

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI

*«JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA SPORT TURLARINI  
O`QITISH USLUBIYOTI» KAFEDRASI*

# Jismoniy tarbiya tarixi

(ma'ruza matnlari)

Namangan-2007

Ma'ruza matnlari 5141900 jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat yo'nalishlari uchun mo'ljallangan.

Tuzuvchi:

katta o'qituvchi: Ismailov T

Taqrizchi:

p.f.n. Boyboboiev B

Ushbu ma'ruza matnlari Namangan davlat universiteti o'quv-uslubiy kengashini 1-sonli bayonnomasi bilan tasdiqlangan va chop etishga tavsiya etildi.

### К И Р И Ш

5141900 – Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat yo'nalishi bakalavr o'quv rejasiga muvofiq jismoniy madaniyat fakulteti talabalariga jismoniy tarbiya tarixi fanidan o'quv mashqulotlari olib boriladi. O'quv mashqulotlari ma'ruzalar, seminarlar va amaliy mashqulotlar shaklida o'tkaziladi. O'zlashtirilayotgan bilimlar kollokviumlar yozma va oqzaki testlar, tayanch iboralar, yozma ishlar yordamida nazorat qilib boriladi. Shuningdek o'quv kursi bo'yicha talabalar esa nazorat ishi topshiradilar.

Ma'ruza matnlari jismoniy tarbiya tarixidan etuk mutaxassislar yaratgan adabiyotlarni qayta ishlash va taxrir etish bilan yaratilgan. Shuningdek qo'shimcha ma'lumotlar, bilan boyitildi. Ma'ruza matnlarini yaratishda talabalarni jismoniy tarbiya tarixi fanidan mustaqil shuqullanishlarini tashkil etish va bu jarayonni takomillashtirish maqsad qilib qo'yilgan.

Ushbu ma'ruza matnlaridan talabalar mustaqil shuqullanish va bilimlarni chuqurlashtirish qamda ta'lim jarayonida adabiyotlardan foydalanishni qulaylashtirish maqsadida foydalanishlari mumkin.

Ma'ruza matnlarida butun dunyo xalqlari tarixida jismoniy tarbiyani shakllanishi qonuniyatlari qamda jismoniy tarbiyani kishilik jamiyatlariga muvofiq taraqqiy etishi ta'riflanadi. Olimpiada o'yinlari tarixi qamda Xalqaro sport harakati, O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasi, jismoniy tarbiya va sportni boshqarishning nazariy asoslari, jismoniy tarbiya va sportni boshqarishda ishtirok etuvchi davlat idoralari, boshqarish usullari: tashkiliy farmoyish berish va ijtimoiy-iqtisodiy usullar, boshqarishning jamoat tashkilotlari haqida umumiy tushuncha masalalari keng yoritiladi.

Ma'ruza matnlari bo'yicha fikr va mulohazalaringizni Namangan Davlat universiteti jismoniy tarbiya nazariyasi va sport turlarini o'qitish uslubiyoti kafedrasiga yo'llashingiz mumkin.

## 1-MAVZU: JISMONIY TARBIYANING KELIB CHIQISHI

### Reja

1. Onalik urug'chilik davrida jismoniy tarbiya.
2. Otalik urug'chilik davrida jismoniy tarbiya.

Xalq madaniyatining ajralmas qismi bo'lgan jismoniy madaniyatning paydo bo'lishi va uning davrlar mobaynida taraqqiy etib borish xaqidagi masala jismoniy tarbiya tarixining eng muxim masalalaridan biri bo'lib keladi.

Ilmiy tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatadiki, kishilik jamiyati er yuzida qariyb million yildan beri yashab kelmoqda. Lekin taxminan bundan 40 ming yillar muqquadamgina odam paydo bo'lishning biologik jarayoni tugallanadi va odamning qozirgi turi paydo bo'ladi.

Odamlarning toshni maydalashga va yorishga qamda yoqochdan oddiy qurollar yo'nishga o'rganishlari uchun bir necha yuz ming yillar kerak bo'ldi.

Yovvoyi qayvon ovi qali tasodifiy xarakterga ega edi. Bu davrda jismoniy tarbiyaning biron nisbatan mustaqil elementlarning borligi qaqida gap qam bo'lishi mumkin emas edi. Kishilar uchun kerakli jismoniy sifatlar, malaka va qobilyatlar ularning bevosita mexnat faoliyati jarayonida qosil qilinar edi. Faqat yoshlar o'sha vaqtlarda mavjud bo'lgan oddiy mexnat qurollarini qanday yasash va ishlatish xamda yovvoyi xayvonlardan qanday saqlanish kerakligini katta yoshdagi kishilardan ma'lum darajada o'rganar edilar.

Turli mustaxkam va o'tkir uchli engil nayzalarining, so'ngra esa o'q va yoyning paydo bo'lishi ovchilikni kishining asosiy kasbiga aylantiradi. qazilmalar davrida topilgan manzilgoxlari odamning ancha o'troq xayot kechira boshlaganidan va o'z ehtiyojlarini qondirish uchun ancha katta imkoniyatlarga ega bo'lganidan dalolat beradi. Chunonchi, o'sha davrdagi odamda yosh avlodni tarbiyalash imkoniyati tuqildi, bunda jismoniy tarbiya asosiy rol o'ynaydi.

Matriarxat onalik uruqchilik jamoasi paydo bo'ldi, uning a'zolari birgalikda qilinadigan doimiy jamoa mehnat va qon-qarindoshlik bilan boqlangan edi. Jamoalarning paydo bo'lishi va taraqqiy etishi bilan asta sekin madaniyat soxasida qam o'zgarishlar sodir bo'ldi. Endi odam o'ziga doimiy turar joy quradi, kiyim - kechak paydo bo'ladi, tasviriy san'at bunyod etiladi. qo'shiq, o'yin va raqslar ijro etiladigan turli bayramlar keng tarqaladi. Shu davrda din bunyodga kela boshlaydi. Jismoniy tarbiya elementlarining paydo bo'lishi qam xuddi shu davrga to'qri keladi. Bevosita mexnat bilan boqliq bo'lgan ko'pgina musobaqa o'yinlari mustaqil tarbiyaviy aqamiyat kasb etadi va ulardan uruq jamoaning turli yoshdagi gruppalari foydalana boshlaydi. Mexnatning jins va yoshga qarab tabiy ravishda bo'linishi endigina tuqilib kelayotgan ibtidoiy jismoniy tarbiyada qam o'z ifodasini topdi. Jismoniy tarbiyaning yanada rivojlanishida ibtidoiy san'at qam katta rol o'ynadi.

Jismoniy mashqlarning musobaqa o'yinlari shaklida vujudga kelishi ibtidoiy jamiyat kishisini tarbiyalashda tubdan o'zgarish yasadi. Odamlar kishini qayotga, ayniqsa mexnat faoliyatiga tayyorlashning yangi vositasiga ega bo'ladilar.

Enograflarning ta'kidlashicha, XIX asrning 60 yillaridayoq Avstraliyaning bir qancha qabilalarida ovga chiqish oldidan yirtqich xayvonning shaklini qumga chizib, unga nayza otish rasm bo'lgan, bunda xar bir ovchi o'z nayzasini mumkin qadar aniqroq va kuchliroq otishga qarakat qilgan. Bu erda mashq va musobaqaning ayrim elementlari qo'shilgan. Shunday qilib, odamlar nayza otishni mashq qilish bilan o'zlarining mexnat malakalari va maxoratlarini takomillashtirib borganlar. O'sha vaqtda mexnat va o'yin bir-biriga chambarchas boqliq bo'lgan va diniy aqidalar bilan boqlangan.

### **Onalik urug'chilik (matriarxat) davrida jismoniy tarbiya**

Onalik urug'chilik davrida odamlarning o'yin ijodlarining rivojlanishi ularning mexnat faoliyatining o'sib boruvchi turlari bilangina emas, balki turli urug'lar o'rtasida aloqa qilishga bo'lgan extiyojning borgan sari kuchayib borishi bilan qam belgilanadi. Bayramlar jarayonida o'tkaziladigan musobaqa o'yinlari borgan sari bu aloqaning kuchli vositalaridan biriga aylana boradi.

Onalik uruqchilik tuzumining gullab yashnagan davrida o'yin uchun maxsus tayyorlangan narsalar-jundan qilingan koptok, shar, nayzabozlik tayyoqlari, uchi to'qmoq nayzalar, paloxmon, o'yinchoq yoy boshi egri xassa va boshqa narsalar paydo bo'lgan.

Yoshlarni, masalan, gurzi, nayza, so'yil irqitishga, yoydan otishga o'rgatish ibtidoiy jismoniy tarbiya tarkibiga kirib, uning eng muqim tarkibiy qismini tashkil etgan. Yoy otishga va bumerang irqitishga o'rgatish ayniqsa murakkab bo'lgan.

Onalik uruqchiligi davrida bir qancha o'yin asboblari qam iqtiro etilgan edi. Masalan, indeetslarda otalik uruqchiligi davriga o'tishda ichi kovak va yaxlit kauchukli koptoklar, maxsus chana (topgan) lar bor edi, ular bu koptok va chanalardan faqat xo'jaliklardagina emas, balki musobaqalarda qam foydalanganlar. Kolomb davridayoq evropaliklar indeetslarning koptoklari kastilyaliklar (Ispaniya)ning koptoklaridan yaxshi ekanligini tan olishga majbur bo'lgan edilar. Indeetslar tomonidan rezina koptokning kashf etilishi ko'pgina boshqa Evropa xalqlarida xam koptok o'ynining yanada ravnaq topishida muqim rol o'ynadi. Ibtidoiy odamlarga suyakdan qilingan chanqilar, konkilar, koptok bilan o'ynashga mo'ljallangan raketalar ma'lum bo'lgan. Ibtidoiy jamoa jismoniy tarbiya soxasida o'z a'zolari zimmasiga ma'lum majburiyatlar yukladi. Yosh qiz va yigitlar qayotda kerak bo'ladigan ephillik, chidamlilik, chaqqonlik, jasurlik va qat'iyatlik kabi qobiliyatlarga ega bo'lishi lozim edi. Ba'zi qabilalarda, masalan, bororo va konellalarda yigitlar ma'lum sinovlardan o'tmagunlaricha qatto uylanishlari qam mumkin emas edi. Kurash va yugurish eng asosiy sinovlardan edi. Sharqiy Afrikadagi ko'pgina ibtidoiy qabilalarda langarcho'p bilan sakrash va yugurib kelib balandlikka sakrash musobaqalari xam bo'lganligi ma'lum.

Ibtidoiy jamoa tuzumi sharoitlaridayoq suzishning turli usullari, elementlari ma'lum bo'lgan, kanoe va baydarka xilidagi engil uzunchoq qayiqda eshkak eshish qo'llanilgan. Etnografik materiallar Janubiy Amerikadagi ba'zi bir qabilalarda turnikda mashq qilish elementlari mavjud bo'lganligi to'qrisida dalolat beradi. Shimoliy Amerika indeetslarining ayrim qabilalarda katta rezina koptok, chavgan va raketkalaridan foydalanib o'ynaladigan xokkey tipidagi yozgi va qishki o'yinlar rasm bo'lgan.

Ba'zi bir manbalar ibtidoiy jamoa odamlarida disk uloqtirish mashqi qam bo'lganligini ko'rsatadi. To'qri, qali bu musobaqa turi tamomila mustaqil bo'lmagan, balki kompleks xarakterdagi o'yinlar tarkibiga kirgan. «Disk» kaktus o'simligidan tayyorlangan va yumaloq shaklda bo'lgan. Oldin kaktusdan tikanaklar tozalangan, so'ngra o'yin vositasi qilib qo'llanilgan.

### **Otalik urug'chilik (patriarxat) davrida jismoniy tarbiya**

Temir omoch va boltaning paydo bo'lishi, omoch bilan ishlash deqqonchilik va chorvachilikning rivojlanishi ovning xo'jalik ahamiyatini barbod qildi. Chorva mollari tutish va deqqonchilik qilish uyda erkak kishining xukmron bo'linishini taminladi. Oilada katta patriarxat oilaga aylana boshlaydi. Monogamiyaga - yagona nikoqlikka o'tila boshlanadi. Patriarxal oilalar yiqindisi patriarxal uruqini yoki uruqchilik jamoasini tashkil etadi, uruqlar yiqindisi va umum qabila erlariga ega bo'lgan qabilalarni xosil qiladi.

qabilalararo munosabatlarning rivojlanishi bilan o'zaro madaniy ta'sir kuchayadi, jismoniy tarbiya tajribasi qam boyib boradi. Onalik uruqchilik sharoitida ma'lum, bo'lmagan, jangovar musobaqa o'yinlari paydo bo'ladi. Jangovar shon-shavkat va shuxrat tushunchalari tuqiladi.

Patriarxat taraqqiyotining ilk bosqichida qabilalar o'rtasida tuqiladigan janjalar ko'pincha bir-biriga qarama-qarshi bo'lgan qabila vakillarining kurashi bilan qal etilar edi.

Jismoniy mashqlar qabilalar o'rtasidagi do'stlik munosabatlarining rivojlanishi va mustaqamlanishda katta rol o'ynaydi. Eskimoslarda turli gruppalarining to'qnashuvi vaqtida qar bir gruppadan jangchilar tanlab olingan. Ular tayoqbozlikda musobaqalashib, ulardan biri engildim demagunicha musobaqa davom etgan. Koryaklar, tunguslar va chukchalar orasida sport kurashi shaklida yakkama-yakka olishuv keng tarqalagan edi.

Patriarxat davrida ibtidoiy jamoa odamlarning o'yin ijodini tarkibiy elementlarga ajratish, ixtisoslashtirish jarayoni kuchayadi. Masalan, buqchilik bilan shuquullanadigan qabilalarda buqu bilan olishuv o'yini asosan bolalar o'rtasida saqlanib qolgan. Katta yoshdagi kishilar o'rtasida bu o'yinlardan faqat ayrim mashqlargina foydalanilgan: bu mashqlar sportning mustaqil elementlari sifatida tarkib topdi (buqalarda tezlikda kim o'zarga poyga qilish, katta yuklarni tashishda poyga qilish, yugurib ketayotgan buquning

shoxiga arqon tashlash, bir joyda turgan buyumga va qavoda aylanib turgan buyumga arqon tashlash, keng chanqilarda kim o'zarga poyga qilish va xokozolar). Kurash singari musobaqa turi xam shaklan o'zgardi.

Ibtidoiy jamoa tuzumidayoq jangchilarning ijtimoiy tayyorgarligidan boshqa qabila va elatlarni bosib olish va ezish uchun kupchilikni xukumron ozchilikka bo'ysindirish uchun foydalanish nazarda tutadigan jismoniy tarbiyaning yangi sistemasi elementlari tuqilgan edi.

qaysi qabilaning a'zolari jismoniy jiqatdan kuchli bo'lsa bu qabilalar boshqa zaif qabilalarni bosib olib ularni ov maqsulotlari qamda ov teritoriyalariga egalik qilib olardilar, shu bilan quldorlik tuzimiga asos solina boshlangan.

Xarbiy demokratiya taraqqiyotining ilk bosqinchida xalq lashkari- piyoda qo'shin olib boriladigan janglardan asosiy xal qiluvchi kuch edi.

Xarbiy boshliqlarning shuxrati uning jamiyatda tutgan o'rnigagina emas, balki uning jismoniy kuchi va irodasiga boqliq edi.

Ibtidoiy jamoa tuzimining emirilishi davrida jismoniy tarbiya uruq- qabila aslzodalari tomonidan o'zini va o'z drujinalarini boshqa qabilalarni xarbiy yo'l bilan talash uchun mo'ljallangan edi. Bu bilan jismoniy tarbiya uruq - qabila aslzodalarining bundan keyingi boyishiga va sinfiy ajralishiga, sinfiy quldorchilik jamiyatining paydo bo'lishiga imkon yaratadi.

#### Nazorat savollari

Jismoniy tarbiyaning kelib chiqishidagi shart sharoitlar.

Matriarxat davrda jismoniy tarbiya.

Patriarxat davrida jismoniy tarbiya

#### Tayanch iboralar

Jismoniy tarbiya, ov, matriarxat, patriarxat, ibtidoiy jamoa davrida jismoniy tarbiya shakllari va xususiyatlari.

## Reja

1. Qadimgi Sharq davlatlari
2. Qadimgi Sharq davlatlarida jismoniy tarbiyaning taraqqiyoti.

Qadimgi sharq quldorlik davlatlari: Misr, Suriya, Vavilon, Eron, Xindiston va Xitoy kishilik tarixidagi eng qadimgi sinfiy jamiyatlar edi. Xukmron sinflar ibtidoiy jamoa tuzumi sharoitlarida odamlarning meqnat faoliyat jarayonida vujudga kelgan va rivojlanib borgan ko'pgina jismoniy tarbiya elementlaridan qam foydalanadilar. Mexnat faoliyati bilan boqliq bo'lgan va ko'pincha seqrgarlik xarakatlari xarakterga ega bo'lgan turli-tuman o'yinlar, raqslar, xorovodlar va musobaqalar barcha qadimgi Sharq davlatlarining ozod aqolisi o'rtasida keng tarqalgan edi. Xalq orasida qarbiy mashqlarning ko'pgina turlari xam keng qo'llanilar edi, chunki ozod jamoachilar qali qam sharqiy despotiya qo'shinlarining asosini tashkil etar edi.

Qadimgi Misrning ko'p sonli yodgorliklari Misr falloxlari o'rtasida kurashga, qilichbozlikka doir mashqlar, ko'p sonli akrobatika mashqlari, raqs mashqlari, koptok o'ynash mashqlari va xokozolarning tarqalganligidan dalolat beradi. Suriya, Vavilon, qadimgi Eron yodgorliklari xam xalq orasida mavjud bo'lgan ko'pgina o'yinlar va musobaqalar to'qrisida xabar beradi. qadimgi Xitoyda kurash va qilichbozlikning, oyoq to'pi o'ynashning o'ziga xos usullari bo'lgan. Xitoyda saqlanib qolgan «u-shu» jismoniy tarbiya sistemasi juda qadimgi zamonda tuqilgan va bu sistemaning ba'zi bir mashqlari quldorchilik jamiyati sharoitlarida vujudga kelgan, deb taxmin qilish mumkin.

qadimgi Eronda maxsus tashkil qilingan maktablarda zodogon yoshlarni tarbiyalash sistemasi mavjud edi; qadimgi Misrda xarbiy zodagon doiralarning maxsus xarbiy jismoniy jixatdan tayyorlash, buning uchun kurashga, qilichbozlikka, yoydan otishga, nayza irqitishga doir mashqlardan keng foydalanilganligi qaqida bazi bir malumotlari bor. Jamiyatning toifalarga ajralish rasm bo'lgan qadimgi Xindistonda xukmron sinflar o'rtasida jangchilarning aloxida toifasi kshatriylar paydo bo'lgan. Bu toifa a'zolari yoshlik choqlaridanoq o'zlarining barcha vaqtini, kuch- qudratini, epchilligini, chidamliligini oshirishga va o'zini xarbiy mashqlarda kamol toptirishga sarflab, jangchi bo'lishga o'rgatilgan.

Ayni bir vaqtda qadimgi Sharqning mustabid quldor boshliqlari o'zlarining qalq ommasiga bo'lgan xukumronligi va ta'sirini kengaytirishga intilib ko'pgina xalq bayramlari an'analaridan keng foydalanganlar; ko'p sonli musobaqa o'yinlari; raqslar va ashulalar bu xalq bayramlarining tarkibiy qismini tashkil etadi.

Xukmron quldorlar doirasi xalq mashqlari turlaridan o'z kamoloti va ko'ngil ochish yo'lida qam keng foydalangan. quldorlar, bir tomondan, o'zlarining bo'sh vaqtini ko'pincha o'yin, ov, turli mashqlar bilan o'tkazar, ikkinchi tomondan, o'zlari uchun tomoshalar tashkil qilib, ulardan ancha chaqqon, kuchli va epchil ozod jamoatchilarni ishtirok ettirar edilar. qadimgi Misr, Eron, Xindiston va Xitoy yodgorliklari o'sha vaqtlarda aslzodalarga qarshi saroylarda tomosha ko'rsatgan dorbozlar, akrobatlar, jornglyorlar, o'yinchi va raqqosalar bo'lganligidan dalolat beradi.

Shunday qilib qadimgi Sharq quldorlik davlatlarda jismoniy tarbiya elementlarining rivojlanishidagi xarakterli xususiyati shundan iboratki, ozod dexqonlar orasida rasm bo'lib kelayotgan xalq jismoniy tarbiyasi shakllari va xalq mashqlarining turlari bilan birga, quldor boshliqlarining bu jismoniy tarbiya elementlarini o'z obro'yi va xukmronligini kuchaytirish uchun o'zlashtirishi va foydalanishiga bo'lgan intilishi yaqqol ko'zga tashlanadi.

### Nazorat savollari

1. Qadimgi sharq davlatlarida jismoniy tarbiya.
2. Jismoniy tarbiyaning shakllari va xususiyatlari.
3. Jismoniy tarbiyaning sinfiy xarakteri.

### Tayanch iboralar

Qadimgi sharq davlatlari, yakka kurash sport turlari, jismoniy tarbiya xususiyatlari.

## 3-MAVZU: QADIMGI GRETSIYADA JISMONIY TARBIYA

### Reja

1. Quldorlik Gretsiyada jismoniy tarbiya
2. Jismoniy tarbiya sistemalari
3. Olimpiada o'yinlarini vujudga kelishi.

Ibtidoiy jamoaning mexnat faoliyatida tuzilgan xalq jismoniy tarbiyasi elementlarining quldorlarning ehtiyojlari sinfiy maqsadlarga moslashib borish jarayonini qadimgi Gretsiya misolida ko'rish mumkin.

Gomerning «Iliada» va «Odissey» poemalarida o'sha davrdagi yunon qayotining yorqin manzaralari aks ettiriladi, zodagon jangchilar jismoniy fazilatlarini ta'kidlanadi. Gomer poemalarining qaxramonlari xalok bo'lgan qaxramonlar sharafiga yoki qabila xayotidagi biror muxim voqeani nishonlash sharafiga tashkil etiladigan ko'pdan-ko'p musobaqa o'yinlarida o'zlarining jismoniy fazilatlarini namoyish etdilar. Bu o'yinlarda yugurish, nayza disk uloqtirish, sakrash, kurashish va boshqa mashqlar yuzasidan musobaqalar o'tkazilar edi.

Shubxa yo'qki, bu o'yinlar o'z ildizlari bilan uzoq o'tmishga borib taqaladi, an'anaviy uruqchilik yoki qabilachilik bayramlari bilan boqlangan. Uruqchilik tuzumining emirilishi sharoitlarida bu o'yinlar asta-sekin o'zining umumuruqchilik yoki umumqabilachilik axamiyatini yo'qota borib, uruq zodogonlarining bayramiga aylana borgan. Musobaqalarda faqat zodagon jangchilar ishtirok eta boshladi. Gretsiyada (Gomer davrida)katta yoshdagi erkaklar «geteriyalar» deb atalgan qardoshliklarga bo'linganlar. Turli musobaqalarda sinovdan o'tganlar.

Jangchi jismoniy tayyorlash ishining xuddi shunday shakli ibtidoiy jamoa tuzumining emirilishi davrida keltilarda, qadimgi germanlarda, normandlarda va qadimgi Rimda bo'lgan.

### **Quldorlik Gretsiyada jismoniy tarbiya**

O'sha vaqtlarda xarbiy tayyorgarlik darajasi asosan jangchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi bilan belgilangan. Shuning uchun yunon xarbiy quldorlik polislarida quldorlarni jismoniy jixatdan tarbiyalashga katta aqamiyat berilar edi. Erkin bo'lib tuqilgan xar bir erkak (quldor) xarbiy xizmatni o'tashga majbur edi.

Turli davlatlarda bo'lajak jangchilarni tayyorlash maqsadida maxsus tarbiya sistemalari yaratila boshladi. Bu sistemalar asosini jismoniy tarbiya tashkil etar edi. Sparta va Afinada vujudga kelgan tarbiya sistemalari eng xarakterli sistemalardan edi. Bu davlatlarning o'ziga xos tarbiya sistemasining vujudga kelishiga sabab bo'ldi.

### **Sparta sistemasi**

Sparta davlati dastlab xarbiy jixatdan uyushgan uruqchilik ittifoqi xarakteriga ega edi. Spartada bu ittifaqning ko'pgina xususiyatlarini deyarli butun tarixi davomida saqlab keldi. Spartaning 20 yoshdan 60 yoshgacha bo'lgan xar bir grajdani armiya safida bo'lar, buning ustiga ko'p vaqtini oilasidan uzoqroqda o'tkazardi.

Spartaliklar tarbiya soxasida o'z e'tiborini asosan kuchlilik, chidamlilik va ephillikning o'sishiga qaratgan edilar. Chunki spartaliklarning qurollanish xarakteri va taktikasi shuni talab qilar edi. Spartada tarbiya masalalariga katta e'tibor bor edi. Go'dakning tuqilgan kunidan boshlab uning qayoti davlat nazorati ostida bo'lar edi. Plutarxning aytishiga qaraganda, biror jismoniy kamchilik bilan tuqilgan barcha bolalarni o'ldirganlar, qolgan bolalarni 7 yoshga kirgunga qadar oilada qoldirganlar, so'ngra esa maxsus tashkil etilgan ijtimoiy internat uylarida o'qitganlar. 7 yoshdan 14 yoshgacha bo'lgan o'qil bolalar jamoat uylarida yashab asosan jismoniy tarbiya olar edilar. Ular jismoniy mashqlar (yugurish, kurashish, irqitish, sakrash va boshqalar) yordamida xar qanday qiyinchiliklarni engishga o'rganar, o'z kuchlari va chidamliliklarini o'stirar edi.

Yosh spartalik 20 yoshga to'lishi bilan yana sinovdan o'tar va efeblar otryadiga o'tkazilib, ular qatorida 30 yoshgacha bo'lar edi. Efeblar qo'shinlar sostaviga kiritilar, yurishlarda qatnashar edilar. Ular muntazam ravishda jismoniy mashqlar bilan shuqullanar, o'zlarida soldat uchun zarur bo'lgan fazilatlarini tarkib toptirar edilar.

Qizlar yigitlar bilan bir qatorda jamoat bayramlarida ishtirok etib, musobaqa va raqslarda qatnashar edilar: yugurish, sakrash, irqitish va xatto kurashishga doir mashqlar bilan ko'proq shuqullanar edilar.



### **Afina sistemasi**

Afina davlatlarida xam, xuddi Sparta singari, xarbiy quldorlik polislari xarakterida edi. Shu bilan bir vaqtda bu davlatlar konservativ dexqonchilik Spartasidan savdo-sotiq va xunarmandchilik taraqqiyotining yuksak darajasi xamda qullar mexnatining uyushganligi bilan farq qilar edi.

Afina davlatining bu xususiyatlari bu erda tarkib topgan tarbiya sistemasida xam o'z ifodasini topdi. Afina tarbiyasining maqsadi qam xuddi Spartadagi singari quldor jangchini tayyorlashdan iborat edi. Biroq, Afina qo'shinlari spartaliklardan farq qilib, oqir aslaxa bilan qurollangan piyoda askarlardangina emas, balki falanga safida tashqarida xarakat qiladigan engil qurollangan piyoda askarlardan xam iborat edi.

Afina yuksak iqtisodiy va madaniy rivojlanish sharoitlarida jangchini tayyorlash maqsadiga jismoniy tarbiyadagina emas, balki qam aqliy, qam estetik tarbiyadan keng foydalanish yo'li bilan erishar edi. Afinadagi o'qil bolalar 7 yoshgacha uyda tarbiyalanar edi. Uy tarbiyasining asosiy vazifasi turli o'yinlar yordamida bolani jismoniy jixatdan chiniqtirishdan iborat edi. Bolalar 7 yoshdan 14-16 yoshgacha xususiy maktablarda o'qitilar edi. Polestrada jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi sifatida yunonlarning beshkurash musobaqasi: yugurish, sakrash, disk va nayza uloqtirish xamda kurashdan foydalanilar edi. quldor yigitlar 14-16 yoshdan 18 yoshgacha gimnaziyalarda ta'lim olar edi. Bu muassasalar birinchi navbatda yoshlarni gimnastika soxasida kamol toptirishga mo'ljalangan edi.

Afinadagi quldor yoshlarni tarbiyalashning oxirgi bosqichi efebiya - o'ziga xos qarbiy davlat tashkiloti bo'lib, bu tashkilotga birinchi (ancha badavlat) uch sinflardan ikki yil muddat bilan (18 yoshdan 20 yoshgacha) yigitlar kiritilar edi. Efebiyada qilichbozlikka, yoydan otishga, nayza uloqtirishga va manjaniqdan otishga o'rgatadigan o'qituvchilar ta'lim berar edi. Birinchi yil davomida efeblar gimnaziya bilan aloqasini uzmay, unga qatnashib turar va o'zining umumiy jismoniy tayyorgarligini takomillashtirib borar edi. Shu bilan ayni bir vaqtda ular odatda yurishni qo'sh qildirakli aravada yurishni, suvda suzishni va xokazolarni mashq qilar edilar. Efebiyada ta'lim olishning ikkinchi yili boshlarida yosh jangchilar o'zlarini bir yillik xarbiy tayyorgarlik soxasida olgan bilimlarini xalq oldida namoyish qilar edilar: shundan keyin ularga qalqon va nayza berib, xarbiy xizmatni o'tash uchun chegaradosh garnizonlarga jo'natar edilar.

### **Antik gimnastika**

Qadimgi yunon gimnastikasi o'z mazmuniga ko'ra uch qismga: polestrika, orxestrika va o'yinlarga ajratilgan.

Polestrika asosini yugurish, sakrash, nayza va diska uloqtirish xamda kurashishdan iborat bo'lgan beshkurak musobaqasi tashkil etar edi. Yugurishning turli turlaridan foydalanilar edi: stadiodrom- birinchi bosqichdagi masofaga yugurish (192m) dolixodrom-chidamli bo'lishi uchun uzoq masofalarga yugurish 384 m uzoq masofalarga yugurish; odatda, ikkinchi bosqichda o'tkaziladigan qurollangan xolda (nayza va qalqonlarni, qo'lga olib, shlem va sovutni kiygan xolda ) yugurish; mash'ala ko'tarib yugurish. Eramizdan avvalgi 490 yili Marafon ostonasida eronliklar bilan bo'lgan qattiq jangdan keyin bir jangchi qalaba xabarini etkazish uchun jang maydonidan Afinagacha (42 km dan ziyodroq yo'l bosib) yugurib kelgan.

Sakrash mashqlaridan uzunlikka sakrash ko'proq qo'llanilgan. Xandaqlardan va boshqa to'siqlardan sakrash katta amaliy aqamiyatga ega edi.

Nayza uloqtirish mashqi xarbiy ish bilan bevosita aloqador bo'lgan. Nayzani ma'lum nishonga va masofaga uloqtirganlar.

Disk uloqtirish tosh otishdan kelib chiqqan qadimgi mashq bo'lib, u xarbiy amaliy aqamiyatga ega bo'lgan. Toshdan yoki metaldan yasalgan disklarning oqirligi 1,7 kg.dan 4,7 kg. gacha diametri esa 14 sm dan 21 sm gacha bo'lgan.

Kurash mashqlari ikki xil variantda yozilgan. Birinchi variant shundan iboratki, unda qaysi kurashchi o'z oyoqlarini erdan uzmagani xolda raqibini uch marta erga ko'tarib ursa, u qolib xisoblangan. Kurashning ikkinchi variantida raqibning elkasiga erga tekkizish maqsadida turli xolatlarda kurashilgan.

Bu asosiy mashqlardan tashqari palestrika tarkibiga mushtlashish va pankration murakkab mashq bo'lib, unda kurashish va mushtlashish elementlari qo'shilgan. Suzish, qilichbozlik, otda yurish, yoydan otish xam palestrika tarkibiga kirgan.

Orxestrika nafis xarakatlarni rivojlantirish uchun bajariladigan turli mashqlardan iborat bo'lgan.

### **Olimpiada o'yinlari**

Olimpiada o'yinlari doimiy ravishda xar to'rt yildan keyin o'tkazilgan va olimpiada Zevs sharafiga o'tkaziladigan bayramlar bilan boqliq bo'lgan. Bayramlarning boshlanishi eramizdan avvalgi 776 yilga to'qri keladi. Afsonada shu yili Olimpiada bayram o'tkazilishi ikki yunon davlati Elida va Sparta davlatlari o'rtasida tinchlik o'rnatilishi bilan boqlanadi.

Olimpiada o'yinlari dastlab bir kun o'tkazilar edi. Eramizdan avvalgi V asrga kelib, bu bayram 5 kun davom etadigan katta tantanaga aylanib ketdi. Olimpiada musobaqalarining eng qadimgi turi bir bosqichga (qarib 192 m)yugurishdan iborat edi. 14-o'yinlardan boshlab, musobaqalar dasturiga 2 stadiyaga chopish, 15- olimpiada o'yinlaridan boshlab esa chidamliligni sinash uchun yugurish kiritildi. 18-o'yinlardan boshlab, musobaqa besh kurash musobaqasi bilan to'ldirildi. Bu vaqtlarda musobaqalar dasturiga kurash kiritilgan edi. Bir muncha keyinroq mushtlashuv, qo'sh qildirak aravada yurish va pankration (mushtlashish bilan kurashning birlashuvi) qo'shiladi.

Olimpiada qoidalari xotin-qizlarning xam o'yinlarda ishtirok etishlariga yo'l qo'ymas edi. Buning ustiga xotirlarning xatto musobaqalarni tomosha qilishlari xam man etilar edi.

Dastlabki vaqtlarda o'yinlarda xarbiy majburiyatlarini o'tayotgan katta yoshdagi yunonlarga qatnashar edi. 37- o'yinlardan boshlab o'yinlarda bolalar qatnasha boshladilar.

#### Nazorat savollari

1. Qadimgi Gretsiyada jismoniy tarbiyaning shakl va xususiyatlari.
2. Sparta va Afina sistemasi.
3. Antik gimnastika.
4. Olimpiada o'yinlarini vujudga kelishi.

#### Tayanch iboralar

Qadimgi Gretsiyada jismoniy tarbiya, jismoniy tarbiya sistemalari, antik gimnastika, Olimpiada o'yinlari.

## 4-MAVZU: QADIMGI RIMDA JISMONIY TARBIYA

### REJA

1. Qadimgi rimda jismoniy tarbiya shakllari.
2. Imperatorlik davrida jismoniy tarbiya.

Qadimgi rim yodgorliklari, rimliklar o'rtasida xarbiy yo'nalishi yaqqol ifodalangan ko'p sonli bayramlar, o'yinlar va raqslarning tarqalganligi to'qrisida ko'pgina dalillar beradi. qo'sh qildirakli aravada yurish ko'p sonli xarbiy raqslar, nayza uloqtirish mushtlashish kurash va boshqa mashqlar qam keng tarqalgan edi.

Rimlik yigitlar armiya safiga kirguncha oilada, o'z tengdoshlari orasida bo'lar edilar. Ko'p sonli eski qalq o'yinlari va mashqlari ularni jismoniy jixatdan tarbiyalash vositalari edi. Katta yoshdagi o'qil bolalar asosan yugurish, irqitish, kurash, qilichbozlikdan mashq qilar edilar. Patritsiyalar oilasidan chiqqan bolalar otda yurishni mashq qilishga ko'p vaqt ajratar edilar.

Jismoniy mashqlar, o'yinlar, musobaqalar qadimgi rimliklarning butun qayotiga singib ketgan edi. To'p bilan o'ynaladigan turli o'yinlar qoyat darajada ommalashgan edi. Bunday o'yinlar qam pleybeylar orasida tarqalgan edi.

Rim o'yinlari – patritsian aslzodalar bayrami xisoblangan eng qadimgi o'yinlar eng ommalashgan sirk o'yinlari qatoriga kirar edi.

Bu o'yinlar dasturiga musobaqalarning ko'pgina turlari kirar edi. O'tliqlar musobaqalari va qo'sh qildirakli aravada chopish eng sevimli o'yinlardan edi. Ko'pincha o'yinlar dasturiga kurashchilar, yuguruvchilar, mushtlashuvchilarning musobaqalari qam kiritilar edi.

Eramizdan avvalgi 1 asrda Rimda gladiatorlarni tayyorlash uchun maxsus maktablar tashkil etila boshlandi. Bu maktablar xam xususiy shaxslar, qam davlat tomonidan tashkil qilinlar edi. Bu maktablarga odatda qullar tajribali mutaxassislar raxbarligida turli shakllardagi qurollar bilan jang qilishni o'rganar edilar. Epchilikning o'sishiga va chiroyli xarakatlarning rivojlanishiga katta e'tibor berilar edi. Zarurligiga qarab, tomoshalarning tashkilotchilari maktab egalari bilan ma'lum to'lov badaliga gladiatorlarni olar edilar. Sirk maydonida yoki amfiteatrdagi olishuvda omon qolgan gladiatorlar yana maktab egalari ixtiyoriga qaytib borar edi.

### **Imperatorlik davrida jismoniy tarbiya**

Imperatorlik davrining boshlariga kelib (eramizdan avvalgi I asrning dastlabki yillarida) bayramlar jami bo'lib yiliga 66 kun o'tkazilar edi. Eramizning II asri o'rtalarida ular uchun endi 135 kun, IV asri yarmida 175 kun ajratilar edi.

Tsirk o'yinlari ko'lamining yanada kengayib borishi bilan bir qatorda (asosan qo'sh qildirakli aravalarda chopish) gladiatorlik janglari xam qoyat katta ko'lamda rivojlanadi. Gladiatorlik o'yinlari o'tkazish uchun maxsus inshootlardan eng kattasi eramizning I asrida qurilgan Kolizey amfiteatri edi.

Musobaqa o'yinlari quldorlarni jismoniy jixatdan tayyorlashning eng muxim vositalaridan biri edi. Musobaqa o'yinlari barcha quldorlik davlatlarida o'tkazilar edi. Umumyunon olimpiya o'yinlari qoyat darajada ravnaq topdi. Musobaqa o'yinlari quldorlarni jiplashtirar va ularning jangovar qudratini, o'z sinfii imtiyozlarini ximoya qilish uchun tayyorgarlik darajasini namoyish etuvchi o'ziga xos ko'rigi xisoblanar edi. qadimgi Rimdagi jismoniy tarbiya quldorlik tuzimining tushkunligi va chirishi davridagi quldorlar jismoniy tarbiyasining klassik namunasi.

### Nazorat savollari

1. Qadimgi Rimda jismoniy tarbiyaning shakllari.
2. Imperatorlik davrida jismoniy tarbiya xususiyatlari
3. Gladiatorlar jangi

### Tayanch iboralar

Qadimgi Rim, imperatorlik davri, Gladiatorlar jangi, aravalarda poygalar

## FEODALIZM DAVRIDA JISMONIY TARBIYA

### Reja

1. Qadimgi feodal davlatlari.
2. Feodallar jismoniy tarbiyasi
3. Dexqonlar jismoniy tarbiyasi
4. Shaqarliklar jismoniy tarbiyasi

O'rta asrlar Osiyo, Evropa mamlakatlari va Afrikaning bir qancha mamlakatlarning asosiy ko'pchiligida feodal ishlab chiqarish usuli xukumronlik qilgan davr edi.

Xitoyda eramizning III- IV asrlarida; Xindistonda, Old va O'rta Osiyo mamlakatlarida, Shimoliy Afrika va Evropada eramizning III va VII asrlarida feodal munosabatlari vujudga keldi.

Ekspluatatorlar sinfi - oqsuyak feodallar va cherkov feodallari qamda ekspluatatsiya qilinuvchi sinf - krepostnoy deqqonlar feodal jamiyatining asosiy sinflari edi. Ular o'rtasida butun o'rta asrlar davomida qattiq sinfiy kurash olib borildi. Bu kurash o'sha davrdagi ijtimoiy taraqqiyotning barcha soxalariga, shu jumladan, feodallar va qalq ommasining jismoniy tarbiyasiga qam qal qiluvchi ta'sir qilar edi.

Dastlabki vaqtlarda bu davlatlarda barcha mexnatkashlar xarbiy xizmatni o'tashga majbur bo'lgan erkin er egalardan iborat edi. Ular qirol yoki xarbiy boshliq chaqiriqi bilan qurollangan qolda etib kelishlari va qarbiy yurishlarida qatnashish uchun tayyor bo'lishlari kerak edi.

Bu davrda jismoniy tarbiyaning sinfiy xarakteri birinchi navbatda jismoniy mashqlardan foydalanish maqsadlarida namoyon bo'ldi. Dexqonlar jismoniy tarbiyadan mexnat va jangovar faoliyatiga tayyorlash vositalaridan biri sifatida, yuqori martabaga erishgan feodal aslzodalar esa o'z qudratini mustaqamlash vositasi sifatida foydalanilar edi. Asta ekin feodal munosabatlarning taraqqiy etib borishi bilan feodallar xalqni qarbiy ishdan chetlashtirib bordi. Otliq ritsarlar asosiy qarbiy kuch bo'lib qoldi. IX asrda franklarda otliq ritsarlar qo'shinining asosiy negiziga aylangan edi. Yirik er egalari qirol chaqiriqiga muvofiq, yaxshi qurollari va aslaxalarini olib, otliqlar gruppasi qamroxligida yurishga ot minib chiqishi lozim edi. qirollar ritsarlarning jangovar tayyorgarligini tekshirish uchun maxsus ko'riklar tashkil etar edi. Dastlabki vaqtlarda bu ko'riklar qarbiy namoyish xarakterida edi.

Qadimgi slavyanlar Boltiq dengizning sharqiy qirkoqlaridan turib engil kemalarda xozirgi Daniya va xatto Buyuk Britaniya qirkoqlariga xarbiy yurishlar uyushtirganlar. Ular Kiev Rusidan xuddi ana shunday kemalarda Dnepr bo'ylab qora dengizdan kechib o'tganlar. Ular qurolni yaxshi ishlata olishlari natijasida qo'l jangida aloxida maxoratga ega bo'lganlar. Slavyanlarda yugurish, to'siqlardan sakrash, mushtlashish, kurash, oqirlik ko'tarishga doir mashqlar va ovchilik juda ommalashgan edi.

VII asrda arablar davlati tarkib topdi. Arab aslzodalari yoshlarning qarbiy - jismoniy tayyorgarligiga katta e'tibor berdilar. Ular tezlik bilan chopib ketayotgan otning ustida yoydan moxirona otar, engil

nayzalarni uloqtirar, qilich va uzun nayzalarni moxirlik bilan ishlatar, epchillik bilan egardan sakrab tushar va unga sakrab chiqar edilar. Bundan tashqari, otliq askarlar turli qurollardan qilichbozlik qilishni va suzishni yaxshi bilar edilar.

Arablar Vizantiya va qarbiy Evropa davlatlarining jismoniy tarbiyasiga birmuncha ta'sir ko'rsatdilar. Otda yurish va yoydan o'q otish usullarining ko'plarini qarbiy Evropaliklar arablardan o'zlashtirgan edilar.

Taraqqiy etgan feodalizm jamiyatlarida krepastnoy va qaram dexqonni ekspulatsiya qilish ancha kuchaydi.

Taraqqiy etgan feodalizm jamiyatida qalq ommasining (dexqonlar va shaxarliklarning) jismoniy tarbiyasi va xukmron sinf feodal ritsarlarning jismoniy tarbiyasi mavjud edi.

### **Feodallar xarbiy - jismoniy tarbiyasi**

Oqir qurollardan foydalanish feodaldan katta jismoniy kuchni, epchillik va chidamililikni talab qilar edi. Sovutga o'ralib olgan feodal otda moxirlik bilan yurar, oqir qilich, uzun nayza, to'qmoq va boshqa qurollarni yaxshi ishlatar edi. qarbiy xarakatlarga o'rgatish feodallarni xarbiy - jismoniy tarbiyalash sistemasining asosi qilib olingan edi. Bu sistema qarbiy Evropada salb yurish davrida tarkib topgan edi.

Bo'lajak ritsarlarni xarbiy - jismoniy tarbiyalash ularning juda yoshlik choqlaridanoq, odatda, yirik feodallarning saroylarida boshlanar edi.

Oddiy feodallar o'zlarining 7 yoshlik o'qillarini sen'or qal'asiga yuborar edilar. qal'ada bu bolalarga paj (maxram) unvoni berilar edi. Ular kuchli va epchil bo'lishi uchun kamalak otish, suzish va otda yurish bilan shuqullanar edilar. Ayni bir vaqtda ularga ov qilish, qarbiy jismoniy mashqlarni bajarish va ritsarlik odob- qoidalari o'rgatilar edi.

Pajlik yoshida qosil qilingan malaka va ko'nikmalari navbatdagi bosqichda, 14 yoshga etgan pajlar qurolbardorlikka o'tkazilib, ular qilich va shpor taqish xuquqiga ega bo'lganlaridan keyin, takomillashtiriladi. qurolbardorlar maxsus o'qituvchilar raxbarligida asov otlarni minib o'rgatar, oqir temir qalqonlar kiygan qolda va ularsiz uzoq masofalarga chopishar, xandaqlardan va devorlardan sakrab o'tishar, qal'a devorlariga narvon bilan va narvonsiz chiqishar, qurol bilan va qurolsiz suvda suzishar, ov qilishar, itlarni o'rgatishar, shaxmat o'ynashar edilar.

Ritsarlik tayyorgarligi jismoniy kamolotning uchinchi bosqichi faqat yirik sen'orlar uchun mo'ljallangan edi. Bu tarbiya bosqichi shaxsiy mayllarga muvofiq keladigan jismoniy mashqlar (masalan, kurash, qilichbozlik va boshqalar) turlarigina o'z ichiga oladi. Bu bosqichda grupp ta'limi emas, balki individual ta'lim ustun turar edi. qal'alarga professional o'qituvchilar, qilichbozlik ustalari, eng mashxur kurashchilar va boshqa mutaxassislar taklif etilar edi.

Bunday tarbiya sistemasi natijasida ritsarlar, odatda, jismoniy jixatdan kuchli, epchil va matonatli kishilar bo'lib, ular xarbiy xarakatlarning asosiy usullaridan xabardor bo'lar edilar.

Ritsarlarning turnirlari ritsarlar qarbiy sport musobaqalarining o'ziga xos shaklidan iborat edi. Ularda go'yo feodal aslzodalarning xarbiy -jismoniy tayyorgarligiga va ritsar otryadlarining xarbiy xarakatlari tayyorgarligiga yakun yasalar edi. Turnirlar o'z taraqqiyotida ikki bosqichni bosib o'tgan, birinchi bosqich xarbiy o'yinlar bo'lib, bunda turnirlar namunali kurashdan iborat edi. Ikkinchi bosqich sport yakka kurashi musobaqalaridan iborat.

Qrollangan ikki otryadning olishuvidan iborat bo'lgan ommaviy turnirlar ancha jiddiy xarakterga ega edi. Otryadlar maydon chekkasidagi arqon bilan to'sib qo'yilgan joyda saf tortib tizilishar edi. Signalga muvofiq, arqon uzilib tashlanar va otryadlar bir-biriga qarshi xujumga o'tar edilar. O'z shlyomini yo'qotgan va otdan urib tushirilgan ritsarlar safdan chiqqan xisoblanar edi. Turnirda aloqida ajralgan ishtirokchilar xonimlar qo'lidan qimmatbaqo mukofot yoki yodgorlik sovgasi olar edilar.

O'yin va tomoshalar feodallarning, ayniqsa, ularning bolalarning xarbiy jismoniy tarbiyasida katta o'rin tutar edi. O'qil bolalar va yigitlar ixtiyorida yoqoch oyoqlar, arqimchoqlar, shaqal toshlar, pildiroqlar bo'lar edi. Bolalar xar jixatdan ko'ngil ochishar, parklarda, o'rmonlarda, dalalarda erkin yugurishar, daryolarda cho'milishar edi.

Musobaqa o'yinlari feodallarning tarbiyasida katta ahamiyatga ega edi. Musobaqa o'yinlari ikki gruppaga: qarbiy va sport gruppalariga ajratish mumkin.

Feodallarning eng sevimli sport o'yini kichik koptok- hozirgi tennis koptogiga o'xshash koptok o'yini edi. Bu o'yin asosan xalq o'yini futbol o'yinini eslatuvchi o'yin o'ynalar edi.

Feodallarning ko'ngil ochish o'yinlaridan akrobatika mashqlari xam bo'lgan.

Yovvoyi xayvonlarga ov qilish ancha ommalashgan ko'ngil ochish vositasi bo'lgan. Ovda ritsarlar, xonimlar, qurolbardorlar, pajlar va ko'p sonli mulozimlar qatnashgan. Maxsus kishilar xayvonlarni uyasidan quvib, ovchilar kelayotgan tarafga chiqqanlar, ovchilar esa xayvonlarni otganlar yoki o'tsiz qurol bilan yaralaganlar. Odatda, ot ustida turib ov qilingan.

### **Dexqonlarning jismoniy tarbiyasi**

Dexqonlarda ishdan bo'sh vaqt ancha qisqarib qoldi va jismoniy mashqlar bilan shuqullanish uchun zarur bo'lgan moddiy imkoniyatlar kamayib ketdi. Buning natijasida o'yinlar, raqslar va turli mashqlarni o'z ichiga olgan musobaqa turlari bilan nishonlanadigan ko'pgina eski qalq bayramlari unutildi.

Biroq dexqonlar o'zlarining oqir va xuquqsiz axvollariga qaramasdan, o'z muxitida ilgari davrlardagi an'anaviy jismoniy mashqlarni saqlab qolishga xarakat qildilar.

Xalq xayotida saqlanib qolgan o'yin va mashqlar dexqonlarda muntazam jismoniy tarbiyaning yo'qligini birmuncha to'ldirar va zarur bo'lgan ma'naviy, jismoniy fazilatlarning tarbiyalanishiga imkon berar edi.

Shvetsariyaliklarning yaxshi jismoniy tayyorgarligi, ularning jangda kamalak otishi, tosh uloqtirish va boshqa xarakatlarni moxirona qo'llaganliklari ma'lum darajada kurashning muvafaqiyatli borishiga sabab

bo'ldi. 16-18 yoshdagi kishilar jiddiy jismoniy tayyorgarlik maktabini o'tar edilar. Ular yugurish, sakrash, kurashni o'rganar; tosh uloqtirish, uzun nayza, oyboltani ishlatishni, zich saf bo'lib xarakat qilishni o'rganar, shuningdek to'p o'yini va boshqa o'yinlar bilan shuqullanar edilar.

Yigitlarning xarbiy va jismoniy tayyorgarligi o'z-o'zini idora qiladigan kantonlar orasida saylab qo'yiladigan maxsus shaxslar tomonidan tekshirilar edi. Bunday tekshirish aloxida xalq yiqilishlarida amalga oshirilar yugurish, sakrash, tosh uloqtirish, kurashish, otda yurish, kamon otish va qilichbozlikka doir musobaqalardan iborat edi.

### **Shaxarliklar jismoniy tarbiyasi**

Shaxarliklar feodallarga qarshi kurashda o'zlarining qo'lida bo'lgan barcha vositalardan, jumladan, jismoniy tarbiyadan qam foydalandilar. Jismoniy tarbiyaning asosini xalq jismoniy mashqlari va o'yinlari tashkil etar edi. Keyinroq shaxarlarda maxsus yoy otuvchilar xamda qilichbozlar va nayzabozlarning birlashmalari vujudga kelib, ular qardoshlik birlashmalari deb nom oldi.

Qilichbozlar qardoshliklari ishtirok etishni xoxlagan barcha shaxarliklar o'rtasida ochiq musobaqalar ko'pincha xalq bayrami kunlariga to'qri kelar edi.

Shaxarliklar xayotida to'p bilan o'ynaladigan turli qalq o'yinlari keng tarqalgan edi. Ingliz shaxarlari ko'chalarida futbol o'ynalar edi. Frantsiyada «kros» va «pom» singari o'yinlar juda ommalashgan edi. Shaxarlar katta bo'lmaguncha, barcha o'yinlar musobaqalar shaxardan tashqaridagi dala va yaylovlarda o'tkazilar edi.

Shotlandiya va Angliyada futbol o'yini xam taxminan xuddi shunday taraqqiy etdi. Ilgarigi vaqtlarda bu o'yin dexqonlar o'yini edi. O'rta asr shaxarlarida akrobatlar va ayniqsa dorbozlarning chiqishlari juda qam ommalashgan edi. Dorbozlar baland qilib tortilgan arqon ustida yuribgina qolmasdan, shu bilan birga, unda turli mashqlarni xam bajarar edilar. Ularning ko'pgina mashqlari, masalan, osilgan xolatda tiralib gavdani ko'tarish va turli- tuman aylanma xarakatlar, keyinchalik gorizontal langar cho'pga turnikning timsoliga o'tkazilgan edi. Akrobatika mashqlaridan shaxarliklar ichida qoyat ommalashgan turi piramida tuzish edi. Akrobatlar turli murakkab sakrashlarni xam bajarishar edi.

O'rta asr universitetlarining o'quv dasturlarida jismoniy tarbiyaning yo'qligi talabalar orasida jismoniy mashqlarning tarqalishiga xalaqit bermadi. Ko'pgina talabalar yoy otish va qilichbozlik uyushmalariga kirar edilar. Talabalar o'rtasida ko'pincha kurash va mushtlashish musobaqalari uyushtirilar edi. Talabalarning klublarida qilichbozlik, yoqoch otda chavondoqlik qilish va akrobatika qilish mashqlari qam o'tkazilar edi.

Feodallar krepostnoy dexqonlarning jismoniy mashqlar bilan shuqullanishini rasman taqiqlamadi. Biroq tinkani qurituvchi kundalik mexnat krepostnoylarning butun kuchini quritar edi. Ularning tomoshalar, jismoniy mashqlar uchun vaqti xam, kuchi xam etmas edi. Biroq dexqonlar o'zlarining muxitlarida

qadimdan yashab kelayotgan jismoniy mashq va o'yinlarni mexnat faoliyatiga va feodallarga qarshi kurashga tayyorlash vositalaridan biri sifatida saqlab qolishga intildilar.

Urush olib borishning yangi usuli va yangi qarbiy texnika jismoniy tarbiya vositalari va metodlarida ayrim o'zgarishlar sodir bo'lishga olib keldi. Ritsarlarning butun tarbiyasi qarbiy- jismoniy tayyorgarlikdan iborat edi.

Shaqarliklar va dexqonlar o'rtasida o'tkaziladigan xalq jismoniy tarbiyasi mustaqillik va xalq an'analari asosida amalga oshirilar edi. Bu tarbiya moddiy boyliklarni bevosita yaratuvchilarining jismoniy kamolotiga imkon berar va shuning uchun quldorlik jamiyatdagi jismoniy tarbiyaga nisbatan progressiv edi.

#### Nazorat savollari

1. Feodalizm davrida jismoniy tarbiya
2. Ritsarlar qarbiy tayyorgarligida jismoniy tarbiyaning axamiyati
3. Shaqarliklar jismoniy tarbiyasining xususiyatlari
4. Dexqonlar jismoniy tarbiyasining xususiyatlari

#### Tayanch iboralar

Feodallar, ritsarlar, shaxarliklar va dexqonlar jismoniy tarbiyasi, xalq o'yinlari va musobaqalar, ov usullari.





## 6-MAVZU: JISMONIY TARBIYA TO'G'RSIDA GUMANISTLAR TA'LIMOTI

### Reja

1. Gumanistlar ta'limoti
2. Evropa xalqlari jismoniy tarbiyasi
3. Sotsial utopistlar ta'limoti.

Odamni o'rganishga taalluqli bo'lgan tabiyotshunoslik soqasida katta kashfiyotlar qilindi. Leonardo da Vinchi odam gavdasining mutanosibliigi va uning xarakati mexanikasini o'rgandi. Tibbiyot qam jadal sur'atlar bilan taraqqiy etib bordi. Shveysariyada tuqilgan Paratsell's (1493-1541 yillar) o'z shogirdlarini birinchi marta bemor yotgan joyda o'qitdi va xirurgiya bilan terapiyaning chambarchas boqliqligini ta'kidladi. Ispan vrachi Servet qon almashinishi qaqida ba'zi bir muloxazalarini bayon etdi, Garvey (1578-1657 yillari) esa «Yurak va qon qarakati qaqida» nomli kitobini yozdi. Tabiatshunoslikning taraqqiy etishi yangi falsafaning vujudga kelishiga sabab bo'ldi; bu falsafa diniy qoidalarni rad etdi va tajribani qaqiqatning yagona mezonini deb e'lon qildi. Ingliz F. Bekon (1561-1626 yillar), faqat kuzatish va tajriba induksiya, naliz, taqqoslash,tajriba) chinakam ilmiy metod qisoblanadi deb isbotladi. Dekart deduktsiyaning muxumligini isbotladi, Gassenadi esa molekulalar nazariyasiga asos soldi.

Gumanistlar o'rta asrdagi quruq pedagogikaga qarama-qarshi o'laroq, kishining faqat aqlinigina emas, balki tanasini xam tarbiyalashga qaratilgan yangi pedagogikani ilgari surdilar. Ular o'z xukumronligini o'rnatish, uzoq muddatli sayoxatlar qilish, yangi erlar kashf etish, bu yangi erlarga ko'chib kelgan xalqlarni talash va bo'ysundirishga qodir bo'lgan uddaburon, jismoniy etuk burjualarni tarbiyalashni istar edilar.

Ramboldine Vittorine da Feltre (1378-1446)Italiyada pedagogika soxasida ko'zga ko'ringan dastlabki gumanist edi. Vittorino Mantuan xukumdori va uning saroydagi kishilarning bolalarini tarbiyalab, saroyda yangi tipdagi o'quvchilarning bilimiga qiziqishi, aqliy va jismoniy xavasi xar tomonlama raqbatlantiriladi edi. O'quvchilarni erinchoqligi, beadabligi va manmanlagi uchun ayovsiz jazolar edilar.

Vittorino o'quvchilarning soqligi va jismoniy kamoloti to'qrisida ayniqsa ko'p qamxo'rlik qilar edi. U o'quvchilarni sof xavoda xarakatli o'yinlar o'ynashga o'rgatar, suvda suzishga va jismoniy mashqlarni bajarishga odatlantirar edi. Bu esa o'quvchilarning jismoniy kuchini ephilligini va chiroyli qiliqlarini taraqqiy ettirar edi. Uning maktabi o'quv rejasida o'yinlar, qilichbozlik, xarbiy mashqlar, otda yurish va suvda suzish ko'zga ko'rinarli o'rinni egallar edi.

Mashxur italyan gumanist vrachi Ieronim Merkurialis (1530-1606 yillar) gimnastikaga doir oltita kitob yozdi. Dastlabki uch kitobi jismoniy mashqlar tarixini yoritishga, so'nggi uch kitobi esa jismoniy mashqlarni meditsina jixatdan taxlil qilishga baqishlangandir. Merkurialis meditsinani davolash meditsinasi va saqlovchi meditsina deb ikkiga ajratdi. Saqlovchi meditsinani u buzuqchilikka va oziq-ovqat qamda vinoni ortiqcha iste'mol qilishga qarshi kurashga mo'ljalladi. Bunday qollar oqsuyaklarning vakillariga muvofiq edi.

Merkurialis gimnastika va boshqa jismoniy mashqlarni saqlovchi meditsina vositalari jumlasiga kiritadi. U barcha mashqlarni xaqqiqiy (davolash), xarbiy (xayotiy) va soxta (atletik) mashqlarga bo'lgan edi. Uning xizmati shundan iboratki, u davolash- profilaktika mashqlarini tikladi va ularni meditsinaning muxim vositalari sifatida qimoya qiladi.

Frantsuz gumanist yozuvchisi Fransua Rable (taxminan 1494-1553 yillar) o'z qoyalarini qadimgi yozuvchilarning asarlaridan ko'ra, ko'proq xalq ijodidan olar edi. Rable tarbiya orqali inson shaxsining axloqiy, aqliy va jismoniy tomonlarini tarkib toptirishni istadi.

Tarbiyalanuvchilar yugurishlari, sakrashlari va irqitishlari; kamalakdan, kamondan, eski oqir miltiq va zambarakdan otishlari, ko'krak bilan, chalqanchasiga, yon bilan suzishlari va suvga sho'nqishlari; nayza, qilich, shamshir, rapira, oybolta, xanjarbozlik bilan shuquullanishlari; ot sporti, arqonga, daraxtlarga va qoyalarga tirmashib chiqish bilan shuquullanishlari, elkanli va eshkakli qayiqni boshqarishlari; ov, turizm, sayoxat bilan shuquullanishlari; kurash, shaxmat va turnikda, yoqoch otda gimnastika mashqlarini bajarishlari, gantellar yordamida mashq qilishlari, to'p, oshiq o'ynashlari va raqs tushishlari lozim edi.

Monten kishini tarbiyalash va o'qitishda tarbiyalanuvchilarning tabiy qavaslariga tayanar va ularning qobilyatlarini xisobga olar edi.

U jismoniy mashqlardan yugurish, sakrash, qilichbozlik otda yurish, raqsga tushish, sayr va sayoxatlarni tavsiya qilardi.

Chex Yan Amos Komenskiy (1592-1670 yilar) eng ko'zga ko'ringan gumanist pedagog edi. Komenskiy jismoniy tarbiya masalalari bilan ko'p shuquullanadi. U inson soqligining mustaxkamlanishi va jismoniy kuchning o'sishi uning ma'naviy kamoloti uchun bevosita shart sharoit yaratadi, deb xisoblanadi. U o'yinlar va jismoniy mashqlarni bolalarni axloqiy jixatdan tarbiyalashdagi muxim vositalardan biri sifatida qam baxoladi.

### **Evropa xalqlari jismoniy tarbiyasi**

Shaxarlarda aslzodalar jismoniy madaniyatning ravnaq topish jarayoni va keng xalq ommasi jismoniy tarbiyasining nisbatan tushkunligini sodir bo'lmoqda edi. Otish va qilichbozlik mashqulotlari shaxar aslzodalarining foydali va ko'ngilli tomoshalardan biriga aylanib qoldi. Shaxar bayramlari professional dorbozlar, pantomimlar, xarakatli o'yinlar, raqslar qamda vino va ovqatlar bilan to'yguncha beriladigan ziyofatlar bilan to'ldirib borildi. Raqs tushish va to'p o'ynash uchun mo'ljallangan maxsus shaxar uylar paydo bo'ldi, bu uylarga faqat patriitsiyalar va ular tomonidan taklif qilingan dvoryanlargina kirishi mumkin edi.

Faqat yugurish, sakrash, kurashish va irqitish yoki uloqtirishga doir eski xalq mashqlargina shaxarning quyi tabaqalari uchun bajarish mumkin bo'lgan yagona mashqlar bo'lib qoldi. Shaxar sport bayramlari o'tkazilgan damlarda shogirdlar va qora ishchilar shaxardan tashqariga chiqib ketib, u erda kim o'zarga yugurish, kurashish va sakrashdan musobaqalashar edilar. Odatda yugurish mashqi bo'sh yotgan erlarda o'tkazilar, kurashish va sakrash uchun esa maysa bilan qoplangan maydonlar tanlanar edi. Bunday yiqilishlar vaqtida ba'zan kamalak otish, kaltakbozlik va so'yilbozlik qilishdan qam musobaqalar o'tkazilar edi.

### **Sotsial Utopistlar jismoniy tarbiya to'qrisida**

Ingliz Tomas Mor (1478-1535 yillar) dexqonlarni erdan xaydalib, ularning bir qismi qo'ychilik xo'jaliklarining batraklarga, bir qismi movut to'qiydigan manufaktura ishchilariga va ko'pchilik qismi qashshoq daydilarga aylanib borayotgan yillarda yashadi.

«Utopiya»da axolining soqligini va axloqini saqlash to'qrisida katta qamxo'rlik qilinar edi. Utopistlar ko'ngil ochadigan soatlarda suvda suzish, xar xil o'yinlar, otda yurish va yugurish bilan shuquullanar edilar. Bayram kunlarining ikkinchi yarmini to'laligicha jismoniy mashqlar qilishga va xarbiy ishga baqishlar edilar.

Morning «Utopiya» sida shaxarliklarga umumiy ta'lim berish va jismoniy jixatdan tarbiyalash to'qrisidagi qamxo'rlik xukumatning eng muxim vazifalaridan biri sifatida ilgari surilgan.

Kompanella «quyosh shaxar» nomli ajoyib asarida sayoxatchi tilidan go'yo xususiy mulkchilik xam, boylar xam, kambaqallar xam bo'lmagan qaroyib shaxar xaqida xikoya qiladi.

Utopistlar jismoniy tarbiyani bolalarni tarbiyalashning asosi, katta yoshdagi kishilarning jismoniy mashqlar bilan shuquullanishni esa ularning mexnat qobilyatini saqlash va takommillashtirish qamda soqliqni saqlashning eng muxim vositasi deb xisoblar edilar.

Sotsial utopistlar Sen -Simon, Sharl Fure va Robert Ouening asarlari tarbiya to'qrisidagi ta'limotni yaratishga katta asos bo'ldi.

Fure bolani 3-4 yoshdan boshlab faqat meqnat yordamida xar tomonlama kamol toptirish mumkin deb xisobladi. U ilgari surgan tarbiyada 3-9 yashar bolalar mexnat bilan shuquullanishlari, jismoniy jixatdan chiniqishlari va boshlanqich mexanika bilan tanishishlari kerak edi. 9-15 yoshgacha falangalarning ustaxonalarida xunar bilan jismoniy tarbiya birga olib borilar edi.

Furening bolaning aqliy va jismoniy kuchlarini mashq qildirish to'qrisidagi fikrlari xam qiziqarliidir. U musobaqa o'yin uslubini bolani jismoniy fazilatlarini taraqqiy ettirish uslubiyotining asosi deb bildi.

Shotlandiya ip yigirish fabrikasining raxbari bo'lgan (1800 yil) Ouen Shotlandiya mexnatkashlarini tarbiyalashning yangi sistemasini amalda tadbiiq qilishga xarakat qildi. Ouen bu fabrikada ishchilarning bolalari uchun maktab ochdi; bu maktabda bolalar unumli mexnat bilan qo'shilgan aqliy ta'lim va jismoniy tarbiya olar edilar. O'yinlar, gimnastika mashqlari va xarbiy mashqlar bilan shuquullanish uchun maxsus

maydon qurilgan edi. Bolalarni maktabda o'qishi 10 yoshdan, fabrikada ishlashi esa 12 yoshdan boshlanar edi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan qam o'yinlar va jismoniy tarbiya mashqulotlari olib borilar edi.

1825 yili Ouen AqSh da umumiy egalikka asoslangan tajriba koloniyasini tashkil qilishga xarakat qildi, lekin muvaffaqiyatsizlikka uchradi; shuning uchun u Angliyada qaytib kelib, kooperativ va kasaba soyuzlari xarakatiga qo'shib ketdi.

Shaxar burjazyasi dastlabki vaqtlarda kambaqal mexnatkashlarni o'qchi uyushmalari va qilichbozlar qarindoshliklaridan siqib chiqardilar. O'rta asrlarning oxirlariga kelib ularni tarqatib yubordilar. Shaxar kambaqalari esa bayram kunlari shaxardan tashqariga chiqib, oddiy jismoniy mashqlar, o'ynilar, kurash va raqslar bilan shuqullana boshladilar. Shaxar kambaqallarining mexnat sharoiti va turmushi qoyat oqir edi. Shuning uchun shaxar kambaqallari shaxardan tashqariga chiqishni soqlomlashtirish va ko'ngil ochish vositasi sifatidagina emas, balki ekspluatatorlarga qarshi kurash uchun jismoniy jixatdan tayyorlanish vositasi sifatida qam foydalanar edilar.

So'ng o'rta asr davridagi gumanistlar maktablarda jismoniy tarbiyani joriy qilish uchun kurash olib bordilar. Gumanistlar va sotsial utopistlar ta'lim tizimida jismoniy tarbiyani keng taraqqiy etishga ijobiy ta'sir ko'rsata oldilar.

#### Nazorat savollari

1. Jismoniy tarbiya xususida gumanistlar ta'limoti.
2. G'arbiy Evropa xalqlari jismoniy tarbiyasi xususiyatlari.
3. Sotsial utopistlarning qarashlari.

#### Tayanch iboralar

Gumanistlar, sotsial utopistlar ta'limoti, pedagogik qoyalar, jismoniy mashqlar va gimnastika.

## **7-Mavzu: YANGI DAVRDA JISMONIY TARBIYA**

### Reja

1. Yangi davrda jismoniy tarbiya taraqqiyoti.

2. Xalq turmushidagi o'yinlar va tomoshalar
3. Jismoniy tarbiya nazariy asoslarini yaratilishi.

Dvoryanlar o'zlarining ixtiyorlarida bo'lgan barcha vositalar bilan feodalizmning mustaxkamlanib qolishiga xarakat qildilar. Jumladan, ular yoshlarni tarbiyalash va o'qitish sohasida o'zlarining imtiyozlarini saqlab qolish va mustaxkamlashga umid boqladilar. Lekin bunda ular jismoniy va aqloqiy tarbiyani aqliy ta'limdan afzal ko'rar edilar. Dvoryanlar o'z o'qillarini jismoniy jixatdan kuchli, epchil va jasur qilib, qurol va otni yaxshi ishlatadigan, kerakli daqiqada qo'lga qurol olib, o'z sinfi manfaatini qimoya qilishga qodir bo'lgan, turmushda esa o'z sifatleri va qad qomati bilan oddiy xalqdan ajralib turadigan qilib etishtirishga qarakat qildilar.

XVII asrda faqat dvoryan yoshlari orasida ofitserlar va davlat amaldorlari tayyorlash uchun mo'ljalangan maxsus o'quv yurtlari paydo bo'ladi. Bunday o'quv yurtlari Germaniya va Angliyada ritsarlik akademiyalari deb atalar edi. Ulardan qarbiy amaliy mashqlarga, otda yurish, qilichbozlik va raqslarga katta e'tibor berilar edi.

Dvoryan yoshlarining oila tarbiyasida qam jismoniy tarbiyaga katta aqamiyat berilar edi.

XVII asrning ikkinchi yarmida qarbiy Evropaning turli mamlakatlarida o'sha davr uchun ancha ko'p sonli jismoniy tarbiya darsliklari va qilichbozlik, otda yurish, gimnastika va o'yinlarga doir qo'llanmalar nashr etilgan edi. Urush olib borish sharoitlarining o'zgarishi bilan otda yurishga va qilichbozlikka o'rgatish ancha muqim aqamiyatga ega bo'ldi.

Dvoryanlarning tarbiya sistemasidagi qarbiy amaliy mashqlar turli o'yinlar, tomoshalar va ov bilan to'ldiriladi edi. Dvoryan yoshlari orasida qozirgi tennisni eslatadigan kichik koptok o'yini keng tarqalgan edi.

### **Xalq turmushidagi o'yin va tomoshalar**

Barcha mamlakatlarning xalqlari o'rtasida jismoniy mashqlar, ayniqsa akrobatika katta shuxrat qozongan edi. Venetsiyada bayramlarda yoshlar gruppasining langar cho'p va tayoqlar yordamida gimnastika piramidalari tuzish borasidagi musobaqalari uyushtirilardi.

Kurash keng tarqalgan edi. Birorta bayram qam kurashsiz o'tmas edi. Turli o'yinlar, ayniqsa, to'p o'yini eng qiziqarli tomoshalardan edi. XVII-XVIII asrlarda Frantsiyadagi xar bir shaxarda to'p o'ynaladigan maxsus binolar bor edi.

Angliyada kriket, golf, futbol o'yinlari taraqqiy etdi. Gimnastika tipidagi jismoniy mashqlar, oddiy qilichbozlik turlari, kurash, qar xil o'yinlar xalq xayotida mavjud edi va ular xozirgi sportning boshlanishi uchun xizmat qildi. XVIII asrning boshlarida yugurish, mushtlashish va boshqa mashqlar bo'yicha mukofotlar uchun mo'ljalangan musobaqalar xam o'tkazila boshlandi. 1719 yil rasmiy boks tarixining boshlangan yili xisoblanadi.

Sportdagi xozirgi professionalizm kurtaklari xam o'sha davrda paydo bo'la boshlagan. Ba'zi bir omadli kurashchilar, qilichbozlar, mushtlashuvchilar, tez yuguruvchilar o'zlarining qobiliyati va maxoratlaridan daromad topish manbai sifatida xam foydalanar edilar.

### **Jismoniy tarbiya nazariy asoslarini yaratilishi**

Leonardo da Vinchi tomonidan amalga oshirilgan biomexanika tadqiqotlari, Vezaliy, Garvey va so'ngi o'rta arslar davrining oxirlaridagi boshqa olimlar tomonidan qilingan anatomiya va fiziologiya soxalaridagi kashfiyotlari inson organizmining tuzilishi va vazifalarini bundan keyin o'rganish uchun asos yaratib berdi.

Tashqi dunyoni yanada to'laroq va aniqroq sezish uchun odamga ancha mukammalashgan sezish organlari kerak. Lokkning sezish organlarini o'stirish to'qrisidagi, ya'ni kishini jismoniy jixatdan tarbiyalash to'qrisidagi fikri xam shundan kelib chiqqandir.

Lokk sezish organlari (sezish, xid, bilish, ko'rish, eshitish organlari) takomillashtirish; xarakat organlari (qo'l,oyoq)ni o'stirish, tanani chiniqtirish, foydali amaliy ko'nikmalar (suzish, otda yurish, eshkak eshish, qilichbozlik, otish) xosil qilish, jismoniy kuchlarni imkoniyat darajada ishga solish uchun

iroda kuchi va qobilyatini kamol toptirish zarurligini ishonchli dalillar bilan isbotladi. Uning fikricha, barcha jismoniy tarbiya musobaqa- o'yin metodlari bilan amalga oshirilishi kerak.

Lokkning pedagogik qoyalari o'sha davrdagi pedagoglar o'rtasida ommalashgan edi. Bu qoyalar ingliz o'quv yurtlaridagi jismoniy tarbiya tajribasiga katta ta'sir ko'rsatdi.

Pedagogika soxasidagi qarashlarning ancha mukammal sistemasini Jan-Jak-Russo (1712-1778 yillar) ilgari surdi.

Birinchi bosqich tanani chiniqtirish

Ikkinchi bosqich tanani chiniqtirish va sezish organlarini o'stirish.

Uchinchi bosqich tanani chiniqtirish organlarini takomillashtirish xarakat malakalari va ko'nikmalari xosil qildirishdan iboratdir.

Russo musobaqa metodini tarbiyalanuvchilarining o'z jismoniy qobilyatlarini mukammallashtirib borishda va ularning individual yutuqlariga erishishida qiziqishni oshirishning tarbiyaviy yo'li deb xisobladi.

Shveysariyalik pedagog, demokrat Iogann Pestalotsti (1746-1827) xalq maorifi qoyasini izchil suratda qo'llab quvvatladi. Xalq o'yinlari va xazillaridan tashkil topadigan jismoniy tarbiyani tavsiya qildi.

Pestalotsti bo'qinlarining elementar gimnastikasini ishlab chiqdi. Bu gimnastikaning mazmuni odamni aloxida qolda kerak bo'ladigan barcha xarakatlarni qilishga o'rgatishdan iborat edi. Shundan keyin ikki, so'ngra esa bir necha bo'qinlarda turli xildagi xarakatlarni ayni bir vaqtda bajarish yo'li bilan asta-sekin mashqlarni murakkablashtirib borish nazarda tutilar edi. Pestalotstining bo'qinlar elementar gimnastikasidan gimnastika mashqlarini yaratishda foydalanilgan edi.

XVIII asrning 70-90 yillarida yangi yo'nalishdagi maktablar german davlatlarida xam paydo bo'ldi. Filantropinlarning o'quvchilari akademislar, pedagogislar va fabulyantlarga bo'linar edi. Akademislar aslzodalarning bolalari, pedagogislar amaldorlarning bolalari va fabulyantlar mexnatkashlarning bolalari edi. Faqat rasmiy mashqulot soatlaridagina emas, balki o'qishdan tashqari vaqtlarda xam o'quvchilarning jismoniy tarbiyasiga katta e'tibor berilar edi. Filantropinlardagi gimnastika, yugurish, sakrash, tirmashib chiqish, irqitish yoki uloqtirish, xarakatli o'yinlar, oqirlik ko'tarish va bir joydan ikkinchi joyga tashish, kurashish xamda tayoqlar bilan va turnikda qilinadigan mashqlardan tashkil topar edi.

Fit «Jismoniy tarbiya entsiklopediyasi tajribalari» nomli uch tomli kitob yaratdi. Bu kitoblarda Fit o'sha vaqtlarda qadimgi dunyoda va o'rta asrlarda jismoniy tarbiya tarixida ma'lum bo'lgan faktlarni bayon etdi, jismoniy tarbiyaning muxim ekanligini nazariy jixatdan asoslab berishga xarakat qildi, jismoniy mashqlar texnikasini bayon etish va ularni o'qitish metodikasini bayon etishga xarakat qildi.

Guts-Muts «Yoshlar uchun gimnastika» kitobini yozdi. Guts-Mutsning fikricha, gimnastika muskullarni mustaxkamlashi, qon almashinishni tezlashtirishi, badanni chiniqtirishi, tanadagi ayrim muskullar va a'zolarida epchil, tejamli, foydali xarakatlar qilish malakasini o'stirish qamda sezish organlarini takomillashtirish lozim.

Guts-Mutsning fikricha gimnastika mashqlari orasida kurashish, yugurish, sakrash, uloqtirish yoki irqitish, suzish, arqonga, langarcho'p, shoti va daraxtlarga tirmashib chiqishga doir mashqlar, shuningdek qo'l mexnati qamda o'yinlar ko'zga ko'rinarli o'rinni egalladi.

#### Nazorat savollari

1. Yangi davrda jismoniy tarbiyaning xususiyatlari.
2. Xalq turmushida jismoniy tarbiyaning axamiyati.
3. Jismoniy tarbiyaning nazariy asoslarini yaratilishi.

#### Tayanch iboralar

Xalq o'yinlari, jismoniy tarbiyaning nazariy asoslari pedagogik qoyalar, filantropinlar.

## **8-MAVZU: MILLIY BURJUA JISMONIY TARBIYASINI VUJUDGA KELISHI**

### **Reja**

1. Frantsiyada jismoniy tarbiya taraqqiyoti.
2. Evropa mamlakatlarida jismoniy tarbiya va sport.

1810 yili Fridrix Yan Xazenxayddagi gimnastika maydonida yoshlarning xarbiylashtirilgan o'yinlarini o'tkaza boshladi. 1811 yildayoq bu maydonga gimnastika snaryadlari (turnik, tirmashib chiqish uchun machta va narvonlar, parallel bruslar va boshqalar) o'rnatilgan edi. Yan maydonidagi mashqulotlarga qatnashuvchi o'quvchilar soni jadal o'sib bordi va 1812 yilning baxoriga kelib, 500 kishiga etdi. Yosh yigitlarning Yan va uning yordamchilari rahbarligida gimnastika mashqlari bilan, xarbiy o'yinlar bilan shuqullanar, yarim xarbiy yarim turistik yurishlarda qatnashar edilar. Gimnastikachilarni esa turnerlar deb atadi.

50- yillarda jismoniy tarbiya gimnastika o'quv yurtlarida joriy etila boshlandi. Qisqa vaqt ichida o'quvchilarning ko'p sonli mashqlarni bajarish uchun imkoniyat yaratish maqsadida snaryadlar gruppalar (turnik, langar cho'p, bruslar va xokazolar qator qilib) qo'yilar edi.

### **Frantsiyada sport-gimnastika xarakati**

1819 yilda Amoros Normal grajdan va xarbiy gimnastika maktabini ochdi qamda frantsiyadagi barcha qarbiy o'quv yurtlarining jismoniy tayyorgarlik inspektori qilib tayinlanadi. U faqat tashkilotchigina emas, balki tabiiy-amaliy gimnastika sistemasining yaratuvchisi xam edi. Amorosning «Jismoniy, gimnastika va axloqiy tarbiyaga doir qo'llanma» nomli kitobi (1830 yil) mukofotga taqdim etilgan va oliy ta'lim soveti tomonidan Frantsiyadagi barcha maktablarning kutubxonalarini uchun tavsiya qilingan edi. Amoros kishida qarakat qilish, o'ylash va qis etish qobiliyatini o'stirish zarur deb xisoblaydi. Uning fikricha, gimnastika soqliqni yaxshilashi, umrni uzaytirishga, inson zotining yaxshilanishiga, ayrim kishilarning, jamiyatning qudrati va boyligining oshishiga yordam berish kerak. Amoros gimnastika bilan shuqullanuvchilarning qiziqishini oshirish maqsadida qar bir o'quv gruppasining o'ziga xos o'z-o'zini boshqaradigan jamoa bo'lishiga xarakat qilar edi. Bundan keyingi yillarda Frantsiyada jismoniy tarbiya ikki yo'nalishda, chunonchi: jamoatchilik yo'li bilan va xukumat yo'li bilan rivojlanib bordi.

Parijda gimnastika bo'yicha yangi o'quv yurtini (1842 yil) tashkil qilgan Ipolit Tria (1813-1871) yillar jismoniy tarbiyani jamoatchilik yo'li bilan davom ettirdi. Tria va uning izdoshlari jismoniy tarbiyaning biror yangi metodikasini ishlab chiqmadilar, balki Amoros tomonidan yaratilgan metodikadan foydalandilar.

1813 yili Ling Stokgolmda gimnastika institutini tashkil qildi. Bu erda u o'z gimnastikasini o'qita boshladi. Ling gimnastikaning to'rt turini xarbiy gimnastikani, pedagogika gimnastikasini, shifobaxsh gimnastikani va estetik gimnastikani ajratdi.

Dam olish uchun chalqituvchi mashqlar deb ataluvchi mashqlar, nafas olish mashqlari va yurish mashqlari qam qo'llanilar edi. Darslarda o'yinlar qam kiritilar, lekin ular asosiy mashqlar sifatida bajarilmas edi.

Shved gimnastikasining mualliflari dastlabki xolatga, ya'ni mashqlarning bajarilishiga kirishgan xolatga alohida axamiyat berganlar. Bunday dastlabki xolatlar qo'llar, oyoqlar va gavda uchun turli tuman bo'lgan.

### **«Sokol» harakatining vujudga kelishi**

Chexiyada, so'ngra esa Avstro-Vengriyaning slavyan qalqlari o'rnashgan boshqa rayonlarda xam 60-yillarda «Sokol» gimnastika harakati vujudga keldi. Chex yoshlarini birlashtirishning asosiy formasi 1862 yilda tashkil topgan «Sokol» gimnastika jamiyati bo'lib qoldi. Xozirgi sport gimnastikasi qam xuddi ana shu «sokol» gimnastikasidan o'sib chiqdi.

«Sokol» gimnastikasining asosiy muallifi, gimnastika mashqlarining asosiy texnikalari va metodlarini ishlab chiqqan estetika professori Miroslav Tirsh (1832-1884 yillar) edi.

Sokol gimnastikasini chiroyli qilish uchun qar xil buyumlardan tayoqlar, sharflar, qadimiy qurol turlardan foydalanilardi. Turnik, bruslar, gimnastik otda mashqlar va erkin xamda musiqaga jo'r bo'luvchi mashqlar, akrobatik mashqlar ishlab chiqilgan edi.

Barcha mashqlar to'rt asosiy gruppaga bo'linar edi.

Snaryadsiz mashqlar

Snaryadli mashqlar

Gruppa mashqlari.

Xarbiy mashqlar

Bu davrlarda boshqa mamlakatlarda xam jismoniy tarbiya va sport gurkirab rivojlana bordi. Angliya kollejarida o'qishdan tashqari vaqtlarda engil atletika, suzish, futbol, eshkak eshish, kriket va boshqa o'yinlar bilan shuquullanar edilar. 30 yillardan boshlab maktab o'quvchilari o'rtasida yugurish, sakrash va sport o'yinlari musobaqalari o'tkazila boshladi.

### **Yangi zamonda chet mamlakatlarda jismoniy tarbiya va sport**

XX asr boshlaridayoq dastlab Angliyada, ko'p o'tmay, boshqa mamlakatlarda boyskautlar (razvedkachi bolalar) otryadlari paydo bo'ldi. Frantsiyada yigitlar batalionlari tuzildi. Rossiyada esa «ermak» otryadlar maydonga keldi.

Chexlarning «Sokol» tashkilotlarida yoshlarni xarbiy jixatdan tarbiyalash avj olib ketdi. Jismoniy tarbiyaning yangi sistemalaridan xarbiy va xarbiy sport maqsadlarda ko'zda tutgan sistemalgina ayniqsa keng yoyila boshladi. XIX asrning oxiri XX asr boshlarida xarbiylashtirishni kuchayishiga qaramay, jismoniy tarbiya xaqidagi fan ma'lum darajada muvaffaqiyatlarga erishdi. Jismoniy tarbiyaning yangi, birmuncha mukammal sistema va metodlari paydo bo'ldi. Eski sistemalar takomillashtirildi. Vrachlar, pedagoglar, biologlar va gigienachilarning jismoniy tarbiya muammolariga baqishlangan ilmiy tekshirish ishlari xaqida ko'pgina maqolalar e'lon qilindi.

Yirik kapitalistik mamlakatlar go'yo sportni yoyish va qalqaro sport musobaqalari o'tkazish maqsadida juda ko'p milliy, qalqaro sport tashkilotlari tuzildi.

Jorj Demeni (1850-1917) jismoniy tarbiya soxasida ishlar olib borgan va o'zining gimnastikasini yaratgan. Demeni gimnastikasi qoidalari quydagicha.

Mashqlar serxarakat bo'lishi.

Xarakatlar tartibli va silliq bo'lishi.

Ortiqcha xarakatlarni bartaraf etish.

Mashqlar bajarilayotgan paytda ishtirok etmagan muskullar bo'shashgan bo'lishi kerak.

Shuningdek Demeni sport mashqlarini etti xilga bo'lgan edi. Yurish, yugurish, sakrash, tirmashish, oqirlik ko'tarish va tashish, irqitish yoki uloqtirish, ximoyalanih va qamla qilish.

XX ars boshlarida ritmik gimnastika soxasida Dalkroz ishlar olib bordi. Uning gimnastikasi mashqlari ritmik mashqlar, diqqat uchun mashqlar, tayyorgarliksiz mashqlarga bo'lingan. Aysedora Dunkan (1878-1927) badiy gimnastika taraqqiyotiga katta ta'sir ko'rsatdi. Uning raqslarida xissiyot yuqori va xarakatlar uyqun xamda ta'sirchan bo'lib ketgan. Aysedora Dunkan improvizatsiyaga katta e'tibor berdi.

#### **Nazorat savollari**

1. Jismoniy tarbiya va sportning taraqqiyoti
2. Jismoniy tarbiyaning yangi sistemalarini vujudga kelishi
3. Sokol xarakati xususiyatlari

#### **Tayanch iboralar**

Fridrix Yan, Amoros, Tria, Ling, «Sokol» xarakati, Demeni, Dalkroz, Aysedora.

## **9-MAVZU: XALQARO SPORT UYUSHMALARINING VUJUDGA KELISHI**

### **Reja**

1. Xalqaro sport uyushmalari.



## 2. Jismoniy tarbiyani qarbiylashtirish

XIX asrning 70-yillarida ilqor kapitalistik mamlakatlarda sport shuxrat qozongan edi. Bunyodga kelgan sport klublari va to'garaklari xam yoshlarda sportga qiziqish uyqotishda muxim rol o'ynaydi. Sportning xar xil turlaridan o'tkaziladigan ommaviy musobaqalar katta tashviqot axamiyatiga ega bo'ladi. Sport musobaqalari tasodifiy bir xol bo'lmasdan, balki muntazam ravishda o'tkazila boshlaganligi sababli, o'tgan asrning 80-90 yillarida xalqaro uyushmalar vujudga keltirish zarurati tuqildi. 1881 yili Evropa gimnastika soyuzi, 1892 yili esa eshkak eshish bo'yicha Xalqaro Federatsiya va Konchilar xalqaro soyuzi tashkil topdi. 1894 yili frantsuz sport arbobi de Kubertenning tashabbusi bilan xalqaro olimpiada komiteti tuzildi.

1896 yilda bo'lib o'tgan birinchi olimpiada o'yinlari sportga va xalqaro sport musobaqalariga bo'lgan qiziqishini kuchaytirib yubordi. 1897 yilda Xalqaro gimnastika federatsiyasi, 1900 yilda xalqaro velosipedchilar soyuzi, 1904 yilda Xalqaro futbol federatsiyasi, 1908 yilda Xalqaro xavaskorlar suzish federatsiyasi va Xalqaro muzda o'ynaladigan xokkey soyuzi, 1912 yilda Xalqaro xavaskorlar engil atletika federatsiyasi, 1913 yilda esa xalqaro qilichbozlik federatsiyasi yuzaga keldi.

Xavaskorlar sportchilar uyushmalaridan tashqari sportning ayrim turlaridan professional sportchilar xalqaro uyushmalari xam vujudga keldi. 1870 yildan boshlab Xristian yoshlari soyuzida (UMSA) majburiy ravishda sport mashqulotlari joriy qilindi, keyinchalik esa (UMSA) tashkilotlarida ishlash uchun sport o'qituvchilari tayyorlana boshladi. 1896 yili Soyuzda sport uyushmalari tuzilgan edi. Bu uyushmalarning birinchi jaxon urushining boshlanishi oldidan qariyb yarim million a'zosi bo'lgan. Soyuzning faoliyati faqat Amerika qit'asigagina emas, balki jaxonning boshqa qismlariga xam tez yoyildi.

### **Jismoniy tarbiyani xarbiylashtirish**

Frantsuz ofitseri J. Eber (1875-1957 yillar) o'zining «jismoniy tarbiyaning tabiiy metodi» deb ataluvchi metodini taklif etdi. Bu sistemaning asosiy mazmunini xarbiy-amaliy malakalarni xosil qilishda qo'llaniladigan mashqlar tashkil qilardi. Eber bu mashqlarni tabiiy va jismoniy jixatdan o'sishda juda foydali mashq deb xisobladi. U bunday mashqlarning sakkizta gruppasi borligini ko'rsatib o'tgan: 1) yurish; 2) yugurish; 3) sakrash; 4) o'rmalash; 5) oqirlik ko'tarish; 6) uloqtirish yoki irqitish; 7) suzish; 8) ximoya va xujum qilish. Bu guruppalarning qar biri juda ko'p turli-tuman (yurishning turli xillari, yugurish, sakrash, o'rmalash va shuning singari) mashqlardan iborat. Eber, asosiy mashqlarning sakkizta gruppasidan tashqari tayyorlash xamda qo'shimcha mashqlarni xam tavsiya etgan.

Daniyalik Nils Buk shved gimnastikasini zamonaviylashtirish bilan shuqullandi. Buk barcha mashqlarni to'qqiz guruppaga ajratdi: 1) tartibli mashqlar; 2) oyoqlar bilan bajaraladigon mashqlar; 3) bo'yin mashqlari; 4) gavdaning yon muskullari mashqlari; 5) qorin muskuli mashqlari; 6) orqa uchun

mashqlar; 7) yurish va yugurish; 8) sakrash 9) chaqqonlikni oshirishga mo'ljallangan mashqlar. Buk bu gruppalardan xar birini yana kichik gruppalarga bo'ldi. Bular egiluvchanlikni rivojlantirishga, kuchni oshirishga mo'ljallangan mashqlardir.

Buk darsni o'tkazish paytida shved gimnastikasida xamma qabul qilgan nagruzkaning asta-sekin o'sib borish talabiga rioya qilardi. Dars uch asosiy qismga bo'linardi. 1) snaryadlarsiz bajaraladigan mashqlar; 2) gimnastika devorlarida bajaraladigan mashqlar; 3) yurish, yugurish va sakrash mashqlari. Mashqulot boshida va oxirada qo'llaniladigan tartibli mashqlar xamda muskullarni yumshatish uchun tayyorlovchi mashqlar dars rejasida xisobga olinmas edi.

#### Nazorat savollari

1. Xalqaro sport uyushmalari
2. Jismoniy tarbiyani xarbiylashtirilishi.

#### Tayanch iboralar

Sport uyushmalari, soyuzlar, qarbiy jismoniy tayyorgarlik, Eber, Nils Buk gimnastikasi.

## 10-MAVZU: ENG YANGI ZAMONDA JISMONIY TARBIYA

### Reja

1. Xalqaro ishchilar sport xarakati.
2. Ikkinchi jaxon urushidan keyin jismoniy tarbiya.

Jaxonning ikki sistemaga ajralishi bilan birga jaxon xalqlari ijtimoiy taraqqiyotida ikkita yo'l maydonga keldi. Bu narsa jismoniy tarbiya va sport sohasida jismoniy tarbiya sistemasining o'z maqsad vazifalariga ko'ra bir-biriga qarama-qarshi ikkita tizimga: sotsialistik va burjua sistemalarining tarkib topishiga olib keldi.

### **Xalqaro ishchilar sport harakati**

1919 yilda 2 internatsional xabarlarining tashabbusi bilan Shveysariyaning Lyutsern shaxrida ishchilar sport tashkilotlarining 2-xalqaro kongressi bo'lib o'tdi. Bu kongress ishida Angliya, Belgiya, Finlandiya va Chexoslovakiya ishchilari sport soyuzlarining vakillari ishtirok etdilar. Shu kongressda Lyutsern ishchilar sport internatsionali (LSI) tashkil etildi.

1929 yilning oxirida Pragada LSI ning 5-kongressi bo'lib o'tdi. Kongress revolyutsion ishlar olib borganligi uchun LSI safidan Elzas-Lotaringiya va Angliya federatsiyalarini chiqarib yubordi.

1933 yilda Germaniyada fashistlar diktaturasi o'rnatildi. Fashizm Germaniyadan so'ng Avstriyadagi ishchilar sport tashkilotlarini yo'q qildi. Bu erda anshlyusdan keyin Avstriya ishchilar sport soyuzi-ASKE tarqatib yuborildi. U son jixatdan SASI seksiyalaridan ichida ikkinchi o'rinda turar edi. 1943 yilning avgustida Latviyaning fashist xukumati Latviya ishchilarining reformistik Sport soyuzini yo'q qiladi.

1934 yilda Germaniyada uch darajali- bronza, kumush va oltin davlat sporti znachogi joriy qilindi. 18-35 yoshlardagi xar bir erkak kishi belgilangan muddat ichida ana shu znachok uchun norma topshirish shart edi. Bronza znachogini olish uchun sport-rekrut maktabini va bir yillik gelendeshport maktabini tamomlash, 100 metrga yugurish, uzunlikka sakrash, gruzini yuqoriga otish, yadro irqitish, 3000 metrga yugurish, kichik kalibrli miltiq otish, 12,5 kg yuk bilan 25 km ga marsh bilan borish, mo'ljalga granata uloqtirish xamda gelendeshport programmasi asosida sinov topshirish kerak edi.

1925 yilda Frantsiyada xarbiy ministrlk bilan mustaxkam aloqada bo'lgan yoshlarni jismoniy tarbiyalash bo'yicha davlat sekretariyati tuzilib, uning tashabbusi bilan 9000 ta maktab xuzurida o'quvchilarning xarbiy ishlarga tayyorlovchi mustaqil sport va otish jamiyatlari tashkil etildi.

Bir qancha mamlakatlarning sport mashqulotlarida qam yoshlarni xarbiy-jismoniy jixatdan tayyorlash keng miqyosida amalga oshirildi. Xorti Vengriyasida 14 dan 21 gacha bo'lgan yoshlarning umumiy sport majburiyatlari xaqida qonun qabul qilindi.

AqSh da 1926 yilda korxonaga egalari qarashli sport klublarida taxminan 2 million kishi bor edi. 1930 yilga kelib bu klublarning a'zolari ikki baravar ko'paydi. Chikago korxonalarining biridagi faqat bitta sport klubida 28 mingdan ziyod a'zo bo'lgan. Bu erda bu korxonaga ishga kirishini istovchi xar bir ishchining avvalo muayyan zavod sport klubiga a'zo bo'lishi shart qilib qo'yilgan edi.

AqSh ning Aktiv dam olish assotsiatsiyasining 1929 yildagi xisobotida bir yil ichida mamlakatning 7680 ta sport maydonlari va maydonchalariga 270 miliondan ko'proq kishi ishtirok etganligi ko'rsatilgan. Ularga qariyb 23 ming malakali instruktor xabarlik qilgan. Amerika burjuaziyasi aktiv dam olishni tashkil etishga katta mablaq sarfladi.

### **Ikkinchi jaxon urushidan keyin jismoniy tarbiya va sport**

Urushdan keyingi yillardagi yangi tarixiy vaziyat xalqlar madaniyatiga, jumladan, jismoniy tarbiya, sport ishlarini tashkil etishga va ularning mazmuniga katta ta'sir ko'rsatdi. Jismoniy tarbiya va sport mustamlaka qaramligida ozod bo'lgan Osiyo, Afrika va Latin Amerikasining ko'pgina mamlakatlari xalqlari turmushiga kirib kela boshladi. Keng xalqaro sport aloqalari barcha mamlakatlarning sportchilari o'rtasida do'stlik munosabatlari o'rnatishga va ularning bir-birlarini o'zaro tushunishlariga yordam beradi.

Fashizmdan ozod qilingandan keyin Albaniya jismoniy tarbiya va sport taraqqiy eta boshladi. Bu ishga avvalo Albaniya Mexnatkash yoshlar soyuzi, keyinchalik sport federatsiyasi (1945 yil) xabarlik qildi. 1959 yilda 1-milliy spartakiada o'tkazildi. Bolgariya fizkultura mashqulotlari va sport bilan muntazam ravishda shuqullanuvchilarning soni ancha o'sdi, ishlab chiqarish fizkultura kollektivlari ko'paydi.

1948 yilda Vengriya sport boshqarmasi (Orsagosh sport xivatal) tashkil etildi. Jismoniy tarbiya xarakatining tez suratlar bilan taraqqiy etishini ta'minlash maqsadida 1951 yil yanvarida Vengriya jismoniy tarbiya va sport Komiteti va uning joylarda organlari tuzildi.

1945 yil avgust oyida vetnam xalqi frantsuz va yapon mustamlakachilarining xokimiyatini aqdarib tashladi, monarxiya rejimni tugatdi. Keng sotsial-iqtisodiy va madaniy o'zgarishlar qildi.

Xitoyda jismoniy tarbiya Xitoy revolyutsiyasining qalabasidan so'ng va xalq respublikasi tashkil qilinganidan keyin tez suratlar bilan taraqqiy eta boshladi. 1949 yil oktyabrda madaniyatning bu soxasida axvol tubdan o'zgardi. Xitoy jismoniy tarbiya va sport soxasida ommaviy ishlarni yo'lga qo'yishda 1949 yil oktyabrda tuzilgan Umumxitoy jismoniy tarbiya va sport jamiyati muxim rol o'ynadi.

1947 yilda shimoliy Koreya sportchilari Pragada bo'lib o'tgan 1-jaxon yoshlari va studentlari festivalida qatnashdi. Shimoliy koreyaning futbol komandasi va xotin-qizlar basketbolchilar jamoasi yana shu musobaqalarda birinchi o'rinlarni egalladi.

Kubada amerikaliklar beysbol bilan boksni tarqatdilar. Amerikaning beysbolchilari va boks professional klublari Kubaning kuchli va chidamli sportchilari bilan kuchaytirilar edi. 1961 yil fevralida Kuba xukumatining qaroriga binoan mamlakatning barcha sport xarakatiga raxbarlik qilish organi xuquqiga ega bo'lgan sport, jismoniy tarbiya va dam olish milliy instituti INDER tuzildi. INDER ning faoliyati fizkultura va sportni Kuba xalqining keng tabaqalari orasida yoyishiga qaratilgan edi.

Polshada barcha o'quvchi yoshlar majburiy ravishda fizkultura bilan shuquullanadi. Shaxarlar va qishloqlarda muntazam suratda o'tkaziladigan mashqulotlarga qariyb bir necha million kishi jalb etilgan.

1945 yilda Ruminiyada Xalq sport tashkiloti (OSP-sportulul popular tashkiloti) tuzildi.

Rumin bokschilari, kurashchilari, merganlari, kanoeda eshkak eshuvchilari va sportning boshqa turlari nomoyondalari katta shuxrat qozonganlar.

Chexoslavakiyada sportning 40 dan ko'proq turi, jumladan, toq chanqi sporti taraqqiy ettirilmoqda. Sport o'yinlari futbol, shaybali xokkey, basketbol, voleybol, qo'l to'pi, stol tennisi ayniqsa keng yoyilgan.

Yugoslaviya o'quv yurtlarining barcha tiplarida jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashqulotlar muntazam o'tkaziladi. Mamlakat axolisi orasida «O'quvchilar sport o'yinlari», «Ishchilar sport o'yinlari» va boshqa ommaviy musobaqalar keng yoyilgan. 1961 yilda «Ishchilar sport o'yinlari» da 400 mingdan ko'proq kishi qatnashdi, ular sportning 28 turi bo'yicha musobaqalashdilar.

Osiyo va Afrikaning ko'pgina xalqlariga jismoniy mashqlar va o'yinlar qadim zamonlardan ma'lum. Xindiston, Indoneziya va Birmada jismoniy tarbiya va sport ancha taraqqiy etdi. Bu mamlakatlarda sportga raxbarlik qiluvchi yangi sport tashkilotlari tuzildi. Sport maydonlari, gimnastika zallari va stadionlar qurilishiga ancha e'tibor berilmoqda. Xindistonda Milliy sport stadioni yangi Dexlida qurildi. Indoneziyada Suraboy va Medanda stadionlar barpo qilindi. Afrika qit'asida xam jismoniy tarbiya va sport ancha yuksaldi. Afrikaning yangi davlatlari Gvineya, Gana, Mali va boshqalar sportdan mexnatkashlarning keng ommasini baxramand qilish uchun intilmoqdalar. Gvineyada futbol, boks, basketbol, stol tennisi federatsiyalari tuzildi.

Mali va Ganada futbol, engil atletika boks va velosiped sport taraqqiy ettirilmoqda. Afrika davlatlari sportchilari xalqaro musobaqalarda ishtirok eta boshladi. Birlashgan Arab Amirliklarida jismoniy tarbiya va sport jadal suratlar bilan taraqqiy ettirilmoqda. Mamlakat maktablarida jismoniy tarbiya majburiy fanlar qatoridan o'rin olgan. Jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari o'yinlar, ritmik gimnastika va sayrlardir. Yuqori sinflarda otish, qilichbozlik, mushtlashish, granata uloqtirish o'rgatiladi. BAR da sportining barcha olimpiada turlari taraqqiy ettirilmoqda.

Angliya, Frantsiya, Italiya va boshqa mamlakatlarda jismoniy tarbiya ishlariga raxbarlik qilish davlat organlarini, jamoat sport tashkilotlari tomonidan amalga oshiriladi. Bu davlatlarda jismoniy tarbiya boshlanqich va o'rta maktablarda majburiy fan xisoblanadi. Uning asosiy metodi sport va o'yinlar metodi xisoblanadi. Faqat Shvetsiya va Norvegiyada gimnastika darslariga jismoniy tarbiya darslarining taxminan 50 foizi ajratiladi. Ba'zi mamlakatlar (Angliya, Frantsiya) da mamlakatlarning ta'lim rejalarini: o'yinlar, ekskursiya va turistik yurishlari uchun xaftasiga bir kun ajratish ko'zda tutiladi.

Olimpiada o'yinlarida ishtirok etayotgan mamlakatlarda milliy jamoalarni tayyorlab etishtiradigan milliy olimpiada qo'mitalari tuzilgan.

Nazorat savollari

1. Xalqaro ishchilar sport xarakati.

## 2. Ikkinchi jaqon urushidan so'ng jismoniy tarbiya va sport.

### Tayanch iboralar

Sport xarakatlari, sport uyushmalari, milliy sport turlari, Amerika, Evropa va Osiyo mamlakatlarida jismoniy tarbiya.

## **XALQARO OLIMPIADA HARAKATINING VUJUDGA KELISHI**

### Reja

1. Olimpiada o'yinlarini tiklanishi.
2. Xalqaro Olimpiada qo'mitasi va uyushmalari.

1896 yilda Gretsiyada 1-Olimpiada o'yinlari bo'lib o'tdi. Bu o'yinlar uchun qadimgi Gretsiyaning stadioniga sal o'xshab ketadigan maxsus stadion qurilgan edi. O'yinlar nihoyatda tantanali vaziyatda o'tgan. Musobaqalar dasturiga sportning engil atletika, suzish, gimnastika va boshqa turlari kiritilgan edi.

Qadimgi Gretsiya qo'mondoni Mil'tiadning elchisi yunonlarning Marafon vodiysida eronliklar ustidan qilgan qalabasi haqidagi xabarni etkazish uchun yugurib borgan yo'lda birinchi marta marafon yugurishi o'tkazildi. Bu musobaqa tomoshabinlarning diqqatini o'ziga ko'proq jalb etdi va olimpiada o'yinlarining asosiy turiga aylangandek bo'ldi. Yugurishda grek Luis yutib chiqdi. Musoboqada 13 mamlakatdan kelgan 285 sportchi qatnashdi. Gretsiya sportchilari eng ko'p oltin medalni oldilar. AqSh sportchilari ikkinchi o'rinni egalladilar.

1900 yili Parijda Xalqaro Parij vistavkasi paytida bu shaxarda II- olimpiada o'yinlari bo'lib o'tdi. III-olimpiada o'yinlari AqSh ning Sent-Luis shaxrida o'tkazildi. Xalqaro olimpiada komiteti o'yinlariga qiziqish uyqotish maqsadida 1906 yili yana Afinada navbatdan tashqari o'yinlar o'tkazishga qaror qilindi.

Navbatdagi IV-olimpiada o'yinlari 1908 yili Londonda bo'lib o'tdi. 1912 yili Shvetsariya poytaxti Stokglomda V-olimpiada o'yinlari o'tkazildi. Bunda 28 mamlakatdan 2541 kishi qatnashdi.

Xotin-qizlar birinchi marta 2-olimpiada o'yinlarida 1900 yil Parijda golf o'yinida, 1904 yili Sent-Luisda yoy otish, 1908 yili Londonda yoy otish, tennis va konkida yurish, 1912 yili tennis va suzish bo'yicha ishtirok etdilar.

1916 yilga belgilangan VI- olimpiada o'yinlari (Berlinda bo'lishi kerak edi) urush boshlanib ketganligi sababli o'tkazilmadi. Ammo o'yinlar nomeri saqlanib qoldi (1920 yildagi Olimpiada o'yinlari VII- olimpiada o'yinlari deb nom oldi).

1920 yilda urushdan keyingi davrdagi birinchi olimpiada o'yinlari Belgiya poytaxti Antverpen shaxrida bo'lib o'tdi. VII- olimpiada o'yinlarida 29 mamlakatdan 2606 sportchi qatnashdi. VIII-olimpiada o'yinlari 1924 yilda Parij (Frantsiya) da o'tkazildi. Bunda 44 mamlakatdan 3092 sportchi qatnashdi.

IX-olimpiada o'yinlari Amsterdam (Gollandiya)da bo'lib o'tdi. IX- olimpiada o'yinlarida 46 mamlakatdan 3015 sportchi qatnashdi, jumladan Germaniya sportchilari qam qatnashdilar. X-olimpiada o'yinlari 1932 yilda Los-Anjelos (AqSh) da bo'lib o'tdi.

XI-olimpiada o'inlari 1936 yilda berlinda bo'lib o'tdi. XI- olimpiadada 49 mamlakatdan 4069 sportchi qatnashdi.

1948 yili Angilyaning poytaxti Londonda urushdan keyingi birinchi olimpiada (XVI- olimpiada) o'yinlari bo'lib o'tdi. Undan ikkinchi jaxon urushida butunlay qatnashmagan yoki deyarli ishtirok etmagan va undan kamroq zarar ko'rgan mamlakatlarning sportchilari muvaffaqiyatliroq qatnashdilar.

Jaxon sport jamoatchiligi XV- olimpiada o'yinlarining ochilishini zo'r qiziqish bilan kutar edi. Bu o'yinlar 1952 yili Xelsinki (Finlyandiya) da bo'lib o'tadi. Unda 69 mamlakatdan 5869 ta sportchi qatnashdi. XV- olimpiada o'yinlari yuksak sport yutuqlari bilan ajralib turadi. 11 ta jaxon va 47 ta olimpiada rekordlari qo'yildi.

XVI- Olimpiada o'yinlari 1956 yilning oxirida Avstraliya (Melburn) da bo'lib o'tdi. Unda 68 mamlakatdan 3539 eng kuchli sportchi qatnashdi. Melburndagi o'yinlar xalqaro vaziyat keskinlashgan bir davrda o'tkazildi.

XVII- olimpiada o'yinlari 1960 yili Rimda o'tkazildi. Bu o'yinlariga butun olimpiada xarakatining tarixida eng ko'p qatnashchi to'plandi, ya'ni 84 mamlakatdan 5892 sportchi ishtirok etdi.

### **Olimpiada xartiyasi**

1894 yil Parijda tasdiqlangan olimpiada qoidalari 1972 yilda qayta ishlanib, tasdiqlandi. Uning qoidalari:

- 1.Xavaskorlik sportchilarning jismoniy ma'naviy rivojlanishni quvvatlash.
2. Yosh avlodni o'zaro do'stlik, xamfikrlik ruxini sport yordamida tarbiyalash va shu asosda tinchlikka erishish.

Olimpiada printsiplarini, xalqlarning o'zaro jipslanishi maqsadida tarqibot qilish.

Butun dunyo sportchilarini to'rt yilda bir marta katta sport bayramiga birlashtirish.

Olimpiada o'yinlarida irqiy, diniy va siyosiy chegaralar yo'q. Olimpiada o'yinlari o'tkazish joyini xalqaro olimpiada qo'mitasi belgilab beradi. qishki olimpiada o'yinlari mustaqil sport bayrami xisoblanib,1924 yilda birinchi qishki olimpiada o'yinlari o'tkazilgan. Olimpiada o'yinlari xalqaro olimpiada qo'mitasi qaroriga ko'ra 16 kundan oshmasligi kerak. qishki olimpiada o'yinlari 12 kun davomida o'tkaziladi. Olimpiada o'yinlari professional sportchilar qo'yilmaydi. Olimpiada o'yinlari qatnashchilari yoshi chegaralanmaydi. Sportchilar o'z vatani bayroqi ostida musobaqalashishadi. Olimpiada xartiyasi xalqaro olimpiada o'yinlarida mamlakatning sportchilarini va qatnashchilarini ishtirokini ta'minlaydi, olimpiada dasturini ishlab chiqadi. Olimpiada o'yinlari ochilishi va yopilishni qamda qoliblarni taqdirlash marosimlarini tashkil etadi.

Olimpiada xartiyasi qonunlarini buzgan sportchilar musobaqadan chetlashtiriladi va natijalar bekor qilinadi.

### **Xalqaro olimpiada qo'mitasi**

Olimpiada xarakatining oliy raxbarlik organi 1894 yilda tashkil etilgan. Shtab kvartirasi. Lozanna, Shveytsariya.

Xalqaro olimpiada qo'mitasi vazifalari:

Olimpiada o'yinlarini doimiy o'tkazish.

Olimpiada o'yinlari xaqqoniy va odilona o'tkazishni ta'minlash.

Xavaskorlik sportini va sport musobaqalari tashkilotlarini raqbatlantirish.

Sportni xalqlar o'rtasidagi do'stlikni mustaxkamlash vositasi sifatida olimpiada qoyalari asosida rivojlantirish.

Xalqaro olimpiada qo'mitasi a'zolari milliy olimpiada qo'mitasi mavjud bo'lgan davlat fuqorolaridan tashkil etgan. Ular Fratsuz yoki Ingliz tilini bilishlari shart. Xalqaro olimpiada qo'mitasi a'zolaridan Prezident va uchta vitse Prezident saylanadi. Shuningdek, beshta boshqaruvchi bilan ular ijrochi organini tashkil etadi. Prezidentdan tashqari ijro organi a'zolari to'rt yilda bir, prezident esa sakkiz yilda bir saylanadi. Xalqaro olimpiada qo'mitasi yilida bir marta sessiya o'tkazadi. Xalqaro olimpiada qo'mitasi olimpiada o'yinlari davrida oliy xakam vazifasini bajaradi.

### **Milliy olimpiada qo'mitasi**

Milliy olimpiada qo'mitasi mamlakatdagi olimpiada xarakatini raxbar organi xisoblanadi. Milliy olimpiada qo'mitasi uning a'zolari, sportchilar, rasmiy shaxslar, raxbarlar va ma'sul shaxslar olimpiada printsiplarini buzsalar javobgarlikka tortiladilar va soneksiya qo'llaniladi. Xech bir sportchi, komanda yoki delegatsiya yakuniy xukum chiqmagunga qadar olimpiada o'yinlarini tark etishga qaqi yo'q. Milliy qo'mitasi va xalqaro olimpiada tashkilotlari olimpiada kubogi va ordeni bilan taqdirlanadi. 1974 yildan xalqaro olimpiada qo'mitasi xususiy xomiylar sovrinlarini taqiqlagan.

### **Xalqaro sport tashkilotlari**

Sport turlarini rivojlantirishga xalqaro sport tashkilotlari xomiylik qiladi. Xalqaro sport tashkilotlari vazifasi o'zlari xomiylik qilayotgan sport turlarini rivojlantirish va tarqibot qilish, shuningdek yangi milliy sport federatsiyalari tashkil qilish ularni rivojlantirish yagona xalqaro qoidalarini ishlab chiqish va xalqaro musobaqalar qo'mitasini ishlab chiqish va tasdiqlash qamda xalqaro sport musobaqalarini, dunyo, qitalar chempionatini va xalqaro o'yinlarini o'tkazish.

Sport turlarini rivojlantirish maqsadida xalqaro olimpiada qo'mitasi, ba'zi bir sport turlari milliy federatsiyalarini tan oladi va bu sport turlari bo'yicha qit'a chempionati o'tkazishga ruxsat beriladi.

## **Olimpiada kongressi**

Olimpiada kongressida xalqaro olimpiada qo'mitasi: milliy olimpiada qo'mitasi, xalqaro sport tashkilotlari ishtirok etib olimpiada o'yinlari tashkil etish va o'tkazish muammolarini xal etadilar.

## **Olimpiada o'yinlari dasturlari**

Olimpiada o'yinlari dasturlariga 40 dan ortiq mamlakatlarda ommaviy bo'lgan sport turlari kiritiladi. Xalqaro olimpiada qo'mitasi, xalqaro sport tashkilotlari bilan kelishilgan xolda sport turlarini tanlaydi. Erkaklar sport turlari bo'yicha 12 ta komanda futbol buyicha 16 komanda ishtirok etadi. Erkaklar va ayollar ishtirok etadigan sport turlarida 18 komanda ishtirok etib, shundan 6 ta komanda ayollar bo'ladi. Olimpiada o'yinlari dasturi 15 ta turlaridan kam bo'lmasligi kerak. Olimpiada dasturidagi sport turlarini xalqaro olimpiada qo'mitasi olimpiada o'yinlari kelgan taklif asosida tanlaydi.

## **Olimpiada bayroqi**

Olimpiada bayroqi oq gazlamadan bo'lib, markazda ko'k, sariq, qora, yashil va qizil rangdagi beshta xalqa ramzi tushirilgan. Bu bayroq 1919 yilda Prer de Kuberten tamonidan taklif etilgan. Bayroqdagi besh xalqa, besh qitaning birligini aks etadi. Olimpiada shiori tezroq, balandroq, kuchliroq, mazmuni olimpiada xarakatining taraqqiyotini aks etadi. Olimpiada ramzi besh xalqa va shiorni maxsus belgi bilan birgalikda aks ettirilishidir.

Olimpiada olovi olimpiada o'yinlari boshlanishidan bir oy avval olimpiada quyosh nurlari orqali yoqilib olimpiada o'yinlari o'tkaziladigan shaxarga etkaziladi. Olimpiada olovini moxir yosh sportchi bosh stadionda yoqadi, olov musobaqa tugaguncha yonib turadi.

Olimpiada qasamyodi olimpiada o'yinlari ochilishida, olimpiada egasi bo'lgan mamlakatning mashhur sportchisi tomonidan ijro etiladi. U olimpiada bayroqi va mamlakat bayroqi ko'targan bayroqdorlar xamkorligida bajariladi.

Olimpiada sovrinlari oltin medal va diplom 1-o'ringa 6 gr oltin, 2-o'ringa kumush medal va diplom, 3- o'ringa bronza medal va diplom taqdim etiladi. Medallarda sport turlari aks ettiriladi. Shaxsiy qamda komanda birinchiligida barcha medallar bilan taqdirlanadi. Ba'zi bir sport turlari medal faqat komanda oladi (ot sporti).



## **Olimpiada o'yinlariga sport turlarini kirishi**

Basketbol- 1936 y. FIVA  
Biatlon- 1960 y. UNPIB  
Bobsley- 1924 y.FIVT  
Boks - 1904 y. AIBA  
Kurash-grek rim -1896 y. FILA.  
Kurash erkin -1896 y. FILA.  
Velosiped poygasi -1904 y. FIAK.  
Suv to'pi-1900 y. FINA.  
Valeybol-1964 y.FIVB.  
Gandbol-1930 y.IGF  
Gimnastika-1896 y.FIJ.  
Eshak eshish-1900 y.FISA.  
Konoe- 1936 y. IKF,  
Dzyudo-1964 y.FID.  
Engil atletika-1996 y. IAAF.  
Changi-1924 y. FIS.  
Elkanli qayiq-1900 y.ILRU.  
Suzish -1896 y. FINA.  
Suvga sakrash-1904 y. FINA.  
Chana -1964 y. FIL.  
Konki-1924 y. ISU  
Beshkurash-1912 y UIPUB  
O'q otish- 1900 y. UIT  
Kamondan otish - 1900 y. FITA  
Oqir atletika- 1900 y. IVF  
qilichbozlik - 1896 y. FIE  
Figurali uchish- 1908 y. FIX  
Futbol - 1900 y. FIFA  
Shaybali xokkey- 1908 y. FIX  
Chim xokkey - 1908 y. FIX  
Ot sporti- 1900y. FEI

## **Olimpiada o'yinlari sanasi**

1896 yil Afina.

1900 yil Parij  
1904 yil Sent-Luis  
1908 yil Londonda  
1912 yil Stokgolm  
1916-yil o'tkazilmagan  
1920 yil Antverpen  
1924 yil Parij  
1928 yil Amsterdam  
1932 yil Los- Andjelos  
1936 yil Berlin  
1940-yil o'tkazilmagan  
1944-yil o'tkazilmagan  
1948 yil London  
1952 yil Xelsinki  
1956 yil Melburn  
1960 yil Rim  
1964 yil Tokio  
1968 yil Mexiko  
1972 yil Myunxen  
1976 yil Monreal  
1980 yil Moskva  
1984 yil Los - Andjelos  
1988 yil Seul  
1992 yil Barselona  
1996 yil Atlanta  
2000 yil Sidney

#### Nazorat savollari

1. Xalqaro sport xarakati
2. Olimpiada o'yinlarini tiklanishi

#### Tayanch iboralar

Olimpiada xartiyasi, xalqaro va milliy olimpiada qo'mitasi, olimpiada kongressi, dasturi, olimpiada bayroqi va olimpiada sanalari.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimov I. Mamlakatimizda demokratik isloxlarni yanada chuqurlashtirish va fuqorolik jamiyatini rivojlantirish konstsepsiyasi. O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi va Qonunchilik palatasi va Senatining qo'shma majlisidagi ma'ruza. 2010 yil. 12 noyabr'. –Toshkent: “O'zbekiston”, 2010. -56 b.
2. Prezident Islom Karimovning O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 17 yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimdagi ma'ruzasi (2009. 5 dekabr'). Xalq so'zi. –Toshkent: 2009. 6 dekabr'.
3. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi; T., «O'zbekiston», 1992.
4. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'irsida» qonuni, 2000.
5. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi qarori, 27 may, 1999.
6. Abdumalikov R., Jismoniy tarbiya va sportni boshqarishning nazariy asoslari, o'quv qo'llanma, T., O'zDJTI nashriyoti, 1996.
7. Yunusov T.T., Abdumalikov R., O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni boshqarishning tashkil etish yo'llari, o'quv qo'llanma, T., O'zDJTI nashriyoti, 1992.
8. Abdumalikov R., Jismoniy madaniyat va sport ixtisosligidagi talabalrni boshqaruvchilik faoliyatlariga tayyorlashning nazariy va amaliy asoslari, monografiya, T., O'zDJTI nashriyoti, 1994.

## 12-MAVZU: DUNYO XALQLARI JISMONIY TARBIYASI TARIXIDAN

Reja:

1. Dunyo xalqlari jismoniy tarbiyasi xususiyatlari
2. Dunyo xalqlari jismoniy tarbiyasi shakllari

### **Qadimgi Afrika xalqlari jismoniy tarbiyasi**

Afrika xalqlari o'zining tabiati iqlimiga mos qolda jismoniy madaniyat rivojlanib bordi. Afrikaning shimol xalqlarda uzoq masofaga yugurish, qarb xalqlarida kurash va mushtlashish, sharq xalqlarida jangarlik va chavondozlik, janub xalqlarda esa kuchli raqslar keng rivojlangan.

Sudan xalqlari tik qolatda va tizza qolatda kurashishga tushar edi. Kongo xalqlari sirtlon terili qo'lqopda mushtlashardi. Namibiya, Zoir xalqlari moqir ovchi qamda raqqos edilar. Yosh Zulus yalangoyoq qolatda tuya va otlar ortida bir necha yuz km yugura olar edi. Afrika xalqlari baloqatga etganda o'zlarini yigitligini ovdagi kuchliligi, chaqqonligi va botirligi bilan ko'rsatar edi. Yugurib kiyik va jirafaga etib olardi. Sher va sirtlonlarni qo'l bilan ovlardi. Vajuz xalqlari joyida o'zidan baland sakrar edi. Batu xalqlari shest bilan sakrar edi. qadimgi Afrika xalqlari o'yinlari xozirda buyuk sportchilarni etkazib bermoqda.

### **Qadimgi indeetslar jismoniy tarbiyasi**

Indeetslar botir, jangovor, maqrur xalq bo'lgan, ular kamon, nayza, tomogaft-boltadan yaxshi foydalangan. Chian qabilasi yigitlari bir kunda 150 km masofa yugurar edilar. Semenola qabilasi kauchuk to'pni chovgan bilan urib o'ynashar edi. Irokezo qabilasi yoqoch oyoqda yugurishar edi. Mogikan qabilasi

bizon terili qayiqda musobaqalar o'tkazardilar. Shimoliy Amerika Indetslari chanalarda ko'proq musobaqa o'tkazar edi. 1528 yilda Enriko Porirez Amerikada Ispaniyaga kauchuk to'pini olib keldi.

### **Avstraliya xalqlari jismoniy tarbiyasi**

Avstraliya xalqlari jismoniy tarbiyasida ov mashqlari, suvda suzish va eshkak eshish asosiy o'rin egallagan. Yosh Aborigen uzoq masofaga yugurar, nayza va bumerang bexato uloqtirar, dengiz ostidan marjon terib chiqar, qo'lda katta baliq yoki akula tuta olardi. Ochiq qo'l bilan kengiru tutar edi. Aborengenlar yoqochlarda to'lqin bo'ylab moqirlik bilan suzar edilar. Ularning engi qiziqarli o'yini shest bilan ikki kishi bir-biriga qarshi urishgan. Avstraliya Aborigenlarining jismoniy tarbiyada asosiy o'rinni quruqlikda va suvlikda ov mashqlari egallagan edi.

### **Chingizxon xalqi jismoniy tarbiyasi**

Ikki millatni birlashtirgan Chingizxon armiyasi o'z davrida er yuzini titratgan. Chingizxon armiyasi jismoniy jiqatdan kuchli va moqir jangchi bo'ladigan bo'lib etishiga xar yili o'tkaziladigan erkaklar uch kurashi bayrami asos bo'lgan. Bu bayramda birinchi jismoniy mashq, kamondan o'q uzish bo'lgan. Moxir kamonchilar 300 m masofadagi nishonni bexato urganlar, uzunligi 550 m masofaga o'qni etkazganlar.

Ikkinchi, jismoniy mashq, mongol milliy kurash bo'lib, kurash raqs, xarakatlari bilan boqlangan. Polvonlar bir necha soatlab kurashganlar. qoliblar buyuk nomini olgan.

Uchinchi, musobaqa turi ot poygasi xisoblangan. Poyga 5 kmdan 30 km masofada o'tkazilgan. Mongol otlari jismoniy jixatdan juda chidamli, dasht, adirlarda tez chopadigan otlar bo'lgan. Mongol milliy kurashi qozirga qadar saqlanib kelgan.

### **Kavkaz xalqlari jismoniy tarbiyasi**

Eramizdan avvalgi asrlarda Grek argonaftlari qora dengiz bo'ylaridagi millatlarni jangovorligi, qo'polligi va qaysarligi qaqida ko'plab yozganlar. XII asrlarda Tamara shoxligida jismoniy madaniyat yaxshi rivojlandi. Otda to'p o'ynash, qilichbozlik, kurash, mushtlashish. Baloqat yoshiga etgan erkaklardan 100 va undan ortiq kishi toqlarda o'z jismoniy fazilatlarini rivojlantirish uchun aloqida yashaganlar. qar yili bir marta ular o'rtasida kurash, qilichbozlik, chavandozlik qamda raqs bo'yicha musobaqalar o'tkazilgan. Shuningdek, Kavkaz xalqlarida kelin o'qirlash udum xisoblanadi. Buning uchun kuyovning do'stlari, kelinning qarindoshlari bilan musobaqalashishgan. Marqumlarni xotirlash maqsadida musobaqalar va jismoniy mashqlar uyushtirilgan. Asosiy jismoniy mashqlar va bellashuvlar ommaviy bayramlarda, xalq bayramlarda va diniy bayramlarda, ananalarda o'tkazilgan. Kavkaz xalqlari bundan 500 — 600 yil avval Regbi o'yniga asos solishgan. Bu o'yin paxlavonlar o'yini qisoblangan.

### **Shimol xalqlari jismoniy tarbiyasi**

Shimol xalqlarining xayoti tabiatning oqir sharoitlarida o'tadi. Yilning 10 oyi qaxraton qish bo'lsa, faqat 2 oyi izqirinli baqor bilan o'tadi. Shimol xalqlari dengiz xayvonlarini ov qilib yashaydilar. Ko'plab buqular boqadilar. Ularni jismoniy tarbiyasi asosan chidamlilik fazilatini rivojlantirishga qaratilgan bo'lgan edi. Shimol xalqlarining milliy sport o'yinlari qorda uzoq masofaga yugurish, buqular va itlar bilan tortiladigan chanalarda poyga, qo'l bilan buqu, dengiz mushugi, tyulen va morj ovlash qamda kurash mashqlari xisoblangan. Shimol xalqlari qor va muzda xarakatlanish vositalari bo'lgan chana qamda terili qayiqlar va ularning anjomlarini eramizdan avval IV — V asrlarda yaratishgan. Shimol xalqlarining eng sevimli o'yinlaridan biri buqi terisida o'ralib sakrash bo'lgan. Shuningdek ular chanqida yurish bo'yicha qam musobaqalar o'tkazishgan. Dastlab yaratilgan chanqilar ancha kalta va keng bo'lgan. Shimol qalqlaridan koryaklar, yakutlar va chukchalar bir kishilik chanalarni novdalardan to'qishib shu chanalarda balandliklardan sirpanib tushish bo'yicha musobaqalar o'tkazishgan. Bunday musobaqalar fasl almashinuvi, tabiat xodisalari va diniy bayramlarga baqishlanib tashkil etilgan.

### **Slavyan xalqlari jismoniy tarbiyasi**

Slavyan xalqlari doimo ko'chmanchi xalqlar bosqini ostida bo'lgan. Shuning uchun ular jismoniy jiqatdan rivojlangan, botir va qo'rqmas jangchi bo'lishi talab etilgan. Ularning milliy jismoniy mashqlari uzoq masofaga yugurish, kurash, chavandozlik, yoqoch urishtirish, kamondan o'q uzish, mushtlashish,

suvda suzish, eshkak eshish qamda oqir yuklarni ko'tarish bo'lgan. Slavyan xalqlarining mushtlashish mashqlari mirshablar nazoratida yakka qolda yoki ko'pchilik bo'lib o'tkazilgan. Eramizdan avvalgi II-III asrlarda gorodki, muz va chim ustida chovgan o'yinlari slavyanlarga asos solganlar.

Slavyanlar tez oqar daryolarda qayiqda suzish va ko'llarda suv ostida suzish qamda baliq tutish bo'yicha musobaqalar o'tkazganlar. Xalq ommaviy bayramlari qamda diniy bayramlarda jismoniy fazilatlarni namoyon etish uchun musobaqalar o'tkazilgan. Ulardan oqirliklarni ko'tarish, oqirliklarni uloqtirish va oqirliklar bilan yugurish, buqa va otlarni yiqitish, ayiqlar bilan kurashish mashqlari eng asosiy musobaqalar qisoblangan.

#### Nazorat savollari

1. Afrika, Amerika va Avstraliya xalqlari jismoniy tarbiyasi.
2. Mongol va Kavkaz xalqlari jismoniy tarbiyasi.
3. Shimol va Slavyan xalqlari jismoniy tarbiyasi.

#### Tayanch iboralar

Xalq o'yinlari, yakkakurashlar, ov usullari, qarbiy-jismoniy tayyorgarlik, milliy an'analar.

### 13-MAVZU: TURKIY XALQLAR JISMONIY TARBIYASI

#### REJA

1. Qadimgi turkiy xalqlar jismoniy tarbiyasi.
2. Turkiy xalqlarning buyuk alomalari jismoniy tarbiya to'qrisida.

O'rta Osiyo eng qadimgi zamonlardan buyon inson yashab kelayotgan joylardan, eng eski madaniyat o'choqlaridan biridir. Juda ko'p manbalardan xalq eposida, folklorda, o'rta asrlardagi ko'zga ko'ringan mutafakkirlarning va keyingi davrlarda yashagan ma'rifatchilarning asarlarida qam buning isbotini topamiz. Zikr etilgan manbalar, moddiy madaniyat yodgorliklari sobiq Turkiston o'lkasida istiqomat qilgan elatlar, ya'ni qozirgi o'zbeklar, tojiklar, qozoqlar, qirgizlar, qoraqalpoqlar turkmanlar va boshqalarning ajdodlari o'zlariga xos fizikulturani turli xil jismoniy mashqlar, musobaqalar va xalq o'yinlarini avloddan-avlodga o'tkazib, rivojlantirib kelganlaridan darak beradi. Bu mashqlar, o'yinlar va musobaqalar muayan tarixiy davrda yashagan turli xalqlar va qabilalarning qayot kechirish tarzidan kelib chiqqan bo'lib, ular qayotning ichki ukladi va tashqi muqit xususiyatlarini o'zida aks ettirgan, kishilarni jismoniy chiniqtirish, ularni baqquvat, epchil, chidamli, dadil va dovyurak qilib tarbiyalash maqsadlariga xizmat qilgan.

O'sib kelayotgan yosh avlodni jismoniy tarbiyalash qadimgi xalqlar uchun tabiiy zarurat edi. Xo'jalikni boshqarish, til va boshqa ijtimoiy faoliyat soqalari takomillashgan sayin, o'yinlar tarbiya maqsadlariga ko'proq xizmat qila boshlagan.

Iskandar Zulqarnayning O'rta Osiyoga yurishlari davrida O'rta Osiyoda jismoniy tarbiya keng rivojlangan edi. Yangi shaqarlarni qurishga kirishish paytlarida qadimgi Gretsiyadagi olimpiada o'yinlariga o'xshash xilma-xil musobaqalar o'tkazilardi.

Suqdiyona va Baqtiriya davlatlari mavjud bo'lgan davrda O'rta Osiyoda yashagan qalq orasida epchil akrobat dorbozlar juda mashqur bo'lgan. Ulardan eng epchil va jismoniy jiqatdan yaqshi chiniqqanlari uzoq mamlakatlarga qarbiy yurishlarda qatnashar va u joylarda maqoratlarini namoyish qilib, o'z qalqi san'atini shuqrat toptirardilar.

Ellinizm davrida O'rta Osiyo dengiz soqillaridagi grek madaniyatining ta'siri kirib kela boshlaydi. Doro va Kserksning Gretsiyaga qarbiy yurishlarida suqdiylar, xorazmiylar va O'rta Osiyo skiflari qatnashadilar. Gretsiyada ular juda ko'p xilma-xil jismoniy mashqlar, o'yinlar va musobaqalarni o'zlashtirib, o'z mamlakatlariga yoydilar, ularni maqalliy sharoitga moslashtirib o'zgartiradilar.

O'rta Osiyo qalqlari Xitoy, qindiston, Eron, Sibir, Sharqiy Evropa va O'rta dengiz bo'yi qalqlari bilan qadim zamonlardan buyon savdo va madaniy aloqalar qilib kelganlar. O'rta Osiyo qalqlari madaniyatning rivojlanishida buning aqamiyati katta bo'lgan.

Qadim zamonlardayoq O'rta Osiyoda yashovchi qalqlarda kurash, o'q yoy otish, chavandozlik singari jismoniy mashq turlari mavjud bo'lgan.

O'rta Osiyo qalqlari o'rtasida ot musobaqalari juda keng tarqalgan edi. Ilk bolalik choqidanoq ot minish bu erda yashovchi deyarli qar bir kishining tuqma kasbi qisoblanardi.

Navro'z bayramlarida polvonlarning kurashlari, shuningdek an'anaviy yakka olishuvlar o'tkazilardi. Dushman qabilalar qo'shinlarining jangi oldidan ko'pincha qalq paxlavonlari yakkama-yakka olishardilar va aksari qollarda, jangning oqibati ana shu olishuvlarning natijalariga boqliq bo'lardi.

Arab istilosi davrida xilma-xil qarbiy o'yinlar, o'q yoy otish, chavandozlik musobaqalari o'tkazib turilardi. «Guybozi» o'yini-qo'lda maqsus tayoq bilan ot chopib o'ynaladigan to'p o'yini ayniqsa keng tarqalgan edi. IX-X asrlarda qozirgi O'zbekiston territoriyasida bu o'yin «Chovgan»deb atalardi. O'sha davrda bu o'yin jangchilarning asosiy ko'ngil ochish vositalaridan biri qisoblanardi. O'yinchilar ikki guruqlarga bo'lingan bo'lib, qar bir chavandozning qo'lida uzun dastali maqsus yoqoch bolqa bo'lardi. To'pni suljon bilan urib bir-birlariga oshirib, qar bir taraf to'pni katta maydonning ikki chekkasiga o'rnatilgan raqib darvozasiga olib borib kiritishga qarakat qilardi.

O'rta Osiyoda olqir parrandalar yordamida ov qilish keng tarqalgan edi. Ovchilar o'rtasida ko'pincha turli qayvonlar va parrandalarni ovlash musobaqalari o'tkazib turilar edi.

VI-VII asrlardan boshlab O'rta Osiyoda shaxmat rivoj topa boshlaydi. O'rta Osiyoda shaxmat o'yinini tilga oluvchi dastlabki yozma ma'lumotlar taxminan olti yuzinchi yillarga to'qri keladi.

IX asrda juda kuchayib ketgan sinfiy kurash sharoitida arab xalifaligi emirilib, samoniylar davlati vujudga keladi. Samoniylar davrida mamlakat qariyib butun bir asr mobaynida tashqi dushmanlar xujumiga

duchor bo'lmaydi. Bu esa arab istilosi keltirgan vayronagarchilik oqibatlarini tugatish uchun imkon tuqirdi. Muqammad bin-Muso al-Xorazmiy o'sha davrning eng yirik olimi edi.

X asr oxirlarida yashagan yana bir ko'zga ko'ringan olim, farob shaqrida tuqilgan mashqur faylasuf va entsiklopedist Abu Nasr Muqammad al-Farobiy edi. Falsafa soqasidagi juda katta xizmatlari uchun farobiyning zamondoshlari unga «ikkinchi Aristotel» nomini berganlar.

Asl Xorazmlik Abu Rayxon Muqammad ibn Aqmad al-Beruniy o'rta asr Sharqining genial olimlaridan biri bo'lgan. U Evropa va Sharq tillarini, shu jumladan qadimgi yunon tilini, sanskrit, arab, xindiy va boshqa tillarni juda yaxshi bilgan.

Beruniyning zamondoshi, asli Buxoro yaqinidagi Afshon qishloqida tuqilgan uluq olim Abu Ali ibn Sinoning fan soqasida erishgan yutuqlarining o'zbek qalqi va butun o'rta Osiyo xalqlari tarixida beniqoya katta aqamiyati bor. Abu Ali ibn Sinoning «Kitob ul-qonun fi-t-Tibb», ya'ni «Tibb ilmi qonuni» degan klassik asari uning shuqratini butun dunyoga taratdi. Bu juda katta meditsina traktatining latin tilidagi tarjimasini XII asrdayoq qarbiy Evropaga kirib boradi va Evropa olimlari qamda vrachlarining faoliyatiga juda katta ta'sir ko'rsatdi.

Olim o'zining mashqur «Tibb ilmi qonuni»asari uchinchi qismining 17 fasldan iborat butun ikkinchi bo'limini kishilar salomatligi uchun kurashda jismoniy mashqlardan foydalanish masalalariga baqishlangan. Bu bo'limning dastlabki satrlaridayoq jismoniy mashqlar bilan shuqullanish va undan keyin ovqatlanish rejimi qamda uyqu rejimi salomatlikni saqlashda eng muqim shart ekani qayd etiladi.

Olim jismoniy mashqlarni kishi salomatligini saqlashning eng muqim vositasi deb qisoblash bilan birga, jismoniy mashq nafas olish uzluksiz va chuqur bo'lishiga olib keluvchi ixtiyoriy qarakat ekanini, jismoniy mashqlar bilan me'yorida va o'z vaqtida shuqullanuvchi kishi qech qanday muolajaga muqtoj bo'lmasligini aytadi.

Olimning jismoniy mashqlarni o'ziga xos tarzda klassifikatsiya qilganining qam katta aqamiyati bor. U jismoniy mashqlar xilma-xil bo'lishini aloqida ta'kidlaydi. Bunday mashqlar, chunonchi, kichik va katta, juda kuchli va sust, sekin yoxud ildam, bir necha keskin va tez qarakatlardan iborat bo'lishini qam bo'lishi mumkinligini aytadi.

Shunisi qarakterliki, o'sha vaqtdayoq kurashning ikki turi ma'lum bo'lgan: olim belboq ushlabib kurashish bilan quchoqlashib kurashishni tilga olgan.

Ibn Sinoning jismoniy mashqlar gigenasi, cho'milish va uqalashga doir yana bir qancha qimmatli ko'rsatmalari qam bor. Uqalashni u toliqishni yo'qotadagan muqim vosita deb qisoblaydi.

XII asrning dastlabki o'n yilligida O'rta Osiyo mo'qillar bosqiniga duchor bo'ladi, ularning xukmronligi qariyib bir yarim asr davom etadi. O'rta osiyo qalqlari mo'qul bosqinchilariga qarshi qaqramonona kurash olib boradilar. XV asrga kelib Oltin O'rda uzil kesil emiriladi O'rta Osiyoda mo'qullar xukmronligi tugaydi.

O'zbeklar va ularning qadimgi ota-bobolari qadim zamonlardanoq chiniqqan, jismoniy baquvvat va chidamli kishilar sifatida tanilib kelgan. qalq paqlavonlari qaqida qanchadan qancha-afsona va qo'shiqlar to'qilgan. Masalan, «Alpomish» eposida feodalizm davridagi o'zbek qalqi qayotidagi uzoq o'tmish voqealari aks ettirilgan, asar qaqramonlari-Alpomish uning do'sti qorajon, o'zbek qizi go'zal Barchinoylarning ko'p fazilatlarini qator ularning kuch-quvvati, paqlavonligi jismoniy mukammalligi o'z ifodasini topgan.

Temuriylar xukmronligi davrida o'zbek feodal davlati xayotida qarbiy san'at qamda jismoniy mashqlarning xilma-xil turlari yanada rivoj topdi. Buni isbotlovchi dalillar juda ko'p manbaalarda uchraydi.

Temur va uning lashkarboshlari jangchilarning jismoniy chiniqqan, baquvvat va epchil bo'lishi juda katta rol o'ynashini yaxshi tushunardilar, juda ko'p qarbiy yurishlar taqdirini jangchilarning maqorati va jasorati qal qiladi.

O'zbeklar va O'rta Osiyodagi boshqa xalqlarning turmushida turli xil jismoniy mashqlar, ayniqsa chavondozlik poygalari va kurash keng tarqalgan ekanini tasdiqlovchi boshqa dalillar qam bor. Masalan, «Boburnoma»da temuriylar sulolasidan bo'lgan mashqur sarkarda va qokim Muqammad Bobur o'zining qarbiy yurishlaridan birini bayon qilib, manzilgoqda polvonlar kurashga tushgani; qayiqchi paqlavon Loquriy Do'st Yosinni Xayr degan polvon bilan olishgani; Do'st Yosin raqibini juda qiynalib yiqitganini yozgan.

Bobur o'sha davrning mashqur polvoni Muqammad Bu Saidga yuksak baqo berib, uni tengi yo'q paqlavon deb atagan edi.

Bobur o'z xotiralarida mushtlashish musobaqalarini qam tilga oladi va bir joyda o'shlik «urushqoqlar» birinchilikni olganini yozadi. Boburning yozishicha, uning zamondoshlari orasida bir zarb bilan otni qulata oladigan odamlar qam bo'lgan. Bu esa xozirgi boks uzoq o'tmishdagi mushtlashish janglaridan kelib chiqqanini ko'rsatadigan yana bir dalildir.

Nazorat savollari

1. O'rta Osiyo xalqlari qayotida jismoniy tarbiya.
2. O'rta Osiyolik mutafakkir olimlar ta'limoti.
3. Turkiy xalqlar jismoniy madaniyatini shakllanishi.

Tayanch iboralar

Turkiy xalqlar, qalq o'yinlari, yakkakurashlar, ov usullari, qarbiy-jismoniy tayyorgarlik, milliy an'analar.



## 14-MAVZU: O'ZBEK XALQ MUSOBAQALARI, O'YINLARI VA JISMONIY MASHQLARI

Reja

1. Qadimgi turkiy xalqlar jismoniy tarbiyasi.
2. Milliy qalq o'yinlari va musobaqalari.

O'zbek qalqi qadim zamonlardayoq juda ko'p musobaqalar, xilma-xil jismoniy mashqlar yaratgan va ular kishilarda jismoniy qamda ma'naviy fazilatlarini tarbiyalashga yordam berib kelgan. Bular jumlasiga ot sporti, kurash, arqon tortishuv, dorbozlik, xilma-xil o'yin musobaqalar kiradi.

Qdim zamonlarda jismoniy mashqlar empirik tarzda vujudga kelgan. Uluq olim Abu Ali ibn Sinoning ajoyib asarlari bundan yaqqol dalolat beradi. Olim o'z asarlarida qalqning qattiq sinovlarga, meqnatga va mamlakatni jasurona qimoya qilishga tayyorlanish yo'lida ko'p asrlar bo'yi to'plagan tajribalarini umumlashtirgan.

Xozir O'zbekiston territoriyasida yashagan qalqlarda qadim zamonlardayoq turli-tuman jismoniy mashqlar mavjud bo'lgan va bular orasida yoy otish, belboqli kurash, ot sport, akrobatika qamda kuch sinash, epchillik va abjirlikni sinab ko'rishga qaratilgan musobaqalar ayniqsa keng tarqalgan. Shuni aytib o'tish kerakki, o'zbek qalqining turmushida xilma-xil musobaqalar tarzida mavjud bo'lib kelgan barcha jismoniy mashqlar va o'yinlarning ko'pchiligi ilgari, asosan diniy bayram kunlari o'tkaziladi.

Jismoniy mashqlar, musobaqa va o'yinlarning qar xil turlari o'lkaning turli rayonlarida yashagan o'zbek qabilalarining birida ko'proq, birida ozroq rivoj topgan edi. Masalan, o'zbeklarning «mingi» qabilasi uloqchilikda shuqrat qozongan, «qutichi»lar esa olqir qushlar bilan ov qilishga usta bo'lishgan, «ko'qistonlik»lar juda abjir, tez yuruvchilar bo'lgan, «qataqon»lar qabilasi ajoyib chavandozlar bilan nom chiqargan.

Juda qadim zamonlarda poyga, uloq va olmon poyga kabi ot sporti turlari ayniqsa keng tarqalgan edi. Bu sport turlari bizning davrgacha etib kelgan va qozir qam qoyat keng tarqalgan.

Olmon poyga-o'rta asrlardayoq juda yaxshi rivoj topgan qalq musobaqasidir. Bu poyga odatda biror bayram vaqtida o'tkazilar va unga atrofdagi qishloq va ovullardan yoshlar yiqilib kelardi. Yiqilganlar o'rtasida bo'ladigan suqbatlarda aksari ot qaqida, uning sifatlari va go'zalligi to'qrisida gap ketardi. Bunday gaplar ko'pincha baqslashuvga aylanib ketar, baqslar esa musobaqada echilardi. An'anaga ko'ra bunday musobaqada faqat baqslashuvchilarning o'zlari emas, balki xoqlovchilarning qammasi qatnasha beradi. Musobaqalashuvchilar otlarni egarlab, bir safga tizilib turishar va signal berilishi bilan olqa tashlanib, belgilangan marraga qadar ot choptirib borishar va u erga etib borilgandan keyin otiqlarning qammasi orqaga burilardi. Dastlabki marraga birinchi bo'lib qaytib kelgan chavandoz qolib qisoblanardi. Musobaqalarda sudyalalar qam bo'lardi. qakamlar poygada qoidaga rioya qilish ustidan nazorat qilib turar va qoliblarni aniqlashardi.

O'zbek xalqi orasida tarqalgan ot musobaqalarning xalq turi bo'lgan olomon poyga xalq turmushiga chuqur singib ketgan bo'lib, endilikda o'zining milliy shaklini saqlab qolib, yangi mazmun kasb etgan. Musobaqalarning bu turi O'rta Osiyo va qozoqiston respublikalari spartakiadalarining dasturiga kiritilgan, shuningdek respublika otchoparlarida mustaqil ravishda qam o'tkazib turiladi.

Poyga. Ilgari butun O'rta Osiyo territoriyasida chavandozlikning bu turi «bayga» deb atalardi. Shuning uchun qam barcha manbaalarda O'rta Osiyodagi qamma xalqlarga qos bo'lgan shu atamani uchramiz. qozirgi vaqtda esa o'zbeklar uni «poyga» deb ataydilar.

Poyga uzoq masofaga ot choptirish musobaqasidir. Ot sport musobaqasining bu turida otning chidamliligini sinab ko'rilardi.

O'zbek ot o'rganuvchilar, ajoyib chavandozlarning san'ati O'rta Osiyo chegaralaridan uzoq joylarda qam qadimdan ma'lum edi. Poygada ko'p kishilar qatnashar edi. Bu musobaqada qatnashuvchi chavandozlar signal berilishi bilan belgilangan marraga qarab ot qo'yardilar. Poygada qolib chiqqan chavandoz sovrin olardi, bu sovrin butun qabilaning mulki qisoblanardi. Poyga katta bayramlarda o'tkazilib, asosan o'lib ketgan ota-ona va qarindosh-uruqlarning ruqiga baqishlanardi. Poygani odatda bo'lis boshliqlari, badavlat beklar va xonlar o'tkazardilar. Kambaqal bechoralarning esa ishlarga qurbi etmasdi. Chunki poygaga mo'tabar meqmonlarni taklif qilish majburiy qisoblanardi. Poyga odatda tekis joylarda o'tkazilar, atrofdagi qir-adirlarga rang-barang lentalar bilan bezatilgan o'tovlar, chodirlar tikilardi. Bu er katta sayilgoqqa aylanib ketar, u erda doshqozonlarda palov, ko'ralarda kaboblar pishirilardi, katta samovorlarda choy qaynatilardi. XX asrning boshlaridan e'tiboran poygalarda ayrim shaxslarni turli lavozimlarga saylash masalalari qal qilinadigan bo'lib qoldi. Bunday paytlarda bo'lis boshliqi yoki ovul oqsoqli lavozimiga ko'rsatilgan nomzod to'qrisida agitatsiya yurgizilardi.

Poygada ko'pincha bolalik choqidanoq ot minishga o'rgatilgan o'smirlar qatnashardilar. Bunday bolalar yoshlik choqlaridayoq otni bemalol boshqara olardi, 12-15 yoshga etganida esa abjir chavandoz bo'lib etishar va poygalarda muttasil qatnashar edi.

Uloq-otliqlar musobaqasining qadim zamonlardan hozirgi vaqtga qadar saqlanib kelayotgan turlaridan biri. Eski vaqtlarda bu musobaqa hozirgi O'zbekiston territoriyasida yashagan qalqlarning qadimgi marosimlaridan birini aks ettirar edi. O'yin tariqasida o'tkaziladigan uloqning asosi bunday bo'lardi; ko'pincha bir necha yuz kishidan iborat otliqlar olomoni oldiga kallasi va ichak chavaqlari olingan echki ustiga yopirilar va uni otdan tushmay turib erdan ko'tarib olishga qarakat qilardi. Uzoq tortishuvlardan keyin, yaxshi mashq qildirilgan uloqchi otga mingan chabdash va jasur chavandozlardan biri echkini erdan uzib olib, taqimiga bosardi-da, olomon orasini yorib chiqib ketardi va ketidan quvayotganlarga tutqich bermay uloqni belgilangan marraga keltirib tashlardi. qolib chiqqan kishiga sovrin; shoyi to'n, pul, qo'ylar va qakozolar berilardi.

Kurash o'zbekcha milliy sport turi bo'lib, unda polvonlar bir-birining belboqidan ushlab olishardilar. Kurash qadim zamonlardan ma'lum bo'lgan qamda epcillikni sinash musobaqalarining eng sevimli turlaridan biridir.

Kurashda raqiblar bir-birini belboqidan ushlab erga yiqitishga qarakat qiladi. Ilgarilari oyoqdan chalish, turtib yuborish va boshqa usullarni qo'llash qam ruqsat etilardi. Kurashda raqibini yiqitib, mukofotga arzonigina bo'lsa qam to'n olish yosh yigit uchun qalaba qisoblanardi. Buning ustiga qizqin olishuvlarda bir necha kishini ketma-ket yiqita olgan polvon qamqishloqlari orasida tanilgan obro'li kishilar bo'lib qolardi.

XX asrga qadar kurash musobaqalari qech qanday qakamlarsiz o'tkazilar va shu sababli yaxshi tayyorgarlik ko'rmagan polvonlar ko'pincha mayib bo'lib qolardilar. Kurashda kim qolib chiqqanligin tomoshabinlarning o'zlari aniqlardilar.

1878 yilda kurash musobaqalarida birinchi marta ruslar qam qatnasha boshladi. Ammo, kurash usullarini va uning xilma-xil vositalarini bilmaganliklari uchun, ular doimo maqlubiyatga uchrar edilar.

Uzoq vaqtlarga qadar kurash tushuvchi polvonlar kategoriyalarga ajratilmay kelindi. Unda musobaqalar absalyut birinchiliklar uchun o'tkazildilar. 1911 yilda o'tkazilgan professional kurashchilar chempionatida birinchi marta Toshkentlik Axmad polvon qatnashdi. U frantsuzcha kurashda Germaniya chempioni Gyubner ustidan minutdayoq qalaba qozondi. O'sha paytda sirkalarda o'tkaziladigan professional chempionlarda maqalliy polvonlar qam qatnasha boshlagani tomoshabinlarda juda katta qiziqish tuqdirdi. O'zbek polvonlarining dovriqi turkiston o'lkasidan uzoq joylarga qam tarqaldi.

Dorbozlik. Arqon ustidan turli mashqlar qiladigan dorbozlar uzoq o'tmishda qam ma'lum bo'lgan. U vaqtlarda eng epcil mullaqachi dorbozlar olis mamlakatlarga qilingan xarbiy yurishlarga qatnashib, o'z sa'atlari bilan o'zbek qalqi shuxratini taratib kelganlar.

O'zbeklarda esa dorbozlar odatda ko'klamgi qizil gul «guli surx» bayramlaridan, diniy ramazon qayitida o'z san'atlarini namoyish qilar edilar. Dor esa sayilgoqlarga qurilardi.

Muallaqachi dorbozlar faqat langar yordamida muvozanat mashqlarinigina bajarib qolmay, juda baland qilib tortilgan arqon ustida qoyat murakkab mashqlarini qam ado etardilarki, buning uchun juda katta jismoniy tayyorgarlik va aniq qarakat qilish talab etilardi. Akrobatikaning bu turi Buxoroda ayniqsa keng rivojlangan edi. Bayram tomoshabinlariga juda ko'p tomoshabinlar, mazkur jismoniy mashqlarning muxlislari to'planardi. O'zbekiston territoriyasida suvoriylar jangi-saish o'tkazilib turardi. Bunday janglar eng xatarli musobaqalardan biri bo'lib, ko'pincha o'lim bilan tugardi.

Arqon tortishuv, yoqoch oyoqda yurish, aqdarish qiz quvmoq va boshqalar singari juda ko'p mashqlar va o'yinlar qadim zamonlardan buyon o'zbek qalqi orasida juda ko'p mashqlar va o'yinlar qadim zamonlardan buyon o'zbek qalqi orasida juda sevimli kelgan va qozirda qam sevimli o'yinlardan qisoblanadi.

Uzoq o'tmish zamonlardan toki qozirgi vaqtga qadar o'zbek qalqining bolalari va o'smirlari o'rtasida xilma-xil serqarakat o'yinlar katta o'rin egallab kelmoqda; «Botmon-botmon», «qushim boshi», «Oqsoq qarqa», «O'rda», «Shayton-shayton», «Oq terakmi-ko'k terak» kabi juda ko'p o'yinlar qozirda qam bolalar o'rtasida keng tarqalgandir. O'zbek qalqi o'yinlari maqalliy millat o'quvchilari va yoshlarni jismoniy tarbiya va sport mashqulotlariga tortishda muqim vosita bo'lib xizmat qilmoqda, ular bundan buyon qam aqli bolalari va o'smirlarini jismoniy tarbiyalashning muqim vositasi bo'lib qoladi.

#### Nazorat savollari

1. Turkiy xalqlari jismoniy tarbiyasi xususiyatlari.
2. Milliy sport turlari va o'yinlari.

#### Tayanch iboralari

Olomon poyga, Uloq, poyga, xalq o'yinlari, kurash, yakkakurashlar, milliy an'analar, dorbozlik.

## **15-MAVZU: XOZIRGI DAVRDA O'ZBEKISTONDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT REJA**

1. O'zbekiston mustaqilligi davrida jismoniy tarbiya va sport.
2. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning taraqqiyoti.

O'zbekiston mustaqillikka erishgan kundanoq jismoniy tarbiya va sportga katta e'tibor berilib kelmoqda. Prezidentimiz aytganiday qech bir narsa mamlakatni sport kabi dunyoga tez tanita olmaydi. O'tgan o'n yil mobaynida mamlakatimiz sportchilari dunyo sport maydonlarida ko'plab qalabalarga erishib keldilar. Bir necha bor O'zbekiston bayroqi dunyo sport arenalarida qilpirab keldi.

Bulardan Olimpiada o'yinlarida chempionlarimiz Muqammadqodir Abdullaev, L.Cheryazova, jaqon chempionlarimizdan O'.qaydarov, R.Chagaev, T.Turqunov va bir necha kurashchi qamda bokschilarimiz o'zlarining jismoniy, axloqiy va aqliy barkamolligini bir necha marotaba jaqon sport arenalarida namoyon qildilar.

Shuningdek o'zbek milliy kurashi Buxorocha usulini dunyo sport turlari safiga kiritishda mamlakatimiz raqbarlari bilan bir qatorda, kurashchi polvonlarimizni qissasi katta bo'ldi. Mamlakatimizda xalqaro kurash usuli bo'yicha o'tkazilgan jaqon birinchiligida qam barcha sovrinli o'rinlarni kurashchilarimiz egalladilar.

Xozirgi kunga kelib xalqaro kurash bo'yicha o'nlab musobaqalar o'tkazilib kelmoqda, bu musobaqalarning ko'pchiligida o'zbek kurashchilari sovrinli o'rinlarni egallab kelishmoqda.

Katta tennis bo'yicha o'tkazilayotgan musobaqalar qam mamlakatimizni butun dunyoda ommaviy sport turlari yaxshi rivojlangan mamlakatlar safiga kirib borayotganligidan dalolat bermoqda. Prezident kubogi musobaqalarini yuqori saviyada o'tkazilishi qam fikrimiz dalilidir. Ko'plab tennischilarimiz qam qalqaro musobaqalarda ijobiy natijalarga erishib kelmoqdalar. qamyurtimiz I.To'laganova qam kuchli tennischilar safiga kiritilgan.

Mamlakatimizda sportning barcha turlari keng taraqqiy etmoqda. Jumladan shaxmat bo'yicha dunyo chempioni R.qosimjonovning qam qalabalari mamlakatimizning sport soqasidagi yutuqlariga katta qissa bo'lib qo'shilmqda.

Xozirgi kunda O'zbekiston Andijon boks maktabi bilan dunyoga tanilgandir. Bokschilarimizning professional ring maydonlaridagi qalabalari, o'zbek farzandlarini qar tamonlama jismonan barkamol ekanligi dalilidir.

O'zbekiston mamlakati o'zining taraqqiyotida jismoniy tarbiya va sport soqasida ko'plab yutuqlarga erishadi.

### **Nazorat savollari**

1. O'zbekistonda jismoniy tarbiya.
2. Mustaqillik davrida jismoniy tarbiya va sport taraqqiyoti.

### **Tayanch iboralar**

Jaxon sport arenalari, sport professionalizm, sport marketingi, boks maktabi, xalqaro kurash usuli.

**N.ISAQOVNING JISMONIY MADANIYAT TARIHI VA BOSHQARISH FANIDAN JISMONIY  
TARBIYA VA JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI 2-BOSQICH TALABALARI UCHUN  
2011 YIL MARTDAGI OCHIQ MA'RUZA KONSPEKTI  
MAVZU: O'zbekiston Respublikasi milliy Olimpiya qo'mitasi**

**Reja**

1. O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasining Nizomi. Uning tarkibiy tuzilishi: Bosh Assambleya, Kongress, sessiya, ijroqum.
2. O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasining asosiy vazifalari.
3. Olimpiya klublari. Olimpiya akademiyasi, ularning vazifalari.

1. O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya Qo'mitasining Nizomi. Uning tarkibiy tuzilishi: Bosh Assambleya, Kongress, sessiya, ijroqum. Xalqaro Olimpiya harakatining olamshumul kengayishi, O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi, ayniqsa, Respublikamizning mustaqillikni qo'lga kiritib, davlat sifatida tanilishi natijasida O'zbekiston Milliy Olimpiya qo'mitasi 1992 yil 21 yanvarda tashkil etildi va shu yili Xalqaro Olimpiya qo'mitasi (XOQ) tarkibiga rasmiy ravishda a'zo bo'ldi. O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasining birinchi ta'sis majlisida Milliy Olimpiya qo'mitasining Nizomi ham qabul qilindi va keyinchalik Xalqaro Olimpiya qo'mitasining Nizomi va Milliy Olimpiya qo'mitasining ish tajribalari asosida qayta ko'rib chiqildi hamda unga qisman o'zgartirishlar kiritildi. O'sha paytlarda Milliy Olimpiya qo'mitasi tarkibiga 127 kishi va fahriy a'zolikka 11 kishi saylandi.

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

Nizom O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi va Xalqaro Olimpiya qo'mitasi xartiyasi talablari asosida ishlab chiqilgan bo'lib, Milliy Olimpiya qo'mitasining bayrog'i, ramzi va boshqa nishonlari haqida qayd etilgan. O'zbekiston Milliy Olimpiya qo'mitasi xukumatga qarashli bo'lmagan mustaqil faoliyat ko'rsatuvchi tashkilotdir. Uning oliy organi Bosh Assambleyasi (majlis) hisoblanadi. U yil davomida bir marotaba o'tkaziladi. Assambleyalar oraliq`ida rahbarlik ishlari Milliy Olimpiya qo'mitasining Ijroiya qo'mitasi tomonidan olib boriladi. Uning tarkibi Prezident, 2 ta vitse prezident, bosh kotib va 18 nafar a'zoldan iborat. Ular 4 yil muddatga saylanadi.

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

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

2. O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasining asosiy vazifalari. O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasining asosiy maqsadi:

- havaskorlik sportini rivojlantirish hamda Olimpiya harakatini himoya qilish;
- olimpiya o'yinlarida sportchilar ishtirokini ta'minlash;
- sportni rivojlantirish, respublika va jahon sportchilari hamda Olimpiya o'yinlari qatnashchilari orasida do'stlikni mustahkamlashga qaratilgan Olimpiya g'oyalarini mustahkamlash.

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

- Olimpiya qoidalari va Nizomning bajarilishini ta'minlash;
- Bosh Assambleyasi qarorini amalga oshirish;
- Milliy Olimpiya qo'mitasi Assambleyasi kun tartibini tayyorlash;
- moliyaviy harajatlarni ta'minlash va javobgarlik;
- yillik hisobot tuzish;
- idora ishlari, arxiv saqlash mas'uliyati va hokozolar.

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

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

3. Olimpiya klublari. Olimpiya akademiyasi, ularning vazifalari.

3.1. Olimpiya klublari va ularning vazifalari. Xalqaro Olimpiya qo'mitasi Xartiyasi va O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasining Nizomida qayd etilishicha, ilg'or tajribaga va shart-sharoitlarga ega bo'lgan oliy o'quv yurtlari, viloyat markazlari hamda yirik sanoat shaharlarida Olimpiya klublari tashkil etilishi mumkin. Bu tashabbus 1985-1987 yillarda S.Ayniy nomidagi Samarqand davlat pedagogika instituti (hozirgi SamDU) jismoniy tarbiya fakulteti jamoasi tomonidan amalga oshirildi va keyinchalik shu asosida Olimpiya Akademiyasi tashkil etish haqidagi g'oya paydo bo'ldi. O'zbekiston Milliy Olimpiya qo'mitasi ta'xis etilgach (1992), barcha viloyatlarning sport qo'mitalari qoshida Olimpiya klublarini tashkil etish an'anaga aylandi. Ularning boshqaruv faoliyati klub raisi (prezident) hay'at a'zolari va kengash tomonidan olib boriladi.

Olimpiya klublarining asosiy vazifasiga quyidagilar kiradi:

- o'z xududlarida jismoniy tarbiya va sportni keng targ'ib qilish;
- sport turlarini rivojlantirishga hissa qo'shish;
- o'quvchi-yoshlar va aholi o'rtasida Olimpiya g'oyalarini targ'ib qilish;
- sport musobaqalarini o'tkazishda ko'maklashish;
- ilg'or tajribalarni ommalashtirish;
- mutaxassis xodimlar bilan hamkorlik qilish;
- respublika sport taraqqiyoti va sportchilari erishgan g'alabalarning matbuot va uslubiy qo'llanmalarda keng yoritish;
- Xalqaro Olimpiya qo'mitasi va O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasining amaliy faoliyatlarini chuqur o'rganish, qo'yilgan vazifalarni amalga oshirishda ko'maklashish va hokazo.

3.2. Olimpiya akademiyasi va uning vazifalari. O'zbekiston Olimpiya akademiyasi O'zbekiston Milliy Olimpiya qo'mitasiga bevosita yordam beruvchi va Olimpiya g'oyalarini targ'ib qiluvchi jamoatchilik asosida faoliyat yurituvchi tashkilotdir.

Ta'kidlash lozimki, Xalqaro Olimpiya akademiyasi (XOA) 1961 yilda tuzilgan. U Gretsiyaning Olimpiya shahrida joylashgan va 170 dan ortiq mamlakatlarda uning tarmoqlari, ya'ni milliy Olimpiya akademiyalari (MOA) tashkil etilgan. Xalqaro Olimpiya akademiyasining asosiy vazifasi Olimpiya harakati, jismoniy tarbiya va sport nazariyasini o'rganish hamda targ'ib qilishdan iborat. Uning faoliyati Xalqaro Olimpiya qo'mitasi tomonidan boshqarilib, moliyaviy ta'minoti esa Gretsiya Milliy Olimpiya qo'mitasi zimmasidadir.

Xalqaro Olimpiya akademiyasi har yili bir xaftalik sessiya tashkil etadi va unda falsafiy-g'oyaviy muammolarga bag'ishlangan ma'ruzalar eshilib, seminarlar o'tkazadi. Ularning asosiy mohiyati Olimpiya harakati tarixi, sport mashg'ulotlari hamda jismoniy tarbiya va sportning uslubiy masalalari bayonidan iborat bo'ladi. Bu anjumanlarga Milliy Olimpiya qo'mitalari, taniqli olimlar, murabbiylar, soha vakillari, xatto talabalar, aspirantlar va sportchilarni safarbar etish mumkin.

1987 yil 18 fevralda Davlat sport qo'mitasi va O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutining tashabbusi bilan O'zbekiston Respublikasi Olimpiya akademiyasi tashkil qilindi. 1993 yil 18 aprelda O'zbekiston Respublikasi Olimpiya akademiyasi (O'ROA) rasmiy ravishda ta'xis etildi. O'zbekiston Respublikasi Olimpiya akademiyasi faoliyati uning saylangan prezidenti, ijroqo'm direktori tomonidan boshqariladi. 1994 yilda Olimp shahrida o'tkazilgan Xalqaro Olimpiya akademiyasi sessiyasida O'zbekiston Olimpiya akademiyasi vakillari ilk bor ishtirok etishdi va keyingi yillarda ham faol qatnashib kelmoqdalar.

O'zbekiston Respublikasi Olimpiya akademiyasi ijroqo'mida (Nizomga muvofiq) 12 kishi, ya'ni etuk olimlar, o'qituvchilar, murabbiylar, Olimpiya harakatining namoyandalari jamoatchilik asosida faoliyat

ko`rsatadilar. O`zbekiston respublikasi Olimpiya harakati, Olimpiya o`yinlarini ommalashtirishga qaratilgan. Shu o`rinda muhim faoliyatlarning natijalarini misol tariqasida keltirish maqsadga muvofiqdir.

1996 yil Olimpiya ta'limi tizimining tashkiliy va ilmiy-uslubiy asoslarni yaratishning hal qiluvchi jarayoni amalga oshirildi. Ya'ni turli xududlarda Xalqaro Olimpiya akademiyasi bilan o`zaro aloqalar ta'minlandi. Ayniqsa, Xalqaro Olimpiya qo`mitasining tashkil topishiga (1894) va zamonaviy Olimpiya o`yinlarining (1896) 100 yilligi munosabati bilan o`tkazilgan Respublika ilmiy-nazariy anjumanlari (1994, 1996) muhim ahamiyatga ega bo`ldi. 1997-2000 yillarda Olimpiya harakati va o`yinlari bilan bog`liq ilmiy-amaliy anjumanlar o`tkazildi. Ma'ruzalar, amaliy takliflar, ilmiy-nazariy tahlillar anjumanlarning ilmiy to`plamlarida o`z ifodasini topdi.

O`zbekistonda Olimpiya harakati bilan bog`liq barcha muammolar va masalalarni hal etishda O`zbekiston Prezidenti va hukumatining bevosita yordami e'tiborga loyiqdir. Ayniqsa, O`zbekiston Prezidentining 2000 yil 2 iyundagi «O`zbekistonda Olimpiya harakatini yanada rivojlantirish va mamlakat sportchilarini Sidney shahridagi (Avstraliya) XXVII Olimpiya o`yinlariga tayyorlash to`g`risida»gi Farmoni muhim ahamiyat kasb etdi. Farmonda bayon etilishicha: «Mamlakatda Olimpiya harakatini yanada rivojlantirish va O`zbekiston sportchilarining Sidney shahridagi (Avstraliya) XXVII Olimpiya o`yinlarida muvaffaqiyatli ishtirok etishlarini rag`batlantirish maqsadida, shuningdek, O`zbekistonning xalqaro obro`sini mustahkamlashda, yosh avlodni milliy g`urur va Vatanga sadoqat ruhida tarbiyalashda O`zbek sportchilari erishgan yutuqlarning g`oyat katta ahamiyatini e'tiborga olib:

XXVII Olimpiya o`yinlarida sovrindor bo`lgan O`zbekiston sportchilarini rag`batlantirish, vatanimizning sportdagi shon-shuhratini oshirishga qo`shgan munosib hissasini e'tirof etish maqsadida quyidagi miqdorda bir yo`la beriladigan mukofotlar belgilandi:

- Oltin medal uchun - 10 000 AQSh dollari;

- Kumush medal uchun - 50 000 AQSh dollari;

Bronza medali uchun - 25 000 AQSh dollari («Sport» gazetasi, 2000 yil, 9 iyun).

Ushbu farmon murabbiylar va Olimpiya o`yinlarida qatnashadigan sportchilarga katta kuch va ruhiy ozuqa baxsh etdi. Natijada Sidney shahrida o`tkazilgan XXVII Olimpiya o`yinlarida (2000 yil 15 sentyabr – 1 oktyabr) qatnashgan 77 nafar sportchilar orasida 4 kishi Olimpiya o`yinlarini medallari va O`zbekiston Prezidenti mukofotiga sazovor bo`ldilar. Ular: Muxammadqodir Abdullaev boks bo`yicha oltin medal sovrindori; Artur Taymazov erkin kurash bo`yicha kumush medal sovrindori; Rustam Saidov va Sergey Mixaylov boks bo`yicha bronza medali sovrindorlari bo`lishdi.

## 17-Mavzu: Jismoniy tarbiya va sportni boshqarishning nazariy asoslari

### Reja

1. Fanning maqsadi, vazifalari, ahamiyati va boshqa fanlar bilan aloqadorligi.
2. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi qonun hamda qarorlar
3. Boshqarishning asosiy manbalari.
4. Boshqarishning asosiy tamoyillari.

1. Fanning maqsadi, vazifalari, ahamiyati va boshqa fanlar bilan aloqadorligi. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish maxsus o`quv hamda ilmiy fan sifatida ijtimoiy-pedagogika fanlarining tarkibiy qismi hisoblanadi. U aholi o`rtasida tashkil qilinadigan ommaviy sog`lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va sport tadbirlarining yo`llarini o`rganadi, shu sohadagi mutaxassislarni tarbiyalashga bevosita xizmat qiladi. Shu sababdan bu fan O`zDJTI va respublika oliy o`quv yurtlarining jismoniy tarbiya fakultetlari, Olimpiya o`rinbosarlari kollejlari hamda pedagogika bilim yurtlari tarkibidagi jismoniy tarbiya bo`limlarining o`quv rejasida o`z o`rni va mavqeiga ega bo`lmog`i lozim.

Fanning asosiy maqsadi bo`lajak mutaxassislarni jismoniy tarbiya va sport harakatining barcha faoliyatlarini tashkil etish va ularga rahbarlik qilish yo`llari bilan qurollantirishdan iboratdir.

Shu maqsadda o`z oldiga quyidagi vazifalarni qo`yadi:

- fan asoslari va mazmuni bilan tanishtirish;
- davlat va jamoat tashkilotlari, ularning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi faoliyatlarini o`rganish;
- yuqori va sport tashkilotlarining ish mazmunlari hamda ularning usullarini o`zlashtirishni ta'minlash;
- egallangan nazariy bilim, amaliy ko`nikma hamda malakalarni o`quv amaliyoti jarayonida tajribadan o`tkazish;
- ilmiy-nazariy tadqiqotlar o`tkazishga da'vat etish;
- reyting tizimi talablari asosida talabalarning bilimlarini baholash.

Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish fani o`quv rejasidagi «Jismoniy tarbiya va sport tarixi», «Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati», pedagogika, psixologiya, iqtisod nazariyasi hamda barcha mutaxassislik fanlari bilan chambarchas bog`liqdir. Chunki boshqarishda doimiy ravishda ta'kidlanib turiladigan sport taraqqiyoti, aholini jismoniy tarbiya vositalari yordamida tarbiyalash usullari, sportchilarning ruhiy holatlari hamda barcha sport tadbirlarini uyushtirishda moddiy-texnik ta'minot sohasidagi bilimlar amaliy tajribalar bilan uzviy bog`liqdir. Shu sababdan ham fanlar erishgan yutuqlardan foydalanish zaruriyati tug`iladi.

Fanning asosiy mazmunini quyidagi yo`nalishlar tashkil etadi:

- jismoniy tarbiya va sportni tashkil qilishning nazariy asoslari;
- boshqarishning davlat va jamoat tizimlari;
- boshqarishdagi asosiy vazifalar, usullar;
- jismoniy tarbiya va sport harakatidagi asosiy tarmoqlar;
- horijiy mamlakatlarda jismoniy tarbiya va sportni tashkil qilish, xalqaro sport va Olimpiya harakatlari.

2. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi qonun hamda qarorlar boshqarishning asosiy manbalari. Barcha o`quv yurtlaridagi ta'lim-tarbiya jarayonida qo`llanilayotgan fanlar kabi jismoniy tarbiya va sportni boshqarish fani eng avvalo O`zbekiston Qonunlari, Prezident Farmonlari va O`zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarorlariga tayanadi. Shu bilan birga, sog`lom avlodni tarbiyalashda xizmat qiluvchi milliy, ma'naviy-ma'rifiy, madaniy qadriyatlar hamda xalq pedagogikasiga asoslanadi.

Bu fanning asosiy huquqiy tayanchi O`zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi hisoblanadi. Unda fuqarolarning o`z sog`liqlarini yaxshilash, bilim va madaniy saviyalarini oshirish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug`ullanishlari kafolatlangan. O`zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to`g`risida»gi Qonuni jismoniy tarbiya va sport harakatini yuritish, unga rahbarlik qiluvchi davlat hamda

jamoat idoralarining vazifalari, burchlari va xuquqlarini belgilab bergan. Bu jarayonlar fanni o'rganish va mutaxassislar tayyorlash faoliyatida muhim omil hisoblanadi.

O'zbekiston Respublikasi «Ta'lim to'g'risida»gi Qonuni barcha turdagi o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya darslari, darsdan tashqari ommaviy-sog'lomlashtirish sport tadbirlarini tashkil qilishga yo'l ochib beradi. Bu jarayonlar ham tashkilotchilik va boshqaruv faoliyatlarining eng muhim tarmog'i sifatida o'z o'rniga egadir.

O'zbekiston Davlat sport qo'mitasining rasmiy ma'lumotlariga qaraganda, 1991 yilda 38 kishiga xalqaro toifadagi sport ustasi unvoni berilgan, 350 kishi esa sport ustasi unvoniga sazovor bo'lgan.

Ma'lumki, 1992 yilning yozida Barselonada (Ispaniya) bo'lib o'tgan yozgi XXV Olimpiya o'yinlarida O'zbekistonning 17 nafar sportchisi sobiq SSSR tarkibida so'nggi bor qatnashdilar. Ular orasida Galieva R., Chusovitina O. (gimnastika), Shmonina M. (engil atletika) oltin medal, Sirtsov S. (og'ir atletika), Asrabaev (o'q otish) kumush medal va Zaxarevich V. (qilichbozlik) bronza medali sovrindorlari bo'lishdi. 1996 yil Atlanta (AQSh)da o'tkazilgan XXVI Olimpiya o'yinlarida A.Bagdasarov (dzyu-do) kumush, K.To'laganov (boks) bronza medaliga sazovor bo'lishdi. 2000 yil Sidneydagi (Avstraliya) XXVII Olimpiya o'yinlarida M.Abdullaev boks bo'yicha oltin, Artur Taymazov (kurash) kumush, Rustam Saidov, Sergey Mixaylov (boks) bronza medallarini qo'lga kiritdilar. O'zbek kurashi bo'yicha Xalqaro kurash assotsiatsiyasi tuzildi va 3 marta jahon chempionati o'tkazildi. Umuman, Respublika sporti taraqqiyotning yangi bosqichiga ko'tarildi.

3. Boshqarishning asosiy tamoyillari. Boshqarishda bir qator tamoyillar (printsipalar) mavjud bo'lib, u O'zbekistonda olib borilayotgan siyosat hamda turli islohotlardan kelib chiqqan holda amal qiladi. «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonunning 3-moddasida «Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat siyosatining asosiy printsiplari» quyidagicha belgilangan:

- insonparvarlik
- demokratizm
- fuqarolar jismoniy tarbiyasining uzluksizligi va davomiyligi
- jismoniy tarbiya va sport tizimida davlat va jamoat boshqaruvining ustunligi.

Bu tamoyil negizida jismoniy tarbiya va sportning ommaviyligi, sport mahoratini oshirish, faoliyatlarni ilmiy jihatdan tashkil qilish, har bir tadbir natijalariga xolisona (ob'ektiv) yondoshish kabi muhim talablar ham mavjuddir.

Insonparvarlik printsipida jismoniy tarbiya va sport tashkilotlari hamda boshqa mutasaddi tashkilotlar, shuningdek rahbarlarning sport tadbirlarini tashkil qilish va o'tkazishda sportchilar, ularning murabbiylari, hakamlar hamda tomoshabinlarga nisbatan g'amho'rliqi, sharoitlar yaratib berishga intilishi, jismoniy tarbiya va sport bilan aholining tobora ko'proq qismi shug'ullanishni ta'minlash kabi ishlar ko'zda tutilgan.

Demokratizm printsipi jismoniy tarbiya va sportni tashkil qilish faoliyatidagi xalqchilik, ko'pchilikning xohishiga rioya etish, tizimdagi rahbar organ va rahbarlarni saylash, shuningdek ularning o'z jamoalari oldida muntazam hisobot berib borishlaridan iborat.

Fuqarolar jismoniy tarbiyasining uzluksizligi va davomiyligi printsipi asosan o'quv yurtlaridagi jismoniy tarbiya darslari, sport to'garaklari mashg'ulotlarining doimiy tashkil qilinishini ko'zda tutadi. Shuningdek, mehnatkash aholi va keksa kishilarni ham jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishga jalb etishdir. Bunda turli musobaqalarni muntazam o'tkazish, sog'lomlashtirish markazlarining ish faoliyatini yaxshilash maqsad qilib qo'yilgan. Bu printsiplarning yana bir jihati shundaki, aholini jismoniy tarbiya va sport, xalq milliy o'yinlariga jalb etish, ayniqsa, iqtidorli sportchilarning mahoratlarini oshirib borish, shuningdek sog'lom avlod tarbiyasini yaxshilashga qaratilgandir. Sport mashg'ulotlarini tashkil qilish, ularni rejalashtirish, musobaqalar o'tkazish, mutaxassis xodimlarni tayyorlash va boshqa faoliyatlarda tadqiqotlarning natijalariga tayanash, faoliyatlarni ilmiy ravishda boshqarish muhim ahamiyatga ega ekanligi bayon qilinadi. Ayniqsa, sport musobaqalarini o'tkazish, turli natijalar, hisob-kitob, nazorat qilish kabi faoliyatlarda holisona (ob'ektiv) yondoshish masalalari ishning taraqqiyotiga ko'maklashishi hisobga olingan.



## **18-Mavzu: Jismoniy tarbiya va sportni boshqarishda ishtirok etuvchi davlat idoralari**

### **Reja**

1. O'quv yurtlariga ega bo'lgan davlat idoralari va ularning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi asosiy vazifalari.

2. Xalq ta'limi, Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining jismoniy tarbiya va sport ishlarini tashkil qilishdagi ishtiroki.

1. O'quv yurtlariga ega bo'lgan davlat idoralari va ularning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi asosiy vazifalari. Xalq xo'jaligining barcha sohalari bo'yicha mutaxassis xodimlarni tayyorlash ishlari jadallik bilan olib borilmoqda. Bunda taraqqiy etgan mamlakatlarning ish tajribalaridan maqsadli foydalanilmoqda. Hozirgi zamon texnika taraqqiyoti va davlatlararo qo'shma korxonalarining yurtimizda faoliyat ko'rsatishi zamon talablari asosida kadrlar tayyorlashni taqozo etmoqda.

Boshqa davlatlar kabi O'zbekistonda ham yangi asrda ijtimoiy-iqtisodiy, madaniy va sport taraqqiyoti uchun katta ishlar amalga oshirilmoqda. Ayniqsa, buyuk kelajakning sog'lom avlodlarini tarbiyalab etishtirish, bo'lajak o'qituvchi, shifokor, muxandis, aktyor, rassom va barcha sohalardagi mutaxassislarni jismoniy kamolot sari etaklash bugunning muhim vazifalaridan biridir. Jismoniy jihatdan barkamol mutaxassislarni tarbiyalab etishtirishda o'quv yurtlariga ega bo'lgan vazirliklar, davlat qo'mitalari, kontsernlar, davlat kompaniyalari o'z hissalarini qo'shmoqdalar.

Ma'lumki, o'quv yurtlarining dasturlari hamda o'quv rejaları Xalq ta'limi va Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirliklari tomonidan ishlab chiqilsa-da, ular boshqa sohalardagi vazirliklar tarkibidagi barcha o'quv yurtlarida bevosita qo'llaniladi. Ular asosan o'quv yurtlarini moliyaviy, moddiy-texnik jihatdan ta'minlashda xizmat qiladi.

Shunga ko'ra, o'quv yurtlari uchun ishlab chiqilgan yagona «Jismoniy tarbiya» dasturi barcha turdagi o'quv yurtlarida qo'llaniladi.

O'quv yurtlarining asosiy qismi Xalq ta'limi va oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirliklari tarkibida bo'lsa-da, tibbiyot, savdo, qishloq va suv xo'jaligi, texnika, qurilish va boshqa sohalardagi vazirliklar hamda qo'mitalar tarkibida ham o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlari mavjuddir. Ularda jismoniy tarbiya darslari, sport turlari bo'yicha mashg'ulotlar, ommaviy sog'lomlashtiruvchi sport tadbirlari Davlat dasturi asosida olib boriladi. «Alpomish va Barchinoy» maxsus testlari asosida bo'lajak mutaxassislarning jismoniy kamolotini oshirish ishlari amalga oshiriladi.

O'quv yurtlariga ega bo'lgan barcha davlat idoralarida «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonun, «Sog'lom avlod uchun» davlat dasturi, davlat ta'lim standarti talablari amalga oshiriladi.

2. Xalq ta'limi, Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining jismoniy tarbiya va sport ishlarini tashkil qilishdagi ishtiroki. Xalq ta'limi vazirligi tizimida barcha fanlar bilan bir qatorda jismoniy tarbiya darslari ham o'zining mazmunan va shaklan o'rni hamda mohiyatiga ega. Shu tufayli Xalq ta'limi vazirligi tizimidagi umumta'lim maktablari, maxsus maktablar, kollej, litseylar, o'rta va oliy pedagogika o'quv yurtlari, sport maktablari hamda makbgacha tarbiya bolalar muassasalarida jismoniy tarbiyaga alohida o'rin berilgan. O'quv yurtlari va turli muassasalarning ish mazmuniga qarab jismoniy tarbiyaning mazmuni, shakli va xususiyatlari ham o'ziga xosdir. Ularni tashkil qilish va boshqarishning ham alohida xususiyatlari mavjud. Shu tufayli Xalq ta'limi vazirligi tizimiga jismoniy tarbiya va sport ishlarini boshqarish bo'limlari, turli idoraviy va jamoat sport tashkilotlari ham kiradi.

Shu o'rnida aytish kerakki, «Ta'lim to'g'risida»gi Qonun asosida hozirgi kunda respublikada xalq ta'limi tizimida keskin o'zgarishlar, islohotlar o'tkazilmoqda. Jismoniy tarbiya darslari davlat ta'lim standartlari asosida tashkil etilmoqda. Respublikamizda 9 mingdan ortiq maktablarda 6 mln.ga yaqin o'quvchilar ta'lim olmoqda. O'rta va oliy pedagogika o'quv yurtlaridagi talabalarni soni ham tobora o'sib bormoqda. Ularda 17 mindan ortiq o'qituvchilar jismoniy tarbiyadan mashg'ulotlar o'tkazmoqda. Deyarli barcha o'quv yurtlarida sport zallari, o'yin maydonlari, ba'zi birlarida suv havzalari mavjud. Sportning 20 dan ortiq turlari bo'yicha har yili «Quvnoq startlar», «Umid nihollari» musobaqalari o'tkazib kelinmoqda.

Xalq ta'lim vazirligi tizimida bevosita jismoniy tarbiya va sport ishlariga rahbarlik qiluvchi bo'limlar, kabinetlari asosan quyidagi faoliyatlarni amalga oshirishda rahnamolik qiladilar:

O`quvchi yoshlarning jismoniy kamolotini oshirish, ularni mehnat va hayotga tayyorlash, bunda jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug`ullanishni o`rgatish.

Sog`lom turmush tarzida jismoniy tarbiya va sportning mohiyati, o`rnini ongli ravishda tushunishlariga erishish.

Jismoniy tarbiya darslari, sport mashg`ulotlari va turli musobaqalarda qatnashish yo`li bilan o`zlarining jismoniy sifatlarini tarbiyalash, jamoa (komanda) ahilligi, o`zaro hurmat va g`oliblik, kurash yo`llarini o`rgatish.

Jismoniy tarbiya vositalari orqali mehnatga tayyorgarlik va Vatan himoyasi uchun o`z kuch va qudratlarini oshirishga odatlantirish. Bunda «Alpomish va Barchinoy» maxsus testlarini to`la bajarishlariga erishish.

Sport cho`qqilarini egallashga chorlash, xalqaro sport maydonlarida respublika obro`yini ko`tarish tuyg`ularini kuchaytirish va vatanparvarlik fazilatlarini rivojlantirish.

Bo`ljak kasbga tayyorlash va qaysi kasb-xunar bo`lmasin, o`z sog`liklarini mustahkamlashga intilish, kelajakda sog`lom avlod uchun kurash yo`llarini egallash va hokazolar.

O`rta maxsus va oliy o`quv yurtlarining jismoniy tarbiya va sport mashg`ulotlarini tashkil qilishni ularga rahbarlik tartibi, «Jismoniy tarbiya va sport to`g`risida»gi, «Ta`lim to`g`risida»gi qonunlar hamda davlat ta`lim standartlarida ko`rsatilgan umumiy qoidalar asosiga tayaniladi. Eng muhimi «Alpomish va Barchinoy» maxsus testlari talablarini amalga oshirish ko`zda tutiladi. Bunda Oliy va o`rta maxsus ta`lim vazirligi tizimi tarkibidagi bir qator maxsus bo`limlar va tashkilotlar faoliyat ko`rsatadi. Bular quyidagilar:

Oliy va o`rta maxsus ta`lim vazirligining «Jismoniy tarbiya va sport bo`limi».

Oliy va o`rta maxsus o`quv yurtlaridagi jismoniy tarbiya kafedralari va sport klublari.

Ularning faoliyatiga ko`maklashuvchi sport jamiyatlari ham mavjud, ya'ni:

Respublika Oliy o`quv yurtlari talabalarining «Talaba» sport uyushmasi, uning viloyatlardagi tarmoqlari (sport klub, bo`limi va hokazolar).

Respublika o`quvchi-yoshlarining «Yoshlik» sport jamiyati, uning joylardagi sport klublari.

O`rta maxsus va oliy o`quv yurtlaridagi jismoniy tarbiya mashg`ulotlari asosan quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilgandir:

O`quvchi-yoshlar va talabalarining sog`lig`ini mustahkamlash, jismoniy va ma`naviy kamolotini yuksaltirish, iqtidorli sportchilarning mahoratini oshirish bilan bog`liq barcha tadbir hamda faoliyatlarini ta`minlash.

Bo`ljak kasb-xunar yo`nalishi asosida jismoniy tarbiya va sportning nazariy bilimlari, amaliy ko`nikmalari hamda ommaviy sport tadbirlarini tashkil qilish usullari bilan qurollantirish.

## **19-Mavzu: Boshqarish usullari: tashkiliy farmoyish berish va ijtimoiy-iqtisodiy usullar**

### **Reja**

1. O'zbekistonda boshqarish usullarining xususiyatlari haqidagi qisqacha tushuncha.
2. Jismoniy tarbiya va sport tashkilotlari faoliyatlarini tashkil qilishda boshqarish usullaridan foydalanishning mohiyati.
3. Mustaqillik davrida qo'llanilayotgan asosiy boshqarish usullari.

1. O'zbekistonda boshqarish usullarining xususiyatlari haqidagi qisqacha tushuncha. Jismoniy tarbiya va sporttashkilotlari faoliyatlarini tashkil qilishda boshqarish usullaridan foydalanishning mohiyati.

1.1. O'zbekistonda boshqarish usullarining xususiyatlari. O'zbekistonda mustaqillikning tantana qilish va ijtimoiy-iqtisodiy, siyosiy hamda madaniy islohotlarning davom etishi davlatni idora qilish va barcha faoliyatlarini tashkil qilishda yangicha ish usullarini qo'llashni taqozo etadi. Bu usullarning shakli, mazmuni va asosiy maqsadlari qabul qilingan qonunlar, qarorlar va O'zbekiston Prezidenti I.A.Karimovning asarlari, nutqlari, ma'ruzalari va turli uchrashuvdagi bayonotlarida o'z aksini topmoqda. Bu jarayonlar jismoniy tarbiya va sport tashkilotlari faoliyatiga ham tegishlidir.

Jismoniy tarbiya va sport ishlarini boshqarishning o'ziga xos xususiyatlari, yo'llari va shakllari kun sayin boyib, ravnaq topmoqda.

O'zbekistonda turli idoralar (kontsern, kompaniya va hokazolar) hamda savdo, tijorat, shirkat, fermer xo'jaliklarning vujudga kelishi jismoniy tarbiya va sport sohasidagi boshqarish usullarining yangi tartib-qoidalariga rioya qilishni taqozo etmoqda. Chunki bunday idoralar, xo'jalik tashkilotlari va boshqa jamoalar o'z faoliyatlarini maxsus nizomlar asosida tashkil etmoqda. Bu tashkilotlar asosan o'zini o'zi boshqarish, moliyaviy ta'minot xususiyatiga ega bo'lgan holda mustaqil ravishda faoliyat ko'rsatish huquqlariga egadir. Shu sababdan ham sport tashkilotlari bo'nday yo'nalishdagi idoralar, tashkilotlar hamda xo'jalik jamoalari bilan o'zaro kelishgan holda ish olib borishlariga to'g'ri keladi.

1.2. Jismoniy tarbiya va sport tashkilotlari faoliyatlarini tashkil qilishda boshqarish usullaridan foydalanishning mohiyati. O'zbekistonning mustaqilligi avvaldan mavjud bo'lgan boshqarishning ma'muriy-buyruqbozlik usulidan tamoman voz kechishni yoki ularni yangi davr sharoiti hamda talablariga qarab ishlatishni taqozo etmoqda. Bu jihatlar sport tashkilotlari va jamiyatlari tizimidagi barcha sohalarda ham o'z yo'liga tushib bormoqda.

O'zbekiston Prezidenti sovrini uchun kurash, tennis, boks va boshqa bir qator qalqaro turnirlarning an'anaga aylanishi, futbol, voleybol, engil atletika hamda sharqona yakkakurash turlari bo'yicha Markaziy Osiyo o'yinlari, boshqa rasmiy xalqaro sport musobaqalarida respublika sportchilarining doimiy ravishda ishtirok etib kelishi sport tashkilotlari, terma komandalar mashg'ulotlarni uyushtirishda xalqaro andozalar va tajribalarga tayanishini talab qilmoqda. Bu, o'z navbatida, boshqaruv faoliyatlarida ishga yangicha munosabatda bo'lish, zarur moddiy-texnik manbalardan foydalanishi hamda o'zini o'zi moliyaviy ta'minlash yo'lida izlanish, tadqiqotlar o'tkazishni taqozo etmoqda.

Ta'kidlash zarurki, sport klublar, o'quv yurtlari va turli muassasalarning boshlang'ich jismoniy tarbiya jamoalari ham boshqaruvning turli-tuman yangi usullarini qo'llashlari lozim bo'ladi. Bunda o'quvchi va mehnatkash yoshlar, ziyolilarning tashabbuslari, ijodkorligiga tayanish maqsadga muvofiqdir.

2. Mustaqillik davrida qo'llanilayotgan asosiy boshqarish usullari. Yuqorida ta'kidlaganidek, respublikada davlatni idora qilish va barcha faoliyatlarni to'g'ri boshqarish uchun O'zbekiston Prezidenti farmon chiqaradi, Oliy Majlis qonun va qarorlarni ishlab chiqib, ularni tasdiqlaydi va nihoyat, Vazirlar Mahkamasi qonun, farmoyishlarni amalga oshirish bo'yicha o'zining qarorlarini qabul qiladi. Ana shular asosida har bir vazirlik, davlat qo'mitasi hamda jamoat tashkilotlari o'z ish faoliyatlarini amalga oshiradi. Bu jarayonlarda har bir soha yoki tarmoq O'z xususiyatlari asosida turli uslublarni qo'llaydi. Ularning eng muhimlari tashkiliy-farmoyish berish, xo'jalik hisobi, moddiy-texnik ta'minot, normativlarni belgilash va boshqalardir. Bunday usullar jismoniy tarbiya va sport harakatini boshqaruvchi barcha idoralar va tashkilotlarga ham mansubdir.

O'zbekiston Prezidenti tomonidan ko'tarilgan yangi shior – «Kuyib-yonib yashab mehnat qilmoq kerak» - negizida mas'uliyat, ijodkorlik, tashabbuskorlik, fidokorlik kabi fazilatlar mujassam. Bu o'rinda Artur Grigoryanning professional boks bo'yicha 16 marta jahon chempioni bo'lishi, boks bo'yicha

Muhammadqodir Abdullaevning XXVII Olimpiya o'yinlarida (Sidney) oltin medal sovrindori bo'lishi va boshqa ko'pgina misollarni keltirish mumkin. Demak, jismoniy tarbiya va sport harakatining tub maqsadlari negizida jismonan barkamollikka erishish bilan bir qatorda Vatanim, deb yonib-kuyib mehnat qiluvchi murabbiylar, sportchilar, o'qituvchilar, sport faollarining yurt shuhratini olamga yoyish kabi oliy orzu-niyatlari ham bor.

### **Boshqarishni ilmiy tashkil qilish**

Jamoani boshqarishda mehnatni ilmiy tashkil qilish xodimlarning asosiy faoliyatlaridan biridir.

Boshqarishni ilmiy tashkil qilish deganda, asosan nazariy bilim va amaliy ish tajribalarini hamda eng ilg'or va fanda asoslangan ish natijalarini hayotda qo'llash, ularni amalga oshirish, tegishli samaralarga erishishni tushunmoq kerak. Bu ko'pincha sport turlari bo'yicha yirik jamoalarni (komandalar), ularni yutuqlarga etaklash, yaxshi natijalarni qo'lga kiritishda namoyon bo'ladi. Shuningdek, sport inshootlarini qurish, halq milliy o'yinlari musobaqalarini tashkil qilish, moliyaviy ishlarni yuritish kabi ishlarni amalga oshirishda zarur bo'ladi.

Boshqaruv faoliyatlarida ijroni nazorat qilish, barcha ishlarning natijalarini hisobga olib borish tashkiliy usullar mazmunini tobora boyitadi. Hisobga olish ish usullarini quyidagicha tushunmoq zarur:

Hisobga olib boruvchi daftar yuritish.

Sport to'garagi qaydnomasi (jurnal) tutish.

Sog'lomlashtiruvchi guruhlarini qaydnomasini to'ldirib borish.

Ommaviy sport tadbirlarini hisobga olish qaydnomasini yuritish va hokazolar.

Jamoalarni yakunlovchi hisobga olish eng muhim faoliyat hisoblanadi. Bunda quyidagi sohalarni ko'rsatish zarur bo'ladi:

Sport tashkilotlari (jamoalar) soni, shug'ullanuvchilar soni, jinsi, millati.

Sport ko'rsatkichlari, texnik yutuqlar, razryadli sportchilar soni.

Sport inshootlarining soni.

Rejalarning bajarilishi, smetalardagi ko'rsatkichlarning bajarilishi.

Yirik musobaqalarda erishilgan yutuqlar.

Ish yuritish. Yuqorida qayd etilgan hisobga olish va hisobot tuzish ish tartiblarida eng muhim o'rin tutadigan faoliyatlardan bo'lib, u barcha xujjatlarni o'z vaqtida tuzish va rasmiylashtirib borish demakdir. Bunda quyidagilar ko'zda tutiladi:

Kelgan xujjatlarni rasmiylashtirish.

Xujjatlarni o'rganib chiqish va tegishli xodimlarga topshirish, ularning javobini o'z vaqtida olish, jo'natish.

Zarur bo'lganda javoblarni majlisda muhokama qilish (qaror chiqarish)

Qaror, buyruq, farmoyish, topshiriq, ko'rsatmalar yozma ravishda rasmiylashtirilishi va ularning bajarilishi haqida o'z vaqtida belgi qo'yib borilishi zarur.

## 20-Mavzu: Boshqarishning jamoat tashkilotlari haqida umumiy tushuncha

### Reja

1. Sport jamiyatlari («O`zbekiston», «Dinamo», «Talaba», «Yoshlik») va ularning quyi tarmoqlarining tuzilishi.
2. Sport turlari bo`yicha uyushmalarning jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishdagi faoliyatlari.

1. Sport jamiyatlari («O`zbekiston», «Dinamo», «Talaba», «Yoshlik») va ularning quyi tarmoqlarining tuzilishi. O`zbekiston Respublikasi Kasaba uyushmalari federatsiyasi Markaziy kengashi tarkibida tarmoqlilik tamoyillari asosida yaqin o`tmishimizgacha turli sport jamiyatlari faoliyat ko`rsatib keldi, ya'ni:

1. «Spartak» ko`ngilli sport jamiyati (KSJ-DSO) engil sanoat ishlab chiqarish korxonalarini, savdo xodimlari va o`rta maxsus o`quv yurtlarini o`z ichiga olgan.
2. «Burevestnik» KSJ – oliy o`quv yurtlari talabalarining sport jamiyati.
3. «Mehnat» KSJ - zavod, fabrika va ular bilan bog`liq ishlab chiqarish jamoalari sportchilarni birlashtirilgan.
4. «Paxtakor» KSJ - qishloq mehnatkashlari va sportchilarni o`ziga qamrab olgan.
5. «Lokomotiv» KSJ – temir yo`l ishchilari sport jamiyati.
6. «Zenit» - havo yo`llari (fuqarolar samolyoti) xodimlarining sport jamiyati.
7. «Vodnik» KSJ – suv yo`li va ko`llar, suv omborlari hamda ular bilan bog`liq tashkilotlar xodimlarining sport jamiyati.

Ta'kidlash zarurki, bu sport jamiyatlari 40 yildan ortiq faoliyat ko`rsatib keldi. qayta qurish yillari boshqaruvchilik ishlarini ixchamlashtirish yo`lida bir qator tadbirlar amalga oshirildi. Bundan sport ham chetda qolmadi. Natijada, 1987 yilda barcha sport jamiyatlari yagona kasaba uyushmalari sport jamiyatiga birlashtirildi. O`zbekistonda bu jamiyat 1991 yilda qayta ko`rib chiqildi va uning ta'sis anjumanida O`zbekiston Respublikasida kasaba uyushmalari federatsiyasining jismoniy tarbiya-sport jamiyati («O`zbekiston») deb qabul qilindi. Bu sport jamiyatining Nizomida ta'kidlanganidek, u mustaqil ravishda o`zini-o`zi moliyaviy ta'minlash yo`liga o`tdi.

2. Sport turlari bo`yicha uyushmalarning jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishdagi faoliyatlari. Qaysi sport turi bo`lmasin, musobaqalarni tashkil qilish va o`tkazish faoliyatlari asosan sport federatsiyalari tomonidan amalga oshiriladi. Bunda musobaqa Nizomi, hakamlar ishlarini asosiy o`rinda turadi. Shu tufayli mamlakatimizda 30 dan ortiq sport turlari bo`yicha federatsiyalar tashkil etilgan. Har bir federatsiyaning o`z Nizomi mavjud. Nizomlarda federatsiyalarning tarkibiy tuzilishi, rahbar va xay'atini saylash, ish mazmuni hamda vazifalari, moddiy mablag`lar kabi jihatlar aks ettirilgan.

Federatsiyalarning eng muhim vazifalariga musobaqa qoidalarini ishlab chiqish yoki o`zgartirishlar kiritish, musobaqalarning Nizomini tayyorlash, hakamlarning malakalarini oshirish, murabbiylarning faoliyatlarini o`rganish kabi talablar kiradi.

O`zbekiston sharoitida futbol, tennis, boks, shaxmat, kurash, sharqona yakkakurashlar va boshqa bir qator sport federatsiyalari o`z mustaqilligiga ega va o`z maqomlari bo`yicha faoliyat ko`rsatadi. Ular tashkiliy ishlar bo`yicha sport jamiyatlari bilan hamkorlik qiladi va Davlat jismoniy tarbiya va sport qo`mitasiga hisobot beradi.

Ta'kidlash joizki, bir qator sport federatsiyalari sport jamiyatlari tarkibidadir. Viloyatlardagi sport federatsiyalari ham sport jamiyatlari tarkibida faoliyat yuritadi va o`z Nizomlari asosida ish olib boradi.

Sport federatsiyalari tarkibiga asosan hakamlar va murabbiylar ke'gashi kiradi. Ular ham o`z faoliyatlarini alohida va mustaqil ravishda yuritadilar.

Hakamlar kengashi musobaqa qoidalarini ishlab chiqishi, bajarilishini doimiy nazorat qilish, yangiliklar kiritish bilan shug`ullanadilar. Musobaqalar asosan, avvaldan tuzilgan va tasdiqlangan Nizomlar asosida o`tkaziladi, ularning yakunlari federatsiya hay'atida ko`rib chiqiladi va hisobot beriladi.

Xulosa qilib aytiganda, O`zbekistonda boshqarish ishlariga jamoatchilik keng jalb qilinmoqda. Demokratik tamoyillarni amalga oshirishda o`zini-o`zi boshqarish, bunda pullik xizmatlar, tijorat va ishlab chiqarish yo`llari bilan moddiy ta'minlashga imkoniyatlar yaratilmoqda. Bu sohada sport jamiyatlari, uyushmalari, assotsiatsiyalar, jamg`armalar va boshqa jamoat tashkilotlari faol ishtirok etmoqdalar.

Sport jamiyatlari, uyushmalari va ular bilan bevosita aloqador bo'lgan tashkilotlar mustaqil faoliyat yuritish evaziga sportchilarning tayyorgarliklarini yaxshilash, ularning mahoratini oshirish, sport buyumlari va jihozlarini xarid qilish, sport inshootlarini kengaytirish, ta'mirlash kabi zarur ishlarni amalga oshirmoqda.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi; T., «O'zbekiston», 1992.
2. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'irsida» qonuni, 2000.
3. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi qarori, 27 may, 1999.
4. Abdumalikov R., Jismoniy tarbiya va sportni boshqarishning nazariy asoslari, o'quv qo'llanma, T., O'zDJTI nashriyoti, 1996.
5. Yunusov T.T., Abdumalikov R., O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni boshqarishning tashkil etish yo'llari, o'quv qo'llanma, T., O'zDJTI nashriyoti, 1992.
6. Abdumalikov R., Jismoniy madaniyat va sport ixtisosligidagi talabalrni boshqaruvchilik faoliyatlariga tayyorlashning nazariy va amaliy asoslari, monografiya, T., O'zDJTI nashriyoti, 1994.
7. Nurmuxamedov K.I., Jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiy-iqtisodiy muammolari, o'quv qo'llanma, T, O'zDJTI nashriyoti, 1991.
8. Yarashev K.D., Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish, Abu Ali ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti, T., 2002.



1,70,3,68,5,66,7,64,9,62,11,60,13,58,15,56,17,54,19,52,21,50,23,48,25,46,27,44,29,42,31,40,33,38,35  
36,37,34,39,32,41,30,43,28,45,26,47,24,49,22,51,20,53,18,55,16,57,14,59,12,61,10,63,8,65,6,67,4,69,2,  
71