейинчалик эса УМСА ташкилотларида ишлаш учун спорт ўқитувчилари тайёрлана бошлади.

1896 йили Союзда спорт уюшмалари тузилган эди. Бу уюшмаларнинг биринчи жаҳон урушининг бошланиши олдида қарийб ярим миллион аъзоси бўлган. Союзнинг фаолияти фақат Америка китъасигагина эмас, балки жаҳоннинг бошқа қисмларига ҳам тез ёйилди.

Жисмоний тарбияни харбийлаштириш. Француз офицери Ж.Эбер (1875-1957 йиллар) ўзининг “жисмоний тарбиянинг табийий методи” деб аталувчи методини таклиф этди. Бу системанинг асосий мазмунини харбий-амалий малакаларни хосил қилишда қўлланиладиган машқлар ташкил қиларди. Эбер бу машқларни табийий ва жисмоний жихатдан ўсишда жуда фойдали машқ деб хисоблади. У бундай машқларнинг 8 та группаси борлигини кўрсатиб ўтган: 1) юриш; 2) югуриш; 3) сакраш; 4) ўрмалаш; 5) оғирлик кўтариш; 6) улоқтириш ёки ирғитиш; 7) сузиш 8) химоя ва хужум қилиш. Бу группаларнинг хар бири жуда кўп турли-

., ман юришнинг турли хиллари, югуриш, сакраш, ўрмалаш ва шунинг сингари машқлардан иборат. Эбер, асосий машқларнинг саккизта группасидан ташқари тайёрлаш ҳамда қўшимча машқларни ҳам тавсия этган.

Даниялик Нилс Бук Швед гимнастикасини замонавийлаштириш билан шуғулланди. Бук барча машқларни 9 группага ажратди: 1) тартибли машқлар; 2) оёқлар билан бажариладиган машқлар; 3) бўйин машқлари; 4) гавданинг ёш мускуллари машқлари; 5) қорин мускули машқлари; 6) орқа учун машқлар; 7) юриш ва югуриш; 8) сакраш; 9) чаққонликни оширишга мўлжалланган машқлар. Бук бу группалардан ҳар бирини яна кичик группачаларга бўлди. Булар эгилувчанликни тараккий эттиришга, кучни оширишга мўлжалланган машқлардир. Бу дарсни ўтказиш пайтида швед гимнастикасида ҳамма қабул қилган нагрузканинг аста-секин ўсиб бориши талабига риоя қиларди. Дарс 3 та асосий қисмга бўлинарди. 1) снарядларсиз бажариладиган машқлар; 2) гимнастика деворчасида бажариладиган машқлар; 3) юриш, югуриш ва сакраш машқлари. Машғулот бошида ва охирида қўлланиладиган тартибли машқлар ҳамда мускулларни юмшатиш учун тайёрловчи машқлар дарс режасида ҳисобга олинмас эди.

Швейцарияликларнинг яхши жисмоний тайёргарлиги ва уларнинг жангда камалак отиш, тош улоқтириш ва бошқа ҳаракатларни мохирона қўлланганликлари маълум даражада курашнинг муваффақиятли боришига сабаб бўлди. 16-18 ёшдаги кишилар жиддий жисмоний тайёргарлик мактабини ўтар эдилар. Улар югуриш, сакраш, курашни ўрганар; тош улоқтириш, узун найза, ойболтани ишлатишни, зич саф бўлиб ҳаракат қилишни ўрганар, шунингдек тўп ўйини ва бошқа ўйинлар билан шуғулланар эдилар. Йигитларнинг ҳарбий ва жисмоний тайёргарлиги ўз-ўзини идора қиладиган кантонлар орасидан сайлаб қўйиладиган махсус шахслар томонидан текширилар эди. Бундай текшириш алоҳида халқ йиғилишларида амалга оширилар ва югуриш, сакраш, тош улоқтириш, курашиш, отда юриш, камон отиш ва қиличбозликка доир мусобақалардан иборат бўлар эди.

Шаҳар буржуазияси дастлабки вақтларда камбағал меҳнаткашларни ўкчи уюшмалари ва қиличбозлар қариндошликларидан сиқиб чиқардилар, ўрта асрларнинг охирига келиб уларни тарқатиб юбордилар. Шаҳар камбағаллари эса байрам кунлари шаҳардан ташқарига чиқиб, оддий жисмоний машқлар, ўйинлар, кураш ва рақслар билан шуғуллана бошладилар. Шаҳар камбағалларининг меҳнат шароити ва турмуши ғоят оғир эди. Шунинг учун шаҳар камбағаллари шаҳардан ташқарига чиқишни соғломлаштириш ва кўнгил очиш воситаси сифатидагина эмас, балки эксплуататорларга қарши кураш учун

жисмоний жихатдан тайёрланиш воситаси сифатида ҳам фойдаланар эдилар. Фақат расмий машғулот соатларидагина эмас, балки ўқишдан ташқи вақтларда ҳам ўқувчиларнинг жисмоний тарбиясига катта эътибор берилар эди.

Назорат саволлари:

- 1. Халқаро спорт уюшмалари.**
- 2. Жисмоний тарбияни ҳарбийлаштирилиши.**

Таянч иборалар:

Спорт ушмалари, союзлар, ҳарбий жисмоний тайёргарлик, Эбер, Нилс Бук гимнастикаси.

10 – Мавзу: Энг янги замонда жисмоний тарбия

Режа

1. Халқаро спорт харакати.

2. Иккинчи жахон урушидан сўнг физкультура ва спорт.

Жаҳоннинг икки системага ажралиши билан бирга жахон халқлари ижтимоий тараккиётида иккита йўл майдонга келди. Бу нарса физкультура ва спорт соҳасида жисмоний тарбия системасининг ўз мақсад ва вазифаларига кўра бир-бирига қарама-қарши иккита система: социалистик ва буржуа системаларининг таркиб топишига олиб келди. Халқаро спорт харакати. 1919 йилда 2 интернационал раҳбарларининг ташаббуси билан Швейцариянинг Люцерн шаҳрида Ишчилар спорт ташкилотларининг 2-халқаро конгресси бўлиб ўтди. Бу конгресс ишида Англия, Белгия, Финляндия ва Чехославакия ишчилари спорт союзларининг вакиллари иштирок этдилар. Шу конгрессда Люцерн ишчилар спорт интернационали (ЛСИ) ташкил этилди. 1929 йилнинг охирида Прагада ЛСИНинг 5-конгресси бўлиб ўтди. Конгресс революцион ишлар олиб борганлиги учун ЛСИ сафидан Элзас-Лотарингия ва Англия федерацияларини чиқариб юборди.

1933 йилда Германияда фашистлар диктатураси ўрнатилди. Реакция кучайган, фашизм хужум бошлаган шароитда халқаро ишчилар спорт харакати жиддий синовларга дуч келди. Буни ҳаммадан аввал Германиянинг ишчилар спорт ташкилотлари бошдан кечирди. Фашизм Германиядан сўнг Австриядаги ишчилар спорт ташкилотларини йўқ қилди. Бу ерда аншлюсдан кейин Австрия ишчилар спорт союзи-АСКЭ тарқатиб юборилди. У сон жихатидан САСИ секциялари ичида иккинчи ўринда турар эди. 1943 йилнинг августида Латвиянинг фашист ҳукумати Латвия ишчиларининг реформистик Спорт союзини йўқ қилади. 1934 йилда Германияда уч даражали-бронза, кумуш ва олтин давлат спорти значоги жорий қилинди. 18-35 ёшлардаги ҳар бир эркак киши белгиланган муддат ичида ана шу значок учун норма топшириши шарт эди. Бронза значогини олиш учун спорт-рекут мактабини тамомлаш, 100 метрга югуриш, узунликка сакраш, гурзини юқорига отиш, ядро иргитиш, 3000 метрга югуриш, кичик калибрли милтиқ отиш, 12,5 кг юк билан 25км га марш билан бориш, мўлжалга граната улоқтириш ҳамда нигелендешпорт программаси асосида синов топшириш керак эди.

1925 йилда Францияда ҳарбий министрлик билан мустаҳкам алоқада бўлган ёшларни жисмоний тарбиялаш бўйича давлат секретарияти тузилиб, унинг ташаббуси билан 9000 та мактаб ҳузурида ўқувчиларнинг ҳарбий ишларга тайёрловчи спорт ташкилотлари мавжуд эди. Тахминан ўша вақтда Францияда кўнгилли ҳарбий-спорт лагерлари пайдо бўлди.

Булардан ёшлар бир-икки ой ичида паст-баланд ерлар шар жисмоний машқларга ўргатдилар ва элементар ҳарбий таълим шар Бир қанча мамлакатларнинг спорт машғулотларида ҳам ёшларни шар жисмоний жихатдан тайёрлаш кенг миқёсда амалга оширилди шар Венгриясида 14 дан 21 гача бўлган ёшларнинг умумий шар мажбуриятлари ҳақида қонун қабул қилинди. Собик қазармала шар жисмоний тайёргарликнинг ўзига хос марказларига айланган шар Тахминан 30 мингга яқин собик офицерлар спорт ишларига шар қилишига жалб этилди.

АҚШ да 1926 йилда қорхона эгаларига қарашли спорт клублари тахминан 2 миллион киши бор эди. 1930 йилга келиб бу клублар аъзолари икки баравар кўпайди. Чикаго қорхоналарининг бирида битта спорт клубида 28 мингдан зиёд аъзо бўлган. Бу ерда бу клуб ишга киришни истовчи ҳар бир ишчининг аввало муайян зар клубига аъзо бўлиши шарт қилиб қўйилган эди.

АҚШнинг Актив дам олиш ассоциациясининг 1929 хисоботида бир йил ичида мамлакатнинг 7680 та спорт майдонлари майдончаларига 270 миллиондан кўпроқ киши иштирок кўрсатилган. Уларга қарийиб 23 минг малакали инструктор қилган. Америка буржуазияси Актив дам олишни ташкил эти маблағ сарфлади.

Иккинчи жахон урушидан кейин физкультура ва спорт кейинги йиллардаги янги тарихий вазият халқлар маданиятига, жисмоний тарбия, спорт ишларини ташкил этишга ва мазмунига катта таъсир кўрсатди. Физкультура ва спортдан оммаси баҳраманд бўла бошлади, улар меҳнаткашларни ҳар жисмоний қамолотга етказиш, уларнинг соғлигини мустақинчалик учун актив курашчилар тарбиялаб етиштиришни воситаларидан бирига айланди. Физкультура ва спорт қарамлигида озод бўлган Осиё, Африка ва Латин Америкасининг мамлакатлари халқлари турмушига кириб кела бошлади. Кейинги спорт алоқалари барча мамлакатларнинг спортчилари ўртасида муносабатлари ўрнатишга ва уларнинг бир-бирлари тушунишларига ёрдам бера бошлади.

Фашизмдан озод қилингандан кейин Албанияда физкультура спортни тараккий эттира бошлади. Бу ишга аввало Албания ёшлар союзи, кейинчалик спорт федерацияси (1945 йил) килди. 1953 йил жисмоний тарбияга раҳбарлик қилиш Соғлиқ министрлигига топширилди. 1959 йилда 1-миллий ўтказилди. Болгарияда физкультура машғулотлари ва мунтазам равишда шуғулланувчиларнинг сони анча ўсди.

чиқаришга физкультура коллекциялари кўпайди. 1948 йилда Венгрия спорт бошқармаси (Орсагош спорт хиватал) ташкил этилди. Физкультура харакатининг тез суратлар билан тараккий этишини таъминлаш мақсадида 1951-йил январиди Венгрия физкультура ва спорт Комитети ва унинг жойларда органлари тузилди. 1958 йилда кенг халқ оммаси физкультура харакатига рахбарлик қилишга жалб этиш мақсадида физкультура ва спорт комитетлари ўрнига физкультура советлари тузилди. 1945 йил август ойида вьетнам халқи Француз ва япон мустамлакачиларининг хокимиятини ағдариб ташлади, монархия режимини тугатди. Кейинги социал-иқтисодий ва маданий ўзгаришлар қилди. Вьетнамда оммавий физкультура харакати ташкилотларининг барпо этиш ва жисмоний тарбияга рахбарлик қилиш учун физкультура ва спорт давлат комитети тузилди. Корхона, муассаса, ўқув юртларида физкультура коллективлари ва спорт жамиятлари тузила бошлади. Хитойда жисмоний тарбия Хитой революциясининг галабасидан сўнг ва халқ республикаси ташкил қилинганидан кейин тез суратлар билан тараккий эта бошлади. 1949 йил октябрида маданиятнинг бу соҳасида ахвол тубдан ўзгарди. Хитойда физкультура ва спорт соҳасида оммавий ишларни йўлга қўйишда 1949 йил октябрда тузилган Умумхитой физкультура ва спорт жамияти муҳим рол ўйнади.

1947 йилда Корея спортчилари Прагада бўлиб ўтган 1-жаҳон ёшлари ва студентлари фестивалида қатнашди. Кореянинг футбол командаси ва хотин-қизлар баскетболчилар коллективи яна шу мусобақаларда биринчи ўринларни эгаллади. Кубада америкаликлар бейсбол билан боксни тарқатдилар. Американинг бейсболчилари ва бокс профессионал клублари Кубанинг кучли ва чидамли спортчилари билан кучайтириллар эди. 1961 йил февралда Куба ҳукуматининг қарорига биноан мамлакатнинг барча спорт харакатига рахбарлик қилиш органи ҳуқуқига эга бўлган спорт, жисмоний тарбия ва дам олиш миллий институти (ИНДЕР) тузилди. ИНДЕРнинг фаолияти физкультура ва спортни Куба халқининг кенг табақалари орасида ёйишга қаратилган эди.

Польшада барча ўқувчи ёшлар мажбурий равишда физкультура билан шуғулланади. Шахарлар ва қишлоқларда мунтазам суратда ўтказиладиган машғулотларга қарийб бир неча миллион киши жалб этилган. 1945 йилда Руминияда Халқ спорти ташкилоти (ОСП-спортулул популар ташкилоти) тузилди. Румин боксчилари, курашчилари, мерганлари, каноэда эшқак эшувчилари ва спортнинг бошқа турлари намоёндалари катта шуҳрат қозонганлар. Чехия ва Словакияда спортнинг 40 дан кўпроқ тури, жумладан, тоғ чанги спорти, конкида, фигурали юриш, гимнастика, енгил атлетика, сузиш ва эшқак эшиш спорти тараккий эттирилмоқда. Спорт ўйинлари-футбол, шайбали хоккей, баскетбол, волейбол, қўл тўпи, стол

тенниси айниқса кенг ёйилган. Югославия бирлашган давлатлари ўқув юртларининг барча типларида жисмоний тайёргарлик бўйича машғулотлар мунтазам ўтказилади. Мамлакат аҳолиси орасида “Ўқувчилар спорт ўйинлари”, “Ишчилар спорт ўйинлари” ва бошқа оммавий мусобақалар кенг ёйилган. 1961 йилда “Ишчилар спорт ўйинлари” да 400 мингдан кўпроқ киши қатнашди, улар спортнинг 28 тури бўйича мусобақалашдилар.

Осиё ва Африканинг кўпгина халқларига жисмоний машқлар ва ўйинлар қадим замонлардан малум. Хиндистон, Индонезия ва Бирмада жисмоний тарбия ва спорт анча тараккий этди. Бу мамлакатларда спортга рахбарлик қилувчи янги спорт ташкилотлари тузилди. Спорт майдонлари, гимнастика заллари ва стадионлар қурилишига анча эътибор берилмоқда. Хиндистон Миллий спорт стадиони Янги Дехлида қурилди. Индонезияда Сурабой ва Меданда стадионлар барпо қилинди. Африка қитъасида ҳам физкультура ва спорт анча юксалди. Африканинг янги давлатлари-Гвинея, Гана, Мали ва бошқалар спортдан меҳнатқашларнинг кенг оммасини бахраманд қилиш учун интиломқдалар. Гвинея футбол, бокс, баскетбол, стол тенниси федерациялари тузилди. Мали ва Ганада футбол, енгил атлетика, бокс ва велосипед спорти тараккий эттирилмоқда. Африка давлатлари спортчилари халқаро мусобақаларда иштирок эта бошлади.

Назорат саволлари:

1. Халқаро спорт харакати.
2. Иккинчи жаҳон урушидан сўнг жисмоний тарбия ва спорт.

Таянч иборалар:

Спорт харакатлари, спорт уюшмалари, миллий спорт турлари, Америка, Европа ва Осиё мамлакатларида жисмоний тарбия.

11 – Мавзу: Халқаро олимпиада харакатининг вужудга келиши

Режа

1. Олимпиада ўйинларини тикланиши.
2. Халқаро Олимпиада қўмитаси ва уюшмалари.

кадимги олимпиада ўйинлари ўтказилганидан 12 асрдан сўнг рим императори Феодосий I христиан динига мансублиги туфайли олимпиада ўйинларини ҳар хил худоларга ишониш белгиси сифатида бекор қилди. 395-йилда Алфей дарёси қирғоқларида Византияликлар ва Готлар билан кескин жанглар натижасида олимпиа шаҳри харобага айланди. Феодосий 2 худоларга сиғинадиган ибодатхоналарни ёқиб юборишни буюради, 100 йилдан сўнг эса икки марта содир бўлган zilзила эса олимпиа вайрон бўлади.

Бир ярим минг йил атрофида олимпиа кўмилиб ётади. Фақатгина 1824 йилда архиолог лорд Станкоф Алфей дарёси қирғоқларида жиддий қазилма олиб боради ва у кадимги олимпиа шаҳри чизмасини тузади. Шу нарса олимпиада ўйинларини тиклаш ғояси ривожланишига туртки бўлади. Тез орада кўпгина давлатларда спорт ташкилотлари, клублар пайдо бўла бошлади. Халқаро спорт уюшмалари ташкил қилинди. Айнан шу нарса француз жамоат арбоби Пеър де Кубертенга замонавий олимпиа ўйинларини тиклаш ғоясини ҳаётга тадбиқ этишга имкон берди. Пеър де Кубертен 1892-йил 25-ноябрда ўзининг машхур «Олимпиянинг уйғониши» маърузасини Сорбоннада ўқиб эшиттиради. У олимпизм тарафдорларини тўплади ва бутун жаҳон учрашувини ташкил қилди. Бу учрашув 1894-йил июнда Сорбоннанинг катта мажлислар залида ўтказилди ва Пеър де Кубертен 12 та давлатдан келган 72 та вакиллар олдида олимпиа ўйинларини ташкил қилиш ва халқаро олимпиа қўмитасини тузиш лойихаси билан сўзга чиқди. 1894-йил 23 июнда халқаро олимпиа қўмитаси ташкил этилди. Унинг таркибига 12 та давлатдан 14 та вакил киритилди. 1-олимпиада ўйинлари Юнонистон пойтахти Афинада 1896-йил 6-апрелда Мармар стадионида 80 минг томошабин иштирокида очилди. Унда 13 та давлат: АҚШ, Австралия, Австрия, Балгария, Буюк Британия, Венгрия, Олмония, Дания, Франция, Чили, Швейцария, Швеция ва Юнонистон вакиллари иштирок этди. Биринчи ўйинларда 311 та спортчи қатнашди. Ўйинлар ниҳоятда тантанали вазиятда ўтган. Мусобақалар программасига спортнинг энгил атлетика, сузиш, гимнастика ва бошқа турлари киритилган эди.

кадимги Греция қўмондони Милтиаднинг элчиси юнонларнинг Марафон водийсида эронликлар устидан қилган ғалабаси хақидаги хабарни биринчи марта марафон югуриши ўтказилди. Бу мусобақа томошабинларнинг диққатини ўзига кўпроқ жалб этди ва олимпиада

ўйинларининг асосий турига айлангандек бўлди. Югуришда грек Луис ютиб чиқди. Мусобақада 13 мамлакатдан келган 285 спортчи қатнашди. Греция спортчилари энг кўп олтин медални олдилар. АҚШ спортчилари иккинчи ўринни эгалладилар. 1900 йили Парижда Халқаро виставкаси пайтида бу шаҳарда II-олимпиада ўйинлари бўлиб ўтди.

III-олимпиада ўйинлари АҚШ нинг Сент-Луис шаҳрида ўтказилди. Халқаро Олимпиада комитети ўйинларга кизиқиш уйғотиш мақсади билан 1906 йили яна Афинада навбатдан ташқари ўйинлар ўтказишга қарор қилди. Навбатдаги IV -олимпиада ўйинлари 1908 йили Лондонда бўлиб ўтди. 1912 йили Швейцария пойтахти Стокгольмда V-олимпиада ўйинлари ўтказилди. Бунда 28 мамлакатдан 2541 киши қатнашди. Хотин-қизларнинг биринчи марта II-олимпиада ўйинларида 1900 йили Парижда теннис ва конкида юриш, 1912 йили теннис ва сузиш бўйича иштирок этдилар. 1916 йилга белгиланган VI-олимпиада ўйинлари (Берлин) бўлиши керак эди) уруш бошланиб кетганлиги сабабли ўтказилмади. Аммо ўйинлар номери сақланиб қолди. 1920 йилдаги Олимпиада ўйинлари VII-олимпиада ўйинлари деб ном олди.

1920 йилда урушдан кейинги даврдаги биринчи олимпиада ўйинлари бўлиб ўтди. Бу ўйинлар Белгия пойтахти Антверпен шаҳрида ўтказилди. VII-олимпиада ўйинларида 29 мамлакатдан 2606 спортчи қатнашди. VIII-олимпиада ўйинлари 1924 йилда Париж (Франция)да ўтказилди. Бунда 46 мамлакатдан 3092 спортчи қатнашди. IX-олимпиада ўйинларида 46 мамлакатдан 3015 спортчи қатнашди, жумладан, Германия спортчилари ҳам қатнашдилар. X-олимпиада ўйинларида 1932 йилда Лос-Анжелес (АҚШ) да бўлиб ўтди. 1948 йили Англиянинг пойтахти Лондонда урушдан кейинги биринчи олимпиада (XIV-олимпиада) ўйинлари бўлиб ўтди. Унда жаҳоннинг 59 мамлакатидан 4468 спортчи қатнашди. Бундан иккинчи жаҳон урушида бутунлай қатнашмаган ёки деярли иштирок этмаган ва ундан камроқ зарар кўрган мамлакатларнинг спортчилари муваффақиятлироқ қатнашдилар.

Жаҳон спорт жамоатчилиги XV-олимпиада ўйинларининг очилишини зўр кизиқиш билан кутар эди. Бу ўйинлар 1952 йил Хелсинки (Финляндия)да бўлиб ўтди. Унда 69 мамлакатдан 5869 та спортчи қатнашди. XV-олимпиада ўйинлари юксак спорт ютуқлари билан ажралиб туради. 11 та жаҳон ва 47 та олимпиада рекордлари қўйилди. XIV-олимпиада ўйинлари 1956 йилнинг Австралия (Мелбурн)да бўлиб ўтди. Унда 68 мамлакатдан 3539 энг кучли спортчи қатнашди. Мелбурндаги ўйинлар халқаро вазият кескинлашган бир даврда ўтказилди.

XVII-олимпиада ўйинлари 1960 йили Римда ўтказилди. Бу олимпиада бутун олимпиада ҳаракатининг тарихида энг кўп қатнашчи тўпланди, яъни 84 мамлакатдан 5892 спортчи иштирок этди.

Олимпиада ҳартияси. 1894 йил Парижда тасдиқланган олимпиада қоидалари 1972 йилда қайта ишланиб, тасдиқланди. Унинг қоидалари:

1 Хаваскор спортчиларнинг жисмоний маънавий ривожланишини қувватлаш;

2 Ёш авлодни ўзаро дўстлик, ҳам фикрлик руҳини спорт ёрдамида тарбиялаш ва шу асосда тинчликка эришиш;

3 Олимпиада принципларини, халқларнинг ўзаро жипсланиши мақсадида тарғибот қилиш;

4 Бутун дунё спортчиларини тўрт йилда бир марта катта спорт байрамига бирлаштириш.

Олимпиада ўйинларида ирқий, диний ва сиёсий чегаралашлар йўқ. Олимпиада ўйинлари ўтказиш жойини халқаро олимпиада кўмитаси белгилаб беради. кишки олимпиада ўйинлари мустақил спорт байрами ҳисобланиб, 1924 йилда биринчи кишки олимпиада ўйинлари ўтказилган. Олимпиада ўйинлари халқаро олимпиада кўмитаси қарорига кўра 16 кундан ошмаслиги керак. кишки олимпиада ўйинлари 12 кун давомида ўтказилади. Олимпиада ўйинлари профессионал спортчилар қўйилмайди. Олимпиада ўйинлари қатнашчилари ёши чегараланмайди. Спортчилар ўз ватани байроғи остида мусобакаланишади. Олимпиада ҳартияси халқаро олимпиада кўмитаси ва миллий олимпиада кўмитаси билан бирга олимпиада ўйинларида мамлакатнинг спортчиларини ва қатнашчиларини иштирокини таъминлайди, олимпиада дастурини ишлаб чиқади. Олимпиада ўйинлари очилиш ва ёпилишни ва ғолибларни тақдирлаш маросимларини ташкил этади.

Олимпиада ҳартияси қонунларини бузган спортчилар мусобақадан четлаштирилади ва натижалар бекор қилинади.

Халқаро олимпиада кўмитаси. Олимпиада ҳаракатининг олий раҳбарлик органи 1894 йилда ташкил этилган. Штаб квартираси ЛОЗАННА Швейцария.

Халқаро олимпиада кўмитаси вазифалари:

1 Олимпиада ўйинларини доимий ўтказиш;

2 Олимпиада ўйинлари ҳаққоний ва одилона ўтказишни таъминлаш;

3 Ҳаваскорлик спортини ва спорт мусобақалари ташкилотларини рағбарлантириш;

4 Спортни халқлар ўртасидаги дўстликни мустаҳкамлаш воситаси сифатида олимпиада ғоялари асосида ривожлантириш.

Халқаро олимпиада кўмитаси аъзолари миллий олимпиада кўмитаси мавжуд бўлган давлат фуқароларидан ташкил этган. Улар Француз ёки

аъзоларидан Президент ва 3 та вице Президент сайланади. Шунинг билан Президентдан ташқари ижро органи аъзолари тўрт йилда бир эса саккиз йилда бир сайланади. Халқаро олимпиада кўмитаси бир марта сессия ўтказади. Халқаро олимпиада кўмитаси ўйинлари даврида олий ҳакам вазифасини бажаради. Халқаро кўмитасининг Президенти этиб қуйидагилар сайланган:

Д.Викелас (Юнонистон)	-1894-1896 йиллар
Пеър де Кубертен (Франция)	-1896-1925 йиллар
Граф де Байе-Латур (Бельгия)	-1925-1942 йиллар
З.Эдстрем (Швеция)	-1942-1952 йиллар
Э. Брендедж (АҚШ)	-1952-1972 йиллар
Лорд М. Килланин (Ирландия)	-1972-1980 йиллар
Маркиз Х.А.Самаранч (Испания)	-1980-2002 йиллар
Жак Рогг (Бельгия)	-2002-2010 йиллар

Миллий олимпиада кўмитаси. Миллий олимпиада мамлакатдаги олимпиада ҳаракатини раҳбар органи Миллий олимпиада кўмитаси унинг аъзолари, спортчилар, шахслар, раҳбарлар ва масъул шахслар олимпиада бўзсалар жавобгарликка тортиладилар ва сонекция кўмитаси билан бирга спортчи команда ёки делегация яқуний ҳуқуқ чикмағуна олимпиада ўйинлари тарк этишга ҳаққи йўқ. Миллий кўмитаси ва халқаро олимпиада ташкилотлари олимпиада ордени билан тақдирланади. 1974 йилдан халқаро олимпиада хусусий хомийлар совринларини тақиклаган.

Халқаро спорт ташкилотлари. Спорт турларини ривожлантириш халқаро спорт ташкилотлари хомийлик қилади. Халқаро ташкилотлари вазифаси ўзлари хомийлик қилаётган спорт ривожлантириш ва тарғибот қилиш, шунингдек янги миллий федерациялар ташкил қилиш уларни ривожлантириш қоидаларини ишлаб чиқиш, такомиллаштириш ва халқаро кўмитасини ишлаб чиқиш ва тасдиқлаш ҳамда халқаро мусобақаларини, дунё китъалар чемпионатини ва халқаро ўтказиш.

Спорт турларини ривожлантириш мақсадида халқаро кўмитаси баъзи бир спорт турлари миллий федерацияларини таъбир бу спорт турлари бўйича китъа чемпионати ўтказишга руҳсат берилади.

**Олимпиада ўйинларига спорт турларини кириши
ва федерациялари**

- | | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| 1. Баскетбол-1936 й. ФИВА | 17. Елканли кайиқ-1900 й. ИЛРУ. |
| 2. Биатлон-1960 й. УНПИБ. | 18. Сузиш-1896 й. ФИНА. |
| 3. Бобслей-1924 й. ФИВТ. | 19. Сувга сакраш-1904 й. ФИНА. |
| 4. Бокс-1904 й. АИБА. | 20. Чена-1964 й. ФИЛ. |
| 5. Кураш-грек рим-1896 й. ФИЛА. | 21. Коньки-1924 й. ИСУ. |
| 6. Кураш эркин-1896 й. ФИЛА. | 22. Бешкураш-1912 й. УИПУБ. |
| 7. Вилосипед пойгаси-1904 й. ФИАК. | 23. Ўқ отиш-1900 й. УИТ. |
| 8. Сув тўпи-1900 й. ФИНА. | 24. Камондан отиш-1900 й. ФИТА |
| 9. Волейбол-1964 й. ФИВВ. | 25. Огир атлетика-1900 й. ИВФ. |
| 10. Гандбол-1930 й. ИГФ. | 26. қиличбозлик-1896 й. ФИЕ. |
| 11. Гимнастика-1896 й. ФИЖ | 27. Фигурали учиш-1908 й. ИСУ. |
| 12. Эштак эшиш-1900 й. ФИСА. | 28. Футбол-1900 й. ФИФА. |
| 13. Коноэ-1936 й. ИКФ. | 29. Шайбали хоккей-1908 й. ФИХ |
| 14. Дзюдо-1964 й. ФИД. | 30. Чим устида хоккей-1908 й. ФИХ. |
| 15. Енгил атлетика-1896 й. ИААФ. | 31. От спорти-1900 й. ФЕИ. |
| 16. Чанги-1924 й. ФИС. | |

Олимпиада конгресси. Олимпиада конгрессида халқаро олимпиада кўмитаси, миллий олимпиада кўмитаси, халқаро спорт ташкилотлари иштирок этиб олимпиада ўйинлари ташкил этиш ва ўтказиш муаммоларини ҳал этадилар.

Олимпиада ўйинлари дастурлари. Олимпиада ўйинлари дастурларига 40 дан ортиқ мамлакатларда оммавий бўлган спорт турлари киритилади. Халқаро олимпиада кўмитаси, халқаро спорт ташкилотлари билан келишилган ҳолда спорт турларини танлайди. Эркаклар спорт турлари бўйича 12 та команда футбол бўйича 16 команда иштирок этади. Эркаклар ва аёллар иштирок этадиган спорт турларида 18 команда иштирок этиб, шундан 6 та команда аёллар бўлади. Олимпиада ўйинлари дастури 15 та турларидан кам бўлмаслиги керак. Олимпиада дастуридаги спорт турларини халқаро олимпиада кўмитаси олимпиада ўйинлари келган таклиф асосида танлайди.

Ўзги олимпиада ўйинлари санади

Олимпиада	Шаҳар	Йил	Сони			
			Спорт турлари	катнашган давлатлар	Иштирокчилар	Ўзбекистондан
1	Афина	1896	9	14	245	-
2	Париж	1900	17	19	1078	-
3	Сент-Люис	1904	14	13	87	-
4	Лондон	1908	20	22	2035	-
5	Стокгольм	1912	13	28	2437	-
6		1916	ўтказилмаган			
7	Антверпен	1920	19	29	2607	-
8	Париж	1924	17	44	3072	-
9	Амстердам	1928	14	46	2884	-
10	Лос Анджелес	1932	14	37	1833	-
11	Берлин	1936	19	49	4936	-
12		1940	ўтказилмаган			
13		1944	ўтказилмаган			
14	Лондон	1948	17	59	2092	-
15	Хельсинки	1952	17	69	2429	2
16	Мельбурн	1956	16	67	178	1
17	Рим	1960	17	83	313	1
18	Токио	1964	19	93	133	3
19	Мехико	1968	18	112	498	5
20	Мюнхен	1972	21	121	7121	7
21	Монреал	1976	21	92	6043	4
22	Москва	1980	21	80	5283	15
23	Лос-Анджелос	1984	21	140	6802	-
24	Сеул	1988	23	159	8473	7
25	Барселона	1992	23	169	9368	17
26	Атланта	1996	36	197	10305	76
27	Сидней	2000	38	200	13500	77
28	Греция	2004	40	212	16700	69
29	Пекин	2008	60	220	2200	68

Қишки олимпиада ўйинлари саналари

Олимпиада	Шаҳар	Йил	Сони			
			Спорт турлари	қатнашган давлатлар	Иштирокчилар	Ўзбекистондан
1	Шамони	1924	6	16	258	-
2	Сен-Морис	1928	5	25	464	-
3	Лейк-Плэсид	1932	4	17	252	-
4	Гармиш-Пантеркирхен	1936	4	28	668	-
5	Сен-Морис	1948	5	28	669	-
6	Осло	1952	4	30	694	-
7	Кортина д'Ампеццо	1986	4	32	820	-
8	Скво-Вэлли	1960	4	30	665	-
9	Инсбрук	1964	4	36	1091	-
10	Гренобль	1968	6	37	1158	-
11	Саппоро	1972	6	35	1006	-
12	Инсбрук	1976	6	37	1123	-
13	Лейк-Плэсид	1980	6	37	1072	-
14	Сараево	1984	6	49	1274	-
15	Калгари	1988	6	57	1423	-
16	Алвербиль	1992	6	64	1801	-
17	Лиллехаммер	1994	6	67	1739	7
18	Нагано	1998	7	72	2339	4
19	Саппоро	2002	10	77	3009	
20	Монреал	2006	14	80	3490	

Олимпиада байроғи. Олимпиада байроғи оқ газламадан бўлиб, марказда кўк, сариқ, қора, яшил ва қизил рангдаги бешта халқа рамзи туширилган. Бу байроқ 1919 йилда Пьер де Кубертен томонидан таклиф этилган. Байроқдаги беш халқа, беш қитъанинг бирлигини ақс этади. Олимпиада шиори тезроқ, баландроқ, кучлироқ, мазмуни олимпиада ҳаракатининг тараққиётини ақс этади. Олимпиада рамзи беш халқа ва шиорни махсус белги билан биргаликда ақс этирилишидир. Олимпиада олови олимпиада ўйинлари бошланишидан бир ой аввал Олимпияда қуёш нурлари орқали ёқилиб олимпиада ўйинлари ўтказиладиган шаҳарга

етказилади. Олимпиада оловини моҳир ёш спортчи бош стадионда ёқади, олов мусобақа тугагунча ёниб туради. Олимпиада қасамёди олимпиада ўйинлари очилишида, олимпиада эгаси бўлган мамлакатнинг машҳур спортчиси томонидан ижро этилади. У олимпиада байроғи ва мамлакат байроғи кўтарган байроқдорлар ҳамкорлигида бажарилади.

Олимпиада совринлари олтин медал ва диплом 1-ўринга 6 гр олтин, 2-ўринга кумуш медал ва диплом, 3-ўринга бронза медал ва диплом тақдим этилади. медалларда спорт турлари ақс этирилади. Шахсий ҳамда команда биринчилигида барча медаллар билан тақдирланади. Баъзи спорт турлари медал фақат команда олади.

Назорат саволлари:

1. Халқаро спорт ҳаракати.
2. Олимпиада ўйинларини тикланиши.

Таянч иборалар:

Олимпиада хартияси, халқаро ва миллий олимпиада қўмитаси, олимпиада конгресси, дастури, олимпиада байроғи ва олимпиада саналари.

12 – Мавзу: Дунё халқлари жисмоний тарбияси тарихидан

Режа

1. Дунё халқлари жисмоний тарбияси хусусиятлари.
2. Дунё халқлари жисмоний тарбияси шакллари.

Қадимги африка халқлари жисмоний тарбияси. Африка халқлари ўзининг табиати иқлимига мос ҳолда жисмоний маданият ривожланиб борди. Африканинг шимол халқларида узоқ масофага югуриш, ғарб халқларида кураш ва муштлашиш, шарқ халқларида жангарилик ва чавандозлик, жануб халқларда эса кучли рақслар кенг ривожланган. Судан халқлари тик ҳолатда ва тизза ҳолатда курашга тушар эди. Конго халқлари сиртлон терили кўлқопда муштлашарди. Намибия, Зоир халқлари мохир овчи ҳамда раққос эдилар. Ёш Зулус ялангоёқ ҳолатда туя ва отлар ортида бир неча юз км югура олар эди. Африка халқлари балоғатга етганда ўзларини йигитлигини овдаги кучлилиги, чакқонлиги ва ботирлиги билан кўрсатар эди. Югуриб кийик ва жирафага етиб оларди. Шер ва сиртлонларни қўл билан овларди. Вазуз халқлари жойида ўздан баланд сакрар эди. Бату халқлари шест билан сакрар эди. қадимги Африка халқлари ўйинлари ҳозирда буюк спортчиларни етказиб бермоқда.

Қадимги индеецларни жисмоний тарбияси. Индеецлар ботир, жанговор, мағрур халқ бўлган, улар камон, найза, томогафт-болтадан яхши фойдаланган. Чинан қабиласи йигитлари бир кунда 150 км масофага югурар эдилар. Семенола қабиласи каучук тўпни човган билан уриб ўйнашар эди. Ирокезо қабиласи ёғоч оёқда югуришар эди. Могикан қабиласи бизон терили қайиқда мусобақалар ўтказардилар. Шимолий Америка индеецлари ченаларда кўпроқ мусобақа ўтказар эди. 1528 йилда Энрико Порирез Америкадан Испанияга каучук тўпни олиб келди.

Австралия халқлари жисмоний тарбияси. Австралия халқлари жисмоний тарбиясида ов машқлари, сувда сузиш ва эшқак эшиш асосий ўрин эгаллаган. Ёш Абориген узоқ масофага югурар, найза ва бумеранг бехато улоқтирар, денгиз остидан маржон териб чиқар, қўлда катта балик ёки аюла тутта оларди. Очик қўл билан кенгиру тутар эди. Аборегенлар ёғочларда тўлқин бўйлаб мохирлик билан сузар эдилар. Уларнинг энг кизиқарли ўйини шест билан икки киши бир-бирига қарши уришган. Австралия Аборегенларининг жисмоний тарбиясида асосий ўринни курукликда ва сувликда ов машқларини эгаллаган эди.

Чингизхон халқи жисмоний тарбияси. Икки миллатни бирлаштирган Чингизхон армияси ўз даврида ер юзини титратган. Чингизхон армияси жисмоний жиҳатдан кучли ва мохир жангчи

бўладиган бўлиб етишига ҳар йили ўтказиладиган эркаклар уч кураши байрами асос бўлган. Бу байрамда биринчи жисмоний машқ, камондан ўк узиш бўлган. Мохир камончилар 300 м масофадаги нишонни бехато урганлар, узунлиги 550 м масофага ўкни етказганлар. Иккинчи, жисмоний машқ, монгол миллий кураш бўлиб, кураш рақс, ҳаракатлари билан боғланган. Полвонлар бир неча соатлаб курашганлар. голиблар буюк номини олган. Учинчи, мусобақа тури от пойгаси ҳисобланган. Пойга 5 кмдан 30 км масофада ўтказилган. Монгол отлари жисмоний жиҳатдан жуда чидамли, дашт, адирларда тез чопадиган отлар бўлган. Монгол миллий кураши ҳозирга қадар сақланиб келган.

Кавказ халқлари жисмоний тарбияси. Эрамиздан аввалги асрларда Грек аргонафтлари қора денгиз бўйларидаги миллатларни жанговорлиги, кўполлиги ва қайсарлиги ҳақида кўплаб ёзганлар. XII асрларда Тамара шохлигида жисмоний маданият яхши ривожланди. Отда тўп ўйнаш, қиличбозлик, кураш, муштлашиш. Балоғат ёшига етган эркаклардан 100 ва ундан ортиқ киши тоғларда ўз жисмоний фазилатларни ривожлантириш учун алоҳида яшаганлар. Ҳар йили бир марта улар ўртасида кураш, қиличбозлик, чавандозлик ҳамда рақс бўйича мусобақалар ўтказилган. Шунингдек, Кавказ халқларида келин ўғирлаш удум ҳисобланади. Бунинг учун куёвнинг дўстлари, келиннинг қариндошлари билан мусобақалашинган. Мархумларни хотирлаш мақсадида мусобақалар ва жисмоний машқлар уюштирилган. Асосий жисмоний машқлар ва беллашувлар оммавий байрамларда, халқ байрамларда ва диний байрамларда, анъаналарида ўтказилган. Кавказ халқлари бундан 500-600 йил аввал Регби ўйнига асос солишган. Бу ўйин пахлавонлар ўйини ҳисобланган.

Шимол халқлари жисмоний тарбияси. Шимол халқларининг ҳаёти табиатнинг оғир шароитларида ўтади. Йилнинг 10 ойи қаҳратон қиш бўлса, фақат 2 ойи изғиринли баҳор билан ўтади. Шимол халқлари денгиз хайвонларини ов қилиб яшайдилар. Кўплаб буғулар боқадилар. Уларни жисмоний тарбияси асосан чидамлилик фазилатини ривожлантиришга қаратилган бўлган эди. Шимол халқларининг миллий спорт ўйинлари қорда узоқ масофага югуриш, буғулар ва итлар билан тортиладиган чаналарда пойга, қўл билан буғу, денгиз мушуги, тюлен ва морж овлаш ҳамда кураш машқлари ҳисобланган. Шимол халқлари қор ва музда ҳаракатланиш воситалари бўлган чана ҳамда терили қайиқлар ва уларнинг анжомларини эрамиздан аввал IV-V асрларда яратишган. Шимол халқларининг энг сеvimли ўйинларидан бири буғи терисида ўралиб сакраш бўлган. Шунингдек улар чангида юриш бўйича ҳам мусобақалар ўтказишган. Дастлаб яратилган чангилар анча калта ва кенг бўлган. Шимол халқларидан қоряклар, якутлар ва чукчалар бир кишилиқ

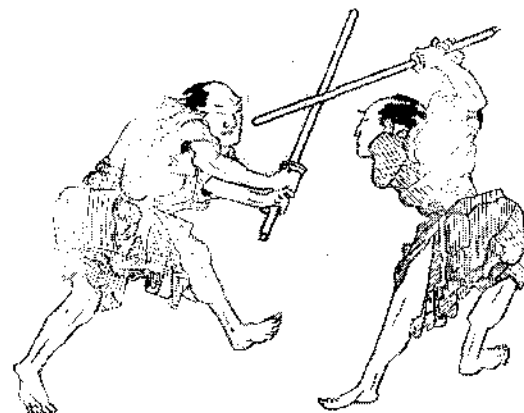
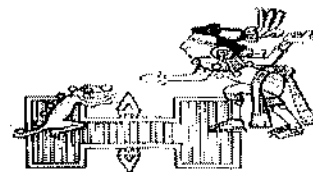
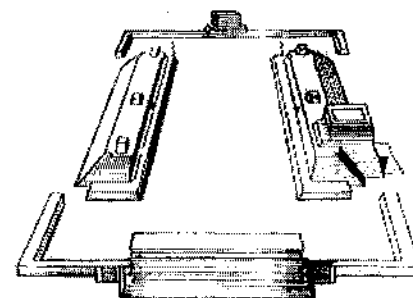
чаналарни новдалардан тўқишиб шу чаналарда баландликлардан сирпаниб тушиш бўйича мусобақалар ўтказишган. Бундай мусобақалар фасл алмашинуви, табиат ходисалари ва диний байрамларга бағишланиб ташкил этилган.

Славян халқлари жисмоний тарбияси. Славян халқлари доимо кўчманчи халқлар босқини остида бўлган. Шунинг учун улар жисмоний жихатдан ривожланган, ботир ва қўрқмас жангчи бўлиши талаб этилган. Уларнинг миллий жисмоний машқлари узок масофага югуриш, кураш, чавандозлик, ёғоч уриштириш, камондан ўқ узиш муштлишиш, сувда сузиш, эшкак эшиш ҳамда оғир юкларни кўтариш бўлган. Славян халқларининг муштлишиш машқлари миршаблар назоратида якка ҳолда ёки кўпчилик бўлиб ўтказилган. Эрамиздан аввалги II-III асрларда городки, муз ва чим устида човган ўйинларига славянлар асос солганлар. Славянлар тез оқар дарёларда қайиқда сузиш ва кўлларда сув остида сузиш ҳамда балиқ тутиш бўйича мусобақалар ўтказганлар. Халқ оммавий байрамлари ҳамда диний байрамларда жисмоний фазилатларни намоеън этиш учун мусобақалар ўтказилган. Улардан оғирликларни кўтариш, оғирликларни улоқтириш ва оғирликлар билан югуриш, буқа ва отларни йиқитиш, айиқлар билан курашиш машқлари энг асосий мусобақалар ҳисобланган.

Куйида жаҳон халқларининг жисмоний ҳаракатлари ва халқ ўйинларидан намуналар берилган.



Хаерди тарелкада акс эттирган ов қилишни олд расми.



Ўрта асрларда Японияда таёқ билан жанг қилиш акс эттирилган. (XV аср)

Назорат саволлари:

1. Африка, Америка ва Австралия халқлари жисмоний тарбияси.
2. Монгол ва Кавказ халқлари жисмоний тарбияси.
3. Шимол ва Славян халқлари жисмоний тарбияси.

Таянч иборалар:

Халқ ўйинлари, яккакурашлар, ов усуллари, ҳарбий-жисмоний тайёргарлик, миллий анъаналар.

13-Мавзу: Туркий халқлар жисмоний тарбияси

Режа

1. Қадимги туркий халқлар жисмоний тарбияси.
2. Туркий халқларнинг буюк алломагалари жисмоний тарбия тўғрисида.

Ўрта Осиё энг қадимги замонлардан буён инсон яшаб келаётган жойлардан, энг эски маданият ўчоқларидан биридир. Жуда кўп манбалардан-халқ эпосида, фольклорда, ўрта асрлардаги кўзга кўринган мутаффақкирларнинг ва кейинги даврларда яшаган маърифатчиларнинг асарларида ҳам бунинг исботини топамиз. Зикр этилган манбалар, моддий маданият ёдгорликлари собиқ Туркистон ўлкасида истиқомат қилган элатлар, яъни ҳозирги ўзбеклар, тожиклар, қозоқлар, қирғизлар, қароқалпоқлар, туркманлар ва бошқаларнинг аجدодлари ўзларига хос физкультурани-турли хил жисмоний машқлар, мусобақалар ва халқ ўйинларини авлоддан-авлодга ўтказиб, ривожлантириб келганларидан дарак беради. Бу машқлар ўйинлар ва мусобақалар муайян тарихий даврда яшаган турли халқлар ва қабиаларнинг ҳаёт кечириш тарзидан келиб чиққан бўлиб, улар ҳаётининг ички ва ташқи муҳит хусусиятларини ўзида акс эттирган, кишиларни чиниктириш, уларни бақувват, эпчил, чидамли, дов юрак қилиб тарбиялаш мақсадларига хизмат қилган.

Ўсиб келаётган ёш авлодни жисмоний тарбиялаш қадимги халқлар учун табиий зарурат эди. Хўжаликни бошқариш, тил ва бошқа ижтимоий фаолият соҳалари такомиллашган сайин, ўйинлар тарбия мақсадларига кўпроқ хизмат қила бошлаган. Искандар Зулқарнайнинг Ўрта Осиёга юришлари даврида Ўрта Осиёда физкультура кенг ривожланган эди. Янги шаҳарларни қуришга киришиш пайтларида қадимги Грециядаги олимпиада ўйинларига ўхшаш хилма-хил мусобақалар ўтказиларди. Сугдиёна ва Бактрия давлатлари мавжуд бўлган даврда Ўрта Осиёда яшаган халқ орасида эпчил акробат-дорбозлар жуда машҳур бўлган. Улардан эпчил ва жисмоний жиҳатдан яхши чиниққанлари узок мамлакатларга ҳарбий юришларда қатнашар ва у жойларда маҳоратларини намоиш қилиб, ўз халқи санъатини шуҳрат топтирадилар.

Эллинизм даврида Ўрта Осиё денгиз соҳилларидаги грек маданиятнинг таъсири кириб кела бошлайди. Доро ва Ксеркснинг Грецияга ҳарбий юришларида сугдийлар, хоразмийлар ва Ўрта Осиё скифлари қатнашадилар. Грецияда улар жуда кўп хилма-хил жисмоний машқлар, ўйинлар ва мусобақаларни ўзлаштириб, ўз мамлакатларига ёйдилар, уларни маҳаллий шароитга мослаштириб ўзгартирадилар. Ўрта

Осиё халқлари Хитой Ҳиндистон, Эрон, Сибирь, Шаркий Европа ва Ўрта денгиз бўйи халқлари билан қадим замонлардан буён савдо ва маданий алоқалар қилиб келганлар. Ўрта Осиё халқлари маданиятнинг ривожланишида бунинг аҳамияти катта бўлади. қадим замонлардаёқ Ўрта Осиёда яшовчи халқларда кураш, ўк ёй отиш, чавандозлик сингари жисмоний машқ турлари мавжуд бўлган. Ўрта Осиё халқлари ўртасида от мусобақалари жуда кенг тарқалган эди.

Араб истилоси даврида хилма-хил ҳарбий ўйинлар, ўк ёй отиш, чавандозлик мусобақалари ўтказиб туриларди. “Туйбози” ўйини-хўлда махсус таёқ билан от чопиб ўйналадиган тўп ўйинини айниқса кенг тарқалган эди. IX-X асрларда ҳозирги Ўзбекистон территориясида бу ўйин “Човган” деб аталарди. Ўша даврда бу ўйин жангчиларнинг асосий кўнгил очиш воситаларидан бири ҳисобланарди. Ўйинчилар икки гуруҳларга бўлинган бўлиб, ҳар бир чавандознинг қўлида узун дастали махсус ёғоч болға бўларди. Тўпни сулжон билан уриб бир-бирларига ошириб, ҳар бир тараф тўпни катта майдоннинг икки чеккасига ўрнатилган рақиб дарвозасига олиб бориб киритишга ҳаракат қиларди. Ўрта Осиёда олғир паррандалар ёрдамида ов қилиш кенг тарқалган эди. Овчилар ўртасида кўпинча турли ҳайвонлар ва паррандаларни овлаш мусобақалари ўтказиб туриларди.

VI-VII асрлардан бошлаб Ўрта Осиёда шахмат ривож топа бошлайди. Ўрта Осиёда шахмат ўйинини тилга олувчи дастлабки ёзма маълумотлар тахминан олти юзинчи йилларга тўғри келади. IX асрда жуда кучайиб кетган синфий кураш шароитида араб халифалиги емирилиб, самонийлар давлати вужудга келади. Самонийлар даврида мамлакат қарийб бутун бир аср мобайнида ташқи душманлар ҳужумига дучор бўлмайди. Бу эса араб истилоси келтирган вайронгарчилик оқибатларини тугатиш учун имкон туғдирди. Муҳаммад бин-Мусо ал-Хоразмий ўша даврнинг энг йирик олими эди. Бу олим арифметиканинг баъзи асосларини илк марта баён қилиб берган. Унинг алгебрага доир асарлари Европада чиқарилган дарсликларга асос қилиб олинган. “Ҳисоб ал-жабр вал-муқобала” деб аталувчи машҳур трактатнинг муаллифи-ал-Хоразмий эса фаннинг мана шу энг муҳим соҳасини яратувчилардан бири ҳисобланади. Хоразмийнинг астрономия ва география соҳасида ҳам жуда катта хизматлари бор.

X аср охириларида яшаган яна бир кўзга кўринган олим, Фароб шаҳрида туғилган машҳур файласуф ва энциклопедист Абу Наср Муҳаммад ал-Фаробий эди. Фалсафа соҳасидаги жуда катта хизматлари учун Фаробийнинг замондошлари унга “иккинчи Аристотель” номини берганлар. Асли Хоразмлик Абу Райхон Муҳаммад ибн Аҳмад ал-Бируний ўрта аср Шарқининг гениал олимларидан бири бўлган. У Европа

ва Шарқ тилларини, шу жумладан қадимги юнон тилини, санскрит, араб, хиндий ва бошқа тилларни жуда яхши билган. Берунийнинг замондоши, асли Бухоро яқинидаги Афшон қишлоғида туғилган улуғ олим Абу Али ибн Синонинг фан соҳасида эришган ютуқларининг ўзбек халқи ва бутун Ўрта Осиё халқлари тарихида бениҳоя катта аҳамияти бор. Абу Али ибн Синонинг “Китоб ул-қонун фи-т-Тибб”, яъни “Тибб илми қонуни” деган классик асари унинг шухратини бутун дунёга таратди. Бу жуда катта медицина трактатининг лотин тилидаги таржимаси XII асрдаёқ /арбий Европага кириб борди ва Европа олимларининг фаолиятига жуда катта таъсир кўрсатди.

Олим ўзининг машҳур “Тибб илми қонуни” асари учинчи қисмининг 17 фаслдан иборат бутун иккинчи бўлимини кишилар саломатлиги учун курашда жисмоний машқлардан фойдаланиш масалаларига бағишланган. Бу бўлимнинг дастлабки сатрларидаёқ жисмоний машқлар билан шуғулланиш ва ундан кейин овқатланиш режими ҳамда уйқу режими саломатликни сақлашда энг муҳим шарт экани қайд этилади. Олим жисмоний машқларни киши саломатлигини сақлашнинг энг муҳим воситаси деб ҳисоблаш билан бирга, жисмоний машқ нафас олиш узлуксиз ва чуқур бўлишига олиб келувчи ихтиёрий ҳаракат эканини, жисмоний машқлар билан меъёрида ва ўз вақтида шуғулланувчи киши ҳеч қандай муолажага муҳтож бўлмаслигини айтади. Олимнинг жисмоний машқларни ўзига хос тарзда классификация қилганининг ҳам катта аҳамияти бор. У жисмоний машқлар хилма-хил бўлишини алоҳида таъкидлайди. Бундай машқлар, кичик ва катта, жуда кучли ва суст, секин, илдам, кескин ва тез ҳаракатлардан иборат мумкинлигини айтади.

XII асрнинг дастлабки ўн йиллигида Ўрта Осиё мўғуллар босқинига дучор бўлади. Уларнинг ҳукмронлиги қарийб бир ярим аср давом этади. Ўрта Осиё халқлари мўғул босқинчиларга қарши қаҳрамонона кураш олиб бориладилар. XV асрга келиб Олтин Ўрда узил кесил емирилади-Ўрта Осиёда мўғуллар ҳукмронлиги тугайди. Ўзбеклар ва уларнинг қадимги ота-боболари қадим замонларданок чиникқан, жисмоний бақувват ва чидамли кишилар сифатида танилиб келган. Халқ паҳлавонлари ҳақи қанчадан қанча-афсона ва кўшиқлар тўкилган. Масалан, “Алпомиш” эпосида феодализм давридаги ўзбек халқи ҳаётидаги узок ўтмиш воқеалари акс эттирилган, асар қаҳрамонлари-Алпомиш унинг дўсти қоражон, ўзбек кизи гўзал Барчинойларнинг кўп фазилатлари қатор уларнинг куч-қуввати, паҳлавонлиги жисмоний мукамаллиги ўз ифодасини топган.

Темурийлар ҳукмронлиги даврида ўзбек феодал давлати ҳаётида ҳарбий санъат ҳамда жисмоний машқларнинг хилма-хил турлари янада ривож топди. Буни исботловчи далиллар жуда кўп манбаларда учрайди.

Темур ва унинг лашкар бошлари жангчиларнинг жисмоний чиққан, бақувват ва эпчил бўлиши жуда катта роль ўйнашини яхши тушунардилар, жуда кўп ҳарбий юришлар тақдирини жангчиларнинг маҳорати ва жасорати хал қилади. “Бобурнома”да темурийлар сулоласидан бўлган машҳур саркарда ва ҳоким Муҳаммад Бобур ўзининг ҳарбий юришларидан бирини баён қилиб, манзилгоҳда полвонлар курашга тушгани; қайиқчи паҳлавон Лоҳурий Дўст Ёсинни Хайр деган полвон билан олишгани; Дўст Ёсин рақибини жуда қийналиб йиқитганини ёзган. Бобур ўша дарвнинг машҳур полвони Муҳаммад Бу Саидга юксак баҳо бериб, уни тенги йўқ паҳлавон деб атаган эди. Бобир ўз хотираларида муштлашиш мусобақаларини ҳам тилга олади ва бир жойда ўшлик “урушқоклар” биринчиликни олганини ёзади. Бобирнинг ёзишича, унинг замондошлари орасида бир зарб билан отни кулата оладиган одамлар ҳам бўлган. Бу ҳозирги бокс узок ўтмишда муштлашиш жангларидан келиб чиққанини кўрсатадиган яна бир далилдир.

Назорат саволлари:

1. Ўрта Осиё халқлари ҳаётида жисмоний тарбия.
2. Ўрта Осиёлик мутафаккир олимлар таълимоти.
3. Туркий халқлари жисмоний маданиятини шаклланиши.

Таянч иборалар:

Туркий халқлар, халқ ўйинлари, яккакурашлар, ов усуллари, ҳарбий-жисмоний тайёргарлик, миллий анъаналар.

14-Мавзу: Ўзбек халқ мусобақалари, ўйинлари ва жисмоний машқлари.

Режа

1. Қадимги туркий халқлар жисмоний тарбияси.
2. Миллий халқ ўйинлари ва мусобақалари.

Ўзбек халқи қадим замонлардаёқ жуда кўп мусобақалар, хилма-хил жисмоний машқлар яратган ва улар кишиларда жисмоний ҳамда маънавий фазилатларни тарбиялашга ёрдам бериб келган. Булар жумласига от спорти, кураш, арқон тортишув, дорбозлик, хилма-хил ўйин ва мусобақалар киради. қадим замонларда жисмоний машқлар эмпирик тарзда вужудга келган. Улуғ олим Абу Али ибн Синонинг ажойиб асарлари бундан яққол далолат беради. Олим ўз асарларида халқнинг қаттиқ синовларга, меҳнатга ва мамлакатни жасуруна ҳимоя қилишга тайёрланиш йўлида кўп асрлар бўйи тўплаган тажрибаларни умумлаштирган. Ҳозир Ўзбекистон территориясида яшаган халқларда қадим замонлардаёқ турли-туман жисмоний машқлар мавжуд бўлган ва булар орасида ёй отиш, белбоғли кураш, от спорти, акробатика ҳамда куч синаш, эпчиллик ва абжирликни синаб кўришга қаратилган мусобақалар айниқса кенг тарқалган. Шунини айтиб ўтиш керакки, ўзбек халқининг турмушида хилма-хил мусобақалар тарзида мавжуд бўлиб келган барча жисмоний машқлар ва ўйинларнинг кўпчилиги илгари, асосан диний байрам кунларида ўтказилади.

Жисмоний машқлар, мусобақа ва ўйинларининг ҳар хил турлари ўлканинг турли районларида яшаган ўзбек қабилаларининг бирида кўпроқ, бирида озроқ ривож топган эди. Масалан, ўзбекларнинг “минги” қабиласи улоқчиликда шуҳрат қозонган, “қутичи”лар эса олғир қушлар билан ов қилишга уста бўлишган, “кўҳистонлик” лар жуда абжир, тез юрувчилар бўлган, “катагон” лар қабиласи ажойиб чавандозлари билан ном чиқарган. Жуда қадим замонларда пойга, улоқ ва олмон пойга каби от спорти турлари айниқса кенг тарқалган эди. Бу спорт турлари бизнинг давргача етиб келган ва ҳозир ҳам гоят кенг тарқалган.

Олмон пойга-ўрта асрлардаёқ жуда яхши ривож топган халқ мусобақасидир. Бу пойга одатда бирор байрам вақтида ўтказилар ва унга атрофдаги қишлоқ ва овуллардан ёшлар йиғилиб келарди. Йиғилганлар ўртасида бўладиган суҳбатларда аксари от ҳақида, унинг сифатлари ва гўзаллиги тўғрисида гап кетарди. Бундай гаплар кўпинча баҳслашувга айланиб кетар, баҳслар эса мусобақада ечиларди. Анъанага кўра бундай мусобақада фақат баҳслашувчиларнинг ўзлари эмас, балки хохловчиларнинг ҳаммаси қатнашаверади. Мусобақалашувчилар отларини эгарлаб, бир сафга тизилиб туришар ва сигнал берилиши билан

олға ташланиб, белгиланган маррага қадар от чоптириб боришар ва у ери етиб бориладиган кейин отликларнинг ҳаммаси орқага буриларди. Дастлабки маррага биринчи бўлиб қайтиб келган чавандоз ҳисобланарди. Мусобақаларда судьялар ҳам бўларди. Ҳакамлар пойга ойга қондага риоя қилиш устидан назорат қилиб турар ва голибларни аниқлашарди.

Ўзбек халқи орасида тарқалган от мусобақаларнинг халқ тури бўлиб, олмон пойга халқ турмушига чуқур сингиб кетган бўлиб, эндиликда ўзининг миллий шаклини сақлаб қолиб, янги социалистик мазмун билан қамраб олинган. Мусобақаларнинг бу тури Ўрта Осиё ва республикалари спартакиадаларининг программасига киритилган шунингдек республика ипподромларида мустақил равишда ҳам ўтказилар турилади.

Пойга. Илгари бутун Ўрта Осиё территориясида чавандозликнинг бу тури “байга” деб аталарди. Шунинг учун ҳам барча манбаларда Ўрта Осиёдаги ҳамма халқларга ҳос бўлган шу атамани учратамиз. Ҳозир вақтда эса ўзбеклар уни “пойга” деб атайдилар. Пойга-узок масофага чоптириш мусобақасидир. От спорт мусобақасининг бу турида отнинг чидамлилигини синаб кўрилади.

Ўзбек от ўрганувчилари, ажойиб чавандозларнинг санъати ўрта Осиё чегараларидан узок жойларда ҳам қадимдан маълум эди. Пойгада эди кишилар қатнашарди. Бу мусобақада қатнашувчи чавандозлар синаб берилиши билан белгиланган маррага қараб от кўярдилар. Пойгада голиб чиққан чавандоз соврин оларди, бу соврин бутун қабиланинг мусулман хисобланарди. Пойга катта байрамларда ўтказилиб, асосан ўлиб кетган ота-она ва қариндош-уруғларнинг руҳига бағишланарди. Пойгани одатда бўлис бошлиқлари, бадавлат беклар ва хонлар ўтказардилар. Камбағил бечораларнинг эса бундай ишларга қурби етмасди. Чунки пойга ойга мўътабар меҳмонларни таклиф қилиш мажбурий ҳисобланарди. Пойга одатда текис жойларда ўтказилар, атрофдаги кир-адирларга рағбат билан ленталар билан безатилган ўтовлар, чодирлар тикиларди. Бу ерда сайилгоҳга айланиб кетар, у ерда дошқозонларда палов, кўраллар, кабоблар пиширилар, катта самоворларда чой қайнатиларди. XIX асрнинг бошларидан эътиборан пойгаларда айрим шахсларни турли лавозимлар сайлаш масалалари ҳал қилинадиган бўлиб қолди. Бундай пойгалар бўлис бошлиғи ёки овул оқсоқоли лавозимига кўрсатилган номига тўғрисида агитация юргизиларди. Пойгада кўпинча болалик чоғидан миннишга ўргатилган ўсмир қатнашардилар. Бундай болалар чоғларидаёқ отни бемалол бошқара олар, 12-15 ёшга етганида эса абжир чавандоз бўлиб етишар ва пойгаларда муттасил қатнашар эди.

Улоқ-отликлар мусобақасининг қадим замонлардан ҳозирги вақтга қадар сақланиб келаётган турларидан бири. Эски вақтларда бу мусобақа ҳозирги Ўзбекистон территориясида яшаган халқларнинг қадимги маросимларидан бирини ақс эттирар эди. Ҳайин тариқасида ўтказиладиган улоқнинг асосий моҳияти мана бундай бўларди; кўпинча бир неча юз кишидан иборат отликлар оломони олдига калласи ва ичак-чавақлари олинган эчки устига ёпирилар ва уни отдан тушмай туриб ердан кўтариб олишга ҳаракат қиларди. Узоқ тортишувлардан кейин, яхши машқ қилдирилган улоқчи отга минган чабдаст ва жасур чавандозлардан бири эчкини ердан узиб олиб, тақимига босарди-да, оломон орасини ёриб чиқиб кетарди ва кетидан куваётганларга тутқич бермай улоқни белгиланган маррага келтириб ташларди. /олиб чиққан кишига соврин; шойи тўн, пул, кўйлар ва ҳоказолар бериларди.

Кураш—ўзбекча миллий спорт тури бўлиб, унда полвонлар бир-бирининг белбоғидан ушлаб олишардилар. Кураш қадим замонлардан маълум бўлган ҳамда эпчилликни синаш мусобақаларининг энг сеvimли турларидан биридир. Курашда рақиблар бир-бирини белбоғидан ушлаб ерга йикитишга ҳаракат қилади. Илгарилари оёқдан чалиш, туртиб юбориш ва бошқа усулларни қўллаш ҳам руҳсат этиларди. Курашда рақибини йикитиб, мукофотга арзонгина бўлса ҳам тўн олиш ёш йигит учун жуда катта ғалаба ҳисобланарди. Бунинг устига қизгин олишувларда бир неча кишини кетма-кет йикита олган полвон ҳамқишлоқлари ўртасида танилган обрўли киши бўлиб қоларди. XX асрга қадар кураш мусобақалари ҳеч қандай судьяларсиз ўтказилар ва шу сабабли яхши тайёргарлик кўрмаган полвонлар кўпинча майиб бўлиб қолардилар. Курашда ким ғолиб чиққанлиги эса томошабинларнинг ўзлари аниқлардилар. 1878 йилда кураш мусобақаларида биринчи марта руслар ҳам қатнаша бошлади. Аммо, кураш усулларини ва унинг хилма-хил воситаларини билмаганликлари учун, улар доимо мағлубиятга учрар эдилар.

Узоқ вақтларга қадар кураш тушувчи полвонлар категорияларга ажратилмай келди ва унда мусобақалар абсолют биринчиликлар учун ўтказилардилар. 1911 йилда ўтказилган профессионал курашчилар чемпионатида биринчи марта Тошкентлик Аҳмад полвон қатнашди. У французча курашда Германия чемпиони Гюбнер устидан бир минутданок ғалаба қозонди. Ҳша пайтда циркларда ўтказиладиган профессионал чемпионларда маҳаллий полвонлар ҳам қатнаша бошлагани томошабинларда жуда катта қизиқиш тугдирди. Ўзбек полвонларининг довриги Туркистон ўлкасидан узоқ жойларга ҳам тарқалди.

Дорбозлик. Аркон устидан турли машқлар қиладиган дорбозлар узоқ ўтмишда ҳам маълум бўлган. У вақтларда энг эпчил муаллақачи

дорбозлар олис мамлакатларга қилинган ҳарбий юришларга қатнашиб, ўз санъатлари билан ўзбек халқи шухратини таратиб келганлар. Ўзбекларда эса дорбозлар одатда кўкламги қизил гул-“гули сурх” байрамларидан, диний рамозон ҳайитида ўз санъатларини намойиш қилар эдилар. Дор эса сайилгоҳларга қурилардилар. Муаллақачи дорбозлар фақат ланган ёрдамида мувозанат машқларнигина бажариб қолмай, жуда баланд қилиб тортилган аркон устида ғоят мураккаб машқларини ҳам адо этардиларки, бунинг учун жуда катта жисмоний тайёргарлик ва аниқ ҳаракат қилиш талаб этиларди. Акробатиканинг бу тури Бухорода айниқса кенг ривожланган эди. Байрам томошабинларига жуда кўп томошабинлар, мазкур жисмоний машқларнинг муҳлислари тўпланарди. Ўзбекистон территориясида суворийлар жанги ўтказилиб турарди. Бундай жангларда найза билан қурорланган ва чарм ёки қизил қалқон тутган суворийлар от чоптириб келатуриб, бир-бирини эгар устидан ағдариб туширишга ҳаракат қиларди. Бундай жанглар энг хатарли мусобақалардан бири бўлиб, кўпинча ўлим билан тугарди.

Аркон тортишув, ёғоч оёқда юриш, ағдариш қиз қувмоқ ва бошқалар сингари жуда кўп машқлар ва ўйинлар қадим замонлардан буён ўзбек халқи орасида жуда сеvimли келган ва ҳозирда ҳам сеvimли ўйинлардан ҳисобланади. Ўзоқ ўтмиш замонлардан токи ҳозирги вақтга қадар ўзбек халқининг болалари ва ўсмирлари ўртасида хилма-хил серҳаракат ўйинлар катта ўрин эгаллаб келмоқда; “Ботмон-ботмон”, “қушим боши”, “Оқсоқ қарға”, “Ўрда”, “Шайтон-шайтон”, “Оқ теракми-кўк терак” каби жуда кўп ўйинлар ҳозирда ҳам болалар ўртасида кенг тарқалгандир. Ўзбек халқ ўйинлари маҳаллий миллат ўқувчилари ва ёшларини физкультура ва спорт машғулотларига тортишда муҳим восита бўлиб хизмат қилмоқда, улар бундан буён болалар ва ўсмирларини жисмоний тарбиялашнинг муҳим воситаси бўлиб қолади.

Қуйида халқларимиз тарихида жисмоний маданият ва ҳарбий санъат намуналаридан келтирилган





Назорат саволлари:

1. Туркий халқлари жисмоний тарбияси хусусиятлари.
2. Миллий спорт турлари ва ўйинлари.

Таянч иборалар:

Оломон пойга, Улоқ, пойга, халқ ўйинлари, кураш, яккакурашлар, миллий анъаналар, дорбозлик.

15-Мавзу: Ҳозирги даврда Ўзбекистон жисмоний тарбия ва спорт

Режа:

1. Ўзбекистон мустақиллиги даврида жисмоний тарбия ва спорт.
2. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортнинг таракқиёти.

1999 йил 27 майда Ўзбекистон Вазирлар Маҳкамаси жисмоний тарбия ва спортнинг келажакдаги тағдири учун муҳим бўлган “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чоратадбирлари тўғрисида”ги қарорни қабул қилди. Ушбу қарорнинг аҳамияти шундан иборатки, жисмоний тарбия спорт соҳасидаги ҳамма субъектлар фаолиятини давлатимизнинг янги сиёсий ҳамда ижтимоий-иқтисодий шароитларга мослаштириш, шу асосида аввалги тоталитар тузим нуқсонларидан қутилишдир.

Мустақил Ўзбекистонимиз ўз суверенитетининг биринчи кунлариданок жисмоний тарбия ва спортнинг ривожланишига миллий таракқиётга ёрдам берувчи омил сифатида катта эътибор қаратди. Айнан шу мақсадларда жисмоний тарбия ва спорт фаолиятидаги ўзгаришлар жамиятимизнинг янги иқтисодий ҳамда сиёсий шароитларга мослашишига қаратилди, яъни социалистик асосидаги жисмоний тарбия ва спорт тизимидан унинг бозор иқтисодиёти асосларига, жисмоний тарбия ва спортнинг тоталитар тизимидан демократик тизимга ўтиши амалга оширилди. Давлатимиз мустақил деб эълон қилингандан бошлаб, ярим йилдан сўнг Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонуни қабул қилинди, сўнгра жуда муҳим муаммолар аста-секин ҳал этила бошланди: “Соғлом авлод учун” устувор давлат сиёсати; футбол, теннис, курашни ривожлантириш тўғрисидаги қарорлар; йирик халқаро спорт форумларининг ўтказилиши; миллий курашнинг халқаро миқёсга чиқиши-Халқаро кураш ассоциациясининг тузилиши ҳамда ушбу спорт тури бўйича Тошкентда биринчи жаҳон чемпионатининг зафарона ўтказилиши; ЎзР МОК нинг тузилиши, мустақил жамоа сифатида давлатимиз спортчиларининг Олимпия ўйинларида иштирок этиши ва ҳ.к.

Жисмоний тарбия ва спортнинг асосларини янада ривожлантиришни кескин олдинга олиб чиқади. қарор “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонуннинг янги таҳририни ишлаб чиқишни назарда тутди. Бу уни давлатимизни янги сиёсий, ижтимоий ва иқтисодий шароитларга мослаштириш деганидир. қарорнинг ушбу қисми бажариб бўлинди. 2000 йил май ойида Олий Мажлис, Ўзбекистон Республикаси “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонунининг янги таҳририни қабул қилди. Унда қуйидаги вазифалар қўйилади: қонуний-меъёрий ҳужжатларни

ишлаб чиқиш ва давлат, жамоат ҳамда хусусий жисмоний тарбия-спорт ташкилотлари томонидан унга амал қилиш; спорт-соғломлаштириш клуби тўғрисидаги намунавий қондаларни тасдиқлаш; профессионал спорт лигалари, ассоциациялар ҳамда клубларнинг фаолият кўрсатиш шароитларни тартибга солувчи меъёрий ҳужжатлар пакетини ишлаб чиқиш ва тасдиқлаш; спортчилар ва клублар ўртасида шартномалар тузиш.

Жисмоний тарбия ва спортни таълим ҳамда соғлиқни сақлаш тизимидаги тубан ўзгаришлар жараёнига қўшиб юборади. “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури” билан ҳаракатларнинг мувофиқлаштирилиши жисмоний тарбия ва спорт бўйича юқори малакали кадрларни тайёрлаш сифатини яхшилашни назарда тутди, яъни: тренерларни тайёрлашда Олий ўқув юртлири аҳамиятини ошириш, менежмент, маркетинг, миллий спорт турлари, мутахассисларни тайёрлашга киришиш лозим: вилоят университетлари ва педагогика институтларининг жисмоний тарбия факультетлари, мактабгача жисмоний тарбия бўйича мутахассисларни тайёрлаш учун давлат стандартларини ишлаб чиқишлари ҳамда бундай мутахассисларни тайёрлашга киришишлари зарур: Давлат спорт кўмитаси мутахассисларининг малакасини ошириш, қайта тайёрлаш, аттестациялаш ҳамда стажировка ўташ тизимини яратиш бўйича муҳим ишларни амалга ошириш керак: Нукус, Наманган, Фарғона, қарши, Бухоро, Навоий, Термиз, Урганч, Жиззах, Гулистон шаҳарларида олимпия ўринбосарлари коллежларини ташкил қилиш йўли орқали уларнинг тармоғини кенгайтириш борасида бир қатор ишларни амалга ошириш лозим.

Қарор бутун жисмоний тарбия-спорт ҳаракатини жадаллаштириш хусусиятига эга бўлган бир муҳим масалаларни ҳал этади. Жаҳоннинг йирик спорт давлатларида жисмоний тарбия ва спортни ташкил қилишнинг клубли шакли энг асосий шакл сифатида ривожланади. Иккита турдаги клублар ривожлана бошлайди-спорт клублари ва аҳоли турли қатламни соғломлаштириш учун мўлжалланган жисмоний тарбия соғломлаштириш клублари: Маҳалла миллати соғломлаштиришга ўз хиссасини қўшади. Ўзбекистон фуқоролар жамиятининг ушбу шакли самарадорлигини ҳаётнинг ўзи кўрсатди ҳамда унинг бундай олийжаноб ишларга, яъни миллатни соғломлаштириш тадбирларига қўшилиши жисмоний тарбия-соғломлаштириш ҳаракатига катта куч бағишлайди: Уч даражадаги “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестларининг киритилиши ўзбек спот тақдири учун катта аҳамиятга эга. Аҳолининг кундалик турмушига махсус тестларнинг жорий этилиши жисмоний тарбия ва спортнинг ҳамма бўғинларида, жисмоний тарбия-спорт фаолиятининг ҳамма субъектларида ишларни бошлаб юборишга имкон беради.

“Алпомиш” ва “Барчиной” меъёрларини топширишга тайёргарлик кўриш ҳамда топшириш бўйича ишларни миллатни янада жисмоний ривожлантиришнинг муҳим омили сифатида кўриб чиқиши лозим. Ушбу тестларнинг киритилиши аҳоли турли қатламларининг жисмоний тайёргарлиги ҳамда саломатлиги даражасини аниқлашга ёрдам беради:

Миллий спорт турлари, мусобақалари ва ўйинларини қайта тиклаш бўйича кўп йиллар давомида ишлар олиб борилмоқда; Шахрисабз шаҳрида болалар-ўсмирлар спорт мактаби билан Республика “Курашни ривожлантириш” маркази очилмоқда; Ипподром базасида Республика Миллий спорт турларини ривожлантириш маркази ташкил қилинди. Жисмоний тарбия-спорт фаолиятининг ушбу йўналишлари бўйича халқ фестивалларини амалиётга жорий этиш миллий спорт турлари, мусобақалари ва ўйинларини ривожлантириш учун катта аҳамиятга эга. Фестиваллар туманлар, вилоятларда ҳамда икки йилда бир марта Республикада ўтказилади.

Ўзбекистон жисмоний тарбия-спорт ҳаракатини бошқаришнинг асосий шакли, давлат ва жамият шакли ҳисобланади. Жисмоний тарбияни бошқаришнинг давлат шаклий давлат органлари, Ўзбекистон Республикаси Давлат жисмоний тарбия ва спорт кўмитаси, жисмоний тарбия ҳамда спортнинг ривожланишига бевосита раҳбарлик қиладиган вазирликлар, идоралар ва комитетлар орқали амалга оширилади. Бу Халқ таълими вазирлиги томонидан жисмоний тарбия бўйича ўтказиладиган ишлар ва мактабгача таълим муассасалари, мактаблар, музейлар, коллежлардаги жисмоний тарбия дарслари: Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги томонидан – олий ўқув юртлири ҳамда ўрта махсус билим юртлири ўқув режасидаги жисмоний тарбия. Соғлиқни сақлаш вазирлиги томонидан-армия ва шахсий таркиб ҳамда ҳарбий билим юртлири тингловчиларининг жисмоний тайёргарлигидир.

Давлат шаклидаги бошқаришнинг ўзига хос хусусияти – бу давлат дастурлари ва ҳар томонлама жисмоний ривожланиш вазифаларини таъминлаш, жисмоний машқлар, гигиена, ўз-ўзини назорат қилиш асослари бўйича назарий билимларни шакллантириш мақсадида турли жисмоний машқлар билан мажбурий машғулотларнинг мавжудлиги ҳисобланади, яъни давлат тасарруфидаги органларнинг махсус тизими орқали соғлиқни мустаҳкамлаш ҳамда ёшларни меҳнатга ва Ватан мудофаасига тайёрлаш каби умумдавлат вазифаларни ҳал этиш амалга оширилади.

Республикада жисмоний тарбия ҳаракатини бошқариш давлат тизимининг ҳозирги замондаги ривожланганлик даражасининг ҳуқуқий доираси ҳажмини ҳисобга олган қуйидаги бошқарув органлари таснифини яратишга имкон беради:

1. Жисмоний тарбия ҳаракатини бошқариш бўйича махсус ҳуқуқий ваколатли органлар (Давлат спорт кўмитаси тизими).

2. Умумий компетенция органлари-ўз тармоқларида жисмоний тарбия ҳаракатига раҳбарликни амалга оширадиган идоравий ташкилотлар, вазирликлар, идоралар, комитетлар.

Давлатни бошқаришнинг демократик асосларини ривожлантириш бошқаришдаги жамоатчиликни ривожлантириш билан бевосита боғлиқ. Мустақиллик шаклларининг функциялари кенг ва ҳар томонламадир. Бу юқори даражада спорт такомиллашувини таъминлаш, юқори малакали спортчиларни тайёрлаш, меҳнат ҳамда дам олишни тўғри ташкил қилиш, соғлиқни мутахкамлаш ва ижодий умрбоқийликни сақлаш, турли ёшдаги аҳолини машғулотларга жалб қилиш ва ҳоказодир. Ҳаваскорлик ташкилотларида ўқув, тарбиявий, спорт ишлари тавсия хусусиятига эга бўлган намунавий дастурлар ва низомлар асосида олиб борилади. Уларнинг фаолияти демократизм, ташаббускорлик ва жамоатчиликни кенг жалб қилиш асосида ташкил этилади. Халқаро федерациялар билан иш юзасидан алоқаларни ўрнатиш ва уни бошқариш мақсадида республика федерациялари ҳамда жойларда тегишли ташкилотлар ташкил қилинган. Спорт турлари бўйича федерациялар жамоатчилик органлари ҳисобланади, тегишли спорт турларини ривожлантиришда бошқармалар, бўлимлар ва бошқа бўлинмаларга ёрдам кўрсатади, шунингдек, спорт турлари бўйича вилоят федерациялари ҳамда спорт жамиятлари секциялари ва идоралари фаолиятини йўналтириб туради. Ўзбекистон Республикаси Давлат жисмоний тарбия ва спорт кўмитаси жисмоний тарбия ва спортни давлат томонидан бошқариш органлари орқали амалга оширади.

Давлат спорт кўмитасининг ўз соҳасидаги қарорлари барча вазирликлар, кўмиталар, идоралар, корхоналар, муассасалар, ташкилотлар, шунингдек, жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш масалалари билан шуғулланувчи жамоат ташкилотлари учун мажбурий ҳисобланади. Вазирликлар тўғрисидаги умумий низомга мувофиқ Ўзбекистон Республикаси Давлат жисмоний тарбия ва спорт кўмитаси тасарруфидаги ташкилотлар режалаштириш, фан, техника, капитал курилиш, моддий-техник таъминот, молия ва кредитлар, кадрлар, меҳнат ва ишга ҳақ тўлаш, шунингдек, хорижий давлатлар билан иқтисодий, маданий, илмий, техник, спорт алоқалари соҳасида вазифаларни бажаради.

Давлат спорт кўмитаси жисмоний тарбия ва спорт соҳасида қонунчиликнинг қўлланилишини ўрганади ҳамда амалиётини умумлаштиради, Республика Вазирлар Маҳкамасида кўриб чиқиш учун белгиланган тартибда таклифлар ишлаб чиқади. Республика Давлат спорт

кўмитаси давлат бошқариш органи сифатида олдинга қўйилган вазифаларни ҳал этиш ва ўз вазифаларини амалга ошириш мақсадида ҳуқуқий ваколатларга эга. Давлат спорт кўмитаси фаолиятга раҳбарлик қилиш Давлат спорт кўмитаси раиси ва унинг ўринбосарлари зиммасига юклатилади. Раис ўринбосарлар ўртасида мажбуриятларни тақсимлайди. Давлат спорт кўмитаси бошқармаси, бўлимлар ва бошқа бўлинмалар бошлиқларининг иш йўналишларига раҳбарлик қилади. Давлат спорт кўмитаси тасарруфидаги ташкилотлар, муассасалар, корхоналар, ўқув юртлари иши учун масъулият даражасини белгилаб беради. Давлат спорт кўмитаси раиси ўз ҳуқуқий доирасида қонунчиликка мувофиқ қарорлар ва буйруқлар, йўриқномалар чиқаради. Жисмоний тарбия ва спорт бўйича спорт кўмиталари тасарруфидаги ташкилотлар, муассасалар, ўқув юртлари учун мажбурий бўлган кўрсатмаларни беради, уларнинг бажарилишини текширади ва назорат қилади. Давлат спорт кўмитаси қошида спорт кўмитаси раиси, унинг ўринбосарлари, бошқа раҳбар ходимлар таркибида коллегия иш юритади.

Ўзбекистон мустақиллика эришган кунидан бошлаб жисмоний тарбия ва спортга катта эътибор бериб келинмоқда. Президентимиз Исом Каримов айтганидек: ҳеч бир нарса мамлакатни спорт каби дунёга тез танита олмайди. Мустақилликдан кейин ўтган йиллар мобайнида мамлакатимиз спортчилари дунё спорт майдонларида кўплаб ғалабаларга эришиб келмоқдалар. Мисол учун олимпиада ўйинлари чемпионлари Мухаммадқодир Абдуллаев, Нина Черязова, Руслан Чагаев, Артур Таймазов, Докторошвили, Рустам қосимжонов, Ўткир Хайдаров, Баходир Султонов ва бошқа кўплаб спортчиларимиз ўзларининг жисмоний, ахлоқий ва ақлий баркамоллигини бир неча маротаба жаҳон спорт ареналарида намён қилдилар. Ўзбек миллий курашига ҳам мустақилликдан сўнг алоҳида эътибор қаратилди. Жумладан 1993-йил 23-апрелда Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Соғлом авлод учун» халқаро нодавлат жамғармасини ташкил қилиш, 1998-йил «Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш тезисини ислоҳ қилиш, давлат дастури тўғрисида»ги фармони 1999-йил 27-майда Ўзбекистон Республикаси Вазирлар маҳкамасининг «Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора тadbирлари тўғрисида»ги қарори, 2000-йилни «Соғлом авлод» йили деб эълон қилиниши ва бошқа бир қатор фармойиш ва қарорлар курашчиларнинг жаҳон спорт ареналарида доимо ғолиб келишига янада илҳомлантириб келмоқда. Шунингдек, ўзбек миллий кураши-дунё спорт турлари сафига киритишда мамлакатимиз раҳбарлари билан бир қаторда курашчи полвонларимизни ҳам хиссаси катта бўлди. Мамлакатимизда халқаро кураш усули бўйича ўтказилган жаҳон

биринчилигида ҳам барча совринли ўринларни мамлакатимиз курашчилари эгалладилар.

Мамлакатимизда спортнинг барча турлари кенг тараккий этиб келмоқда. Жумладан шахмат бўйича дунё чемпиони Рустам қосимжоновнинг галабалари мамлакатимизнинг спорт соҳасидаги ютуқларига катта хисса қўшмоқда. Хозирги кунда Ўзбекистонни Андижон бокс мактаби ҳам дунёга танитмоқда. Боксчиларимизнинг профессионал рим майдонларидаги галабалари ўзбек фарзандларини ҳар томонлама баркамол эканлигини исботламоқда. Мисол учун профессионал бокс бўйича ўтказилган жаҳон чемпионатида ҳамюртимиз Руслан Чагаев жаҳон чемпиони Николай Валуев устидан галаба қозониб профессионал бокс бўйича жаҳон чемпиони камарини қўлга киритди. 2004-йил Афина шаҳрида ўтказилган XXVIII-олимпиада ўйинларида Ўзбекистондан 69 та спортчи иштирок этиб 2-та олтин, 1-та кумуш ва 2 та бронза медаль совриндорлари бўлди. Спортчиларимиздан Артур Таймазов эркин курашдан ва Александр Докторошвили юнон-рум курашидан олтин медали, Магамет Ибрагимов юнон-рум курашидан кумуш медаль ҳамда боксчиларимиздан Ўткирбек Хайдаров ва Баходир Султоновлар бронза медаль сохиблари бўлишди. Мамлакатимиз ёшларни жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига узлуксиз жалб қилишни таъминлаш 2000-йилдан бошлаб амалга оширила бошлади. Булар мактаб ўқувчиларининг «Умид ниҳоллари», касб ҳунар коллежлари ва академик лицей ўқувчиларининг «Баркамол авлод», олий ўқув юртлари талабаларининг «Универсиада» спорт мусобақаларидир. Жаҳонда ёшларнинг барча қатламларини жисмоний тарбия ва спортга оммавий жалб этишнинг бундай уч босқичлари узлуксиз тизими жаҳон тажрибасида хали қутилмаган ва бунга илк маротаба Ўзбекистон асос солди. Олий ўқув юртлари талабаларининг «Универсиада» спорт мусобақалари узлуксиз ўтказилиб келинмоқда.

1. 2000-йилда Наманганда.
2. 2002-йилда Бухорода.
3. 2004-йилда Самарқандда.
4. 2007-йилда Тошкентда.
5. 2010-йилда Андижонда ўтказилади.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Б.И.Загорский, И.П.Залетаев, Ю.П.Пузир. Физическая культура. М.1989 г.
2. В.В.Столбов. Истор.физ.культ. Учебник. М. 1989 г.
1. З.Н.Ф.Кулинка. История и организация физическая культура. М.1992.
3. Н.К.Макерцев. Страницы истории спорта.М.1987.
4. Е.Л.Озерецкая. Олимпийские игры. Л.1990.
5. Е.Л.Озерецкая. Олимпийский факел над Римом. М. 1990.
6. П.А.Соболев. Олимпия, Африка, Америка, Азия, Рим. М.1990.
7. И.Г.Чудинов. История физической культуры. М.1990.
8. А.О.Романов. Международное спортивное движение. М. 1993.
9. Б.Хавин. Все об олимпийских играх. М.1994.
10. Д.Д.Егоров. Все о спорте. М. 1994.
11. Жисмоний тарбия тарихи. Тошкент. Укитувчи. 1989.
12. В.Г.Кудрявцева. Спорт мира и мир спорта. М. 1997.
13. Л.Кун. Всеобщая история физической культуры. М. 1992.
14. А.П.Романов. МОК и международное спортивное движение. М. 1990.