

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
ТЕРМЕЗ ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ КАФЕДРАСИ



«ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ТАРИХИ ВА БОШҚАРИШ»
ФАНИДАН БАКАЛАВРИЯТ “5112000-ЖИСМОНИЙ
МАДАНИЯТ” ТАЪЛИМ ЙЎНАЛИШИ ТАЛАБАЛАРИ
УЧУН МАЪРУЗА МАТНИ

ТЕРМИЗ

МАВЗУ: Ибтидоий жамоа тизими даврида жисмоний тарбия

Р Е Ж А :

1. Жисмоний тарбиянинг пайдо бўлиши.
2. Она уруғчилиги даврида жисмоний тарбия.
3. Ота уруғчилиги даврида жисмоний тарбия.

1. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ ПАЙДО БЎЛИШИ.

Жисмоний маданият тарихининг илдизлари жамият тараққиётининг жуда узоқ қаърига туташиб кетади, яъни инсоннинг барча ақлий ва жисмоний фаолияти бевосита яшаш шароитини таъминлаш билан чегараланган даврга бориб тақалади. Жисмоний тарбиянинг пайдо бўлиши ҳақидаги масала жисмоний маданият тарихининг энг долзарб муаммоларидан бири бўлиб, принципиал методологик аҳамиятга молик. Бу масалани кўпгина олимлар ўз тадқиқотларида очиқ беришга ҳаракат қилдилар. Уларнинг тадқиқотлари мазкур муаммони ўрганиш борасида маълум даражада рол ўйнади. Бироқ, улар бу масалага ўз нуқтаи назарларидан келиб чиқиб фикр билдирганлар. Жисмоний тарбиянинг ибтидоий жамоа тузуми давридан пайдо бўлганлиги тан олинган бўлсада, пайдо бўлиш ва унинг тараққиёти масалалари ханузгача тўлақонли тадқиқ қилинмаган. Бинобарин, шу кунгача мавжуд бўлган манбаларга таянган ҳолда, жисмоний тарбиянинг илк пайдо бўлиши ҳақида мантикий фикр юритиб, улар тўғрисида муайян тасаввур ҳосил, қилса бўлади. Юқорида зикр қилинган масалани кўпгина олимлар узларича талқин қилганлар:

- Шиллер руҳидаги ўйинлар назарияси:
- Рейнак томонидан биринчи марта баён қилинган афсунгарлик назарияси:
- Спенсер ифодалаган ортикча энергия назарияси.

Бундан ташқари, Летурно, Эспинас, Гросс каби бир қатор чет эл олимлари, жисмоний тарбия ҳайвонларнинг ўйинига тахлидан келиб чиққан, деган назарияни олга сурдилар. Фрейд ва унинг издошлари, ўйин индивидуумнинг тула қимматга эга бўлмаганлигидан далолат беради, деб исботлашга уриниб курдилар, чунки уйнида гуё инсоннинг турмуш қийинчиликларидан ҳаёлот оламига кетишга уриниши ифодаланар эмиш. Жисмоний тарбия ва диний маросимларнинг келиб чиқиши тўғрисидаги назариялар ҳам худди шу таълимотга асосланади. Қатор хорижлик тадқиқотчилар-Бюхер, Неринг, Максимов, Штернберг ва бошқалар ҳайвонлар қўлга ўргатилиши умуман, меҳнат ибтидоий ўйин ҳамда рақслардан келиб чиққан, деб таъкидланганлар.

Хаксли ва Фогтлар эса, жисмоний тарбияни инсон узининг ҳайвон аجدодларидан соф биологик йул билан мерос қилиб олган, деб исботлашга уриндилар. Бундай фикр тарафдорлари ҳайвоннинг ихтиёрсиз ҳаракатлари билан инсоннинг онгли фаолияти ўртасидаги асосий фарқни кўрмайдилар.

Г.В. Плеханов ибтидоий ўйинлар ва жисмоний машқлар биологик омиллардан эмас, балки одамларнинг меҳнат фаолиятидан келиб чиққанлиги илмий жиҳатдан исботлаб берди.

Н.Пономарёв ўз тадқиқотлари давомида шундай хулосага келди, инсоннинг инсон бўлишида нафақат меҳнат куролининг такомиллашиб бориши балки доимий равишда ўз танасини мукаммалаштириш,

инсон зотини асосий ишлаб чиқариш кучига айлантириш муҳим аҳамият касб этди. Ов қилиш мақсадида меҳнатдан муҳим восита сифатида фойдалана билиш янги сифатий ҳаракат малакаларини талаб қила бошлади, масалан, ишда аввало таъсир қилиш кучининг ошиши, тезкорлик малакалари, чидамлилиқ ва фаоллик сингари. Инсон чексиз биологик ҳукмронликдан қутилди, лекин, энди унинг тараққиётида ижтимоий-тарихий қонуниятлар асосий белгиловчи бўлиб келди.

Археологик қазилмалар пайтида топилган қадимий маданият буюмлари туфайли инсон тараққиёти бизнинг эраизгача бўлган 150000 минг йиллик тарихи ҳақида гувоҳлик беради. Меҳнат туфайли одамнинг жисмоний қиёфаси ўзгарди, унинг олий асаб фаолияти, организмнинг тузилиши ва вазифалари такомиллашиб борди. Аجدодларимизнинг меҳнат қуролларини кашф этиши, тайёрлаши ва такомиллаштириб бориши жараёнида аста-секин воқеа бўлди. Бу жараён қадимга тарихнинг энг кеч даврида бўлиб ўтди (э.ав. 70000-8000 минг йиллар). Бу вақтда ўткир тишли ва суякдан ясалган учли улоқтириш қуроллари пайдо бўлди. Яшашнинг бош манбаи йирик ҳайвонларини овлаш эди. Бироқ мамонтлар, ғор айиқлар ва йирик қалтакесаклар инсон учун хавфли рақиб бўлиб қолди. Уларни муваффақиятли овлаш фақат илгаридан тайёрланган ва синаб қўрилган воситалар ёрдамида, барча қабила аъзоларининг уюштирилган ҳамкорликдаги фаолиятлари таъминлаши мумкин эди. Муайян жараёнда қадимий одам улоқтириш қуроли сифатида турли-туман таёқ, палохмон, найза ва шу қаби буюмлардан унумли фойдаланишни ўрганди. У ўзи учун улоқтириш усулини очди, яъни сезиларли даражада ўқишнинг ўзоқлигини ўзайтириш йўллари топили. Улоқтириш қуроллари қўллаш жараёнида, у ўз мускулларини буйсундириб, ўлжанинг ўзоқлигига боғлиқ ҳолда сарфланадиган энергияни чамалаш, ўз ҳатти-ҳаракатларини бошқара олиш қобилиятига эга бўлди.

Инстинктив ҳужум қилиш ва ҳимояланиш ҳаракатларидан мувофиқлашган ҳаракатларгача, қуролдан энг самарали фойдаланиш тажрибасини эгаллашга қадар у кўп минг йиллик йўлни босиб ўтди, кўпгина кўнгилсиз воқеалар юз берди. Бир-бирини алмашлаш асосидаги инсоннинг муваффақиятлари ва мағлубиятлари шунини кўрсатдики, филҳол, баъзи фаолиятлар муваффақиятли натижаларга, бошқалари эса муваффақиятсизликка олиб келади. Шу билан бир қаторда у қуролни энг рационал эгаллашни ўрганишнинг аҳамиятли имкониятларини, ҳужум қилиш ва ҳимояланиш ҳаракатлари ҳамда бу усулларни бошқаларнинг ўзлаштириш имкониятларини англади. Ҳаётининг муҳим ҳаракат қўнимчаларини эгаллаш, шубҳасиз, кузатиш ва тақлид қилиш орқали амалга ошади, лекин янада кўпроқ ривожланиш афсунгарлик фаолиятининг абстракт фикрсизда ҳайвонларни яралаган ўқ-ей ва найзалар билан расм солганлар. қадимий одам кўпинча кузатган ва ушбу қонуниятларни ҳаракатларда қўллади, чунончи унинг ёрдамида сув тўсиқларини, оёқ ботиб кетадиган юмшоқ қор, ботқоқли жойларни босиб ўтган. Ўлдирилган ҳайвоннинг захира гўшти, бинобарин, йилнинг қиш пайтида ўзоқ вақт мобайнида сақланади, ижтимоий ҳарактердаги фаолият учун имконият яратилади. Оқибатда шунинг учун шароит пайдо бўлди, ўрганиш ва тажрибани ўзатиш жараёни ташкилий жиҳатдан бевосита ишдан ажралди. Ёввойи қўшларни овлаш пайтида қўлланадиган ёки рақибдан қочиб қутулиш пайтидаги сеҳрли қўш фаолияти доирасидаги тўсиқлар оша югуриш ва сакрашлар мустақил ривожланишни бошлади. Масофага югуриш, сакрашлар, рақслар ва улоқтириш ҳаракатларининг синтезлашган шакллари пайдо бўлди.

Қириб келган бу даврнинг охиридаги кескин ўзгариш инсон тараққиётида қамоннинг кашф қилиниши э.ав. 12000 йилга туғри келади. Шубҳасиз қамондан фойдалана билиш шундай ҳолатларда муҳим рол ўйнади, бу даврга келиб, ҳайвонлар сон жиҳатидан қамайди, улар фақат улоқтириш қуроли ва тузоқ ёрдамида ов қилинади. Ўқ-ей, янги механик «ўқ қуроли» дан

чиқарилгач, кўпгина ёввойи майда ва йирик ҳайвонларни, қушлар ҳамда балиқларни овлаш имкониятини берди. Энди тез-тез ўзгартириб турадиган ҳайвонларнинг излари бўйлаб тентираб юриш керак эмас эди. Камонни ўзлаштирган қабиланинг турмуш тарзида сезиларли ўзгариш пайдо бўлди. Ёввойи ҳайвонларга бой бўлган дарё атрофидаги сўлим текислик ва водийларда нисбатан доимий манзилгоҳлар пайдо бўлди. Шу билан бир вақтда ғорларда илгари фақат тасвирлаган ов расмлари билан биргаликда ўзаро бахслашаётган одамлар тасвирлари пайдо бўла бошлади. Ҳаракат тўплашига, чунончи, ёшларга ўрнатиладиган, ҳарбий тайёргарлик кирадиган бўлди. Шубҳасиз, бу соҳадаги вазифаларнинг ўсиб бориши билан боғлиқ ҳолда етуклик ёшига ўтишнинг тайёргарлик шакллари ривожланди, аниқроғи, унинг якуний актив-бағишлов маросими эди. Тарбиянинг уюштирилган шакллари ва бошланғич тарбиявий фаолият турлари шаклланди. Бироқ, бу ерда келтирилган жисмоний маданиятнинг пайдо бўлиши жараёни инсон карама-қаршилигидан махрум этилган бўлиши мумкин эмас. Кундалик ҳаётдаги қийинчиликларни онгли равишда енгиб ўтиш шундай тажрибани эгаллаш билан чатишиб кетди, бинобарин, жамият мавжудлигининг шаклларида ҳақиқий малакаларни таъминлаб берди. Археологик топилдикларга асосан, бунга тахминан э.эв. 40000 йилларгача бўлган даврлар киради. Шунингдек охириги асрлар мобайнида йиғилган этнографик маълумотларни таккослаш асосида эътироф этиш мумкин, инсоннинг жисмоний ривожланиши энг қадимий кечки даврида ҳам ўзига хос афсунгарлик фаолияти кузатилади. Унда ибодат қилиш йўқ эди. У муқаддас санашларга сажда қилиш ёки нариги дунёдаги руҳларга эътиқодини ифодалай олмасди. Мавжуд белгиларнинг тасдиқлашича у асосан, иқтисодий жиҳатдан ўз-ўзини ҳимоя қилиш функцияларини бажарган, шунингдек, ижтимоий бошқарув функциясини, чунончи, кенг маънода ўзида табиатнинг алоҳида ходисаларини билишнинг рамзи бўлди, инсоннинг табиатга боғлигини тўлдирди. Жисмоний маданият нуқтаи назаридан бу ерда хурофий маъно шундан иборатки, агар расмдаги ёки барелофдаги одам, таъқиб қилаётган ҳайвон ёки ўз душмани билан «олишуви», «боғлаши» ва «ғалаба» қилиши тасвирланган бўлса, у ҳолда, демак, у гўё ҳақиқатда уларнинг устидан ғалаба қозонган.

Бу шундан далолатки, манзарада тасвирланган ҳайвон атрофида ов ҳаракатларини тақлид қилиб, завқ билан ўйинга тушганлар, найза улоқтирилган, ўқ-ёй узишган у вақтда, ифодаланган рақиб шахси устидан «ғалаба қилиб», ҳақиқий мақсадга эришилган. Бинобарин, бу ерда функциянинг рамзийлигини алмаштириш тўғрисида гап бормайди, реал мақсадга йўналтирилган фаолиятга асосланади. Ҳақ ҳам, эътиқод ҳам ғаройибликни яратмайди, ҳақиқий ҳаракат, у ҳолда, бугунги кунда ҳақиқий мусобақа стрессиди бажариладиган профессионал спорт тилида машқ сифатида эътироф қилинади. Буларнинг барчасини ғорлардаги топилдиклар ишончли тарзда тасдиқлайди.

Тараққиётнинг навбатдаги босқичида мезолит ва неолит даврида (э.ав. 8000-3000 йиллар)-тирикчиликнинг асосий манбаи деҳқончилик ва чорвачилик бўлди. Қабилаларнинг алоҳида гуруҳлари ўтроқ турмуш тарзига ўтдилар. Эрамиздан аввалги VII минг йилликдан бошлаб ажралган патриархат жамоа тузуми марказлари пайдо бўла бошлади.

Халқларнинг жисмоний маданияти, чўпонлик билан шуғулланганларда югуриш, сакраш, улоқтириш ва ёввойи ҳайвонларни таъқиб қилиш ўз ҳаётий заруратини йўқотди. Олдинги режага асосан отда юриб қуршаб ов қилиш, деҳқончилик жамиятларининг қураш ва оғирлик кўтаришга бўлган қизиқишлари, рақслар ва йоглар хилидаги табобат, эътиқодга асосланган, ҳосилдорлик билан боғлиқ бўлган. Ўтроқ ҳаёт тарзига ўтиш ер ва ҳудудлар, энг унумдор жойларга бўлган қурашни кескинлаштирди. Бу зарурат ўсмирларни мустақил ҳаётга тайёрлаш жараёнини мураккаблаштиришга олиб келди. Бағишлов маросимларининг оғирлик маркази, жанговар тайёргарлик учун ҳарактерли бўлган синовнинг янги шаклларига мослашиш, ҳаракат

шаклларига янада кўпроқ эътиборни тўплашга кучди. Ёввойи ҳайвонларни таъқиб қилиш ва қуршаб овлаш, чунончи амалий жиҳатдан қабиланинг барча эркақлар таркиби иштирок этадиган, ҳарбий юришлар характери оиди. Кимнинг оидин бўлиши учун ўтказиладиган яккама-якка олишувлар, «куч синаш» ёки «олдидан айтиш» учун хизмат қилган, шундай ташкиллаштириб туриладиган мусобақалар улар кураш олиб бораётганларнинг енгилмаслик рамзи ва қахрамонларнинг биргаликдаги кучининг ўз тимсоли бўлган. Аниқ шундай мақсад-«чоғлаш» ва «кўркитиш» таъқиб ва рақибга жангдан оидин чақирик ташлаш, деярли барча халқларнинг мифологиясида шу тўғридаги фикрлар мавжуд.

Хўжаликни идора қилишнинг янги шакллари пайдо бўлиши билан кишилиқ жамиятини уюштириш шакллари анча мустаҳкамлана борди. Жамоаларнинг пайдо бўлиши ва тараққий этиши билан аста-секин маданият соҳасида ҳам узгаришлар содир бўлди. Энди одам ўзига доимий турар жой қурди, кийим-кечак пайдо бўлди, тасвирий санъат бунёд этилди. қўшиқ, ўйин ва рақслар ижро этиладиган турли байрамлар кенг тарқалди. Шу даврда дин бунёдга кела бошлади. Жисмоний тарбия элементларининг пайдо бўлиши ҳам худди шу даврга тўғри келади. Бевосита меҳнат билан боғлиқ бўлган кўпгина мусобақа ўйинлари мустақил тарбиявий аҳамият касб этади ва улардан уруғ жамоасининг турли ёшдаги гуруҳлари фойдалана бошлади. Меҳнатнинг жинс ва ёшга қараб табиий равишда бўлиниши эндигина туғилиб келаётган ибтидоий жисмоний тарбияда ҳам ўз ифодасини топди. Жисмоний тарбиянинг янада ривожланишида ибтидоий санъат ҳам катта рол ўйнади. Санъат кишиларнинг фикр ва туйғуларини бойитди, уларнинг маънавий дунёсини такомиллаштирди. Ўйин ва рақсларда такрорланадиган меҳнат ва мудофаа характеридаги кўпгина ҳаракатлар энди бевосита меҳнат предметига йўналтирилмас эди. Бу ҳаракатлар жисмоний машқлар сифатида нисбатан мустақиллик касб этди.

Жисмоний машқларнинг мусобақа ўйинлари шаклида вужудга келиши ибтидоий тузум кишисини тарбиялашда тубдан ўзгариш ясади. Оналик уруғчилик тузуми (матриархат) ва оталик уруғчилик тузуми (патриархат) ўзига хос тараққиёт ҳамда жисмоний тарбия хусусиятларига эга бўлган.

2. ОНАЛИК УРУҒЧИЛИГИ ДАВРИ.

Ибтидоий жамоа тузумидан юқори палеолит даврига ўтилиши билан ишлаб чиқарувчи кучлар, ижтимоий мунособатлар ва одам киёфасида ўзгаришлар пайдо бўлган. Бу даврда келиб меҳнат қуроллари анча такомиллашган, суяк ва шохдан ясалган буюмлар: игна, бигиз, кармоқ, камон уки ва ҳар хил безаклар шаклланган. Одамлар тош ва суякларнинг пармалаганлар. Тош ва сопол идишларга ҳайвонларнинг расмини чизганлар. Сўнгги палеолит даврининг ютуқларидан бири найзанинг ихтиро қилиниши ходисаси эди. Найза туфайли овчилик ривожланди, тирик ҳайвонларни биргалашиб овлаш аҳамият касб этди. Палеолит даврида тасвирий санъат ривожланди. Бу даврга келиб одамлар ўзларига уй қурганлар, тошлар ва қояларга расм солганлар, тош ва суякларга ҳайвонлар, балиқлар ва одамларнинг киёфаларини чизганлар.

Неолит даври кашфиётларидан яна бири ҳунармандчиликнинг вужудга келишидир. Энди ибтидоий одамлар фақат ҳайвон териларидан фойдаланиши билан чекланиб қолмасдан унинг жунидан ҳамда ўсимликлар толасидан тўқилган матоларидан кийим-кечаклар тикиб кийишни ўзлаштирдилар. Бу даврда жамоада ҳали ибтидоий уруғчилик «коммунаси» ҳукмрон бўлиб, она уруғчилигида давом этарди. Шу боисдан дунё олимлари неолит даврини матриархат уруғчилик тартибларининг гуллаган даври деб баҳо берадиган.

Она уруғчилик жамоасининг гуллаб яшнаган даврида ўйин учун махсус тайёрланган нарсалар (жундан қилинган копток, найзабозлик таёқлари, учи тумтоқ найзалар, палахмон, ўйинчоқ ёй, боши эгри хасса ва бошқа нарсалар) пайдо бўлган.

Ҳаммага маълумки, найзанинг ушлаш тартиблари, уни аниқ мўлжалга олиш ва узоққа отиш деярли қўлай ёки осон эмас. Уни ушлаш қоидалари, улоқтириш усуллари мавжуд. Бундан ташқари, найзани отиш учун етарли даражада куч, чаққонлик, тезкорлик, чама олиш, улжани аниқ кўзлай билиш ва бошқа сифатлар зарур бўлади. Бундан кўриниб турибдики, мўлжалланган натижага эришиш учун махсус тайёргарлик машқлари ёки ҳаракатларига ўргатиш зарурати пайдо бўлган. Гурзи, найза, суйил ва ёйидан отиш ибтидоий жисмоний тарбияга кириб унинг энг муҳим таркибий қисмини ташкил қилган. Ёшларни ёй отишга ва бумеранг иргитишга ўргатиш айниқса мураккаб бўлган.

Матриархат тузуми шароитида жисмоний тарбия элементлари таълим тарбия жараёнида ўринли қўллана бошланди. Чунончи, тайга минтақасида яшайдиган манси, ханто ва нанайларда айниқса қарши мусобақа ўйини айниқса оммалашган эди. Ёшларни бу ўйинга ўргатишга чопиш ёйдан отиш унсурлари, «айиқ» билан курашиш усуллари ва хоказолар киради. Кучманчи ненецларда буғуга қарши ўйин мусобақаси кенг тарқалган эди. Бу ўйин ёрдамида ёшлар чангида «буғу» кетидан қувишга, арқон ёрдамида «буғу» нинг қаршилигини бартараф этишга ўргатиларди. Ўйин усули йўли билан ибтидоий одамнинг жисмоний ва ақлий қобилиятлари машқ қилдирилар эдики, унинг асосини атрофдаги дунёга ўз таъсирини кучайтиришга, табиат кучларини ўз измига фаол буй синдиришга бўлган ижодий истақлар ташкил этади.

Оналик уруғчилиги даврида бир қанча ўйин асбоблари ҳам ихтиро этилган эди. Масалан, ҳиндуларда оталик уруғчилиги даврида ўтиш босқичидаёқ ичи ковак ва яхлит каучукли коптоқлар, махсус чаналар бор эди: улар бу копток ва чаналардаги фақат хўжаликлардагина эмас балки мусобақаларда ҳам фойдаланганлар. Колумб давридаёқ оврупалик ҳиндуларнинг коптоқлари кастильяликлар (Испания) нинг коптоқларидан афзал эканлигини тан олишга мажбур бўлган эдилар. Ҳиндулар томонидан резина коптокнинг кашф этилиши кўпгина бошқа Оврупа халқларида ҳам копток ўйинининг янада равнақ топишида муҳим роль ўйнайди. Ибтидоий одамлар суякдан ишлаган чапгилар, конькилар, копток билан ўйнашга мўлжалланган ракеткалар ясашга.

Оналик уруғчилиги жамоасидан аёл меҳнат ва мудофаа фаолиятида эркак билан баб-баровар қатнашар эди. Мавжуд археологик ва этнографик материалларидан маълум бўлишича, ўша вақтларда муштлашиш, курашиш, югуриш, таёқбозлик, найза иргитиш, ёй отиш, борасида ва бошқа шу каби соҳаларда аёлларнинг махсус мусобақаси ҳамда аёллар билан эркаклар мусобақаси ўтказилар эди. Баъзи бир маълумотларга қараганда, аёлларнинг бундай машқлари, масалан, скиф ва массагет қабилаларидан сақланиб қолган.

Ибтидоий жамоа жисмоний тарбия соҳасида ўз аъзолари зиммасига маълум мажбуриятлар юклади. Ёш авлод ҳаётда зарур бўлган эпчиллик, чидамлилик, кучлилик, жасурлик ва қатъиятлик каби қобилиятларга эга бўлиши лозим эди. Баъзи қабилаларда, масалан, шарқий Бразилиянинг бороро ва конелла йигитлари маълум синовлардан ўтмагунча хатто уйланишлари ҳам мумкин эмас эди. Шунингдек, Марказий Осиё халқларида йигитларнинг йўналиши учун суяк синдириш, этган (суяк гўштдан) ажратиш, ўтин ёриш асосий синовлардан ҳисобланган. Бразилия тадқиқотчиларидан Бутан «бу бадан машқларининг қийинлиги шундаки, югураётган киши елкасида оғир бир ёғоч бўлагини кўтариб бориши ва югуриб бориб, нишонга тегизиши лозим», деб ёзган эди. Мексикалик ҳиндуларда югуриш мусобақаси 20 километрлик масофани айланиб ўтишдан иборат эди. Этнограф Цобель ҳиндуларининг қарагумлар қабиласидаги аёллардан баъзиларининг анча катта масофани эркаклар билан айна бир вақтда югуриб

ўтганлиги кузатган. Шарқий Африкадаги кўпгина ибтидоий қабилалардан лангарчуп билан сакраш ва югуриб келиб баландликка сакраш мусобақалари ҳам бўлганлиги маълум. Чунончи, ва туси қабиласида югуриб келиб баландликка сакраш ва лангарчуп билан сакраш турли байрамлар вақтида ўтказилган.

Ибтидоий жамоа тузуми шароитида сузишнинг турли усуллари ва унсурлари пайдо бўлган, каноэ ва байдарка хилидаги енгил узунчоқ қайиқлардан фойдаланганлар.

Баъзи бир манбалар ибтидоий жамоа одамларида диск улоқтириш машқи ҳам бўлганлиги кўрсатади. Лекин, бу ҳали мусобақа тури сифатида мустақил бўлмаган, балки мажмуавий тавсифдаги ўйинлар таркибига киритилган. Лапак (диск) кактус ўсимлигидан тайёрланган ва юмалоқ шаклида бўлган, у олдин тиканлардан тозаланган. Диск ҳам ўнг, ҳам чап кўл билан улоқтирилган. Ўйновчилар икки гуруҳга бўлинган. Биринчи гуруҳдаги ўйновчилар навбат билан лапакни улоқтирган пайтда, иккинчи гуруҳ ўйинчилари навбат билан учиб келаётган лапакга ёй ўқи билан тегизишга ҳаракат қилганлар. Ўқи нишонга тегмаган ўйинчилар ўйинидан четлатилган.

Юқорида зикр қилинганлардан кўриниб турибдики, ҳозирги замонавий спорт турлари ва жисмоний машқларининг қатор унсурлари оналик уруғчилиги тузумида пайдо бўлганлигидан далолат беради.

3. ОТАЛИК УРУҒЧИЛИГИ ДАВРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ.

Ривожланиб бораётган деҳқончилик ва чорвачилик маданияти ҳамда иқтисоди заминида катта оилани жамоаларда эркақларнинг мавқеи оша борган ҳамда матриархат емирилиб, ота ҳукуки-патриархат қарор топган. Энди қариндошчилик отага қараб олиб бориладиган бўлган. Болалар ҳам ота мулки ҳисобланиб, меросни отадан ола бошлаган. Жамоаларининг мол-мулкларини кўриқлаш эҳтиёжи ҳарбий қабила иттифоқларини вужудга келтирган.

Ибтидоий жамоа тузуми йиллар ва асрлар оша ривожлана бориб, тараққиёти давомида уруғчилик жамоаси икки босқични босиб ўтди. Бу даврда жамоа оналар ҳукмронлигиматоиархатга асосланган эди. Ўша даврнинг урф-одатларига кўра бир жамоа аъзолари ўртасида ўзаро оила қуриши, яъни эр-хотин бўлиши мумкин эмасди. Албатта, бир жамоа эркақлари бошқа бир жамоа аёллари билан «оила» кўрган эркак бамисоли меҳмон саналар эди, иши биттач, ўз жамоасига қайтиб кетарди. «Оила» ни бошқариш, уни боқиш, бола тарбияси ва уни тақдири билан отанинг иши бўлмасди. Бу юмушлар билан асосан оналар шуғулланар эди. Туғилган бола холасини, тоғасини танигану, аммо отасини танимаган. Шу боисдан бола олдида ота нуфузига қараганда тоға нуфузу эътиборлироқ ва қимматлироқ бўлган.

Чунки, тоға она уруғи жамоасини нафақат моддий жиҳатдан балки, барча соҳаларда ҳимоя қилувчи ва кўриқловчи шахс бўлган. Бу даврда қариндош-уруғлар ўртасидаги никоҳ тақиқланган, яъни Экзогамия пайдо бўлган. Бу эса инсоннинг биологик жиҳатдан такомиллашиб боришини таъминлаган.

Оила катта ота уруғчилиги жамоасига айлана бошлайди. Моногамияга-ягона никоҳлиликка ўтила бошланди. Ота уруғчилик оилалар йиғиндиси патриархат уруғни ёки уруғчилик жамоасини ташкил этади, уруғлар йиғиндиси ва умум қабила ерларига эга бўлган қабилаларни ҳосил қилади.

Қабилавий мунособатларнинг ривожланиши билан ўзаро маданий таъсир кучаяди, жисмоний тарбия тажрибаси ҳам бойиб боради. Кўпгина қабила ўйинлари ва жисмоний машқларидан энди бир қанча қабилалар бахраманд бўлади. Она уруғчилиги шароитида бўлмаган, жанговар мусобақа ўйинлари пайдо бўлади. Жанговар, шон-шафқат ва шухрат тушунчалари туғилди.

Патриархат тараққийетининг илк босқичида қабилалар ўртасида юзага келадиган жанжал ва низолар кўпинча бир-бирига қарама-қарши бўлган қабила вакиллариининг яккама-якка кураши билан ҳал этилар эди. Баъзан жанжаллар биргаликда шодиёна меҳмондорчиликлар уюштириш, бир-бирига совғалар бериш, ака-ука тутиниш ва хоказолар билан якунланарди. Жисмоний машқлар қабилалар ўртасидаги дўстлик муносабатларининг ривожланиш ва мустаҳкамланишида катта рол ўйнар эди. Қабилалар ўртасида ўтказиладиган мусобақалар жараёнида жамоа шон-шараф, ор-номус, ўзаро бир-бирини қуватлаш, анча заиф рақибга ёрдамлашиш ва бошқа тушунчалар ривожланиб борар эди. Келишмовчиликларни мусобақалар йўли билан ҳал қилиш патриархат тузумида яшаган кўпгина қабила ва элатларга хос бўлган. Масалан, эскимосларда турли гуруҳларнинг тўқнашуви вақтида ҳар бир гуруҳдан жангчилар танлаб олинган. Улар таёқбозликда мусобақалашиб, улардан бири енгилдан, демагунча мусобақа давом этган. Коряклар, тунгуслар ва чукчилар орасида спорт кураши шаклидаги яккама-якка олишув кенг тарқалган эди. Янги Гвинеядаги кўпгина ғарбий Европа тадқиқотчилари мусобақа-ўйинларининг болалар ва катталар ўртасида жуда кенг тарқалганидан хайратда қолган эдилар.

Ишлаб чиқариш ва ижтимоий ҳаёт ўзгаришлари оқибат-натijasида жисмоний тарбия соҳасида ҳам бир қанча янги ходисаларнинг содир бўлишига сабаб бўлди. Эски ўйинлар кўпинча, илгари овчилик терминаларини сақланган ҳолда ҳаракатлар тавсифига кўра, жамоа овчилик машқларининг илгариги услуб ва усулларига энди бевосита муносабатда бўлмас эди. Масалан, илгари, одатда жамоа овчилик ўйинлари мажмуасига кирган муштлашиш, курашиш, оғирлик кўтариш ва хоказолар аста-секин эркақларининг индивидуал, мустақил мусобақа турига айланди. Овчилик ўйинлари овчилар турмуш анъаналарини акс эттириб келган эски мазмунини ёқотди. Айни вақтда деҳқону чорвадорларнинг меҳнати ва турмушини акс эттирадиган янги мусобақа ўйинлари пайдо бўлди. «Подобоши», «Коч болам, калхат келди». «Чунон» . «Кирчовут» ва бошқа шу сингари халқ ўйинлари, афтидан уз илдизлари билан ибтидоий жамоа тузуми давридаги мусобақа ўйинларига бориб такалса керак. Бу ўйинларда ибтидоий деҳқонлар ва чорвадорларнинг ўйинлари учун ҳарактерли бўлган маросим ҳамда мусобақа унсурлари шу кунгача сақланиб келинган. Кўпгина халқларда ҳўкиз билан олишув ўйин кенг тарқалган эди. Бу ўйинларда ёввойий ҳайвонларни қўлга ўргатиш ҳамда хонаки қилиш йўллари ва усуллари ифадоловчи жисмоний машқлар кирар эди. Ота уруғчилиги даврида ибтидоий одамларнинг ўйин ижодини таркибий унсурларга ажратиш, ихтисослаштириш жараёни кучаяди. Масалан, чорвачилик билан шуғулланадиган қабилаларда қўй-эчки, от билан боғлиқ бўлган ўйинлар, асосан, болалар ўртасида сақланиб қолган. Катта ёшдаги кишилар ўртасида эса бу ўйинлардан фақатгина айрим машқларгина фойдаланилган, бу машқлар спортнинг мустақил элементлари сифатида таркиб топди: отларда тезликда «Ким узар» га пойга қилиш, катта юкларни ташишда пойга қилиш, пиёда пойга қилиш, чопиб кетаётган отга каманд ташлаш, бир жойда турган ёки хавода айланиб турган буюмлар арқон ташлаш ва хоказолар. Кураш сингари мусобақа тури ҳам шаклдан узгарди. Агар илгари ҳайвон терисига ўралиб рақс ҳаракатлари ва сакрашлар билан курашга тушилган бўлса, энди рақс мустақил бўлиб ажралиб чиқди, кураш эса спорт тавсифига эга бўлди.

ИБТИДОЙ ЖАМОА ТУЗУМИНИНГ ЕМИРИЛИШ ПАЙТИДА ҚУЛЧИЛИК

Бунёдга келди, лекин у дарҳол ишлаб чиқаришнинг асосий усулига айланмади. Дастлабки вақтларда қабилачилик муносабатларида ҳали халқ ҳокимлиги анъанаси сақланиб қолиб, қабила аристократияси ҳокимиятининг чекланиб турди. Лекин энди : қабилалар ўртасидаги тўқнашувлар жиддий ҳарбий ҳаракатлар тавсифини ола бошлаб, уларнинг асосий сабаби

бойлик орттиришдан иборат бўлиб қолди. Ҳарбий дохий раҳбарлигида махсус қуроли кучлар пайдо бўлди : бу ҳарбий дохий диний ва дунёвий бошлиқ, устоз ва мураббий ҳам эди, кўпинча, қабиланинг йўлбошчиси, унинг топшириқларию буйруқлари жамоа аъзолари учун қонун ҳисобланган. Бу ҳол эса қабиланинг оддий аъзоларини ташкил қилишнинг махсус шакллари келтириб чиқарди. Махсус қуроли гуруҳдан бошқаришнинг халқ кенгаши вужудга келиб, бу кенгаш қуролланган халқдан ташкил топарди. Халқ кенгашининг вазифаси жамоанинг барча аъзоларини ҳимоя қилишдан иборат эди. Овул истехкомлари пайдо бўлди ва қабиланинг бошқа қабилалар ҳужумларидан ҳарбий мудофаа қилиш маданияти ривожланди. қишлоқ ва шаҳарлар турли хилдаги хандақлар, кўтармалар, девор-говлар, кейинчалик эса, ҳарбий миноралар ва хоказолар билан ўралган мустақил қалъаларга айлана бошлайди.

Ижтимоий ходиса бўлган уруш жангини машқ қилдиришнинг янги шакли ва услубларининг юзага келишига, янги жанговар ўйинлар ва жисмоний машқларнинг ривожланишига имкон берар эди. Жисмоний тарбия ижтимоий ҳаётда янги функциялар касб этди. Ундан патриархат аристократия кўшинларга ҳарбий ҳужумлар қилиш учун махсус ҳарбий қуроли гуруҳ аъзоларини тайёрлаш мақсадида фойдаланди. Халқ ҳам жисмоний тарбиянинг ранг баранг хилларидан фойдаланиб ўзини чиниқтирар ва душман босқичларига қарши мардонавор қаршилиқ кўрсатар эди. Жисмоний тарбия меҳнат ихтиёжи туфайли унинг фарзанди бўлиб пайдо бўлган. Жисмоний тарбия дастлаб меҳнат жараёнида тақлид қиладиган ва унга тайёрлайдиган машқ ҳамда ўйинлардан иборат бўлган. Жамиятда уруғчилик жамоаларининг пайдо бўлиши ва ривожланиш жараёнида ўйновчиларнинг ўйинлари ва ҳаракатлари аста секин абстрактлаша борган. Ўйин учун сунъий буюмлар (жихоз ва анжомлар): коптоқлар шарлар, чавговлар, ракеткалар, бакайлар, козиқчалар ва хоказолар пайдо бўлган. Б у нарса кишилар ижтимоий фойдали фаолиятининг нисбатан мустақил соҳаси бўлган жисмоний тарбия унсурлари таркиб топиши босқичининг бошлаганлигидан далолат беради. Жисмоний машқлар, рақслар, жамоа мусобақа ўйинлари ва яккама-якка курашлар, диний маросим байрамларидаги урф-одатларнинг ажралмас қисми бўлиб қолган. Илк ибтидоий тузумда жисмоний тарбия тараққиётида икки марта кескин узгариш бўлиб ўтди. Биринчи ўзгариш йирик ҳайвонларни овлаш ҳаётининг отнинг меҳнат жараёнида ажралишга олиб келди, аста-секин ҳаракат тизими такомиллашиб борди ва уни ҳаётнинг бошқа соҳаларига кўчирди. Пайдо бўлган янги фаолият (жисмоний тарбия) доирасида бевосита фойдали тана машқлари дифференцияси бошланди, рақс ҳаракатлари ва ўйин элементлари. Иккинчи кескин узгариш-илк ибтидоий жамоа тузумига ажралиш-тайёргарлик ва танлашнинг жамият томонидан белгиланган меъёрлари пайдо бўлди, қайсики ижтимоий манфаатлар воситасига айланди. Ҳаракатнинг асосий элементлар шаклидан, илк афсунгарик доирасида ҳосил бўлган, ўйин ва маросимлар бизнинг кунларда жисмоний тарбия ҳаракати тизимининг юқори даражасига кўтарилди. Бу жараён мобайнида жисмоний тарбиянинг ҳаракат материали доимий стилизация, дифференциация ва интеграцияга дучор бўлди. Бироқ, хатто энг ривожланган жисмоний тарбия ва спортда ҳам фаолият турлари элементлари яширинади, инсоннинг табиатнинг забт этишга интилишини гавдалантирадиган, хатти-ҳаракатлар бўлак-бўлак ёхуд бир-бири билан биргаликда бугунги жисмоний маданиятга ўсиб келди, масалан: А) туп билан боғлиқ ўйинлар, оғир атлетика, ядро иткитиш ва ов орқасида ишлаб чиқариш жарайнлари туради: Б) от спорти, югуриш, сакраш, автопойга, чанги ва коньки спорти, қайиқлар мусобақалари орқасида фаолият турлари, ҳаракатланиш ва тўсиқлардан ўтиш билан боғлиқ бўлганлар туради: В) даволаш гимнастikasi ва массаж орқасида табиблик тажрибаси: Г) отиш, найза ва лапак улоқтириш, кураш ва бадантарбиячиларнинг оммавий чиқишлари орқасида алоҳида жанговар фаолият ёки унинг элементлари қараб туради.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Каримов И.А. Ўзбекистон келажаги буюк давлат, Т., «Ўзбекистон» 1992 й.
2. Ўзбекистон Республикаси конституцияси, Т., «Ўзбекистон» 1992 й.
3. Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги қонуни», Т., «Ўзбекистон», 1992 й.
4. Исмоилов Р., Шоломицкий Ю., Ўзбекистонда физкультура тарихи, ўқув қўлланма, Т., «Ўқитувчи», 1969 й.
5. Ўзбекистон тарихи ва маданияти, Т., «Ўқитувчи», 1992 йил.
6. Жисмоний тарбия тарихи, дарслик (таржима) Т., «Ўқитувчи» 1968 й.
7. История физической культуры и спорта, учеб. для ИФК, Н., «ФИС», 1983 г.
8. Абдумаликов Р., Эшназаров Ж.Э., Акромов А.К., Жисмоний маданият ва спорт тарихи, дастурнома, Т., РЎММ, 1993 й.

АНАТАЦИЯ

Ушбу мавзуда ибтидоий жамоа тузуми даврида жисмоний тарбия шакллари пайдо бўлиши, унинг тарихий илдизлари жамият тараққиётидаги ўрни унинг методологик аҳамияти кўрсатилган жисмоний тарбиянинг пайдо бўлиши ҳақида бир қатор олимлар фикри берилган. Оналик уруғчилиги даврида жисмоний тарбия, оталик уруғчилиги даврида жисмоний тарбия воситалари ва шакллари очиқ берилган.

МАВЗУ: ҚАДИМГИ ДУНЁ ХАЛҚЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИ. ЯНГИ ЭРАДАН АВВАЛГИ ГРЕЦИЯ, РИМ ВА ШАРҚ МАМЛАКАТЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ.

РЕЖА :

1. Антик Грецияда жисмоний тарбиянинг шаклланиши.
2. Антик гимнастика.
3. Олимпиада ўйинлари.
4. Спарта тарбиявий тизими.
5. Афина тарбия тизими.
6. Марказий Осиёда жисмоний тарбиянинг келиб чиқиши.
7. Қадимги Шарқ мамлакатларида жисмоний тарбия. (эрамиздан аввалги IV минг йилликдан ҳозирги эрамизгача)

1. АНТИК ГРЕЦИЯДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ ШАҚЛЛАНИШИ (Э.АВ. II МИНГ ЙИЛЛИКЛАР БОШЛАБ).

Эрамиздан илгари II минг йиллик охирида, истибдод тузумидаги яқин Шарк Мамлакатларидан шимолда, Эгай денгизи ҳудудларида жамиятда жисмоний маданият ривожлана бошлади. Дарё оралиғида кўп минг сонли аҳолиси бўлган текисликларда марказлашган тартибда уюштирилган ва бошқариладиган, табиий шароитда биргаликда меҳнат қилиш заруратини келтириб чикарди. Грециянинг ёпиқ тоғ тизмалари водийлари ва оролларида унча катта бўлмаган мустақил жамоалар жойлашган, бўлиб ҳар бир аъзосининг индивидуал қобилятидан тўлиқ унумли фойдаланиб, ўзларининг яшаши ва фаровонлиги учун курашганлар.

Дарё оралиғи маданияти деҳқонларнинг ерга меҳр қўйганликлари, подшоҳларнинг истибдоди ва қадимги рухонийларнинг анъаналарни қаттиқ туганликларидан далолат беради. Греция маънавий олами дадил бошлаб берилган номаълумни тадқиқ қилиш, инсоннинг ақлий ва жисмоний қобилятларини ривожлантириш ишига стимул берган. Шарқда доимийлик, итоаткорлик, хизматга тайёрлик, юнонларда эса-ҳаётнинг барча соҳаларида мустақиллик, эркинлик, юқори ютуқларга эришишга интилиш-ижтимоий идеал мифологиядан олган, бу нарса жисмоний маданиятнинг ролини ижтимоий тартибга солинишини тан олишга олиб келди, хусусан бизнинг ҳозирги кунимизгача жисмоний тарбия, спорт ва рақс санъати тараққиётининг манбаи бўлиб келган.

Тарихдан маълумки, ҳозирги вақтда юнон қабилалари э.ав. II минг йиллик бошларида Болкон ярим оролининг жанубий қисми ва унинг атрофдаги ороллари эгаллаганлар. Бу даврда Кносдаги Крит оролида жисмоний маданият юксала бошлади, қадимги шарқдаги ўхшаш кўринишларга эга бўлди. аристократия мавқеининг иқтисодий ва сиёсий жиҳатдан мустақамланиши, олдинги юз йиллик мобайнида шаклланган, унвон олишга бағишланган илгарги умумий турнирлар (бир қанча қариндош дамовлар иштироқидаги), миллий байрамларда.

Томошабоп-спорт тавсифини олди. Уларда қатнашганлар либосларига қараб энг маҳаллий ҳукмдорлар бўлганлиги ҳақида ҳукм чиқарса бўлади. Бироқ аристократлар турнирлари фақат оммавий чиқишлар бўлиб қолмасдан, балки куч, чаққонлик ва жасурликни намойиш қилиш, улар ёрдамида ўзларининг оддий халқдан устунликларини ифодалаш ҳам эди. қадимги мусаввирлар тасвирланган намунавий ҳаракатларнинг қийинчилик даражаси (хўкизни чалиб ерга йиқитиш, курашчилар ҳаракати ва жангчилар рақси ритмикаси бош орқали ишончли умболоқ ошиш ритми, кнослик қизларнинг хўкиз орқасида ижро этаётган), яқдил гувоҳлик беради, бажарилаётган мазкур машқлар билан махсус тренировка машғулотлари ўтказилган. Турнирларда акробатика тийиксиз удумларнинг маълум қисмини ташкил қилган, яхши ҳосил олиш учун ўтказилаётган маросимий рақслар, курашлар, курол билан югуриш, найза улоқтириш, қўш гилдирақли арава бахслашиш ва муштлашиш жанги усулидаги шундай элементлар тугалланган шаклдаги кечки юнон жисмоний маданиятида учрайди. Критдан шимолга чўзилган юнон ярим ороли ахейлар ва уларнинг уруғдош қабилалари ҳукмронлиги кўлига ўтди. Ахейлар ва эгай халқлари гуруҳлари қўшилишидан сўнг, микей маданиятининг машҳур элементлари сифатида архитектура, снъат ва жисмоний тарбия соҳасида эришган ютуқларидан туғилди. Крит маданияти таъсири остида пайдо бўлган янги тараққиёт маркази ўзининг раънақига э.ав. XVI-XIV асрларда эришди. Хронологик тартибда бу давр эгай маданиятининг якуний тараққиёт босқичи ва шу билан бир қаторда юнон миллати тарихий шаклланишининг бошланишини англатади.

Бироқ э.ав. XIII асрда Болкон ярим ороли ва кичик Осиёни Овropaдан келган янги тўлқин, жанговар қабилалар томонидан босиб олинди. Б у боскин ахейлик Пелопонисснинг якка ҳокимлиги ва Микей маданиятининг тақдирини ҳал қилди. Оломон қабилавий тараққиёт

даражасида бўлган келгиндилар кўпчилик маҳаллий аҳолини кириб ташладилар. Улардан сўнг синдирилган хайкаллар ва ёниб тамом бўлган бинолар, юксак жисмоний маданиятдан эса ишлар ва деворлардаги Гомер даврига кирадиган ёзувлар қолди. Бу даврга мансуб бўлган археологик қазишлар бекорга норсал ахейлик шоир исми бўйича «гомер» га оид деб аталмаган, у томондан яратилган қахрамонлик эпоси.

«Троян қиссаси» орзулари салкам уч асрга унутилмасдан етиб келиши кишини хайратга солади. Эпос иқтисодий фаолиятда ва маданий ҳаётнинг тушкунликка юз тутганлигидан далолат беради. Хатто қадимги Олимпиада мифларини тасвирлашлар ҳам тўхтаб қолди. Аммо X аср охирида дорийликлар томонидан вайроналик ва одамсиз хувиллаб қолган ҳудудларда одамларнинг жойлашуви натижасида янги юксалиш босқичи бошлайди. Ҳар хил қабилалар урнашган ва олдинги аҳоли яшайдиган жойларда юнон шаҳар-давлатларини ярашиш бошланди (полислар), қай зотан маданият марказлари ҳам улар ҳукмронлик қилаётган ҳудудда жойлашган эди.

2. АНТИК ГИМНАСТИКА.

Гомернинг «Илиада» ва «Одиссея» поэмаларида ўша даврдаги юнон ҳаётнинг ёрқин манзаралари акс эттирилади, қахрамонлар деб аталадиган жангчилар образи чизилиб, уларни оддий халқдан ажратувчи жисмоний фазилатлар таъкидланади. «Одиссея» поэмасида талқин этилишини, «атлет» сўзи ўша вақтда «олийжаноб қахрамон», «зодагон» тушунчаларини англатган, булар ҳарбий демократия талабларига жавоб берган. Бироқ э.ав. IX-VIII асрлар даврида юзага келган янги шароит объектив равишда жисмоний маданиятнинг қайта қурилишича олиб келди, натижада эллин жисмоний тарбия тизими ёки антик гимнастика яратилди. «гимнастика» сўзи, аникроғи, гумнастика, юнонча «яланғоч» маъносини англатади. Яланғочлик гомер даври билан боғлиқ, чунки сой, дарё ва денгиз қирғоқларида ўтказиладиган машғулотлар мазмунини шундай вазифалар ташкил қилган, мазкур вазифаларни амалга ошириш учун кийим тўсиқ бўлган (сувдаги тўсиқлардан ўтиш сувда курашиш). Бошқа фикрларга биноан, юнонлар, афсунгарликка ишониб, кийимлар инсоннинг жисмоний қобилиятини заифлаштириши мумкин. Деб ҳисоблайдилар.

Антик гимнастика, бу унинг ўргатиш мақсади ва машқларига тегишли бўлган уч асосий қисмдан, ҳаракатли ўйинлар, хусусан ота-оналар ва тарбиячилар назорати остида 1 ёшдан 7 ёшгача бўлган болалар қатнашдилар, яна шунингдек калестрика ва архестрикани ўргатишдан иборат.

Палестрика асосини югуриш, сакраш, найза ва лапак улоқтириш ҳамда курашишдан иборат бўлган бешкураш мусобақаси ташкил қилган. Югуришнинг ҳар хил турларидан фодаланилган: стадионроом биринчи босқичидаги масофага югуриш (192 м): диаул- иккинчи босқичдаги масофадаги югуриш (қарийб 384 м): долиходром чидамли бўлиш учун узок масофаларга югуриш: одатда, иккинчи босқичда ўтказиладиган қуролланган ҳолда (найза ва қалқонларни кўлга олиб, шлем ва сотувни кийган ҳолда) югуриш: машъала кўтариб югуриш. Лукианнинг хабар беришича, машқлар «қаттиқ ерларда эмас, балки чуқур қумлик жойда, ерда мустаҳкам туриш қийин бўлган ва оёқлар билан туриш осон бўлмаган, оёқлар юмшоқ ичига сирқалиб кетадиган жойда» ўтказилган. Югуришда ғоят чидамли бўлиш юнон югурувчилари учун характерли бўлган. Бунинг ёрқин мисоли шуки, эрамиздан аввалги 490 йили Марафон остонасида эронликлар билан бўлган қаттиқ жангдан кейин бир жангчи ғалаба хабарини етказиш учун жанг майдонидан Афинагача (42 км дан зиёдрок йўл босиб) югуриб келган.

Сакраш машқларидан узунликка сакраш кўпроқ қўлланилган. Хандақлардан ва бошқа тўсиқлардан сакраш катта амалий аҳамиятга эга бўлган. Мусобақаларда кўпинча қўлга гантеллар ушлаб сакраш машқлари кўпроқ бажарилган.

Найза улоқтириш машқи ҳарбий иш билан бевосита алоқадор бўлган Найзани маълум нишонга ва масофага улоқтирганлар.

Лапак улоқтириш тош отишдан келиб чиққан қадимги машқ бўлиб, у ҳарбий-амалий аҳамиятга эга бўлган.

Тошдан ёки металдан ясалган лапакларнинг оғирлиги 1,7 кг дан 4,7 кг гача, диаметри эса 14 см дан 21 см гача бўлган.

Кураш машқлари икки хил вариантда ёйилган.

Биринчи варианты шундан иборатки, унда қайси курашчи ўз оёқларини ердан узмагани ҳолда рақибини уч марта кўтариб урса, у ғолиб ҳисобланган. Курашнинг иккинчи вариантыда рақибнинг елкасини ерга теккизиш мақсадида турли ҳолатларда курашилган.

у асосий машқлардан ташкари палестрика таркибига муштлашиш ва панкратион ҳам киритилган. Панкратион мураккаб машқ бўлиб, унда муштлашиш ва кураш элементлари қўшилган. Сузиш, қиличбозлик, отда юриш, ёйдан отиш ҳам палестрика таркибига кирган.

Орхестрика нафис ҳаракатларни ривожлантириш учун бажарилган турли машқлардан иборат бўлган. Бу машқлардан кўпинча палестрика машқларини ўрганиб олиш учун тайёрланиш мақсадида фойдаланилган, Грецияда диний урф-одатлар ва оммавий томошалар вақтида катта рол ўйнаб келган кўп сонли рақслар ҳам орхестрика таркибига кирган.

Ўйинлар кўпинча болалар билан ўтказиладиган машқлар вақтида фойдаланилган гимнастика қисмини ташкил этган. Копток билан ўйналадиган жуда кўп ўйинлар, бир-бири билан арғон тортиш ўйинлари, мувозанат сақлаш ўйинлари, югуриб ўйналадиган ўйинлар (тутмачоқ ўйини сингари ва х.к.) ана шундай ўйинлар жумласига кирган.

3. ОЛИМПИАДА ЎЙИНЛАРИ.

Олимпиада ўйинлари қадимги юнон жисмоний тарбияси тараққиётини тавсифловчи ёрқин палла бўлди. Ушбу Олимпиада ўйинлари доимий равишда ҳар тўрт йилдан кейин ўтказилган ва Олимпиада Зевси шарафига ҳар тўрт йилдан кейин ўтказилган ва Олимпиада Зевси шарафига ўтказилган байрамлар билан боғлиқ бўлган. Хужжатларга асосланган маълумотлар бу байрамларнинг бошланиши эрамиздан аввалги 776 йилга тўғри келади деб кўрсатади, лекин у 108 йил илгарироқ бошланган, буни юнон муаррихлари Аристодам ва Полибийлар ҳам тасдиқлайдилар, чунончи фақат 27-Олимпиададан бошлаб ғолибларнинг номлари қайд қилинадиган бўлди. Эрамиздан аввалги 776 йилни мазкур байрамни юнонлар байрам сифатида тан олган йил деб ҳисоблаш лозим. Афсонада шу йили Олимпиада байрами ўтказилиши икки юнон давлати Элида ва Спарта давлатлари ўртасида тинчлик ўрнатилиши билан боғланади. Ўйинлар ўтказиладиган вақтда бутун Греция бўйлаб «муқаддас» тинчлик эълон қилинади.

Олимпия байрами ўйинлари дастлаб бир кун ўтказилар эди. Эрамиздан аввалги V асрга келиб, бу байрам 5 кун давом этадиган катта тантанага айланиб кетди. Байрам вужудга келган пайтида диний ҳарактерга эга эди, лекин унинг асосий мазмунини атлетика мусобақалари ташкил этар эди. Олимпиада мусобақаларнинг энг қадимги тури ! босқичга (қарийб 192 м) югуришдан иборат эди. III- ўйинлардан бошлаб, мусобақалар дастурига 2 стадияга чопиш. 15- олимпиада ўйинларидан бошлаб эса чидамлилигини синаш учун югуриш киритилди. 18- ўйинлардан бошлаб, мусобақа беш кураш мусобақаси билан тўлдирилиб, бу мусобақа кейинчалик байрамнинг марказий қисми бўлиб қолди. Бу вақтларда мусобақалар дастурига

кураш ҳам киритилганди. Бироз кейинроқ муштлашиш, кўш гилдирақли аравада юриш ва панкратион (муштлашиш билан курашнинг бирлашуви) қўшилди.

Фуқаролик ҳуқуқларидан фақат эркин юнонлар-кўлдолар фойдалана олган ҳарбий-кўлдорлик давлатининг хусусиятларига асосланиб, олимпия ўйинларига фақат эркин бўлиб туғилган фуқароларгина қатнашар эди. кўллар ва варварлар (бошқа юрт одамлари) нинг ўйинларда қатнашувчи қатъиян ман этилган. Олимпия қоидалари хотин-қизларнинг мусобақаларни томоша қилишларини ҳам ман этганди.

Дастлабки вақтларда ўйинларда ҳарбий мажбуриятларини ўтаётган катта ёшдаги юнонларгина иштироқ этарди. 37-ўйинлардан бошлаб ўйинларда болалар қатнаша бошладилар. Болаларнинг чиқишлари учун байрам пайтларида алоҳида кун ажратиларди.

Ўйинларга элланодиклар (ҳакамлар, судьялар) раҳбарлик қилганлар: улар элида фуқаролари орасида ўйинлар бошланишидан бир йил олдин чек ташлаш асосида (9 кишидан 18 кишигача) сайланар эдилар.

Элланодикларнинг вазифаси мусобақалар жойини тайёрлашдан, мусобақа қатнашувчиларини танлашдан, мусобақаларнинг боришини кузатиб боришдан ва ниҳоят мусобақада ғолиб чиққанларга мукофотлар беришдан иборат эди.

Асосий мукофот – муқаддас зайтун дарахти новдасидан қилинган гулчамбар беш кураш мусобақасида ғолиб келган кишига берилган. Кўпинча, навбатдаги ўйинларгача бўлган тўрт йиллик давр ана шу ғолибнинг номи билан аталган. Олимпия ўйинлари эрамизнинг 394 йилида Византия императори Феодосий 1 томонидан таъқиқланди.

Умумюнон олимпия ўйинлари билан бир қаторда Грециянинг кўпгина шаҳарларидан кичикроқ куламдаги ўйинлар ҳам ўтказилган. Лекин бу ўйинлар ҳам кўлдорлик давлатларнинг ижтимоий-сиёсий ҳаётида катта роль ўйнаган. Бу ўйинларнинг ҳаммаси у ёки бу полис ичидаги кўлдорларнинг жинслашувига эришишга қаратилган бўлиб, айтиб беришда уларнинг ҳарбий қудратини ҳам намойиш қилар эди. Маҳаллий ўйинлар қаторига истмийлар, панафинеийликлар, пифейликлар, немейлик ва бошқаларнинг ўйинлари ажралиб туради.

Грецияда умумюнон ва маҳаллий ўйинларни ўтказиш учун жуда кўп сонли стадионлар мавжуд эди. Археологик қазилмалар вақтида Олимпиада, Дельфада, Пиреяда, Милетда ва бир қанча жойларда стадионларнинг қолдиғи топилган.

Турли давлатларда бўлажак жангчиларни тайёрлаш мақсадида Махсус Тарбия Тизимлари пайдо бўла бошладилар. Бу тизимлар асосини жисмоний тарбия ташкил этар эди. Спарта ва Афинада вужудга келган тарбия тизимлари ўзига хос тавсифга эга бўлган тарбия тизимларидан эди.

Б у давлатларнинг ўзига хос ижтимоий, иқтисодий ва сиёсий ҳаёти муайян тарбия тизимининг вужудга келишига сабаб бўлди.

4. СПАРТА ТАРБИЯ ТИЗИМИ.

Эрамиздан аввалги IX асрнинг ўрталарида дорийликларнинг Лаконияда босиб олиши натижасида вужудга келган Спарта давлати дастлаб ҳарбий жиҳатдан уюшган уруғчилик иттифоқи кўринишига эга эди. Спарта бу иттифокнинг кўпгина хусусиятларини деярли бутун тарихи давомида сақлаб келди. Босиб олинган маҳаллий аҳоли боскинчилар-дорийлар томонидан жуда қаттиқ эксплуатация қилиш объектига айланди. Маҳаллий аҳоли боскинчиларни барча қишлоқ хўжалиги ва ҳунармандчилик маҳсулотлари билан таъминлашга мажбур эди: ҳарбий жамоаларга уюшган боскинчиларнинг ўзлари эса фақат ҳарбий иш билан банд эдилар. Ўз золимларига қарши тез-тез кўзғолон кўтариб турадиган перизеклар ва итоатлар оммаси устидан ҳокимликни кўллаб қувватлаш зарурлиги спарталикларни доим жанговар

ҳолатда туришга мажбур қилди ва жамоанинг шунга мувофиқ ҳарбий лагерь уюшмасининг юзага келишига сабаб бўлди. Спартанинг 20 ёшдан 60 ёшгача бўлган ҳар бир фуқароси армия сафида бўлар, бунинг устига у кўп вақтини оиласидан узокда, ҳар куни бирор маълум бўлинманинг жангчилари йиғиладиган жамоат ошхоналарида ўтказишга мажбур бўлар эди. Ҳарбий лагерь ҳаёти шароитида ўзига хос тарбия тизими ҳам ривожланиб борар эди.

Спарталиклар тарбия соҳасида ўз эътиборини асосан кучлилиқ, чидамлилиқ ва эпчиллиқнинг ўсишига қаратар эдилар, чунки спарталикларнинг курулланиш характери ва тактикаси шуни талаб қиларди. Тарбия мақсади бўлажак жангчилардан қанотларнинг ҳамжиҳатлигини, кучини ва чидамлилигини таъминлайдиган жисмоний сифатларни камол топтиришдан иборатдир. Спартада тарбия масалаларига катта эътибор берилар эди. Чақалок туғилган кунидан бошлаб унинг ҳаёти давлат назорати остига олинарди. Плутархнинг айтишига қараганда, бирор жисмоний камчилиқ билан туғилган барча болаларни ўлдирганлар, қолган болаларни 7 ёшга киргунча қадар оилада қолдирганлар, сўнгра эса махсус ташкил этилган ижтимоий интернат ўйларида ўқитганлар. 7 ёшдан 14 ёшгача бўлган ўғил болалар жамоат ўйларида яшаб, асосан жисмоний жиҳатдан тарбия олар эдилар. Улар жисмоний машқлар (югуриш курашиш, иргитиш, сакраш ва бошқалар) ёрдамида ҳар қандай кийинчиликларни енгилшга ўрганар, ўз кучлари ва чидамлиликларини устирардилар.

Уларнинг мураббийлари ва раҳбарлари давлат томонидан белгиланган бўлиб, педаномлар деб аталган. Ҳар йили шу ёшдаги гуруҳга кирувчи болалар учун синов (агон) лар ташкил этилиб, бу синовларда ўғил болалар ўзларининг жисмоний сифатларини ривожлантириш борасида бир йил ичида эришган натижаларини намойиш қилганлар. 14 ёшга етган ўсмирлар учун синов йили деб аталувчи алоҳида йил белгиланган бўлиб, бу ўсмирлар қўлига қурол олиб махсус отрядларга гуруҳлаштирилган, улар ўз мураббийлари раҳбарлигида полиция хизмати ва ҳарбий хизматни ўтаганлар. Синов йили давомида улар тунги юришлар уюштирганлар, бундай тунги юришлар вақтида уларга йўлда учраган ҳар бир илотни ўлдиришга, илотларнинг қишлоқларига ҳужум қилишга, бу қишлоқларни вайрон қилиб ташлаш ҳуқуқи берилган. Юришлардан мақсад илотларни қўрқитиш ва ёш спарталикларни юриш вақтида жанговар ҳолатга, илотларнинг қўзғолонларини бостиришга ўргатишдан иборат эди.

Синов йили тугаши билан ўсмирлар эйнерлар рарядига ўтказилган, эйренлар (15 ёшдан 20 ёшгача бўлган йигитлар) мунтазам ва тизимли жисмоний тайёргарлик билан шуқўлланар ва айни бир вақтда кичик ёшдаги ўғил болаларни тарбиялашда амалий ёрдам кўрсатганлар.

Ёш спарталик 20 ёшга тўлиши билан яна синовдан ўтган ва эфеблар разрядига ўтказилиб, улар қаторига 30 ёшгача бўлган. Эфеблар қўшинлар таркибига киритилар, юришларда қатнашганлар. Улар мунтазам равишда жисмоний машқлар билан шуғулланиб, ўзларига сипоҳ учун зарур бўлган сифатларни таркиб топтирганлар.

Спарта ёшларининг эрлар жинси жисмоний тарбиясининг қаттиқлиги спарталик қизларнинг бундан қаттиқ тарбиясига мос келган. қизлар йигитлар билан бир қаторда жамоат байрамларида иштироқ этиб, мусобақа ва рақсларда қатнашганлар: югуриш, сакраш, иргитиш ва хатто курашишга доир машқлар билан кўпроқ шуғулланганлар. қадимги манбаларнинг шохидлик беришича, қизларни бундай тарбиялашдан мақсад « бу қизлардан туғиладиган болларнинг бақувват ва кучли бўлиши учун, уларнинг танаси кучли ва бақувват қилиш» дан иборатдир.

Кўлдорларнинг Афинада вужудга келган тарбия тизими Спартанинг қаттиқ, бир томонлама тизимидан (бу ерда ақлий таълим-тарбияга эътибор берилмасди) фарқ қилади.

5. АФИНА ТАРБИЯ ТИЗИМИ.

Афина давлатлари ҳам, худди Спарта сингари, ҳарбий қўлдорлик полислари кўринишида эди. Шу билан бир вақтда, бу давлатлар консерватик-деҳқончилик Спартасидан савда-сотик ва ҳунармандчилик тараққиётининг юксак даражаси ҳамда қўллар меҳнатнинг уюшганлиги билан фарқ қилган. Қўллар меҳнатнинг ўсиши Афина давлатларида эркин фуқаролар (қўлдорлар) нинг мулкӣ табакаланишига сабаб бўлди: бу ҳол Солоннинг (эрамизда ав. 594 йил) Афина жамиятининг синфларга ажралиши тўғрисидаги қонунларида ўз ифодасини топди.

Ҳарбий қўлдорлик полисининг ҳарактерига мувофиқ, қўлдорлик жамоасининг барча аъзолари ҳарбий хизмат ўташи лозим бўлган, Солон қонунига кўра тамомила мулкка эга бўлмай, тўртинчи синфга ажратилган фуқароларгина ҳарбий хизматдан озод қилинган. Эркин бўлиб тўғирлаган аксарият кишилар оммасининг қўшинга жалб этилиши сабаби давлат тузилишининг ўзига ҳослиги бўлиб, бу давлат тузилишида ҳарбий мажбуриятни ўтайдиган демоснинг барча табакалари фуқаролик ҳуқуқларидан фойдаланганлар.

Афина иқтисодий қудратининг ўсиши шароитида маданиятнинг барча соҳалари раванқ топди, бунинг натижасида Афина давлатлари Грециянинг маданий ҳаётида асосий мавқени эгаллади. Афина давлатининг бу хусусиятлари шу ерда таркиб топган тарбия тизимида ҳам ўз ифодасини топди. Афина тарбиясининг мақсади ҳам, айнан Спартадаги сингари қўлдор жангчини тайёрлашдан иборат эди.

Афинанинг юксак иқтисодий ва маданий ривожланиши шароитида жангчини тайёрлаш мақсадига жисмоний тарбиядангина эмас, балки ҳам ақлий, ҳам эстетик тарбиядан кенг фойдаланиш йўли билан эришилган. Афиналикларнинг гувоҳлик беришича, жангчини тайёрлаш «ташқи ва ички гўзалликка» эришишдан иборат эди.

Афинадаги ўғил болалар 7 ёшгача уйда тарбияланган. Уй тарбиясининг асосий вазифаси турли ўйинлар ёрдамида болани жисмоний жиҳатдан чиниқтиришдан иборат бўлган. Болалар 7 ёшдан 14-16 ёшгача хусусий мактабларда ўқитилган. Грамматика мактабларида болаларга савод, мусиқа ва ашула: гимнастика мактабларида жисмоний машқлар ўтгатиш. Палестрада жисмоний тарбиянинг асосий воситаси сифатида юнонларнинг бешкураш мусобақаси (югуриш, сакраш, лапак ва найза улоқтириш, ҳамда кураш) дан фойдаланилган. Палестраларнинг асосий мақсади жисмоний жиҳатдан тайёрллашдан, жангчига зарур бўлган мардлик ва қатъий иродани тарбиялашдан иборатдир. Айни бир вақтда палестралар ўз олдига хушбичим гавдани таркиб топтириш, эпчил ва чиройли ҳаракатларни ҳосил қилиш вазифасини қуяр эди. Лукваннинг сўзига кўра, гимнастика машқлари натижасида «йигитлар ўз билимларини жангда қўллашга мажбур бўлганларида, қутилмаганда зарур бўладиган кўникмаларни ҳосил қиладилар». Палестралар эса шу мақсадда «энг яхши машқлардан фойдаланиб, яланғоч аъзо-ю баданларини чиниқтирар, уни соғлом, бақувват, чаккон, хушбичим ва душман зарбига чидамли қилар» эдилар. Палестраларда педотриблар таълим берарди, улар машқларнинг барча турлари юзасидан машғулотлар ўтказганлар: лекин ҳар бир педотриб унчалик кўп бўлмаган ўқувчилар гуруҳи билан машғулот олиб борган.

Қўлдор йигитлар 14-16 ёшдан 18 ёшгача гимназияларда таълим олганлар. Бу муассасалар биринчи навбатда ёшларни гимнастика соҳасида камол топтиришга мўлжалланган эди. Таълим олувчиларга анча малакали раҳбарлик қилган. Ҳар бир педотриб машқларнинг барча турлари юзасидан машғулотлар ўтказадиган палестралардан фарқли равишда гимназиялардаги педотриблар машқларнинг айрим турлари юзасидан мутахассис ҳисоблаган. Педотрибларнинг ишига табобатга доир айрим билимлардан хабардор бўлган гимнастикачилар раҳбарлик қилардилар. Аристотелнинг сўзига кўра гимнастикачилар ўғил болалар организмни тегишли ҳолатга келтиришлари, педотриблар эса уларни гимнастика машғулотлари билан ривожлантириши лозим эди.

Афинадаги кўлдор ёшларни тарбиялашнинг охири босқичи эфебия ўзига хос ҳарбий давлат ташкилоти бўлиб, бу ташкилотга биринчи(анча бадавлат) уч синфлардан икки йил муддат билан (18 ёшдан 20 ёшгача) йигитлар киритилган. Эфебияда қиличбозликка, ёйбозликка, найза улоқтиришга ва манжаникдан отишга ўргатадиган ўқитувчилар таълим берган. Биринчи йил давомида эфеблар гимнасия билан алоқасини узмай, унга қатнашиб турар ва ўзининг умумий жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириб борган. Бир вақтнинг ўзида улар отда юришни, кўш ғилдирақли аравада юришни, сувда сузишни ва хоказоларни машқ қилар эдилар.

Эфебияда таълим олишнинг иккинчи йили бошларида ёш жангчилар ўзларининг бир йиллик ҳарбий тайёргарлик соҳасида олган билимларини халқ олдида намойиш қилар эдилар, уларга қалқон ва найза берилиб, ҳарбий хизматни ўташ учун чегарадош гарнизонларга жўнатилган. Ёш афиналикни тарбиялаш шу билан тугалланган. Лекин кейинчалик ҳам, катта ёшга кириб қолган чоғларида ҳам афиналиклар ўз жисмоний тайёргарлигининг сақланиб туриши ва ривожланиб бориши тўғрисида ғамхурлик қилганлар. Улар одатда эрталабдан кечгача очик бўлган гимнасияларга тез-тез келиб туришлар ва бу ерда ёшларнинг машғулотларини томоша қилибгина қолмасдан, машқларда ўзлари ҳам қатнашганлар.

МАВЗУ: ҚАДИМГИ РИМДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ.

Р Е Ж А :

1. Шоҳлар даврида жисмоний тарбия.
2. Республика даврида жисмоний тарбия.
3. Императорлик даврида жисмоний тарбия.

1. ШОҲЛАР ДАВРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ (Э.АВ.VIII-VI АСРЛАР).

Римнинг вужудга келиши эрамиздан аввалги 754 йилга (ёки 753 йилга) тўғри келади. Рим давлати ўзининг дастлабки уч асри (эрамиздан аввалги VIII-VI асрлар), шоҳлар даври деб аталадиган даври мобайнида Рим жамияти уруғчилик тузумининг чириб бориши ва патриархал кулдорлик мунособатларининг ривожланиши босқичини бошидан кечирди.

Шоҳлар даврида ҳарбий демократия шароитида ҳарбий иш билан боғланган ва ўз илдизлари билан уруғчилик тузumi тараққиёти давридаги анъанавий халқ ўйинлари ва байрамларига бориб тақаладиган кўпгина жисмоний тарбия унсurlари кенг ривож топди. қадимги Рим ёдгорликлари. Римликлар ўртасида ҳарбий йўналиши яккол ифодаланган кўп сонли байрамлар, ўйинлар ва рақсларнинг тарқалганлиги тўғрисида кўпгина далиллар беради. Суворийларнинг чалкашиб кетган лабиринт йўлларида мусобақа ўтказишдан иборат бўлган троян ўйинлари қадимги Рим учун характерли бўлган ўйинлардан биридир. Бу ўйин уруш вақтида одатда отликлар отрядини ташкил этадиган Рим уруғчиликлари зодагонлари (патрицийлар) учун хос мансублик эди. Кўш ғилдирақли аравада юриш, кун сонли ҳарбий рақслар, найза улоқтириш, мушлашиш, кураш ва бошқа машқлар ҳам кенг тарқалган эди. Жисмоний тарбия

кадимги элементлари қўлдорлик Римдаги ҳарбий жисмоний тарбиянинг узига хос тизимининг асосини ташкил килган.

2. РЕСПУБЛИКА ДАВРИДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ (Э.АВ. VI-I АСРЛАР).

Римда жисмоний тарбия тизими кулдорлар армияси кудратини мустаҳкамлаш вазифасига мувофиқ равишда қарор топди. Римда республика давлатлари қарор топган ҳарбий-сиёсий тузумда, ижтимоий ҳокимият ҳарбий хизматни ўташга мажбур бўлган фуқаролар кулида бўлган бир шароитига тайёрлаши керак эди. Бу масалаларнинг ҳал этилишини учун махсус тарбия муассасалари ташкил этилган. қадимги Грециядан фарқли равишда Римда тарбия иши уйда бериладиган тарбия тавсифига эга бўлган. Римлик йигитлар армия сафига киргунча оилада ўз тенгдошлари орасида бўларди. Кўп сонли қадимий халқ ўйинлари ва машқлари уларни жисмоний жиҳатдан тарбиялаш воситалари эди.

Катта ёшдаги ўғил болалар асосан югуриш, иргитиш, кураш, қиличбозликдан машқ килганлар. Патрицийлар оиласидан чиққан болалар отда юришни машқ қилишга кўп вақт ажратганлар.

Римлик йигитлар оиласида дастлабки жисмоний тайёргарликни етарли даражада олганларидан кейин 16-17 ёшларида армия сафига қабул қилинган. Армия сафида улар узок йиллар давомида қатъий похол-лагерлар шароитида уюштирилган ва махсус мақсадга йўналтирилган ҳарбий ва жисмоний мактабни утаганлар.

Жангчини ургатиш иши жуда машаққатли бўлиб, бу иш имкони бўлган барча усуллар билан жангда жисмоний кучни камол топтириш учун мўлжалланган эди. Доимий суратда қурол ишлатишни ва турли ҳаракатлар қилишни ургатиш билан бирга, амалда югуриш, сакраш, лангар чўп билан сакраш, қояга чиқиш, курашиш, сувда сузиш-аввал, кийим-бошсиз сузиш, сўнгра эса бутун кийим-бош ва қуроллари билан сузиш машқлари кенг қўлланган. Ҳар бир жангчи ўз елкасида 40 фунтдан 60 фунтгача қурол аслаҳа кўтариб, тула поход анжомлари билан ўтказиладиган давомли сафарларда соатига 5 миль йўл босган. Янги аскарларгина эмас, балки, тажрибали кекса легион солдатлари ҳам жисмоний тетиклик ва эпчиллигини сакраш, тинкани қуритадиган машғулотлар ва кийинчиликларга одатланиш учун бу машқларнинг барчасини бажаришлари лозим.

Бундай тарбия тизими Римда эрамиздан аввалги II асргача Мария ислоҳати билан профессионал армияга асос солинган давргача сақланиб қолди.

Жисмоний машқлар, ўйинлар, мусобақалар қадимги римликларнинг бутун ҳаётига сингиб кетган эди. Тўп билан ўйналадиган турли ўйинлар ғоят даражада оммалашган эди. Бундай ўйинлар ҳам патрицион-аслзодалар орасида ҳам плесблар орасида тарқалган эди.

Римликлар ҳаётида рим тарихининг машҳур саналарига ва турли диний байрамларга мослаб ўтказиладиган кўп сонли жамоат ўйинлари катта ўрин тутарди. Римда жамоат ўйинларини ўтказиш учун эрамиздан аввалги VI-асрдаёқ подшо Тарквиний Приск томонидан катта цирк қўрилган эди. Кейинроқ, эрамиздан аввалги III-асрда иккинчи цирк-Фламинийлар цирки қурилган эди.

Рим ўйинлари-патрициан аслзодаларнинг байрами ҳисобланган энг қадимги ўйинлар, энг оммалашган цирк ўйинлари қаторига кирарди. Эрамиздан аввалги VI-асрдан бошлаб республика ўрнатилгандан кейин плебей ўйинлари кенг тарқалган. Эрамиздан аввалги V-асрдан бошлаб уч кеча-ю, уч кундуз давом этадиган юз йиллик ўйинлар зур дабдаба билан ўтказила бошланди. Бу ўйинларни консул Валерий Нопликолою яратган бўлиб, юз йилда бир марта уюштирилган.

Бу ўйинлар дастурига мусобақаларнинг кўпгина турлари киритилган. Отликлар мусобақалари ва қўш гилдирақли аравада чопиш энг севимли ўйинлардан бўлган. Кўпинча ўйинлар дастурига югурувчилар, курашувчилар, муштлашувчиларнинг мусобақалари ҳам киритилган.

Томошаларни ташкил этувчилар, томошаларни уюштириш вақтида анъанали кадимги рим ўйинлари дастури билангина чекланиб қолмасдан томошаларнинг янги, анча ўткир элементларини, бебош оломоннинг диққатини жалб этадиган элементларини топишга ҳаракат қилганлар. Эрамиздан аввалги II-асрда вужудга келган анча яққол янги ўйинлардан бири гладиаторлар жангчи бўлиб, кейинчалик у Рим томошаларнинг асосий элементларидан бирига айланиб қолди. Дастлабки вақтларда байрам кунлари айрим гладиаторлар цирк майдонларида чиқар эди, сўнгра уларнинг мусобақалари оммавий характер касб этди. Агар қадимги Рим цирк ўйинларида-отликларнинг мусобақаларида, қўш гилдирақли араваларда, югуришларда ва хоказоларда кулдорларнинг ўзлари қатнашган бўлса, қонли гладиаторлик жангларида эса ўйинларни ташкил этувчилар қиличбозлик санъатини яхши эгаллаган кунлардан фойдаланганлар. Эрамиздан аввалги! Асрда Римда гладиаторларни тайёрлаш учун махсус мактаблар ташкил этила бошланди. Бу мактаблар ҳам хусусий шахслар, ҳам давлат томонидан ташкил қилинар эди. Бу мактабларга одатда бирор гуноҳи учун ҳукм қилинган қўллар танлаб олинарди. Ушбу мактабларда куллар тажрибали йўриқчилар раҳбарлигида қуролларнинг турли шаклларида қиличбозлик қилишга ўргатилган. Эпчилликнинг ўсишига ва чиройли ҳаракатларнинг шаклланишига катта эътибор қаратилган, Зарурлигига қараб, томошаларнинг ташкилотчилари мактаб эгаларидан маълум тулов бадалига гладиаторларни олар эдилар. Цирк майдонида ёки амфитеатрдаги олишувда омон қолган гладиаторлар яна мактаб эгалари ихтиёрига қайтиб борарди.

Гладиаторларнинг мактабларида кулларни эксплуатация қилишнинг ғоят даражада қаттиқ формалари мавжуд бўлган, лекин бу мактабларда кулларни бирлаштириш учун энг яхши шароит ҳам мавжуд эди. Шунинг учун гладиаторларнинг мактаблари кўпинча куллар кўзғолоннинг учоғи ҳисобланар эди. Рим тарихидаги кулларнинг гладиатор СПАРТАК бошчилигида кўтарилган энг йирик кўзғолон КАПУЕ шахридаги мактаб гладиаторларнинг кўзғолони билан (эрамиздан аввалги 73 йилда) бошланган эди. Бу кўзғолон жуда йирик куллар оммасини ҳаракатга келтирди. Рим кулдорлик давлати кулларга қарши курашиш учун ўзининг барча кучларини сафарбар этишга мажбур бўлди. кўзғолон шафқатсизлик билан бостирилди, лекин у кўлдорлик тузуми асосларини ларзага келтиришга имкон берган куллар революциясининг бошланишга сабаб бўлди.

3. ИМПЕРАТОРЛИК ДАВРИДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ (Э.АВ. 31 ЙИЛДАН-МИЛОДИЙ 476 ЙИЛГАЧА).

Кўлдорлик тузумининг чириш жараёни Рим императорлигида давом этди. Емирилиш аломатлари Рим ижтимоий ва маданий ҳаётининг барча соҳаларида, шу жумладан, жисмоний маданият соҳасида ҳам борган сари кўпроқ даражада намоён бўла бошлади.

Профессионал армияга ўтилиши билан Грециядаги сингари кулдорларнинг илгари қарор топган ҳарбий жисмоний тарбияси катта тизимнинг туш кунлигига сабаб бўлди. Мул-кулчилик ноз-неъматларига кўмилиб қолган кулдор аслзодалар жисмоний тарбия воситалари хазинасидан узлари учун фақат нозик бадан эҳтиёжларини қолдирадиган элементларнигина сақлаб қолдилар. Махсус кўрилган хашаматли термларда (чўмиладиган жойлардаги) илик сувларда чўмилиши энг севимли машғулот бўлиб қолди: термлар жойлашган биноларда массаж

қилдиришлар, енгил гимнастика машқлари бажарилар ва тун ўйинлари уйналган. Томошаларнинг янада ривожланиши империя давридаги рим жисмоний тарбияси учун айниқса характерли эди. Томошаларнинг янада ривожланиши томошалар сони ва куламининг ошиши йўли билангина эмас, балки улар характерининг узгариши билан ҳам-оломонининг ярамас ниятларини кузгатадиган дахшатли овунчоқларга айланиши йўли билан ҳам борди.

Император даврининг бошларига келиб (эрамиздан аввалги 1 асрнинг дастлабки йилларида) томошалар жами бўлиб йилига 66 кун утказилар эди. Эрамизнинг 11 асри ўрталарида улар учун энди 135 кун, IV асри ярмида 175 кун ажратилган.

Цирк ўйинлари кўламини янада кенгайтириб бориш билан бир қаторда (асосан қўш гилдиракли аравада чопиш) гладиаторлик жанглари ҳам ғоят кенг куламда ривожланди. Гладиаторлик ўйинларини утказиш учун махсус иншоотлар-амфитеатрлар қўрилган. Бу иншоотлардан энг каттаси эрамизнинг 1 асрида қўрилган КОЛИЗЕЙ амфитеатрдир, ушбу амфитеатрнинг вайроналари Римда ҳозирги кунга қадар сақланиб қолган. Амфитеатр майдонларида оломоннинг кунгил хушлиги учун юзлаб гладиаторлар жанг қилар эди. Майдонда чинакам жанг бўлиб, уларда фақат пиёда гладиаторларгина эмас, балки отлик гладиаторлар ҳам қатнашар эди. Уддабурон ўйин ташкилотчилари бу ўйинларга каноат қилмасдан, гладиаторларни йиртқич ҳайвонлар билан жанг қилдилар эди. Томошанинг бу тури Римда биринчи марта эрамиздан аввалги 11 асрлардаёқ пайдо бўлган, лекин империя даврида жуда кенг кўламда тарқалган эди. Махсус қовланган катта кўлларда ўтказиладиган денгиз жанглари конли гладиаторлик жанглариининг алоҳида тури бўлган. Август томонидан ташкил этилган ана шундай жангларида бирида 19 минг гладиатор қатнашган,

Томошаларнинг барча бу турлари «мағрур РИМ» ташки гузаллигининг ва шу билан бирга, Рим кулдорлик жамияти энг чуқур ички тушқунлиги, хунук чиришнинг яккол ифодаси бўлиб, уларда қатнашувчилар ўз хўжайинларининг ихтиёрлари билан конли олишувларда бири-бирига қарши чиқиш учун махсус жисмоний тайёргарликни утишлари лозим эди.

Шу билан айна бир вақтда Рим ҳукмрон доиралари юнон намуналари заминидаги атлетика мусобақаларини Рим шароитида мустаҳкамлаб қолишга эришиш учун кўп ҳаракат қилдилар. Император Август Римдаги Акцииум ғалабаси шарафига ҳам тўрт йилда бир марта ўтказиладиган «акцинея» атлетика ўйинларини таъсис этишга уриниб кўрди, лекин бу уриниш самара бермади. Нерон эрамизнинг 60-йилларида қўш гилдиракли араваларнинг чопишидан ва атлетларнинг мусобақаларидан иборат бўлган «иерония» байрамини ташкил қилди. 86-йилда каптолий ўйинларини таъсис этган император Домицаннинг уриниши анча уринли бўлиб чиқди, бу ўйин Рим империяси тугатуғулча давом этди. Атлетика мусобақаларидан кураш ва муштлашиш мусобақалари анча кенг оммалашган эди.

IV асрда Рим христиан дини давлат томонидан қувватлана бошланди. Черков таъсири остида аста-секин давлат ва жамоат ҳаётининг барча соҳаларига тарқалди. Черков ўз ҳукмронлик аҳволини мустаҳкамлашга ҳалакит берадиган Рим анъаналарига қарши фаол кураш олиб борди. Черков Рим томошаларига, айниқса қонли гладиаторлик жангларига ҳам қарши чиқди. Томошаларининг кишилиқ ахлоқи нормалари элементларига зид келганлиги учунгина эмас, балки уларнинг оммани ўзига жалб этиб, черков таъсирининг янада тарқалиши ва мустаҳкамланишига тўсиқ бўлганлиги учун ҳам уларга қарши кураш олиб борилди.

Бунинг натижасида IV асрдаёқ гладиаторлар ўйинларининг кулами ва сони камая бошлади, 404 йилда эса улар тамомила таъқиқланди.

Лекин черков римликлар ҳаётига мустаҳкам кириб қолган томошаларини дарҳол тугатишга қодир эмас эди. Рим оломони Рим давлатининг емирилишига қадар томошалар кўрсатилишини талаб қилиб келди ва уларни кўришга муваффақ бўлди. Бироқ бу томошалар

энди асосан кўш ғилдирақли араваларнинг циркда чопиши ва профессионал курашчи ҳамда муштлашувчиларнинг чиқишлари билан чекланган эди.

МАВЗУ: ЎРТА АСР (V-XVII) ВА ЯНГИ ДАВРНИНГ БИРИНЧИ БОСҚИЧИДА ОВРОПАДА ВА ОСИЁ МАМЛАКАТЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ

Р Е Ж А :

1. Овропада жисмоний тарбия.
2. Илк феодализм даврида жисмоний тарбия (V-X асрлар).
3. Тараққий этган феодализм даврида жисмоний тарбия.(XI – XV асрлар).
4. Деҳқонлар ва шаҳарликлар жисмоний тарбияси.

1. ОВРОПАДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ.

Замонавий тарих фанидан жамият тараққиёт даврининг милодий V аср охири – XVII асрларига нисбатан «Ўрта аср» атамаси қўлланилади, чунки бу даврларда дунёнинг ривожланган ҳудудларида феодализм, феодал тузум белгиловчи рол ўйнади. Жисмоний маданият тараққиётининг асосий тенденциясини ҳисобга олиб, илк ўрта асрларда жисмоний маданият тўғрисида, бошқа сўз билан айтганда, феодализмнинг тикланиш даври (V-X асрлар), ўрта асрнинг юксалишида яъни тараққий қилган феодализм даврида жисмоний маданият (XI-XV асрлар), феодализм инкирози даврида жисмоний маданият (XV-XVII асрлар) тўғрисида гапириш мумкин, Охирги икки давр Овропада уйғониш жисмоний маданият келажакдаги жисмоний тарбия ва спорт ҳаракатининг ўзига хос даракчиси сифатида пайдо бўлган тараққиётини ўз ичига олади (XIV-XVI асрлар).

Ер юзининг ҳар хил қисмларидаги халқлар турли вақтларда ижтимоий тузум ва турмуш тарзининг узгаришига мос равишда жисмоний маданиятнинг янги шаклларида келдилар. Ҳиндистон, Хитой, Япония каби мамлакатларда тараққиёт аста-секин борди, фавқулодда муҳим ролни анъаналар ўйнади. Бу мамлакатларда жисмоний маданиятнинг эски шаклларида ҳам воз кечмадилар, уларни фақат узгартирдилар, холос. Айнан шундай ҳолат Осиё даштларида яшаётган халқларда ҳам бўлди. Бу жараён Американинг тубжой аҳолисида сезилмайди, бу қитъа овропаликлар томонидан босиб олинган. Кейин жамоа тузумининг емирилиши давридаги мавжуд юксак тараққий қилган маданият яқсон қилинди. Бироқ араб қабилаларидан тузилган давлатларда, босиб олинган ҳудудлардаги эллинизм қолдиқлари билан бир қаторда эрон ва ўрта осийнинг таъсири сезиларли бўлган. Овропага шоҳмот ва от билан ўйналадиган копток ўйинлари бежизга бевосита маврлар ва византиликлар орқали кириб келган эмас.

Лекин Рим империясининг эски ҳудудларидаги қарама-қаршиликлар туфайли, варварларнинг итилози натижасида вазият кескинлашди. Империянинг шарқий қисмида варварларнинг ўзлари вақтинча сингишиб кетган бўлса-да, антик жисмоний маданият институтларининг энг характерли бўлганлари ҳукмдларнинг хоҳиш-истакларига қарши чиқдилар. Бошқа иш вазиятда императорлик ҳокимиятининг кучайиши билан айрим томошабоп

тадбирлар жонланди, улар янги мазмун касб этди, шунингдек атлетик мусобақалар ва куш ғилдирақли аравада мусобақалашишлар, ундан ташқари, эронийлар олиб кирган от билан копток ўйинларининг ортганлиги кузатилди.

Кейинроқ словян ва венгерлар ўз даврлари тузганларидан сўнг, улар шароити ва ўзларига хос ҳамда мос бўлган феодал жисмоний маданиятини яратдилар. Улар жисмоний маданиятининг қайта шаклланишида жисмоний тайёргарлик шакллари юқори даражада тараққий қилган феодал мамлакатлар халқларининг таъсири бор эди. Демак, рус князликлари жисмоний маданиятига Византияликлар таъсири, венгер ва поляклар эса немис рицарлари таъсири бўлди. Айрим ҳолатларда эса жисмоний маданиятнинг шу қисмига, хусусан жанговор тайёргарлик қисмига ўз ижтимоий тузуми тараққиётидан келиб чиқиб таъсир кўрсатганлар, масалан, Мугуллар Хитой ва рус князликларига, Венгрияга ҳам мугуллар сезиларли даражада таъсир кўрсатган, кейинроқ эса турклар, Арабларнинг Пиреней ярим оролида ва хитойликларнинг Японияга таъсирини эслатиб ўтиш зарур.

Пировард натижада ҳар хил ижтимоий эҳтиёж, шароит, маҳаллий урф одатлар ва уларнинг ўзаро таъсири ўрта асрларда жисмоний маданиятининг ранг-баранг феодал шакллари яратди. Аммо бундай доирадаги ҳар хиллик жамият тузуми меъёрлари ҳаракатига мос равишда ўйинлар ва жисмоний тарбия бўйича «спорт» машғулотларини ҳукмрон савфлар ва ҳар хил қатламлар учун алоҳида гуруҳларга ажратди, жумладан деҳқон ва шаҳар аҳолисига.

Ҳукмдорлар жисмоний маданияти шундай жойда иқтисодий бойликлардан ташқари, ҳокимиятни ушлаб туриш учун зарур бўлган давлат ичида раҳбарлик ролини амалга оширишда катта жисмоний қобилият талаб қиладиган ўзининг энг юқори босқичига эришди.

Феодал жисмоний маданиятнинг шаклланишида ҳар хил жаҳон динлари катта рол ўйнади, шунингдек уларининг диний йўналишлари доирасида пайдо бўлди. Буддизм, христианлик ва ислом дини феодал давлатларнинг пайдо бўлиши билан маҳкам боғланган ўз қизиқишларини амалга оширишда маҳаллий урф-одатларини танлаган ва фойдаланган ёки унга мослашган.

Черков феодал жамиятнинг ғоят реакцион кучи эди. У антик маданият қолиқларини йўқ қилишга ҳаракат қилди, халқ ижодига, фанга қарши кураш олиб борди. Черков халқнинг жисмоний камолатига, томошаларга интилишини мажусийликнинг, антик диний урф-одатларнинг кўриниши деб билди. Черков сергунохликка қарши кураш ниқоби остида халқ ҳаётидан жисмоний машқлар ва ўйинларни зўр бериб чиқариб ташлай бошлади, у феодалларнинг жисмоний тарбиясига ҳам салбий мунособатда бўлди.

2. ИЛК ФЕОДАЛИЗМ ДАВРИДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ (V-X АСРЛАР).

Милодий 111 ва X асрлари орасидаги даврда феодал ишлаб чиқариш усулининг қарор топиши ва йирик ер эгалари томонидан эркин-жамоатчи деҳқонларнинг аста секин крепостнойликка айланиши давом этди. Бу даврда (тахминан V асрларда) ғарбий Овропада давлатлар таркиб топиб, уларда аста-секин феодал мунособатлар ўрнатила бошлади. Бироз кейинроқ Марказий ва Шарқий Овропада словян давлатлари пайдо бўлди. Шимолий Африканинг катта ҳудудларида араблар давлати вужудга келди.

Дастлабки вақтларда бу давлатларда барча меҳнаткашлар ҳарбий хизматни ўташга мажбур бўлган эркин ер эгаларидан иборат эди. Улар қирол ёки ҳарбий бошлик чакириги билан қуролланган ҳолда етиб келишлари ва ҳарбий юришларда қатнашиш учун тайёр бўлишлари шарт эди. Лекин ҳарбий таълим мунтазам йўлга қўйилмаганди. Аҳолини ҳарбий ва жисмоний жаҳатдан тайёрлашнинг ўзига хос халқ шакллариининг жадал суръатда ривожланишига сабаб

ҳам, эҳтимол, уюшган ҳарбий таълимнинг йўқлигида эди. Деҳқонлар учун ҳарбий ва жисмоний тарбия фақат жанговар фаолият учунгина эмас, балки меҳнат фаолияти учун ҳам зарур бўлган.

Деҳқонлар жисмоний тарбиядан меҳнат ва жанговар фаолиятга тайёрланиш воситаларидан бири сифатида, юқори мартабага эришган феодал аслзодалар эса ўз қудратини мустаҳкамлаш воситаси фойдаланганлар. Феодал аслзодалари фақат ўз мавқеи, ҳокимлиги билангина эмас, балки жисмоний кучи билан ҳам халқдан ажралиб туришга ҳаракат қилганлар. Бунинг учун аслзодаларга бекиёс имкониятлар бўлган. Улар ўзларининг ҳарбий жисмоний тарбия тизимларини яратишда халқнинг жисмоний машқлари ва ўйин соҳасидаги ижодидан кенг фойдаландилар.

Ўша даврдаги ғарбий Овropa давлатларининг энг йириги Франклар давлати бўлиб, кучли қўшинга эга эди. Бу қўшин доимий дружиналар ва деҳқонлар лошкарларидан иборат бўлиб, лашкарларда барча деҳқонлар иштироқ қилганлар. Шунинг учун франклар халқни ҳарбий жиҳатдан тайёрлашга катта эътибор қараганлар. Ҳар йили ҳарбий кўриклар ташкил қилиниб, уларда ҳарбий маневрлар ўтказишлар эди. Франклар оғир қурооллар қиличлар, найзалар, катта ёйлар, палахмонлар ва ой-болталар билан қуроолланганлар. Бу қуроолларни ишлатиш катта жисмоний кучни, чидамлилиқни ва эпчилиқни талаб қилган. Ўша даврда халқ ҳаётида сақланию қолган жисмоний машқ ва ўйинлар бу сифатларнинг такомиллашувига ёрдам берган.

Феодал мунособатларнинг тараққий этиб бориши билан феодаллар халқни ҳарбий ишдан четлаштириб борди. Отлиқ рицарлар асосий ҳарбий куч бўлиб қолди. IX асрларда франкларда отлиқ рицарлар қўшининг асосий негизига айланди. Кирооллар рицарларнинг жанговар тайёргарлигини текшириш учун кўриклар ташкил қилар эди. Дастлабки вақтларда бу кўриклар ҳарбий намоёиш кўринишига эга бўлган. Кейинроқ улар турнирлар номига олиб, яккама-якка олишувга айланди, бу кўрик қатнашчилари тумтоқ найзалар, гурзилар ва қиличлар билан ҳаракат қилишган.

VII-IX асрларда Марказий ва Шарқий Овropaда вужудга келган қадимги словян давлатларида ҳам меҳнат ҳамда жанговар фаолият билан боғланган жуда кўп жисмоний машқларни татбиқ этганлар. қадимги словянлар жанговар, кучли ва жусур халқ бўлган. Улар қуроолни яхши ишлата олишлари натижасида қўл жангида алоҳида маҳоратга эга бўлганлар. Словянларда югуриш, тўсиқлардан сакраш, муштлашиш, кураш, оғирлиқ кўтаришга доир машқлар ва овчилик жуда оммалашган эди. Словянларнинг ода ошлари аслида жисмоний кучга, чаққонлиққа, жасурлиққа ва ҳарбий маҳоратга доир мусобақалардан иборат бўлар эди.

Чехлар жуда узоқ муддат давомида ўз мустақиллиги учун немис рицарларининг тожовузига қарши кураш олиб боришга мажбур бўлдилар. Бу кураш давомида чехларда жанг қилиш шакл ва методлари таркиб топди. Бу курашда чехлар қуроолларнинг ҳар хил турларинигина эмас, меҳнат қуроолларини ҳам (чалгиларни, галла янчиш занжирларини ва х.к.) ишлатдилар. Чех деҳқонларининг эрксеварлиги, юксак ахлоқий ва жисмоний тайёргарлиги юз йиллар давомида немис рицарлари отрядларига қаршилиқ кўрсатишга имконият берди.

3. ТАРАҚҚИЙ ЭТГАН ФЕОДАЛИЗМ ДАВРИДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ.

VII-XI асрларда, яъни тараққий этган феодализм жамиятида халқ оммасининг (деҳқонлар ва шаҳарлиқларнинг) жисмоний тарбияси ва ҳукмрон синфнинг жисмоний тарбияси мавжуд. Бу тарбиянинг ҳар иккаласи, ҳар бири ўзига хос йўл билан, синфий кураш таъсирида тараққий этиб боради. Халқ оммасининг жисмоний тарбияси алоҳида-алоҳида бўлинган ҳарбий-жисмоний машқлар ва анъанавий ўйинлардан иборат эди. Феодалларнинг жисмоний тарбияси

анча хилма хил эди. Моддий ресурслар ва буш вақтнинг мавжудлиги феодаллар учун ўзларига ҳарбий-жисмоний тарбиянинг тугалланган тизимини яратиш имконини берди.

Феодал қўшини ҳужум ва мудофаа қилиш учун мўлжалланган оғир қурооллар, шунингдек махсус муҳофаза аслаҳалари билан қуроолланган эди. То ўқ отадиган қурол кашф этилгунча қадар феодал-рицарлар жангдан деярли зарба емайдиган даражада эдилар. Чунончи, 1119 йили Брюмелда бўлган жангда қатнашган 900 рицарлар 3 киши ҳалок бўлган 140 киши эса отлардан йиқилиб асирликка олинган.

Оғир қурооллардан фойдаланиш (яроғ-аслаҳатларни ишлатиш) феодалдан катта жисмоний кучни, эпчиллик ва чидамлилиқни талаб қилган. Совутга уралиб олган феодал отда моҳирлик билан юрар, оғир қилич, узун найза, туқмоқ ва бошқа қуроолларни яхши ишлатарди. Ҳарбий ҳаракатларга ургатиш феодалларни ҳарбий-жисмоний тарбиялаш тизимининг асоси қилиб олинган эди. Бу тизим ғарбий Европада салб юришлари даврида таркиб топди.

Феодалларни тарбиялаш «етти хил рицарлик фазилатлари» ни: отда юриш, қиличбозлик, камалак отиш, сузиш, ов қилиш, шохмот ўйнаш ва шеър тўқишни билиб олишдан иборат бўлган. Феодалларни ақлий жиҳатдан тарбиялаш ғоят даражада чекланган эди. Уларнинг кўпи на ўқиш на ёзишни биларди. Феодаллар ўзларига фақат ҳарбий ишнигина муносиб кўриб, жисмоний меҳнатни писанд қилмас эдилар, улар қўпол ва жохил эдилар.

Феодалларни ҳарбий-жисмоний тарбиялаш фақат манфаатпарастлик мақсадида-ҳам ташқи босқинчилик урушлари учун ҳам мамлакат ичидаги крепостной деҳқонлар ва хунармандларнинг озодлик ҳаракатларини бостириш учун бир хилда қодир бўлган жисмоний жиҳатдан кучли ҳарбий рицарларни тайёрлаш мақсадини кўзлар эди.

Бўлажак рицарларни ҳарбий-жисмоний тарбиялаш уларнинг жуда ёшлиқ чоғларидаёқ, одатда, йирик феодалларнинг саройларидан бошланган. Сюзеренлар ёш рицарларнинг мактаби эди, десак бўлади, бу «мактаб» тарбияси, гарчи маълум даражада тартиб ва қоидаларга солинган бўлса-да, хусусий оилавий тавсифда бўлган.

Эркак феодаллар рицарликка бағишланган тарбиянинг икки мажбурий босқичини ва бир ихтиёрий босқичи олий босқичини ўтаганлар.

Рицарь немис тилидан ўзлашган бўлиб, отлик ёки суворий маъносини англатади. Ўрта асрларда ғарбий Европада ҳарбий дворянлар табақаси, ундан ташқари шу табақага рицарлик унвон сифатида ҳам берилган.

Оддий феодаллар ўзларининг етти ёшлиқ ўғилларини сеньор (анча бой феодал) калъасига юборарди: калъада бу болага паж (махрам) унвони берилган. Пажлар рицарлар тайёрлаш ва хизмат ўташнинг дастлабки (куйи) босқичини ўтаганлар. Улар кучли ва эпчил бўлишлари учун камалак отиш, тош ва найза улоқтириши, сакраш, югуриш, курашиш, сузиш ва отда юриш билан шуғулланганлар. Айни бир вақтда уларга ов қилиш ҳарбий жисмоний машқларни бажариш ва рицарлик одоб қоидалари ўргатилган.

Пажлик ёшида ҳосил қилинган малака ва кўникмалар навбатдаги босқичда, 14 ёшга етган пажлар қуроолбардорликка ўтказилиб, улар қилич ва шпор тақиш ҳуқуқига эга бўлганларидан кейин, такомиллаштириш эди. қуроолбардорлар махсус ўқитқвчилар раҳбарлигида асов отларни миниб ургатар, оғир темир калконлар кийган ҳолда ва уларсиз узок масофаларга чопишлар, хандақлар деворлардан сакраб ўтишар, каъла деворига нарвон ва нарвонсиз чиқишлар, қурол ва қўлсиз сувда сузишлар, ов қилишлар, итларни ўргатишлар, шохмот уйнар эдилар. қуроолбардорликнинг охириги йилларда бу ёшлар қиличбозлик найза улоқтириш ҳамда тўла асбоб аслаҳалари билан отда юришни машқ қилганлар. 21 ёшга кирганда уларга рицарлик унвони берилган.

Рицарлик тайёргарлиги жисмоний камолотнинг учиничи босқичи фақат йирик сенъорлар учун мўлжалланган эди. Бу тарбия босқичи шахсий майилларга мувофиқ келадиган жисмоний машқлар (масалан, кураш, қиличбозлик ва бошқалар) турларинигина ўз ичига олган. Бу босқичда гуруҳли таълим эмас, балки индивидуал таълим устун бўлган. қалъаларга профессионал ўқитувчи мураббийлар, қиличбозлик усталари, энг машхур курашчилар ва бошқа мутахассислар таклиф қилинган.

Рицарларнинг турнирлари рицарлар ҳарбий спорт мусобақаларининг ўзига хос шаклида иборат бўлиб, у икки босқичда ўтказилган, биринчи босқич-реалистик ҳарбий ўйинлар бунда турнирлар намунали курашдан иборат эди, иккинчи босқич спорт якка кураши бўлиб, у французларда «жут», немисларда «тёост» деб аталган.

Кейинчалик оммавий турнирлар жут ёки тёост турнирлари шаклини олган. Тёост турнирлари XI асрда яккама-якка олишувнинг анча аниқ формаси сифатида пайдо бўлди. XII асрда улар турнир дастурининг асосий қисмига киритила бошланди ва рицарлар доирасида жуда кенг тарқалди. Пойга ва найза билан ҳаракат қилиш, жут ёки тёостда-оғир аслаҳа билан куролланган рицарларнинг яккама-якка олишувида асосий машқлардан эди. Белгиланган қоидага мувофиқ, чопиб келадиган отнинг устида туриб, найза зарби билан рақибни эгар устидан ўчириб юбориш лозим эди.

Мусобақа ўйинлари феодалларнинг тарбиясида катта аҳамиятга эга эди. Мусобақа ўйинларини икки гуруҳга: ҳарбий ва спорт гуруҳларига ажратиш мумкин.

Феодалларнинг энг сеvimли спорт ўйини кичик копток-ҳозирги теннис коптогига ўхшаш копток ўйини эди. Францияда бу ўйин «же де ном» («олма ўйини») деб аталган. Бу ўйин учун махсус тур, коптоклар, ракеткалар тайёрланиб, махсус бино- «ўйин уйи» қурилган. Катта тўп билан «суль» ўйини-футбол ўйинини эслатувчи ўйин ўйналар эди. Б ўйин асосан халқ ўйини эди. Лекин король ва унинг атрофидаги аслзодалар, айниқса қишлоқ дворянлари ундан хазар қилмасдилар.

Феодалларнинг кўнгил очиш ўйинларидан акробатика машқлари масалан, тикка кўтарилган деворга қўшимча тахта билан югуриб чиқиш, қийин тўсиқлардан сакраб ўтиш, ёғоч отда ўйнаш машқлари маълумдир. Баъзи бир короллар ва бошқа феодалларнинг саройларида махсус акробатика ўқитувчилари ҳам бўлган.

Ёввойи ҳайвонларни ов қилиш анча оmmалашган кўнгил очиш воситаси бўлган. Ўйин ва томошалар оқсуяк ва рухоний феодаллар ҳаётида катта ўрин тутган.

4. ДЕҲҚОНЛАР ВА ШАҲАРЛИКЛАР ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТИ.

Озод деҳқонларининг қўлликка солиниши, уларни эксплуатация қилишнинг кучайиши ва уларни ҳарбий ишлардан четлаштирилиши халқ оmmаси жисмоний тарбиясига салбий таъсир кўрсатди. Деҳқонларда ишдан бўш вақт анча қиқариб қолди ва жисмоний машқлар билан шуғулланиш учун зарур бўлган моддий имкониятлар камайиб кетди. Бунинг натижасида ўйинлар, рақслар ва турли машқларни ўз ичига олган мусобақа турлари билан нишонланадиган кўпгина эски халқ байрамлари унутилади.

Бироқ деҳқонлар ўзларининг оғир ва ҳуқуқсиз аҳволларига қарамасдан, ўз мухитида илгариги даврлардаги анъанавий жисмоний машқларни сақлаб қолишга ҳаракат қилдилар. XIV-XV асрларидаги гравюраларда деҳқонларнинг отда чопиши, рақслар, уларнинг югуришга, курашга ва лангар чўпга тармашиб чиқишга доир мусобақалари акс эттирилган. Герман князликларида ерга ташлаб қўйилган шамшир атрофида рақсга тушиш ғоят оmmалашган эди. Европанинг шимолий туманларида, жумладан, Скандинавияда чангида юриш ва коньки учиш

анча кенг қўлланилар эди. Францияда туп билан уйналадиган ўйинлар машхур эди. «Суть» ўйинида кўпинча қишлоқларнинг аҳолиси иштироқ этган. Ўйновчилар икки гуруҳга бўлинишарди. Ўйиннинг вазифаси тўпни эгаллаб олиб, уни ўз қишлоғига олиб кетишдан ва олдиндан белгилаб қўйилган нишонга ташлашдан иборат. Ўйновчилар сони кўпинча бир неча юз кишига етган.

Худди шунга ўхшаш ўйинлар Англияда турли номлар («футбол», «херлинг», «кемпинг» ва бошқалар) билан машхур эди. «Лапка» типдаги ўйинлар (немис ўйини «шлагбалль» инглиз ўйинлари «крикет», «фраудрес»), шар ўйинлари, кегли ўйинлари ҳам анча оммалашган эди.

Савдо ва саноатнинг бирмунча тараққий этиши ўрта аср шаҳарларининг ўсишига олиб келди. Цех уюшмаларига бирлашган хунарамандлар шаҳарларнинг марказий фигураси ва моддий маданиятнинг чинакам яратувчилар бўлди. Шаҳарларни талаб келган ва уларнинг савдосига тўсиқ бўлган феодалларга қарши курашда ўзларининг кўлида бўлган барча воситалардан, жумладан жисмоний тарбиядан ҳам фойдаландилар. Жисмоний тарбиянинг асисини халқ жисмоний машқлари ва ўйинлари ташкил қилган. Цех ишлаб чиқариш уюшмалари рицарларнинг ҳужуми вақтида пиёда аскарлар отрядида айланиб, шаҳар лашкарини ташкил этар ва феодал отлик аскарларига қарши муваффақиятли ҳаракат қиларди. Кейинроқ шаҳарларда махсус ёй отувчилар ҳамда қиличбозлар ва найзабозларнинг бирлашмалари вужудга келиб, улар кардошлик бирлашмалари деб ном олди.

Қиличбозлар кардошликларида найзабозлик, қиличбозлик ва ой болта иргитишга ўргатилар ва машқ қилинар эди. Бу ерда курул билан зарба бериш ва зарбани қайтариш усуллари, курулсиз отлик аскарнинг курулли отлик аскарга қарши кураш усуллари: тутиш, бугиш ва бошқа элементларни ўз ичига олаётган эркин кураш усуллари ўргатилган. қиличбозлар кардошликлари иштироқ этишни хоҳлаган барча шаҳарликлар ўртасида очик мусобақалари ўтказилган. Масалан, Франкфурт шаҳрида ҳар йили куз ойи ярмаркасида «шамшир сохиби» унвони учун мусобақалар ўтказилган. Мусобақалар кўпинча халқ байрамларига тўғри келган. қиличбозлар кардошликларининг ўз устави, герблари ва алоҳида номлари, масалан «Шер тоғидаги муқаддас Марқ жамияти», «Эркин қиличбозлар» ва бошқа номлари бўлган.

Ёй отувчиларнинг уюшмаларида шаҳарликларга камалак ва камондан, кейинчалик эса, XIV – XV асрлардан бошлаб, ўқ отадиган курулдан отишга ўргатилган. Ўқ отиш мусобақалари турли масофадан ҳар хил нишонга отилган. Лангар чуп учига боғланган қўш кўпинча нишон вазифасини бажарган. Ёй ёки камон отиш вақтида масофа 125-150 қадамга етган. Ўқ отадиган курул пайдо бўлган вақтда отиш масофаси анча кам ўзгарди, чунки дастлабки милтиқлар ҳали такомиллашмаган эди. Халқ байрамлари дастурига қиличбозлик ва ўқ отиш мусобақаларида ташқари, одатда, Югуриш, сакраш, кураш, пойга ва эшкак эшиш бўйича пойга қилишга доир мусобақалар ҳам киритилган.

Шаҳарликлар ҳаётида тўп билан уйналадиган турли халқ ўйинлари кенг тарқалган. Инглиз шаҳарлари кўчаларида футбол, Францияда «кросс» «пом» сингари ўйинлар жуда оммалашган эди. Футбол, тенниснинг пайдо бўлиши шу даврга тўғри келади.

Ўрта аср шаҳарларида акробатлар ва айниқса дорбозларнинг чиқишлари оммавий тус олган. Дорбозлар баланд тортилган арқонлар устидан юрибгина қолмай, шу билан бирга, унда турли машқларни ҳам бажарганлар. Уларнинг аксарият машқлари, масалан, осилган ҳолатдан тиралиб гавдани кўтариш ва турли туман айланма ҳаракатлар, кейинчалик горизонтал лангар чўпга турникнинг тимсолига ўтказилган. Акробатика машқларидан шаҳарликлар ичида ғоят оммалашган тури пирамида тузиш эди. Акробатлар турли мураккаб сакрашларни ҳам бажаришган. Кейинроқ шаҳарларда ошиқ ўйини, карта ўйини ва шунга ўхшаш ўйинлар кенг тарқалган.

Ўрта аср университетларининг ўқув дастурларида жисмоний тарбиянинг йўқлиги талабалар орасида жисмоний машқларнинг тарқалишига ҳалақит беради. Кўпгина талабалар ёйотиш ва қиличбозлик уюшмаларига кирар эдилар. Талабалар ўртасида кўпинча кураш ва муштлашиш мусобақалари уюштирилган. Талабаларнинг клубларида қиличбозлик, ёғоч отда чавандозлик ва акробатика машқлари бўйича мусобақалар ўтказилган.

МАВЗУ: ФЕОДАЛИЗМНИНГ ИНҚИРОЗИ ВА УЙЎНИШ ДАВРИДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ. (XV – XVIII АСРЛАР).

РЕЖА :

1. Феодализмнинг емирилиши ва уйғониш даври.
2. Гуманистлар жисмоний тарбия ҳақида (Виттерино да Филitre, Иероним Меркуриалис, Франсуа Рабле, Мишел Монтен ва бош.)
3. Илк социал утопистлар жисмоний тарбия тўғрисида.
4. Оврупа мустамлакасигача бўлган даврда Америка халқлари жисмоний тарбияси (ацеткалар, майялар, инклар).

ФЕОДАЛИЗМ ЕМИРИЛИШИ ВА УЙЎНИШ ДАВРИ.

Уйғониш XIV ва XVI асрлар маданият тарихи даври. У маҳалда табиатшунослик фалсафа, адабиёт, санъат, илғор педагогик фикрлар ва жисмоний маданиятни белгиловчи ва уларнинг жадал тараққиётига жамоатчилик таъсир кўрсатди, феодализмга қарши бўлган хурфикирли дунёқарашлар мавжуд эди. Унинг асосини иқтисодий тараққиёт ташкил қилди, хусусан ҳунармандчилик, савдо, транспорт, жуғрофий кашфиётлар ривож билан ҳамкорликда олиб борилди. Шимолий Италия ва Оврупанинг энг тараққий қилган мамлакатларида капитализм куртақлари пайдо бўлди. Айрим жойларда буржуа ижтимоий тузумига ўтишга уринишлар кузатилди. Бу ходисалар билан боғланган уйғонишнинг янги дунёқараши юзага келиб, буржуа синфининг қизиқишлари ва эҳтиёжлари учун хизмат қилди, уларнинг қарашларини ифодалаган. Унинг идеали «гомо универсам» (хар томонлама тараққий қилган инсон) бўлган, асосланган меҳнат таксимоотида моддий шароит замонавий сўз маъносида инсон шахсининг пайдо бўлишига таъсир кўрсатган, унинг қобилиятларининг кенг миқёсда ривожланишига ва одамлар ўртасидаги алоқаларга. Жисмоний маданиятнинг янги қонунлари, ўрта асрларнинг хажвий аскетизмини рад этиб, антик идеалларга таянади. Бироқ, ўтмишга мурожаат қилиш фақат инкорни инкор қилиш, янги замин ва янги йўлнинг бошланиши эди.

Бу ижтимоий-иқтисодий фаолиятларнинг таъсири остида уйғониш даври жисмоний маданияти шаклланди, унда иккита мустаҳкам алоқада бўлган ғоявий оқим қатнашди: гуманизм (инсонпарварлик) ва Реформация (XVI асрда Ғарбий Оврпада католик черкови ва папа ҳокимиятига қарши олиб борилган диний шаклдаги ижтимоий сиёсий ҳаракат).

Гуманизм ўрта асрлар илоҳиёт маданияти билан биргаликда маданиятга, педагогика, ахлокий бойликлар ва меъёрлар тизимига таянади, унинг марказида инсон туради. Унга дворянлар ва буржуа ёшларини классик санъатга мусика, адабиётга ўргатиш киради: табиий илмий билимларни ўзлаштириш: ҳарбий ишни билиш: табиат гўзалликларидан завқланиш

белгиланган. Ов ўйинлар, рақслар, мусобақаларнинг белгиланган кўникмаларини сўз билан айтганда, бундай ёндашув ва бунақанги эҳтиёжни шакллантириш, ўсиб келаётган ёш авлод учун «инсонга ҳеч нарса ёт эмас».

Илоҳиётни перархияга кўр-кўрона ва сузсиз буйсинишга асосланган диний эътиқодга карама-қарши куйди, индивидуал тасаввур ва бирор иш қилишга ундайдиган мотивларга асосланган, унга тегишли ҳаёт образи ва тарбия тизимини яратиб берди. Реформация ҳаётда гуманистларнинг аристократларча қарашларига қарши турган бўлсада, лекин унинг талаби ўтмишдаги соф динни тиклаб, феодализм идеологиясининг бош институти папаликни инкор этиш эди.

Гуманизм ва Реформациянинг тарихий-маданий ҳамкорлиги ҳаракатланувчи кучларнинг бирлигидан содир бўлди, даврнинг ижтимоий курашлари орқасида турган. Ушбу умумий томонлардан келиб чиқиб бир-бирларини жисмоний маданият соҳасида мустаҳкамладилар. Аниқ айтганда, Реформация-жисмоний маданият режасида-кенгайишига, аммалий жиҳатдан, гуманизмнинг аристократик ижтимоий доирасига, уни демократиришга ва миллий тавсифда тус олишига таъсир кўрсатди.

Ўрта асрлар охирларига келиб, буржуазия шунчалик мустаҳкамландики, энди у феодал абсолю тизмига қарши чиқишга ва ғарбий Овโรปанинг иқтисодий жиҳатдан тараққий этган мамлакатларида ўз сиёсий ҳукмронлигини ўрнатишга қодир эди. XIV асрнинг иккинчи ярмида корол ҳокимияти шаҳарликларга таяниб, феодал дворянларнинг қудратини синдирди ва чинакамига миллатларга асосланган йирик монархиялар барпо этди: бу монархияларда ҳозирги Овropa миллатлари ва буржуа жамияти тараққий этиб борди.

2. ГУМАНИСТЛАР ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ҲАҚИДА.

Ишлаб чиқариш эҳтиёжларнинг жадал тараққий этиши оёқчарх, сув парраги, домна печи ва хоказоларнинг ихтиро этилишига сабаб бўлди. Буларнинг ўзи эса математик тадқиқот методларининг такомиллашувига сабаб бўлди ва астрономия, механика, оптика ҳамда кимё сингари фанлар кундалик ҳаётда ўз ўрнини топа бошлади. Фан ва техника ишлаб чиқаришни кенгайтиришга ёрдам берди, техника эса олимлар кўлига жуда кўп сонли янги фактларни бериб, улар фанни бойитди ва уни илгари силжитди.

Леонардо да Винче (1452-1519) қушларнинг учишини кузатиб бориб, учувчи аппаратнинг тузилиши тўғрисида ўз мулоҳазаларини баён этди. Порохнинг кашф этилиши ўқ отадиган куролнинг вужудга келишига сабаб бўлди.

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

Гуманистлар ўрта аср диний қарашларига қарама-қарши улароқ, инсон шахсини улуғладилар, инсонга, унинг кучи ва қобилиятига ишонч билан қарадилар. Сўнги ўрта аср давридаги гуманизм икки асосий манбадан: қадимги халқлар маданияти ва халқ ижодидан озикланди. Ўша пайтдаги ҳукмдорлар энди ўзларини нариги дунё ҳаётига эмас, балки ердаги ҳаётдан лаззатланиш учун тайёрлашга ҳаракат қила бошладилар.

Инсонпарварлар ўрта асрдаги қуруқ педагогикага қарама-қарши кишининг фақат ақлинигина эмас, балки танасини ҳам тарбиялашга қаратилган тарбияни илгари сурдилар. Улар ўз ҳукмронлигини ўрнатиш, узоқ муддатли саёхатлар қилиш, янги ерлар кашф этишга қодир бўлган уддабурон, жисмоний жиҳатдан етук кишиларни тарбиялашни истар эдилар.

2.1. ВИТТОРИНО ДА ФЕЛЬТРЕ МАКТАБИ. (1378-1446 ЙИЛЛАР).

Италияда педагогика соҳасида кўзга кўринган дастлабки гуманист Витторино да Фельтре эди. У мантуан ҳукмдори ва унинг саройидаги кишиларнинг болаларини тарбиялаб, саройда янги хилдаги мактаб яратди. Унинг мактабида ўқувчиларнинг билимга қизиқиши, ақлий ва жисмоний ҳаваси ҳар томонлама рағбатлантирилган. Эринчоқ, беадаб ва манман ўқувчилар беаёв жазоланган. қуруқ ёдлаш ўрнини кўрсатмади таълим методлари эгаллади.

Витторино ўқувчиларнинг соғлиги ва жисмоний камолоти тўғрисида айниқса кўп ғамхурлик қилган. Ўқувчилар соф ҳавода ҳаракатли ўйинлар ўйнашга, сувда сузишга ва жисмоний машқларни бажаришга ўргатилган, бу эса ўқувчиларнинг жисмоний кучини, эпчиллигини ва чиройли қилиқларини тараққий эттирган. Унинг мактаби ўқув режасида ўйинлар, қиличбозлик. Ҳарбий машқлар, отда юриш ва сувда сузишга катта ўрин берилган Витторино ўқувчиларнинг ахлоқий сифатларини тарбиялаш тўғрисида ҳам ғамхурлик қилган, уларда ўз қадрини билиш туйғусини, гигиенанинг элементлар қоидаларига риоя қилиш одатларини шакллантирган. Витторино да Фельтре мактаби аристократлар болаларини тарбиялаш борасида илгари ташланган қадам эди.

2.2. ИЕРОНИМ МЕРКУАЛИСНИНГ ҚЎРИҚЛОВЧИ ТАБОБАТИ (1530-1606 ЙИЛЛАР).

Италиялик машҳур инсонпарвар табиб Иероним меркуриалис гимнастикага доир олти китоб ёзган. Дастлабки уч китоби жисмоний машқлар тарихини ёритишга сўнги уч китоби эса жисмоний машқларни табобат жиҳатдан таҳлил қилишга бағишланган. Меркуалис табобатни даволаш табобати ва сақловчи табобат деб иккига ажратди. Сақловчи табобатни у бузуқчиликка ва овқатланиш ҳамда винони ортиқча истеъмол қилишга қарши курашга мўлжаллади: бундай ҳоллар оксуюкларнинг вакилларига хос эди.

У гимнастика ва бошқа жисмоний машқларни сақловчи табобат воситалари жумлаида ктритиб, учга бўлган: а) ҳақиқий (даволаш), б) ҳарбий (ҳаётий, зарурий), в) сохта (атлетик).

Меркуалис айрим машқларнинг аҳамиятини баҳолаб, кўпроқ жисмоний куч талаб қиладиган машқларни салбий тавсифлади ва соғломлаштириш-гигиена жиҳатдан фойда бериши мумкин бўлган машқларнигина бажаришни тавсия қилди. У муштлашишни инкор қилмади, лекин яккама-якка муштлашиш эмас, балки кишининг сояси билан муштлашишни тақлиф қилди, чунки кишининг сояси билан муштлашиши «қаттиқ куч ишлатишни» талаб қилмайди. Меркуриалис сувда сузишни эмас, балки чўмилишни мақтайди ва балиқ овини тақлиф қиладди. У жисмоний тарбиянинг мусобака методини фойдали деб ҳисобламали ва спортни инвор қилди. Меркуали «бир вақтлар катта эътиборга сазовор бўлган гимнастика санъатини тиклаш

учун ҳаракат қилиши» ҳақиқатга тўғри келмайди. Унинг хизмати шундан иборатки, у даволаш-профилактика машқларини тиклади ва уларни табобатнинг муҳим воситалари сифатида ҳимоя қилди.

2.3 ФРАНСУА РАБЛЕ (1494-1553 ЙИЛЛАР).

Француз гуманист ёзувчиси Франсуа Рабле ўз ғояларини қадимги ёзувчиларнинг асарларидан кўра, кўпроқ халқ ижодидан олар эди. У схоластлар устидан аччиқ қулиб: «Уғил боланинг ўз мураббийлари раҳбарлигида илохий китобларни ўрганганидан кўра, умуман, ўқимагани маъқул, чунки уларнинг фани-бемаънилик, уларнинг билимдонлиги эса батамом уйдирмадир»,-деган эди. Рабле ўқувчиларни эркин фикрлашга ва эркин ҳаракат қилишга олиб келадиган тарбияни илгари сурди. Тарбия орқали инсон шахсининг ахлоқий, ақлий ва жисмоний томонларини таркиб топтиришни истарди. У бутун тарбия ва таълимни ўқувчилар учун ёқимли шаклда ифодадашни тавсия қилди.

Франсуа тарбияланувчилар учун режим, уларнинг маиший ҳаёти учун гигиена зарурлигини, жисмоний машқларни ақлий машғулотлар ва овқатланиш режими билан қўшиб олиб бориш кераклигини талаб қилди. У баданни ювиб туришни массаж қилишни, терлагандан сўнг кийимни алмаштиришни: машқларни ва жисмоний куч меъёрини аста-секин мураккаблаштириб боришни тавсия қилади. У фақат қадимги машқларни эмас, балки ўша вақтларда дворянлар, шаҳарликлар ва деҳқонлар ўртасида одат бўлган машқларни ҳам илгари сурди. Тарбияланувчилар югуришлари, сакрашлари ва иргитишлари: камалакдан, камонда, эски оғир милтиқ ва замбаракдан отишлари: кўкрак билан чалқанчасига ён билан сузишлари ва сувга шоғишлари: найза, қилич, шамшир, рапира, ойболта, ханжарбозлик билан шуғулланишлари: от спорти, арқонга, дарахтларга ва қояларга тирмашиб чиқиш билан шуғулланишлари: елканли ва эшқақли қайикни бошқаришлари ов, туризм ва саёҳат билан шуғулланишлари, кураш, шохмот ва турникда, ёғоч отда гимнастика машқларини бажаришлари, гантеллар ёрдамида машқ қилишлари: тўп, ошиқ ўйнашлари ва рақс тушишлари лозим эди. Рабленинг фикрича, унинг ҳаёли билан яратилган «Телем манзили» тарбия муассасасининг идеалидир. Муассасанинг низоми: «нимани хоҳласанг шунинг қил» деган тамойилдан иборат. Бу ишлаб чиқариш корхонаси эмас, балки бойлар учун мўлжалланган ўзига хос ўқув-тарбия муассасасидир. Унда стадион, отчопар, сузиш учун ховуз, уч поғонали ҳаммомлар, театр, сайр қилиш боғи, тўп учун манежлар, лочин хизмати ва икки хона бор эди.

МИШЕЛ МОНТЕН (1533-1592 ЙИЛЛАР).

Сўнги ўрта аср даврининг охириги йилларда қадимги кишилар обрўйгагина эмас, балки инсонни табиий ҳуқуқларига ҳам мурожаат қиладиган гуманистлар. Ана шундай йўналишдаги гуманистларнинг вакинларидан француз Мишер Монтен эди. Монтен кишининг тарбиялаш ва ўқитишда тарбияланувчиларнинг табиий хавасларига таянар ва уларнинг қобилиятларини ҳисобга оларди. У одамнинг маънавий ва жисмоний томонларини бутуннинг теппа-тенг қисмлари деб ҳисоблар ва шунинг учун фақат ақилни эмас балки танани ҳам тарбиялаш масаласини ўртага қўяр эди. «Жонни, танани эмас, балки одамни тарбиялашдилар,-деган эди у: - улардан икки нарса қилмаслик керак, бинобарин, Платон айтганидек, бирини иккинчисиз тарбияламаслик керак, лекин уларни, бир тоқа шотисига қўшилган бир жуфт от сингари, бир хилда олиб бориш керак».

Монтен нозик-ниҳол тарбия усулларига қарши чиқди. «Унга ҳеч қандай эркалик қилишга ҳамда кийим ва уйқунинг , ейиш-ичишнинг фарқига боришга йўл қўйманг,- деган эди у,- уни чиройли ва шилқим бўлишга эмас, балки умуман бақувват ва кучли йигит бўлишга ўргатинг». У черков мактабларида ўрнатилган зўрлаш, жазо бериш ва формал интизомга қарши эди. Монтен жисмоний машқлардан югуриш, сакраш, курашиш, қиличбозлик, отда юриш, рақс тушиш. сайр ва саёхатларни тавсия қилади.

2.5. ЯН АМОС КОМЕНСКИЙ (1592-1670 ЙИЛЛАР).

Чехославакиялик машҳур донишманд, инсонпарвар педагог Ян Амос Коменский башариёт тарихидан демократик педагогиканинг асосчиси сифатида ўрин олди. У «Чех қариндошлари» жамоаси оиласида туғилди ва ўсди, кейин эса турли мамлакатларда педагог бўлиб ишлади. Коменский, табиат ҳар бир кишига маънавий камолот имкониятларни берган, деб таъкидлади, шунинг учун ҳам у умумий таълимнинг зарурлиги тўғрисидаги масалани ўртага қўйди. У ишонч билан: «фақат бойлар ёки аслзодаларнинг болалари учунгина эмас, балки умуман ҳамма учун: аслзодалар ва аслзода бўлмаганлар, бойлар ва камбағаллар, ўғил болалар ва қиз болалар учун барча шаҳарлар, катта қишлоқлар ва жойларда мактаблар барпо қилиш керак»,- деб ёзди. Тарбия масалаларида у демократик сифатида ўз даврининг чинакам гумманисти сифатида майлонга чиқди. Коменский мактабларни тубдан ислох қилиш масаласини ўртага қўйиб, уларни «инсонийлик устахоналарига» айлантириш лозимлигини таъкидлади. У формаси қуруқ таълим меъодларини танқидгина қилиб қолмасдан, балки янги педагогика асосларини ишлаб чиқди.

У таълимда кўргазмалилик масаласига катта эътибор берди: машғулотларнинг синф-дарс шаклини тақлиф қилди. Унинг дидактик принциплари ҳозир ҳам ўз аҳамиятини йўқотгани йўқ.

Коменский айнан жисмоний тарбия дарслари ҳақида тўхталган бўлмасада, бошқа гуманистлар сингари, жисмоний тарбия масаллаари билан кўп шуғулланди, чунончи «инсон гавдаси ҳам умуман кучли ҳаракат қилиб, фаолият кўрсатиб, ўйин ёки машқ қилиб туриши керак», - дейди. У инсон соғлигининг мустаҳкамланиши ва жисмоний кучининг ўсиши унинг маънавий камолоти учун бевомита шарт-шароит яратади, деб ҳисоблади.

Унинг таъкидлашича, «уч нарасага-меъёрида овқатланиш, жисмоний машқ ва дам олишга амал қилинса, киши соғлом бўлади ва узоқ яшайди, деб таъкидлаб, филхол ўйинлар ва жисмоний машқлар болаларни ахлоқий тарбиялашда муҳим воситалардан бири эканлигини ўқдирди. Коменский ўз тизимини қадимги одамларнинг обрўи ва тажрибаси асосида эмас, балки болаларни ўқитиш ишида табиатга мувофиқлик ва халқ тажрибаси асосида ишлаб чиқди. У танлаб олинган алоҳида кишилар ҳақида эмас, балки халқ оммаси ҳақида ўйлади ва халқ оммаси учун кўп ишлар қилди.

Коменский «Буюк дидактика». «Тиллар ва ҳамма фанларнинг очиқ эшиги», «Физика», «Фалакиёт», «Оналар мактаби», «Лотин тили муқаддимаси». «Тилларнинг энг янги методи», «Ўйин-мактаб», «Хислар идрок қилинадиган нарсаларнинг суратлари», «Тинчлик фариштаси» каби асарларида ўзининг муҳим педагогик ғояларини ифодалаган.

Коменский ҳеч қачон махсус жисмоний тарбия дарслари ҳақида гапирмаган, лекин айнан унинг тавсиясида болалар жимоний тайёргарлигининг шундай шакллари учрайди, чунончи, унинг ўргатиш (ўқув) дастурига режа асосида киритилган ва назарий фанлар дарслари билан боғланган шакллар. Унинг ўқув режасида Овропада янги даврда жисмоний тарбия биринчи марта таълимнинг органик қисми бўлиб қолди.

Ўқувчиларни банд қилиш имкониятларини излаб, Коменский жисмоний маданият тизимини шакллантиришга катта эътибор қаратди. Болалар ҳаракатли ўйинлари ўртасида у

шундайларини ажратди. Хусусан фойдали хисобланган, ўша вақтдаги ҳарбий тайёргарлик билан мос келадиган югуриш, сакраш, кураш, сузиш ва найзани ҳақага тушириш. Коменский дарслиги асосида келтирилган дидактик тавсифдаги расмлар, образли ёзувлар, педагогик маслаҳатларга биноан хулоса қилиш мумкин, у кўргазмалик принципини жисмоний тарбия соҳасида ҳам кетма-кетлик билан қўллаган. Унинг ёзишича «аввало жисмоний машқларни кўрсатиш, улар ҳаёт учун хавфсиз бўлганларни осонгина бажаришлари мумкин бўлсин».

Ўқув муассасаларида Коменскийнинг кўрсатмаларига асосланган шундай гуманистик бойликлар тизими тадбиқ қилиндики, жисмоний маданият этикаси, хусусан XIX асрнинг иккинчи ярмида ўзгартирилган кўринишдаги мусобақаларни ўтказиш меъёрларини ишлаб чиқишга, кейинроқ эса юқори кўрсаткичларга эришишдаги йўналишга таъсир кўрсатди.

Мактаб ўқувчилари жисмоний тарбия тараққиётига Коменскийнинг қўшган хиссаси бутун бир даврни ташкил қилади. Унинг меҳнат ва дам олишни алмаш тартибига риоя қилиш ҳақидаги талаблари асосида шаклланган, жисмоний маданият тўғрисида тўплаган бой материаллари жисмоний маданият ва тарбиянинг бошқа турларини мувофиқлаштиришга интилиши йўлидаги сайи –ҳаракатлари, мактабда замонавий жисмоний тарбия асосларини яратишга кўмаклашди.

3. ИЛК СОЦИАЛ УТОПИСТЛАР ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТЎҒРИСИДА.

Сўнги ўрта аср даврида Ғарбий Овропада туғилиб келаётган капиталистик тузумнинг мақсадга мувофиқлигини рад этувчи кишилар ҳам пайдо бўлди. Бундай кишилар илк социал утопистлар Томас Мор ва Томмазо Кампанелла эди.

3.1. ТОМАС МОР (1478-1535 ЙИЛЛАР) ИНГЛИЗ.

Унинг «Олтин китоб», «Утопия» асарлари мавжуд. «Утопия» да қатъий кун режими ўрнатилган эди: ишлаш – соат, тушки овқат ва одам-2 соат, ишлаш-3 соат, кечки овқат ва кўнгил очадиган ўйинлар-3 соат, ухлаш-8 соат. Барча болалар муккаддас хизматчилар раҳбарлигида ақлий таълим, меҳнат таълими, ахлоқий ва жисмоний тарбия курсларини ўтар эди. Утопистлар кўнгил очадиган соатларда сувда сузиш, ҳар хил вийнлар, отда юриш ва югуриш билан шуғулланарди. Байрам кунларининг иккинчи яримини тўлалигича жисмоний машқлар қилиш ва ҳарбий ишга бақишлар эдилар. Уларнинг ҳарбий иш билан шуғулланишларига сабаб шу эдики, улар босқинчиларнинг ҳужумини қайтаришга ва қўшни халқларни уларга ҳукм сурган зулм ва қулчиликдан озод қилишга тайёрланар эдилар.

Мор утопистларнинг ҳарбий тайёргарлигини тасвирлаб, шундай деб ёзган эди: «Уларнинг зарбаларни қайтариш учун мўлжалланган қуроллари жуда мустаҳкам ва ҳар қандай ҳаракат учун яхшилаб мослашгандир.

Қурол аслаҳа билан сузишга одатлантириш ҳарбий фан билан боғлиқ бўлган машқлар қаторига киради. Ёй ўқлари узокқа отадиган қурол вазифасини бажариб, улар пиёда аскарлар томонидан эмас, балки отлик аскарлар томонидан ҳар зўр куч ва эпчиллик билан отилар эди. Муштлашишда улар қиличларнигина эмас балки болталарни ҳам ишга солиб, ҳам чопадилар, ҳам санчадилар: болталарнинг дами ва оғирлиги билан душманни ўлимга маҳкум этадилар». Утопистларнинг кўнгил очадиган ўйинларгина эмас, балки бутун ҳарбий ишлари ҳам шаҳарликларни жисмоний жиҳатдан тарбиялаш тўғрисидаги ғамхўрлик ҳукуматнинг энг муҳим вазифаларидан бири сифатида илгари сурилган, соғлиқ ва жисмоний камолотни ошириш тўғрисидаги ғамхўрлик эса ҳар бир утопистнинг давлат бурчи қилиб қўйилган эди.

3.2. ТОММАЗО КАМПАНЕЛЛА (1568-1639 ЙИЛЛАР).

Италиялик. Унинг «куёш шаҳри» номли асари бор. Барча утопистлар, деб ёзади у, «одам олиш пайтида янада кўпроқ билимга эга бўлмасалар, бунда дам олишни ҳисобга ҳам олмас эдилар». Улар шу мақсадда далага чиқиб, оғир милтиқлардан ўқ отиш, ёввойи ҳайвонларни ов қилиш ёки ўсимлик ва ерни ўргатиш билан шуғулланар эдилар.

Утопистлар жисмоний тарбияни болаларни тарбиялашнинг асоси, катта ёшдаги кишиларнинг жисмоний машқлар билан шуғулланишини эса уларнинг меҳнат қобилиятини сақлаш ва такомиллаштириш ҳамда соғлиқни сақлашнинг энг муҳим воситаси деб ҳисобланар эдилар.

12 ёшга кирган ўғил болалар ҳам курашиш, югуриш, тош улоқтириш ва хоказоларга ўрганганларидан кейин душман билан жанг қилиш, от ва филни бошқара билиш, қилич, найза, ёй ўқи ва палахмонни ишлата билиш, ҳужум қила олиш ва чекиниш, ҳарбий сафни сақлаб қолиш ва ўз сафдошларига душман ҳужумини оғохлантириш учун ёрдам бериш ва уларни энгишга ўргатила бошланади.

Илк социал утопистлар ўша даврнинг чинакам гуманистлари эдилар. Улар ижод қилган асарларда барча учун тенг ва мажбурий бўлган тарбия ва таълимни амалга оширадиган тузум илгари сурилган эди. Уларнинг фикрича, бу тарбия меҳнатга ўргатишдан ақлий маълумотдан, жисмоний ва ахлоқий тарбиядан иборат бўлиши керак эди. Сўнги ўрта аср даврида ягона бирор халқнинг ягона жисмоний тарбияси ва жисмоний тарбия тўғрисида ягона бир таълимоти бўлмаган.

ОВРУПА МУСТАМЛАКАСИГАЧА БЎЛГАН ДАВРДА АМЕРИКА ҲАЛҚЛАРИ ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТИ.

Америка ҳалқлари жисмоний маданияти ҳақида археологик топилдиқлар, этнографик коллекциялар ва испанларнинг XVI-XVIII асрлардаги хроника маълумот беради. Тадқиқотчиларнинг фикрича Колумб замонида Американинг асосий тубжой аҳолисининг катта қисми илк ибтидоий жамоа тузumi шароитида яшаган. Фақат жанубий ярим шарнинг шимолий қирғоқларида жойлашган қабилаларда, шунингдек мексикалик ва марказий америкалик қабилаларда ўзига хос ва мос бўлган маданий ўзгаришлар содир бўлган. Ишлаб чиқариш кучларининг тараққиёт даражаси нисбатан тараққий қилган Оврупа ва Осиё мамлакатларидан орқада қолган эди. Ҳайвонлардан ҳаракатга келтирувчи куч ёки транспорт воситаси сифатида фойдаланилмас, ғилдирақли арава ҳам йўқ эди. Бу ерда хатто темирни ҳам билишмасди. қурол тошдан ёки бронзадан тайёрланарди. Ов билан тирикчилик ўтказувчи кучманчи ва ўтрок қабилалар тез-тез ўзаро бой ҳудудлар, дарёлар, кўллар, туз конлар ва хатто копток тайёрлаш учун илк материал сифатида фойдаланиладиган каучук учун уруш қилиб турардилар. Улар жангчиларда ирода кучини тарбиялаш мақсадида кучайтирилган марш, югуриш, эшкак эшиш, кураш, кучни синаш бахслари, коптокли ўйинлар ва қуроллар билан ўйинлар, спарталиклар каби янада шафқатсиз методларни қўллаб машқ қилдирганлар. Кимда-ким синовдан муваффақиятли ўтса, балоғатлик деб аталадиган ҳуқуқдан фойдалана олган. Бошқа ҳар хил жисмоний синов турлари ўртасида югуриш сезиларли ажралиб турган. У вақтдаги югурувчилар учун тезликка югуриш тавсифли эди, айниқса югурувчиларнинг чидамлилиги ва қатъиятлигига ургу берилган. Рухоний табақаси вакилларининг ўз-ўзини мушоҳада қилиши индеецларнинг муҳим соғломлаштириш гимнастикасига олиб келди. қачонлардир ольмеклар

ўрнашган жойларда Гольф ва Ла Вент буғози қирғоғида, олилар ёдгорликлар топадилар, э.ав. XIV юз йилликдан бошлаб тасвирланган маросимий копток ўйинлари, ўша вақт жисмоний маданияти учун типик бўлган. Бир қатор муаллифларнинг фикрича, Ла Вент атрофидаги қоя тошларда аслзода ольмекларнинг ёдгорликлари ҳисобланади, мисли қурилмаган ғалабадан сўнг қурбонлик сифатида одамларнинг боши танасидан жудо қилиниб ўйин пайтида уларга намоёйиш қилинган. Кўп сонли рельефлар ва қоя тошларда расмлар сақланиб қолган, теотиуакан маданияти давридаги (э.ав. II-IX асрлар) классик ўйинлар тасвирланган. XIV асрдаги испан манбалари тўппа-тўғри, тубжой аҳолининг тўпни эгаллаш техникаси ҳатто италияликлар ва французларнинг юксак маҳоратидан ҳам устун эканлигини кўрсатади. Улар индивидуал ва жамоали ўйин санъатини эгаллаганлар. Эркақлар эркақларга, аёллар аёлларга қарши ўйнаганлар, бироқ аралаш жуфтликда ҳам чиқишган. Тўлдирма тўп ёки дамланган тўпни клюшка ёки тананинг ҳар хил қисми билан урганлар.

Ҳиндуларнинг диний олами ов ва ҳосилдорликка сажда қилишга асосланган, ўйин ҳаётий зарурат бўлган. Тўпни у ерда воситалар ўртасида учратиш мумкин, худоларнинг ўйинлари ва бахсларидаги каби, табиат кучларини жонли деб билишган. Оврупада ўйин черков тартиби ва негизлари тартибини бузувчи сифатида диний тарбия муассасаларидан чиқарилди, эркин муҳитда ҳаракатланиш ўрта асрлар католиклари динига қарши норозилик эди. Бироқ Янги дунёда (Америка) у расмий ижтимоий эҳтиёжни қондирган, урф- одатлар ва янги йил ҳисоблари билан мустаҳкам алоқада бўлган. Ҳиндуларнинг коптокли ўйинлари ижтимоий роли ҳар хил қабилалар ривожига даражасига боғлиқ ҳолда тафовут қилинган. Ироқлар, тольтеklar, дакотлар ва маскоглар қабилаларидан юзларча одам иштироқида ўтган крокет ўйинида, хусусан фавқулодда ёввойи турмуш тарзини намоён қилганлар. Бу ўйинлар узок йиллар мобайнида қабиланинг нуфузли масалаларини ҳал қилган, уларнинг ёрдамида мунозарали масалалар ўз ечимини топган. Келгиндилар маҳаллий аҳолига коптокли ўйин ёки таёқларда қиличбозликни тақлиф қилишган, чунки келгиндилар тубжой аҳоли билан тил топиш, жанжал ва низининг олдини олиш мақсадида, улар учун ўйин функцияси қуёш ва ҳосилдорлик урф- одатлари билан боғланган. Жамоа сони етти кишигача камайтирилган, ўйин шароити эса яна ҳам мураккаброқ бўлган.

АЦТЕКЛАР ВА МАЙЯЛАР.

Ҳозирги замонавий Мексика ҳудуди XV юз йил давомида гегемонлик ацтекларга. Юкатан ярим ороли-майя қабиласи измида бўлган. Бу икки халқ жангчилари мунтазам ҳарбий тайёргарликдан ўтганлар. Улар таёқларда қиличбозлик санъатини эгаллаганлар, қалқон ва кашанддан моҳирона фойдаланганлар. Отиладиган найзага кўпроқ эътибор берганлар, чунончи отиладиган мослама ёрдамида йўналтириладиган ўқ ёй ва полохмон улар учун иккинчи даражали қурол ҳисобланган. Уларнинг тактикасида қўл жанги муҳим рол ўйнаган. Машқ учун курашда бахслашишдан фойдалланганлар. Масофа ва яқиндан бўладиган жангда учи тошдан бўлган ёғоч гурзидан-томагаокдан бир хил самарали ишлата билганлар. Машқ қилиш учун ҳар хил ҳарбий қароргоҳларини танлаб ўзларининг ҳарбий кўникмаларини ўша ерда машқ қилдилар ва сайкал бериш имконияти билан боғланганлар. Жангчиларга унвон бериш чоғидаги тантанали байрамларда, йил вақтига ёки туп ўйини тантанасига бағишланган, кураш, югуриш бахслари инсонни қурбонлик қилиш билан олиб борилган. Томагавка (Шимолий Америка ҳиндуларнинг узун сонли болтасимон жанг қуроли) ва найзалар жангидан сўнг, «гуллар ўйини» номини олган навбатдаги тантанали байрамда ғолибга қурбонлик келтирилган. Бу ҳақида, Чичен-Ицедаги киришда топилган тўп учун ўйин майдони, рельефдаги расмлар гувоҳлик

беради. Уларнинг ҳаётида коптокли ўйинларнинг катта аҳамияти ҳақида хулоса қилиш мумкин. Теотиукан ва Чичен Ицеда сақланиб қолган ўйин учун майдон қолдиқлари, асосан, ва ҳар хил манзарали иероглифлар элементлари, ўйин тимсолини ифодалаган. Бу ерда Тлахли номи остида ўтадиган маросимий ўйинлар XVII аср испан тарихчиси Антонио де херрера фикрича маккажухори белгиси остидаги баҳор байрами тантаналарини ўзида гавдалантиради. Бироқ ҳақиқатдан ҳам кўпчилик ўйинлар спорт тавсифига эга бўлган. Ўйин майдони схемаси, икки томондан ёпилган, катта ҳарф шаклида бўлган. Майдон узунлиги тенг икки қисмга ажратилган. Зарбадан сўнг копток деворнинг юқори қисмига урилиб қайтиб, рақибнинг орқасида турган, яъни майдонининг ярмига тушса ўша тўпни туширган жамоа очко олади. Майдонда яна иккита тош ҳалқа бор, қайсики майдоннинг ўртасидаги узун ўқдан бир-бирига ўрнатилгандир. Мусобақа учта ўйиндан иборат бўлган. Ким учта ўйинни ютса ғолиб ҳисобланган. 2:1 натижада дуранг саналган. ғлаба битта ягона ҳаракат натижаси билан ҳам эришиш мумкин бўлган. Бунинг учун ўйинчилардан бирортаси рақибнинг тош ҳалқасига коптокни тушириши талаб этилган. Бунинг хайрон қоларли жиҳати чакқонлик нафақат баландлиги учун талаб қилинмас, балки тўп айланасининг ўлчами бир неча сантиметрга ҳалқанинг ички айланасидан кичик эди. ғолиб жамоа барча совринларга мушарраф бўлган ва томошабинларнинг ҳам шахсий-устама мукофотларини олганлар (Томошабин ацтекларнинг шахсий-устама мукофотлари йирик пул бирлигида ҳисобланган).

МАВЗУ: ЯНГИ ДАВРДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ.

Р Е Ж А :

1. Янги даврнинг дастлабки босқичида хорижий Мамлакатларда жисмоний тарбия.
2. Жисмоний тарбиянинг назарий-илмий амалий асослари ва тараққиёти (Жон Локк, Жан Жак Руссо, Иоганн Песталоцци, Филантропинлар, Турнерчилик ҳаракатлари)
3. Францияда спорт гимнастикаси ҳаракати.
4. Скандинавия мамлакатларида гимнастика ҳаракатлари.
5. Сокол ҳаракати.

1. ЯНГИ ДАВРНИНГ ДАСТЛАБКИ БОСҚИЧИДА ХОРИЖИЙ МАМЛАКАТЛАРДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ.

XVII асрнинг ўрталаригача ҳукм сурган феодал мунособатлар капитализмнинг тараққий этишига ҳалақит берди. Капиталистик тузум аста-секин Оврупа мамлакатларининг иқтисодиётига таъсирини ўткази борди ва сиёсий ҳокимиятни забт этиш сари интилди.

Хукмрон синф вакиллари ўзларининг ихтиёрида бўлган барча воситалар билан феодализмни янада мустаҳкамлашга ҳаракат қилдилар. Жумладан, улар ёшларни тарбиялаш ва ўқитиш соҳасида ўзларининг имтиёзларини сақлаб қолиш ва мустаҳкамлашга умид боғладилар. Лекин бунда улар жисмоний ва ахлоқий тарбияни ақлий таълимдан афзал кўрар эдилар.

XVII асрда фақат дворян ёшлари орасидан офицерлар ва давлат амалдорлари тайёрлаш учун мўлжалланган махсус ўқув юртлари пайдо бўлади. Бундай ўқув юртлари Германия ва

Англияда рицарлик академиялари деб аталар эди. Уларда ҳарбий амалий машқларга, отда юриш, қиличбозлик ва рақсларга катта эътибор бериларди. ғарбий Оврупанинг континентал мамлакатларида иезуит коллегиялари деб аталадиган ўқув юртлари анча кенг тарқалган эди.

Мазкур асрнинг иккинчи ярмида ғарбий Оврупанинг турли мамлакатларида ўша давр учун кўп сонли жисмоний тарбия дарсликлари, жумладан, қиличбозлик, отда юриш, гимнастика ва ўйинларга доир қўлланмалар нашр этилган эди.

Дворянларнинг тарбия тизимидаги ҳарбий амалий машқлар, турли ўйинлар, томошалар ва ов билан тўлдирилган. Дворян ёшлар орасида ҳозирги таннисни эслатадиган кичик копток ўйини (же де ном) айниқса кенг тарқалган эди. Ўша даврда парижда босилган қўлланмада, бу ўйин барча бошқа ўйинлар ва томошалар орасида соф дурдонадир, деб баҳоланган эди.

Кенг халқ оммаси учун дворянларнинг қиличбозлик ва отда юришга доир машқлари қийинлик қилар, лекин оддий қурол ёки умуман, таёқлар билан қиличбозлик қилишнинг халқона турлари ҳамма ерда кенг тарқалган эди.

Барча мамлакатларнинг халқлари ўртасида жисмоний машқлар, айниқса акробатика катта шухрат қозонди. Шаҳар ва қишлоқ байрамларида кўпинча акробатлар, дорбозлар, саровчилар томошалар кўрсатиб, халқ орасидан кўп тақлидчилар топар эдилар. Ўша даврда ғарбий Оврупанинг йирик шаҳарларида акробат ва дорбозларнинг анъанавий чиқишлари ўтказилган. Баъзи бу чиқишлар мусобақалар кўринишида бўларди. Масалан, Венецияда муқаддас марк байрамида ёшлар гуруҳининг лангар чўп ва таёқлар ёрдамида гимнастика пирамидалари тузиш борасидаги мусобақалари уюштирилган.

XVII-XVIII асрларда Франциянинг йирик шаҳарларида тўп ўйналадиган махсус бинолар кўрилди. Англияда крикет, гольф, футбол ўйинлари тараққий этди. Крикет ва гольф ўйинлари очик ўтлоқларда, футбол ўйини эса ҳосили ўриб олинган даврларда ёки шаҳар кўчаларида ўтказилган.

Гимнастика хилидаги жисмоний машқлар, оддий қиличбозлик турлари, кураш ва ҳар хил ўйинлар халқ ҳаётида мавжуд эди ва улар ҳозирги спорт турларининг бошланиши учун хизмат қилди.

XVIII асрнинг бошларида югуриш, муштлашиш ва бошқа машқлар йўналиши бўйича мукофотлар учун мўлжалланган мусобақалар ҳам ўтказила бошланди. Чунончи, Англияда 1719 йил расмий бокс тарихининг бошланиш даври ҳисобланади.

Спортдаги ҳозирги профессионализм куртаклари ҳам ўша даврда пайдо бўла бошлаган. Баъзи бир омадли курашчилар, қиличбозлар, муштлашувчилар ва тез югурувчилар ўзларининг қобилияти ва маҳоратларидан даромад топиш манбаи сифатида ҳам фойдаланганлар. Лекин ўша вақтларда профессионаллар техникаси ва ўтмиш даврларга хос машқларнинг энг яхши мусобақаларнинг яхши тактикасини намойиш қилиш билан бирга ижобий рол ҳам ўйнадилар.

2. ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТНИНГ НАЗАРИЙ-ИЛМИЙ АСОСЛАРИ ВА ТАРАҚҚИЁТИ.

Муайян ишлаб чиқариш кучларининг жадал суръатлар билан ўсиб бориши янги даврнинг дастлабки босқичидаёқ фан техника ва табиий фанларнинг умумий тараққиёти учун хизмат қилди. Табиатни ўрганиш табиёт, жумладан жисмоний тарбия фаннинг тараққий этишида улкан рол ўйнаган натория ва одам физиологияси соҳасида муҳим кашфиётлар қилинишига олиб келди.

Леонардо да Винчи томонидан амалга оширилган биомеханика тадқиқотлари, Везалий, Гарвей ва сўнги Ўрта аср даврининг охирларида яшаб ижод қилган бошқа олимлар томонидан

амалга оширилган анатомия ва физиология борасидаги кашфиётлар инсон организмнинг тузилиши ва вазифаларини бундан кейин ўрганиш учун асос яратиб берди. XVIII асрнинг охириларидаёқ бу тадқиқотлар натижаларини жисмоний тарбия фанига тадбиқ этган ҳолда фойдаланиш учун жиддий ўринишлар бўлди.

Жон Локк (Англия). Жон-Жак Руссо (Франция). Иогани Песталоцци (Швейцария) нинг педагогик қарашлари ва XVIII асрнинг охирида немис фалантропинларининг педагогика тажрибаси жисмоний тарбиянинг назарияси ва амалиётининг тараққий этишига жуда катта таъсир кўрсатди.

2.1 ЖОН ЛОКК (1632-1704 ЙИЛЛАР).

Жон Локк инглиз буржуа инқилоби даврининг кўзга кўринган файласуви ва педагоги эди. У фалсафа ва педагогика ўша давр эҳтиёжи ва унга қўшилган дворянларнинг манфаатларини ифодалади. Ўзининг махсус асарида қирол ҳокимиятининг табиийлиги ва илохийлиги назариясига, ахлоқий тушунчаларнинг тугмалигига кескин қаршилик кўрсатди ва педагогика соҳасидаги котиб қолган методларга кескин зарба берди.

Локк кишининг ички ва ташқи тажрибасини билиш манбаи деб ҳисоблади. Унинг фикрича, ташқи тажриба реал мавжуд бўлган ташқи моддий дунё бўлиб, у киши томонидан ўз сезги органлари (тасаввури) орқали идрок қилинади, ички тажрибаси эса инсон қалбининг фаолияти (рефлексия) дир. У сезиш органларини ўстириш тўғрисидаги, яъни кишини жисмоний жиҳатдан тарбиялаш тўғрисидаги фикридан хулоса чиқаради.

Ўша вақтларда сиёсий ва иқтисодий ҳукмронликни қўлга киритган буржуазиянинг амалий эҳтиёжлари ва билиш манбаи сифатида сезиш органларини такомиллаштириш зурурлиги ҳақидаги фалсафий хулоса Локк педагогик қарашларининг ва у илгари сурган жисмоний тарбия тизимисининг майдонга келишига қўлай шароит яратди. Локк сезиш органларини (сезиш, ҳид билиш, кўриш, эшитиш органларини) такомиллаштириш, ҳаракат органлари (қўл, оёқ) ни ўстириш, танани чиниқтириш, фойдали амалий кўникмалар (сузиш, отда юриш, эшакка эшиш, қиличбозлик, отиш) ҳосил қилиш, жисмоний кучларни максимал даражада ишга солиш учун ирода кучи ва қобилиятни камол топтириш зарурлигини ишончили далиллар билан исботлайди. Бундан ташқари, у чиройли қилиқларни, бал рақсларини ва ташқи кўринишда «аслзода» ларни оддий кишилардан ажратиб турувчи бошқа назокатли аломатларни ўрганишни тавсия қилди. Унинг фикрича, бу турли жисмоний тарбия мусобақа-ўйин методлари билан амалга оширилиши керак.

Жон Локк Коменскийдан фарқли ўлароқ, жамоа бўлиб тайёргарлик қилиш тарафдори эмасди. Унинг учун жисмоний тарбия масалалари бўйича назарий концепсия Ювеналнинг «Соғлом тандан, соғлом рух» назариясига асосланган бўлиб рационализм ва фойдалиликка интилиш тавсифида бўлган. Инсон учун энг аввало, саломатликни мустаҳкамлаш танани мунтазам парваришлар, мақсадга йўналтирилган жисмоний машғулот, ёқимли қилиқлар ва ишончилик бўлиши зарур деб ҳисобларди. Бироқ жисмоний машқ турларига тегишли бўлган масалаларда унинг синфий характери намоён бўлади. Шунинг учун у отда юришни фақат саломатлик мустаҳкамлаш воситаси, қиличбозликни эса ўз ўзини ҳимоя қилиш сифатида қарарди.

У тантанали суратда билдирди, кўнгил очиш ва дам олиш ҳуқуқига фақат фаол фаолият олиб борадиган инсон эга бўлиши мумкин. Шу билан бир вақтда у фаол дам олишга нисбатан бахсли қарашларга ҳам асос солди. Унинг моҳияти шундан иборат эди, чарчаган танадан

нагрузка (юкланма) ни туширишда бизнинг фаолиятимиздаги янги йўналишни танлаш йўлидир.

Локкнинг сезиш органларини ўстириш ҳамда, одам танасини чиниқтириш ва жисмоний жиҳатдан тарбиялаш тўғрисидаги таълимоти прогрессив таълимот эди. У ўз тарбия тизимини халқ учун эмас, балки бадавлат оммалар ва уларнинг болалари учун мулжаллади. Унинг педагогик ғоялари ўша даврдаги педагоглар ўртасида оммалашди. Бу ғоялар инглиз ўқув юртларидаги жисмоний тарбия тажрибасига катта таъсир кўрсатди.

2.2. ЖАН ЖАК РУССО (1712-1778 ЙИЛЛАР).

Жан-Жак Руссо педагогика соҳасида энг мукаммал тизимни илгари сурди. XVIII асрдаги француз маърифатчилари Дидро, Гальвеций, Гольбах, Руссо ва бошқалар инсон шахсининг тартиб топишида ташқи муҳитнинг халқ қилувчи роли тўғрисидаги таълимотни тараққий эттирдилар.

Руссо ўзининг асосий педагогик қарашларини «Эмиль ёки Тарбия тўғрисида» (1762) асарида илгари сурди. Асари кишининг табиатга мувофиқ равишда индивидуал тарбиялаш ғояси илгари сурилди. У киши ҳаётининг ҳар бир ёшдаги даврига мувофиқ келадиган индивидуал тарбия вазифалари, шакллари ва услублари илгари сурилиши керак деб ҳисоблади.

«Тана жондан илгари туғилади,- деб ёзган Руссо, шунинг учун дастлаб тана тўғрисида ғамхўрлик қилиш керак: бу иккала жинс учун ҳам умумий бўлган тартибдир, «Гўдакни туғилган чоғиданоқ унинг танасини чиниқтириш тўғрисида ғамхўрлик қилиш керак, уни хаво ва сув ҳароратининг ўзгаришларига одатлантириш ва тана ҳолатини, ҳаракатларини, ҳатто, овқатланишни бирор хил одатларга кўниктирмаслик керак». Умуман, жисмоний тарбияда Руссо куйидаги уч босқични ажратиб кўрсатади: биринчи босқич-танани чиниқтириш, иккинчи босқич-танани чиниқтириш ва сезиш органларини ўстириш ҳамда учинчи босқич-танани чиниқтириш, сезиш органларни такомиллаштириш ҳамда кўникмалари ва малакалари ҳосил қилдиришдан иборат.

Руссо жисмоний тарбияни «Табиий озод» инсонни таркиб топтиришни асоси деб ҳисоблади.

Жисмоний тарбия галдаги-ақлий тарбия, меҳнат тарбияси ва ахлоқий тарбиянинг мувоффақиятини таъминлаши керак. Одамни танаси қанчалик яхши чиниқтирилган, ҳаёт кечиришнинг ҳар қандай шароитларига қанчалик одатлантирилган бўлса, унинг сезиш органлари ва ҳаракат қилиш қобилияти қанчалик яхши тараққий эттирилган бўлса, у теварак атрофдаги оламни шунчалик осон билиб олади ва унга енгил ҳаёт кечиради. Руссо жисмоний тарбияда мусобақа методини қўлланишни тавсия қилди. У мусобақа услубини тарбияланувчиларнинг ўз жисмоний қобилиятларини мукаммаллаштириб боришда ва уларнинг индивидуал ютуқларга эришиши йўлидаги қизиқишини оширишнинг табиий йўли деб ҳисоблайди. Руссо халқ ҳаётида олинган бирор буюк тарихий воқеага бағишланган миллий халқ байрамларини тавсия қилди. У байрамларнинг дастурларига оммавий спорт мусобақаларни ва ўйинлар киритишни таклиф қилди.

2.3. ИОГАНН ГЕНРИХ ПЕСТАЛОЦЦИ (1746-1827 ЙИЛЛАР).

Швецариялик машҳур педагог-демократ Иоганн Песталлоцц 1746 йилда Цюрих шаҳрида шифокор оиласида дунёга келди. У ўз умрини халқ хизматига бағишлади, деҳқонларнинг аҳволини енгиллаштиришга ҳаракат қилди. Шу мақсадда у «Гертруда ўз болаларини қандай

килиб ўқитади». «Оналар китоби ёки оналар учун ўз болаларига кузатиш ва гапиришни ўргатиш бўйича қўлланма». «Кузатиш алифбе» ёки «ўлчаш ҳақида кўрсатмали қўлланма», «Оққуш қўшиги» каби китобларини яратди. У тарбия асосини одамнинг табиий қобилиятларини ўстиришдан, тарбия мақсадини одамнинг маънавий қиёфасини таркиб топтиришдан иборат деб билди.

Песталоцци фикрича, тана фаолияти ҳаракатларда намоён бўлади, ҳаракатлар эса бўғинлар тузилиши ва ҳаракатчанлигига боғлиқдир. Шунинг учун бўғинларни энг қўлай тарзда ўстириб бориш лозим. Шу мақсадда Песталоцци бўғинларнинг элементар гимнастикасини ишлаб чиқди. Бу гимнастиканинг мазмуни одамни ҳам қандай алоҳида ҳолда керак бўладиган барча ҳаракатлар қилишга ўргатишдан иборат эди. Шундан кейин икки, сўнгра эса бир неча бўғинларда турли ҳилдаги ҳаракатларни айна бир вақтда бажариш йўли билан аста-секин машқларни мураккаблаштириб бориш назарда тутилди. Гимнастика мураккаб машқлар мажмуини бажариш билан тугалланар эди: бундай вақтда бир пайтнинг ўзида масалан, ўнг қўлнинг елка, тирсак ва билан бўғинларида бир ҳил ҳаракатлар, чап қўлнинг худди шундай бўғинларида бошқа ҳаракатлар ҳамда ўнг ёки чап оёқ бўғинларида бирор бошқа ҳаракатлар бажарилган.

Песталоцци бўғинларнинг элементар гимнастикасини ўзига хос «меҳнат малакалари алифбоси» билан, яъни кўтариш, иргитиш ёки улоқтириш, айлантириш, уриш ва хоказолар қилишга ўргатиш билан тўлдирди. Бўғинлар гимнастикаси билан «меҳнат малакалари алифбоси» нинг қўшиб олиб борилишини Песталоцци одамни жисмоний жиҳатдан тарбиялаш тизимининг асоси деб ҳисоблади.

Унинг ўзига хос дидактикасида таълим элементлар назарияси асосий ўрин тутди. Бу таълимотга кўра, тарбиялаш энг оддий элементлардан бошланиб аста-секин мураккаблашиб боради.

Элементлар тарбиянинг бош масаласи болани жисмоний тарбиялашдир. Унинг фикрича: «Ҳаёт... етилган жисмоний ниҳолларнинг ўйғонишидан бошқа нарса эмас, балки бу ниҳоллар энди ўзининг бутун кучи билан, ўзининг ҳамма навалари билан ўсишига ва камолотга етишга интилади ва инсонга айланиши лозим бўлган жониворнинг ўйғонишидан бошқа нарса эмас». Шунинг учун кундалик боланинг жисмоний кучларини машқ қилдириш ва ривожлантириш муҳимдир.

Песталоццининг бўғинлар элементлар гимнастикаси тизимлари ва индивидуал гимнастикадаги элементлар машқларини яратиш вақтида фойдаланилган эди.

2.4. ФИЛАНТРОПИНЛАР.

Локк Руссо, Песталоццининг педагогик ғоялари ва маърифатпарварлик фаолияти таъсирида кўпгина мамлакатларда болаларнинг жисмоний тарбиясига ёрдам берувчи жамиятлар пайдо бўла бошлади, янги йўналишдаги мактаблар ва гимнастикага доир ғўлланмалар вужудга келди.

Шуни таъкидлаш керакки, ўша вақтда «гимнастика» тушунчаси жисмоний тарбиянинг барча маълум услуб ва воситаларининг йиғиндисини англатарди.

XVIII асрнинг 70-90 йилларида янги йўналишдаги мактаблар герман давлатларида ҳам пайдо бўлди. Булар филантропинлар ёки инсонсевар мактаблар эди. Филантропинлар ўқитувчиларини академистлар, педагогистлар ва фабулянтларга бўлган. Академистлар-аслзодаларнинг болалари, педагогистлар амалдорларнинг болалари ва фабулянтлар меҳнаткашларнинг болалари эди. Филантропинлардаги гимнастика, югуриш, сакраш, тирмашиб

чиқиш, иргитиш ёки улоқтириш, ўйинлар, оғирлик кўтариш ва бир жойдан иккинчи жойга ташиш, курашиш ҳамда таёқлар билан ва турникда қилинадиган машқлардан ташкил топган эди.

Филантропинлардаги гимнастиканинг энг машҳур раҳбарлари Дессуас филантропинида Фит (1763-1836) ва Шнепфеиталь филантропинида Гутс Мутс (1759-1836) эди. Уларнинг иккаласи ҳам фақат гимнастика дарсларидангина ўтиб қолмасдан, балки шу билан бирга, жисмоний тарбия масалаларига доир бир қанча китоблар ҳам ёзган эдилар.

Фит «Жисмоний тарбия энциклопедияси тажрибалари» номли уч томли китоб яратди. Бу китобларда Фит ўша вақтларда қадимги дунёда ва ўрта асрлардаги жисмоний тарбия тарихида маълум бўлган фактларни баён этди, жисмоний тарбиянинг муҳим эканлигини назарий жиҳатдан асослаб беришга ва жисмоний машқлар техникасини ҳамда уларни ўқитиш методикасини баён этишга ҳаракат қилди. Фитнинг жисмоний машқларни биокимёвий таҳлил қилишга уриниши унинг асаридаги энг муҳим масалалардандир.

Бундан ташқари, унинг ҳар йили оммавий мусобақалар ўтказиб турилиши зарурлигини асослашга ва бу мусобақаларни ўтказиш тартибини тасвирлаб беришга бўлган уринишларини ҳам таъкидлаб ўтмоқ керак.

Гутс-Мутс «Ёшлар учун гимнастика» китобини ёзди: бу китоб герман давлатларида ва Европанинг бошқа давлатларида бир неча бор қайта нашр этилди. Дания, Швеция ва Швецарияда шу китоб, асосида дарс берилар эди. Бу китобнинг оммалашиб кетишига сабаб шуки, автор ундаги назарий фикрларни жисмоний машқларнинг жонли тасвири ва уларни қўлланиш методикаси билан қўшиб бера олган. Масалан, у меҳнат ҳаракатлари билан жисмоний машқлар ўртасидаги одамнинг ғайрати инсон ихтиёридан четда бўлган буюмларни, шунингдек жисмоний машқлар эса инсоннинг ўзидаги бойликларни яратишга қаратилади. Шунингдек меҳнат кишини чарчатади, деб ёзган эди у, -жисмоний машқлар эса яхши кайфият ва қувноқ кечинмалар ҳосил қилади. Лекин яхши тақсимланган қўл меҳнати маълум даражада танани такомиллаштириши мумкинлигини инкор қилмаслик керак, аммо қўл меҳнати шу мақсадга буйсунганлиги учун унинг ўзи гимнастиканинг бир қисми бўлиб қолади.

Гутс-Мутснинг фикрича, гимнастика мускулларни мустаҳкамлаши, қоп алмашилишини тезлаштириб бериши, баданни чиниктириши, танадаги айрим мускуллар ва фойдали ҳаракатлар қилиш малакасини ўстириши ва сезиш органларини такомиллаштириши лозим. Гутс-Мутс тасвирланган гимнастика машқлари орасида курашиш, югуриш, сакраш, улоқтириш ёки иргитиш, сузиш, арқонга, лангарчуп, шоти ва дарахтга тирмашиб чиқишга доир машқлар, шунингдек қўл меҳнати ва ўйинлар кўзга кўринарли ўринни эгаллайди.

2.5.ТУРНЕРЧИЛИК ҲАРАКАТЛАРИ.

Герман давлатларида турнирчилик ҳаракатининг асосчиларидан бири Фридрих Ян (1778-1852) ҳисобланади. 1810 йили у Хазенхайддаги гимнастика майдонида ёшларнинг ҳарбийлаштирилган ўйинларини ўтказишга бошлади. 1811 йилдаёқ бу майдонга гимнастика снарядлари (турник, тирмашиб чиқиш учун мачта ва нарвонлар, қўшпиялар ва бошқалар) ўрнатилган эди. Ян «гимнастика» сўзини «турикуист» (эпчиллик санъати) сўзи билан алмаштирди, гимнастикачиларини эса турнирлар деб атади. Ян ўз ходилари Фризен, Эйзелен ва бошқалар ёрдамида гимнастика снарядларида машқ бажариш техникасини ишлаб чиқди.

1850 йилларда жисмоний тарбия (гимнастика) ўқув юртларида жорий этила бошланди. Мактаб гимнастикасининг энг кўзга кўринган арбоблардан бири Адольф Шписс (1810-1853) эди. У бир неча йил давомида Швецарияда ишлади ва ўзининг тўрт қисмдан иборат бўлган

«гимнастика санъати тўғрисидаги таълимот² номли китобини ёзди. Аслида Шписс немис турнерини мактаб машғулотида шароитида мослаштирди. У асосан барча эски машқларни сақлаб қолиб, мактаб машғулотларини уюштиришга муҳим эътибор берди. Дастлаб дарснинг маълум структурасини ўрнатди. Синфда тартиб ўрнатиш мақсадида дарс «тартибли» машқлар деб аталадиган, асосан сафланиш машқларидан иборат бўлган машқлар билан бошланар эди. Шундан иборат бўлган машқлар билан бошланар эди. Шундан кейин «эркин машқлар» бажарилар эди. Снарядларсиз бажариладиган машқлар ана шундай деб аталар эди. Бу ерда Шписс илгари Песталоцци томонидан тавсия этилган элементлар машқлардан фойдаланди ва ўзининг ҳам худди шундай хилдаги бир қанча машқларни ишлаб чиқди. Бундан кейин Гутс-Мутс ва Ян томонидан тавсия этилган, снарядларда бажариладиган машқлар бажарилар эди.

Қисқа вақт ичида ўқувчиларнинг кўп сонли машқларни бажаришлар учун имконият яратиш мақсадида снарядлар гуруҳлаштириб (турник, лангар чўп, қўшпоялар вах.к.) қатор қилиб қўйилган. Бу эса бир вақтнинг ўзида жуда кўп ўқувчиларнинг машқ бажаришига имкон берарди. Ниҳоят, бутун синф ўқувчилари иштирокида оммавий машқ ва ўйинлар ўтказилган. Шписс барча машқларни қийинлиги жиҳатдан тўрт хилга ажратди, улар кўр-кўрона ўрганилар эди. Бунда машқларнинг организмга бўлган таъсири ҳисобга олинмаган. Бутун эътибор машқларнинг бажарилиш шаклига ва қатъий интизомига риоя қилишга қаратилганди. 1862 йилда Шписс тақлиф қилган немис гимнастикаси мактаблар учун яроқли деб қабул қилинди.

3. ФРАНЦИЯДА СПОРТ ГИМНАСТИКА ҲАРАКАТИ.

Инқилоб йилларда француз ёшларининг ватанпарварлик туйғулари ғоят даражада юксалди. Инқилобий озодлик урушлари бу ёшларнинг ҳарбий ишга оммавий равишда қизиқиши ва ёшлар жамоаларининг вужудга келишига (1791 йил) имкон берди. Бу жамоалар Франциядаги мустақил, спорт-гимнастика ҳаракатининг куртаги эди. Уларда жисмоний ва сафланиш тайёргарлиги, дала жойларида ҳарбийлашган ўйинлар ва туристик юришлар ўтказилган.

3.1. ФРАНЦИСКО АМОРОС (1770-1848 ЙИЛЛАР).

1818 йилда Француз кумондонлиги курулди кучларни мустаҳкамлашга, шу жумладан армияда гимнастикани жорий қилишга доир бир қанча тадбирлар курди Гимнастикани жорий қилиш иши полковник Франциско Аморога топширилди. У 1819 йилда Нормал граждан ва ҳарбий гимнастика мактабини очди ҳамда Франциядаги барча ҳарбий ўқув юртларининг жисмоний тайёргарлик назоратчиси қилиб тайинланди. Аморос фақат ташкилотчинигина эмас, балки табиий-амалий гимнастика тизимининг яратувчиси ҳам эди.

Франциско Аморос «Жисмоний, гимнастик ва ахлоқий тарбияга доир қўлланма» номли китоб ёзган. У Локк, Руссо, Песталоццининг педагогика назарияларини. Суворовнинг ҳарбий педагогик практикасини ва Гутс-Мутс гимнастикасини билар эди, лекин Франциско Аморос булардан андоза олмади балки ўзининг ягона жисмоний тарбия методини яратдики, буни унинг замондошлари ва издошлари табиий-амалий гимнастика деб атадилар.

Аморос кишида ҳаракат қилиш, уйлаш ва ҳис этиш қобилиятини ўстириш зарур деб ҳисоблади.

Унинг фикрича, гимнастика соғлиқни яхшилаши, умрни узайтиришга, инсон зотининг яхшиланишига, айрим кишиларнинг ва бутун жамиятнинг қудрати ва бойлиги ошишига ёрдам бериши керак. Гимнастика одамни қийинчиликларни енгишга ўргатиши ҳамда давлат ва инсониятга буюк хизматлар қилиши лозим. Юқоридаги фикрларга асосланиб айтиш мумкин.

Амороснинг табиий-амалий гимнастикаси соғломлаштириш аҳамиятига, таълимий ва тарбиявий аҳамиятга эга бўлган.

Аморос жисмоний тарбия воситалари бўйича гимнастикани фуқаро гимнастикасига, ҳарбий гимнастикага ажратди. Методик кўрсатмалар эса гимнастиканинг барча турларида ўзгармасдан қолаверар эди.

Табиий-амалий гимнастика: а) айрим жисмоний машқларни ва бутун жисмоний тарбияни физиологик жиҳатдан асослаш; б) жисмоний машқлар билан шуғулланувчилар устидан врач ва педагоглар назорати ўрнатиш; в) жисмоний тарбия билан шуғулланувчиларда фақат жисмоний хусусиятларнигина эмас, балки жамият учун қимматли бўлган маънавий ва иродавий хусусиятларни ҳам тараққий эттиришга қаратилган методика; г) педагоглар ва гимнастика билан шуғулланувчиларнинг мустақиллиги ҳамда ижодий фаоллигини ўстиришни назарда тутди. Табиий-амалий гимнастика жисмоний тарбия прогрессив тизимини яратишда жиддий уриниш бўлди. Бундан кейинги йилларда Францияда жисмоний тарбия икки йўналишда: жамоатчилик ва ҳукумат йўли билан ривожланиб борди.

3.2.ИППОЛИТ ТРИА (1813-1871).

Парижда гимнастика бўйича янги фкув юртини 1842 йилда ташкил қилган Ипполит Триа жисмоний тарбияни жамоатчилик йўли билан давом эттирди. Триа хатто «Инсониятни қайта тиклаш қасри» (1847-1871 йил) лойихасини ҳам ишлаб чиқди. Бу лойихага мувофиқ Бильянкур оролида барча парижликлар учун эшиги очиқ бўлган ўзига хос жисмоний маданият комбинати ташкил этиш лозим эди. Нормал гимнастика унинг негизи бўлиши, унда тарбияланувчилар ўқибгина қолмасдан, балки бу оролга келган парижликларнинг машғулотларига ҳам раҳбарлик қилишлари керак эди. Қаср қошида мактаб педагоглари, ўт ўчириш жамоалари ва ҳарбий қисмларнинг вакиллари учун доимий гимнастика семинарлари ташкил этиш кузда тутилган. Ҳукумат Триа лойихасини давлат учун зарарли деб топди ва уни қайтарди. Шундан сўнг Триа ва унинг шогирдлари Парижда ва Франциянинг бошқа шаҳарларида жамоатчилик гимнастика муассалари ташкил қилиб, хусусий гимназияларда гимнастикадан дарс бера бошладилар.

Триа ва унинг издошлари жисмоний тарбиянинг бирор янги методикасини ишлаб чиқмадилар, балки Аморос томонидан яратилган методикадан фойдаландилар, холос. Аморос шогирдлари ва тарафдорларининг уринишлари солдатлар жисмоний тайёргарлигининг анча яхшиланишига олиб келди.

3.3. СКАНДИНАВИЯ МАМЛАКАТЛАРИДА ГИМНАСТИКА ҲАРАКАТЛАРИ.

Француз буржуа инкилобидан олдин ўтган кишиларнинг ғоялари даниялик Франц Нахтегални жисмоний тарбия соҳасида фаол ҳаракат қилишга рағбатлантирди. 1799 йилда у Данияда «Жисмоний тарбияни рағбатлантириш жамияти» ташкил қилди. 1800 йилда эса гимнастика мактабини тузди. Наполеоннинг бостириб кириш хавфи Дания ҳукуматини ҳарбий тайёргарликни кучайтиришга даъват этди, шунинг учун 1807 йили бу ҳукумат янги ҳарбий ўқув юртлари ташкил қилди ва гимнастикани кадет корпусларига киритди. Гимнастика ўқитувчилари мактабини битириб чиқувчилар армияда ва ўқувчиларнинг хаваскорлик тўғарақларида гимнастикадан дарс бердилар. Мактабнинг шухрати ошиб борди, кейинчалик у қайта ташкил этилди ва гимнастика институтига айлантирилди.

Тайёр гимнастика ўқитувчиларининг мавжудлиги 1827 йилдан Даниядаги фуқаро ўқув юртларининг ҳаммасига жисмоний тарбияни мажбурий фан сифатида киритишга имкон берди.

Нахтегал ва унинг издошлари чорак аср давомида Гутс-Мутс гимнастикасига доир қўлланмани аниқладилар ва мукаммаллаштирдилар. У 1831 йилда махсус гимнастика дарслиги ёзди. Бундан ташқари, у индивидуал гимнастикага доир ҳам китоб яратди.

3.4. ПЕР ЛИНГ (1776-1839 ЙИЛЛАР).

Швецияда ҳам жисмоний тарбияни йўлга қўйиш айнан шу ҳолатда эди. Фарқи, шведлар филантропинларнинг кўрсатмаларига эмас, балки ўзларининг ватандоши Пер Линг томонидан яратилган гимнастикага таянардилар. Линг ўз ҳукуматининг тақлифига кўра, герман давлатлари ва Данияда жисмоний тарбиянинг аҳволи билан танишди, анатомияни, Песталоццининг китобларини ўрганди ва ўз гимнастикасини яратди. Ўша давр олимлари киши организмни айрим органларнинг жами, яъни айрим қисмлардан ташкил топадиган машинага ўхшаш бир нарсга деб тасаввур қилар эдилар. Лингнинг айрим олинган қисмларни машқ қилдириш йўли билан яхлит бир бутунни мукаммаллаштириш мумкинлиги тўғрисидаги фикри ҳам худди шу тасаввурдан келиб чиққан эди.

1813 йилда Линг Стокгольмда Гимнастика Институтини ташкил этди ва ўз гимнастикасини ўргата бошлади.

Линг гимнастиканинг тўрт турини-ҳарбий гимнастикани, педагогикани, шифобахш гимнастикани ва эстетик гимнастикани ва эстетик гимнастикани ажратиш билан биргаликда лекин ҳарбий гимнастика яратиш устида ҳам иш олиб борди. Хатто швед педагогикаси яратилган вақтда ҳам. Линг бу, гимнастикани ҳарбий гимнастикага тайёрловчи қисм ва ўрта синфларидагина ўқитиш учун тавсия қилди. Швед шифобахш гимнастикаси педагогика гимнастикасини тўлдирар ва ўз принципи жиҳатдан ундан ҳеч бир фарқ қилмас эди, чунки педагогика гимнастикасининг ўзи гигиена ҳаракатига эга эди. Эстетика гимнастикаси эса ўша вақтларда Линг томонидан умуман ишлаб чиқилмаган эди.

3.5. ЯРМАН ЛИНГ (1820-1886 ЙИЛЛАР).

Ялмар Линг (Пер Лингнинг ўғли) педагогика гимнастикасини ишлаб чиқди. 1840 йилга келиб у швед педагогика гимнастикасининг машқларини бажариш техникасини ва ўқитиш методикасини, дарс структурасини баён этиб берди ва янги гимнастика снарядлари (гимнастика деворчаси, скамейкаси, ҳариси ва хоказоларни) киритди.

Швед гимнастикасининг муаллифлари инсон организмнинг оддий органлар йиғиндисидан иборат эканлиги тўғрисидаги кўр-кўрона тасаввурга асосланиб, тананинг асосий қисмларини машқ қилдириш зарур деб ҳисобладилар. Улар барча машқларни тананинг бирор қисмига, асосан бирор мускул гуруҳига кўрсатган таъсирига қараб гуруҳларга ажратадилар. Чунончи, швед гимнастикаси жумласига: қўллар машқи, оёқлар машқи, орқа мускуллар машқи, гавданинг ён томонларидаги мускуллар машқи, қорин мускуллари машқи, шунингдек гавдани ҳаракатга келтириш: юриш, югуриш, сакраш, тирмашиб чиқиш ва мувозанат сақлаш билан боғлиқ бўлган машқлар қилар эди. Бунда югуриш ва сакрашга доир машқлар асосан юрак қон томири ва нафас олиш тизимига таъсир қилиш учун, тирмашиб чиқиш машқлари шунга мувофиқ мускулларни ўстириш учун, мувозанат сақлаш машқлари эса ҳаракатлар аниқлигини такомиллаштириш ва кучли уринишлардан кейин дам олишни купайтириш учун мўлжалланар эди. Дам олиш учун чалгитувчи машқлар деб аталувчи машқлар, нафас олиш машқлари ва юриш машқлари ҳам қўлланилар эди. Дарсларга ўйинлар ҳам киритилар, лекин улар асосий машқлар сифатида бажарилмас эди.

Снарядлар (гимнастика деворчаси, скамейкаси, ҳариси, лангар чўплар, нарвонлар. Арқонлар, от ва х.к.) швед гимнастикасида бошқа гимнастика тизимларидаги сингари аҳамиятга эга эмас эди. Снарядлар бирор ҳаракатли қўлайроқ бажариш учунгина мўлжалланган эди. Масалан, кўпинча швед гимнастикасида қўлланиладиган, зўр бериб эгилиш машқини девор ёнида туриб юқорига кўтарилган қўлларнинг бармоқларини унга теккизган ҳолда бажариш мумкин эди. Бу машқни орқада туриб биладан ушлаб турган шерик ёрдамида ҳам, энг яхшиси эса гимнастика деворчасининг поғонасини ушлаган ҳолда ҳам бажариш мумкин. Шундай қилиб, гимнастика снарядларида бажариладиган машқлар дарснинг мустақил қисмини ташкил этмаган, шунинг учун ҳам уларни снарядлар бутунлай бўлмаган вақтда ҳам бажариш мумкин бўлган.

Швед гимнастикасининг муаллифлари дастлабки ҳолатга, яъни машқларнинг бажарилишига киришган ҳолатга алоҳида аҳамият берганлар, Бундай дастлабки ҳолатлар қўллар, оёқлар ва гавда учун турли-туман бўлган. Уларнинг кўпчилик қисми фойдали бўлиб, бизнинг кунларимизгача сақланиб қолган: Масалан, «қўллар кўкракка қўйилсин», «қўллар елка баландлигида кўтарилсин», «қўллар жанга қўйилсин», «қўллар ён тарафга қўйилсин», «оёқлар елка кенглигида қўйилсин», «бир оёқ ён томонга қўйилсин», «бир оёқ ён томонга қўйилсин» машқларининг дастлабки ҳолати. Швед гимнастикасининг муаллифлари жуда ҳақли равишда машқларнинг тўғри бажарилиши кўпроқ дастлабки ҳолатни тўғри танлашга боғлиқ, деб ҳисобладилар.

Швед гимнастикасида барча ҳаракатлар тўғри чизиклар ва бурчаклар бўйича, одатда анча кескин равишда бажарилар эди. Бунда машқни бажарувчи киши гавдани ёғочдан қилинган ўйинчоқ солдатчани эслатар эдичани эслатар эдикат қилиш эса (ўйин ва бир жойдан иккинчи жойга ўтишларини ҳисобга олмаганда) статик тавсифга эга бўлган. Ҳар бир ҳаракатданкейин катта тўхталиш қилинган. Шунинг учун баъзи бир кишилар швед гимнастикасини вазият гимнастикаси деб атаганлар. Ниҳоят, швед гимнастикасида ҳаракатларининг симметрияли бўлишига риоя қилинган. Бир қўл билан бажарилган ҳаракатлар иккинчи қўл билан ҳам албатта такрорланадиган, бир томонга қараб бажарилган машқлар иккинчи томонга қараб ҳам албатта бажарилган: бундай пайтда ҳаракатларнинг сони ҳам бир хилда бўлган.

Дарс тузилиши анча мураккаб эди. Дарс жуда кўп сонли қисмлардан 12-18 қисмдан иборат бўлган. Дарснинг ҳар бир қисмида тананинг бирор аъзоси таъсир қилиш ёки уни ундан олдинги зўр куч билан бажарилган машқлардан чалғитиш назарда тутилган, Кейинчалик нагрукани дарсларда «эгри» чизик деб аталадиган синиқ чизик шаклида тасвирлай бошладилар. Бу чизик сўнги чоракка ошириш тенденциясига эга эди, сўнгра эса бошланғич нуқтага қадар кескин пасайиб кетарди. Дарснинг бундай мураккаб схемаси ҳеч бир жиҳатдан оқланмаган эди. Лекин гимнастикага фан тусини бериб, кўп вақтлар унга реклама вазифасини ўтади.

Гигиена гимна Гигиена гимна унинг баъзи бир ижобий томонлари бор эди. Масалан, ҳар бир машқ унда тананинг айрим маълум қисмини тараққий эттиришга қаратилганди, қисқа вақт ичида аниқ натижаларга эришилганининг сабаби ҳам шунда эди. Барча машқлар ҳаммага мувофиқ келадиган, ҳавфсиз машқлар бўлиб, қўйилган вазифаларга қараб энгил таксимланар эди.

2. «СОКОЛ» ҲАРАКАТИ.

1860 йилларда Чехияда, сўнгра эса Австро-Венгриянинг славян халқлари ўрнашган районларда «Сокол» гимнастика ҳаракати вужудга келди. Чех ёшларини бирлаштиришнинг

асосий шакли 1862 йилда ташкил топган «сокол» гимнастика жамияти бўлиб қолди. Жамиятда чех буржуазия жисмоний тарбиясининг миллий тизими таркиб топиб, «Сокол гимнастикаси» деб атала бошлади. Бу гимнастика айрим жиҳатлари билан немис гимнастикасини эслатар, чунки унинг асосий воситалари гимнастика снарядларини қўлланиш билан боғлиқ бўлган машқлардан иборат эди. Худди немис гимнастикаси сингари бунда ҳам машқларнинг киши организмга бўлган таъсирига эмас, балки ҳаракатлар шаклига асосий эътибор берилар эди. Тўғри «Сокол» гимнастикаси ўқитувчилари ўзларининг кейинчалик босилган қўлланмаларини гимнастика машқларининг одам соғлиғига ва унинг иродавий томонларига бўлган таъсири ҳақида ёзган эдилар, лекин бу ҳол улар томонидан ишланган ўқитиш методикасида ўз аксини топмади. Бироқ бу гимнастика ўз воситалари жиҳатдан немис гимнастикасидан анча бой ва методик жиҳатдан анча мукаммал эди. «Сокол» гимнастикасининг муаллифлари ўз ўқувчиларини айна хил машқларнинг ўзини ўн марталаб бажаришга мажбур қилмасдан, гимнастика машқларнинг мураккаб ва чиройли комбинацияларини ишлаб чиқдилар. Ҳозирги спорт гимнастикаси ҳам худди шу «Сокол» гимнастикаси заминида ривож топди. Гимнастикани жуда ҳам зийнатли қилиш учун ҳар хил буюмлардан: таёқлар, шарфлар, қадимий қурол турлари (найзалар, калконлар, гурзилар) ва хоказолардан фойдаланилар эди.

Турник, қушпоя, отда бажариладиган машқлар шунингдек, эркин машқлар ва мусикага жур бўлиб, буюмлар ёрдамида бажариладиган машқлар. Пирамидалар, акробатика машқлари айниқса, синчиклаб ишлаб чиқилган эди. Барча машқлар тўрт асосий гуруҳга бўлинган: 1) снарядларсиз бажариладиган машқлар-эркин машқлар ва хоказолар: 2) снарядли машқлар-снарядларда бажариладиган машқлар таснифи ва снарядлар ёрдамида, яъни буюмлар ёрдамида бажариладиган машқлар:

3) гуруҳ бўлиб бажариладиган машқлар-пирамидалар, ўйинлар ва хоказолар: 4) ҳарбий машқлар қиличбозлик, курашиш, муштлашишда қўлланиладиган машқлар.

Дарсда машқлар соф ташки хусусиятларига қараб вақтлар бўйича таксимланар, аввал тартибли машқлар яъни сафланиш машқлари, сўнгра эса кескин машқлар, ундан кейин снарядли машқлар бажарилар эди. Снарядли машқларни ўрганиш вақтида шуғулланувчи ўқувчилар гуруҳга бўлиниб, кейин бир-бири билан ўрин алмаштирар эди. Ниҳоят, гуруҳ бўлиб бажариладиган машқлар ўрганилар эди. Дарс вақтида каттиқ интизомга риоя қилинар эди. Кийимларнинг бир хилда бўлиши ва машқларнинг турли хилда зийнатланиши машғулоти кўринишини анча кўркам қилади.

«Сокол» гимнастикасининг асосий муаллифи ва методларининг ишлаб чиққан эстетика профессори Мирослав Тирш (1832-1884).

МАВЗУ: ЯНГИ ДАВРНИНГ ИККИНЧИ БОСҚИЧИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ. ХАЛҚАРО СПОРТ УЮШМАСИНИНГ ВУЖУДГА КЕЛИШИ ВА УНИНГ РИВОЖЛАНИШИ.

Р Е Ж А

1. XIX аср охири ва XX аср бошларида жисмоний тарбия тараққиёти.

2. Замонавий жисмоний тарбия тизимларининг шаклланиши (Жорж Демени, Француа, Дельсарат, Эмил Далькроз ва бош.)
3. Спортнинг тараққий этиши ва халқаро спорт вужудга келиши.
4. Халқаро олимпия ҳаракати.
5. Спортда профессионализм.

ХІХ АСР ОХИРИ ВА ХХ АСР БОШЛАРИДА ЖИСМОНІЙ МАДАНИЯ ТАРАҚҚІЁТИ.

Энг янги даврда яратилган илмий кашфиётлар гимнастика ва спорт билан шуғулланаётган пайтда одам организмида содир бўлаётган ўзгаришлар сабабини очиб беришга, жисмоний тарбиянинг бир мунча тўғри восита ва услубларини ишлаб чиқишга ёрдам беради. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасига таалукли бўлган табиий-илмий кашфиётларнинг энг йирик ютуқлари кўйидагилар эди:

1. Одам организми ва унинг теvarак-атрофдаги мухит билан узвий боғлиқлик назарияси.
2. Гавда шакллари ва унинг органлари тузилишининг улар функцияларига боғлиқлиги назарияси.
3. Ҳаракатлантирувчи кўникмаларнинг ҳосил бўлиши физиологик жараёнининг аниқланиши.

Агар ХІХ асрнинг биринчи ярмида швед гимнастика тизимида ўз ифодасини топган инсон гавдаси органларининг автоном тараққий этиши назарияси ҳукм сурган бўлса. ХІХ аср ўрталаридан бошлаб одам организми ва унинг фаолияти теvarак-атрофдаги мухит билан узвий боғлиқлиги бирлиги назарияси етакчи ўринни эгаллаган эди.

Бундан бирор жисмоний машқ гавданинг машқ қилаётган қисмигагина эмас, балки бутун организмга, ички органлар фаолиятига хаттоки инсон психикасига ҳам таъсир этади, деб тўғри ҳулоса чиқарилади. Жисмоний машқ ўтказилаётган шароит жисмоний тарбия жараёнининг натижасига ҳам таъсир этади. Дарҳақиқат гигиеник шароит ва ташқи қитиқлагичлар (шароитининг таъсир этиши, спорт рақиблари, мукофотлар ва шунинг сингарилар) биринчи навбатда эътиборга олинар эди. Инсон деярли ҳамма вақт жамиятнинг аъзоси сифатида эмас, балки индивидуал шахс сифатида олиб қаралди, жисмоний тарбиянинг ўзи эса жамият ходисаси сифатида ҳам ўрганилди.

Лесгафтнинг жисмоний таълим тизими, кейинчалик Деменнинг жисмоний тарбия тизими, Лагранжнинг (франция) жисмоний машқлар физиологияси ва гигиенаси. Моссоннинг (Италия) жисмоний тарбия ҳақидаги фикрлари худди шу асосда майдонга келди.

Гавда шакллари ва органларининг фазилатлари улар функцияларига боғлиқлиги назарияси ёки машқларнинг организмга таъсир этиш назарияси Ламарк томонидан ХІХ аср бошларидаёқ илгари сурилган эди. Аммо жисмоний тарбия соҳасида бу назарияси Лесгафт ўтган асрнинг охирида такомилга етказган эди.

Ҳаракатлантирувчи кўникмаларнинг ҳосил бўлиш физиологик жараёнини аниқлашда Сеченовнинг хизмати каттадир. Унинг ҳаракатлантирувчи аппарат функцияларининг олий асаб фаолиятига боғлиқ эканлиги тўғрисидаги далили ниҳоятда муҳим аҳамиятга эга. Сеченовнинг бу далили одам организми бирлиги назарияси масалаларидан бир қисми эди, аммо бу далил жисмоний тарбия ҳақидаги фаннинг тараққий этишида катта рол ўйнади. Жисмоний тарбия тўғрисидаги фаннинг тараққий этишида одам гавдаси ҳаракатлари механикаси соҳасидаги

тадқиқотлар, жисмоний машқлар гигиенаси, жисмоний тарбия тарихи, мактаб ҳамда болалар майдончалари ва бошқа жойларда олиб борилган иш тажрибаларини ўрганиш муҳим аҳамият касб этди.

Жисмоний тарбия соҳасидаги янги талаблар эски тизимларнинг қайта тузилишига ва янгиликларнинг пайдо бўлишига олиб келади. Прогрессив арбоблар жисмоний тарбия соҳасида фаол иш олиб бордилар. Улар жисмоний тарбиянинг эмпирик тизимини илмий жиҳатдан асосланган тизимлар билан алмаштиришга ҳаракат қилган эдилар. Бу арбоблар ўтган асрнинг 80 йилларидаёқ ғарбий Европанинг эски гимнастика тизимларида илмий асосларнинг йўқлигини исботладилар. Турли мамлакатлар матбуотида бу тизимни танқид қилиш авж олиб кетди. Айрим танқидчилар гимнастиканинг фойдасини умуман инкор этдилар ёки унга иккинчи даражали бир нарса деб қарадилар. Баъзилар эса гимнастика ёшлар жисмоний тарбиясининг асоси бўлиб қолмоғи керак, бироқ гимнастиканинг эски восита ва методларини қайта кўриб чиқиш ва уларни янги талабларга мувофиқ равишда янгиси билан алмаштириш лозим деб ҳисобладилар. Биринчи фикрни жисмоний тарбия соҳасида таниқли француз олимлари-профессор Марей ва унинг шогирди Лагранж: жисмоний тарбия соҳасида кўзга кўринган жамоат арбоблари-доктор Покровский, доктор Деметьев ва бошқалар айтган эди. Иккинчи фикрни эса энг аввало профессор Лесгафт ва француз физиологи Демени кўллаб-қувватлаган эди.

Гимнастиканинг муҳолифлари ўйинлар ва спорт фойдасига одатда педагогик ва гигиеник тавсифдаги далилларни келтирар эдилар. Улар гимнастика машқлари организмнинг тузилишига мувофиқ келмаслиги, мускуллар қаттиқ таранглашган пайтда кучсиз моддалар алмашинувини келтириб чиқариши, кучни тежашга ўтатмаслиги ҳамда уларнинг гигиеник жиҳатдан ноқўлай шароитда ўтказилиши, болаларнинг ташаббусининг бўғиб қўйиши ва хоказолар ҳақида гапирар эдилар. Илмий жиҳатдан асослаб берилган гимнастика тарафдорлари эса гимнастика машқларни умуман эмас, балки ўша замонда тарқалган жисмоний тарбиянинг конкрет гимнастика тизимларини танқид қилар эдилар. Уларнинг асосий хизмати шундаки, эски гимнастика тизимларини танқид қилиш асосида янги тизимларни ишлаб чиқдилар. Бу янги тизимлар, ўз навбатида, эскиларидан илмий жиҳатдан бекиёс даражада устун эди. Лесгафтни жисмоний тарбия тизими ана шундай тизимлардан биринчиси эди. ғарбий Европада кенг тарқалган жисмоний тарбиянинг янги тизимлари ичида Демени кашф этган гимнастиканинг француз тизими ажралиб туради.

ЗАМОНАНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТИЗИМЛАРИНИНГ ШАҚЛЛАНИШИ. ЖОРЖ ДЕМЕНИ (1850-1917).

Француз Жорж Демени жисмоний тарбия соҳасида XIX аср охирларидан бошлаб ижод эта бошлади. Аммо у ўз тизимини аста-секин такомиллаштириб борди ва уни фақат биринчи жаҳон уриши йилларидагина нихоясига етказди.

Демени гимнастиканинг мавжуд тизимларини ўрганиб чиққандан кейин, хаддан ташқари сунъийлик бу тизимларнинг умумий ва асосий камчилигидар, деган хулосага келди. Бу тизимларнинг барча ҳаракатлари табиий ҳаракатларга айнан ўхшамасди. Улар ё жуда содда, ёки жуда мураккаб эди. Шунингдек,

Бу ҳаракатлар доимо шиддат билан бажарилар, тўппа-тўғри ва бесунақай ҳаракатлар эди. Инсон ҳаётда бундай ҳаракатлар қилмайди, шунинг учун улар жисмоний тарбияда ўрин эгалломаслиги лозим. Демени гимнастик машқлар мукамаллигининг куйидаги белгиларини кўрсатиб ўтади:

1. Машқлар тургуп эмас, балки серҳаракат бўлиши керак. Машқларнинг асосий белгиси-ҳолат эмас, ҳаракатдир. Ҳаракат тезлиги массага тесқари пропорционал, яъни қўллар ҳаракати бир мунча тезроқ, оёқларники секинроқ бўлиши лозим. Гавда ҳаракати янада секинлик билан бажарилиши керак.

2. Ҳаракатларнинг тугалланган тебраниш кенглиги машқларнинг бажарилишида зарур шарт. Ҳаракатлар тугалланмасдан туриб сунъий равишда тухтатилмаслиги керак. Агар мускулларнинг бир гуруҳи тўлиқ қисқаргунча таранглашса унга қарама-қарши мускуллар тўлиқ узайтирилган бўлиши лозим.

3. Ҳаракатлар шакли жиҳатдан силлиқ бўлиши, аммо эски гимнастика тизимларида қабул қилинганидек ўткир бурчақлар ва тўғри чизик кўринишида бўлмаслиги керак. Ҳаракатлар йўналиши турли-туман бўлгани маъқул.

4. Машқлар бажарилаётган пайтда иштироқ этаётган мускуллар бушашган бўлиши керак. Бу чарчаслик даражасини камайтиради ва ортиқча ҳаракатлар қилмасликка ўргатади.

Ҳаракатларни ўрганишни оддийларидан бошлаш зарур. Даставвал гавданинг айрим қисмлари учун бир-бирига боғлиқ бўлмаган машқлар алоҳида-алоҳида бажарилади (қўл панжаси, билак, қўл, болдир, оёқ, гавда). Сўнгра гавда айрим қисмлари ҳаракати биргаликда бажарилиши керак (икки қўл, қўллар ва гавда, қўл ва оёқлар) ва ниҳоят, улар гавда ўзгаришлари билан бирга, яъни юриш, югуриш ва сакраш ҳолатида (масалан, қўлларни айлантириб югуриш ва шу қабилаларни бажариш лозим.

Бу типдаги гимнастика машқлари спорт машқлари олдидан тайёргарлик ролини бажаради. Спорт машқларида гимнастиканинг ортиқча ҳаракатлар қилмаслик тамойили қўлланиши керак. Деменининг спорт машқлари ҳам ўз моҳияти билан гимнастика машқлари эди. Аммо улар мураккаброқ машқлар эди. Агар ёш йигит тайёрловчи гимнастика машқлари воситасида аста-секин мураккаблашиб боровчи ҳаракатларни урганиб оладиган бўлса, унда спорт машқларида бу ҳаракатларни бу ҳаракатларни мураккаб фаолият жараёнларидаёқ бажарадиган бўлади (аста-секинлик ва изчиллик тамойили илгари П.Ф.Лесгафт томонидан тараққий эттирилган эди. Буни Демени билар эди, албатта. Аммо у Лесгафтдан далиллар келтирмайди. Эҳтимол, Демени мустақил равишда шундай хулосага келган бўлиши мумкин. Лесгафт эса унинг биринчи ишларини юксак баҳолаган).

Демени спорт машқларини етти хилга бўлган. Булар юриш, югуриш, сараш, тирмашиш, оғирлик кўтариш ва ташиш, иргитиш ёки улоқтириш, ҳимояланиш ва ҳамла қилиш. Бу турдаги ҳар бир машқ турли кўринишга эга эди, (масалан, турган жойда сакраш, олдинга, орқага ёки ён томонга силжиётиб сакраш, югуриб келиб сакраш). Бинобарин, Демени спорт машқлари учун гимнастика методини қўллаб, спортни гимнастикага сингдириб юборган эди. Бунда спортнинг характерли хусусиятлари ва унинг ижобий томонлари йўқолиб кетган эди, албатта. Ёшлар учун мўлжалланган гимнастиканинг мақсади улардан кучли, чаққон, ихчам, тез ва яхши ҳаракат қиладиган, ҳарбий-амалий ҳаракатларнинг асосий турларини эгаллаб оладиган йигитларни етиштириш эди. Демени урушнинг охириги йилида шундай деб ёзган эди: «1914 йилги уруш оқибати йигитларни мамлакатни ҳимоя қилишга тайёрлаш зарурлигига шубҳаланиб қарайдиган кишиларни ҳам ишонтирди. Шундай қилиб, уруш амалий машқларнинг шартли гимнастикадан устун эканлигини шубҳасиз бир тарзда исботлаб берди».

Демени қизлар жисмоний тарбияси олдида тамоман бошқача вазифалар қўйди. Агар машғулотларнинг тайёрлаш қисмида қизлар гимнастикаси билаг йигитлар гимнастикаси ўртасида муҳим фарқлар бўлмасада кейинчалик қизлар спорт ва ҳарбий-амалий машқларни ўзлаштирмасдан, балки эстетик характердаги машқларни такомилга етказишлари зарур эди. Улар орасида кўпгина рақс қадамлар, жумладан гуруҳ-гуруҳ ва жуфт-жуфт бўлиб ижро

этиладиган ўйинлар, шунингдек, таёқлар, гулчамбар ва бошқа буюмлар билан бажариладиган машқлар бўлган. қизлар гимнастикасидан кўзда тутиладиган асосий мақсад уларни, ихчам, чиройли қадди-қомадли қилиб етиштириш, уларда текис қадам ташлаб юриш ҳамда нозик ҳаракат қилиш фазилатлари таркиб топтиришдан иборат эди.

Демени машқўлотлар ўтказиш учун ўзи ишлаб чиққан дарслар схемасини тақлиф этади. Бу схема етти қисмдан иборат эди. Ҳар бир қисмда машқларни бажаришдан кўзда тутилган мақсад ва унга эришиш учун бир неча восита тақлиф қилинарди. Демени тизими ўзига хос вазифаларни ҳал қилиш имконини берарди, яъни ёш йигитни ҳарбий хизматга, қиз болани эса хушбичим, «эркакларнинг улуғ йўлдоши» қилиб тайёрлашдан иборат эди. Унинг гимнастикаси гавдани тараққий эттириш воситасигина бўлиб қолди. Гарчи ўша вақтда Демени гимнастикаси илмий жиҳатдан асосланганроқ тизимлардан бири бўлса-да, бироқ амалда кам қўлланилди. Бунга сабаб шуки, Франциянинг империалистик ҳукумати бошқа империалистик давлатларнинг ҳукуматлари каби ўқувчи ёшларнинг жисмоний тарбиясини яхшилашдан манфаатдор эмас эди, биринчи навбатда, ёшларни қисқа муддат ичида ҳарбий хизматга тайёрлаш тарафдори эди. Узоқ йиллар давомида шуғулланиш натижасидагига Демени гимнастикаси ёрдамида бунга эришиш мумкин.

ФРАНСУА ДЕЛЬСАРТ (1811-1871 ЙИЛЛАР).

XIX аср охири ва XX аср бошларида гимнастиканинг янги турлари, жумладан спорт гимнастикаси, индивидуал гимнастиканинг жуда кўп турлари (гантел билан бажариладиган гимнастика ва Мюллернинг «Менинг система» гигиеник гимнастикаси ҳам бадий гимнастиканинг ҳар хил турлари ҳам кенг тарқалган эди.

Дельсарт (1811-1877) бадий гимнастика соҳасидаги энг йирик арбоблардан бири эди. У жисмоний тарбия масалалари билан алоҳида шуғулланмаган. Дельсарт Драма санъатини ўрганар экан, инсоннинг руҳий кечинмалари гавда ҳаракатлари билан бирга содир бўлганлигидан ана шу ҳаракатларни янгилаш билан томошабинларда кечинмалар таасуротини ҳосил қилиш мумкин, деган хулосага келди. Кейинчалик унинг фаолияти одамнинг фикр ва туйғуларини ифодалайдиган (бирга давом этадиган) ҳаракатлар ҳосил қилишга қаратилган эди. Шу билан Дельсарт бадий гимнастиканинг тараққий этишига асос солди.

ЭМИЛ ЖАК ДАЛЬКРОЗ (1865-1914 ЙИЛЛАР).

XX аср бошларида ритмик гимнастика тараққий эта бошлаган. Далькроз (1865-1814) бу соҳадаги энг йирик арбоблардан биридир. У махсус машқлар ёрдамида гавда ҳаракатлари ҳар қандай ритмик импульсга жавоб беришга эришди. Далькроз ўз гимнастикасида машқларни уч турга:

1. Ритмик ҳаракатлар билан қилинадиган машқлар:
2. Эшитишли машқ қилдириш:
3. Тайёргарликсиз бажариладиган (импровизация) ҳаракатлар машқларига ажратди.

Бу машқларнинг ҳаммаси оддийдан мураккабга ўтиш тамойили асосида мунтазам суратда ўтказилган. Ритмик ҳаракатлар дастлаб фақат қўллар билан бажарилар эди (мусиқали тактнинг 2 дан 12 гача чорақлари тезлиги даражаси билан белгиланарди. (Сўнгра ўнга оёқ ҳаракатлари қўшилган. Ноталар узунлиги бир қадам олға босиш билан белгиланарди. Бу узунликлар турлича бўлганлигидан қадамлар ҳам ҳар хил. Ниҳоят, машқ қилаётган киши жуда мураккаб машқларни

бажарар, ўз ҳаракатлари билан мусиқали ритмни ифодалар эди. Импровизация ҳаракатлари машқларни ижро этувчига ижодий ишлаш ва мусиқа туфайли ҳосил бўладиган ўз туйғуларини ифодалаш имконини беради. Шундай қилиб, Далькроз гимнастикасида Дельсартнинг ифодали ҳаракатлари янада тараққий эттирилди.

Айседора Дункан (1878-1927 йиллар) бадий гимнастика тараққиётига катта ҳисса қушди. Унинг рақсларида ҳиссиёт юксак бўлиши билан бирга ҳаракатларнинг уйғунлиги ва таъсирчанлиги бир-бирига сингиб кетган. Дункан импровизацияга ҳам ниҳоятда катта аҳамият берган эди.

ПЁТР ФРАНЦЕВИЧ ЛЕСГАФТ (1837-1909 ЙИЛЛАР).

П.Ф.Лесгафт (1837-1909) жисмоний тарбия, анатомия, педагогика ва бошқа фан соҳалари бўйича машҳур олим, кўзга кўринган жамоат арбоби.

Лесгафт мактаб ёшидаги ўқувчиларнинг жисмоний таълим мақсадларига оид оригинал жисмоний машқлар таснифи ишлаб чиқди. Унинг таснифининг асосий гуруҳлари қуйидагилар:

- 1.Оддий машқлар.
2. Мураккаб машқлар, ёки кучланиши ортиб борадиган машқлар.
3. Фазовий муносабатлар ва вақт бўйича ишларни таксимлашни ўрганиш мақсадидаги машқлар.
4. Мураккаб фаолият кўринишидаги мунтазам машқлар.

У яратган жисмоний машқлар тизими соф жисмоний таълим ҳарактерига эга эди.Машқларни гуруҳлаб аталишининг ўзи кўрсатаяптики. Лесгафт таснифининг асосини ҳаракатнинг ташқи белгиларига қараб эмас, балки мураккаблашувчи дидактик вазифалар асос қилиб олинган.

П.Ф.Лесгафт жисмоний таълим тизимининг камчиликлари мавжуд эди. У бутун педагогикани фақатгина «биология соҳасининг филиали» деб ҳисобланарди, шунинг учун ҳам машқларнинг амалий малакаларни, спорт мусобақаларининг ва ҳатто гимнастик снарядлардаги машқларнинг эгаллашларини етарли даражада баҳолай олмади. У бу барча воситаларни сунъий деб ҳисобланган улар жисмоний таълим жараёнида ҳеч қандай фойда келтирмайди, аксинча уларнинг айримлари болалаик ёшида ҳатто заралидир, яъни ортикча зўриқишга олиб келади, деб тушунган. Лесгафт бу воситаларнинг аҳамиятини очик-ойдин баҳолай олмади. Уларни қўллашда тўғри ва оқилона фойдалана билишнинг жуда катта таълимий ва тарбиявий аҳамияти мавжуд эди. (Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту. Том 11-и: ФИС. 1962 й).

СПОРТНИНГ ТАРАҚҚИЙ ЭТИШИ ВА ХАЛҚАРО СПОРТ УЮШМАЛАРИНИНГ ВУЖУДГА КЕЛИШИ.

XIX асрнинг 70 йилларига келиб илғор капиталистик мамлакатларда спорт шухрат қозонди. Аммо кўпгина кишилар спортга бўш вақтни машғул қилиш ҳамда ўйин-кулгу уюштириш воситаларидан бири деб қарар эдилар. Яхши тарбия олган ёш йигит учун спорт машғулотида иштироқ этишҳамма вақт ҳам муносиб машғулоти ҳисобланавермасди. Маълумки XIX сарнинг охирида ҳам кўпгина спортчилар ўз номларини яширар ва мусобақаларда ҳар хид таҳаллуслар билан қатнашардилар.

Шуниси қизиққи, спорт жуда эрта тараққий этган АҚШ да ҳам кўпгина педагоглар 70-йиллардаёқ спортга кераги йўқ бир нарса деб қарардилар. Масалан, Вермонт Университетнинг рахбари 1875 йилда коллежлар ўртасида бўлиб ўтган биринчи мусобақаларда ўз студентларининг қатнашишидан бош тортиш сабаблари ҳақида гапириб, менинг студентларим бу мусобақаларда банд бўлганликларидан, камбағалликларидан ва виждонли-ликларидан иштироқ этмадилар. Умуман, улар бундай мусобақаларда қатнашишни одобли кишининг шаънига тўғри келмайдиган нарса деб қарайдилар, деган. Аммо ёшларда спортга бўлган қизиқиш ортиб боради, улар спорт мусобақалари жараёнида ўз жисмоний куч ва иродавий фазилатларини намойиш қилишга ҳаракат қилар эдилар. Шунингдек, ёшлар спорт ёрдамида ўз организмларини ўстириш ва такомилга етказиш учун тиришардилар.

Бунёдга келган спорт клублари ва тўғарақлари ҳам ёшларда спортга қизиқиш уйғотишда муҳим рол ўйнайди. Спортнинг ҳар хил турларидан ўтказиладиган оммавий мусобақалар катта ташвиқот аҳамиятига эга бўлган. Тўғри, дастлабки йилларда кўпгина мусобақалар йирик томошаларига ёки от пойгаларига ўхшаб кетарди, аммо бундай ҳоллар узоқ давом этмади. XIX асрнинг 70-80 йилларидан бошлаб спортнинг кўпгина турлари бўйича мусобақалар мунтазам суратда ўтказила бошланди.

Спорт мусобақалари тасодифий бир ҳол бўлмасдан, балки мунтазам равишда ўтказила бошлаганлиги сабабли ўтган асрнинг 80-90 йилларида халқаро уюшмалар вужудга келтириш зарурати туғилди. 1881 йили Европа гимнастика союзи, 1892 йили эса эшкак эшиш бўйича Халқаро федерация ва Конькичилар халқаро союзи ташкил топди. 1894 йили француз спорт арбоби де Кубертеннинг ташаббуси билан халқаро олимпиада ўйинларини ўтказиш вазифасини ўз зиммасига олган Халқаро олимпиада қўмитаси тузилди.

1896 йилда бўлиб ўтган биринчи олимпиада ўйинлари спортга ва халқаро спорт мусобақаларига бўлган қизиқишни кучайтириб юборди.

Янги халқаро уюшмалар вужудга кела бошлади. 1881 йилда Халқаро гимнастика федерацияси. 1900 йилда Халқаро велосипедчилар союзи. 1904 йилда Халқаро футбол федерацияси, 1908 йилда Халқаро хаваскорлар сузиш федерацияси ва Халқаро музда йўналадиган хоккей союзи, 1912 йилда Халқаро хаваскорлар енгил атлетика федерацияси, 1913 йилда эса Халқаро қиличбозлик федерацияси юзага келди.

ХАВАСКОР СПОРТЧИЛАР УЮШМАЛАРИДАН ТАШҚАРИ СПОРТНИНГ АЙРИМ ТУРЛАРИДАН ПРОФЕССИОНАЛ СПОРТЧИЛАР ХАЛҚАРО УЮШМАЛАРИ ҲАМ ВУЖУДГА КЕЛАДИ.

№	Спорт турлари	Бирлашмалар аталиши	Ташкил бўлган йил
1.	Гимнатсика	Халқаро гимнастика федерацияси (ФНЖ).	1881
2.	Гребля	Халқаро гребля федерацияси (ФИОА).	1892
3.	Коньки	Халқаро конькичилар иттифоқи (ИСУ).	1892
4.	Боулинг	Халқаро боулинг спорти.	1895
5.	Велосипед	Халқаро велосипед ассоциацияси (УСИ).	1900
6.	Мотоцикл	Халқаро мотоцикл федерацияси (ФИМ).	1904
7.	Автомобиль	Халқаро автомобиль федерацияси (ФИА).	1904
8.	Футбол	Халқаро футбол федерацияси (ФИФА).	1904
9.	Авиация	Халқаро Авиация спорти федерацияси. (ФАИ).	1905

10	Отиш.	Халқаро отиш спорти иттифоқи. (УИТ).	1905
11	Овчилик.	Халқаро овчилик фед. (ФИТАСК)	1907
12	Елканли	Халқаро елканли спорт иттифоқи. (ИЯРУ)	1907
13	Муз устида хоккей	Халқаро муз устида хоккей Иттифоқи. (ЛИХГ).	1908
14	Енгил атлетика	Халқаро енгил атлетика федерацияси. (ИААФ).	1912
15	Кураш	Халқаро курашчилар федерацияси. (ФИЛА).	1912
16	Теннис	Халқаро теннис федерацияси (ИТФ)	1912
17	Қиличбозлик	Халқаро қиличбозлик федерацияси (ФИЕ).	1913
18	Оғир атлетика	Халқаро оғир атлетика федерацияси. (ИВФ).	1920
19	От	Халқаро от спорти федерацияси (ФЕИ).	1921
20	Сув-мотор	Халқаро сув-мотор спорти иттифоқи (УИМ).	1922
21	Чим устида хоккей	Халқаро чим устида хоккей федерацияси (ФИХ).	1924
22	Бейсбол Бобелей	Халқаро бейсбол ва бобелей федерацияси (ФИБТ).	1924
23	Сузиш	Халқаро сузиш федерацияси (ФИНА).	1924
24	Чанги	Халқаро чанги спорти федерацияси (ФИС).	1924
25	Шахмат	Халқаро шахмат федерацияси (ФИДЕ).	1924
26	Радиоҳаваскор	Халқаро радиоҳаваскор спорти (ИАРС).	1925
27	Стол тенниси	Халқаро стол тенниси федерацияси (ИТТФ).	1926
28	Планеризм	Халқаро планеризм ташкилоти (ОСТИВ).	1930
29	Камондан отиш	Халқаро камондан отиш федерацияси. (ФИТА).	1931
30	Баскетбол	Халқаро баскетбол федерацияси (ФИБА).	1932
31	Альпинизм	Халқаро альпенизм иттифоқи (УИАА).	1932
32	Бадминтон	Халқаро бадминтон федерацияси (ИБФ).	1934
33	Регби	Халқаро регби федерацияси (ФИРА).	1934
34	Културуизм	Халқаро културуизм спорти.	1945
35	Бокс	Халқаро бокс федерацияси. (АИБА).	1946
36	Гандбол	Халқаро гандбол федерацияси (ИГФ)	1946
37	Волейбол	Халқаро волейбол федерацияси (ФИВБ).	1947
38	Сув чангиси.	Халқаро сув чангиси иттифоқи	1947
39	Шашки.	Халқаро шашка федерацияси. (ФМЖД).	1947
40	Бешкураш ва биатлон	Халқаро бекураш ва биатлон иттифоқи (УИПМБ).	1948
41	Софтбол	Халқаро софтбол федерацияси (ИСФ).	1952
42	Балиқ овлаш.	Халқаро балиқ овлаш федерацияси.	1952
43	Тўпли хоккей	Хақаро тўпли хоккей федерацияси (ИБФ).	1955
44	Дзю-до.	Халқаро дзю-до федерацияси. (ФИД).	1956
45	Чана.	Халқаро чана спорти федерацияси. (ФИЛ).	1957
46	Спорт рақси	Халқаро спорт рақси федерацияси.	1957
47	Сув ости.	Халқаро сув ости спорти конференцияси. (КМАС).	1969
48	Буер.	Халқаро буер ассоциацияси. (ИДНИЯРА).	1963
49	Батут	Халқаро батут федерацияси (ИТБ).	1964

50	Акробатика	Халқаро спорт акробатика федерацияси. (МФСА).	1973
----	------------	---	------

Аҳамият касб этади. 1896 йилдан бошлаб бу қўмита ҳозирги замон ёзги Олимпиада ўйинларини ўтказа бошлади. Биринчи жаҳон урушига қадар беш марта навбатдаги ва бир марта навбатдан ташқари (1 олимпиада ўйинларининг 10 йиллиги мунособати билан «Олимпиадалараро») олимпиада ўйинлари ўтказилган эди.

1896 йилда Грецияда I-Олимпиада ўйинлари бўлиб ўтди. Бу ўйинлар учун қадимги Грециянинг стадионига сал ўхшаб кетадиган махсус стадион қурилган эди. Ўйинлар ниҳоятда тантанали вазиятда ўтган. Мусобақа дастурига спортнинг енгил атлетика, сузиш, гимнастика ва бошқа турлари киритилган эди.

Қадимги замонда Греция кумондони Мильтиаднинг элчиси юнонларнинг Марафон водийсида эронликлар устидан қилинган ғалабаси ҳақидаги хабарни Афинага етказиш учун югуриб борган йўлда биринчи марта марафон югуриши ўтказилди. Бу мусобақа томошабинларнинг диққатини ўзига кўпроқ жалб этди ва олимпиада ўйинларининг асосий турига айлангандек бўлди. Югуришда грек Луис ютиб чиқди. Мусобақада 13 мамлакатдан келган 285 спортчи қатнашди. Греция спортчилари энг кўп олтин медални олдилар АҚШ спортчилари иккинчи уринни эгалладилар.

Олимпиада ўйинлари ўтказиш дўстона ҳамкорлик ғояларини ва барча мамлакатлар халқлари ўртасидаги маданий алоқаларни мустаҳкамлашни ташвоқот қилиш билан бирга давом этди, бу фақат эзгу ниятлар эди, холос. Ўша вақтда тинчлик мақсадларини кўзда тутиб иш юритган бирорта ҳам давлат бўлмаган. Урушнинг олдини олишдан чинакам манфаатдор бўлган бирорта ҳам ҳукумат йўқ эди.

1900 йили Париж кўرғазмаси пайтида бу шаҳарда II-Олимпиада ўйинлари бўлиб ўтди. Бу гал ўйинлар жамоатчиликнинг диққатини ўзига торта олмади. Ўйинлар дастури чўзилиб кетган бўлиб, кўрғазма давом этиб турган вақтнинг бошидан охиригача намоиш қилинди, бу эса уларга бўлган қизиқишни пасайтириб юборди: кўрғазма экспонантлари томошабинларнинг диққатини спортдан чалгитарди. Ўйинларда 20 мамлакатдан 1066 спортчи иштирок этди, энг кўп олтин медални Америкаликлар олдилар.

III-Олимпиада ўйинлари АҚШ нинг Сент Луис шаҳрида ўтказилди. Европа мамлакатларидан олимпиадага спортчилар кам келди ва ўйинлар аслида Америка спортчиларининг мусобақасига айланиб қолди. Бу ўйинларда 10 мамлакатдан ҳаммаси бўлиб 496 спортчи қатнашди. Халқаро олимпиада қўмитаси ўйинларга қизиқиш уйғониш учун 1906 йили яна Афинада навбатдан ташқари ўйинлар ўтказишга қарор қилди. Бу ўйинлар белгиланган йилда ўтказилмагани учун рақам олмаган. Навбатдаги, IV Олимпиада ўйинлари 1908 йилда Лондонда бўлиб ўтди. Олимпиада 22 мамлакатдан 2059 спортчи шу жумладан Россиядан бир неча киши қатнашди. Ўйинлар дастури анча кенгайтирилган эди. Б уолимпиада энг кўп олтин медални Англия спортчилари олдилар.

1912 йили Швеция пойтахти Стокгольмда V-Олимпиада ўйинлари ўтказилди. Бунда 28 мамлакатдан 2541 киши қатнашди.

Хотин-қизлар биринчи марта II-Олимпиада ўйинларида 1900 йили Парижда гольф бўйича, 1904 йили Сант Лауста ёй отиш, 1908 йили Лондонда ёй отиш, теннис ва конькида юриш, 1912 йили теннис ва сузиш бўйича иштирок этдилар.

1916 йилга белгиланган VI-Олимпиада ўйинлари (Берлинда бўлиши керак эди) уруш бошланиб кетганлиги сабабли ўтказилмади. Аммо ўйинлар рақами сақланиб қолди (1920 йилдаги Олимпиада ўйинлари VII-Олимпиада ўйинлари деб ном олган).

ХОК президенти 8 йилга яна кейинги 4 йилга қайта сайланиш ҳуқуқига эга бўлади. ХОК президентлари бўлганлар:

- 1) Д.Викелас (1894-1896 йиллар.Греция).
- 2) Пьер де Кубертэн (1896-1916 ва 1919-1925 йиллар.Франция) 1926 йил ХОК президенти бўлган.
- 3) Г. Де Блонеи (1916-1919 йиллар. Швецария)
- 4) Б.Лятур (1925-1942 йиллар Бельгия)
- 5) З.Эдстрем (1946-1952 йиллар Швеция).
- 6) Э.Брендедж (1952-1972 йиллар АҚШ).
- 7) Л.Килланин (1972-1980 йиллар Ирландия).
- 8) Х.А.Самаранч (1980-2001 йиллар Испания).
- 9) Жаг Рогги (2001 йил сентябрдан шу кунгача, Бельгия).

ЎЗГИ ОЛИМПИАДА ЎЙИНЛАРИ.			
1	Афина.Греция. 1896	17	Рим. Италия. 1960.
2	Париж.Франция. 1900.	18	Токио. Япония. 1964.
3	Сент-Луис. АҚШ. 1904.	19	Мехико. Мексика. 1968.
4	Лондон.Англия. 1908.	20	Мюнхен. Германия. 1972.
5	Стокгоlm. Швеция. 1912.	21	Монреал. Канада. 1976.
6	Берлин. Германия. 1916 ўтказилмаган.	22	Москва. СССР. 1980.
7	Антверпен. Бельгия. 1920	23	Лос Анжелес. АҚШ. 1984.
8	Париж.Франция. 1924	24	Сеул. Ж.Америка. 1988.
9	Амстердам.Нидерландия. 1928.	25	Барселона. Испания. 1992.
10	Лос-Анжелес. АҚШ. 1932.	26	Атланта. АҚШ. 1996
11	Берлин. Германия. 1936.	27	Сидней. Австралия. 2000.
12	Хелсинки. Финляндия. 1940 ўтказилмади.	28	2004
13	Лондон. Англия. 1944 ўтказилмади.	29	2008
14	Лондон. Англия. 1948.	30	2012 Лондон. Англия
15	Хельсинки.Финляндия. 1952.		
16	Мельбурн. Австралия. 1956.		

СПОРТДА ПРОФЕССИОНАЛИЗМ.

Капиталистик жамиятда спорт ҳаракати учун ҳарактерли бўлган ходисалардан биридир, спортчиларни эксплуатация қилишга асосланган тижорат шаклларида бири.

Профессионал спортчи ўз қобилияти ва виждонини сотади. Бунинг устига у ҳуқуқсиз бўлиб қолади. Бундай спортчиларнинг мусобақаларда ғалаба қозониши ва мағлубиятга учраши кўпинча уларнинг қобилиятларига эмас, балки Хўжайинларининг хоҳишига боғлиқ бўлиб қолади.

Ҳозирги замон менежерлари кишиларнинг спортда эришган ютуқларига ва талантларига сотиладиган ва сотиб олинadиган товар тариқасида қарайдилар. Профессионал спортчилар учун машқ қилишнинг махсус услублари ишлаб чиқилган. Хаваскор спортчидан фарқли томони, ўз спорт чиқишлари учун пул ҳуқуқига эга бўлмаган, спорт номини реклама мақсадида фойдаланиш ва х.к. профессионал спортчи ўзининг асосий машғулотига айлантиради. У қандайдир клуб ёки менежер билан белгиланган муддатга контракт шартнома тузади, чиқишлари учун маълум миқдорда маблағ олади ва амалий жиҳатдан у ўзини менежерга ёки клуб хўжайинига сотади, баъзан уни бошқа клубларга сотиб ҳам юборишлари мумкин.

Профессионал спортнинг ҳуқуқсиз ҳолати ҳақида англиянинг «Дейли экспресс» газетаси «Арсенал» футболчиси Джимми Лоджи ҳақида ёзади: «Ўрта асрларда инсон қўл эди, ўз хўжайинига бир умр боғлиқ бўлган. У ҳеч қачон бир томонга рухсатсиз кета олмасди. У эркин ўзига бошқа иш қарай олмасди. Хўжайин уни сотиш ҳуқуқига эга эди. Футболда бугун айнан шундай ҳолат».

Профессионалларнинг махсус спорт уюшмалари мавжуд. Улар ҳам халқаро, ҳам миллий (масалан.: АҚШ, Англия, Германия ва бошқа давлатларда). Профессионалларда хаваскорлар мусобақаларида иштирок этиш ҳуқуқи йўқ, бироқ айрим халқаро спорт уюшмалари ҳам хаваскорлар, ҳам профессионалларнинг мусобақаларини назорат қиладилар. Масалан, Халқаро футбол федерацияси барча миқёсдаги мусобақаларда ҳам профессионалларнинг иштирок этишига рухсат беради. Аксинча, олимпия мусобақаларида футбол бўйича фақат хаваскорлар иштирок этишлари мумкин.

МАВЗУ: ЗАМОНАВИЙ ОЛИМПИА ЎЙИНЛАРИНИНГ РИВОЖЛАНИШ ТАРИХИ.

РЕЖА :

1. Кириш.
2. Халқаро олимпия қўмитаси (ХОК).
3. Олимпия хартияси.

КИРИШ

Пер де Кубертен 1892 йил 25 ноябрда ўзининг машҳур “Олимпиянинг” уйғониш маърузасини Сарбонида ўқиб эшиттиради. Пер де Кубертен олимпизм тарафдорларини тўплади ва Бутунжаҳон учрашувини ташкил қилди.

Бу учрашув 1894 йил июнда Сарбонанинг катта мажлислар залида ўтказилди ва Пер де Кубертен 12 та давлатдан келган 72 та вакиллар олдида, Олимпия ўйинларини ташкил қилиш ва Халқаро Олимпия қўмитасини (ХОК) тузиш лойиҳаси билан сўзга чиқди.

Таъсис конгресси Кубертен таклифини қўллаб-қувватлади ва олимпия ҳаракатини бошқариш ҳамда ўйинларни ташкил қилиш мақсадида 1894 йил 23 июнда Халқаро Олимпия қўмитаси ташкил этилди. Унинг таркибида 12 та давлатдан 14 та вакил киритилди. Маълумки, таъсиси конгресси Олимпия ўйинларининг асосий тамойиллари, қоидалари ва низомларини маъқўллади.

Уларни Пер де Кубертен Олимпия хартияси деб номлади. Конгресс олимпия ўйинларини қадимги анъана бўйича тўрт йилда бир марта ўтказиш тўғрисидаги қарорни тасдиқлади. Кубертен биринчи замонавий Олимпия ўйинларини 1900 йилда Парижда ўтказишни таклиф қилган эди. XX асрнинг бошланиши янги Олимпия даврининг бошланиши. Бироқ Юнонистон вакили таниқли шоир ва таржимон Деметриев Викелас Олимпиадани олти йил кутиб ўтирмасдан, биринчи Олимпия ўйинларини 1896 йилда ўтказишга конгрессни чақирди. Бунда у шуни қайд қилдики, Прайж 1900 йилда спорт ўйинлари майдониغا айлансин, юнонлар ерни қадимги Олимпиадалар бешиги эса бундан тўрт йил олдин Олимпия ўйинларини ўтказади. Шундай қарорга келинди.

1896 йил замонавий 1 Олимпия ўйинлари йили деб аталади. 1 ўйинларнинг ўтказилиш жойи Юнонистон пойтахти Афина шаҳри бўлди. Шундай қилиб, бир ярим минг йиллик унитилишидан сўнг Олимпия ўйинлари инсониятга қайтарилди. Шундан бери 100 йилдан ортиқ вақт мобайнида ҳар тўрт йилда Олимпия меҳробида Олимпия машъали ёқилади.

ХАЛҚАРО ОЛИМПИА ҚЎМИТАСИ (ХОҚ)

Олимпия ҳаракатининг Олий раҳбар органи 1894 йил 23 июнда француз жамоат арбоби Пер де Кубертен ташаббуси билан ташкил қилинди. ХОҚ таркибига 12 та давлатдан: Англия, Аргентина, Бельгия, Венгрия, Юнонистон, Италия, Янги Зеландия, Россия, АҚШ, Франция, Швецариядан иборат 14 та вакил киритилди.

ХОҚ нинг устав ҳужжати-Олимпия хартиясидир. ХОҚ нинг Олимпия хартиясига биноан асосий вазифалар қуйидагилардан иборат.

- ҳаваскорлик спорти асоси ҳисобланган жисмоний ва ахлоқий сифатларни ривожлантиришга ёрдам бериш.

- ёшларни спорт ёрдамида ўзаро келишув ва дўстлик руҳида тарбиялаш, шу орқали янги ҳамда тинч дунёни қўришга ёрдам бериш:

- бутун дунёга Олимпия тамойилларини кенг ёйиш, халқаро ўртасида яхши ният муҳитини яратиш:

- жаҳон спортчиларини 4 йилда бир марта катта спорт байрами - Олимпия ўйинларида учраштириш.

ХОҚ мажбуриятига ёзги ва қишки Олимпия ўйинларини мунтазам ўтказиш, уларни доимий такомиллаштириб бориш, бутун дунёда спортнинг ривожланишига раҳбарлик қилиш киради.

ХОҚ Олий органи сессия бўлиб, у ҳар йили, Олимпия йилида эса икки марта чақирилди. Олимпия конгресслари 8 йилда бир марта ўтказилади.

ХОҚ аъзолари (ҳозирги пайтда 54 та). ХОҚ президенти бўлган Хуан Антонио Самаранч “Олимпизм-бу спорт ҳамда маданият” каби тамойилни доимо тарғиб қилиб келди.

ХОҚ нинг расмий тили-француз ва инглиз тилларидир.

ХОҚ нинг президенти этиб қуйидагилар сайланган:

Д.Викелас (Юнонистон) - 1894-1896 йй.

Пер де Кубертен (Франция) - 1896-1925 йй.

Граф А де Байе - Латур (Белгия) - 1925-1942 йй.

З.Эдстерм (Швеция) - 1942-1925 йй.

Э.Брендедж (АҚШ) - 1952-1972 йй.

Лорд М. Килланин (Ирландия) - 1972-1980 йй.

Маркиз Х.А.Самаранч (Испания) - 1980-2001 йй.

Жанг Рогги (Бельгия) - 2001 ҳозиргача.

1991 йил 30 декабрда 1861-сонли Қирол Фармони билан Х.А. Самаранчга “Маркиз” унвони берилган. Испания кироли Хуан Карлос томонидан имзоланган ушбу Фармонда Самаранчнинг спортни бутун дунёга тарғиб қилиш ва оммалаштириш ишига қўшган катта хиссаси ҳамда инсонлар ўртасидаги алоқаларнинг яхшилинишидаги хизматлари тан олинган.

ОЛИМПИА ХАРТИЯСИ.

Пер де Кубертен, замонавий Олимпия ҳаракатининг асосчиси, Олимпия хартияси асосларини ишлаб чиққан Хартия ўз мазмунига кўра “Конструкция”-қонунлар мажмуасига (унга асосланиб давлат, ташкилот ҳаёт кечиради) яқин. Олимпия хартияси олимпизм ҳаракати учун қонунлар мажмуасидир.

Олимпия хартиясининг янги таҳрири 1999 йил ХОҚ нинг 101-сессиясида қабул қилинди. У бир нечта бўлимлардан иборат. Биринчи бўлим Олимпия ҳаракатининг асосий тамойилларига бағишланган, унда ўйинларни ўтказиш шарафи давлатга эмас, балки шаҳарга берилади, чунки давлат - бу мамлакат, сиёсат, шҳар эса-сиёсатдан ташқари. Шу билан бирга ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказиш шаҳар Олимпия ўйинлари пойтахти жойлашган давлатнинг МОК га юклатилади.

Миллий Олимпия қўмиталари ХОҚ билан узвий алоқада ва бевосита унинг раҳбарлиги остида иш олиб боради ҳамда ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказишда тўлиқ жавобгарликка эга бўлади.

Хартияда таъкидланадики ҳамма ишлаб топилган маблағлар фақат Олимпия ҳаракатини ривожлантириш, спортни ривожлантиришга, яъни инсонлар тинчлиги ва саломатлиги учун йўналтирилиши лозим. Олимпия хартиясида Олимпия рамзлари, эмблемалари, байроғи, Олимпия машғали, ритуллари мазмуни ҳамда аҳамияти ёритилган. Замонавий Олимпия ўйинларининг рамзи турли хил рангдаги бешта бир-бирига ўралган халқа тасвиридан иборат. Бу халқалар бешта қитъа спортчиларининг бирдамлиги ва уларнинг учрашуви маъносини билдиради. Хартияда уларнинг жойлашиши аниқ белгилаб берилган: юқоридаги учта халқа чапдан ўнгга қуйидаги тартибда келади: кўк, қора, қизил, пастдан эса сарик, яшил.

Олимпия шиори: “Китиус”, “Алитус”, “Фортиус” яъни (Тезроқ, Баландроқ, Кучлироқ) замонавий олимпизм йўналишини аниқ ифодалайди. Ҳар бир Миллий олимпия қўмитаси ўз эмблемасига эга, унда бешта ўралган халқа ушбу эмблема асосини ташкил этади. Масалан, Ўзбекистон Республикаси МОК эмблемаси - бешта Олимпия халқаси ва оқ фонда Ҳумо кушининг тасвири - ғалаба ҳамда бахт рамзи тасвирланган.

Олимпия байроғи тўғрисидаги ғоя, бошқалари каби, Пьер де Кубертенга тегишлидир. ХОҚ уни 1913 йилда тасдиқланган. Байроқ 1916 йилда ўтказилган ўйинларда кўтарилиши лозим эди. Маълумки, биринчи жаҳон уриши туфайли ўйинлар ўтказилмаган. Байроқ биринчи марта 1920 йилда Антверпенда (VII Олимпиада ўйинлари) кўтарилган.

Олимпия мадҳияси ҳам мавжуд.

1912 йилда Пьер де Кубертенда ушбу ажойиб байрамнинг қадимги ватанида олимпия машғалини ёкиш фикри туғилди, у 1928 йилда Амстердамдаги IX ўйинларда (1952 йилда

Ослодаги қишки VI ўйинларда) амалга оширилди. Машъални тантанали равишда ёқиш маросими Пьер де Кубертен томонидан тақлиф қилинган. Бу маросим қадимги Олимпиада, қадимги Олимпия ўйинлари қаҳрамонларининг ҳаммасини биладиган Зевс ибодатхонаси, харобаларида бўлиб ўтади. 1926 йилдан бошлаб Олимпия машъали эстафетаси ўтказилади. Машъал у ёқилган жойдан бошлаб Олимпия стадионидаги куну-тун ҳар қандай об-ҳавода ҳам машъал кўтарувчилар томонидан олиб келинади. Олимпия стадиони йўли бўйлаб охириг айланиш, охириг қадамларни босиб ўтиш ўйинлар ўтказиладиган давлатнинг энг таниқли спортчисига топширилади. Спортчилар иштирокчилар ва ҳакамларнинг Олимпия қасамёди ҳам муқаддас маросимлар қаторига киради.

Маълумки, унинг матни ҳам Пьер де Кубертен томонидан тақлиф қилинган. Бир мунча ўзгаришларга учраган ҳолда унда шундай дейилади: “Ҳамма спортчилар номидаги мен қасамёд қиламанки, биз бу ўйинларда ўйин қоидаларини ҳурмат ва уларга амал қилган ҳолда ҳақиқий спорт руҳида, спорт шуҳрати ҳамда ўз жамоаларимиз шарафи учун иштирок этамиз”.

Олимпия қасамёд биринчи бор 1920 йилда (Антверпен, VII ўйинлар) янграган. Олимпия ўйинлари ҳакамларнинг қасамёди 1968 йилда Мехикода (XIX ўйинлар) собиқ иттифок МОК тақлифига биноан пайдо бўлди. Унда шундай дейилади: ҳамма ҳакамлар ва расмий шахслар номидан қасамёд қиламанки, ушбу Олимпия ўйинлари давомида биз ўз вазифаларимизни ҳолислик билан, қоидаларни ҳурмат қилиб ва уларга амал қилган ҳолда ҳақиқий спорт руҳида бажарамиз.

1996 йил 6 февралда Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримов Олтин Олимпия ордени билан тақдирланган.

МАВЗУ: ИККИНЧИ ЖАҲОН УРИШИГАЧА ВА ИККИНЧИ ЖАҲОН УРИШИДАН КЕЙИНГИ ДАВРЛАРДА СПОРТ ҲАРАКАТИНИНГ РИВОЖЛАНИШИ.

РЕЖА

1. Иккинчи жаҳон уришинача бўлган даврда спорт ҳаракати.
2. Жисмоний тарбия тараққиётидаги янги методлар.
3. Иккинчи жаҳон уришидан кейинги даврларда чет мамлакатларда жисмоний тарбия.

ИККИНЧИ ЖАҲОН УРИШИГАЧА БЎЛГАН ДАВРДА СПОРТ ҲАРАКАТИ.

Инсониятнинг иқтисодий сиёсий ва маданий ҳаёти иккала жаҳон уруши ўртасидаги даврда ҳам ўзига хос тарзда тараққий этди. Хорижий мамлакатларда жисмоний маданият тараққий этиб борди, яъни, уларда ижтимоий ҳаётнинг барча томонларини ҳарбийлаштириш кучайиб борди. Шунингдек, чет мамлакатларда спортни савдо-сотик корхонасига, бойиш воситасига айлантириш авж олди. Профессионализм, сохта хаваскорлик, мусобақа натижаларини бузиб кўрсатиш, чемпионларни кўкларга кўтариш. Машҳур спортчиларни сотиб олиш ва сотиш-хорижий мамлакатлардаги спортнинг тавсифли хусусиятидир.

Биринчи жаҳон урушидан кейин хорижий мамлакатларда жисмоний тарбияни тўғридан-тўғри кенг миқёсда ҳарбийлаштириш, айрим мамлакатларда эса фашистлаштириш бошланиб кетди. Масалан, Олманияда реваншист ва агрессив доиралар немис ҳарбий имкониятларини қайта тиклаш режаларини кутариб чиқа бошладилар. Улар немис ёшларини жисмоний жиҳатдан баккуват, «Буюк Олмония» ни тиклашнинг ҳамда немис милитаристларнинг «Олмония ҳаммадан юқори» деган эски чақиригини амалга оширишни тула истайдиган қилиб тарбиялашга интилдилар. 1920 йилда генерал Бергарди Олмониянинг ҳарбий қувватини қайта тиклаш йўлини кўрсатиб берди. Унинг режасига кўра, армия зобитлар таркибини тайёрлаш даражасида таълим олган ва энг янги техника билан қуролланган бўлиши ҳамда бўлгуси оммавий армия зобитлар таркибининг негизини ташкил қилиши керак эди. Оддий аскарларни фуқаро гимнастикаси ва спорт ташкилотларида тайёрлаш ва тарбиялашни тавсия этди. Хукмрон доиралар томонидан бу ғоя қўллаб-қувватланди ҳамда гимнастика ва спорт клубларининг кенг тармоқларини ташкил этиш ишлари рағбатлантирила бошланди.

1921 йилдан бошлаб Немис гимнастика иттифоқи спорт гимнастикаси, бир йил ўтиши билан футбол, қўл тўпи, байдаркада эшак эшиш, қиличбозлик, сузиш ва енгил атлетикани тараққий эттира бошлади. Гимнастика иттифоқи спортнинг бошқа турларини тараққий эттиришга интилишнинг сабаби ёшларни ўз сафларига иложи борица кўпроқ жалб этиш ва уларни олмон милитаризми руҳида тарбиялаш мақсадидан иборат эди.

1933 йилда фашизмнинг ҳокимият тепасига келиши олмон халқининг жисмоний тарбияси тарихида энг мудҳиш даврнинг бошланиши бўлди. Жисмоний тарбия ва спорт ишларига раҳбарлик қилиш ишлари империя спорт комиссари Чаммер Остенга топширилди.

Спорт комиссари ишни жуда кўп спорт ташкилотларини марказлаштиришдан ва спортнинг энг кўп тарқалган турлари бўйича 15 та «унификациялаштирилган» тотализатор уюшмалари тузишдан бошлади. Булар вилоят, туман ва округ бўлинмаларидан иборат территориал принципда қўрилган умум олмон миқёсидаги тармоқли спорт иттифоклари эди. Ҳар бир иттифок тепасида миллий-социалистлар партияси аъзоси бўлган империя спорт комиссарининг ишонган кишиси турарди.

Барча 15 тотализатор спорт иттифоклари ишларининг асосий мазмуни ёшларни жисмоний жиҳатдан тарбиялашни ошқора сурагда ҳарбийлаштиришдан иборат эди. Бу иттифокнинг дастурларида аслаҳа-анжом билан марш қилиш, тўсиқлардан ошиб югуриш, граната улоқтириш, отиш, автоспорт, комбинациялаштирилган кўп кураш (югуриш, сакраш, отиш ва сузиш ва бошқа ҳарбий амалий машқлар асосий ўрин эгаллаган.

Берлин Жисмоний тарбия олий мактаби спорт соҳасидаги фашистлар ғояларининг манбаи эди. Фашистлар спорт «фани» нинг бу марказида спортда арийларининг «устунлиги» иркий назарияси ишлаб чиқиларди. Уларнинг қаллоб идеологлари, гўё агрессия инсон табиатига хос нарсас, спортда эса агрессиянинг намоён бўлиши, шунинг учун ҳам у миллатнинг бошқа халқлар устидан ҳукмрон бўлишига тайёрлашнинг муҳим воситаси деб исботлашга уриндилар.

Академик спорт (соф спорт тури) фашистлар Германиясида халқаро спорт майдонида Германия шарафини ҳимоя қилувчи кичик бир гуруҳ ёшлар учун мўлжалланган эди. Спортчиларнинг кўпчиллиги эса кескин кўпол ҳарбий машққа дучор қилинарди. 1934 йилдан бошлаб Германиянинг спорт машғулотларида дала спорти (галендешпорт) алоҳида ўрин эгаллади. Унинг вазифаси жанговар ҳолат пайтида дала шароитларига мослона билиш кўникмасини ҳосил қилишдан иборат эди. қўлланмада шундай деб ёзилган: «Табиатни унутиб қўйган шаҳарлик рекрут гелендешпорт туфайли у билан қайтадан танишини керак. Спорт рекрути ҳарбий ҳаракатларнинг барча турлари-сафларнинг ораси зич ва сафларнинг ораси очилган ҳолатларни ўрганиши у юриш, югуришни билиш, ҳар қандай тўсиқлардан ўта олиши,

карта, компас, юлдузлар ва бошқа ориентирларга қараб йўл тута олиши эшитиш, кўришни машқ қилдириши, ҳарбий-топография билимларини эгаллаши лозим».

Физика, биология, кимё, математика, тарих, жуғрофия ва чизмакашликка оид мактаб дастурлари дала спорти учун зарур бўлган маълумотлар билан тўлдирилганди. Бу фанларни ўқитадиган мактаб ўқитувчилари учун махсус курслар- «халқ спорт мактаблари» очиб қўйилди. Бу курсларда улар дала спорти билан амалда танишлар ва ўзлари ўқитадиган фанларни ўқувчиларнинг ҳарбий тайёргарлик ишига бўйсундиришга ўрганар эдилар.

1934 йилда фашистлар Германиясида уч даражали-бронза, кумуш ва олтин давлат спорти нишони жорий қилинди. 18-35 ёшлардаги ҳар бир эркак киши белгиланган муддат ичида ана шу нишон учун меъёр топшириши шарт бўлган. Бронза нишонини олиш учун спорт-рекрут мактабини ва бир йиллик гелендешпорт мактабини тамомлаши, 100 метрга югуриш, узунликка сакраш, гурзини юқорига отиш, ядро туртиш, 3000 метрга югуриш, кичик калибрли милтиқ отиш, 12,5 кг юк билан 25 км га марш билан бориш, мўлжалга граната улоқтириш ҳамда гелендешпорт дастури асосида синов топшириши керак эди.

Фашистлар жисмоний тарбия тизими цивилизацияни, маданиятни, бошқа халқларни, яъни миллионлаб кишиларнинг ёстиғини қуритишнинг дахшатли машинасини яратишга бўйсундирилган эди.

Фашистлар Италиясида ҳам жисмоний тарбия ва спорт ишлари кенг кўламда ҳарбийлаштирилди ва фашистлаштирилди. 1922 йилда ҳокимият тепасига келган Италия фашизмнинг сиёсати «Буюк Италия» ни тузиш учун янги империалистик урушга тайёрланишга қаратилган.

Италия мактаб ёшидаги болалар ҳамда ёшларнинг жисмоний жиҳатдан ўсиши ва уларга фашистлар тононидан бериладиган тарбия ишларига маориф министрлигининг жисмоний тарбия департаменти ва махсус ижтимоий ташкилот «Опера национал Балилла» раҳбарлик қилди.

«Балилла» асосан 8-13 ёшдаги ўғил болаларни бирлаштирди. 1930 йилга келиб унинг сафларида қарийб 900 минг аъзоси бор эди. 14-18 ёшдаги ўсмирлар «авагардист» ташкилоти, таркибига кирдилар. 30-йилларда унинг қарийб 400 минг аъзоси бўлган. 8-13 ёшлардаги қизлар (қарийб 250 минг қиз) «Пикколи итальяне» («Кичик ёшдаги итальян қизлар»), 14-18 ёшлардаги қизлар эса (қарийб 150 минг қиз) «Десоване атальяне») («Ёш итальян қизлар») ташкилотларига бирлашдилар.

«Балилла» ташкилотларида енгил атлетика, қиличбозлик, гимнастика, эшкак эшиш ва хоказо кенг қўлланилди. Шу билан бир қаторда ҳар бир жойда географик ва иқлим шароитларига қараб, махсус спорт турлари: Альпда тот чанги спорти денгиз бўйича сузиш, елкан спорти, дарёларда сузиш, эшкак эшиш, текисликда от спорти, ҳамма жойда спорт ўйинлари (регби, футбол, баскетбол, волейбол) отиш, велосипед спорти ва спортнинг моторли турлари ҳам тараққий эттирилди.

Спорт ва гимнастика клубларида жамиятларида ва иттифоқларида ҳарбий спорт ишлари ниҳоятда фаолликда авж олдирилди. Буларда спортнинг автомобиль, мотоцикл, авиация, планер ва парашют турлари, қиличбозлик, кураш, бокс. Оғирлик кўтариш ва гимнастикани тараққий эттиришга катта аҳамият берилди.

Японияда жисмоний тарбия ва спорт ишларини ҳарбийлаштириш ниҳоятда тез суръатлар билан олиб борилди. Сиёсати янги босқинчилик урушига тайёрланиш вазифаларига бўйсундирилган япон империалистлари ана шу мақсадларда мактаб спорт ва гимнастика ташкилотларидан кенг фойдаландилар. Ўқув юртлари ва спорт ташкилотлари ҳарбий-

жисмоний тарбиянинг, шовиписк ва милитаристик кайфиятларини ташвиқот қилишнинг асосий марказлари бўлиб қолган эди.

Бошланғич мактабда ўқувчиларни ҳарбий-жисмоний тарбияси асосан жисмоний машқларнинг қадимий миллий турлари (таёқ билан бажариладиган қиличбозлик, курашиш, ёй отиш ва хоказо) ни қисман спорт, гимнастика ва ўйинларнинг ҳозирги турларини қўллаш йўли билан амалга оширилди. Энг яхши командир ва спорт кадрлари етиштириб чиқарган коллеж ва университетларда ҳарбий-жисмоний тарбиянинг асосий воситалари дзю-до, қиличбозлик, отиш, гимнастика, сузиш, енгил атлетика, бейсбол, регби ва бошқалар.

Ўқувчи ёшлар жисмоний тарбияси ва ҳарбий тайёргарлигига жисмоний машқлар мактаб гигиенаси иттифоқи ҳамда Академик атлетика иттифоқи умумий раҳбарлик қилди.

1927 йилда ҳукуматнинг кўрсатмасига мувофиқ Япониянинг ўқув юртларига ўқувчи ёшларга ҳарбий таълим беришни кучайтириш учун зобитларнинг катта бир гуруҳи юборилди.

Япония империализми ҳарбий машинасининг таркибий қисмига астасекин айланиб кетган спорт ташкилотлари, скаут ташкилотлари. Христиан ёшлари иттифоқи ва спорт уюшмалари ўқув юртларига кирамай қолган 16-20 яшар япон ёшларини ҳарбий шароитга мувофиқлаш тиришнинг асосий воситалари бўлиб хизмат қилди.

Франция давлати ҳам ёшларга ҳарбий жисмоний тарбия беришдан ниҳоятда манфаатдор эди. 1920 йилда Францияда мактабгача тарбия ёшидаги ва мактаб ёшидаги болалар жисмоний тарбияси тўғрисида қонун қабул қилинди. Ҳарбий вазирлик ўқув юртларида олиб бориладиган жисмоний тарбия ва спорт ишлари ҳақидаги қондани тасдиқлади. Амдорнинг замонавийлаштирилган табиий-амалий гимнастикаси ҳамда швед гимнастикасининг айрим машқлари жисмоний тарбиянинг восита ва методларига асос қилиб олинди.

Жисмоний тарбиянинг янги дастурига гимнастика снарядларида бажариладиган машқлар киритилмаган, аммо унда табиий тўсиқлар (зовур, тўсиқ девор) дан ўтиш ҳамда нарсалар ташишга (қум тўлғазилган қоп, челақ ва шу қабилилар) кенг ўрин берилган эди. Машғулотлар ҳарбийлаштирилган ва манфаатпарастлик тавсифига эга эди.

1925 йилда Францияда ҳарбий вазирлик билан мустаҳкам алоқада бўлган ёшларни жисмоний тарбиялаш бўйича Давлат секретариати тузилиб, унинг ташаббуси билан 9000 мактаб хузурига ўқувчиларни ҳарбий ишларга тайёрловчи мустақил суратда ишлайдиган спорт ва отиш жамиятлари ташкил этилди. Тахминан ўша пайтда Францияда ҳарбий-икки ой ичида паст-баланд ерлар шароитида жисмоний машқларга ўргатилар ва элементлар ҳарбий таълим олар эди.

Бир қанча мамлакатларнинг спорт ташкилотларида ҳам ёшларни ҳарбий-жисмоний жиҳатдан тайёрлаш кенг миқёсда амалга оширилди. Хорти Венгриясида 14 дав. 21 ёшгача бўлган ёшларнинг умумий спорт мажбуриятлари ҳақида қонун қабул қилинди. Собик казармалар ҳарбий-жисмоний тайёргарликнинг ўзига хос марказига айлантирилди. Тахминан 30 мингга яқин собик зобитлар спорт ишларига раҳбарлик қилишга жалб қилинди.

Чехославакияда ҳам аҳолини ҳарбий-жисмоний жиҳатдан тарбиялаш «Сокол» ташкилотлари воситасида олиб борилди. «Сокол» жамияти раҳбарларидан бири Клингер шундай деган эди: «Сокол» ўз аъзоларининг казармага киришидан олдинроқ улардан солдат етиштиришга интилади.

Англия биринчи жаҳон уруши натижасида ғолиб мамлакатлар қаторига кирган эди. Лекин бу ҳол унинг иқтисодий ва сиёсий аҳволини мустаҳкамламади. Мамлакатда спорт клубларининг яққалиги тугатилди, уларнинг эшиги меҳнаткашлар учун очиб қўйилди. Бу клубларда спорт ишларигина эмас, балки ёшларни ҳарбий-жисмоний жиҳатдан тайёрлаш ва уларни идеологик жиҳатдан тарбиялаш ишлари ҳам олиб борилди. Ҳукумат урушқоқ скаутлар

ҳаракатига катта ёрдам бера бошлади. Бу ёш авлодни идеологик ва ҳарбий-жисмоний жиҳатдан тайёрлаш ишларида мактабга ёрдамчи бир восита эди.

Б.Шоу ўзининг «Мафусаилга қайтиш» номли пьесасига ёзилган муқаддимасида Англия мактабларидаги тарбияни жуда аниқ қилиб ҳамда ҳаққоний тарзда характерлаб берган эди: «Имтиёзли мактабда болани турли йўл билан беъманиликка, ахлоқсизликка ўргатилади, уни текин даромат олишга асосланган бизнинг жамиятимиз моҳиятига кўра алдайдилар, унга беъманилик дабдабалик ва ватанпарварликка ишонч руҳи сингдирилди, аммо унинг отишга, отда чопишга, жисмоний кучнинг ўстиришга ўргатиш керак бўлганда, ў ўзининг бу машқларнинг ҳаммасини яхши, хатто иложи борича аъло даражада бажаришни чинакам истайдиган одамлардан энг малакали ёрдам ва йўл-йўрик олади, уни армияда қобилятига яраша учишга, бомба ташлашга, такомилга етган пулемётни ишлата билишга ўргатадилар. Пировардида хотиржамлик билан ниҳоятда ақлли ва синалган инсонпарвар кишига ҳам ишониб бўлмайдиган вайроналик келтирувчи воситалар мактабида инсонпарварлик руҳида тарбияланган, эҳтимол табиатга кўра пок, аммо тарбия ёрдамида нодон, берахм, курук олифталар ва спортчиларга айланган романтизм руҳидаги ўсмирлар кўлига топширилади. Улар муштлашишни дин йўлидан бориш, ўлдиришни эса эркак кишининг зайнати деб тушунадилар».

АҚШ ҳукмрон доиралари ҳам жисмоний тарбиядан шларни ҳарбий ишларга тайёрлаш мақсадларида кенг фойдаландилар. Америка давлати ҳам мактаб, ўрта ва олий ўқув юртлари ёрдамида ёшларни ўз идеологияси руҳида тарбиялади, уларни жаҳонга ҳоким бўлиш режасини амалга оширишга, «америкача яшаш» ташвиқот қилишга тайёрлади. Америка черкови, ҳарбий бошқарма ва жуда кўп ярим спорт, ярим ҳарбий ташвиқотлар, масалан, «Америка легиони» каби ташкилот ҳам ана шу мақсадда иш олиб борди.

Америка қушма Штатларида мактаб ўқувчилари жисмоний тарбиясига алоҳида аҳамият берилди. Кўпчилик штатларда ўқув юртлардаги жисмоний тарбия ҳақида махсус қонунлар қабул қилинди. Буларда жисмоний тарбияни маблағ билан таъминлаш, ўқитувчи кадрлар тайёрлаш ва бошқа масалалар назарда тутилган эди. Жисмоний тарбия умумий тарбия тизимининг бир қисмига айлана борди. 1920 йили АҚШ нинг Спорт раҳбарлари ва университетлардаги ўйинлар жамияти қўмитаси жисмоний тарбия вазифаларини аниқлар экан. Унинг муҳим вазифаси ёшларни итбатқўйлик ва интизомлилик руҳида ҳамкорлик қилиш, ўз манфаатидан воз кечиш руҳида ва уларда Америка жамияти учун зарур бўлган бошқа фазилатларни тарбиялаб етиштиришдан иборат деб кўрсатилди.

АҚШ да меҳнаткашларнинг кенг оммасини ҳарбий-жисмоний жиҳатдан тайёрлаш турли характердаги оммавий «мустикал» ташкилотлар-оммавий спорт томошалари ассоциацияси, актив дам олиш ва фабрика- завод клублари ассоциациялари шаклларида амалга оширилди.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТАРАҚҚИЁТИДАГИ ЯНГИ МЕТОДЛАР.

Бир қанча чет мамлакатларда биринчи ва иккинчи жаҳон урушлари ўртасидаги даврда жисмоний тарбия тизимида янги методлар кенг тарқатилди. Бу методлар давлат армиялари ва мактабларида жисмоний ҳамда ҳарбий тайёргарлик соҳасида ўтказилган ислоҳатларга боғлиқ равишда пайдо бўлган эди. Янги методлар муаллифлари ўз давлатларининг ижтимоий буюртмасини бажарар экан, эски гимнастика тизимини замонавийлаштириш, янги тарихий шароитларга мослаштиришга ўриндилар. Улар ўз методларини биринчи галда мактаб ёшидаги ва ҳарбий хизмат ёшига етган ёшлар учун яратдилар.

Ўша йилларда мувозанат сақлаш назарияси деб аталувчи назария кенг тарқалганди. Унинг моҳияти шундан иборатки, жисмоний тарбия техника тараққиёти туфайли одамнинг йўқотган

жисмоний кучини тиклаши керак эди. Бунда асосий эътибор инсонни ҳар томонлама ўстиришга эмас, балки уни жисмоний жиҳатдан мустаҳкамлашга қаратилади, масаланинг туб моҳияти эса меҳнаткашларни эксплуатация қилишнинг оғир шаклларида эмас, балки тараққий этиб бораётган ишлаб чиқариш техникасида деб қаратилди.

К.Гаульгофер ва М.Штрайхернинг Австрия табиий мактаб гимнастикаси методи хорижий мамлакатлар. Болтиқ бўйи давлатлари, Польша, Австрия ва Германия мактабларида кенг тарқатилди. Бу гимнастика методи биринчи жаҳон урушидан кейин Австрия ва бошқа бир қанча мамлакатларда мактаб таълими соҳасида ўтказилган ислохатлар билан боғлиқ равишда пайдо бўлган эди. Австрия табиий мактаб гимнастикаси империалистик урушгача Австрия-Венгрия мактабларида тарқалган немис А.Шписнинг суний ва тўқилган мактаб гимнастикасининг ўринли босиши талаб этилганди. Аммо бу янги тизим эски тизимнинг кўпгина хатоларини такрорлади. Бу тизимда мактаб ёшидаги болаларни жисмоний машқларга ўргатишнинг илмий жиҳатдан асосланган таълим-тарбиявий усуллари йўқ эди.

Австрия мактаб гимнастикаси асосчилари жисмоний тарбияга фақат бола организмга жисмоний таъсир этишнинг воситаси эмас, балки ёшларни синфий гармония руҳида тарбиялашга қаратилган интеллектуал ва ахлоқий тарбиянинг муҳим элементи ҳам деб қарадилар. Бу методнинг чет мамлакатларда кенг ёилиши бежиз эмас. Буржуа спорт раҳбарлари жисмоний тарбия- бу фақат соғломлаштириш воситаси ёки ҳарбий тайёргарлик воситасигина эмас, балки ёшлар идеалогик жиҳатдан тарбиялашнинг ҳам муҳим воситаси эканини яхши англаб эдилар.

Гаульгофер ва Штрайхер мактаб ёшидаги болалар учун жисмоний тарбия дарсини батафсил ишлаб чиқдилар. Улар дарсни уч қисмга бўлиб, уларга қуйидаги машқлар гуруҳларини киритдилар:

Биринчи гуруҳ-жонлантириш машқлари (тез юриш, югуриш, иргиш, билан бажариладиган ўйинлар, нафас машқлар):

Иккинчи гуруҳ-гавда учун асосий машқлар, мувозанат сақлаш, куч ва чакқонлик машқлари (югуриш, юриш ва сакраш):

Учинчи гуруҳ-гинчлантириш машқлари (югурмасдан бажариладиган ўйинлар, секин юриш). Шунингдек, улар экскурсия, очиқ хавода ўйналадиган ўйинлар, сузиш, чанги ва чанада юриш, уйда гимнастика машқлари бажариш (10 дақиқа давомида) ҳамда синф машғулотлари пайтида бадантарбия дақиқалари ўтказишни тақлиф этдилар.

Аммо Гаульгофер-Штрайхер методида муҳим камчилик мавжуд эди. Масалан уларнинг кўрсатишича, одамнинг жисмоний тараққиётида ирсият халқ қилувчи рол ўйнайди ва тирик мавжудоднинг ҳар бир куртак Хўжайрасининг тараққиёт йўли олдида белгиланган, гўё бу ўсиш узил-кесил эмиш. Улар одамнинг жисмоний ўсишидаги социал муҳитни инкор этдилар, ҳамда ҳамма нарса ирсиятга боғлиқ деб даъво қилдилар. Гаульгофер ва Штрайхернинг фикрига кўра, организм ва унинг айрим қисмлари уларга мерос қолган доирасидагина тараққий этиши мумкин. Бу назария фанга ҳилоф ҳарактердалиги, шубҳасидир. Маълумки инсон фақат табиатнигина эмас, балки табиатнинг бир қисми сифатида ўзини ўзгартиради.

Австрия мактаб гимнастикаси реформаторларнинг вазифаси жисмоний машқлар ва ўйинлар машғулотларини ҳукумрон синф манфаатларига кўпроқ хизмат қилдиришдан иборат эди. Австрия гимнастика мактабининг жуда кўп ўқитувчилари иккинчи жаҳон уруши олдида Австрия ва Германиядаги фашистлар йўлбошчиларнинг хизматида бўлган эди. Фашистлар армияси захираларини жисмоний ва идеалогик жиҳатдан тайёрлаш ишида Австрия табиий гимнастикасининг ижодкорлари К.Гаульгофер ва М. Штрайхер муҳим роль ўйнади.

Австрия мактаб гимнастикаси ҳамда Н.Букнинг асосий гимнастикаси билан бир қаторда «рух ва гавда гармонияси» ғоясини тарғиб этган Зуреннинг гигиеник гимнастика методлари, индивидуал-табiiй тараққиёт назариясини хаддан ташқари мактаган Боде методи ва бошқалар ҳарбий Овропа мамлакатларида кенг ёилди. Бутунлай биологик асосда яратилган бу методлар ёшларни синфiiй курашнинг энг муҳим вазифаларидан чағитишга қаратилган эди. Гимнастика методларининг барчаси ёшларни янги жаҳон урушида жисмоний, ҳарбий ва идеалогик жиҳатдан тайёрлашни ўз олдига вазифа қилиб қўйган буржуа спорти ва гимнастикасининг ажралмас қисми эди.

ИККИНЧИ ЖАҲОН УРУШИДАН КЕЙИНГИ ДАВРДА ЧЕТ МАМЛАКАТЛАРДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ

Империализмнинг энгриакцион элементлари бошлаган иккинчи жаҳон уруши халқлар фаолиятининг барча соҳаси-иктисодий, сиёсий, идеалогик, иштимоний ва маданий соҳаларига таъсир этди. Уруш давомида инсоният миллионлаб одамлардан маҳрум бўлди ва жуда моддий талофат кўрди. Инсоният фашистларга қўл бўлиши хавфидан сақланиб қолди.

Урушдан кейинги йиллардаги янги тарихий вазият жаҳон халқлари маданиятига, жумладан жисмоний маданият, спорт ишларини ташкил этишга ва уларнинг мазмунга катта таъсир кўрсатди. Кўпгина мамлакатларда жисмоний маданият ва спортдан кенг халқ оммаси баҳраманд бўла бошлади, улар меҳнаткашларни ҳар томонлама жисмоний камолотга етказиш, уларнинг соғлигини мустаҳкамлаш ва тинчлик учун фаол курашчилар тарбиялаб етиштиришнинг муҳим воситаларидан бирига айланди. Жисмоний маданият ва спорт мустахлака қарашлигидан озод бўлган Осиё, Африка ва Лотин Америкасининг кўпгина мамлакатларни халқлари турмушига кириб кела бошлади.

Болгария халқ Республикаси ҳукуматининг мамлакатда оммавий жисмоний маданият ҳаракатини барпо қилиш соҳасидаги дастлабки тадбирларидан бири-1944 йилда тузилган муваққат Марказий Спорт кенгаши эди.

Муваққат Марказий Спорт кенгаши билан бирга Соғлиқни сақлаш вазирлиги ҳузурида жисмоний маданият ва спорт бўйича дирекциянинг тузилиши Болгария жисмоний маданият ва спортининг юксалишида муҳим воқеа бўлди. Дирекция ва унинг вилоят ҳамда туманлардаги маҳаллий органлари жисмоний маданият ва спорт соҳасидаги давлат сиёсатини амалга ошира бошлади. Дирекция Марказий Спорт кенгаши билан биргаликда жисмоний маданият ҳаракатини демократлаштиришга, ўқув-машқ ишларини илмий асосда кўришга ҳаракат қилди. У жисмоний маданият ва спорт соҳаси бўйича кадрларни тайёрлаш, спорт турларибўйича дастурлар ишлаб чиқиш ва жисмоний маданият ҳаракатининг моддий-техник базасини вужудга келтириш ишларини бошлаб берди.

Болгария жисмоний маданият институти ҳар йили 300 га яқин олий маълумотли мутахассис тайёрлаб чиқаради. Жисмоний маданият техникуми ўрта маълумотли мутахассислар тайёрлайди. Жисмоний тарбия ва спорт машқларини илмий жиҳатдан асослаш масалалари билан жисмоний маданият ва мактаб гигиенаси марказий илмий текшириш институти шуғулланади. Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчилар соғлигини тиббий назоратнинг 50 тадан ортиқ кабинет кузатиб туради.

Болгар баскетболчилари, босчилари, волейболчилари, гимнастикачилари, футболчилари, шохмотчилари, штангачилари ва спортнинг бошқа турлари бўйича жаҳонда ҳозирги кунда етакчи ўрин тутадилар. Болгария спорт ташкилотлари 30 та халқаро спорт федерацияларининг аъзосидир.

Хитойда жисмоний маданият хитой инқилобининг ғалабасидан сўнг ва халқ республикаси ташкил қилинганлигидан кейин тез суръатлар билан тараққий эта бошлади. 1949 йил октябрида маданиятнинг бу соҳасида аҳвол тубдан ўзгарди. ХХР да жисмоний маданият ва спорт соҳасида оммавий ишларни ўулга қўйишда шу йили тузилган Умумхитой жисмоний маданияти ва спорт жамияти муҳим рол ўйнади. Корхона, муассаса ўқув юртлари ва мактабларда тузилган жисмоний маданият жамоалари жамиятнинг бошланғич ташкилоти ҳисобланади.

1953 йил ХХР Марказий халқ республикасининг қарорига биноан Умумхитой жисмоний маданият ва спорт давлат қўмита тузилди. Бу қўмита спорт иншоотлари қўриш, спорт анжомлари ишлаб чиқариш ва жисмоний маданият ҳамда спорт кадрлари тайёрлаш ишларини жадаллаштириб юборди. 1954 йилда март ойидан бошлаб Хитой давлат муассасаларида иш пайтида мажбурий суратда бажариладиган бадантарбия паузалари жорий этилди.

1955 йил октябрида Пекинда Хитой тарихида биринчи марта Умумхитой спартакиадаси бўлиб ўтди. Кўпгина қишлоқларнинг ёшларнинг ёшлари «зарядка» билан, спорт ўйинлари ва бошқа жисмоний машқлар билан фаол суратда шукўллана бошладилар. Ишлаб чиқариш кооперативларида жисмоний маданият жамоалари тузила бошланди. қишлоқ ёшлари жисмоний маданият мажмуа меъёрларини топширишга киришди, мактабларда ўқувчилар мажбурий машқўлотлардан бошқа ўқишдан ташқи пайтда спорт ишларида фаол иштирок этдилар. Хитой халқ республикасида талабаларнинг жисмоний тарбиясига алоҳида аҳамият берилмоқда. 1953 йилдан бошлаб олий ўқув юртларининг биринчи ва иккинчи босқичларида жисмоний тарбия мажбурий суратлар амалга оширилмоқда. Юқори босқичларда эса танлаб олган спорт тури бўйича спорт махоратини ошириш жорий этилган.

ХХР да баскетбол, волейбол, сув спорти, елканли спорт, сузиш гимнастика, стол тенниси ва енгил атлетик жуда кенг тарқалган. Ундан ташқари, шайбали хоккей, чанги ва конкида юриш спортининг тараққий этиши янглик ҳисобланади. 1953 йилдан бошлаб спортнинг бу турлари ҳамда унинг бошқа кўпгина турларидан мамлакат биринчилиги ўтказилмоқда.

Спортнинг ҳозирги замон турларининг тараққий этиши билан бир қаторда унинг миллий турлари: чавандозлик, ёй отиш, мўлжалга иргитиш ёки улоқтириш, хитой бокси. «Ушу» қиличбозлиги ва бошқаларнинг такомиллашувига алоҳида аҳамият берилмоқда.

Осиё ва Африканинг кўпгина халқларига жисмоний машқлар ва ўйинлар қадим замонлардан маълум. Аммо мустамлака асорати шароити бу халқлар жисмоний маданиятининг тараққий этишига тўсқинлик қилди. Озодликка эришган мамлакатларда спорт ташкилотларининг фаолияти демократик тус ола бошлади. Давлат томонидан спорт клубларига бериладиган моддий ёрдам кучайтирилди. Жисмоний тарбия ва спорт миллий маданиятнинг ажралмас қисмига айланди.

Ҳиндистон, Индонезия ва Бирмада жисмоний тарбия ҳамда спорт анча тараққий этди, бу мамлакатларда спортга раҳбарлик қилувчи янги спорт ташкилотлари тузилди. Ҳиндистонда 1946 йили 1 Умумҳиндистон жисмоний тарбия конференциясида миллий жисмоний тарбия ва дам олиш ассоциацияси. 1949 йилда Умумҳиндистон спорт ташкилотларига раҳбарлик қилувчи орган тариқасида Ҳиндистон миллий спорт клуби тузилди. Бирмада спорт ишларига жисмоний тарбия миллий кенгаши бошчилик қилади. Индонезия, Бирма ва Ҳиндистонда спортнинг юксалишига катта таъсир кўрсатаётган миллий олимпиада қўмиталари тузилди. Шаҳарларда территориал принцип асосида спорт клублари уюшмалар, союзлар ташкил этилди. Чемпионатлар, кубок ўйинлари ва спорт биринчиликлар, миллий ўйинлар ва спорт биринчиликлар, миллий ўйинлар ва спорт байрамлари мунтазам ўтказилмоқда.

Бу мамлакатларда спортнинг барча олимпиада турлари кенг ёйилмоқда. Майсазорда ўйналадиган хоккей, футбол, енгил атлетика, айниқса, тараққий этмоқда. Ёшлар баскетбол ва

волейбол, велосипед спорти, сузиш ва ёйдан отиш билан шуғулланаётир. Жисмоний машқларининг кўпгина миллий турлари ва ўйинлар ҳам шуҳрат қозонган. Спорт майдонлари, гимнастика заллари ва стадионлар кўришга анча эътибор берилмоқда. Ҳиндистонда Миллий спорт стадиони Янги Дехлида кўрилди. Индонезияда Сурабой ва Меданда стадионлар барпо қилинди. Жакартада жуда катта спорт мажмуаси куриб тугатилди.

Миллий мураббийлар ва ўқувчи кадрларни тайёрлаш яхшиланмоқда. М; Ҳиндистон коллежларида бир қанча жисмоний тарбия бўлимлари бор.

Бомбейда Умумҳиндистон жисмоний тарбия ва спорт институти очилди. Аммо миллий кадрлар масаласи ҳали ечилмаган, шу сабабли Ҳиндистон, Индонезия ва Бирманинг спорт ташкилотлари мураббийларни чет эллардан таклиф қилади.

Африка китъасида ҳам жисмоний маданият анча юксалди. Африканинг янги давлатлари Гвинея, Гана, Мали ва бошқалар спортдан меҳнаткашларнинг кенг оммасини баҳраманд қилиш учун интиломоқдалар.

Гвинея Республикасида жисмоний тарбия барча мактаблар ва ўқув юртларида мажбурий фанлар қаторига киритилган, Гвинея ҳукумати спорт ташкилотларига спорт иншоотларини куришда ҳамда жисмоний тарбия ўқитувчилари, мураббийлар ва йўриқчиларни тайёрлашда моддий ёрдам кўрсатмоқда. Мамлакатда футбол, бокс, баскетбол, волейбол, велосипед спорти, енгил атлетика, дзю-до ва стол тенниси федерациялари тузилди. Спорт машқўлотларига фақат эркакларгина эмас, балки хотин-қизлар ҳам жалб қилинган.

Мали ва Ганада футбол, енгил атлетика, бокс ва велосипед спорти тараққий эттирилмоқда.

Африканинг ўн еттита давлатида жисмоний тарбия ва спортнинг юксалишида муҳим роль ўйнаётган миллий олимпиада кўмиталари тузилди ва ишлаб турди.

Тараққий қилган АҚШ, Англия, Франция, Италия, Япония ва бошқа давлатларда жисмоний маданият ва спорт юксақликка эришган.

1949-1950 йилларда қарийб 9 миллион ҳарбий хизматга чакирилиш ёшидаги америкаликлар ҳарбий хизматни ўташга яроқсиз деб топилди. 1957 йилда ёшлар жисмоний тарбияси билан шахсан шуқўлланган президент Д.Эйзенхауэр кўпчилик америка ёшларининг ҳарбий хизматга яроқсизлига туфайли ташвишланаётганлигини айтган эди.

АҚШ да меҳнаткашлар болаларининг аксарияти жисмоний тарбия ва спортдан баҳраманд эмас. 1959 йилда АҚШдаги меҳнаткашлар болалари таълим олаётган бошланғич мактабларнинг қарийб 80% спорт иншоотларига эга эмас эди. Бу мактабларнинг 50% да жисмоний тарбия дарслари бутунлай бўлмаган. Ёшларнинг 5 фоизигина шаҳардан четдаги оромгоҳларда ёз пайтларини ўтказиш имкониятига эга эди. Асосан бадавлат кишиларининг болалари таълим оладиган ўрта мактабларнинг кўпчилигига зал, хавза, спорт анжомлари бор. Бу мактабларда жисмоний тарбияга ҳафтасига 45 дақиқадан 5 та дарс ажратилган. Ўрта мактабларда енгил атлетика, сузиш, баскетбол, бейсбол ва футбол бўйича мусобақалар жуда кўп ўтказилади.

Таниқли киноактёр ва машҳур мускулчи атлет, АҚШ президентлик кенгашининг жисмоний тарбия ва спорт бўйича раиси Арнолд Шварцнеггер «Мен болаларнинг саломатлиги кониқарсиз аҳволда эканлиги тўқрисида гапиришим керак. 5 ёшдан 8 ёшгача бўлган болаларнинг 40 фоизида юракқон томирлари хасталигига чалиниш хавфи бор деб ўйлайман: семизлик, қонда холестериннинг юқори даражада тўпланганлиги, қон босимининг ошиши-уларнинг ҳаммаси кам ҳаракатизлик оқибатидир.

Мени бир нарсга жуда ташвишлантиради, биргина Иллинойс штатида мактаб ёшига етмаган ўғил-қизлардан то 12 ёшгача бўлган болалар учун кундалик жисмоний тарбия дастури мавжуд. Мен Австрияда катта бўлганман, у ерда мактабга қатнаганимда ҳар куни бир соат мобайнида жисмоний тарбия билан шуғулланардик. Ундан ташқари ҳафтада уч марта спорт

тўғарақларига борардик. АҚШда ҳам бу одатий ҳолда айланишини интизорлик билан кўтараяпман дейди.

АҚШда коллежлар (институтлар) ва университетлар спорт ишларининг асосий марказлари ҳисобланади. Йирик университетлар (Калифорния, Пенсильвания, Чикаго ва бошқалар) да гигиена ва жисмоний тарбия бўлимлари, спорт клублари тузилган. Улар жисмоний тарбияни амалга ошириш, тиббиёт кўрикларини ўтказиш ва ички ҳамда университетлараро мусобақалар ташкил қилишдан иборатдир. Америка коллежлари ва университетларида баскетбол, регби, бейсбол, енгил атлетика, бокс, сузиш, эшкак эшиш ва теннис спортнинг энг кўп тарқалган турлари ҳисобланади. АҚШ да университет спорти томоша тавсифига эга бўлиб, ўқув юртларига катта фойда келтиради. Университетларда катта стадионлар, заллар, хавзалар бор ва талабалар ўртасида жуда кўп томошабинларни жалб этиши ва кўпроқ пул тўплаши мумкин бўлган спорт турларининг тараккий этиши рақбатлантирилади. Чунончи, 1953 йилда Миннесот Университетида спорт мусобақаларида олинган фойда 900 мингдан кўпроқ долларни ташкил қилган. Катта фойда келтирувчи ҳамда университетларнинг рекламалари бўлиб хизмат қилувчи талабалар жамоалари ўйинчиларига, чемпионлар ва рекордчиларга алоҳида шароит яратиб берилади. Уларга стипендиялар тўланади, улар таълим учун ҳақ тўлашдан озод қилинади, уй-жой билан таъминланади ва ҳ.к. энг яхши спорт иншоотлари, асбоблар ва инвентар улар учун хизмат қилади. Университетларда спортдан юқори спорт натижаларига эриша оладиган талабаларгина бахраманд бўлади. Шунинг учун ҳам спортнинг бирор тури билан шуғулланувчи талабалар сони кўп эмас, масалан, 1957 йилда Пенсильвания университетида 16200 талаба орасида 50 та енгил атлетикачи бор эди, холос.

«Якка, атокли спортчилар учун спорт» сиёсати Американинг мустақил спорт клублари учун ҳам ҳосдир. Урушдан кейинги йилларда Америка спортчилари спортнинг бир қанча турлари (енгил атлетика, баскетбол, сузиш, оғир атлетика, бокс, эшкак эшиш) дан юксак спорт муваффақиятларига эришдилар. Бу спорт ҳаракатининг оммавийлигига эмас, балки мураббийларнинг ўрта мактаблардаги қобилятли ёшларни танлаб олиши ва уларни спорт соҳасида янада ўсиши учун шароитлар вужудга келтирилган университетларга ёки армияга жойлаштиришнинг натижасидир.

Америка спортининг энг ҳарактерли хусусиятларидан бири бўлган профессионализм урушдан кейинги даврда ўзгармади. АҚШ да профессионал спорт «катта бизнесга» айлантирилди. Профессионал спортчилар амалда корхона эгаларининг кўллариidir. Уларни оддий товар сингари сотиб оладилар ва сотиб юборадилар. Бейсболчи, боксчи, футболчи, регбичи, баскетболчилар билан савдо-сотиқ қилишдан спорт Хўжайинлари катта фойда оладилар. АҚШ да профессионал спорт хаваскорлик спорти учун катта зарар келтиради. Кўпгина машҳур хаваскор спортчилар спорт корчалонларига ўзларини сотадилар. Улар профессионал спортчи сифатида мусобақаларда қатнашар экан, ўз соғликларига зарар етказадилар ва ахлоқий тушкунликка учрайдилар. Уларнинг кўпчилиги асаб тизимининг заифланиши, юрак ва бошқа касалликлар билан азоб чекадилар. Уларнинг тақдири ҳеч қимки ташвишлантирмайди. Бу спортчиларнинг организми тезда кучдан қолади ва улар ахлоқий ҳамда жисмоний жиҳатдан майиб бўлиб спортдан ажраладилар.

Бошқа чет мамлакатларда ҳам жисмоний маданият ва спорт шу жамият аъзоларига хизмат қилмоқда. Англия, Франция, Италия ва бошқа мамлакатларда жисмоний маданият ишларига раҳбарлик қилиш давлат органлари (маориф ва ҳарбий вазирлик), жамоат спорт ташкилотлари (Федерациялар ва спорт турлари бўйича иттифоқлар) томонидан амалга оширилади. Бу давлатларда жисмоний тарбия бошланғич ва ўрта мактабларда мажбурий фан ҳисобланади. Жисмоний тарбия дарсига бир ҳафтада 2 соатдан 4 соатгача вақт ажратилади. Унинг асосий

методи спорт ва ўйинлар методи ҳисобланади. Фақат Швеция ва Норвегиядагина гимнастика дарсларига жисмоний тарбия барча дарсликларнинг тахминан 50 фоизи ажратилади. Баъзи мамлакатлар (англия, франция) да мактабларнинг таълим режалари: ўйинлар, экскурсия ва туристик юришлари учун ҳафтасига бир кун ажратиш кўзда тутилади.

Скандинавия мамлакатлари мактабларида гимнастика дарсларидан ташқари спортдан ихтисос бериш машғулоти кенг қўлланмоқда. Швецияда спорт союзлар томонидан қўллаб-қувватланадиган тахминан 5000 мустақил гуруҳ тузилган. Бу гуруҳлар мактаб ўқувчилари ўртасида синфдан ташқари машғулотлар пайтида енгил атлетика, сузиш, футбол, эшак эшиш, чанги, конки ва спортнинг бошқа турларини кенг тарғиб қилмоқда. Мактаб спорти спорт союзи «СКОНЕ» барча Скандинавия мамлакатлари ва Финляндиянинг спортчи мактаб ўқувчиларини ўзида бирлаштиради. Бу Союз спортчи ўқувчиларни ёши, жинси ва мусобакалар учун белгиланган меъёрларига қараб тоифаларга ажратади. Скандинавияда спортнинг айрим турлари бўйича спорт нишонлари жуда кенг ёйилган. Бу нишонларга меъёр топшириш спорт натижаларининг ошишига ёрдам беради. Сузиш, енгил атлетика, эшак эшиш. Чанги ва конкида юриш спорти ва умумий мактаб спорт нишони меъёри топширувчи мактаб ўқувчиларининг сони йилдан-йилга кўпаймоқда.

Япония ўқув юртларидаги жисмоний тарбия ўзига хос хусусиятга эгадир. Спортнинг халқаро турлари билан бирга жисмоний машқларнинг миллий турлари ҳам тараққий эттирилмоқда. Миллий спорт турларининг сақланиши ва уларнинг бутунлай эскича урф-одатлар бўйича ўтказилишидан ёшларни самурайла руҳида тарбиялаш учун фойдаланмоқда. Спортнинг бундай турларига катта қилич билан (ёки узун таёкча билан) бажариладиган қиличбозлик, сумо кураши, дзю-до, ёйдан отиш ва сузиш киради. Сузиш, қурол билан тик турган ҳолатда сузиш, оғир нарсаларни ташиб сузиш, сувнинг саёз жойига юқори баландликдан сакраш, бурун, айланма ва тўсиқлардан ўта билиш каби мураккаб малакаларни тарбиялаб етиштиради ва ҳ.к. Олий ўқув юртлари (институт, университет) да жисмоний тарбия кафедралари ва спорт клублари бор. Аммо, АҚШ да бўлганидек, Японияда ҳам барча студентлар спорт клубларига кириш ва спорт билан шуғулланиш имкониятига эга эмаслар, «академик спорт» дан фақат «атокли» спортчилар билан ота-оналари бадавлат бўлган ёшларгина баҳраманд бўла олиши мумкин.

Чет мамлакатларда ҳаваскорлар спортига спортнинг айрим турлари бўйича федерациялар ва союзлар раҳбарлик қилади. Уларнинг сони тараққий эттирилаётган спортнинг турига боғлиқ бўлади. Чунончи Англияда 50 тадан кўпроқ, Францияда 40 тача спорт турлари бор ва ҳ.к. Ҳар бир Федерация ўзининг спорт тури бўйича миллий ва халқаро мусобакалар ўтказади. Олимпиада ўйинларида иштироқ этаётган хорижий мамлакатларда миллий жамоаларни тайёрлаб етиштирадиган миллий олимпиада қўмиталари тузилган.

МАВЗУ: ҚАДИМГИ АЖДОДЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИ.

РЕЖА :

1. Ўзбекистон ҳудуди аҳолисининг этник таркиби. (э.ав. VII – VI асрлар).
2. Сак-Массагеклар жисмоний тарбияси.
3. Зардуштийлар.
4. Грек-Бактрия давлатида жисмоний тарбия.
5. Қанг, Даван ва Қўшон давлатларида жисмоний тарбия.

ЎЗБЕКИСТОН ХУДУДИ АҲОЛИСИНING ЭТНИК ТАРКИБИ (Э.АВ. VII-VI АСРЛАР).

Қадимги ёзма манбаларнинг шохидлик беришича милоддан аввалги VI-VII асрларда Ўзбекистон ҳудудида суғдийлар Бактрияликлар, Хоразмликлар, Сак ва Массaget элатлари яшаганлар. Зарафшон ва қашқадарё водийси, яъни бу ҳудуд Суғда («Авесто»да) Сугуда (Бехистун ёзувларида), Арриан, Страбон, Курций Руф асарларида Суғдиёна деб номланган. Бу ҳудудда яшайдиган аҳоли эса Суғдийлар деб аталган.

Амударёнинг қуйи оқида яшаган оқида Хоразмликлар бўлган. Уларнинг юрти Хваризм («Авесто») да, Хваразмиш (Бехистун ёзувларида), Хорасмия (Ариан, Страбон асарларида) дейилган.

Суғдийларнинг энг яқин қушлари Бактрияликлар бўлиб уларнинг юрти Сурхон водийси, Афғонистоннинг шимоли Тожикистоннинг жанубий сарҳадларида жойлашган. Ёзма манбаларда у Бахдий «Авесто» да, Бактриш (Бехистун ёзувларида) деб номланган. Юнон-Рим муаллифлари уни Бактриана ёки Бактрия деб атаганлар.

Сахро ва Амударё бўйларида қўчманчи массaget қабилалари яшаганлар. Марказий Осиёнинг тоғлик, чўл ва сахро ерларида асосий машғулот чорвачилик бўлган Сақлар истиқомат қилганлар. Милоддан аввалги VI асрда улар ўз ерларини бошқа қабилалар ҳужумидан ҳимоя қилиш учун ҳарбий қabila иттифоқини тузганлар.

Қадимги Рим ва юнон муаррихларининг ёзишларича, сақлар 3 та ижтимоий гуруҳга бўлинган. Уларнинг қўпчилик қисми сака-тиграҳауда, яъни ўткир учли кигиз қалпоқ кийиб юривчи сақлар деб аталган. Улар ҳозирги Тошкент вилояти ва Жанубий қозоғистон ерларида яшаганлар.

Иккинчи гуруҳ сака-тиай-тара-дарайя, яъни дарёнинг нариги томонида яшовчи сақлар деб аталган. Улар Орол денгизи бўйларида Сирдарёнинг (бу дарёнинг қадимги номи Яксарт) қуйи оқида яшаганлар. Помирнинг тоғли туманларида ва Фарғонада сака-хаумоварака деб аталувчи сақлар яшашган.

Марказий Осиёнинг кенг чўл ҳудудларида яшаган халқлар Юнон манбаларда Скифлар номи билан юритилган. Скифлар тарихи тўғрисида юнон муаррихлари қимматли маълумотлар берадилар. Жумладан Помпей Трон скифларни дунёдаги энг қадимий халқлардан бири деб ҳисоблайдилар. қадимийликда улар Мисрликлар билан бахислашадилар: «Скиф» сўзи халқнинг аниқ номи эмас балки уларнинг турмушини сифатловчи маънони англатган. Яқин ўтмишларга қадар ҳам дашт, ҳам сахроларда яшовчи халқнинг маиший турмушини англатувчи «Сахрат», «Сартлар» каби иборалар ишлатиб келинганлиги тарихда сир эмас. Юнон муаррихларининг маълумотларига қараганда, скифлар қадимги ғарбда Днепр дарёсида тортиб шарқда Тяньшан тоғларигача чўзилган дашт ва сахроларда яшаганлар. Уларнинг қабилалари Массaget, Дах Сах (шак), Дебрик каби номлар билан аталган. Қадимги скиф қабилаларининг Волга, Днепр, Дунай дарёлари бўйларида яшаганликларини қайд этишган.

Қадимшуносликлар Афросиё (Самарқанд), Ерқурғон ва Узункир (Қашқадарё водийси), Қўзаликлар (Хоразм), Қизилтепа (Сурхондарё) каби доимий шаҳарларни ўрганиш қуйидагилардан далолат берди. қадимги шаҳарларда хос умумий белги уларнинг муҳофаа деворлари билан ўралганлигидир. Шаҳарда ҳоким яшайдиган халқа бўлган. Илк қизилтепа шаҳри мустаҳкам муҳофаа деворлари билан ўралиб, девори сув тўлдирилган хандак билан ихоталанган. Деворнинг буржлари ва ўқ отиш учун махсус шинақлари ҳам бўлган. Ўша

даврда аҳоли куйидаги гуруҳларга бўлинган: зодагонлар, ҳарбийлар, зироатчилар, хунармандлар.

САК-МАССАГЕТЛАР ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИ.

Геродот берган маълумотларга қараганда Каспий денгизидан шарқдаги текислик (қорақум) да, Амударё ва Сирдарёнинг куйи оқимида массагетлар қабиласи яшаган. Стабон хоразмийларни ҳам массагетларга киритади. Муаррихлар «массагет» номи бирор қавмнинг асл номи эмас, балки халқнинг маишатини англатувчи лақаб бўлиши керак, дейдилар. Масалан: «Массагет» сўзи таркибидаги узак ва қўшимчаларни ажратиб «Масья» балиқ, «ка» егувчи, «га» лар, яъни «балиқ егувчилар» деган лақаб бўлганини тахмин қиладилар. Эронликлар хоразмликларни «балиқхурлар» деб камситиб атаганлари ҳам тарихдан маълум. қадим замонлардан бери сиёсий адоват ва уруш туфайли эронликлар хоразмийларни «балиқхўрлар» деб келган бўлса, хоразмийлар ҳам эронликларни «қизил бошлар» лақаби билан камситиб келганлар. Баъзи муаррихлар массагетлар ШАК қавмининг ҳарбий бирлашмаси бўлган деб кўрсатадилар.

Дашти қипчоқ, Ўрта Осиё, Олтой, Марказий Осиёда яшаган халқлар бундан уч минг йиллар скиф деб аталган халқлар хунлар номи билан машҳур бўлган. Скифларнинг этнографик, антопологик хусусиятлари хунларга ёки турк халқларига ўхшашдир. Махмуд қошгарийнинг таъкидлашича. Искандар Зулқарнайн Ўрта Осиёни босиб олаётганда турклар ўқ ёйни тўғрига қандай отса орқа тарафга худди шундай маҳорат билан ўқ отишган. Бу этнографик хусусиятлар хунлар ёки туркий халқларнинг удумлари скифларникига ўхшаш деб қарашга асос беради.

Сак-массагетлар жисмоний ҳарбий тайёргарлигида отда юриш, қиличбозлик, камон отиш, найза ва чукморларни жанг пайтида иштаха билиш муҳим ўрин тутган. Аҳолисининг зодагон ва ҳарбийлар гуруҳига мансуб бўлганларнинг болалари учун махсус тажрибали устозлар танлаб олинган, қайсики уларнинг болалари учун отда юриш, найзани улоқтириш, санчиш, камондан отиш, чукморни ишлатиш бўйича сабоқ беришган. Улар етуклик ёшига етгунча қадар махсус ҳарбий жисмоний тайёргарлик босқичини ўтаганлар. Узоқ муддатли машақатли синовдан муваффақиятли ўтган ёш сак-массагетлар бемалол учиб бораётган чумчуқни мўлжалга олганлар, от устида кетаётиб олд ва орқа тарафга бир хил ўқ узиб, мўлжалга аниқ тегизганлар. Масалан, Хуршид Давроннинг ёзишича «.. Форслар қўшинига яқинлашган массагетлар аввал камонлардан ўқ уза бошладилар. Ўқларнинг қалинлигидан форслар қўшини устини соя коплагандек бўлди. Форслар ҳам қараб турмай, камонларини ишга солдилар. Аммо камон отишда форсларга қараганда массагетлар уста эдилар. Уларнинг боласи олти-етти ёшидаёқ елиб бораётган отда туриб чумчуқни мўлжалга олишган. Мидияликлар эса бу гапни неча замон илгари скифлардан эшитган эдилар. Скифларнинг ўзи камон отишда бутун Кичик Осиё халқларини қойил қолдирганларига қарамай, бу ишда массагетлар улардан машҳурроқ эканларини айтган эканлар (Хуршид Даврон Самарқанд хаёли-Т. Камалак. 1981-105 б.).

Геродотнинг «Тарих» китобида мунтазам равишда ахмонийлар ҳарбий қўшинларидаги юртимиз халқларининг жангчилари ҳақида маълумот беради: «Бактрияликларнинг усти-боши мидияликларнинг уст-бошига ўхшаган, улар ўқ-ёй ва калта найзалар билан қуролланганлар. Саклар (скиф қабиласи) узун чўккили қалпоқлар кийиб, камон ва ханжарлар билан қуролланганлар, яна уларда икки қиррали ҳарбий болталар-сагарислар бўлган». «Бактрия чавандозларнинг қуроллари пиёда аскарлари қуролларига ўхшаган».

Геродот хикояларининг асосий қисми массагетларга бағишланган.Тарих 1.201. «Шу халқларга эга бўлганидан сўнг, КИР массагетларни истило қилиш мақсадини ўз олдига қўйган.

Бу массагетлар жасур ва беҳисоб қабиладир. Улар шарқда, қуёш чиқиши йўналишида, АРАКС дарёсининг нариги ёғида иссендонларга рупара бўлиб жойлашганлар. Баъзилар уларни скиф қабиласи деб ҳисобланганлар».

Массагетларнинг кийим-кечақлари ва турмуш тарзи скифларникидан унча фарқ қилмайди. Уларнинг отлиқ ва пиёда қўшинлари бўлиб, отда улар камон, найза ва ҳарбий чукморлар билан жанг қиладилар. Уларнинг ҳамма нарсалари олтин ва мисдан ишланган. Чукмор, ўқ ва найзалар учлари мисдан ишланган, уларнинг уст-бошлар олтин билан нақшланган. Улар отларининг эгар жабдукларини ҳам уст-бошлари каби олтин билан безатилган. Темир ва қумушдан ясалган буюмлар уларнинг рўзғорида ишлатилмайди, чунки бу металлار массагетларнинг ерларида умуман учрамайди, аммо олтин ва мис уларда жуда кўп».

Юқори қайд қилинганидек, эрамиздан аввалги VII-VI асрларда Марказий Осиёда қадимги аجدодларимиз сақлар, массагетлар, суғдлар, дахллар яшаганлар. Улар меҳнатқаш, эрксевар ва жасоратли бўлишган. Овчилик ва деҳқончилик билан шуғулланиб, турли ҳунарларни эгаллашган. Шунини алоҳида кўрсатиб ўтиш лозимки, қадимги аجدодларимиз хотин-қизлари ҳурмат қилиб, уларга иззат-иқром билан қарашган. Чет эл босқинларига қарши курашда аёллар ҳам эркақлар қатори бир сафда курашишган.

Малика Спаретра ва Тумарис шундай жасур аёллар эдики, улар ҳақидаги ривоятлар ханузгача эл оғзидан тушмайди. Улар ҳақида ҳозирги пайтда поэмалар, қиссалар битилган, ундаш ташқари Тумарис хотирасига бағишлаб, ҳозирги пайтда мамлакатимиз хотин-қизлари учун ҳар икки йилда бир марта миллий халқ ўйинларининг 11 та тури бўйича «Тумарис» фестивал ўйинни ўтказилмоқда.

Жанглардан бирида САК подшоси А.Морг Эрон шоҳи Куруш томонидан асир олинади. Бундан хабар топган малика Спаретра эркақлар ва хотин-қизлар аралаш катта қўшин тўплаб, Куруш лашкарларига ҳужум қилади ва эрини тутқунликдан озод қилади.

Милоддан аввалги 530 йилда Эрон шоҳи Куруш Марказий Осиёга ҳужум бошлади. У шунда биринчи бор массагетлар билан тўқнашади. Малика Тумарис массагетлар йўлбошчиси бўлиб у урушда, қон тўкиши истамаган, Эрон шоҳи Куруш эса бойликка, шон-шуҳратга берилган бўлиб, доимо урушга интилган.

Дастлабки жангда массагетлар Тумарис ўғли Спарганис кумонданлигида босқинчиларни тор-мор қилади. Шунда форслар хийлаишлатишади. Улар массагетларнинг май-шароб нималигини билмаслигини пайқаб, бир жойда тайёр озиғ-овқат ва ичимликларга тўлдирилган мешларни кодиришади. Соддадил массагетлар бу мешлардаги нарсадан татиб кўришади. Умрларида шароб ичиб кўрмаган массагетлар унинг таъсиридан маст бўлиб, хушёрликни унутишади. Форсларга худди шу керак эди. Улар ухлаб ётган массагетларни қириб ташлаб, Спарганесни асир олишади. Массагетлар саркардаси ўзига келгач қўлига кишан солиниб, душманни асир ҳолда ётганини кўради. Спарганес қўлини ечишни илтимос қилди.

Куруш ижозат бергач, қўллари кишандан бўшаган йигит номуси зўрлигидан ёнида турган соқчининг ханжарини тортиб олиб, ўзига уради ва ҳалоқ бўлади. Ўғлининг ўлимидан лаҳзага тушган Тумарис ўзини йўқотмайди. Ўз ўғли учун ўч оламан деб халқини қурбон қилишни истамади. Эрамиздан ав. 529 йилда Амударё бўйида шиддатли жанг бўлади. Массагетлар номус, эрк ва адолат учун жанг қилишди. Форслар эса бойлик учун уруш қилишди. Узоқ давом этган жангда массагетлар ғалаба қозонишди. Тумарис ўлдирилган Курушнинг калласини қон тўлдирилган мешга солишни буюрди. — Эй Куруш- хитоб қилди Тўмарис, - мен касамимни бажардим. Сен ҳеч қачон инсон қонига тўймаган эди. Мана энди тўғунингча ич!

Қадим Мозий битикларни варақлаган инсонлар дунёнинг яримини титратган форслар ҳуқумдори Куруш номини эмас, балки она юртини ҳимоя қилиб босқинчиларни мағлуб этган

Массагетлар маликаси, мағрур ва кўркмас Тўмарис номини улуғлайдилар. Бундан қарийб VII аср бурун яшаган инсониятнинг улуғ дахоси Данте ўзининг ўлмас «илохий комедия» асарида турон маликаси жасоратини илк бор шеърда мадх этган эди. Куруш устидан ғалаба қозонган Тўмарис ҳақида, Данте биз-бугунги авлодлар юрагини хаяжонга сатрларни битади:

Пайдо бўлиб гўё дахшатли ўч қиличи
Курушга хайқирганча сўзлар Тўмарис!
Қонга жуда ташна эдинг, энди ич конхўр!

Геродотнинг асарида Марказий Осиё халқларининг «Ксеркс» қўшинлари ичида қадимги дунё тарихида машҳур бўлган Марафон ва Саламин (юнон-форс урушлари) қатнашганликлари ҳақида маълумотлар бор. Марафон жангида сақларнинг отлик қўшинлари ниҳоятда катта жасурлик кўрсатганлар (Тарих. IX, 71).

Сақлар Марказий Осиё ва қозоғистоннинг тоғлари даштлари ва чўлларида яшаган кўчманчи чорвадор қабилалардир. Милоддан аввалги VII-VI асрларда уларга қариндош бўлган қабилалар қора денгизнинг шимолий сохилларидан то Хитой чегараларигача бўлган кенг ҳудудда жойлашган.

Қадимги форс ёзувлари кўчманчиларни «Сака», «Шак» деб ёритади, юнон тарихшунослари эса «Скифлар», «сарматлар», «Сақлар», «Массагетлар», сўнги даврларда «Дахлар», «олонлар» деб атаганлар.

Олимлар фикрига кўра, «Сак» сўзи-«қудратли, идрокли, эпчил бўлиш», ёки «кучли, азамат, мард» деб таржима қилинади. Сақларнинг қадимий ёдгорликларида бронза ва темирдан ишланган ҳарбий қуроллар, зебу-зийнат буюмлари, меҳнат қуроллари ва сопол идишларда учрайди.

Геродот сақларнинг яроғ-аслаҳа ва от-анжомлари ҳақида аниқ маълумотлар келтирган. Кўчманчиларнинг мазор-қўрғонларида шу қуроллар жумласидан ҳарбий болталар, ханжарлар ва бронза ўқлари жуда кўп учрайди. Сақларнинг ўқлари баргсимон, икки ёки уч қиррали бўлган, ханжар ва қилич дастасининг боши ёйсимон қайириб қўйган.

Массагетлар, тадқиқотчилар фикрига кўра, бу айнан сак қабилаларининг йирик ҳарбий-сиёсий уюшмасидир. Массагет сўзининг икки хил «улуғ гетлар» ёки «йирик сак ўрдаси» деб таржима қилиш мумкин. Охирги тушунча «массагет» сўзи маъносига кўпроқ келади.

Қадимий Массагетлар иккига бўлинган: Шимолий сақлар деб аталган қисми, яъни бош сақлар Марғиёнада шимолдан кўчиб келган бўлсалар, иккинчи қисм сақлар бугунги Мурғоб дарёсида, воҳасида яшар ва улар учли қалпоқ киярдилар.

Массагетлар куёшга сиғинардилар. Ўтмиш юнон муаррихларидан Максим Тирский массагетлар ҳақида ёзар экан улар «тананс» (яъни амударё) дарёсини муқаддас деб, маълум кунда бу дарёда чўмилардилар деб ахборот беради.

Форсий шоҳлардан бири Доро ўзига бўйсинмаганларнинг тазирини бергач, урушқок кўчманчилар-скифларнинг адабини бериб қўйишга қарор қилди. Доро ўзининг 700 минглик армиясига ишонар эди. Аммо кўчманчиларнинг адабини бериш осон эмас эди. Отда юришда, найза отишда уларга тенг келадигани йўқ эди. Буни Доро тан олишни истамаса ҳам маслаҳатчилари, доимо уни огохлантириб турардилар.

Доронинг беҳисоб қўшини кўчманчи скифлар ерига осонликча бостириб кирди. Эпчил ва довюрак скифлар Доро қўшинларини кўп доғда қолдирди. У скифлар ерига осонликча бостириб кирганидан хурсанд, уларнинг хийласи Доронинг тушуга ҳам кирмаган эди. Тунда кичик-кичик скиф отрядлари эронийларнинг олдинги қисмларига қўққисдан ҳужум қилиб, қириб ташладилар. Пистирмалар эронийлар тинқасини қуритди. Скифлар эроний қўшинлар турган

жойларни ёндириб юборар, ёнгин боскинчиларга талай ташвиш ва талофатлар етказди. Скифлар уруши ҳақиқий партизан урушини эслатарди.

Доро қўшинлари борган сари сийрақлашаверди. Барибир, улар скифларни тақиб қилишни давом эттирадилар, аммо натижа чиқмади. Доронинг сабр косаси тугаб, скифлар шоҳи Иданфрисга мактуб йўллади. Мактубда бундай дейилган эди: «Тентак, икки йўлдан бирини танла, имконинг бор. Аммо сен қочиб юрибсан. Агар менга қарши туришга кучинг етса, дайдиб юришдан тўхта, мен билан жанг қил. Агар заифлигингни тан олсанг, қочиб овора бўлма, ер-сувингни ўз султонинга сийлов қилиб бергинда, келишув битимини тузгин».

Иданфрис ҳам жавобини кечиктирмади: «Менинг аҳволим бундай шоҳ! Мен аввалари ҳам бирор кимсадан кўрқиб қочмаганман. Ҳозир ҳам сендан кўрканим учун қочаётганим йўқ. Тинчлик пайтида қандай йўл тутган бўлсам ҳозир ҳам шундай йўл тутаяпман. Сен билан жанг қилмаганимни боиси бундай: шаҳарларимиз ёки экин экадиган чўлларимиз бўлсаки, уларнинг талон-тарож қилишини ва яксон бўлишидан кўрқсак. Шу сабаб сизлар билан дархол жанг бошладик. Агар жанг қилишни жуда истасангиз, оталаримизнинг қабрларини топиб, уларни оёқ-ости қилишга уриниб кўринглар, жанг қиламизми йўқми кейин биласизлар. Бу жанг ҳақида айтганим мен ўз султоним, ҳукмдорим деб Завс билан Завс Гестияни, скифлар маликасини ҳисоблайман. Сенга эса сийлов қилиб, ер-сув ўрнига бошқа нарсаларни юбораман. Ўзингни менга султон, ҳоким деб ҳисоблаганинг учун ҳали адабингни ейсан!».

Иданфрис мағрурона жавоб берган, айтганлари қуруқ гап эмас эди. Доро скиф дашларининг ичкарасига мушкул аҳволга тушиб қолган кунлари скиф шоҳи истилочиларга ғалати совға қуш, сичқон, бака ва бешта ўткир ўқ юборди. Эронийлар совғанинг маъносини чопардан ҳар қанча сўраб-суриштирмасин, бир хилдаги жавобни эшитишди: унга совғани топшириш буюрилган ҳолос.

Эронийлар совғанинг сирли маъносини ечишга кўп уриндилар. Доро муғомбирлик қилдими ё ҳақиқатдан ҳам шундай тушундими, совғанинг маъносини ўз фойдасига ҳал қилди. Сичқон ер юзида кун кўради ва инсонлардай ерда битадиган ноз-неъматлардан баҳраманд бўлади, бака сувда яшайди, бинобарин, сақлар ўзларини ер суви билан эрон шоҳи ихтиёрига топширмоқчилар. Ўқлар эса скифларнинг эронликлар оёғи остига қуролларини ташлаб таслим бўлганини билдиради.

Скифлар совғасини бундай шарқлашга баъзилар ишонишмади. Фақат Доронинг маслаҳатчиси Гобри жуда тўғри шарҳлади: Совға скифларнинг шарти бўлиб чиқди: «Агар сиз, эронийлар, қуш каби учиб ғойиб бўлсангиз, ё сичқон каби ер тагига кириб кетсангиз, ё қурбака каби ботқоқликка шўнғимасангиз, у ҳолда ўқлардан шикаст еб шу ерларга қолиб кетасиз» (В.Драчук, Дарогами тысячелетий-М.1976. 34-бет).

Гобри ҳақ бўлиб чиқди. Эронийларнинг кучи борган сари камайди. Кун ботмай, Доро шармандаларча орқага чекинди. У шиддан билан ҳужум қилиб, яна аллақайқадир бир пастда ғойиб бўлаётган скиф отлиқларининг дўлдек ўқ ёғдиришига бардош беролмади.

Кутилмаган воқеа юз берди. Доро подшоҳлиги шармандаларча мағлубиятга учради. Скифлар ва уларни шоҳи Иданфрис оламшумул ғалаба қозонди.

Абулқосим Фирдавсий «Шоҳнома» сининг бош қаҳрамони сейстонлик баҳодир Рустами Достондир. Шуни қайд қилиб этмоқ керакки, сейстонликларнинг аجدодлари-сақлар эрон мифологияси, афсона ва қаҳрамонлик ривоятлари пайдо бўлган даврдан анча кенг Сейстонга кўчиб келган эдилар.

«Шоҳнома»да эса сейстон баҳодирлари, айниқса Рустами Достон асосий ролни ўйнайди.

«Шоҳнома» да Рустам энг машҳур эрон пахлавони. У эрон ҳарбий кучларининг таянчи, ўз ватанига чексиз садоқати билан яккол кўзга ташланиб туради. Фирдавсий Рустам портретини

жуда йирик ва улкан қилиб тасвирлайди, уни йирик планда кўрсатади. Масалан, у бўқирса тоғлар ларзага келади, юрганида залворидан оёғи тошга ҳам ботиб кетади, ўтирган чоғида ҳам бўйи ҳаммадан баланд ва хоказо.

Рустам енгилмас ва мағрур табиатли баҳодир, аммо ўз подшоҳига чин дилдан садоқатли. У ўз ватани, ўз халқининг балогардони бу йўлда у ҳеч қачон каттол жангдан таб тортмайди, аммо шу билан бирга у ҳарбий найранга ҳам уста. Масалан. Уз ўғли Сухроб билан бўлган жангда унга кучи етмади, жангнинг иккинчи куни Сухробнинг зарби билан отидан учиб тушган Рустам хийла ишлатиб ёлғон билан ўлимдан қутулиб қолади. Ҳали иш қўрмаган ёш Сухроб бу алдов сўзларга ишониб енгилган рақибини қўйиб юборади. Аммо эртасига у худди шундай вазиятда ҳарбий шуҳратга берилиб кетган отасининг раҳмсизлигидан ҳалоқ бўлади. (Абулқосим Фирдавсий. Шохнома. Биринчи китоб-Т.Г.ғулом номидаги Адабиёт ва санъат нашриёти. 1975-14-15 бетлар).

ЗАРДУШТИЙЛАР.

Милоддан аввалги 1-минг йилликнинг биринчи ярмида Марказий Осиё зардуштийлик дини кенг тарқалди. Бу диннинг асослари ибтидоий жамоа шароитида, одамлар теварак атрофидаги табиатни илохийлаштирирган бир даврда вужудга келди. Зардуштийлар ўшанда олов (куёш) га, ер,сув, ой, юлдузларга сиғинганлар ва уларни муқаддас деб билганлар.

Зардуштийлар динининг номи ушбу дин асосчиси Зардушт (турли тилларда Заратуштра, Зороастр) исмидан олинган бўлиб, у Шарқнинг биринчи файласуфи, иотиғи, шоири, донишманди, халқ дохийси ҳисобланади (эрамиздан олдинги 589-512 йиллар).

«Авесто» зардуштийлик динининг муқаддас китоби бўлиб, унинг илк саҳифалари Зардушт томонидан 548-519 йиллар орасида Амударё соҳилларида яратилган. Кейинчалик Эронда оташпарастлик динининг ўламо—коҳинлари томонидан тўлдирилиб, такомиллаштирилган. Бу китоб 12 минг хўкиз тарисига битилган.

«Авесто» нинг «Вандидод» қисмининг 5 ва 17 бобларида доимий бадантарбия билан шуғулланиш, кунда юз-қўлини бир неча марта ювиш, сочни тоза тутиб, тирноқларни тез-тез олиб туриш тавсия этилади. Инсон меъёри билан доим тук юриши, кўпроқ гўшт истеъмол қилиш лозимлиги ўқтирилган.

Тарбия ҳаётининг энг муҳим тиргаги (таянчи) бўлиб ҳисобланиши лозим. Ҳар бир ёшни шундай тарбиялаш зарурки. У аввало яхши кишини ва сўнгра эса ёзишни ўрганиш билан энг юксак поғонага қўтарилсин.

Ҳар бир инсон (зардушт), кунига беш марта ювиниб, покланиб куёшни олқишлаб сиғиниши шарт.

Марказий Осиё халқларининг дастлабки ёзма ёдгорликларидан бири саналган «Авесто» да аждодларимизнинг қадимги ахлоқий-дидактик қарашлари, таълим-тарбия ғақидаги фикрлари, айниқса саломатлик, бақувват бўлишлик ҳақида ўз ифодасини топган.

«Авесто» даги маълумотларга кўра, икки куч, яхшилик ва ёмонлик кучлари мавжуд бўлиб, улар бир-бирларига адабий мурасасиздирлар. Яхшилик кучларида инсонларни юксак фазилатларига асосланиб жисмоний ахлоқий, ақлий, табиатни ҳимоя қилиш каби гўзалликка доир жуда кўп муаммолар мужассамлашган. Жумладан, зардушт муножотларида Яздондан ерда деҳқончилигу чорвачиликни ривожлантириш учун кишиларнинг тетик, соғлом, бақувват бўлишини таъминлаши илтижо қилинган. Яхши иш. Яхши хулк. Яхши одат уларда барқарор бўлиши тиланган.

Шунингдек, «Авесто» да оила гигиенаси, атроф-мухитни, аҳоли яшайдиган жойларни тоза тутиш, куча ховли, сув хавзанари, ариқ ва чашмаларни ифлос қилмаслик ҳақида махсус боблар мавжуд.

Ундан ташқари, «Авесто» да беморларни даволашнинг турли усули кўрсатилган. Улардан оила, шахсий гигиена ҳамда қиз ва ўғил болаларни парваришлар, тарбиялаш қоидалари ҳақидаги фикр мулоҳазалар ҳам ўз аҳамиятини йўқотмаган.

ГРЕК-БАКТРИЯ ДАВЛАТИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ.

Марказий Осиёнинг эрамиздан аввалги 1-минг йилликнинг ўрталаридан бошлаб дастлаб аҳамоний империясига кириши, кейин Искандар Зулқарнайнга бўйсундирилиши маҳаллий элатларни узоқ ўлкалар билан алоқаларни кучайтиришга олиб келди. Тарихий маълумотларга қараганда Марказий Осиёликларнинг вакиллари Эрон подшолари Доро ва Ксеркснинг Юнонистонга қарши юришларида иштирок этганлар. Сақларнинг анча қисми эронликларнинг ҳарбий кемаларда хизматда бўлганлар. Марказий Осиёдан чиққан кишилар, чунончи, хоразмликларни хатто жанубий Мисрда ҳам учратиш мумкин эди.

Марказий Осиёнинг бой маданий мероси заминида ўзига хос этник жараёнини юзага келтирган Қўшон ва хоразм давлатлари анча гуллаб яшнаган. Бу давлатлардан жуда кўп ва хилма-хил обидалар пайдо бўлган. Кўп элатли Хоразм Искандар Зулқарнайн истилосидан кейин ҳам, ахомонийлар империяси давридагидек, ўз мустақиллигини сақлаб қолган. Кўкча денгиз маданиятига оид Чирикработ кўрғонларининг биридан топилган скиф (апасияк) жангчисининг темирдан ясалган совути Искандар юришлари даврига оид энг қадимги шу хилдаги қурол-аслаҳалардан ҳисобланади.

Марказий Осиё ҳудудининг ахомонийлар асоратидан батамом озод бўлиши бу ўлканинг македонияликлар Искандар Зулқарнайн (Икки шоҳли) томонидан эгалланишидан боғлиқдир.

Юнонистон шоҳи Филипп II ва Эллиппи шоҳининг қизи Олимпиададан туғилган Искандар отаси ўлдирилган вақтда 19 ёшда эди. Отаси унинг тарбиясига катта эътибо берди, уни 13 ёшда буюк олим Аристотель тарбиясига бердилар. Олим Искандарга фалсафа, этика, юнон адабиёти, санъати, тиббиёт фанлари, география ва бошқа фанлардан сабоқ берди.

Тахтни эгаллаган Искандар ўз рақиблари ва тахтга даъво қилиши мумкин бўлган барча эркак зотини қиличдан ўтказди ва мутлоқ ҳоким бўлиб олди. Искандар 22 ёшида жаҳон салтанатини ташкил қилишга бел боғлади. Милoddан аввалги 334 йилда 30-минг пиёда, 5-минг отлиқ аскар 160 кема билан қуролланиб, Сурия, Шом юрти, Финикия, Миср, Эрон, Турон ва Ҳиндистонни эгаллаб буюк салтанат барпо этди.

Искандар Зулқарнайнни юришлари ҳақида кенг ва тўлиқ маълумотлар Квинт Курций Руф ва Юнон Арриан асарларида сақланган.

Арриан (милoddан 90-95 –175 йиллар) «Искандар онабасиси» деган асарнинг муаллифидир. Анабасис-бу «давлат ичкарисига денгиздан узоқлашаган ҳарбий юриш» ёки «Искандар юришлари» деб таржима қилинади.

Курций Руф (милoddан ав. 1 асрнинг охири-милoddий 1 асрнинг ўрталари) «Македониялик Искандар тарихи» номли китобини яратган.

Арриан, III китоб, IV, 15.4. «Шу пайтда Искандарнинг олдига бир ярим минг чавандозларга ёўлбошчи бўлиб Хоразмликларнинг подшоси фарасман етиб келди. У қолхлар ва амазонка қабилаларига қўшни бўлиб яшаганлиги ҳақида хикоя қилиб, Искандарнинг амазонкалар, қонхлар ва Эвксин денгизидаги қабилаларини истило қилиш истаги бўлса, ёўл

кўрсатувчи бўлишга ва кўшинларни юришлари учун барча шарт-шароитлар яратиб беришга хайрихох эканлигини билдирди.

Искандар Доронинг 100 минглаб мунтазам кўшинларга қарши курашдан кўра Спитамен бошчилигида бош кўтарга халқ қасоскорларига қарши курашиш қийин эканлигини тушуниб етди. Чунки, кўлга тушмас Спитамен душман кутмагандан ҳали у ерда, ҳали бу ерда пайдо бўлар ва македонияликларга офат талофат келтиради. Жумладан Курций Руф Спитамен фаолияти билан бғлиқ куйидаги мисолни келтиради: «Жангчиларнинг чаққонлиги отларнинг тезлигига мос эди». Унинг асарида Спитамен жисмонан бақувват, жасур, мард ва тадбиркор бир кимса суратида тасвирланган. Дастлабки пайтда «Искандар Спитаменга катта-катта ваъдалар беради. Хатто Суғдиёна хокимлигини инъом этмоқчи бўлади. Спитамен эса ватанфурушлик қилгандан кўра, ўлимни авзал билади».

Курций Руф «Искандар Зулқарнайн тарихи» асарида скифларнинг жасурлигини ва мардлигини таърифлайди. Унинг ёзишича Искандар скифларнинг катта бир гуруҳининг асир олди. «Жисмоний жихатдан бақувват бўлган скифлардан 30 кишини ўлимга маҳкум этганда, улар ўлимдан ҳам кўркмасдан, халқ қўшиқларини баралла айтиб, хурсанд бўлиб борарди», дейди у. Скифларнинг мардлигига қойил қолган Искандар асирларни ўлимдан сақлаб қолиб, хибсдан озод қилади.

Милоддан аввалги IV асрнинг охиридан III асрнинг ўртасигача Бактрия Салавкийлар давлат таркибида бўлди. Милоддан ав. 3 асрнинг 50 йилларида Славкийлар давлатидан Юнон-бактрия давлати ажралиб чиқди, унинг ҳудудини Бакрия ўлкаси, яъни Сурхондарё, Жанубий Тожикистон ва Шимолий Афғонистон ташкил этган.

Айрим манбаларда таъкидланишича, дах қабиласидан бошқа манбаларга кўра шак, учинчиси бўйича бактриялик умуман, Марказий Осиёнинг қадимги халқларидан бирининг вакили бўлган Аршак исмли киши парфияликлар қўзғолонига бошчилик қилди. Натижада Парфия ва Славкийлар давлатидан ажралиб чиқди.

Синфий табақаланиш жараёни ҳақида кўшин тартибига қараб ҳам ҳукм чиқариш мумкин. Отлиқлар оқсуяклар вакилларида, пиёдаларни ташкил этувчи камончилар оддий халқдан иборат бўлган.

Милоддан ав. II-I асрларда Марказий Осиё ҳудудида юнон-македон ҳукмронлиги инқирозга юз тутди, улар массагетлар иттифоқининг маҳаллий кўчманчи қабилалари томонидан тугатилган.

Юқоридаги синфий табақаланишга суянган ҳолда куйидагича хулоса чиқариш мумкин. Отлиқ оқсуяклар болаларининг ёшликдан жисмоний жихатдан бақувват, кўркмас, довюрақ, чаққон, кучли ва чидамлилиқ сифатларини тарбиялашга алоҳида эътибор берганлар. Лекин жисмоний тарбиянинг барча кўринишлари бевосита ҳарбий иш билан узвий алоқада олиб борилган. Оқсуякларнинг болалари ёшига мос жисмоний машқлар, тегишли ҳарбий қурол аслаҳалари ясалган, улар тажрибали, ўз ишининг моҳир устаси бўлган устозлардан сабоқ олганлар. Ёш улғайиши билан ҳарбий-жисмоний машқларнинг мазмуни ва моҳияти ҳам мураккаблашиб борган. Уларга чавандозлик сирлари (отда юриш, ҳаракатланиш, пойга, камондан ўқ узиш, киличбозлик, найзабозлик камон ташлаш, чўқморни ишлата билиш) ўргатилган ва машқ қилдирилган. Ов қилиш, ҳукмдорларга хос муаммолар, базм ҳақида, сипоҳлик ва салоҳлик илми ҳам ўргатилган. Лекин барча илмлар алоҳида ажратилган жойларда, махсус жихозланган майдонлар, уй, хоналарда олиб борилган. Ёш зодагонлар ўзларининг етилиш даврига қараб синов топширганлар. Синов куни катта тантана қилинган, эришган муваффақиятларига қараб синов топширувчилар ва уларнинг устозлари муносиб соврин билан тақдирланганлар. Улар ҳаётнинг навбатдаги поғонасидан жой олганлар.

ҚАНГ, ДАВАН ВА ҚЎШОН ДАВЛАТЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ.

Ватанимиз тарихининг милoddан ав. III-I асрлари ва милодимизнинг IV асрларигача бўлган хужжатли маълумотларга асосан Хитой манбаларига алоқадордир. Чунки, «Авесто» ва Ҳинд халқининг «Махобхорат» ва бошқа баъзи бир асарларни ҳисобга олмаганда бу даврга оид бошқа тарихий манбалар йўқдир. Жумладан, Хитой тарихчиси Сима Цзянь милoddан аввалги II асрнинг сўнги чорагида Марказий Осиёда бўлган бир Хитой ва сайёҳининг сўзларига асосланиб, бу ерда аҳолиси (юечжига) ўхшаш Қангуй номли катта кўчманчилар давлати бўлганлигини хабар қилди. «Авесто» ва «Махобхорат» да ҳам сак (шак) тохарлар ва қангарлар яшаган Қанг давлати ҳақида эслатиб ўтилади.

Маълумотларга кўра Қангуй ёки Қанг С.П. Толстовнинг фикрича, қадимги хоразмдир. Милoddан ав. II-I асрлардан ушбу давлат худуди Ўзбекистон ва қорақалпоғистоннинг ҳозирги худудига деярли тўғри келади (Фарғона ва Сурхондарёдан ташқари).

Милoddан ав. 170 йиллар атрофида Қангага Юнон-бактрия давлати парчаланиши туфайли Сугдиёна, кейин Чоч қўшилди. Бирлашган давлат Хитой манбаларидан Қангуй деб аталди, У XII асрда яшаган.

«Қангли» сўзининг келиб чиқиши ҳақида халқ ривоятлари бор. Жумладан, Рашидиддин (XIII асрнинг иккинчи ярми) «қангли» сўзининг келиб чиқишини афсонавий шахс бўлган Угузхон билан боғлайди. Ривоятларга кўра, Угузхон ўз уруғ-аймоқлари билан урушиб юрган кезларида қўлга киритган бойликларни ташиш учун арава ясади. Арава Туркий тилда «Қангил» дейилган экан, Шунинг учун ҳам Угузхон ва унга қарашли кишилар Қангли номи билан атаганлар.

Қангуйликлар ўқ-ёй найза ва узун қилич билан қуролланишган. Жангда оғир совут кийган ва зиркланган отга минган чавандозлар зич саф бўлиб боришган.

1984 йили Хўжандлик А.Аминов томонидан Сирдарёдан топилган қадимги дубулға юқорида айтиб ўтганларимизга мисол бўлади. Дубулғанинг зирхи қўш қават бўлиб, турли металл қотишмаларидан ишланган. Мутаххасислар уни яшаш учун маҳаллий хом ашё, жумладан, қорамзор рудаси асосий маҳсулот бўлиб хизмат қилган, деб тахмин қиладилар.

Кўхна тарих хунлар деб аталиши бир тоифа халқ (милoddан 3 аср аввал) мисли қурилмаган даражада кучайганидан шохидлик беради. Улар милoddан бурунги 209 йилдан милoddнинг 216 йилигача 500 йил ҳукм сурган қудратли Хун империясининг вужудга келтирди. Ана шу улуғ Хун тангри қутлигини ҳарбий салоҳиятда ўз замонасида тенги йўқ саркарда, сиёсий дипломатия ва давлат тузумини мукаммаллаштиришда мисилсиз истъедод эгаси бўлган жанговор ва олийжаноб бир инсон, иззат-хурматда тангрининг мағрур ўғли деб аталмиш бир зот туғилди, у Ботур тангри қут ёки Уғизхон эди.

Ўғизхон отлиқ қўшинни шундай тайёрлайди.

«.. Уни хун отлиқ қўшинларини ташкил этиб машқ қилдириб жанга тайёрлашга қўйди. Бундай яхши имкониятга эга бўлган Ботур дархол овозли ўқ-ёй кашф қилади. У ўзи машқ қилдириб, уруш-қоидаларини ўрганаётган хун отлиқ жангчиларига бундоқ: «Тангри номи билан айтай: мен мана шу овозли ўқ-ёйимни нимага қаратиб отсам сизлар ҳам қилча иккиланмасдан, шу нарсани нишонлаб, ўқ узасиз, бунга ҳилов иш қиладиган бўлсангиз, ҳаммаларингизни бошларингизни оламан».

Бир кун Уғизхон овозли ўқ-ёйини миниб юрган тулпор отга қаратиб отади. Лекин жангчилар у яхши кўрадиган тулпорни нишонга олишга кўзлари қиймай туриб қоладилар. Шунда Уғизхон қилча раҳм қилмасдан буйруқни бажармаган жангчиларни бошини олади. У

яна юкоридаги буйрукни такрорлаб, бундан кейин қаршилик қиладиганларнинг тақдири ўлим билан тугашини эслатади ва отлик жангчиларнинг ваъдасини олади.

Орадан кўп ўтмай Ботур ўзи яхши кўрган гўзал олчасини (хотинини) нишонлаб, овозли ўқ-ёйини отади буни кўрган жангчилар берган ваъдаларини бажаришга иккиланиб қоладилар. Лекин Ботур сўзидан қайтмайди. Бу жангчилар ҳам бошларидан айрилади. Икки фожиадан сабоқ олган бошқа жангчилар Ботурнинг буйруғига бўсунадиган бўладилар.

Қадимги Фарғонанинг тарихи ҳақида Хитой манбаларида Даван давлати бўлганлиги тилга олинади. Бу давлатнинг милоддан аввалги II-I асрларда қудратли давлат уюшмаси бўлган. Антик тарихчиларнинг маълумотларига асосланадиган бўлсак қадимги Фарғона давлати-Даван давлати милоддан ав. II асрда эмас, балки анча илгарироқ, тахминан IV-III асрларда пайдо бўлган. У пайтда у Паркана давлати деб аталган.

Чжан Цзяннинг Даван давлатининг ҳарбий қудрати ҳақидаги маълумотларга қараганда, бу давлат 60-минг кўшинга эга бўлган, Пиёда аскарлар оддий қуроллар билан қуролланган, отлик кўшинларнинг ҳарбий маҳоратда тенги бўлмаган. Даван суворийларнинг чопор от устида туриб орқага қайрилиб камондандан узган ўқлари ҳар қандай душманни ҳам доғда қолдирга. Водийнинг хатто айёллари ҳам камондан ўқ узиш ва моҳирликда эркақлардан қолишмаган.

Хитой тарихчиларнинг гувоҳлик беришича, хитой ҳукмдорлари бир неча бор бу давлатни босиб олмоқчи бўладилар, бироқ уларнинг ҳаракатлари беҳуда кетади. Уларнинг кўпроқ Фарғонанинг наслик отлари қизиқтиради. Отлар наслининг бирига хатто улар «Самовий» деб ном берганлар. Самовий отлар баркамол ва гўзал кўринишга эга бўлган.

Қадим Фарғонада «самовий» отлар зотидан тарқалган наслдор отлар парвариш қилинган. Ривоятларга кўра, Довон атрофида тоғларда ёввойи отлар яшаган. Уларни тутиш ва қўлга ўргатишнинг иложи бўлмаган. Шунинг учун зотдор бияларни танлаб, ўша тоғларга хайдаб юборганлар. Биялар ва ёввойи айғирлардан-«самовий» отлар тарқалган. Тянь-Шан хитой тилида «самовий тоғлар» деб таржима қилинган. Бу ном отларга ҳам ўтган.

Милоддан ав. II аср охирида бу насли отлар овозаси хитойгача борган. Уларни «қанотли отлар» ҳам дейишган. Чопганда уларнинг баданидан тер ўрнига қон томчилари кўринган.

Милоддий I-IV асрларда ҳукмронлик қилган Қўшон подшолиги бутун Марказий Осиё халқларининг иқтисодий ва маданий тараққиётида муҳим рол ўйнаган давлатлардан бири ҳисобланади. Қўшон подшолиги массагет қабилаларига кирган тоҳар уруғларидан бирининг номи билан аталган. Канишка даврида ижтимоий мунособатлар юзага келган қўлдорли тузуми шаклига кирган, бу тузумда асосий синфлар қўллар ва қўлдорлардир.

Ўз навбатида бу ердан топилган юксак санъат намуналари Г.А.Пугаченковага Шимолий Бакрияда (географик ўрнига кўра Сурхондарё вилояти ва Жанубий Тожикистон республикаси ҳудудларида) Қўшон даврида ўзига хос бадиий санъат мактаби мавжуд бўлган деган ғояни илгари суришга имкон берди.

Бу даврда фил суягидан ҳам хилма-хил буюмлар ишланган. Булар тепа қисмида ва мушт шакллари ўйиб ишланган бигизлар, шоҳмот доналари сингарилардир. Айритон ва Далварзинтепадан топилган милоддий I-II асрларга мансуб шоҳмот доналари бу қадимий ўйиннинг пайдо бўлишини қарийиб икки асрга қадимийлаштиради. (Аннаев Т. Шайдуллаев Ш. Сурхондарё тарихидан лавҳалар-Т.А.қодирий нашриёти, 1997-46 бет).

Абулқосим Фирдавсий шатранж ва нард ўйинининг пайдо бўлиши ҳақида тўхталиб ўтади. «Шоҳнома» да хикоя қилинишича, Ҳинд рожасининг элчиси номани олиб эрон подшоҳи Нушинравонга беради ва дейди: «қанча сарф этиб давлат, ранж, бир хунар яратдик, номидир шатранж. Кимки билимдан лоф урса ёки очса, амир қилинг шатранжда ўзин кўрсатсин. Унинг тахтасида санъат мухайё бўлиб, ҳар бир муҳрасининг бир маъноси бор. Аввало ҳар бир донасин

билмоқ керак юриш йўлин ва тутган хонасин пиёда қайсию қайси фил, сипох, қандай юрар фарзин, асбу, руху шоҳ? Бу ажиб ўйинни агар билишса, билишиб, бир-бирини мот ҳам қилишса».

Донишманд вазири олам Бузурж-мехр ҳиндлар яратган шатранж ўйинининг сиру-асрорини очиб беради: «Ул доно тахтада жангоҳ яратибди, лашкар ўртасида подшоҳ яратибди. Шоҳнинг ўнг-сўлида қўшин саф тортиб, пиёда олдинга тартиб ила чиқади. Оқилона дастур шоҳнинг қўлида, рахнамолик қилур уруш йўлида. Филлар икки ёнда жангга шай бир-бири учун мадад англаган. Сўнг отлар киришар жангга рўй-рост икки покиза дил устида сарбоз. Яна бир-бирига камти турар рух акс этиб бастиди қатъият, шукух («Шоҳнома»). 111 китоб. 252-254 бетлар).

Шу аснода Бузурч мехр ақилини ишга солиб нард ўйинини ихтиро қилади. Мухралар ясатди суяк ва тошдан бир-биридан аъло ярақлар бошдан.

Шатранж каби бунда ҳам бир ҳарбий майдон мавжуд бўлиб икки ёв бир-бирига зарба беришга тайёр туради. Икки лашкар 8 қисмдан эди, барчаси жанг талаб, қўрқмас аскар. Тўрт томон лашкар майдон гўё танг, икки шоҳ савлатла туришар башанг. Иккиси юзма-юз уруш бошлагай, бир-бирин забтига хуруж бошлагай. Ҳамиша олдинга борур сипохи, йўлини чалғитади иккала шоҳи. Шоҳлар гоҳ у ёғда, гоҳ бу ёғда, худди уришгандай гоҳ чўл, гоҳ тоғда. Маъбодо бир танни икки тан олур, лашкардан ул ёлғуз саналур. Шу алфоз бир-бирин махв этмоқ учун, қўшинлар майдонга ташлайди кучин. (254-255 б).

Қора денгиз шимолидаги қадимги мақбараларнинг биридан топилган совут қолдиқлари ва шунга ўхшаш ҳарбий аслоҳалар, жангчилар расми солинган тангалар Марказий Осиёнинг жанубида ва Ҳиндистоннинг шимолида мавжуд бўлиб, Чирикработ совутига нисбатан анча кейинги даврига оиддир. Бундай совутларни тактик жиҳатдан анча кучли бўлган кўп мингли массагет жангчилари кийиб юрган. Хитой манбаларида «катта юэчжи» деб аталган массагетларда оғир қурол-аслаҳа билан қуролланган отлиқ қўшинлар қўшни мамалакатларга хавф туғдириб турганликлари ёзилган. Тадқиқотчиларнинг фикрича, даставал Хоразмда пайдо бўлган бундай отлиқ қўшинлар билан жанг қилиш тактикаси сармат-оламлар орқали Шарқий Овропага ундан Римга, шарқда эса хуннларга ўтган. Эрамиздан аввалги биринчи асрда парфияликларнинг МАРВ темирчилари қўли билан ясалган совут кийган отлиқ қўшин билан римликларни қарши Карр яқинида жангда қатнашганликларини юнон муаррихлари хабар қиладилар. Баланд, бақувват, чидамли отларнинг асл зоти ўша даврларда массагетлар ўлкасидан Муғулистон, Хитой ва Жанубий Сибирга тарқала бошлаган.

Эрамизнинг I-IV асрларида Марказий Осиё кенг ҳудудни эгаллаган қудратли Қўшон давлатига киради. Қўшонлар дастлаб қобул воҳасини ва Кашмир вилоятини, кейин гунн қабилалари юришларидан анча бўшашган Қангўйнинг жанубий қисмини ва Ҳиндистоннинг Бенаресини босиб оладилар. Қўшон империяси Канишка ҳукмронлик қилган даврда (78-128 йиллар) ўзининг энг гуллаган «Шак даври» номи билан Ҳиндистон тарихига кирган. Истеъдодли саркарда ва давлат арбоби Канишка ўз империяси чегарасини жанубий Туркманистон ва Ҳиндистон томон кенгайтириб, пойтахтни Пешоворга кўчиради.

III асрдан бошлаб Империя чуқур инқирозга учрайди унинг айрим қисмлари, жумладан Фарғона ва Хоразм ажралиб: мустақилликка эришади, ўз тангаларини чиқара бошлайди. Оқибатда буюк империя емирилиб эрон подшоҳлиги сосонийлар сулоласи томонидан қисман босиб олинади.

МАВЗУ: ЎРТА АСРЛАР ДАВРИДА ЎЗБЕКИСТОНДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ. (IV-XIV АСРЛАР).

Р Е Ж А :

1. Эфталитлар, Хионийлар, Кидарийлар ва Турк Хоқонлиги даврида жисмоний тарбия (IV-XII асрлар).
2. Араб истилоси даврида жисмоний тарбия. (VII-VIII асрлар).
3. Яқин ва Ўрта Шарқ алломалари жисмоний тарбия ҳақида. (IX-XII асрлар).

1. ЭФТАЛИТЛАР, ХИОНИЙЛАР, КИДАРИЙЛАР ВА ТУРК ХОҚОНЛИГИ ДАВРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ (IV-XII АСРЛАР).

Мамлакатимиз ҳудудида милодимизнинг IV-V асрдан эътиборан ерга эгалик мунособатлари, яъни феодал ишлаб чиқариш мунособатлари қарор топди. «Феодал»-катта ер эгаси маъносини англатади. VI-IX асрлар оралиғидаги даврида бу ҳудудда илк феодал жамият узул-кесил қарор топди.

Ер эгаси бўлиб олган ҳарбий зодагонлар «деҳқон» деб аталган. «Деҳқон» қишлоқ хўжалиги маъносини англатади мамлакатимиз ҳудудида илк феодализм даврида ташкил топган йирик давлатлардан бири-Эфталийлар давлатидир кўпчилик олимлар Эфталийларни милодимиздан аввалги I асри билан милодимизнинг VI асри ўрталарида етти сувдан ва янада шарқроқдаги районлардан Орол денгизи бўйларида келиб қолган хуннлар билан аралашиб кетган ҳолда Хунн қабилаларидан туркий тилни қабул қилган Орол бўйи сак-массагет қабилаларининг авлодларидир, деган ғояни илгари сурадилар. Эфталий турли тилларда турлича номларда талқин қилинади: Хитойларда Е-да ёки И-да, Арманларда-хетал ёки тетал, ёки арабларда-хейтал, юнонларда-Абдел.

Тарихий манбаларнинг гувоҳлик беришича Эфталийлар деган номнинг ўзи V асрнинг 2-ярмида пайдо бўлган. Феодал Византинскийнинг маълумотига қараганда эфталийлар шоҳи Вахушунвор Эфталон деб номланган. Арман тарихчиларидан бири эса эфталийлар деган ном (кафт) (етти) яъни массагетларнинг еттичи қабиласидан олинган. Арман тарихчилари бу қабила «хонлар», византиялик тарихчилар эса «Хионийлар» деб атаганлар. Арман ва суриялик тарихчилар уларни кўшонлар билан бир хил билишган. Византияликлар эса уларни «Оқ хуннлар» деб аташган. Бу ера Хионитлар баданининг оқлиги, ўтроқ турмуш шароити ва бошқа кўчманчи хуннларга нисбатан анча юқори маданият даражасига эгалиги билан эътиборга олинган.

Биринчи марта хионийлар Аммиан Марцелиан асарида қаламга олинади. 356 йилда хионийлар беги Грумбат ўз ўғли билан Эрон Сосонийлар подшоси Шопур 11 га (309-379 йиллар) жангларда ёрдам беради. Сосонийларподшоси Варахран (418-438) Хионийларга қарши кураш олиб борган.

Милодий 380 йилларида Хионит қабилаларининг ҳарбий ҳаракатлари натижасида Шимолий Тоҳаристонда хионит қабилаларнинг мустақил вилояти вужудга келади, айти шу даврда Шарқий Тоҳаристонда эфталитлар уюшмасидан иборат беклик ташкил топди. Фанда бу элат масаласи қарийб икки асрки, кўшонлар тарихи каби тортишувли масала бўлиб келмоқда

У аср бўсағасида қўшон, эфталит ва бошқа массагет қабилалари хонлар ёки хионитлар томонидан бирлаштирилади.

Арман тарихчиларидан бири эса эфталитлар номи хафт (етти) яъни массагетлар еттинчи қабиласи номидан олинган деб ҳисоблайди.

Шундай қилиб, массагетлар авлоди-эфталитлар қўшонлар сиёсатини давом эттириб, Марказий Осиё шарқий қисми. Шимолий Ҳиндистон ва Шарқий Туркистон халқларини ягона давлатга бирлаштирдилар.

Хитой солномаларида йўл-йўлакай тасвирланишича, эфталитлар жангу жадалларда ўқ-ёй, форслар ва найза ишлатган араблардан фаркли ўлароқ, асосан чуқмор, гурзи билан риқибларининг додини берган. Улар ботир, жанговар ва қахрли бўлган.

Эфталитлар даври халқ қўшиқлари ва эпослар, Фирдавсий «Шоҳнома» сида тасвирланган.

Халқ афсоналари ҳамда қўшиқларида эфталит халқлари ҳаётига оид қахрамонлик воқеалар сақланиб қолган. Фирдавсийнинг «Шоҳнома» асарида Чочлик бир деҳқон ёд билган халқ достонларидан фойдаланган. Халқ афсоналарида эфталитлар шоҳи Вахшунаврнинг Пероз (Феруз) билан бўлган жангчи хикоя қилинади.

Абдулқосим Фирдавсийнинг ўзининг «Шоҳнома» достонидан Эрон ва Ўрта Осиёнинг Дуда катта афсонавий ва ҳақиқий тарихини камраб олишни ўз олдига мақсад қилиб қўйган эди, у бунга тула-тўқис эришди. «Шоҳнома» қарийб тўрт минг йилни ташкил қилувчи жуда катта тарихий даврни ўз ичига олади. Бу даврда афсонавий ва тарихий шахслар ҳаракат қиладилар. Сўнги бўлимда ифодаланган. 500-700 йиллик тарихий воқеалар ғоят катта аниқлик ва изчиллик билан тасвирланган.

«Шоҳнома» шуниси билан қадрлики, унда Эрон ва Ўрта Осиё халқларининг қадимги жисмоний маданияти, ҳарбий санъати, ҳарбий санъати, халқ ўйинлари ҳақида батафсил маълумотлар қолдирилган. Ўша давр халқларининг таълим-тарбия ишлари қай йўсинда олиб борилган, ёшлар қандай қилиб жисмоний салоҳиятли қилиб тарбияланганлиги яққол мисолларда чизиб берилган. Масалан, ўша даврларда болалар етти ёшидан бошлаб чавгон ўйинини машқ қилганлар, лекин болалар ўйинни от устида эмас, балки текис чим устида ўйнаганлар. Достонда келтирилишича, Яздигирд подшоҳнинг ўғли Баҳромга етти ёшдан бошлаб турли хил ҳунарлардан сабоқ бериш ишлари бошлаб юборилади «Дабирлик ишида устоздир бири, дилни равшан этган дарси, тадбири. Бири лочин билан овга ўргатар, шахбоз ўчирмоққа-довга ўргатар. Бири сувдай билар чавган, тиг билан қўлатар ҳар бир ёмонни. Унгу сул от сурмоқ ишида моҳир, ботирлар ичида энг абжир ботир. Бири шаҳаншонлик расмин ургатур, нутқу мансаб илмин дилга ўрнатур (А.Фирдавсий 2-китоб.-Т.ғ.ғулом номидаги Адабиёт ва санъат нашриёти. 1976й-556 б).

У аср бошларида массагет қабилалари иттифоқидан яна бир қабиласи гуруҳ ажралиб чиқди. Улар Кидарийлар деб аталиб, тахористон ҳудудларига жойлашган эдилар. Бу ном қабила бошлиғи ва подшоси Кидар номидан олинган.

VI асрнинг ўрталарига келиб Олтой Етти сув ва Марказий Осиёдаги бирлашиб катта турк ҳоконлиги давлатини ташкил қилганлар. Лекин бундай туркий халқлар ва уларнинг давлат уюшуви VI асрнинг ўрталарига қадар бўлмаган, деган хулоса келиб чиқмаслиги керак. И.Бичурин, Н.Гумилев ва бошқа туркшунос олимларнинг берган маълумотларига кўра, энг қадимий туркийзабон халқ хитой солномаларида милoddан аввалги 1756 йилдан бошлаб тилга олинади. Фақат бу халқлар «Турк» номи билан эмас балки. «Хунлар» деб аталганлар. Турк сўзи милoddимизнинг V асридан бошлаб учрайди. Хунлар туркий халқларнинг аجدодлари бўлиб жуда бой ва қадимий тарихга эгадирлар.

Хунлар Марказий Осиё Каспий денгизи бўйлари ҳамда Шимолий Кавказ ва ғарбий Овropa ерларигача чўзилган ҳудудларда яшаганлар. Милoddан аввалги 207 йилдан то милoddнинг 216 йилгача, яъни 423 йил ҳукмронлик қилган.

Улуғ Хун салтанати Шарқий ва ғарбий қисмга бўлиниб идора қилинган. 374 йилдан то 469 йилгача Овropaда Хунлар салтанати мавжуд бўлган. Бу салтанатнинг асосчиси Баламир (374-400) ҳисобланади. Б усалтана тарихда Атилла хунлари ҳам деб юритилган. Хун ҳукмдорларидан Атилла (434-453) Шарқий Рус, Руминия, Югославиянинг шимоли. Мажаристон (Венгрия), Австралия, Чехославакия, Шарқий ва Ўрта Германия мамлакатини ўз салтанатига киритган ва Европада ҳозиргача машҳур.

Турк хоқонлигидан ҳар бир хоқимликда бир неча юздан тортиб бир неча минг сонли кўшнилари бўлган. кўшин тўплашда ҳам синфий табақаланиш асосий рол ўйнаган. Жумладан, отлик аскарлар улуғ зодагонлари вакилларида танлаб ўқ-ёй, дубулга, қилич ва шамшир билан қуролланган. Пиёда аскарлар эса ёлланган фуқаролар ва қўллардан иборат бўлган.

Жуда қадим замонлардан расм одат бўлиб келган тантанали байрамлар бу даврда ҳам давом этган ва янги мазмунлар билан бойиган. Масалан «Наврўз (янги йўл) тантаналарида яккама-якка курашлар ва куч синашлар бўлган.

Дарҳақиқат. Наврўз кунлари турли-туман томошалар, жанговар ўйинлар, тортишув ва мусобақалар уюштирилган. Айниқса, халқ ўйинлари байрамнинг кўрки ҳисобланган. Абу Райхон Беруний «Осор-ул-бокия» асарида Наврўзнинг келиб чиқишини халқ ўйинлари билан боғлайди. Шунингдек, Абулқосим Фирдавсийнинг «Шоҳнома» сида. Умар Ҳайёмнинг «Наврўзнама» асарида Наврўз байрамининг келиб чиқиши, шунга боғлиқ халқимизнинг жисмоний тарбияси ва ўйинлари ҳақида батафсил маълумот берилган.

Манбаларга қараганда. Шарқ халқларининг қадимий томошаси кўпкарининг пайдо бўлиши ҳам Наврўз байрамига бориб тақалар экан.

Миллий курашнинг келиб чиқиши ҳусусида ҳам худди шундай дейиш мумкин. Бу борада Чин тарихнавислари ёзиб қолдирган асарлар-қиммати бекиёсдир. Кўхна Хитой солномачилари томонидан битилган «Тан сулоласининг тарихи» да қадимги Фарғоналикларда йилнинг серҳосил ёки аксинча баракасиз келишини аниқлашнинг антиқа усули бўлганлиги тўғрисида маълумот беради. М. Жўраев таъбири билан айтганда, Наврўз куни ҳукмдор ва эл оғалари иккига бўлиниб, ҳар тараф атрофига ўз одамларини йиғади. Тарафкашлар сарой олдидаги муқаддас майдонга борадилар. Ҳар икки томон биттадан энг жасур ва энг моҳир қиличбозни танлаб ўртага туширадилар. Баҳодирлар бир-бирига ҳамла қилиб, жанг бошлайдилар. Оломон эса шовкин сурон билан ўз ботирларини қўллаб турадилар. Йигитлардан бири ғолиб чиқса, олишиб тўхтатилади ва шунга қараб янги йилнинг баракали келиши ёки омадсиз бўлиши ҳақида фол қилинади.

Байрамлар шоҳи-Наврўз ўтмишда бир неча кун давом эттирилган. Одатда бозор қошидаги махсус майдонларда, шаҳар чеккасидаги сайилгоҳларда ўтказилган байрамнинг биринчи куни эрталабки тантанадан кейин дорбоз ва полвонларнинг чиқишлари бўлган. Кечки пайт оммавий сайиллар, халқ ўйинлари ва базмлар уюштирилган. Бу каби томошалар сайилгоҳда биргача кўтаринкилик, завқу-шавқ, ўзгача файз ва байрам кайфиятини улашган.

Наврўз мунособати билан уюштириладиган сайиллар халқ ўйинларини ташкил этиш учун норасмий тақвин ҳисобланган. Байрам кунларида ўйин иштироқчилари ҳам, ишқибозлар ҳам ҳеч қандай эълонсиз эрта тонгдан сайилгоҳга тўпланаверишган. Баъзи ҳудудларда аҳоли жарчилар чақириғи ёки карнай-сурнай садоларидан сўнг сайилга томон йўл олишган.

Халқ орасида кенг тарқалган эшак минди, арқон тортиш, хўроз, ит, кўчқор, бедана ва кийик уруштириш каби томошалар сайилгоҳда минглаб мухлисларни ўз атрофига тўплаган. Бу

ўйинлар оддий мусобақа бўлиб қолмай, балки ўйин давомида маҳоратларини ҳам саралаб борган. Аммо мусобақа қоидаларига ҳамма қатъий амал қилган. Акс ҳолда ўйиндан четлантирган. (Иброҳим Раҳим ўғли Ассалом наврўзи олам.-Т. спорт газетаси, 1994 йил 18-24 март, 2-бет).

«Турк» атамаси этник мазмун англатмай, бир неча қабила ва халқлар бирлашувини билдирувчи сиёсий аташама саналган. П.П.Толстов «Туркий» сўзи «ёш уйланмаган жангчи» маъносини англатишини исботлади. Сўнг бу сўз аёнлари ва ниҳоят сиёсий жиҳатдан бирлашган халқларининг умумий номига айланган.

Кўпчилик олимларнинг фикрича «Турк» сўзининг этимологияси диний эътиқод билан боғлиқ, академик В.В.Бартолд «турк» эмас, балки сиёсий атама деб ҳисоблайди. Унинг фикрича, турк атамасини туруқонун, одат сўзи билан қиёс қилиш мумкин ва у «қонун асосида бирлашган халқлар» деган маънони билдиради.

Академик Н.Я.Марр «турк» ни ижтимоий атама билан боғлаб, уни юқори табақали «тархон» сўзига ўхшатади ва ҳатто «худо» маъносига яқин деган фикрни айтади.

Ленон, В.Томсон, Ю. Немец каби туркшунос олимлар «турк» сўзини «қудрат», «куч» деб таржима қилганлар.

Ҳозиргача айрим муаллифлар машҳур «Шоҳнома» даги Турон сўзини Тур исми билан сунъий боғлаб, ундан «турк» сўзи келиб чиққанлигини асоссиз равишда баён қиладилар.

Баъзи тадқиқотчилар «турк» атамаси «умумлаштирилган қабилалар иттифоқининг номи» деган фикри айтадилар. Бу иттифоқнинг кенг ҳудудда жойлашган қабилалар бирикмасини англатадиган «тур (тур) тус» сўзига «к» ҳарфи қўшилиб умумий тотем номи билан боғлиқлиги тўғрисидаги фикр ҳам мавжуд. Кўп тилларда «тур», «юқори», «баланд», «чўкки», «учи» ёки «тоғ» маъноларини англатади ва осмондаги ёки юқоридаги олий мавжудод образига ўхшатилади. Шу маънода бу атама «хўккиз» сўзига яқинлаштирилиб илохий образ, ибтидоий тотем сифатида ҳам тарифланган.

Турк атамаси тўғрисидаги куйидаги муҳим маҳаллий манба диққатга сазовордир. Атоқли тарихчи Абулғозий ўзининг «Шажарайи турк» номли ажойиб асарида шундай хикоя қилади: «Туркларнинг энг қадимий илдизи Таврот ва қуръон образларида Нух пайғамбар авлоди ҳисобланиб, унинг ўғли Ёфас отасининг ҳукми билан Жуди (Арарат) тоғидан кетиб Атил (Итил яъни Волга) ва Ёйиқ сувининг ёқасига келиб жойлашган. У анда икки оз эллик турган Ёфаснинг авлоди бисёр бўлиб, ундан саккиз ўғил қолган: Турк, Хазар, Саклар, Рус, Минг, Чин, Камари, Тарих. Ота ўлимидан олдин улуғ туркни ўрнига қолдириб, ўзига ўғлонларга туркни ўзларингизга подшоҳ билим сўзидан чиқманг, туркка Ёфас ўғлони деб лақаб қўйдилар.. «(Абдулғозий Шажарайи турк. Т. «Чўлпон». 1992. 15-18 бетлар).

Усмон Турон ўзининг «Туркий халқлар мафқураси» китобида шундай тўхталади. «Туркларнинг тарих майдонига жаҳон ҳокимияти мафқураси билан чиқишларидаги дастлабки омил маънавий эмас, балки аскарый қуввати эди. Моддий соҳада кўзга ташланадиган аввали унсур-от. Дарҳақиқат, отдан биринчи бўлиб жанг воситаси сифатида фойдаланиш ва ўқчи сувори қўшинларини вужудга келтириш Ўрта Осиё воҳаларидаги туркларнинг ижодидир. Шундай кейин уларнинг ҳарбий устунликлари ҳам таъминланган. Дарҳақиқат турклар «хунлар» биринчи бўлиб эгар-жобдук, узанги ва тизгин каби анжомларни кашф этганлар. Шу билан бирга, сувори учун мўлжалланган чолвор, белбоғ ва оёқ кийимининг ижод этилиши ҳам турклар билан боғлиқ. Шу пайтга келиб, узун қиличдан фойдаланилган. Кўринадик, от ва қурол туркларнинг қўшин қувватини ортириб, дунё ҳокимияти даъвосига дохил этган.

Бу даврда чинлар отни аравага қўшиб олишган. Бироқ туркларнинг суворилари, тезкор ҳужумлари қаршисида чорасиз қолишарди. Улар ўзларининг кенг кийим-бошлари ва калта

киличларидан воз кечиб, турклардан отга минишди, узун қиличдан фойдаланишни ҳамда эгар-жабдук уришу жанговар кийимлар ясашни ўрганиб олганлар. Оврупаликлар ҳам отга минишни фақат хунларнинг истилоси шарофати билангина ўзлаштирганлар. Хунларнинг гарбдаги енгил зафарининг асл сабаби ҳам от ва суворийлар эди.

Турклар ҳарбий миллат ўларокдан чодур-ҳаммом (чарга) ва сайёр касалхоналарни кашф этиб, уларни қўшин билан бирга отда олиб юришлари. Бизонслар чодир ҳаммомни турклардан ўргандилар ва қўшинларига тадбиқ этдилар. Саджук, Хоразм ва Оқ-куй ҳукмдорлари ҳам чодир-ҳаммомлар билан ҳаракатда бўлиб, сафар давомида ювиниш-тозаланиш имкониятига эга эдилар. Турклар ҳарбий билим, тарбия, мухораба усуллари ва мустакам интизом шарофати билан Эски ва Ўрта асрларда ҳамда Янги давр бошларида доимий устунликни қўлдан бермаган.

Хунлар давридан бошлаб, яъни онасининг ҳимоясидан чикиб ўз оёқда тура оладиган бўлгандан эътиборан, турклар умрларини от устида кечирганлар. Зеро, улар от устида овқатланишлар, қимиз ичишлар, машварат ўтказишар, ниҳоят жангу жадал қилишарди. Хун, Кук-турк, Муғул ва Усмоний императорликлари ҳам ана шу тарзда бунёд этилган. Турклар тўсатдан қилинган ҳужумлар ва ўзига хос усуллар орқали ҳар қандай бакувват зирхли душманни ҳам кун паяку этишарди. Шунинг учун ҳам ўрта асрлар манбалари уларни «Довулдек бирдан пайдо бўлиб, қуш каби зумда қўздан йўқолади», дея тасвирлашган. Турклар ҳаётида муҳим мавқега эга бўлган отлар ҳақида тарих ва дostonлардан, Урхун ёзувчиларию турли ривоятларда маълумот олиш мумкин. Уларга мувофиқ кунлар ва кук-турклар отин муқаддас ҳисоблашган. Хатто, ҳокон ва қахрамонлар сингари борлиқ дея қабул этишган. Чунончи, VI асрда кук-турк ҳоконнинг ўз мактубида «Сизга илохий илдизли отлар тақдим этамиз», дея ёзиши ҳам юқоридаги фикрни тасдиқлайди. Хорижий ҳукмдорларга юборилган энг қимматли ҳадя ҳам одатда, от эди. Кўринадики, туркларнинг 2500 йиллик тарихи ва жаҳон ҳокимияти даъвосидаги отнинг ўрни бекиёс».

Додо Курқўш китобига кура, аёллар ҳам эркаклар сингари қахрамон бўлиши керак эди. XV асрда Туркияга келган француз элчиси В. де Брокер туркман хотин-қизларнинг эркаклардан қочмаслиги, уларнинг гўзаллиги ва ифбатлигини таъқидлаб, дулкодир ўғилларига тегишли 30 минг аёл сувориси борлигидан хабар беради. Улар ҳам эркаклар сингари қурол-аслаҳа кўтариб жангу-жадалларда қатнашганлар.

Ҳарбий миллат ҳисобланган турклар ҳаётига ук жуда ҳам катта аҳамиятга эга бўлган. Ҳоконга алоқадор беклар ва уруғлар ҳам баъз ҳолларда уққа нисбатан берилиб номланишарди. Ёй-ўқ мунособатлари асосида (Ўғизхонга ёки хунларга қадар) тобелик ҳуқуқи майдонга келган. Чунончи, турк ҳоконларининг ўқини (даъватини) олган ҳукмдор ва беклар ҳуқуқан уларга тобе ҳисобланарди (46 бет).

Миллий ва хорижий турли манбаларда қайд этилишича, турк ҳокон ва султонлари уруғ бекларига, тобе турк ёки ажтабий ҳукмдорларга ўқ юборишган. Бу билан уларнинг ўқ-тобе, ўзларининг эса ёй-ҳоким эканлиги билдиришган. Ўқни олганлар дархол ҳукмдор ҳузурга чопишган.. Мухораба ёки бошқа муҳим масалалар ҳал этилишида тобе ёғбу ва беклар ўқ жунатилар ва улар келиши билан мажлис (курултой) чақирилиб, музокаралар бошланади (76-бет).

Ўғизлардан шарқда яшаган ва қорахонийларнинг ибтидосини ташкил этган корлук, ёғма ва чигиллар билан талас (Тарас), Фороб, Шош (Тошкент) ва Фарғона каби шаҳар ва улқа халқларнинг жуда чиройли бўлганлиги, турклар орасида буй, вужуд мутаносиблик ва гўзалликда машхур эканликлари ҳақида қарашлар бирлиги мавжуд.

Хоразмлик буюк турк олими ва файласуфи Замахшарий турк аёллари ҳақидаги шеърларида гўзалларнинг ўрта бўй, нозик бел, узун соч, камон қош, кийик кўз ва гавдаларини

оёқларидан узунроқ дея тасвирлайди. Султон Санжарга исён қилган ўғизларнинг ҳукмдорга беришлари керак бўлган қўл ва жорийларининг баёнларининг ҳам тилга олишга арзигулидир. Ҳақиқатдан ҳам ёғма ва бошқа турк уруғларига мансуб бўлган кулларнинг узун бўйли, нозик белли, оқ юзли, қора сочли ва текис оёқли бўлишлари шарт эди.

Илк салжуқийлар ва усмонийларнинг шаклу шамойилларини билмак ҳам муҳимдир. Алпарслон «Узун бўйли, узун муйловли ва хайбатли бир подшоҳ» эди. Ўғли Султон Малик Шоҳ ҳам оқ қирмизи чехрали, гўзал юзли. Узун бўйли. Туп соқолли ва бақувват мушакли, дея тасвир этилган, Султон Санжар «Бугдой рангли, гўзал юзли, узун бўйли, елкадор, семиз, қуюқ соқолли ва хайбатли бир шоҳ» эди.

Усмоний ултонларига доир тасвирлар ўғизларга берилган таърифнинг эътиборли жиҳатларига мувофиқдир. «Усмон ва Урхон хон ингичка ва узун бўйли, бурни қайрилган, мовий кўзли, кўнгир сочли, пешонаси баланд, кенгкўкракли, тани оқ ва келишган мушакли эди».

Турклар эски замонлардан яқин-яқинларгача, яъни 2500 йиллик тарихлар давомида моддий-маънавий унсурлар орасида энг кўп мувозанат сақлай олган миллатдир. Дарҳақиқат. Тарихда меъёр ва эҳтиёткорлик, вазминлик ва адолатпарварлик билан иш юритган турк миллати миллий, диний ва инсоний туйғуларига содиқ қолган, яъни муайян жаҳон ҳокимияти мафқурасига инонган.

Туркий халқлар ўз тарихида кўплаб хоқонларни кўрди. Шундайлардан бири Афросиёбдир. Профессор Х.Короглининг фикрича, Фирдавсийнинг «Шоҳнома»си, шунингдек форс-тожик ривоят-афсоналарида яратилган Афросиёб образи билан Юсуф Хос Хожибнинг «Кутадгу билиг», Махмуд қашғарийнинг девонида Алп Эр Тунга ва Афросиёб афсонавий образ бўлиб, унинг яратилишича угуз хоқонларининг афсонавий баҳодирликлари асос солган.

Геродот берган маълумотларга кўра, Мадай Европа ва Осиёда ўз ҳукмронлигини ўтказган. Унинг жангчилари чавандоз ва моҳир мерган бўлишган. Мадай унлаб мамлакатларни ўзига итоат эттирган, жангда мағлубият нималигини билмаган пахлавон-саркарда эди.

Шу сабабли унга қадимги анъанага биноан туркий Алп Эр Тунга-йўлбарседан ҳам кучли баҳодир эр иккинчи номини беришган эди. Мидия (Эрон), умуман қадимги форс тилида сўзлашувчи халқлар уни Фрасяк деб атайдилар. «Фра» ва «Афра» сўзлари «Фар»-нур, гўзаллик, мажозий маънода шоҳларга хос дабдаба, шон-шавкат, хайбат мазмунни беради. «Сияк»-сиёҳ, яъни қора мазмунини ифодалайди. Демак, «Фри-Сиёҳ, ёки «Афросиёҳ»-қора хон, қорашоҳ, яъни Мадай қорахонга хос хусусиятнинг қадимги пахлавий тилидаги номланишидир. Кейинчалик бу ном «Авесто»-да Франхрасян, ўрта аср форс-тожик адабиётида Афросиёб исми билан қўлланилди.

XI асрда ҳам Али Эр Тунганинг шон-шухрати турк халқи орасида баланд эди. Махмуд қашғарийга замондош Юсуф Хос Хожиб «Кутадгу билиг» (Саодатга йўловчи билан) асарида Алп Эр Тунганинг жаҳон-шумул шухратини кўрсатади: « у билимдон, заковатли: катта ҳунар эгаси эди, бу фазилатлари унинг шон шухратини дунёга таратган. У турк бекларининг сараси, овозаси оламни тутган, ҳунари талай эди. Унинг тенги топилмасди. Тожиклар уни Афросиёб деб аташган».

Алп Эр Тунга қахрамонлик рамзи бўлиб қолди.

Мотамларда унинг номи доимо хотирланди, ҳар гал номини хотирлаш гавда, турклар хушёр бўладиган бўлдилар. Туркий халқлар тарихи, маданияти, тили, ёзуви ва адабиётини ўрганиш учун энг нодир манба Урхун-Энасой ёзуви ёдгорликлари қадимги аجدодларимизнинг таълим-тарбия, ҳарбий жисмоний тарбия, бадантарбия, ўйинлари ҳақидаги фикрларни жисмоний тарбия тарихи ўрганишда муҳим аҳамиятга эга. Улар орасида «Тунюкук битиги»

(712-716 йилларда ёзилган) ҳамда «қўл тегип битиги» (732 йилда ёзилган) айниқса қимматлидир. Ҳар икки битик-тахта тошларга ўйиб ёзилган ва қабрлар устига ёдгорлик сифатида ўрнатилган.

Мазкур ёдгорликларда, бир томондан, бизга турк хоқонлигининг пайдо бўлиши, мустақамланиши. Атрофдаги элатлардан ҳимоя қилиниши, ҳудудини кенгайтириш учун олиб борилган курашлар ҳақида батафсил маълумотлар бор. Ана шу жангу жадалларнинг тафсилотларида халқнинг ҳамжихатлиги, бирлиги. Жумардлик фазилатлари ёритилган бўлиб, кишиларни жасоратга, Ватан йўлида фидойилик кўрсатишга чакирилган. Тунюкук фаолияти хушёрликка, тadbирликка, билимдонликка: эл-юрт учун, Ватан ҳимояси учун жонни фидо қилишга чақирса. Кул Тегиннинг хайти, мустақилликни, марказий ҳокимиятнинг бутунлигини сақлаб қолиш йўлидан шожоати ва матонати ватанпарварлик хиссини тарбиялайди. Мазкур битиклардаги «Илмсиз кишининг сўзига ишониб, унга яқинлашиб кўп киши ўлди», «Эй, дунёгагина қарайдиган, кўзига фақат мол-мулк кўринадиган беклар сиз гумрохсизлар», «ундан кейин тангрим ярлакасин бахтим бор учун, насиба бор учун, ўлаётган халқни тирилтириб, тарбия қилдим, яланғоч халқни кийимлик қилдим, камбағал халқни бой қилдим» каби жумлалар ҳамон ўзининг тарбиявий аҳамиятини сақлаб келмоқда.

Умуман, Урхун-Энасой ёзувларида туркий халқларнинг ўзига хос жасурлиги, матонати, ер юзида яхшилик уруғини кўпайтириш, юртининг осойишталиги йўлидаги фидойилиги сезилиб туради.

2. АРАБЛАР ИСТИЛОСИ ДАВРИДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ. (VII-VIII АСРДАР)

Араблар босқинни даврида Мовароуннахр ҳудудида 15 дан ортиқ давлат мажуд эди.

Ислом динида пайғамбар ҳисобланган Муҳаммад Алайҳисалом 570 йил 20 апрелда Макка курайш қабиласининг Хошимийлар хонадонида дунёга келадилар. Ота-оналардан жуда ёш етим қолган Муҳаммада Аллайҳисалом дастлаб боболари сўнг амакилари Абу Толиб қўлида тарбия оладилар. У 632 йил 8 июнда вафот этадилар.

Араблар Марказий Осиё чегараларида (Марв, Хирот ва Балх ҳудудларида) 651 йилда пайдо бўлганлар. Марказий Осиёга биринчи лашкар тортиб келган хукдор Зиёд ибн Абу Сўфёндр. У 666 йилда Амударё бўйлариғача келади. Марвни эгаллаб катта бойлик ва ўлжалар олиб юртига қайтиб кетади. Тўрт йилдан сўнг 670 йилда унинг ўғли Убайдуллох Зиёд яна Бухорага қўшин тортиб келади.

Бу даврда Бухоро тахтини малика Хотун бошқарар эди, у Убайдуллох билан сулх тузади. Бухоро йилиги бир миллион дирҳам товон тўлаб туриш мажбуриятини олади.

Марказий Осиёнинг бойликлари, мол-дунёга ўч араб сахроилларининг тинчлиги ва фароғатини бузган эди. Убайдуллохнинг ўрнига Хуросон амири этиб тайинланган Саъид ибн Усмон 676 йили Бухоро устига қўшин тортади.

704 йилда Хуросон тахтига Кутайба ибн Муслим ўтиради ва Хуросонни батамом ўзига бўй синдиради. Ўша даврдан бошлаб Мовароуннахрни забт этишнинг иккинчи босқичи бошланади. 715 йилда Марказий Осиё араблар томонидан тўлиқ ишғол қилинади.

Араб ҳарбий қўшинлари енгил ва оғир отлик ҳамда пиёда аскарлардан иборат эди. Оғир отликлар, асосан кўчманчи аъёнлардан тузилган. Енгил отликлар-араблардан, пиёда қўшинлар эса забт этилган халқ вакилларида тўпланарди.

Араб истилоси Марказий Осиёнинг шаҳар ва қишлоқларни вайрон этиб зулмни кучайтириш билангина чекланмай, эски динни йўқотди. Ўрнига янги Ислом дини мажбуран жорий қилинди.

Абу Райхон Беруй «Осорул бокия» асарида шундай ёзади «Кутайба хоразм ёзувини, ривоятларини яхши биланган, хоразмликлардаги мавжуд илмларни ўргатувчи кишиларни қийратган ва уларга турли йўсинда азоб берган». Беруний сўзида давом этиб ёзади: «Кутайба Хоразм хаттотларини йўқотди, рухонийларни қирди, уларнинг китобларини ва ўрама хат-ёзувларини ўтда куйдирди», бунинг натижасида «хоразмликлар саводсиз бўлиб қолиб хотирасигагина таянадиган бўлиб қолдилар»,

VII асрда араб аслзодалари ёшларнинг ҳарбий-жисмоний тайёргарлигига катта эътибор бердилар. Шунинг натижасида енгил қуроолланган араб отлик аскарлари жангда яхши ҳаракат қилар эдилар. Улар тезлик билан чошиб кетаётган отнинг устида ёйдан моҳирона отар, енгил найзаларни улоқтирар, қилич ва узун найзаларни моҳирлик билан ишлатар, эпчиллик билан эгардан сакраб тушар ва унга сакраб чиқар эдилар. Бундан ташқари, отлик аскарлар қуроолларда қиличбозлик қилишни ва сузишни яхши билар эдилар.

А.Иброхимовнинг хабар беришича, «Саъд ибн Абу Ваккос қадим-қадимдан «Камони Шоший» лари билан машҳур бўлган Шош (Тошкент) да ҳам яшаганлар. Тошкент азалдан ўқ-ёй ишловчи ҳунармандлари, камогирлари билан машҳур бўлган, бу ҳақда хитой манбаларида ҳам маълумотлар учрайди»

«Муҳаммад Алайхиссалом Ухуд жангига минг кишилик аскар билан чиқадиладар. Душман 3 мингча эди. қаттиқ жанг бўлади. Ана шу Ухуд жангида моҳир мерган-тирандоз Саъд ибн Абу Ваккос ҳам қатнашадиладар. Пайғамбар алайхиссалом «Ирми ё Саъд, фидоко аби ва умми!» (Отгил, отгил эй Саъд, санга ота-онам фидо бўлсин) деб хитоб қиладилар.

Араблар Византия ғарбий Европа давлатларининг жисмоний тарбияси бир мунча таъсир кўрсатадиладар. Отда юриш ва ёйдан ўқ отиш усулларининг кўпларини ғарбий европаликлар араблардан ўзлаштирганлар. Ўйинлар тўғрисида ҳам, масалан, илгари ғарбий Европада маълум бўлмаган «човган» ўйини ҳақида ҳам худди шундай дейиш мумкин. XII-XIII асрларда бу ўйин Византиядаги сарой аслзодаларнинг севимли томошаларидан бирига айланди. ғарбий Европада (Францияда) бу ўйин «Чинаке» номи билан тараққий этди ва кейинги вақтларда от устидаги туп ўйини ёки чим устидаги хоккей ўйини сифатида таркиб топди.

Шуниси диққатга сазоворки, VI-VII асрларда саводхонлик Турон заминида эронга қараганда анча кучли эди. Болалар 5 га кирганларида хатга ва ҳисобга ўргатилиб, 20 ёшга тўлишганда савдо-сотикни ўрганишга чет-элларга юборилган. Афсуски, ўша даврдаги Ўзбекистон халқларининг ва қариб барча хаттотлик намуналари юқорида қайд қилинганидек араб истилоси вақтида ёндирилиб, куни кўкка совурилди. Маданият намаёндалари қиличдан ўтказилиб, кутубхоналардаги китоблар гулханларга ташланди.

Араб истилочилари истибдодига қарши Мовороуннахрдаги энг катта кўзғолон 769 йилда бошланди. Бу тарихда «Оқ қийимчилар» ёки кўзғолон раҳбарининг номи билан Муқанна деб юритилади. Бу кўзғолон деярли бутун Марказий Осиё ҳудудларига тарқалди. Муқанна исм эмас, балки лақабдир. Бу сўз «Никобдор», «пардали» маъноларини англатади. Муқаннанинг асл исми Хошим ибн Хаким бўлиб, унинг исми ва шахсий тўғрисида ёзма манбаларда турлича маълумотлар мавжуд.

Муқанна ва у билан бирга ватан озодлиги ва эрки учун келгинди араб босқинчиларига қарши курашган фидоий қахрамонлар тимсоли айниқса ёш авлодни ватанпарварлик руҳида тарбиялаш борасида асрлар оша хизмат қилаверади.

Мамлакатимизда истиқлол шабадаси шарофати ила халқимиз ўзининг бой маънавий мероси хазинасидан бемалол бахраманд бўла бошлади. Жумладан Имом Ал-Бухорий, Имом Ат-Термизий каби машҳур ватандошларимиз тўплаган ҳадисларида киши соғлиги озодлик бадантарбия ва сафар тўғрисида ибратомуз фикрлар кўплаб учрайди.

Улуғ ватандошимиз Абу Исо Муҳаммад Ат-Термизий ўзининг «Сунани Термизий» китобини ёзиш учун Басра, Боғдод, Миср, Шом ва Нишонпурга борганлигини қайд қилади, ў ўзга юртларда 20 йилдан кўпроқ саёхат ва изланишда бўлган.

Мисвоқ ишлатиш ҳақида расулулох саллаллоху алайҳи ва салам дедилар: «Умматимни машаққатга қўйишган хавотирланмасам Эдим: уларга ҳар бир намоз олдидан мисвоқ ишлатишни буюрган бўлар эдим»

Шунингдек, «Жума куни гусл қилмоқ мусулмонлар зиммасидаги ҳақдир. Уларнинг ҳар бирлари ахли оиласининг хушбўйликларидан сўрсин. Агар топа олмаса, унинг хўшбўйлик сувдир!»

«Сунани Термизий»-527-528 б.

Қуръони Каримдан кейин иккинчи муқаддас манба бўлган «Ҳадис» ларда жисмоний маданиятга доир тавсиялар берилган. Ҳадиснинг 69-бандда «тишларингизни мисвоқ, яъни тиш тозалагич билан тозалаб юринглар ва тозаликни одат қилинглар», дейилган. Одатда сайр ва сафарга чиқишлар олинган билим, ҳаракат кўникмаси ва малакасини мукаммалаштиради, сафар қатнашчиларини саломатликларини сақлаш ва мустаҳкамлашга ёрдам беради. 334-бандда «Сафар, қилинглар, соғлом бўласизлар», 335-бандда «Сафар қилинглар, соғлом ва ризқу-насибали бўласизлар», деб қайд қилинган. (Ахлоқ-одобга оид ҳадис намуналари. Т.Фан.1990-30, 96 бетлар).

Маълумки, исломда рўза тутиш вақти тонг ёришмасдан аввал бошланиб, кеч, кун ботишига қадар давом этади. Бу борада қабул қилинган қоида шу рўза вақтида ёйиш-ичиш ва бошқа номақўл ишлардан ўзини тийиш зарур, акс ҳолда рўза бузилади.

Ислом этиқодича рўза кишидаги сабр-тоқатни синовчи имтихондан иборатдир. Уларча, сабр инсоннинг руҳини яхшилайти. Иродасини чиниқтиради, шу билан бирга у инсон руҳий ҳолатини идора этиб турадиган бир ички кучдан иборат.

Сабр киши матонатини зўрайтиради, унга куч ва ирода қўшади ва ниҳоят инсонни олижаноб поғонага, юксақликка кўтариб қуяди. Шу билан инсондаги камолот ва матонатни бошқаради. Ҳар бир нарсада сабр-тоқат зарур бўлганидек, илм-фанда, санъат ва маърифатда ҳам зарур. Шунинг учун ҳам қуръонда: «Аллох сабр этганлар б сабр этганлар беган оят келгани бежиз эмас, бу эса сабр қилишга ундайди. «Рўза-сабрнинг сабр қилишга ундайди». «Рўза-сабрнинг ярми, сабр эса имоннинг ярмининг ярмидир. Яна: «Ҳар нарсанинг бир закотибор, вужуд закоти рўза» деган ҳадиси шариф пайғамбар Лафзидан чиқиши ҳам бунинг далилидир.

Рўза сихат-саломатлик калити ҳамдир. Йил давомида емак-ичмакдан хориган ошқазон рамазонда бирмунча дам лади, одам тетик бўлиши учун куч-қувват йиғишга имкон ҳозирлайди.

Рўза инсонда чидамлилик ва таҳаммул кучини пайдо қилади.Рўза сабаби билан қурилган тадбир киши умрини узайтиради, саломатликни яхшилайти, кун овқат ейиш одамни тез қаритади, ундан тийилиш эса одамга ёшлик, бардамлик келтиради.

Меҳнаткаш одам учун рўза соғлиқ ва роҳат манбадир. Рўзага риоя қилганлар бу вақтда ўзларини қўш каби енгил хис этади.

Рўза тутган киши кундан икки марта овқат ейди, бири саҳарлик қилганда, бошқаси ифторда. Бугунги табобат бунга монъелик қилмайди. Ошқозон тўлмаган бўш бўлган кезде бадан ҳам енгил бўлади.Рўза инсоннинг соғлигини ва маънавий ҳаёти учун фойдали.

Инсон кўп ейиш-ичиш оқибатида кўзга кўринмайдиган, аммо сезиладиган дардга дучор бўлади, рўза эса уни йўлга солади, саломатликка фойда келтиради. Рўза воситаси билан инсон нафсини тийиб, риёзатда бўлади, бу билан маънавий томондан ҳам тартибга тушган бўлади. (Ирисов А, Рамазон Мукаддас ой. Т. Фан ва турмуш. 1991 йил 3-сон).

3. ЯҚИН ВА ЎРТА ШАРҚ АЛЛОМАЛАРИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ҲАҚИДА. (IX-XII АСРЛАР).

IX-XII-асрлар ҳозирги Ўзбекистон хоразмийлар салтанати сифатида бугун Хоразм, Мовароуннахр, Хуросон, Кавказ ҳудудларини ягона ва қудратли давлатга бирлаштирган эди. Натижада ўша даврларда фан, маданият, адабиёт ва санъат бекиёс ривожланди, улканинг ўзига хос меъморчилиги шаклланиб, жуда катта қурилиш иншоотлари вужудга келди, халқ хўжалиги юксак поғонага кўтарилди.

Ўша даврда фан ва маданият шу даражада ривожландики, бизнинг диёримиз бу борада мисли қурилмаган ютуқларни қўлга киритди. Абу Наср Фаробий Мусо ал-Хоразмий, Имом Муҳаммад ал-Бухорий, Ахмад ал-Фарғоний, Имом Исо ат-термизий, Абу Райхон ал-Беруний, Махмуд аз-Замахшарий, Нажмиддин Кубро, Ахмад Яссавий, Абу Али ибн Сино сингари алломалар мамлакат маданий-маърифий соҳасини юксак чўққиларга олиб чиқдилар. Чунончи, Ўзбекистон жисмоний маданияти ва спорти асослари ўша фан ва маданият арбобларининг номи билан бевосита боғлиқдир.

3.1. АБУ НАСР ФОРОБИЙ (873-950 ЙИЛЛАР).

Шарқ алломаларнинг йирик намоёндаларидан бири бўлган. Абу Наср ибн Узлуг ибн Тархон ал-Фаробий Арис дарёсининг Сирдарёга қўйилган жойида. Шош-Хзирги Тошкент шаҳридан 200-260 км шимолий-ғарбда жойлашган Фороб (Утрор) шаҳрида таваллуд топган. У деярли барча фан соҳаларини эгаллаб 160 дан ортиқ асарлар ижод қилган, у айниқса риёзиёт, фалакиёт, табобат, мусиқа, фалсафа, тилшунослик ва адабиётга оид буюк асарлар, рисоалар ёзиб жаҳонга машҳур бўлган.

Мукаммал кишини тарбиялашга йўналтирилган энг яхши интилишларни Ўрта аср Шарқида биринчилар қаторида Фаробий ўзининг педагогик қарашларида умумлаштирилди. У кўпроқ фанларнинг назарий томони уларнинг фалсафий томони билан кўпроқ шуғулланди. Уни хусусан, касалликларнинг умумий қонуниятлари ва инсон соғлигини сағлаш масалалари кизиқтирар эди.

Фаробий инсонни тарбиялашда маълум даражада тарбиянинг бошқа турларини ҳам ўз ичига оловчи (меҳнат, эстетик, жисмоний, гуманистик) ахлоқий тарбия билан ўзаро бирлигини ҳисобга олиб, фақат шу асосда олий бахтга эришиш мумкинлигини қайд этади.

Фаробий таълимотига кўра, тарбияловчи ва тарбияланувчи жисмонан бақувват бўлиши лозим, яъни жисмоний тарбия шахснинг гармоник ривожига энг муҳим омилларидан биридир. «Инсон танасининг камолати-бу соғлиқдир. Соғлиқни сақламоқ, у бўлмаган тақдирда жисмоний тарбия ёрдамида тикламоқ лозим».

Олимнинг юқоридаги педагогик мулоҳазалари соғлом турмуш тарзини шакллантириш методикасини тушунишда ўта муҳим рол тутди.

Фаробий таълимоти Шарқ педагогик тафаккурининг шаклланиш ва ривожланишига кучли таъсир кўрсатади.

3.2. АБУ АЛИ ИБН СИНО (980-1037)

Шарқ дунёсининг буюк дахо олими Абу Али ал-Хусайн ибн-Абдуллох ибн ал-Хасан ибн Али ибн Сино Бухоро яғинидаги Афшона қишлоғида туғилган. Шарқда «Шайх-ур Раис», ғарбда эса «Авиценна» номи билан машҳур бўлган.

Жаҳон маънавият бешигини тебратган Ибн Сино машҳур шифокор, файласуф, шоиргина бўлиб қолмасдан, балки жисмоний тарбияга доир ғоят нодир мерос қолдирга. Аллома ўзининг сатрларида жисмоний тарбия ёки бадантарбия ҳақида фикр юритар экан, бу борада замондошларидан фарқ қилиб ҳар хил масалани кенг, чуқур мушоҳада қилади ва муаммоларини кучли мантиқ, ҳаётий омиллар замирида зукко ақли ёрдамида ечиб беради. Айнан шунинг учун ҳам унинг маънавий дурдоналари йиллар бурунига дош бериб яшайди ҳамда инсониятга абадул абад хизмат қилади. Инсоннинг маънавий етук бўлиб, жисмонан баркамол бўлиши учун курашган ва бу йўлга бутун умрини тиккан олим ўз асарларида жисмоний тарбиянинг киши учун нақадар катта аҳамиятга эга эканлигини «Бадантарбия-киши соғлигини сақлашда улуғвор усўлдир», дея башорат қилди, уни ҳам назарий, ҳам амалий жиҳатдан исботлаб берди.

Абу Али ибн Сино жисмоний тарбияга инсон организмни соғломлаштириш ва касалликни даволаш нуқтаи назаридан қараб, уни бешта асосий қисмга ажратди, жумладан: 1. Тез ҳаракатлар. 2. Нозик ва енгил ҳаракатлар. 3. Кучлироқ ҳаракатлар. 4. Ўта кучли ҳаракатлар. 5. Гавда учун махсус ҳаракатлар.

У жисмоний тарбиянинг тез ҳаракатлар турига қуйидагиларни киритди:

«Ўзаро тортиниш, мушт билан туртиниш, ёйдан ўқ отиш, тез юриш, найза отиш, юқоридаги бир нарсага ирғиб осилиш, бир оёқда сакраш, қиличбозлик. Найзабозлик, отда юриш, икки қўлни силкитиш, бу вақтда одам оёқ учларида туриб, қўлларини олдга ва орқага чўзиб тез, ҳаракат қилади». Олим ўйин турлари ва унсурларини шунчаки санаб ўтмасдан, балки халқ донишмандлари асосида ҳамда ўзининг кучли билими билан уларни бойитади, инсон камолоти учун қайси тарзда фойдали эканлигини тушунтиради.

Улуғ ҳаким касалликларга чалинган беморларни жисмоний тарбия воситалари билан даволашга алоҳида эътибор берган. У иситмадан холсизланган, кўкрак ва қорин тўсиғи касаллигидан заифлашган кишиларга асло тизимнинг чарчаганидан келиб чиққан паришонхотирлик, иштаха буғилиши каби касалликлардан қийналаётганга жисмоний машқларнинг қуйидаги нозик ва енгил турларини тавсия қилади:

-арғимчоқ:

-беланчакларда тик холда, ўтириб ёки ётиб учиш:

-қайиқ ёки кемаларда сайир қилиш:

Кучлироқ машқларга эса,

-от ва туяга миниш:

-кажава ва араваларга тушиш.

Жисмоний тарбиянинг ўта кучли турига майдонда қилинадиган қуйидаги ҳаракатларни киритади:

-киши майдоннинг у четидан бу четига тез ҳаракат билан бориб орқаси билан қайтади ва ҳар сафар юриш масофасини майдоннинг ўртасидан туриб қолганига қадар қамайтира боради:

-кишининг ўз сояси билан олишиши:

-чапак чалиш:

-сакраш:

-найза учи билан санчиш:

-катта ва кичик курралар билан чавгон ўйини:

-коптоклар билан ўйнаш:

-кураш:

-тош кўтариш, қувлашиш:

-чопаётган отни жиловидан тортиб тўхтатиш тортиб тўхтатишиянинг бешинчи тури «Гавда учун махсус ҳаракатлар ҳисобланиб, уларнинг ҳар бирида маълум даражада ўйин элементлари мавжуд яъни: 1. қўл ва оёқ ҳаракатлари. 2.Кўкрак ва нафас аъзоларининг ҳаракатлари. 3 Бутун танага оид ҳаракатлар.

ортиб тўхтатишиянинг бешинчи тури «Гавда учун махсус ҳаракатлар ҳисобланиб, уларнинг ҳар бирида маълум даражада ўйин элементлари мавжуд яъни: 1. қўл ва оёқ ҳаракатлари. 2.Кўкрак ва нафас аъзоларининг ҳаракатлари. 3 Бутун танага оид ҳаракатлар.

Ибн Сино халқимизнинг миллий спорт тури бўлган миллий курашимиз (бухороча ва фарғонача) ҳақида ажойиб маълумот қолдирган. «Курашнинг турлари ҳам бир нечадир, дейди у. Улардан бири икки курашувчининг ҳар бири ўз рақибининг белбоғидан ушлаб ўзига тортади, шу билан бирга курашувчи ўз рақибидан қутулушнинг чорасини қилади. Иккинчиси эса уни кўйиб юбормасликка ҳаракат қилади.

Бошқа тури: икки курашувчидан бири иккала қўли билан иккинчисини маҳкам қучоқлаб ўзига тортади ва ёнга ағдаради, бу вақтда биринчи курашувчининг ўнг қўли остидан ўтказиши керак, курашувчилар гоҳ кадрларини тиклаб, гоҳ эгиладилар.

Кураш турларига яна кўкрак билан зарбани қайтариш, иккинчи бор кишининг бўйнидан ушлаб пастга эгиш, бир-бирининг оёқларини ўз оёқлари билан чалкаштириб, чалиб ёки оёқлари билан иккинчисининг оёқларини йириб қилинадиган ва полвонлар ишлатадиган ҳаракатлар ҳам киради.

3.3.АБУЛҚОСИМ ФИРДАВСИЙ (940-1030 ЙИЛЛАР)

Абулқосим Фирдавсий 940-941 йиллар атрофида Хуросонда Тус шаҳри яқинидаги Бож кишлоғда дунёга келди. Унинг ота-боболари ер сувини йўқотиб, камбағаллашиб қолган деҳқонлардан эди.

Бу давр Сомонийлар салтанати инқирозга юз тутган унинг оғир кунлари бошланган давр эди.

«Шоҳнома»да эллик подшолик тасвир этилади ва дostonнинг композицион қурилиши шу билан белгиланган.

Барча ўрта аср адабиётларида бўлганидек. «Шоҳнома» да ҳам қисса муаллиф тилидан олиб борилади.

Ривоят қилишларича Жарқурғонлик шоир Абу Мансур Дақиқий дастлаб «Шоҳнома» га қўл урган. У минг байтдан иборат «Гўштасб» дostonини ёзиб тугатган. 977 йили ўз қули томонидан ўлдирилади, уни Фирдавсий ўзининг «Шоҳнома» сига киритади.

Эрон қаҳрамонлик эпосини бир китобга йиғиш анъанаси.

МАВЗУ: АМИР ТЕМУР ВА ТЕМУРИЙЛАР ДАВРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ. (XIV-XVIII АСРЛАР).

Р Е Ж А :

1. Амир Темур буюк тарихий ва жисмоний салоҳиятли шахс.
2. Жангчилар орасида якка кураш турларининг аҳамияти.

1. АМИР ТЕМУР БУЮК ТАРИХИЙ ВА ЖИСМОНИЙ САЛОҲИЯТЛИ ШАХС.

Амир Темур 1336 йил 9 апрелда (хижрий 736 йил) да Қашқадарё воҳасининг Шахрисабз (Кеш) беклигига қарашли Хўжа Илғор қишлоғида туғилган. Темур ёшлигидан яхши таълим ва тарбия олади, ў ўсмирлик ёшидаёқ Қуръонни ёд билган. Уни уламолар имтихон қилишиб, Қувваи хотирасига тасаннолар айтишган. Ўн икки ёшга тўлганида у: «Болаларча ўйинлардан орланадиган бўлдим ва вақтимни ўзимга тенгқур ўспиринлар билан ўтказишга ҳаракат қилдим» (Амир темур Курагон. Зафар йўли, Т. «Нур», 1992, 30-бет).

Темур туғилиши билан, яъни чақалоқ туғилган захоти намакобга чўмилтириб, кетидан баданига мол ёки ёғини суртганлар. қирқ кунгача чақалоқни қанда қилмай шўр сувга чўмилтиришда, бош-оёғини ёғлаб, тездан пахлавон бўлиб улгайсин, деган ниятда қўлоёқларини тортиб-тортиб қуйишар эди.

Ёш Темурнинг дастлабки саводи оилада чиқарилган ва етти ёшидан мадрасада ўқий бошлаган. Бу ҳақда у ўзининг «Таржимаиҳоли» да шундай ёзган: Етти ёшга тўлганимда, мени мадрасага олиб боришди. Мен ўқий бошладим ва эришган муваффақиятларимдан беҳад хурсанд бўлдим. Тадқиқотчи олим Б.Ахмедовнинг таъкидлашича, Темур мадрасага келганда ҳарф танийдиган бўлган.

Жисмоний тарбия ва спортнинг тараққиётини ўрганишда жаҳонга машҳур саркарда ва давлат арбоби бўлиб танилган Амир Темур яратган салтанат ҳамда унинг ҳаёт фаолияти ўзига хос ибрат мактаби ҳисобланади.

Амир Темур ўзининг умри давомида турли мамлакатларга ўттиз маротабадан ортиқ қўшин тортиб борган ва жанглар қилган. У бу жанглар натижасида Кора, Эгей ва Ўрта Ер денгизидан то Ҳиндистоннинг шарқи, Муғулистон ва Хитойгача, Ҳинд океанидан то Урол тоғлари, Москва остоналари ва Днепр бўйларигача бўлган

Ҳудудларни забт этди ва буюк бир салтанат барпо қилди. Юқорида қайд қилинган жангу жадаллар, ҳарбий юришлар инсондан афсонавий жисмоний салоҳиятни, қудрат, баҳодирлик, ақли зукколикни талаб этарди, Амир Темур ана шундай сиймолардан бири эди.

Темурнинг бунчалик шон шухрати ва зафар қозонишининг сири моҳир саркардалиги, одиллик ва зукколик билан иш юритишлиги донишмандлиги билан бир қаторда ёшлиқдан кураш, чавандозлик, найзабозлик, қалқонбозлик, тийранбозлик, қиличбозлик ҳамда ов қилиш илмини мукамал эгаллаганлигидир. Бу борада Салоҳиддин Тошғандийнинг «Темурнома» асарида (1990й) келтирилган воқеалар диққатга сазовор.

«...Ровийлар ривоят қилурларким, Амир Соҳибқирон 12 ёшга тўлган пайт то сарҳадига еткунча ушоқ болаларни ўртасида салтанат русуми қилур эрди. Ҳар бакача бир мансабни мукаррар қилиб, ўзи амир бўлиб, ўзгаларни вазир, баккавул, яна ҳар ерга қоровул қилиб, аларга сипоҳлик илмини ўргатар эди. Одамлар анга узоқ-яқиндин томошо қилур эрдилар, ҳар кун ушбу одатда лаъбат ила ўйнар эрди. Биров айтди: «Або Муслим кассобни сихлик канорасин бир бармоғила отиб юборибдур, китобда кўрдим» деб Амир Темур айтди: «.. бу саҳал мартабадур, мен ҳам кўтарурман». Анда кассоб канорасун келтурдилар: бир бармоқ бирла отиб ташлади. Амир Темурни 4 кирдорини китобга ёзганлар, нечунким аввал бир кули бирла тўла юклик аробани остидан кўтарган, иккинчи аждар бошини тиши бирла тишлаб олиб ташлаган.

Учинчи, бирла тишлаб олиб киши тортадурғон ковгани ёлғиз ўзи тортиб олган. Тўртинчи, кутир уйиз бўлиб етти йилгача сира ўзин кашумаган эрди».

Жамият тараққиёти туфайли ҳарбий-амалий жисмоний машқлардан соф спорт турлари ажралиб чиққан, бинобарин тирандозлик, чавандозлик ёки от спорти, қиличбозлик ва бошқалар. қиличбозлик спорт турида ҳам Амир Темур курагоний ўз даврининг энг моҳир усталаридан саналган. У ҳеч таб тортмай, ҳатто ўн-ўн беш нафар душманга қарши қилич солган. «Темурнома» даги куйидаги сатрлар бунга ёрқин мисол бўла олади:

«... Амир Темур 14 ёшга келиб эрди... хон сурдиким» турук отлик кимдур? Анда биров туриб айди: «бу Тарағай баҳодир ўғлидур. Амир Темур. Хоннинг назарига ёш бола кўрибдур, буюрдиким: «Тарағай баҳодирни ўғли жанга бормасун» Анда Амир Темур ўқ ёсин олиб тоблаб юборди. Отилиб эллик қадам ерга бориб тушди. Мирзо Сайфиддин анча тақлид қилиб, ани ўрнига юборолмади. Андин кейин Соҳибқирон дастури Чигатой бирла хонга келиб, тизин букиб дуо қилди. Айди: « илтимос қилиб сизни хоҳлаюрман, давлати хумоюннингизда ушбу кўшин мен бирла талош қилсалар». Анда уч кун талош қилдилар. Барчалари акалли анинг кўлидане яроғин тўртиб ололмадилар.

Бу журъатни Соҳибқирондин кўриб, баъзилари ёшурун зур қилдилар, кучлари етмади, тортиб ололмадилар.

Найзабозлик ҳам ҳарбий амалий спорт турларига кирган. Абу Али ибн Сино «найзабозликни, тез ҳаракатлар найза учи билан санчишни равон ва енгил машқлар жумласига киритган. Найзабозлик от устида бажариладиган машқ турларидан бири. Амир Темур шиддаткор найзабоз бўлган «Филхол, қилич Арслон аслоха-яроғларини токинув, найзасини кўлига олиб Амир ҳам мусаллих булуб, отларига минуб икки тарафдин шовкин солиб, бирдан найзабозлик қилиб, Амирга найза солди. Амир чап бериб, найза солиб эрди, орқасидин яна солди. Ҳозир бўл, деб, Амир отин ёлига ёпушти, найза бориб тошга тегиб, икки кориш ботти, яна тартиб олиб найза солди. Амир найзани ўтказиб, қилич қолди, ёсига тегиб богидин узилди...»

Ҳар бир элат, уруг, миллат ўзининг миллий, маънавий ва маданий меросини асрлар оша авайлаб асраб келмоқда, худди шу асосда халқимизнинг қадимий ва навқирон миллий кураши бунга мисол бўла олади.

Кураш-бу пахлавон йигитларнинг куч синашини. Елкама-елка туриб ушлашиб, бўйин ва белни қайтариб ҳар хил усулларни ишлатиб рақибининг елкасини ерга текизишдир. Миллий курашимиз ёшларни ҳаётга соғлом, бақувват, жасур, эпчил, кучли, чидамли қилиб тайёрлаш ва тарбиялашда асосий восита бўлиб хизмат қилган.

Амир Темур баҳодир, жасур, кўркмас, шерюрак пахлавон бўлган. Жисмоний камчилиги-оёғининг оқсоқлиги ва икки бармоғининг йўқлигига қарамай рақиблари билан елкама-елка олишувлага чиқараверган. «Темурнома» да Амир Темур ва қилич Арслон ўртасидаги кураш баён қилинган. «Амирни белидан тутиб, икковлари яёвлик ҳолда талашга мукайид бўлдилар. Лекин Амирни бир кулу, бир оёғлари андак нокор эрди. Шунда бўлса ҳам кеч вақтгача талош қилдилар. Амирни холи зикликга олиб, илтижода бўлдилар. Бу байтни айтдилар:

Кўлим олинг, ё пирим, менда қувват қолмади,

Йўлга солинг, ё пирим, менда ғайрат қолмади.

Филхол, НАҚШбанд пиримга аён бўлиб, икковини бориб култугидан олиб, ер узра отдилар. Амир йикилдим деб гумон қилса, қилич Арслонни кукси узра ултурибдур».

Темурнинг шахсий киёфаси, куч қудрати тўғрисида машҳур муаррих Ибн Арабшоҳнинг куйидаги иборалари ғоятда асослидир: Амир Темур жисму жасади келишган, қадди-қомати тик, узун тик, узун бўйли, гуёки қадимги пахлавонлар авлодлари мисоли бўлиб, боши катта, ғоятда

кучли ва салобатли.қўл-оёқлари баққуват, елкалари кенг бармоқлари йўғон , почалари гўштли, бўйи баста камолига етган, серсақол, икки кўзи бамисоли икки шамдек бўлсада-да, шодлиги билинмас, йўғон овозли эди. У ўлимдан кўркмас, ёши саксонга етган бўлсада изтиробсиз, вазмин, бадани тула ва пишиқ бўлиб, гўё зич (қалин) тош мисоли қаттиқ эди. У хазил-мазах ва ёлғонни ёқтирмас, ўйин-кулги-ю кўнгил хушликка майлсиз, гарчи унда ўзига озор етадиган бирон сўз бўлса ҳам ҳақиқат (тўғри сўзлик) унга ёқар эди. У бўлиб ўтган ишга азият чекмас ва қўлга киритиладиган ютуқлардан шодланмас эди» (Ибн Арабшоҳ. Амир Темур тарихи, 2 китоб,Т. «Меҳнат», 1992-65 бет).

Амир Темур улуг давлат арбоби ва салоҳиятли саркарда бўлиши билан бир қаторда бизга ибрат бўладиган даражада турли соҳаларга қизиққан, кўп соҳаларда муваффақиятга эришган эди. Хусусан, шоҳмот соҳасида ўз даврида камдан-кам унга тенглаша олган (Хуршид Даврон, Соҳибқирон набираси ёки митти юлдуз қиссаси-Т «Шарқ», 1995-131 бет).

Шоҳмот ёки Шатранж Марказий Осиё халқларининг энг қадимий ўйинларидан хисобланади. Шунинг учун ҳам Турони заминимизда, шоҳмот ўйини ҳақида кўплаб тарихий манбалар учрайди. Турон мамлакати машҳур ва моҳир шоҳмотчиларга бой бўлган. Амир Темур даврида шатранжчилардан Муҳаммад ибн Акийл ал-Хаймий, Зейн ал-Яздий ва бошқалар бўлиб, уларнинг алломаси фикхчи, ҳадисчи олим Аллоуддин ат-Табризий эди. У Зейн ал-Яздийга ортиқча бир пиёла куяр ва ундан ғолиб чиқар эди. Ибн Акийлга эса битта от қуйиб, унинг устига миниб оларди, яъни енгарди. Темур шарку ғарб иқлимларигача бориб етди. Унинг жангу жадалида ҳар бир султон ютказиб, ҳар бир шоҳ жангда ҳам, шоҳмот ўйинида ҳам ундан енгилиб мот бўлди.

Темур Алоуддинга: «Гўё мен салтанат сиёсатида ягона бўлганим каби сен ҳам шоҳмот оламида тенги йўқсан», -дер эди. Яна бизлардан, «яъни мен ва мавлонно Али Шайхдан ҳар қайсимиз ўз санъатимизда кароматларга эга бўлиб, беназир кишиларимиз», -дерди. Шоҳмот ўйини-ю мансублари илмида Али Шайхнинг ўзига хос шарҳи бўлиб, у билан ўйинда чуқур уйламасдан туриб, унинг фикри ҳаддига етишга ҳеч бир кимса қодир эмасди. Бир вақтнинг ўзида у икки рақиб билан ғойибона уйнар ва ҳисобини олиш натижасида уз томонида қандай доналар борлигини биларди. У ва Амир Темур катта шатранж ўйнардилар» («Сомон йўли») Амир Темур ҳаётига бағишланган.Т,Камалик,1992, 61-бет).

Йилдирким Боязид жанг олдида ўз кумондонлари олдида оташин нутқ сўзлади ва бекларидан фидокорона жанг қилишни талаб қилди. Амир Темур бўлса, қўшинлари сафга тизилгандан сўнг даргоҳида хизмат қилган ўз замонасининг улуг шатранжчиси Алоуддин ат-Табризий билан шу қадар хотиржам қиёфада катта шатранж ўйнашга киришдики, гўё унинг олдида ҳар кунги адабий воқеа содир бўлаётганидек эди (266-бет).

Амир Темур буюк жаҳонгирлиги билан бир қаторда, жисмоний салоҳиятда беназир шахс эди. У таъкидлаганидек, «Ўз қудратимни сақлаш учун мен бир қулимга адолат шамини ва иккинчи қўлимга бегаразлик шамини олиб, бу икки шам билан бутун умр буйи ўз йўлимни ёритиб юрдим». У тийрандозлик, чавандозлик, найзабозлик, қиличбозлик, мерганлик, қўл жанги ва кўпгина миллий спорт турларини мукамал эгаллаган. Ҳарбий юришдан олдин жангчиларнинг жисмоний тайёргарлигига алоҳида эътибор бериб душман қўл, оёқларини қайириб синдириш, оёқ билан тепиш, муштлашиш, оёқ-қўлни бир вақтда ишлатиш усуллари кўрсатиб, сипоҳларига намуна бўлган. Шунингдек, махсус таёқлар, занжирлар, гурзию чукморлар ёрдамида зарба бериш, пичоқ, болға санчиш маҳоратини уларга жангоҳларда жуда қўл келган. Соҳибқирон навкарларининг қанчалик жисмоний тайёргарликка эга эканлигини тарихий манбалардан билиб олиш мумкин. Сипоҳларнинг яроқ-жабдуқлари ва анжом-жихозлари ҳақида, у: «Шундай буйруқ бердиким, юриш вақтида оддий аскардан ҳар ўн саккиз

киши ўзи билан бирга бир чодир олсин, ҳар бир аскар икки от, бир камон бир садок ўқдон, бир қилич, арра, дигиз, бир коп, жуводиз, болта ўнта игна ва орқага осиладиган чарм ҳалта олинсин. Баҳодирлар ҳар бири битта оддий темир совут, дубулга, бир қилич олсин»,- дейди. (Темур тузуклари Т.,Ғ.Ғулом нашриёти. 1991 йил 83-бет).

Юқорида қайд қилинган қурол аслаҳа ва анжом-жихозларини манзилдан-манзилга кўтариб юришнинг ўзи сипохдан қанчалик куч, матонат, жисмоний тайёргарликни талаб қилади. Уруш олдидан у кишининг умуман жанговар кўригини ўтказган ва ҳар бир лашкар бошининг қисмлари синчковлик билан кузатган. М.Ивановнинг маълумотига кўра «жанговар тартибда сафланган Амир Темур кўшинлари кўрик пайтида 4 фарсанг масофани эгаллаган». Улардан ташқари «тоғларда олиб бориладиган жанглار учун Амир Темур тик қояликларга чиқа оладиган тоғлик ерларда жангларга кўниккан тоғ аҳолисидан ташкил топган махсус пиёда қисмига эга эди». (Иванов М. Икки буюк саркарда. Чингизхон ва Амир Темур,-Т., Фан. 1994-240 б).

Амир Темур эга бўлган уч турдаги отлик аскарлар тизимида унинг тактик услуби намоён бўлади, яъни жанговар қаторларнинг маркази кучсиз бўлган. Бу махсус ўйлаб ишлатилган тактик услуб бўлиб, душман кучларининг марказдан ёриб киришига атайлаб шароит яратиш ва сўнгра қанотлардаги зарбдор кучлар ёрдамида уни ураб олиб, тор-мор қилиш назарда тутилган, Уларнинг асосий вазифаси бир ҳамла билан душманнынги байроғини кўлга киритишдан иборат эди. Чунки туг ва ногора ҳокимият белгиси ҳисобланган жангларда жасорат кўрсатган жангчиларга ботир, жасур, баҳодир унвони берилган.

Шарофуддин Али Яздийнинг қайд этишича, Амир Темурнинг ҳарактерли хусусиятлардан бири-давлат, мамлакат фуқарога ғамхурлик қилар эди. Унинг қоидаси «рости-расти» эди. Ҳақиқат сихат-саломатлик, ҳақиқат-тарғиб, ҳақиқат-адолат демакдир, деб тушунтиради у. У инсонпарварлик ва мардликни Аллох ҳам, халқ ҳам улуғлайди, деган кўп такрорлар эди.

МАВЗУ: МАРКАЗИЙ ОСИЁ ВА ҚАДИМГИ ШАРҚ МАМЛАКАТЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ.

Р Е Ж А :

1. Марказий Осиёда жисмоний тарбиянинг келиб чиқиши.
2. Қадимги шарқ мамлакатларида жисмоний тарбия. (Эрамиздан ав. IV минг йилликдан ҳозирги эрамизгача).

1. МАРКАЗИЙ ОСИЁДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ КЕЛИБ ЧИҚИШИ.

Жисмоний тарбиянинг пайдо бўлиши тарихи ҳамда тараққиётини тадқиқ қилишда ҳозиргача сақланиб қолган ёзма манбалар (юнон, рим, араб-форс, муаллифлари, туркий битиклар), қадимий меъморчилик обидалари билан бир қаторда ёдгорлик мажмуоларида амалга оширилаётган қизишма ишлари натижалари, шунингдек халқ оғзаки ижоди намуналари –эпос. Достон, ривоят, афсона, топишмоқ, ўйин, ракс, мусиқа ва бошқалар ғоят муҳимдир. Узок йиллар давомида ушбу жараён тарихчилар, археологлар, файласуфлар, маданиятшунослар,

педагоглар ва бошқа фан соҳиблари томонидан изчиллик билан ўрганилиши натижасида сўнгги йилларда аниқ илмий хулоса ва тавсиялар ишлаб чиқилмоқда.

Баъзи манбаларда инсониятнинг илк ватани сифатида Шарқий Африка эътироф этилса-да, замонавий археология фанининг энг сўнгги маълумотлари илк палеолит даврининг охирида ҳозирги Марказий Осиё ҳудудида ибтидоий одамлар яшай бошлаганлигини исботламоқда, Фарғона водийсидаги Селунгур манзилгоҳи.

Айрим археолог олимлар Марказий Осиёга ибтидоий одамлар Африка қитасидан Шарқий Осиё орқали кириб келган, деган фикрни билдиришган бўлса (В.А.Ронов), яна бир гуруҳ олимлар Марказий Осиёни ҳам инсоннинг илк бешикларидан деб ҳисоблайдилар. Ўзбекистон ҳудудида энг қадиги одам манзилгоҳи Фарғона водийсидаги Селунгур гори макони бўлиб, у илк палеолит даврига мансубдир (Т.Аннаев. Ш.Шайдуллаев. 1997).

Сурхондарё вилоятида мавжуд муътадил иқлим бу ерда жуда қадимдан инсоннинг яшаши ва тирикчилик кечириши учун қўлай шарт-шароитлар бўлганлигидан далолат беради. Вилоятдаги Бойсунтоғ ва Кухитанг тоғларидаги ғор ва ўнғирлар ибтидоий давр одамлари учун имкон бўлиб хизмат қилган. Вилоят ҳудудидаги энг қадимги мақои-пеантертал одамнинг манзилгоҳи Бойсун тоғдаги Тешиктош ғори бўлиб, ўрта тош даврига оитдир Тешиктош ғоридан ибтидоий давр одамнинг ташки кўринишини тиклашда муҳим манбалар топилган. Энг сўнгги илмий тадқиқотлар натижасига кўра, Тешиктош ғоридан топилган одам суяги 8-9 яшар оғил болага тегишли бўлмасдан, балки шу ёшдаги қиз бола тана суяги эканлиги аниқланди.

Мачай ғоридан қадимшунос У.Исломов томонидан топилган ҳайвон суяклари асосида мезолит даври ҳайвонот дунёси тикланган бўлса, бу жойда сақланиб қолган инсон тана суяклари Марказий Осиёнинг ўрта тош даври одамларининг ташки қиёфасини белгилашда муҳим омил бўлди.

Ибтидоий одамларнинг ёввойи ҳайвонларни хонакилаштириш ходисаси ҳам айнан шу даврда содир бўлган. Мачай ғоридан топилган тошдан ясалган меҳнат қуроллари тайёрланиши ва шакллари жиҳатидан Марказий Осиёдаги бошқа мезолит даври манзилгоҳларида топилган қуроллардан кескин фарқ қилади.

Ўрта тош даври ибтидоий одамлар тасаввурлари ва эътиқодларида кескин ўзгариш юз берган давр ҳисобланади. Бу жараён Марказий Осиёнинг энг қадимги маданий ёдгорликларидан бўлмиш Кўхитангдаги Зараутсой суратларида табиат айвонга ўхшатиб ҳосил қилган тш айвон девори юза қисмида ва ғор шифтида сақланиб қолган 200 га яқин қизил бўёқларда битилган суръатларда ўз аксини топган. Бу лавҳалар ов манзараси, ҳайвонот олами ва ибтидоий давр одамлари ўй-хаваслари, турмуш тарзини ифода этганлиги туфайли ҳам эътиборга сазовордир.

Баъзи бир олимларнинг (А.А.Формозов) таъкидлашича, бу лавҳаларда, асосан сеҳрли ов маросимлари акс эттирилган. Ибтидоий одамлар овга чиқиш давомида ёки овдан қайтган чоғларида Зарауткамар ғори ва унинг атрофида ов билан боғлиқ турли хил хатти-ҳаракатлар ижро этганлар. Шунингдек, Зарауткамар суъратлари Марказий Осиёнинг илк ранг тасвирлари туркумидан бўлиб, қадимдан бу ўлкада санъатнинг дастлабки намуналари шакиллана бурганидан далолат беради.

Жисмоний тарбиянинг келиб чиқиши ҳақидаги масала жисмоний маданият ва спорт тарихининг энг муҳим муаммоларидан биридир. Унинг ибтидоий жамоа даврида мавжудлиги тан олинган бўлсада, бироқ Марказий Осиё ва Шарқ мамлакатларида жисмоний тарбиянинг пайдо бўлиши ва унинг тараққиёти масалалари ханузгача тадқиқ қилинмаган. Лекин шу кунгача мавжуд бўлган манбаларга таянган ҳолда, илк жисмоний тарбиянинг пайдо бўлиши ҳақида

маскур мамлакатлар мисолида мантикий фикр юритса ва улар тўғрисида муайян тасаввур ҳосил қилса бўлади.

Жисмоний тарбиянинг пайдо бўлишини аниқлашни Марказий Осиё халқларига оид меҳнат ва ов қуролилари, қадимий иншоотлари, қабрлар, тоғдаги ғорлар, қояларга ишланган суръатлар асосий манба ҳисобланади.

«Зараутсой-98» халқаро симпозиум қатнашчиларининг хулосасига кўра, Зарауткамар илк ибтидоий мактаблардан бири деб тан олинди. Чунки аجدодларимиз қолдирган суратлар ва ёзувлар ҳақида гувоҳлар беради.

Марказий Осиё ҳудуди дунёнинг энг қадимий одамлар яшаган маконларидан бири бўлган. Аммо бу ҳудудда одамзотнинг дастлабки авлодлари пайдо бўлганлигига неча йил бўлди, деган саволга олимлар турлича жавоб бериб келишмоқда. Баъзи манбаларда дастлабки одам излари бундан 500 минг йил илгари пайдо бўлган дейилса, баъзи бирларида бу санъат 800 минг йил аввал дея тилга олинади.

Қадимги замонларда одамлар ҳали металдан фойдаланишни билмаганлар, улар асосий оддий тошлардан, йирик ҳайвонларнинг суяқларидан, шохларидан ва дарахтларнинг қаттиқ шохларидан меҳнат қуролилари сифатида фойдаланганлар. Шу сабабдан ҳам бу давни «қадимги тош асри даври», яъни палеолит даври деб юритилади. Бу даврда жисмоний тарбиянинг бирон бир мустақил унсури борлиги ҳақида гап ҳам бўлиши мумкин эмас эди. Чунки одамларда зарурий ҳаётий ҳаракат кўникмаси ва малакаси бевосита ов ҳамда меҳнат фаолияти орқали ҳосил қилинган. Бу жараёни ибтидоий одамлар овчилик илмини ўзлаштира бошлаган бошлаб содир бўла бошлади. Турли мустаҳкам ва ўткир учли енгил найзаларнинг, сўнгра эса ўқ-ёй ва камоннинг пайдо бўлиши овчиликни инсоннинг асосий касбига айлантирди.

Сўнги палеолит даврининг ютуқларидан бири найзанинг ихтиро қилиниши бўлди. Найза туфайли овчилик ривожланди, хусусан тирик ҳайвонларни биргалашиб овлаш аҳамият касб этади.

Ибтидоий одамнинг машқ бажариши ғайри шуурий ҳолда меҳнат жараёнида юзага келган. Инсон ғайри ихтиёрий тарзда, яъни ўзи бажараётган ишнинг мохиятини тушунмаган ҳолда машқ қилган. Масалан, овчи чўққида ҳайвон расмини беихтиёр чизади ёки уни қандай қилиб ов қилганлигини уруғдошларига айтиб бера туриб, машқ бажараётганлигини ўзи англамас эди. Шу тарзда ов машқи амалий мулоҳазалар замирида туғиларди: расм овчига йўл кўрсатар, рақс, кўшиқлар ва ҳайвонлар ҳаракатини такрорлаш асосида кўринмасдан уларга яқинлашиш йўли вазифасини бажарган.

Тарихий маълумотларга қараганда, ибтидоий одамлар ҳаётида овчилик ўйинлари муҳим ўрин тутган. Баъзи манбаларда улар овдан олдин ўтказилиши ёзилган бўлса, бошқаларида овдан сўнги ўйинлар ҳақида фикрлар баён қилинган. Агар, бу маълумотларни чуқурроқ таҳлид қиладиган бўлсак унда овчилик ўйинлари овдан олдин ҳам, ундан кейин ҳам ўтказилган, дейиш мумкин. Овдан олдинги ўйинлар ов олди машқлари овга тайёргарликни текшириш, овга руҳий ва жисмоний шайланиш вазифасини ўтаган ҳамда жиддий ўзига хос кичик маросим шаклида уюштирилган. Бу ўйин воситасида ибтидоий одамлар ўлжани осонгина қўлга тушириш, унга яқинлашишни ўрганишган. Бунинг учун ниқоб қилиб, ҳайвон қиёфасига киришни унинг юриш туришлари, хатти-ҳаракатлари машқ қилинган, уларнинг товуш чиқаришлари ўрганилган. Айнан ана шундай ўйинлар жараёнида ёшларни ҳам ов қилишга ўргатишган. Шу боисдан ҳам ушбу ўйинлар ўзига хос мактаб вазифасини ўташ билан биргаликда бир жиҳатдан овчилик маҳоратини ўстиришга ёрдам берган бўлса, иккинчи томондан эса, уларда тақлид санъатини шакиллантирган ва ривожлантирган.

Овдан сўнги ўйинлар ов мувоффақиятли тугагандан кейин уюштирилган деб тахмин қилиш мумкин. Чунки овдан ўлжа билан қайтиш, бу зиёфат, хурсандчилик қилишга, бутун жамоанинг байрам қилишига имкон яратган (К.Ж.Жигульский. 1985).

Овчилар бундай ўйинлар ёрдамида кун бўйи ов қилиб, чарчаб қайитгач кечқурунлари ўз аъзои-баданларига дам бериш, бугунги таъсуротларини, кайфият ва туйғуларини, овдан мамнунликларини, тўқчиликни, шоҳликларини ифодалашади. Бу жараён яъни ҳар мувоффақиятли овдан кейин ўйин анъана тусини олган (М.Рахмонов.1975).

Инсоният тарихий тараққиётида Мезолит даври ўзига хос бир давр ҳисобланади. «Мезолит» юнонча сўз бўлиб, «мезос». «ўрта». «литос», «тош» бирикмаларидан ташкил топган ва «ўртатош» даври маъносини англатади. Бу давр олимларининг ҳулосаларига кўра бундан 10-12 минг йиллар илгари бошланиб, 5-7 минг йилликкача давом этган. Ибтидоий одамларнинг ҳаёт манбаи овчилик бўлган. Бу даврда ўқ-ёйнинг кашф этилиши катта аҳамият касб этди. Ўқ-ёй инсон кашф этган биринчи механизмдир. Ўқ-ёй одамнинг табиат кучларига қарши курашда буюк бурилиш босқичи ҳисобланади. Овчилик энди янгича мазмун касб этди ва унинг янги усуллари пайдо бўлди. Овда қўлга киритилган ҳайвонларнинг истеъмолдагидан ортиқчаси қўлга ўргатила бошлади. Инсон қўлига ўрганган ва у билан дўстлашган дастлабки ҳайвон итдир.

Умар Ҳайём ёй ва ўқ ясаган биринчи одам Каюмарс бўлган, дейди. «Унинг камони битта яхлит ёғочдан бўлиб, суяклари йўқ эди ва пахта титувчи савагичга ўхшар эди. Унинг ўқи камишдан бўлиб уч парли бошоғли суякдан эди» (34 бет). Умар Ҳайём 4 мандан 600 мангача оғирликдаги ёйларнинг таърифиникелтиради.

Абдулқосим Фирдавсий «Шоҳнома» асарида афсонавий подшоҳ Хушангнинг ўғли Тахмураснинг одамзод учун қилган ишларини шундай таърифлайди:

«Тахмурас халқни қўй жунини олиб, урчукқа солиб игиришни ундан тўқишни, жун мато ёки гилам тўқимоқни ўргатди. Арпа, сўли йиғиб қишни ўтказмоқни қушлардан лочину-қирғий, бургут ёки бозни қўлга ўргатиб овга солди, шундай қилиб бутун оламга фойда келтирди, барчасин одамга ўтгатиб берди». Шоҳнома –57-58 бет.

Ибтидоий рассомлар одамларнинг табиат кучларига мунособатларини, дунё қарашларини қояга чизилган рангли суратлар орқали ифолаганлар. Шу хилдаги илохий нуқталардан бири Сурхондарёнинг Зараутсой дараси қояларига солинган суратлар ҳисобланади. Бу суратлар орасида «Ёввойи ҳайвонларни ов қилиш»деб номланган манзара диққатга лоикдир. Унда овчиларнинг бир пода йирик шоҳли ҳайвонларни қувиб кетаётганлиги манзараси тасвирланган. Овчилар устига чайласимон ёпинчиқ ёпиб олиб, ўқ-ёй, палахмон тошлар билан қуроолланганлар. Яна бир қояда эса икки гуруҳ овчиларнинг ёввойи буқани ўраб олиш манзараси акс этирилган. Археологик олимлар бу ашёларни, мезолит даврининг сўнги босқичи ва илк неолит даврига оид эканлигига ишонч ҳосил қилиб, уларнинг Каила Туткаул ва Мачай ёдгорликлари билан тенгдош эканлигини асосладилар.

Инсоният ўз тараққиёт йўлида мезолит давридан сўнг Неолит деб аталмиш даврнинг ҳам ўтказди. «Неолит» юнонча сўз бўлиб «нео»-«янги», «лит»- «тош», «янги тош» даври деган маънони англатади. Янги меҳнат қурооллари: тош болталар, поналар, тош тешалар, исканалар пайдо бўлди. Шу боис Оврупа олимлари хатто «неолит» даврини «болта асри» деб аташни ҳам тақлиф этдилар.

Машҳур Қомусий олим Махмуд қошғарийнинг «Девону луғатит турк» асарида ов ҳақида қадимий қўшиқ ва термаларни учратамиз. Девонда овчилик билан боғлиқ бўлган қўшиқлар ўзига хос ўрин тутди. Уларда ов қилишнинг дастлабки намуналари ит ва қуш ёрдамида ўқ-ёй билан ов қилиш тажрибалари мадх этилади:

Ов кушларин ушлашиб
Тулки, тўнгиз тишлатиб,
Итларимиз ишлатимиз,
Хунар билан тердайдик.

Қоялардаги тасвирлар: бола, найза, камон ва бошқа ов қуроли «Инсоннинг табиий қобилиятлари» ни шакиллантира борди, ҳайвонлардан фарқли ўлароқ, мунтазам машқ қилиш ундаги иқтидорликни ўйғота бошлади, улардаги маънавий кучнинг «қўпол амалий эҳтиёжлари» асирлигдан қутулишга ёрдамлашди. Тўғри, унинг қадимий ов машқлари ҳозирги замонавий спорт турларининг бирон унсурини аниқ ифодаламаса ҳам келажакдаги халқ ўйинларининг илк дебочаси бўлиб қолди.

Бинобарин, қадимий ов қуроли-болтанинг ихтироси халқ санъатининг ифодаси бўлмаса ҳам, лекин ибтидоий инсон унда ўз «ижодиётини» кўриб қаноатбашлик туйғусини кечирарди. Аста-секинлик билан ана шу туйғуни такрорлаш ва такомиллаштириш эҳтиёжга айланиб борди. Энди ибтидоий одам учун болтага даста ясаш камлик қилар, шунинг учун у ўша дастанинг яхши ва қўлай бўлиши зарурлигини англаб етди. Натижада, ов қуролларининг кўркам ва қўлайлиги эстетик ва тафаккур ривожига тurtқи бера борди. Одамлар энди ов қуролига, қоя ва тошларга турли-туман ов манзарасини чизадиган бўлдилар. Бошда овчи қандай ов қилганининг фактларда чекинмай хикоя қилган бўлса, энди ҳаётнинг тажрибасини қўшган ҳолда, ҳаёт эпизодларини бир-бирига солиштирган ҳолда ҳаёлга эрк бериб ифодаладиган бўлди. О.Сафаров 1985 йил.

Эрампдан олдинги 3 минг йилликнинг охирига келиб, Марказий Осиё ҳудудида тош даври тугади, у ўз ўрнини энеолит ва кейинчалик бронза асрига бўшатиб берди. Археологияга оид қазилма манбаларнинг гувоҳлик беришича, ибтидоий одам металл оламига дастлаб мисни ихтиро қилиш орқали кирган. Одамлар мисдан унча катта пичоклар, бигиз, игналар, болталар, узуклар, мунчоклар, сирғалар тайёрлаганлар. Шунинг учун металлни қўллашнинг бу илк даври Энеолит мис тош даври деб аталган.

Бронза мис ва қалай аралашмасидан иборат бўлиб, у мисга қараганда катта афзалликларга эга. Ишлаб чиқаришда бронзанинг ишлатила бошланиши билан жамият тараққиётида Бронза-даври бошланган.

Умар Ҳайёмнинг тақитлашича, кондан қазиб олинган биринчи маъдан темир бўлган, чунки у инсонлар учун энг зарур нарсалардан биридур. Манучехр замонида дейди у, Ариш Баҳордан келган пайтда Ариш афсонавий мерган-қадимий муқаддас китоб «Авесто» да Арахша номи билан берилган. Бу китобда ёзилишича, Ариш камондан минг фарсанг узоқликка отган ва қаттиқ кучанишдан ўзи бўлак-бўлак бўлиб кетган, у ҳам ёғоч ҳам қамишдан беш бўлак қилиб камон ясади, бу беш булакни сирач билан бирлаштирди, ўқининг бошоғи темирдан бўлган.

Марказий Осиёда илк темир даври миллоддан аввалги бир минг йилликнинг биринчи даврига тўғри келади. Бу пайтга келиб ибтидоий жамоа тузуми ўзининг охириги босқичига ўтаётган эди. Одамлар биринчи бор темирдан хом-ашё сифатида меҳнат қуроли ишлаб чиқаришда фойдаланганлар. Темир ибтидоий жамоа тарихида буюк техник инқилобга сабаб бўлди.

Ўтказилган илмий-тадқиқот натижалари кўрсатадики мамлакатларимиз ҳудудларида одамлар илк давларида ҳайвонлар ва балиқларни ов қилиш учун турли қуроллардан фойдаланишган. Ўлжани пойлаш ва қўлга киритиш учун турли хил мураккаб ҳаракатларни югуриш, сакраш, улоқтириш ва хоқозоларни бажаришга тўғри келган. Болалар ҳам ана шундай турли фаолиятларда фаол қатнашганлар, ҳаётини амалий кўникма ва малакаларни шу

жараёнларда мустаҳкамлашган. Натижада жисмоний тарбиянинг асосий унсурлари юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш ва бошқалар вужудга келган.

Археологик ва этнографик тадқиқотлар Ўзбекистондан рақснинг илк намуналари ибтидоий жамиятда пайдо бўлганлигини исботлайди. С.П.Толстой кашф қилган неолит даврига оид Хоразмдаги калтаминорликлар маданияти манзилгоҳида жамоа майдонида ибтидоий рақслар ва маросимлар ўтказилган деб фараз қилинади. Сурхондарё ва Зарафшон водийларининг тоғли туманларида топилган минглаб қадимий расмларда тош даврида яшаган аجدодларимизнинг махсус никобланган овчилик маросимларининг бажараётганлигининг тасвирланганлиги ҳам рақслар тарифида ниҳоятда қадимий эканлигини кўрсатади. Шуниси кизиқки айрим тадқиқотчиларнинг Хоразм «Лазги» сини СТРАБОН ва Геродот тасвирланган қадимги массагетларнинг маросимларида кечаси гулхан ёқиб «қўшиқ айтиб рақсга тушганлиги» ни, уни ҳозирги Хоразм тўйларида қиш кунлари ўт ёқиб ижро этиладиган ашулага жур бўлиб лазги ва бошқа рақсларга қиёс қилишларини мантикий асосли деса бўлади. Этнографик Тура қиличевнинг фикрича «Лазги» ўйини ибтидоий жамиятдаги хоразмликларнинг қахрамонлик ҳаракатини ўзида акс эттирадиган элементига эга бўлиши, жанговар ҳарбийлик ҳарактерини сақлаб қолиши жуда кўп ибтидоий қабилаларда ўтказиладиган зафар тантаналаридаги ҳарбий рақсларни эслатади.

Жаҳон спорти тараққиётида ўзбек миллий кураши ўзига хос, ўзига мос ўринга, нуфуз ва обруга эга бўлаётганлиги ҳозирги кунда ҳаммага маълум. Чунки ўзбек курашида халқимизнинг руҳиятига, асл хислатларига хос бўлган мардлик, жасурлик, бағри кенглик, ҳалоллик мужассамлашган. Рақиблар курашдан олдин кўл олишиб самимийлик изхор этишади, сўнгра даврада айланишади. Шундан сўнг ҳар хил чиройли ўйинлар кўрсатиб, бир-бирига ҳамла қилишга шайланишади. Улар бир-бирларига ҳамла қилаётган пайтда найза отаётган овчига, ўлжани мўлжалга олаётган тийрандозга ёки ўлжага ташланаётган арслонга ўхшаб кетадилар. Бундай чиройли хатти-ҳаракатлар миллий курашимизнинг ибтидоий жамоа давридан буён шаклланиб келаётганини кўрсатади.

Қадимий аجدодларимизнинг ёввойи ҳайвонларни овлашлари ва уларни ўзларига бўйсундиришга интилишлари ов воқеаларини ижод қилиш ҳамда намоёниш қилишга зарурат тўғдирди. Д.У.Эльконин ўйинларнинг келиб чиқишини ўрганиб «.. ибтидоий кишилар ов, уруш воқеаларини ва бошқа жиддий фаолият турларини ўйинларда ифодаланганлар. Овдаги муваффақиятсизликни ўйнаш уларга йўл кўйган хатоларни ҳамда муваффақиятсизликнинг сабабларини аниқлашда ёрдам берган», дея хулоса чиқаради.

2. ҚАДИМГИ ШАРҚ МАМЛАКАТЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ. (ЭР.АВ. IV-МИНГ ЙИЛЛИКДАН ҲОЗИРГИ ЭРАМИЗГАЧА).

Ўрта ер денгизининг шарқий (қирғоқ) ҳудудида жойлашган Йўлбарс ва Еврат оралиғидаги текисликда, Нил бўйи, Ҳинд ва Хуанхе водийсида э.ав. V ва IV минг йилликда содир бўлган кескин ўзгаришлар инсоният тарихида туб бурилиш ясади.

Бу даврда келиб айрим халқлар деҳқончилик ва чорвачиликда сезиларли ютуқларга эришдилар, жамият тараққиётида шаҳарларнинг роли ошди. қадимги дунёда жисмоний маданиятнинг излари илк бор Ўртаер денгизга шарқдан туташадиган Месопотамиядан бизга маълум. Месопотамия икки дарё Дажда ва Фурот оралиғида жойлашган қадимги давлат. Эраמידан аввалги IV минг йилликда этник қатлами ҳалигача тўла аниқланмаган шумер қабилалари яшаган ва бу ерда ижтимоий тизимлар тузилган.

Қадимги Месопотамияга тегишли ҳудудлар инсоният маданияти ва цивилизациясининг бешиги ҳисобланади. Тарихнинг илк бошланишида бу ерда биринчи марта бошоқли ўсимликларни маданийлаштириш, ҳайвонларни хонакилаштириш, металга қайта ишлов бериш йўлга қўйилган. Бу ҳудудда одамлар тупроқ, дарахт ва камишлардан доимий уй-жой кўрганлар. Ҳозирги Ироқ ҳудудининг жанубий қисмида мавжуд бўлган энг қадимги шаҳар давлат манзилгоҳ сифатида муҳофаа деворлари билан айлантирилган ҳолда қўриқланган. Айнан, худди шу ерда давлат ташкилоти хизмати санъат, ёзув, тақвим, шунингдек жисмоний маданият йўлга қўйилган.

Машҳур америкалик олим Сэмюэл Крамер «тарих Шумериядан бошланган», деб тасдиқлайди. Унинг хулосаларини бошқа археологик экспедициялар топилдиклари ҳам мустаҳкамлайди. Бундан салкам 5 минг йил илгари Дажла ва Фурот дарёлари водийсида ёзув санъати пайдо бўлди. Шу вақтдан бошлаб Месопотамия минтақаси салкам ярим минг йил мобайнида жаҳон маданиятининг маркази бўлиб қолди. Унинг таъсири Ов롭анинг барча бурчаклари, Осиёнинг узоқ саҳролари узоқ Шарқда сезилиб турди. Шумерлар маданиятини Митан, Вавилон. сўнгра ҳарбий ассирияликлар давом эттирганлар. Парфияликлар, скифлар, холдейлар, форслар, юнонлар, римликлар ва араблар қадимги дарё оралиғи цивилизациясининг ворислари ҳисобландилар.

Эрамыздан аввалги IV минг йилликда Месопотамия ҳудудида бир-бирини алмаштириб турган давлат тузумларидаги жисмоний маданият тўғрисидаги бўлак-бўлак маълумотлар сақланиб қолган. Алоҳида давлатларнинг шаклланиши ва мустаҳкамланишида, хусусан эркин кишлоқ аҳолисида бўлган оддий жангчи аскарлар қатлами жисмоний маданиятнинг ривожланишида фаол қатнашганлар. Бироқ, бу давлатларнинг кечки тараққиёт босқичида мусобақа характери ва маросим рақслари тадбирлар намоишида қатнашиш, иштироқчиларнинг жисмоний тайёргарлигига юқори талаблар қўядиган, кўп сонли акробатика элементларидан иборат бўлган (улар бир мунча ҳарбий ва маданий максадлар учун хизмат қилган): ва аста-секинлик билан тор доирадаги ҳукмрон синфларнинг имтиёзи бўлиб қолди. Ёлланма армия одатда кўпинча давлатнинг заифлашуви даврида пайдо бўладиган жисмоний маданият элементларини ўзларининг ҳарбий амалий тайёргарликлари билан бойитганлар.

Месопотамия жисмоний маданият инқилобида ҳал қилувчи ролни, сўнгра яқин Шарқ ва барча қадимги дунёда халқлари худди шундай ҳолат аҳамият касб этди, э.ав. минг йилликнинг бошланишида от кучи билан тортиладиган енгил (ўқни қўллаш билан) ва тезкор жанговар араванинг кашф қилиниши ҳам шулар жумласидандир. Отлардан оммавий равишда фойдаланиш фақат ҳарбий санъат ёки жисмоний маданиятнинг қайта ташкил қилинишига олиб келиб қолмасдан балки мамлакатлар ўртасидаги транспорт алоқалари ва шунингдек маданий бойликлар ҳамда тажриба алмашиш жараёнини тезлаштирди. Бу сингари хотиралар тўғрисида митанниялик Киккулиннинг «Тренинг китоби» гувоҳлик беради, ҳамда отларни машқ қилдириш бўйича энг қадимги услубий қўлланма ҳисобланади (бизгача ҳетт тилидан таржимаси етиб келган, э.ав. 1360 йил).

Л.Вулл дафн этилган Ур подшоларидан бири бўлган аёл ҳокимнинг дахмасини очиб кўрди. Дахманчида бурчаклари бир-бирига бириктирилган ва иккита ён учбурчаклари ёрдамида маҳкамлаб қўйилган иккита тўғри бурчакли тахтачадан иборат байроқ бор эди. Байроқда садафдан ва чиганоқлар қадаб НАҚШлар солинган шумерлар ҳаётининг турли кўринишлари тасвирланган: мана, асирлар ва жангчилар кетаяпти-бу тасвир бизни шумерларнинг қуроллари билан таништиради. Байроқда икки гилдирақли арава тасвирланган, шу вақтга қадар қадимги дунёнинг кўп мамлакатлари тарихида катта рол ўйнаган икки гилдирақли вазмин араванинг ижодкорларини ассирийлар деб ҳисоблар эдилар (В.Драчун, 1980 й. 102-103 бет).

Ҳар хил ёзма ва оғзаки манбалар, шунингдек айрим аналогияларга асосланиб айтиш мумкин, айнан бу ерда, хурмо дарахти таёғи баргидан тозалаб қўлланадиган тўпли чиллак, сўнгра от билан ўйналадиган туп ўйинлари ўйналадиган бўлди. Энг қадимги белдан ушлаб курашга сажда қилиш хайкали, хусусан унинг асосида рақибни асирга олишнинг жанговар усуллари ётадиган бронза статуяси тахминан э.ав. 2800 йилда тайёрланган (Бағдод музейида сақланмоқда). Маросимий мусобақалар, янги йилда Мардук худосига бағишлаб ўтказиладиган, антик юнонларнинг Олимпиадасидан минг йил илгари бўлиб утган.

Вавилондаги жисмоний маданиятнинг тараққиёти ҳақида, терракотлардаги овлаш манзараси, ҳайвонларни қувлаб ҳайдаш, камондан отиш. Муштлашиш жанги ва араваларда мусобақаларни, шунингдек тошга ўйиб ёзилган Ҳаммураппи қонунлари матнлари э.ав. 1800-1750 йилларда қайд қилинганлиги ҳақида гувоҳлик беради.

Ассирия давлатидан бизгача сузаётган жангчилар, ҳаракати крол усулини эслатадиган (тахминан э.ав. 1200 йил), бироз кечроқ эса ҳукмдорлар ва аслзодаларнинг араваларда ов қилиш жараёни рнльефда тасвирланган. Бошқа топилдиқлар биноан, ассирияликлар қиличбозлик ва найза улоқтиришни ўргатишни ташкил қилганлар.

Форсийларга нисбатан, моддий ва маданий ёдгорликларнинг гувоҳлик беришича, бизга қадимий юнон муаррихлари Геродот ва Ксенофонт ёзувлари етиб келган. Улардан маълумки, ўз болаларини 7-16 ёшда «тарбия ўйлари» да сатраплар ховлиларида фаолият кўрсатадиган, кураш. Югуриш, отда юриш, найза улоқтириш, камондан отиш ва ҳақиқатгўйликка ўргатганлар. Кейинчалик ўсмирларни тайёрлаш мажбурий ов синовларидаги жасурликка хизмат қилган, чангов ўйини бўйича мусобақаларга, «чиллақли тўп ўйинлари» асосида пайдо бўлган, тезкорлик ва чакқонликни ривожлантирадиган, ёкиҳиндлар томонидан кашф қилинган «шатранж-шоҳмат» деб аталадиган ўйин воситасида стратегик тафаккур қилиш қобилиятини тарбиялаганлар.

2.1. ҚАДИМГИ МИСР.

Тахминан, ярим минг йил кечикиш билан Нил водийсида Месопотамия каби тараққиёт жараёни қўлоч ёзди. Э.ав. IV минг йилликнинг охирида Шимолий ва Жанубий мисрнинг йирик қабилалари истиқомат қиладиган жойларда ҳокимиятнинг нисбатан унча катта бўлмаган сиёсий марказлари пайдо бўлди. Нақл қилишларича тахминан э.ав. 3000 йилларда-афсонавий подшоҳ Менес биринчи ягона империяни ташкил қилган. Спорт мавзусига бағишланган энг қадимий машҳур рельефларидан бирида Жосернинг ғалабасини (э.ав. 2778-2723 йиллар), югуришга бўйича сажда қилиш мусобақаси тасвирланган. қадимги Миср подшоҳ-худосининг югуриши худди шу мотивлар билан тушунтирилади, Юнон мифологияси қахрамонлари ва замонавий Африка қабила бошлиқлари, синови хусусан синов мобайнида уларнинг номзодлари жисмоний салоҳиятлари билангина тасдиқланганлар, чунки улар жисмоний жиҳатдан эришган ютуқлари билангина сайланишига лойиқ бўлганлар.

Кейинчалик подшоҳ-худоларни танлаш пайтидаги югуриш синови курашга жой бўшатиб берди, бинобарин куч ва чакқонлик устунлигини аниқ ифодалаган, чунки Саккарсдаги Фиоххотен қабр тоши деворидагилар замонавий эркин кураш, акробатика ва ов усуллари эслатади (э.ав. III минг йиллик ўрталари). Кураш билан боғлиқ бўлган Саккарсда Фиоххоген қабридан олинган, ҳаракатлар серияси тасвирланган, Энг эрта ёдгорликлар шулар жумласидан, улар фараонларнинг кураш техникасини эгаллаганликлари ва жанговар кайфиятлари ҳақида гувоҳлик беради. Ҳукмдорларнинг ҳар томонлама жисмоний тайёргарликка эга бўлишлари талаб этилган. қадимги Миср давлатининг примитив моҳиятига мос келган, хусусан фараонлар, булажак подшоҳ-худолар, умуман чегараланмаган марказлашган ҳокимиятга эга бўлганлар. Шу

билан бир вақтда бошқа тасвирларда томонлари сезиларли. Месопотамия жисмоний маданияти учун характерли бўлган, Айнан жараён белгилари ҳукмдорларнинг V-VI сулолалари даври бошқариш натижасида ов, кураш, чукморлар билан қиличбозлик ва маросим рақсларига сажда қилишга таъсир кўрсатиш каби ўзлари учун зарурий ҳарбий тайёргарликни ўзлаштириб олдилар.

Ўрта подшоҳлик фараонлари (э.ав.2040-1730 йиллар) ижтимоий қатлами бир вақтда ҳокимиятнинг янги таянчини савдогарлар. Ҳунармандлар, майда амалдорлар ва ҳарбийлардан тузишга ҳаракат қилганлар. Бу сиёсат ҳаёт тарзида сезиларли таъсир ўтказди. Жаҳонни хис қилиш, охир-оқибат жисмоний маданият базасининг кенгайишига олиб келди. Таълимни турли йўللار билан ислох қилиш натижасида жисмоний тарбия, илк бор фақат зодагон уруғлари учун тарқалган эди. Бу тайёрланаётган амалдор ва кохинлар табақаси йиғилишларида қўлланадиган бўлди. Шунингдек, Изис-Озарис-Горос мистериялари ибодатхона раққосаларини танлаш ва тайёрлаш мақсадида билим юрти ташкил қилинди. Жисмоний машқларнинг катта оммавийлиги тўғрисида шундай ҳолат шохидик беради, имтиёзли табақа учун ёзилган китобнинг махсус бобида меҳмонни акробатика ва рақс машқлари билан кўнглини хушлаш тўғрисида кўрсатма бағишланган.

Ўрта шоҳлик даврига энг қадимги ёзувлар киради, унда муфассал мазмунда тўп билан жуфтли ўйин.

Ёзилган ҳар хил рельефлар. Расмлар ва скульптура фигуралари эътибора лойик, уларда фақат тўпни отаётган ёки уни ураётган ўйинчилар тасвирланган асосан аёллар кийимида қайсики, ҳеч қачон тўп учун курашмайди. Шунга асосан ҳулоса қилиш мумкин. қадиги Мисрда жамоали ўйинлар маълум бўлмаган. Бошқа томондан, шундан шохидлик берадики, тўп билан ўйинлар, жамиятнинг ҳукмрон қатламидаги аёллар вақтини қувноқ ўтказишни ва эстетик тарбиялаш учун жорий қилинган, фаолиятдан мақсад натижанинг сифат мезони билан боғлиқ бўлмаган. Аналогик вазият рақслар учун ҳам характерли бўлган. Бу жараён билан биргаликда томошабинларни ўзининг чакков ҳаракатлари билан самарали жалб қиладиган қўллар пайдо бўлди. Миср ўйинлари бўйича етакчи мутахассис А.Видеман ишончли далил келтиради, унинг фикрича «копток ва гимнастика ўйинчилари фақат қўллар бўлиши мумкин, филхол шарлик одам ҳаракат қилишни унча ёқтирмаган, бу ҳаракатни махлиё бўлиб томоша қилишни афзал билаган, ўйновчилар ва раққосаларнинг кийимларни тасвиршашни эҳтимолдан узоқ қилади, шунингдек кенг доирадаги иштимой фаолликни ҳам, қадимги дунё шарқ халқлари жисмоний маданиятини шундай мунособат билан қаршиланганлар.

Гиксослар ҳукмронлиги қўлагандан сўнг кириб келган янги ва кечки подшоҳлик даврида (э.ав. 1562-332 йиллар), энг аввало янги ўзгаршлар билан бойиб борди. Аменхотен II (э.ав. 1447-1420 йиллар), бошқаруви пайтида яратилган сфинскларнинг машҳур тасвирларида эшкакчилар ва жангчилар, аравада югурувчилар муҳрланган. Бу фаолиятнинг мусобақа характери тўғрисида шундай ҳукм чиқариш мумкин, скульптор югурувчилар ҳолатини тартибсиз омма кўринишида барелефларда жангчилар қаторини тасвирланган. Фаравонларнинг ворислари ҳукмронлиги даврида илк ҳужжатлар пайдо бўлди. Бу тирандозлар ва муштлашувчи жангчилар мусобақаси тарқалганлиги тўғрисида гувоҳлик беради. Рамзес II (э.ав.1290-1223 йиллар) нинг ибодатхонадаги тантанали байрамларида, энди белгиланган қоидаларга биноан ҳакамлар раҳбарлигида Нубия, Ливия ва бошқа халқлар вакиллари билан кураш ва чўқморлар билан қиличбозлик бўйича мусобақалар ўтказиладиган бўлди. Янада кўпроқ қайиқларда жангчилар абадийлаштирилди, яшаш учун сув берадиган кураш ифодааланган, лекин улар сўнгра анъанавий томошабоб бахсларга айланиб кетди, Бундан жанглар мобайнида Шарқий Овропада кейинчалик қайиқ турнирларидан фарқлиўлароқ узун таёқ билан мусобақалашувчилар, нафақат

бир-бирларини сувга йиқитишга, балки рақибининг қайиғини чўктиришга ҳаракат қилганлар. Мисрни форсий шоҳ Камбюзес II (э.ав. 529-522 йиллар) эгаллангандан сўнг бу ерда от билан ўйналадиган тўп ўйинлари тарқалди. Бироқ форсийларнинг ҳукумронлиги Мисрликлар тузуми жисмоний маданиятининг театрлаштирилган қоидаларига ҳеч қандай жиддий ўзгариш кирита олмади.

Қадимги Мисрликлар жисмоний маданияти тизимининг ўзига хос қоидаларининг қайта қурилиши Эллинизм таъсири остига кечди, бу Искандар Зулқарнайин мамлакатни босиб олгандан кейин (э.ав. 332 йил) содир бўлди. Вақтинчалик гуллаб яшнаган Эллин маданиятини христиан черкови йўққа чиқорди. Сўнгра араблар ўз ҳукмронликларини (милодий 641 йилдан) мустаҳкамлаб олдилар.

2.2. ҚАДИМГИ ҲИНДИСТОН.

Қўлдорликнинг патриархал шакли Ҳиндистонда ўзига хос ўринга эга, бироқ ижтимоий мунособатларни шакиллантириш учун халқ қилувчи рол ўйнамади. Ҳинд дарёси водийсида пайдо бўлган (э.ав. 2000-1200 йиллар) оралиғида Гарапп маданияти алоҳида ўрин тутди. Унчалик маълум бўлмаган бу даврнинг характерли ёдгорлиги Санскритда ёзилган Айр-Веда-Гараки трактатлари тўплами маълумот беради. қадимги Ҳиндистоннинг туб аҳолиси маросимий соғломлаштириш гимнастикаси, рақслар ва қуролсиз ўзини ҳимоя қилиш соҳасида энг бой анъанага эга бўлган. Шу билан бир вақтда тананинг ҳар хил қисмлардаги оғриқни босиш ва суркаш ёрдамида ёқотишга оид маслаҳатлар, массаж санъатининг тараққиёти тўғрисида манбалар мавжуд.

Қадимги Ҳинд ёзма манбаларда илк бор бахслашиши ва яқка курашнинг шундай шакллари ҳақида эслашлар учрайди, рақиб тана қисмининг оғриқни сезадиган жойига қўл ёки оёқ билан зарба бериш характерли усуллардан ҳисобланади, шунингдек буғиш усуллари ҳам ўтказилган. Медитация (фикрни бир жойга тўплаш) ва экстаз вақтидаги шаман рақсларидан кейин организмда органик ва психик ўзгаришлар сезилган. Нафас олишни бошқариш йўли билан ҳосил қилинган, бу кузатишлар йоглар тизимининг яратилишига асос бўлган. Панжобдаги Гарапп теваарагида қазисма мобайнида тош пластина (ясси қаттиқ жисм) топилган-тамға э.ав. III минг йилликда тайёрланган, унинг марказий қисмида қаятий «нилюфар» ҳолатида ўтирган инсон гавдаси тасвирланган.

Йоглар сажда қиладиган гигиеник, маънавий-ахлоқий ва фалсафий қарашлар мажмуаси ҳақидаги дастлабки маълумотлар Веда диний дostonларида учрайди. Бу маълумотлар э.ав. III ва IV минг йилликка таалуқли бўлиб, уни ягона дунёқараш тизимига айлантирган тарихий шахс э.ав. II асрда яшаган Патанжалидир.

Йога, бу ҳам мақсадни, ҳам ана шу мақсадга эришиш йўллариини ўз ичига олувчи кенг маънадаги тушунчадир. Санскрит тилидан таржима қилинса, «Йога» сўзи айнан «бирлашиш» деган маънони англатади, аммо кенгроқ талқинда «мувофиқ равишда» ва «изчиллик билан оғишмай қўлланадиган» маъносини беради.

Турли жисмоний ва руҳий машқлар орқали физиологик фаолиятга таъсир кўрсатиш имконияти йогларда индивидуал ҳаётий куч «кундалигини» мавжудлигига бўлган ишончга асосланган, Ўша фавқўлотда кучга эга бўлиш ва у орқали инсон «ўз руҳини тамоман озод этилиши» учун патанжали қуйидаги 8 босқичли йўлни ишлаб чиқди:

1. Иама-ўзини тийиш. Ахлоқ интизоми
2. Ниама-маданият, озодалик Ахлоқ интизоми
3. Асана-ҳолат. Бадан интизоми.

4. Пранояма-нафасни идора қилиш. Бадан интизоми.
5. Пратъяҳара-хиссиётдан узоқлашиш. Бадан интизоми.
6. Дҳарана-диққат. Ақл-идроқ интизоми.
7. Дхъяна-объектни мушоҳода қилиш. Ақл-идроқ интизоми.
8. Самадхи-диққатни жамлаш, ақл-идроқни объектга йўналтириш. Ақл-идроқ интизоми.

Дастлабки икки босқичда одам ўзидаги жисмоний кучни ривожлантиргина қолмай, балки ундан фойдалана билиши учун ҳам зарур. Бу ўзига хос ахлоқий тайёргарликдир. Охирги уч босқич Хатха-Йога орқали эришиладиган катта жисмоний матонатни талаб қилади.

Жисмоний машқлар тизими хисобланган Хатха-Йоганинг ходисалар туркумида бир неча усул мавжуд:

- 1) Мускулларни бўшаштириш санъати,
- 2) Мақбул равишда нафас ола билиш:
- 3) Маълум ҳаракатларни ёки ақлий хохишни бажаришга диққатни жалб этиш усуллари ҳамда динамик (кўп марта қайтариш):
- 4) Статик (маълум вақт давомида маълум ҳолатда бўлиш) вариантларида бажариладиган ўзига хос асана-ҳолатлар шаклидаги жисмоний машқлардан иборатдир. (В.Г.Веришчанин, 1990-20-21 бетлар).

Шамол томондан келган Ҳинд-арийлар (э.ав.1200-600 йиллар) Ҳиндистоннинг туб жой аҳолисини тўлиқ ўзларига қараш қилиб олдилар. Бундай шароитдаги ижтимоий фарқ шунингдек юқори арида қатламининг ҳукмронлиги VII-VIII асрларда ўзига хос табақа шакилларида мустаҳкамланди. Арийлар имтиёзига эга бўлган брахмандлар табақаси асосан, рухонийлар ва кишатрий, ҳарбий зодагонлар, шунингдек вайтъямлар фахрий ҳунармандлар, савдо, ахлий, йирик шохли қора мол боқиш билан шуғулланувчилар хисобланарди. Ижтимоий келиб чиқиши арий бўлмаган қишлоқ деҳқонлари ва қора боқувчилар оммаси шудрларга кирувчи гуруҳларга бирлашганлар. Ҳамма нарсадан маҳрум қилинган қўллар авлоди ҳамда ҳеч қандай ҳуқуқга эга бўлмаган қатлам, оғир ва қора меҳнат билан шуғулланувчилар, парийлар биронта табақага ётмас эди.

Арийлар табақасига мансуб бўлмаганлар учун жанговар тайёргарликни таъминловчи отда юриш, барча қурооллар билан машқлар бажариш, шунингдек йога «дахилсиз» хисобланади. Шу билан бирга бир вақтда кишатрийлар бутунлай ўзларига тўғри келмайдиган, шудрлар ўртасида тарқалган рақс, воситасидаги машқлар, кубиклар ёки халқалар ва бошқа мусобақа турлари билан шуғулланишни лозим топишган.

Арийлар табақасининг жисмоний маданияти тўғрисида кўп нарсаларни Веда ва Махобҳорат ва Рамайна сингари қадимги ҳинд эпосларидан, билиб олиш мумкин. Ҳукмдорларнинг ҳарбий аристократияси, уларнинг қуроолланган мулозимлари юқори даражадаги жисмоний тайёргарликни олганлар.

Санскрит ёзувига биноан э.ав. VII асрда Ҳиндистонда тахтадаги ўйнига сажда қилиш билан биргаликда, диққатни тўплаш ва чуқур ўйлашни талаб қиладиган машқлар бажарилган. Ҳозирги замонавий шохмотнинг аجدоди чатуранг улар ўртасида стратегик фикрлашни тарбиялаши билан алоҳида ажралиб турган.

Аталиши икки суздан иборат (чатур-турт ва анг-жанговар тартиб), ўйинчиларнинг сонидан келиб чиқмайди, балки ўша вақтдаги ҳинд армиясининг асосий қуроол турлари: пиёдалар, отлиқ аскарлар, жанговар аравалар ва жанговар филлар. Шохмот фигураларининг

юришлари: раджи Э (шоҳ), жанговар аравалар (рух), енгил сувори (от), пиёда аскарлар (пиёда)-ҳозиргача амалий жиҳатдан ўзгармасдан қолган.

Абул қосим Фирдавсий ўзининг «Шоҳнома» достонининг учинчи китобида ҳинд рожасининг Нушинравонга шатранж юборгани ҳақида хикоя қилади. Ҳинд элчиси шундай дейди: биз қанчадан-қанча молу дунё сарфлаб, бир хунар яратдик, унинг номи шатранждир. Кимнинг билими зўр бўлса, шатранжда ўзини кўрсатсин. Унинг тахтасида санъат, ҳар бир муҳрасида бир маъно бор. Ҳар бир донасининг юриш йўли, тутган хонаси бўлиб, пиёда, фил, сипох, фарзин, руху шоҳнинг юрилишига қараб рақиблар бир-бирини мот ойлар, деб тушунтирди. Нушинравон шатранж ўйинининг ечимини топиб, ҳинд рожасини лол қолдиради.

2.3. ҚАДИМГИ ХИТОЙ.

Эрамиздан аввал VIII-VII асрлар даврига оид Хитой йилномаларида айтилишича жисмоний маданият дастлаб э.ав. III минг йилликда Хуанхэ ва Янцз водийларида пайдо бўлган ва ривож топган. қадимий байрамлар ва улар билан боғлиқ бўлган урф-одатлар ҳамда маросимлар йилномаларда тез-тез «Кунфу» деб аталган китобнинг тахминан э.ав. 2698 йилда ёзилганлиги қайд қилинади. Шунингдек биринчи марта халқ ўртасида тарқалган ҳар хил даволаш гимнастикаси, оғриқни йўқотувчи массаж, маросим рақслари, бепуштлиқ, касалликларини даволайдиган машқлар билан биргаликда жанговар рақсларни тизимга солиб малакали тарзда баён қилганлар. Йилномадаги ёзувларнинг гувоҳлик беришича, ўша даврда болалар махсус муассасаларда тарбияланган. Мусобақа тўғрисида нисбатан ишончли далилларни юқоридагиларни таққослаш билан хитой халқининг ю эфу циклидаги қўшиғидан тахмин қилиш мумкин. У эрамиздан олдинги II асрда ёзиб қолдирилган, чунончи, халқ жисмоний маданиятининг изларини ўзида олиб келган ва кейинчалик у ҳарбий демократия даражасига кўтарилганлиги билан аҳамиятлидир. қўшиқларда қахрамонларнинг душман қабилалари сардорлари устидан қон тўкмаслик йўли билан кураш, муштлашиш жанги ва жанговар рақсларда устун келиб ўзларига бўйсундириш ҳолатлари куйланади.

Жисмоний тайёргарликда жанговар рақсларнинг ролини барча халқларда кузатиш мумкин, бироқ енгил қуролланганлик мавжуд бўлган жойда, ҳарбий фаолиятни олиб боришда отлик қўшин етакчи рол ўйнамаган. Пантомимолар типигаги ҳаракат шакллари пайдо бўлди, қайсики, жангчиларнинг чаққонлиги ва қатъиятлигини ривожлантиришдан ташқари қахрамона жасоратни тасвирлашга хизмат қилган.

Эксперимент асосида олинган прагматик табиий-фалсафий дунёқараш ва табобат билимлари жисмоний маданиятнинг ижтимоий ролига катта таъсирини ўтказди. Ҳаракатдан фойдаланиб даволаш методи ёрдамида инсон организмми фаолиятига кучли таъсир кўрсатиш имконияти олинди, хусусан бу энг ривожланган қадимги дунё марказлари билан таққослангандан ҳам катта эди.

Биринчи сулола ҳукмронлиги вақтида Шан (тарихий манбалар билан тасдиқланган) даврида терапевтик-даволаш ва ҳарбий тайёргарлик тизимига асос солинган. Бу даврда ҳарбий тайёргарликнинг асосини арава, камон отиш, ов, найза улоқтириш ва қуролсиз қўл жанги олишуви мусобақалари ташкил қилган. Рақс маданияти доирасида рақсларни ажратиш бошланди, бепуштлиқни даволаш, аждодлар жасоратини ифодалайдиган ўлганлар рақси, шунингдек, жанговар рақслар, ва учта асосий манбалардан биров кечроқ бошқа маросимлар шаклланди.

Даостик мактаб шогирдлари э.ав. VI асрдан бошлаб, туркча ўтириб, пассив «ички», ривожлантирувчи ҳаракат (НЭ кунг) ни ўзлаштириб, даволаш чоғида нафас олиш машқлари ёрдамида актив фаолият (ташқи) машқларни (таоцзинь) қўллаш билан жисмоний заифлик ва хасталикдан қутилиб дунёдаги «танланган» даржагача кўтарилишга интиланлар. Массажга дахлдор бўлган, ташқи машқларга киритилган, шундай хулоса қилинган, тананинг устки очик қисмининг массажи ва суркалиши фақат тананинг юза қисмидаги оғриқни йўқотибгина қолмасдан, балки ички органлар ишига ҳам таъсир кўрсатади.

Олдини олувчи даволаш методларининг даоистик принциплари, минг йиллик амалиёт натижасида туғилган, ГимнастикаЛаоцзининг фалсафий қарашларига асосланган, бу унинг «Дао дэ цзин» китобида баён қилинган. Лао-цзи оламдаги мувозанат ўзига хос энергия «чи» билан сақланиб туради дея хисоблайди. «Чи» ўз навбатида икки қарама-қарши кучлар-«цзинь» ва «цзянь» га ажралади. Инсоннинг ҳаёти учун зарур бўлган саломатлик, оламнинг кичирайтирилган нусхаси сифатида, «цзинь ва «цзянь» уйғунликни таъминлайди. Бу икки қарама-қарши кучлар ҳаракати ҳар хил нафас олиш тетиклантирадиган ва хотиржам қиладиган жисмоний машқлар ҳамда тана устининг белгиланган жойларини китиклаш билан бошқарилади. Уларнинг ёрдамида инсон илк ёшлик чоғида мукаммалликка эришиш ва эзгулик йўлига киришига таъсир кўрсатиш мумкин (дао-дэ). Шунга биноан доирада уларнинг мактабларида машқлар ишлаб чиқилган эди.

Халқ ўртасида, қўллардан ташқари замонавий футболнинг аждоди «чжу кэ» тарқалди. Бу ўйиндан қўшимча машқ сифатида фойдаланилди тезкорлик, чаққонлик ва топкирликнинг ривожланишига хизмат қиладиган пиёда аскарларни тайёрлашда. Ўйин майдонининг марказида белгиланган ўлчамда бир-биридан 4 метр масофа оралиқда иккита бамбук таёғи баландлиги 4 метр атрофида ерга қазиб ўрнатилади ва иккала таёқ ўртасидан тўр тортилади. Тўрнинг юқори қисмида диаметри 60 см бўлган туйнук бўлади.

Бу «дарвоза» эди. Тўрнинг икки томонида жойлашган ўйинчилар тўпни бир-бирларига узатадилар, уни қўл билан уриб, оёқ билан тепганлар. Тўпга бош, елка, курак билан тегиш мумкин бўлган, унга фақат очик қафт билан тегиниш таъқиқланган. «Чжу кэ» ўйини кўпчилик томошабинлар кузатганлар. Очко олган ўйинчилар май, гул ва мевалар билан мукофотланганлар, байрамларда эса безалган сопол идишлар берилган. Мағлубиятга учраганларни кулги остига олганлар. Бу вақтда майдонга иккита бошқа жамоа чиққан, ўйин барча жамоалар ўйнаб бўлгунча давом этган. Шарқона шарҳда «ўйинлар» мутлак ғолиб тушунчаси бўлмаган, шунинг учун ўйинни бундай тизимда ўтказиш керак эмас эди. Мағлубиятга учраганлар ўйиндан чиқариб юборилган. Бироқ ўйин қоидаси қатъий бўлган. Тўпга оёқ ва қўл билан урилган 70 та ҳар хил турдаги зарбалардан фойдаланиш пайтидаги 10 та қоида бузилишлари тафовут қилган. Худди шундай қоида асосида кураш, муштлашув жанги, оғирлик кўтариш, арқон тортиш, ракс ва сувда сузиш мусобақалари ўтказилган.

Қадимги Хитойда ҳам жисмоний маданият соҳасида ўз тимсоллари тизими, идеаллари бўлган, хусусан «сань мэй» принципларида ифодаланган. Бу принципада, санъатнинг бошқа жанрлари каби, жамият учун фойда келтириш талабида ўз ифодасини топган. «Цзинь ва цзянь», «сань» принципларига биноан «мэй» эса ташқи мукаммалликни ифодалайди. Асосий таянч ирода ва характерни шакллантиришга хизмат қилади. Агар копток ўйини қатнашчиси ёки курашчи куполлик қилса, ҳакам ва томошабинлар уни «сао цзянь» сифатида шармайдан шаримсор қилганлар, бу жамоатчиликнинг юқори даражадаги нафратини ифодалаган. Муштлашиш жанги соя билан курашиш характерини олган, рақибга (цзянь) зарба бериш юқори баҳоланмаган, балки рақибнинг зарбасига чаққонлик билан чап бериш, унга ички гулгула солиш (цзянь) қадрланган.

Цинь ва Хан (э.ав. III аср-милодий III аср) сулолаларининг бюрократик, диктаторлик бошқаруви даврида жиддий сиёсий, иқтисодий ўзгаришлар содир бўлди. Буюк сарик император Цинь (Цинь Шин-Хуанди) ва унинг ворислари кучманчи-гуннлардан бир нча бор мағлубиятга учргандан сўнг чуқур ҳарбий ислохатлар ўтказдилар. У ҳар хил тўловлар ёрдамида янги зодагонлар қатламини ташкил қилди, отлик қўшинларда мажбурий хизмат қиладиган. Ҳарбий мактаблар аравада юришни тўхтатдилар. Онда юриш, чопиб бораётган от устида камондан ўк узиш («гуннлар методи бўйича») киритилган эди, арқонда фойдаланиш, яқин жангда белбоғдан олиб курашиш. Ҳарбий санъат тарихида ёзилишича, ҳарбий ислохатлар ўз натижасини берди, э.ав. I аср бошланишида хитой армияси замонавий Ташқи Монғолия ҳудудидан ўта кучли гуннларнинг отлик аскарларини қувиб чиқарди.

Янги задогон аскарларга таяниб, марказлашган ҳокимият марказларини йўқотди. Насрий аристократия бартараф қилинди, табиий равишда, кўргазмали турнирлар ўтказиш жойлари ҳам йўқ қилинди. Шу билан бир вақтда марказлашган ҳокимият, шунингдек халқ ҳаракатини заифлаштиришга интилди, паст қатламлар ўртасида ўтказиладиган жисмоний кучга мусобақалишни таъқиб қилди. Бу интилишга марказлашган идеологияни тарғиб қилувчи конфуцианлик таъсир кўрсатди. Конфуцианлик «сань» ни, яъни доноликни англатувчи, нисоният ички моҳияти кадр-қиммати, унинг жисмоний салоҳитига қарам-қарши қўйди. Бунга қарам-қарши будда рухонийлари ва даоистик яширин иттифок «сарик салла» халқ ҳаракатини уюштирдилар, оддий одамларнинг ўзини-ўзи ҳимоя қилиш билан боғлиқ бўлган жисмоний машқларни қўллаб-қувватладилар (э.ав. II аср).

Кундузининг даволаш гимнастикаси, нисбатан ижтимоий сиёсий кураш билан боғлиқ бўлмаган, ўша вақтида бир қанча йўналишларга ажралиб кетди бир биридан кескин фарқ қиладиган ўша пайтда. Янгининг асосини, энг амалий йўналиш «би цзинь-чжи» тизими ташкил қилган э.ав. III асрда яшаган даоистик табиб Хуа-дэ ишлаб чиққан, ҳар хил ҳайвонларни кузатиш орқали, маймунлар, қушлар, йўлбарслар ва буғулар (замонавий тушунчада «цзинь» бўшаштирувчи, «цзянь» эса чўзилувчи мускулларга тўғри келади). Бу машқлар ёрдамида энг аввало қомат қийшиқлиги, овқатланиш органлари касалликлари, нафас олиш органлари ва қон айланишни даволашга ҳаракат қилганлар.

МАВЗУ: ЎЗБЕКИСТОНДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ.

РЕЖА :

1. Ўзбек аجدодларида жисмоний тарбия.
2. Миллий спорт турларининг ривожланиши.

ЎЗБЕК АЖДОДЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ.

Ўрта Осиё энг қадим замонлардан буён инсон яшаб келаётган жойлардан, энг эски маданият ўчоқларидан биридир. Ўзбекистон территориясидаги турли жойларда (Сурхондарё, Самарқанд, Тошкент, Хоразм вилоятларида) топилган қуйи палеолит даврига мансуб тош қуроллар, ўша замон кишиларининг манзилгоҳлари, деҳқончилик маданияти, ирригация қурилиши чорвачилик излари, эрамиздан олдинги иккинчи минг йилликнинг охирлари ва биринчи минг йилликнинг бошларига мансуб бронзадан ишланган буюмлар, қуроллар ва ҳоказолар ана шундан далолат беради. Жуда кўп манбаларда халқ орасида, фольклорда, ўрта асрлардаги кўзга кўринган мутафаккирларнинг ва кейинги даврларда яшаган маърифатчиларнинг асарларида ҳам бунинг исботини топамиз. Зикр этилган манбалар, моддий маданият ёдгорликлари собиқ Туркистон ўлкасида истиқомат қилган элатлар, яъни ҳозирги ўзбеклар, тожиклар, қozoқлар, қирғизлар, қорақолпоқлар, туркманлар ва бошқаларнинг аجدодлари ўзларига хос физкультурани турли хил жисмоний машқлар, мусобақалар ва халқ ўйинларини авлоддан-авлодга ўтказиб, ривожлантириб келганларидан дарак беради. Бу машқлар, ўйинлар ва мусобақалар муайян тарихий даврда яшаган турли халқлар ва қабилаларнинг ҳаёт кечириш тарзидан келиб чиққан бўлиб, улар ҳаётининг ички уклади ва ташқи муҳит хусусиятларини ўзида акс эттирган, кишиларни жисмоний чиниқтириш, уларни бақувват, эпчил, чидамли, дадил ва дов юрак қилиб тарбиялаш мақсадларига хизмат қилган.

Ўзбекларнинг қадимги аجدодлари ўз юксак маданиятини вужудга келтиргунча оғир йўлни босиб ўтганлар, зўр жасорат кўрсатганлар, табиат билан кўришга бардош бера олганлар. Бу эса халқдан жисмоний бақувват бўлишни талаб қиларди. Хилма-хил ўйинлар, қуч, эпчиллик ва чидамлилиқ синовии тарзидаги қизиқарли машқлар Ўзбекистон тарриториясида илгари яшаган халқлар ҳаётида тасодифан кириб қолган эмас, уларнинг кўп асрли тарихи бор.

Ўсиб келаётган ёш авлодни жисмоний тарбиялаш қадимги халқлар учун табиий зарурат эди. Хўжалиқни бошқариш, тил ва бошқа ижтимоий фаолият соҳалари такомиллашган сайин ўйинлар тарбия мақсадларига кўпроқ хизмат қила бошлаган. Бора-бора ибтидоий физкультуранинг янги-янги элементлари яратила борган. Масалан, чорвачилиқ ривожланиши муносабати билан ибтидоий жамоа тузуми ҳаётида ҳар хил ҳайвонлар билан ўтказиладиган диний маросим тарзидаги ўйинлар мустаҳкам ўрин эгаллай бошлаган.

Окс дарёси (Амударё) ва Яксар (Сирдарё) водийларда яшаган қабилалар ўртасида ҳўкиз ва от ўйинлари кенг тарқалган эди.

Искандар Зулқайнайнинг Ўрта Осиёга юришлари даврида (эрамиздан олдинги IV аср) Ўрта Осиёда физкультура кенг ривожланган эди. Янги шаҳарларни кўришга киришиш пайтларида қадимги Грециядаги олимпиада ўйинларига ўхшаш хилма-хил мусобақалар ўтказиларди.

Суғдиёна ва Бактрия давлатлари мавжуд бўлган даврда (эрамиздан олдинги III асрда) Ўрта Осиёда яшаган халқ орасида эпчил акробат-дорбозлар жуда машҳур бўлган. Улардан энг эпчил ва жисмоний жиҳатдан яхши чиниққанлари узоқ мамлакатларга ҳарбий юришларда қатнашар ва у жойларда маҳоратларини намоиш қилиб, ўз халқи санъатини шуҳрат топтирардилар.

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

Ўрта Осиё халқлари Хитой, Ҳиндистон, Эрон, Сибирь, Шарқий Европа ва Ўрта денгиз бўйи халқлари билан қадим замонлардан буён савдо ва маданий алоқалар қилиб келганлар. Ўрта Осиё халқлари маданиятининг ривожланишида бунинг аҳамияти катта бўлди. Шунингдек,

Ўрта Осиёдаги илғор олимлар ҳам билимнинг кўпгина соҳаларида жаҳон маданиятини бойитдилар ва ривожлантирдилар.

Қадим замонлардаёқ Ўрта Осиёда яшовчи халқларда кураш, ўқ ёй олиш, чавандозлик сингари жисмоний машқ турлари мавжуд бўлган. Грек тарихчиси Геродот хоразмийлар билан ёнма-ён яшаган сақлар қабиласидаги моҳир мерганлар ҳақида бундай деб ёзган: “Сақлар... дунёдаги барча мерганлар орасида ўқни зое кетказмайдиган жуда моҳир мерганлар сифатида шуҳрат қозонган эди”.

Сақлар ва хоразмийларнинг аёлларининг ҳам ҳарбий юришлар ва жангларда қатнашар, имардлик ва матонатда эркак жангчиларидан қолишмас эдилар. Эрамиздан олдинги I асрда яшаган грек тарихчиси Диодор улар ҳақида бундай деб ёзган эди: “Умуман бу қабиларнинг аёллари мард бўладилар ва уруш хатарларини эркаклар билан баҳам кўрадилар”.

Рим ёзувчиси Климент Александрийский (эрамиздан олдинги II аср) сақлар қабиласининг аёллари ҳақида бундай деб ёзган эди: “Сак аёллари айёрлик билан қочиб кетатуриб, от устида худди эркаклардай орқага бурилиб ўқ узар эдилар”.

Қўшан қироллиги емирилган даврда (эрамизнинг IV-V асрлари) ҳозирги Ўзбекистон территорияси Хоразм, Фарғона, Шош (ҳозирги Чирчиқ шаҳри территорияси) ва бошқалар сингари бир қатор майда давлатларга бўлиниб кетади. Бу даврда савдо ишлари билан узоқ мамлакатларга сафар қилиш керак бўлиб қолади. Бунинг учун отликлар ва отлар жуда чиниққан бўлиши талаб этиларди.

Отларнинг узоқ сафарга тайёрлигини текшириб кўриш учун, узоқ масофага от чоптиришдан махсус мусобақалар (кейинчалик “пойга” номини олган) ўтказиларди.

Ўрта Осиё халқлари ўртасида от мусобақалари жуда кенг тарқалган эди, илк болалик чоғиданоқ от миниб бу ерда яшовчи дефрли ҳар бир кишининг туғма касби ҳисобланарди.

Наврўз байрамларида полвонларнинг курашлари, шунингдек анъанавий якка олишувлар ўтказиларди. Душман қабилалар кўшинларнинг жанги олдида кўпинча халқ пахлавонлари яккама-якка олишардилар ва аксари ҳолларда жангнинг оқибати ана шу олишувларнинг натижаларига боғлиқ бўларди.

VII аср охири, VIII аср бошларида Ўрта Осиё сиёсий-иқтисодий жиҳатдан тарқоқ ҳолда бўлиб, ўзаро адоватлар ва урушлар тўхтамасди: ана шундай пайтда, халқлар кўрсатган қаҳрамона қаршилиш ҳам иш бермай қолиб, араб ҳалифотининг кўшинлари Ўрта Осиёни забт этади.

Араб истилоси даврида хилма-хил ҳарбий ўйинлар, ўқ ёй олиш, чавандозлик мусобақалари ўтказиб туриларди.

МИЛЛИЙ СПОРТ ТУРЛАРИНИНГ РИВОЖЛАНИШИ

Ўзбеклар ва Ўрта Осиёдаги бошқа халқларнинг турмушида турли хил жисмоний машқлар, айниқса чавандозлик пойгалари ва кураш кенг тарқалган эканини тасдиқловчи бошқа далиллар ҳам бор. Масалан, “Бобирнома”да темурийлар сулоласидан бўлган машҳур саркарда ва ҳоким Муҳаммад Бобур (1483-1530) ўзининг ҳарбий юришларидан бирини баён қилиб, манзилгоҳда полвонлар кўришга тушгани: қайикчи пахлавон Лоҳурий Дўст Ёсин Хайр деган полвон билан олишгани: иккаласи узоқ курашгани; Дўст Ёсин рақибини жуда қийналиб йиқитганини ёзган.

Бобур ўша даврнинг машҳур полвони муҳаммад Бу Саидга юксак баҳо бериб, уни тенги йўқ пахлавон, деб атаган эди.

Бобур ўз хотираларида муштлишиш мусобақаларини ҳам тилга олади ва бир жойда ушлик “урушқоқлар” биринчилиқни олганини ёзади. Бобурнинг ёзишича, унинг замондошлари орасида бир зарб билан отни қўлата оладилар одамлар ҳам бўлган. Бу эса ҳозирги бокс узок ўтмишдаги муштлишиш жангларида келиб чиққанини кўрсатадиган яна бир далилдир.

Ҳозирги Ўзбекистон территориясида яшаган халқлар физкультураси у ўзининг тарихий тараққиётида оғир ва машққатли йўлни босиб ўтган. У қонли воқеалар бўронида, ташқи душманларнинг жуда кўп маданий бойлиқларни яқсон этган, келтирувчи ҳужумлари, қарийб сира тўхтамайдиган ўзаро урушлар қиронларида, меҳнаткашларнинг ажнабийлар зулмига ва маҳаллий эксплуататорларга қарши курашлари алангаларида ривожланган, аммо ҳукмдорлар бири келиб бири кетган, халқ эса қолаверган: халқнинг энг яхши фарзандлари ўз ўтмиш анъаналарини давом эттириб, янгидан-янги моддий ва маданий бойлиқларни яратаверганлар.

МАВЗУ: ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ТИЗИМИДА ОЛИМПИА ҲАРАКАТИ.

РЕЖА :

1. Ўзбекистон Республикаси Миллий Олимпия Қўмитаси. (МОҚ)
2. Ўзбекистон Республикаси Миллий Олимпия Қўмитасининг президентлари.
3. Ўзбекистон Республикаси Олимпия Академияси.
4. Юнесконинг жисмоний тарбия ва спорт халқаро хартияси.

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МИЛЛИЙ ОЛИМПИА ҚЎМИТАСИ

Ўзбекистон Республикаси миллий Олимпия қўмитаси 1992 йил 21 январда Тошкент шаҳрида чақирилган конференцияси қарори билан ташкил топган, 1993 йил сентябр ойида ХОҚ нинг 101 сессиясида тасдиқланган. Ўзбекистон Республикаси МОҚ таркибида 127 киши ва 11 та фахрий аъзо бор. МОҚ нинг биринчи президенти О.И.Назиров, вице президенти С.С.Рўзиев, И.П.Барабан, бош котиб проф. А.К.Ҳамрақўлов бўлган. 1994 йили О.И.Назиров соғлиғи туфайли президентлик лавозимидан истеъфога чиқди ва С.С.Рўзиев (Давлат спорт қўмитаси раиси) МОҚ президенти этиб сайланди.

МОҚ нинг манзили: Ўзбекистон Республикаси пойтахти Тошкент шаҳри.

МОҚ нинг мақсадлари: Олимпия ҳаракати ва ҳаваскорлик спортини ривожлантириш ҳамда ҳимоя қилишга ёрдам бериш: Республикамиз спортчиларининг Олимпия ўйинларида иштирок этишини таъминлаш: Республикамиз ва бутун дунё спортчилари ўртасидаги дўстлик алоқаларини ривожлантирган ҳамда мустаҳкамланган ҳолда олимпизм ғоялари руҳида спортнинг ривожланиши рағбатлантириб ва йўналтириб туриш. МОҚ ушбу мақсадларга эришиш учун хусусий шахслар ёки ҳукумат ташкилотлари билан Олимпия ҳаракати талаблари ва қоидаларига асосланган ҳолда ҳамкорлик қилиши мумкин.

МОҚ ўз амалий фаолиятида Олимпия хартиясига мувофиқ ишлаб чиқилган уставга (у МОҚ нинг расмий қоидалари, тушунтиришлар ва йўриқномани ўз ичига олади) амал қилади.

МОҚ нинг Олий органи бош ассамблея бўлиб, у одатда, бир йилда камида бир марта чақирилади. Фавқўлодда ассамблея президент томонидан ёки МОҚ аъзоларининг ёзма

илтимосига кўра чакирилиши мумкин. Ассамблея орасидаги давр ичда давлатимизда Олимпия ҳаракатига раҳбарлик қилиш МОҚ ижроия қўмитаси томонидан амалга оширилади. Унинг таркибига президент, 3 вице-президентлар, бош котиб, бош директор ва 7 аъзо киради. Улар 4 йил муддатга сайланади. МОҚ топшириғига кўра ижроия қўмита қуйидаги мажбуриятларни бажаради: МОҚ ассамблеяларнинг кун тартибини тайёрлайди: Олимпия қоидалари ва низомлари, бош ассамблея қарорларининг бажарилишини таъминлайди, белгиланган тартибда МОҚ таркибига сайлаш учун шахслар ҳамда ташкилотларни тавсия этади, МОҚ молиявий аҳволи учун жавобгар бўлади, йиллик ҳисобот тақдим этади, маъмурий иш ҳамда архивнинг сақланиши учун жавобгар бўлади. Президент МОҚ уставида белгиланган айрим ҳолларда, агар вазият МОҚ ёки унинг ижроия қўмитаси уни бажаришга имкон бермаса, шахсан ўзи қарор чиқариши ёки чора қўллаши мумкин. Ушбу қарорлар кейинчалик МОҚ нинг навбатдаги ассамблеясида тасдиқланади. МОҚ да Олимпия ҳаракати, Олимпия ўйинларига тайёргарлик ва унда иштирок этиш, шунингдек, МОҚ фаолияти масалалари бўйича тавсия ишлаб чиқадиган комиссиялар тузилади (ҳозирги пайтда улар 10 та)

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МИЛЛИЙ ОЛИМПИА ҚЎМИТАСИНING ПРЕЗИДЕНТЛАРИ

Ўзбекистон мустақиллиги эълон қилиниши билан ижтимоий соҳада бошқариш тузилмасини динамик ўзгартириш имконияти туғилди. Бу мамлакатимиздаги тубдан ижтимоий, иқтисодий ислохотлар ҳамда унинг жаҳон ҳамжамиятига жумладан, спорт ҳамжамиятига интеграцияси сабабли юзага келди. Жисмоний тарбия ва спорт олдида қўйилган вазифаларни ҳал этиш учун Ўзбекистонда Олимпия ҳаракатини бошқариш бўйича ташкилот тузиш зарур бўлиб қолади. шунингдек, бу ташкилот халқаро Олимпия қўмитаси томонидан тан олинishi лозим эди.

Ўзбекистон Республикаси Миллий Олимпия қўмитаси (МОҚ) айнан шундай ташкилот бўлди.

МОҚни тузиш ва тасдиқлаш жараёнида Ўзбекистон Республикаси Давлат Жисмоний тарбия ва спорт қўмитаси раиси ҳамда Ўзбекистон МОҚ биринчи президенти Обид Назирович Назиров катта хисса қўшди.

1992 йил октябр ойидан 1994 йил апрел ойигача биринчи Ўзбекистон Миллий Олимпия қўмитаси президенти этиб тайинланган.

СССР парчалангандан сўнг, собиқ иттифоқ Республикаларида МОҚ ни ташкил этиш ҳамда халқаро спорт ҳаракатида ва Барселонадаги (1992 й) Олимпия ўйинларида иштирок этиш учун унинг ХОҚ га қабул қилиниши зарур бўлиб қолди. Шу сабабли Москвада ХОҚ президенти Х.А.Самаранч ҳамда собиқ Иттифоқ республикаларнинг жисмоний тарбия ҳаракати раҳбарлари иштирокида кенгаш ўтказилди. Бу ерда Барселона ўйинларида МДХ бирлашган жамоа таркибида қатнашиши, тақдирлаш маросимида эса тегишли мустақил давлат мадҳиясини ижро этиш ҳамда байроғини кўтариш тўғрисида қарор чиқарилди. Бир вақтнинг ўзида Олимпия хартиясига биноан уларни ХОҚда тан олиш билан Миллий Олимпия қўмиталарини ташкил этиш тўғрисида қарор қабул қилинди. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришдаги улкан хиссаси учун О.Назиров 1983 йил июнда “Ўзбекистонда хизмат кўрсатган жисмоний тарбия ва спорт ходими”, 1992 йил августда эса “Ўзбекистон Республикасида хизмат кўрсатган спортчи” унвонларига сазовор бўлди.

Ўзбекистон Республикаси Миллий Олимпия қўмитасининг иккинчи президенти Ўзбекистон жисмоний тарбия ва спорт ҳаракатининг йирик намоёндаси Собиржон Собитович Рўзиевдир (1953 йилда туғилган).

С.С.Рўзиев Ўзбекистон ва собиқ Иттифоқ терма жамоаси аъзоси сифатида шарафли спорт йўлини босиб ўтган. Уни Олимпия дунёси яхши танийди, у икки марта Монерал ва Москвадаги Олимпия ўйинларида иштирок этган.

Москвадаги Олимпиядада рапира мусобақаларида жамоа ҳисобида кумуш медал совриндори бўлган. Уч карра жаҳон чемпиони (1972, 1974, 1976 йй). Икки марта Бутунжаҳон талабалар универсиадаси чемпиони (1974, 1977), икки марта Джованнини ва Мартини Кубоги соҳиби бўлган. 1980 йилда спортдаги ютуқлари учун у “СССР да хизмат кўрсатгантренер” унвонига сазовор бўлган. 1994 йил 8 апрелдан Миллий Олимпия қўмитаси президенти бўлди. С.С.Рўзиев 1998 йилда ХОҚнинг кумуш ордени билан тақдирланди. 1994 йилдан буён Ўзбекистонда Олимпия ҳаракати муаммоларига бағишланган илмий-амалий конференция мунтазам ўтказиб келинади. 1996 йилда унинг раҳбарлиги остида Олимпия ҳаракатини ўрганувчилар учун биринчи ўқув қўлланма нашр қилинди. “Ёшлар фан Олимпизм” халқаро форумида жаҳоннинг йирик олимлари диққатига ҳавола этилди ва у олимпизм муаммоларини ўрганувчи олимларнинг юқори баҳосига сазовор бўлди. С.С.Рўзиев Ўзбекистон Олимпия шон-шуҳрати музейи ва Марказий Осиё ўйинларини ташкил этишда, Ўзбекистонда МОҚ раҳбарлиги остида Тошкентда Олимпия спорт турлари бўйича мутахассислар учун халқаро семинарни ўтказишда, спортчиларни ёзги ва қишки Олимпия ўйинлари ҳамда Осиё ўйинларига тайёрлашда, Тошкентда биринчи йирик халқаро форм - Осиё давлатлари МОҚ лари бош котибларининг кенгашини (апрел, 1999 й) ўтказишда катта хизматлар қилди. Ушбу ташкилотлар ва жаҳоннинг Олимпия ташкилотлари форумлари ишидаги ўзининг иштирокини у ўз фаолиятининг асосий мақсади - Ўзбекистонда жисмоний тарбияни ривожлантириш ҳамда мамлакатимизни халқаро спорт майдонларида муваффақият билан намоён қилишга бағишлади.

Ўзбекистон Республикаси Миллий Олимпия қўмитасининг учинчи президенти - Рустам Қурбонов.

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИМПИА АКАДЕМИЯСИ

Халқаро Олимпия академияси (ХОА) 1961 йилда ташкил қилинган. Бу Олимпия ҳаракати гоёлари, жисмоний тарбия ҳамда спорт назарияси ва амалиётини ўрганиш ҳамда тарғиб қилиш бўйича ихтисослашган муассаса бўлиб, ХОҚ раҳбарлиги остида ҳаракат қилади ҳамда Греция (Юнонистон) МОҚ томонидан молиявий таъминланади. ХОА манзили - Олимпиядир. У жаҳон давлатларининг 74 та Олимпия академияларини тан олган. Унинг фаолияти ХОҚ нинг махсус комиссияси томонидан бошқариб борилади ва назорат қилинади. ХОА ҳар йили ҳафталик сессиялар ташкил қилиб туради. Уларнинг дастуридан фалсафа ва спортнинг ва мафкуравий муаммолари Олимпия ҳаракати тарихи, спорт тренировкеси ва жисмоний тарбиянинг назарий ҳамда усулий масалалари бўйича маърузалар ҳамда семинарлар жой олган.

1987 йил 18 февралдан бошлаб собиқ Иттифоқ Олимпия академияси, унинг раҳбарлигида эса Ўзбекистон Олимпия академияси ташкил қилинган. Ўзбекитсон мустақилликни қўлга киритгандан сўнг 1993 йил 18 апрелда Ўзбекистон Республикаси Олимпия академияси ташкил этилди. Ўзбекистон Республикаси Олимпия академияси президенти проф. А.Қ.Ҳамроқўлов ва унинг ижроия директори доц. Б.С.Раджапов таркибидаги делегация 1994 йилда Олимпияда бўлиб ўтган ХОА нинг сессиясида иштирок этди. Ўз.Рес. Олимпия академиясининг 12 кишидан иборат ижроия қўмитаси таркибига етакчи олимлар, ўқитувчилар, тренерлар ва Олимпия

ҳаракати арбоблари киритилган. Ўз.Рес. Олимпия академияси уставда айтилишича, Ўз.Рес. МОҚ раҳбарлиги остида ҳаракат қиладиган кўнгилли жамоат ташкилоти ҳисобланади.

ЮНЕСКОНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ХАЛҚАРО ХАРТИЯСИ

Ҳозирги замон Олимпия хартияси халқаро спорт ҳаракатида энг эътиборли ҳуқуқ манбаи ҳисобланади. Унинг назарий қоидалари, тарихида текширилган, тажрибадан ўтган ҳамда цивилизация тарихида спорт мақомини аниқлашда эталон (андоза) сифатида қабул қилинган. Шу давр ичида Олимпия хартияси, ХОҚ ва бошқа халқаро спорт ташкилотлари сабабли жисмоний тарбия ва спорт кишилар ҳаётий фаолияти тизимида қўшадиган ҳиссасини муҳим даражада оширади, аҳолининг ҳамма қатламлари ҳамда бутун ижтимоий институтлари ривожлантиришнинг зарур таркибий қисмига айланди.

Бу шароитларда Олимпия хартиясининг назарий қоидаларига замон талабига мос ўзгартиришларни киритиш зарурияти туғилди. Ушбу хартиянинг яратилганлигига 100 йил ошганлиги сабабли, ер аҳолиси ҳамда ҳамма давлатлар ҳукуматларини фуқаролар жисмоний тарбияси хусусияти, тамойиллари, шароитларига ҳамда спортни ривожлантиришга йўналтириш мақсадига ўзгартиришлар киритилди. Бундай янгиланган ҳужжат БМТ фаолияти доирасида яратилди.

“Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш-ҳар бир инсоннинг асосий ҳуқуқи” деб номланган моддадо таъкидланишига, ҳар бир киши ўз давлатининг спорт анъаналарига мувофиқ ўзининг жисмоний ҳолатини яхшилаш ҳамда ўз қобилиятларига яраша спорт натижаларига эришиш мақсадида жисмоний тарбия ва спортда қатнашиши учун ҳамма имкониятларга эга бўлиши зарур.

ХОҚ Олимпия хартияси ғоялари халқаро хартияда такрорланишига қарамасдан, ЮНЕСКО халқаро хартияси кишилик жамияти ривожланишининг ҳозирги босқичида жисмоний тарбия ва спортнинг халқаро ривожланишининг муҳим аҳамиятини очиқ беради.

МАВЗУ: ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МУСТАҚИЛЛИГИ ШАРОИТИДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТНИНГ РИВОЖЛАНИШИ. (1991-2005 ЙИЛЛАР)

РЕЖА :

1. Маънавий қадриятлар, миллий урф-одатлар ва анъаналарнинг тикланиши.
2. Жисмоний маданият ва спорт мустақиллик йилларида (1991-2005 йиллар).

МАЪНАВИЙ ҚАДРИЯТЛАР, МИЛЛИЙ УРФ-ОДАТЛАР ВА АНЪАНАЛАРНИНГ ТИКЛАНИШИ

Ўзбекистон мустақилликга эришгандан кейинги долзарб муаммоларидан бири - янги тарихий шароитда жамиятга муносиб кишиларнинг тарбиялаб етказган эди. Бу ўз навбатида бир неча ўн йиллар мобайнида етарли даражада халқга маълум қилинмаган, синфий - партиявий мафкура томонидан таъкидланган ўзбек халқининг маънавий меросини тиклаши ва унинг янада камол топиши учун кенг имкониятлар очиш керак эди.

Халқимизнинг кучи, аввало, унинг бой маънавий меросга эга эканлигидир. Халқимизнинг маънавий пойдевори - бўлажак давлатимизнинг таянчлари жуда қадимий ва мустаҳкам.

Мустақиллик шароити билан халқимиз маънавият зуғумларидан озод бўлди, эркин фикрга, миллий мафкурага, миллий тикланишга кенг йўл очилди. Миллий тиклаш ўз-ўзидан содир бўлмайди, бунинг учун қарашининг миллий истиқлол руҳида ислох қилиш зарур.

Маънавий мерос қадимий замонлардан бери аجدодларимиз, ота-боболаримиздан бизгача етиб келган маънавий бойликлар - сиёсий, фалсафий, ҳуқуқий ва диний қарашлар, ахлоқ, одоб меъёрлари, илм - фан ютуқлари, тарихий, бадий ва санъат асарлари мажмуидир. Маънавият кадриятлар, бойликлар инқилобий йўл билан ҳосил қилинадиган ходиса эмас, у жамият тараққиётининг барча босқичларида унинг эҳтиёжлари туфайли юзага келади ва ўша давр ҳаётини акс эттиради, у жамият ўзгариши билан йўқолиб кетмайди, кейинги авлодлар учун маънавий мерос бўлиб қолади. Ҳар бир авлод маънавиятни янгидан яратмайди, маънавий меросга таянади, бироқ, уни қандай бўлса шундайлигича, кўр-кўрона қабул қилавермайди, тараққиётпарварлик, инсонпарварлик, адолат нуқтаи назаридан қабул қилади ва ривожлантиради.

Айни ҳозирги кунда болалар ва ёшларни миллий маданият халқ анъаналари ва кадриятлари асосида тарбиялаш ҳамда камол топтириш ниҳоясида зарур. Аммо халқлар, миллатлар ва элатларнинг урф-одатлари, маросимлари ва удумлари билан ҳисоблашиш ўрнига, асрлар давомида таркиб топган анъаналар, авлоддан-авлодга, бободан-отага, отадан-болага ўтиб келаётган урф-одатлар, маросимлар ва маънавий-ахлоқий кадриятлар оёқ ости қилиниб, эскилик сарқитларига чиқариб юборилди.

Қадимги вақтлардан бери халқ ҳаётининг мазмуни, иқтисодий, сиёсий, маданий, маиший томонларини ўзида мужассамлантириб келган нарсаси - бу халқ жисмоний тарбиясидир, яъни миллий халқ ўйинлари ва миллий спорт турларидир. илк замонларда уларнинг кўпи мол боқиш, ёввойи ҳайвон, қуш ва ҳайвонларни овлашга, деҳқончилик ишлари билан боғлиқ эди. Халқ жисмоний тарбияси, тарихимиз, бой маданиятимиз, ранг-баранг халқ оғзаки ижодимиз, анъаналар, урф-одатларимиз уруғлари ўша даврларда сепилган. Тарихий археологик ва этнографик манбаларда халқ ўйинларининг келиб чиқиши ҳамда ривожланиши ҳақида тегишли ва қизиқарли маълумотлар қолдирилган. Шарқнинг буюк алломалари Маҳмуд Қошғарийнинг “Девону Луғатит турк”, Кайковуснинг “Қобуснома”, Юсуф Хос Хожибнинг “Қутадғу билиг”, Абу Али Ибн Синонинг “Тиб қонунлари”, А.Навоийнинг “Ҳамса”, “Махбуб-ул-қулуб”, Зайниддин Маҳмуд Восифийнинг “Бадоеъул вақоеъ”, Амир Темурнинг “Темур тузуклари”, “Темурнома”, Заҳриддин Бобурнинг “Бобурнома”, Умар Ҳайёмнинг “Наврўзнома” ва бошқалар, шунингдек тарихий романлар, Ойбекнинг “Навоий”, “Болалик”, повести, П.Қодировнинг “Юлдузли тунлар”, Мирмуҳсиннинг “Темур Малик”, Раддийфишнинг “Жалолиддин Румий” ва шу каби тарихий илмий асарларда халқ ўйинларининг пайдо бўлиш тарихи ва тараққиёти тўғрисида маълумотлар берилган.

Биз халқимизнинг жуда кўп сонли анъаналари, урф-одатлари, удумлари ва маросимларини бой бердик, қайсики уларнинг барчасида халқ жисмоний тарбия воситалари ўзининг ифодасини топганди, лекин халқ ўйинлари, миллий рақслари жисмоний машқлари ва миллий спорт турлари бутунлай йўқолиб кетган эмас. Халқ уни ўз фарзандини эъзозлагани каби авайлаб-

асраб, қалб кўрини бериб бағрида саклаб келди. Қанчалик таъкидлашлар, таъқиблар бўлмасин, у авлоддан-авлодга узатиб келинди.

Ўзбекистон Республикаси мустақилликка эришгандан кейин маънавий қадриятлар, миллий урф-одатлар ва анъаналарнинг тикланиши, айниқса жисмоний тарбия ва спорт билан боғлиқ бўлган улкан тадбирлар рўёбга чиқди.

Республика жисмоний тарбия ва спорт оммавийлигини кўтариш, жисмоний маданият ҳаракатини ривожлантириш, халқ миллий ўйинларини қайта тиклаш, соғлом турмуш тарзини шакллантириш, замонавий спорт турлари бўйича иқтидорли спортчиларни тайёрлаш ва танлаш, уларнинг спорт маҳоратларини ошириш ишлари бўйича илмий-назарий анжуманлар ўтказилди.

Халқ турмуш тарзи ва маънавиятининг таркибий қисмини унинг аъзалий урф-одатлари, маросими ва байрамлари ташкил қилинди. Шу боис мустақиллик йилларида ҳақиқий азалий қадриятларини тиклаш борасида муҳим тадбирлар амалга оширилди.

Халқимизнинг азалий қадрияти, сеvimли байрами ҳисобланмиш “Наврўз” байрамининг халқимизга қайтариб берилиши мамлакат тарихида катта воқеа бўлди. Президент фармонида кўра Ўзбекистонда “Наврўз” ҳар йили 21 март умумхалқ байрами сифатида нишонланадиган бўлди. Эл ардоқлаган, авлоддан-авлодга ўтиб келган азалий анъана яна ҳайтдан мустаҳкам жой олди.

Мамлакатда Ислом дини омилидан унумли фойдаланиш, унинг бой маънавий ва маданий қадрият сифатидаги имкониятларини кенгайтириш мақсадида президент И.А.Каримовнинг 1992 йил 7 мартдаги фармони билан Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузурида дин ишлари бўйича қўмита ташкил қилинди.

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ МУСТАҚИЛЛИК ЙИЛЛАРИДА (1991-2005 ЙИЛЛАР)

Муқаддас Ватанимиз мустақилликка эришганидан кейин жисмоний маданият ва спортни ривожлантириш давлат сиёсати даражасига кўтарилиб, устивор йўналишга айланди.

Ўзбекистоннинг жаҳон сахнасига чиқишида, уни дунё танишида шу кунларда спорт асосий воситалардан бири бўлиб хизмат қилмоқда. Жаҳон миқёсида ўтказилаётган турли халқаро мусобақаларда спортчиларимиз эришаётган муваффақиятлар дунё халқларининг нигоҳини Ўзбекистонга қаратмоқда. Албатта, бу салоҳиятни сақлаш, қолаверса, имкон қадар ошириш лозимлигини ҳисобга оладиган бўлсак, спортчиларни тайёрлайдиган кадрларни, захирадаги ўринбосарларни, улар учун моддий техник базани жаҳон талаблари даражасида тайёрлаш ва кенгайтириш, тиббий-педагогик назоратни йўлга қўйиш, миллий спорт турларини ривожлантириш, йирик спорт иншоотларини бунёд этиш ниҳоятда долзарб муаммолардир.

1992 йил Барселонада ўтказилган XXV Олимпиада ўйинларида ҳамюртларимиз собик Иттифоқида таркибида қатнашиб Олимпия ўйинлари шохсупасидан муносиб жой олдилар: О.Чусовитина (гимнастика, чемпион), Р.Галиева (гимнастика, чемпион), М.Шмонева (енгил атлетика, ғолиб), А.Григорян (бокс, ғолиб), А.Краноярцев (чим устида хоккей), А.Домашев (чим устида хоккей), А.Тюрин (эшкак эшиш), И.Киров (эшкак эшиш), В.Зайцев (енгил атлетика), Д.Полуин (енгил атлетика).

Ўзбекистон спорти тарихида миллий Олимпия қўмитасининг ташкил топиши муҳим аҳамиятга эга бўлди. 1992 йил 21 январь Ўзбекистон Республикасининг “Миллий Олимпия қўмитаси” тузилиб, унда С.Рўзиев “Миллий Олимпия қўмитаси” нинг президенти этиб сайланди. 1992 йил 3 мартда Халқаро Олимпия қўмитаси таркибига расман аъзо бўлиб кирди. 1993 йил сентябрида Халқаро Олимпия қўмитаси тўла тўқис тан олинди. У Ўзбекистонда

Олимпия ғояларини тарғиб қилиш, Олимпия ўйинларида Республика вакиллари иштирокида таъминлаш, жаҳон спортчилари билан дўстона алоқалар ўрнатиш ва ривожлантиришдек шарафли вазифа билан шуғулланмоқда. Ли Олимпия қўмитасининг 127 аъзоси, 11 фахрий аъзоси бор.

Бу ишларнинг амалга оширилиши Ўзбекистон спортчилари учун олимпиада, Осиё ва жаҳон биринчиликлари мусобақаларида иштирок этиш учун имконият яратди.

1993 йил 23 апрелда Ўзбекистон миллий Олимпия қўмитасининг бош оссомблеяси бўлди. Унда Вице президент С.С.Рўзиев Ўзбекистон спортчиларини Лили Ҳамм шаҳрида XVII қишги Олимпия, Херосимада Осиё ўйинлари Атлантада бўладиган XXV халқаро Олимпия ўйинларига тайёргарлик ҳақида маъруза қилди.

Қишки олимпиадада фристайл-акробатик сакрашда ватандошимиз Л.Черязова олтин медал соҳибаси бўлди (1994 йил феврал).

Муз устидаги спорт рақсига эса А.Стериладу ва Ю.Разгулаевлар иштирок этишди.

1991 йил Манила (Филиппин) шаҳрида шахмат бўйича бўлиб ўтган олимпиада ўйинларида Республика шахмат жамоаси аъзолари жаҳонда кучли ҳисобланган АҚШ, Югаславия, Англия, Исроил жамоаларини ортга қолдириб Россиядан кейин иккинчи ўринни эгаллайди.

1993 йил январ ойида Минск (Беларуссия) шаҳрида самбочи-курашчиларимиз жамоаси жаҳон биринчилигида учинчи фахрли ўринни эгаллашди.

1993 йилдан бошлаб миллий кураш бўйича Амур Темур, Ат-Термизий, Баҳовиддин НАҚШбанд, Пахлавон Махмуд, Мирза Бобур хотирасига бағишлаб халқаро турнирлар ўтказиладиган бўлди.

1994 йил май ва июн ойларида Теннис бўйича “Президент кубоги” бўйича халқаро мусобақа ўтказилди. Шу йили апрел ва май ойларида Теннис бўйича “Буюк ипак йўли-стеллит” халқаро турнири бўлиб ўтди. Турнир ғолиби Гераьлд Мендл (Австрия) бўлди.

Ўзбекистонлик Темур Ғаниев, Олег Огородниковлар иккинчи ва учинчи ўринни эгалладилар.

1995 йил 29 августда Тошкентдаги “Юнусобод” теннис кортида Ўзбекистон Республикаси “Президент кубоги” учун иккинчи халқаро турнир бўлиб ўтди, 14 та мамлакатдан вакиллар ташриф буюришди.

Биринчи турнирда (1994 йил) Чак Адамс ғолиблик қилган бўлса, бу йилги иккинчи турнирда Карим Аллами (Марока) президенти кубогини олишга муяссар бўлди.

1995 йил 3-8 сентябр кунлари Марказий Осиё Республикаларининг 1-спорт ўйини бўлиб ўтди. Унда Халқаро Олимпия қўмитасининг президенти Хуан Антонио Самаранч ва бошқа кўпгина халқаро спорт ташкилотларининг вакиллари иштирок этишди.

“Динамо” теннис кортида финал учрашувда Қозоғистонлик қизлар Т.Бабина ва И.Салютиналар, Тошкентлик Т.Никитина ва С.Синициналар билан куч синашдилар. Қозоғистонликлар ғолиб бўлишди. Шахсий бахсларда С.Синицина ва В.Куценколар (Тошкент) олтин медал соҳибси бўлдилар.

“Алпомиш” спорт саройида оғир атлетикачилар мусобақасида В.Янский, Б.Нуриллаев - олтин, А.Шесяков, Ш.Шахнозаровлар - кумуш ва бронза медаллари соҳибси бўлдилар. Грек-Рим кураши бўйича Д.Каршуков, Ш.Худойбердиев, А.Худойбердиев ва Ш.Кўзиевлар олтин медал совринлари бўлишди. Эркин курашда Ш.Йўлдошев, Р.Исахонов, Б.Будаев, Р.Хинтягов ва Т.Дильцовлар олтин медал олишди. Боксчиларимиз 7 та олтин, 4 та кумуш ва бронза медаллари соҳибси бўлдилар. Баскетболчи йигитларимиз биринчи ва қизларимиз иккинчи ўринни эгаллашди.

МАВЗУ: ЎЗБЕКИСТОН СПОРТЧИЛАРИНИНГ ДУНЁ МИҚЁСИДА ЭРИШГАН ЮТУҚЛАРИ.

Р Е Ж А :

1. Жисмоний тарбия ва спортдаги ютуқлари.
2. Ўзбекистон спортчиларининг Осиё ўйинларидаги ютуқлари.
3. Ўзбекистон спортчиларининг Олимпиада ўйинларидаги ютуқлари.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТДАГИ ЮТУҚЛАР

Илгариги тузум давридаги жисмоний тарбияни ривожлантиришга доир жуда яхши қарорлар қабул қилинар эди, уларнинг кўпчилиги қоғозда қолиб кетарди. Ҳозирда эса бутунлай ўзгача 70 йилдан ортиқ вақт мобайнида спортчиларимиз бутуниттифок ва халқаро мусобақаларида жуда кам қатнашиб келди. Бироқ Ўзбекистон спорти 50-60 йилларда бошлаб қийинчиликлар билан халқаро майдонга аста-секин бўлсада дадил қадам қўя бошлади.

Республикамизнинг кўпгина вакиллари халқаро спорт анжуманларида ажойиб муваффақиятларга эришдилар. Ўзлари эришган ютуқлари билан Республика равақини очик намоён қилдилар.

Спорт газетасининг 1995 йил 28 апрел 4 май 17 сонидида қуйидагилар ҳақида баён қилинган эди: Бокс бўйича биринчи жаҳон чемпиони Р.Рискиевнинг юлдузи спорт осмонида равшан порлади. Жаҳон чемпионларида Бобомурод Файзиев, Сайфиддин Хадиев, Собир Қурбонов (самбо кураши), Собир Рўзиев (қиличбозлик), Мамажон Исмоиловларнинг номи (от спорти) дунё узра янгради. Спортнинг турли соҳалари бўйича мана бу спортчиларнинг: Жамолддин Абдужабборов, Эркин Холиқов, Исроил Исокиев, Комил Фатхулинларнинг номи жаҳонга танилди. Эндиликда Ўзбекистон спортчилари собиқ тузум даврида иштирок эта олмаган барча Олимпия ўйинларида қатнашиш шарафига эга бўлмоқдалар. Республикамизнинг 80 олимпиячилари Хелсинкидан то Сиднейгача мамлакат спорт шарафини муносиб ҳимоя қилдилар. Ўзбекистоннинг 9 та олимпиячилари Жанубий Кореяда 5 та олимпия медалини қўлга киритдилар. А.С.Фадзаев ва М.Х.Хадарцев эркин кураш бўйича юксак олимпия мукофотига эришдилар. Р.А.Гатаулин лангар билан сакрашда ва Н.Н.Муҳаммадиёров штанга бўйича кумуш медаллар совриндори бўлишди. Республикамиз мустақилликка эришгандан сўнг собиқ иттифок терма жамоаси таркибига қирадиган тўсиқлар бартараф этилди.

Мустақил Республикамиз вакиллари қисқа вақт ичида халқаро мусобақаларда ажойиб ғалабаларга эришдилар. Лина черязова фристайл бўйича жаҳон чемпионати ва кубоги, қишки олимпияда ўйинлари ғолиби Хикматилло Аҳмедов бокс бўйича жаҳон чемпионатида 2-ўринни, Ботир Мамедов таэквандо бўйича Осиё ва Тинч океан бўйи чемпионати ғолиби, Сергей Нодирхонов жаҳон чемпионатида 3-ўринни, Рамил Исмоилов эркин кураш бўйича ёшлар ўртасида жаҳон биринчилиги ғолиби, Наврўз Усмонов юнон-рум кураши бўйича жаҳон биринчилигида 2-ўринни, Урол Тураев миллий кураш бўйича Президент соврини соҳиби Юлия Янкина самбо бўйича икки карра жаҳон чемпиони, Оксана Чусовитина спорт гимнастикаси

бўйича жаҳон чемпионатида 3-ўринни, Тоймурод Урусов эркин кураш бўйича жаҳон чемпиони, Зокиржон Шарипов самбо бўйича жаҳон чемпионати ғолибидир.

ЎЗБЕКИСТОН СПОРТЧИЛАРИНИНГ ОСИЁ ЎЙИНЛАРИДАГИ ЮТУҚЛАРИ

1994 йил 26 сентябрда Республика Вазирлар Маҳкамасида Хиросимада бўладиган XII Осиё ўйинларига жўнаб кетаётган Ўзбекистон спортчилари делегация билан учрашув бўлиб ўтди. Учрашувда ёш мустақил давлатимиз вакиллари Осиё қитъасидаги бу йирик спорт мусобақаларида биринчи марта иштирок этаётгани алоҳида таъкидланди. Мазкур анжуманда қатнашган Бош вазир Осиё ўйинлари қатнашчиларига Президентимиз уларга мустаҳкам соғлиқ, бахт-саодат, Япониядаги мусобақаларда катта муваффақиятлар тилади. Осиё ўйинлари ташкилотчиси 1949 йил 13 февралда таъсис этилган Осиё ўйинлари федерациясидир. Унинг Низоми Олимпия ғоялари асосида тузилган. Расмий тили инглиз тили ҳисобланади. Ҳар бир мамлакат қайси турларда иштирок этишини ўзи танлайди. лекин делегациянинг таркиби ташкилий қўмита ва Осиё Олимпия қўмитаси белгилаган сондан ошиб кетмаслиги лозим.

Қитъамизнинг камида 6 мамлакатада оммалашган, уларнинг 4 тасидан вакиллар иштирок этган тақдирда, бу спорт тури Осиё ўйинлари дастурига киритилади. Мусобақаларда юқори ўринларни эгаллаганларни тақдирлаш маросимида совриндор спортчилар шарафига давлатларнинг байроқлари кўтарилади ҳамда ғолиблар мамлакатнинг мадҳияси янграйди. Юртимизнинг шунқорлари биринчи марта спортнинг 24 турида (120 спортчи) қатнашдилар. Улар бу мусобақаларда жасорат, мардлик кўрсатиб давлатимиз обрўсини жаҳонга таратдилар. Бизнинг спортчилар 2-16 октябр кунлари Хиросима шаҳрида 12 Осиё ўйинларида спортнинг 34 тури бўйича ўтказилган мусобақаларда қатнашиб, ажойиб ғалабага эришдилар. Спортчиларимиз 10 та “Олтин”, 11 та “Кумуш” ва 19 та “Бронза” медалларига сазовор бўлишиб, умумжаҳон ҳисобида 42 давлат вакиллари ўртасида фахрли 5-ўринни эгаллашди. Каное ва байдарка бўйича спортчиларимиз юксак натижаларга эришдилар. Иван киреев жасорат намунасини кўрсатди. Унинг бир ўзи уч олтин медалга сазовор бўлди.

Қадимда юнон халқи Олимпия шаҳрида оммавий мусобақалар ўтказиши билан замонавий олимпиадага асос солинганда дейиш мумкин. Шу маънода бизга омад кулиб боқд чунки турон заминидан биринчи марта Халқаро Олимпия қўмитаси тасарруфида ўтказилаётган Марказий Осиё ўйинларини юштириш ватандошларимиз зиммасига тушди. Она Ватанимиз мустақилликка эришгандан буён ўтган вақт давомида Республикамиз кўплаб йирик халқаро турнирлар маскани бўлиб қолди. Айниқса миллий кураш, теннис, футбол бўйича уюштирилган халқаро турнирларнинг ўтказилаётганлиги ва миллий қадриятларимиз тикланаётганлиги спортимиз тараққиётини, юртимиздаги осойишталикни намойиш этмоқда. Шуни алоҳида таъкидлаш лозимки Осиё ва дунё спорти тарихида жой оладиган бундай нуфузли мусобақаларни ўтказишга мустақиллигимиз шарофати ила муяссар бўлиб турибмиз. Мақсади моҳияти жиҳатидан бунақа салоҳиятли спорт байрами Республикамизда илк бор ўтказилаётир.

ЎЗБЕКИСТОН СПОРТЧИЛАРИНИНГ ОЛИМПИАДА ЎЙИНЛАРИДАГИ ЭРИШГАН ЮТУҚЛАРИ

№	Ўтилган лиги тартиб	Ўтказилган жойи ва йили	Спортчи лар сони	Медаллар			Жами
				Олтин	Кумуш	Бронза	

	рақами						
1	XV	Хелсин - 1952	2	1	-	-	1
2	XVI	Мелбурун - 1956	1	-	-	-	-
3	XVII	Рим - 1960	1	-	-	-	-
4	XVIII	Токио - 1964	3	-	-	-	-
5	XIX	Мехико - 1968	5	-	1	2	3
6	XX	Мюнхен - 1972	7	1	-	-	1
7	XXI	Монерал - 1976	4	3	-	-	3
8	XXII	Москва - 1980	15	-	-	-	-
9	XXIII	Лос-Анжелес - 1984	Қатнашмади СССР Бойкот эълон қилди				
10	XXIV	Сеул - 1988	7	2	2	1	5
11	XXV	Барселона - 1992	17	3	2	1	4
12	XXVI	Атланта - 1996	76	-	1	1	2
13	XXVII	Сидней - 2000	77	1	1	2	4
14	XXVIII	Греция - 2004	71	2	1	2	5
15	XXIX	Хитой - 2008					
16	XXX						
17	XXXI						
18	XXXII						

XXVIII - Олимпиада ўйинларида ҳам юртларимизда Юнон-Рум кураши бўйича Александр Доктуршвилли олтин медал, эркин кураш бўйича Магомед Ибрагимов кумуш медал, Артур Таймазов олтин медал, боксчиларимиздан Ўткирбек Хайдаров бронза, Баҳодиржон Султонов ҳам бронза медалларини қўлга киритдилар. 28-Олимпиада ўйинларида (греция) жаҳоннинг 202 та мамлакатдан вакиллари қатнашди. Умум жамоа ҳисобида Ўзбекистон спортчилари 34 ўринга чиқиб олишди.

Жисмоний тарбия ва спорт ишларини, кишиларни жисмоний камол топтириш, уларни ижтимоий-иқтисодий вазифаларни муваффақиятли ҳал этишга тайёрлаш омилidir. Ўзбекистон мустақил деб эълон қилингандан кейин ўтган давр мобайнида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш юзасидан амалга оширилган барча тадбирлардан шундай хулосага келиш мумкинки, Республикамизда жисмоний тарбия соҳасида инсон ҳаётининг барча даврларини қамраб олган ўзига хос тизими шаклланмоқда. Бироқ ҳамма нарса аллақачон бажарилди, барча вазифалар ҳал қилинди, қийинчиликлар бартараф этилди деган хулосага келиш нотўғри бўлар эди.

Биз жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш йўлининг бошида турибмиз. Ҳали олдимизда аҳолини жисмоний жиҳатидан ривожлантиришнинг жаҳон андозаси даражасига олиб чиқиш, юксак даражадаги меҳнат қobiliятини таъминлаш, ҳарбий хизматга чақирилувчиларни чиниқтириш, касалликларга чалинишнинг олдини олиш, халқаро спорт мусобақаларида юқори натижаларга эришишдек муҳим вазифалар турибди. Ҳар бир халқнинг ўз миллий урф-одат ва анъаналари бор. Турон замини халқларининг анъаналари қадимийлиги ва ранг-баранглиги билан алоҳида ажралиб туради.

Жаҳон тажрибалари билан қиёслайдиган бўлсак, энг илғор мамлакатларнинг етакчи соҳаларигина бошланғич даврида шундай шиддатли юксалишга эга бўлган. Бу хорижлик мутахассисларнинг эътирофи. Кураш - XXI аср спорти деган иборани ҳам илк бор ўзбек курашининг жонкуярларидан бири Европа Дзю-до иттифоқи Президенти, Голландиялик Фрас

Хоогендайк жаноблари тилга олдилар. Бинобарин бугунги кунга келиб жаҳоннинг 5 та қитъасидан юзга яқин мамлакатда кураш тан олинди, уларнинг аксариятида кураш федерациялари тузилди. Европа, Осиё, Жанубий Америка қитъаларининг конференциялари фаолият кўрсатмоқда.

Шимолий Америка ва Африкада кураш кенг тарғиб қилинмоқда. Бу маълумотлар ўзбек курашини жаҳон миқёсидаги жуда ёрқин истиқболлар кутаётганидан яққол далолат беради. Мустақилликда эришганимиздан кейин спортнинг кўп турларидан юқори натижаларга эришдик. Масалан: кураш бўйича жаҳон чемпионлари Тоштемир Муҳаммадиев, Камол Муродов, Ақобир Қурбонов, Махтумқули Махмудов, Исоқ Аҳмедов, Баҳром Авазов ва бошқалар. Фристайи бўйича Олимпия чемпиони Нина Черязова ва кўпгина спортчилар юқори натижаларга эришдилар. Ўзбекистон Республикаси 1994 йили Хиросимада бўлган XII Осиё ўйинларида илк бор қатнашдилар.

Юртимизнинг спортчилари биринчи марта спортнинг 24 турида (120 спортчи) қатнашди. И.Киреев 2 та “олтин” медални Бойдаркада, 500 ва 1000 метр мусобақасида олди. Юнон-Рум кураши бўйича 68 кг да Г.Пуляев, “кумуш” медал совриндори бўлди. Футболчиларимиз “олтин” медалга сазовор бўлишда ва кўпгина спортчиларимиз медаллар билан қайтишди.

Хуллас келажак авлодни ҳар томонлама ривожланган, бақувват, жасур, кучли, ботир қилиб тарбиялаб Ватан муҳофафасига лаббай деб жавоб берувчи қилиб тайёрлашимиз керак. Умид қиламизки, келажакда миллатимиз ўғил-қизлари спортнинг барча турларидан улкан ютуқларни қўлга киритиб мустақил Республикаимизнинг спортдаги шон-шухратини дунёга таратади.

МАВЗУ: ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТНИ ТАШКИЛ ЭТИШ ВА БОШҚАРИШ.

Р Е Ж А :

1. Жисмоний маданият ҳаракатини бошқаришнинг вазифалари.
2. Жисмоний маданият ҳаракатини режалаштириш.
3. Жисмоний маданият ва спорт ишларини бошқариш усуллари.

1. ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ҲАРАКАТИНИ БОШҚАРИШНИНГ ВАЗИФАЛАРИ.

Замонавий тараққиётнинг барча жараёнлари, шунингдек, инсоният жисмоний маданияти жараёни ҳам аниқ ташкилий режа ва бошқарувни талаб этади. Республикаимизда аҳоли жисмоний маданиятини ташкил этиш ва бошқаришнинг ўзига хос, такрорланмас тизими ташкил этилган. Бунинг асосида кишиларни болалик чоғлариданоқ жисмоний маданият билан онгли шуғулланишни режалаштириш, ташкил этиш ва бошқариш, уни кишиларнинг кейинги ҳаёти давларида ҳам мунтазам давом этишни таъминлаш туради.

Республикаимиз мустақиллигининг дастлабки кунларидан мамлакатимиз аҳолисини жисмоний маданиятни ташкил этиш ва бошқаришга катта эътибор берилди. Президентимиз И.А.Каримов «Фақат соғлом авлодгина буюк келажакни қуришга қодир» эканлигини ўзининг

маърузаларида бир неча бор таъкидлаб ўтган. Аҳолини жисмоний маданиятини ташкил этиш ва бошқаришни йўлга қўйиш мақсадида Мустақил Давлатлар Ҳамдўстлигида биринчи бўлиб «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги қонун қабул қилинди. Шунингдек, 2000-йилдан аҳолини саломатлик ва жисмоний тайёргарлик даражасини белгиловчи «Алпомиш» ва «Барчиной» саломатлик тестлари кишиларимиз кундалик ҳаётига татбиқ этилди. Бугунги кунда ҳар уч йилда навбати билан ўтказилаётган «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод ўйинлари» ва «Универсиада» каби уч босқичли мусобақалар жисмоний маданият тизимини ташкил этиш ва бошқарувчининг илмий, амалий ва услубий асосини ташкил этади. Бу тизим республикаимиз ўқувчилари ва ёшларини жисмоний маданият билан мунтазам шуғулланиб соғлом турмуш тарзини шакллантиради. Унумли меҳнатга ва ватан ҳимоясига пухта тайёрланишларига самарали хизмат қилиб келмоқда. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2002-йил 24-октябрда қабул қилинган «Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида»ги қарори ҳам жисмоний маданият ҳаракатини ташкил этиш ва бошқаришда туб бурилиш ясади. қарорғача мактаб ёшидаги болаларнинг 7-8% спорт тўғарақларига қараб олинган бўлса, бу кўрсаткич бугунги кунда 40 % га етади.

Жисмоний маданият бугунги кунда энг муҳим ижтимоий ҳодиса сифатида мамлакатимиз халқ ҳолатлиги ҳаётида катта ўрин тутди. Шу боис у давлат миқёсидаги тармоқ сифатида соғлиқни сақлаш, маориф, маданият, қуролли кучлар, ички ишлар, хавфсизлик хизмати, меҳнат ва бошқа марказий идораларнинг ишидаги энг муҳим мувофиқлаштирувчи кундалик омил ҳисобланиб, у бўйича ишлар турли даражада (шаҳар, туман, вилоятлар ва республика) режалаштирилади ва бошқарилади. Уларнинг натижалари кундалик, ҳафталик, ойлик, квартал ва йиллик ҳисоботларда акс эттирилади.

Республикаимизда жисмоний маданиятни режалаштириш, ташкил этиш ва бошқаришда Ўзбекистон Республикаси Маданият ва спорт ишлари вазирлиги, Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасининг республика Кенгаши, Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги қошидаги «Талаба» спорт уюшмаси, Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирлиги қошидаги болалар спортини ривожлантириш жамғармаси, шунингдек, вилоятлар ва туманлар ҳокимликлари ҳозирги маданият ва спорт ишлари бошқармалари асосий иборалардир. Улар республикаимизда жисмоний маданият ишларини ташкил этиш ва бошқаришдаги юқори ташкилотлар ҳисобланади. Жисмоний маданият ҳаракатини ташкил этиш ва бошқаришда қуйи ташкилотларга ҳар бир ишлаб чиқариш ва ноишлаб чиқариш корхоналари мактабгача таълим муассасалари, умум таълим мактаблари, маҳаллалар, академик литцей, касб-ҳунар коллежлари ва олий ўқув юртлари киради. Асосий иш айнан шу жамоаларда олиб борилади ва улар республикаимиз аҳолисининг жисмоний маданият тарбиясини амалга ошириб, кишиларни соғлом турмуш тарзда йўналтиришни, узоқ умр кўриб самарали ҳаёт кечиришни таъминлайди. Бу жамоаларда жисмоний маданият ишларини ташкил қилиш ҳаваскорлик, яқка тартибда машқ қилиш, омма бўлиб машқ қилиш ва бошқа шаклларда олиб борилади.

Жисмоний маданият ҳаракатини ташкил қилиш ва бошқариш бўйича кўплаб тадқиқотлар ўтказилган, уларнинг натижалари амалий тавсияномалар, ўқув қўлланмалар ва дарсликлар сифатида чоп этилган. Буларга қуйидагиларни мисол келтириш мумкин. –Т.Т.Юнусов, Р.А.Абдумаликов «Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни бошқаришни ташкил этиш йўллари», Тошкент, 1992; Ж.Эшназаров – «Жисмоний маданият ва спортни бошқариш», Самарқанд, 1994; К.Д.Ярашев «Жисмоний тарбия ва спортни бошқариш», Тошкент, Абу Али ибн Сино номидаги машғулот, 2002-йил ва б. Булардан ташқари, 2000-2006-йилларда Тошкентда, Самарқандда ва бошқа шаҳарларда жисмоний маданиятни ташкил этишнинг долзарб муаммоларига бағишланган республика илмий-назарий ва илмий-услубий

анжуманларнинг тўпламларида ҳам кўплаб мақолалар, тезислар жой олганки, улар ҳам жисмоний маданиятни ташкил этиш ва бошқариш тизимини такомиллаштиришга катта ҳисса қўшади.

Бозор иктисодиётига асосланган маданиятни ташкил этиш ва бошқариш ўзига хос хусусиятларга эга. У, энг аввало, кишиларни маълум касб-корга, маблағга эга бўлишига асосланади.

Кўплаб кишилар, айниқса, спортчилар, мураббийлар жисмоний маданият соҳаси бўйича тадбиркорлик билан шуғулланишлари учун кенг имкониятлар яратилмоқда. Хусусан, жисмоний маданият мажмуалари, спорт иншоотлари солиққа тортилмайди ёки қисман тортилади. Чунки улар республикамиз аҳолисини соғломлаштириш ишларида фаол қатнашаётган мажмуалардир. Шунга қарамасдан, бугунги кунда соҳа бўйича тадбиркорлик, ташаббускорлик ишлари кенг ривожланган. Аксинча, бу масала чет мамлакатларда, масалан, АҚШ, Япония, Германия каби давлатларда яхши йўлга қўйилган. АҚШда жисмоний маданият ва спортга сарфланадиган маблағнинг 100% ўз-ўзини маблағ билан таъминлайди ва сарфлайди.

Уларда жисмоний маданият ва спорт менежменти (бошқарув тизими) ва маркетинги (бозор муносабатлари) яхши ривожланган. Менежмент ва маркетинг биринчи навбатда кишиларни эҳтиёжини ўрганиш, реклама ва уларга намунали, ишончли хизмат кўрсатишга асосланади. Келгусида бу соҳалар алоҳида фан сифатида шаклланиб боради.

Республика ва қуйи спорт ташкилотлари ўз фаолиятларида жуда кўп вазифаларни амалга оширади. Уларда энг муҳимлари қуйидагича:

1. жисмоний тарбия ва спорт тараққиётини башорат қилиш (прогноз) ва режалаштириш. Бунда уч йиллик ва ундан ҳам узоқ муддатларга белгиланган режаларни ишлаб чиқади, белгилайди. қисқа муддатларга аниқ режаларни белгилайди.

2. Кадрларни тайёрлаш ва жойлаштириш. Жисмоний тарбия ўқув юртларининг махсус кадрлар тайёрлашдаги тизимларини бошқариб борилади.

3. ғоявий мафкуравий ишлар. Бунда ҳукумат ва жамоат ташкилотлари аҳолини давлат асосида тарбиялаш учун олиб борилаётган ғоявий-сиёсий, ҳалқлар ўртасидаги дўстлик ва раҳбарлик ишларига тўла амал қилинган ҳолда иш тутиши кўзда тутилади.

4. Жисмоний маданият ва спортни тарғибот қилиш. Аҳолининг барча табақаларига қараб, уларнинг ҳаётида жисмоний тарбия ва спортни сингдириш масалалари бўйича фаол иш олиб бориш масалалари қўйилади.

5. Бошқарувчилик меҳнати фаолиятини илмий ташкил қилиш. Бунда раҳбар кадрлар иш фаолиятида янги иш усуллари, вақтдан унумли фойдаланиш, илғор, синалган тажрибаларга таяниб, иш самараларини кўпайтириш мақсадида барча меҳнат фаолиятларини илмий асосланган усуллар асосида олиб бориш зарурдир.

6. қуйи тармоқдаги фаолиятни такомиллаштириш мақсадида ва методик қўлланмалар билан таъминлаш.

7. Аҳоли ўртасида жисмоний тарбия ва спортни оммавий равишда ривожлантириш.

8. турли тўғарақлар, мусобақалар ташкил қилиш, ёшларнинг спорт маҳоратини ошириш.

9. Аҳолининг кундалик турмушига ва фаолиятига жисмоний тарбия ва спортни тобора кенгроқ сингдириб бориш.

10. Собик иттифокдаги республикалар ва жисмоний тарбия ва спорт ҳаракати фаолиятларини ўзаро тажриба алмаштириш йўли билан танқидий ўрганиш ва зарурларини кўллаш.

11. Давлат, касаба уюшмалари, тижорат, хўжалик даромадларини ҳисобига спорт базаларини ривожлантириш.

12. Спорт ташкилотларини молиявий, моддий техника билан таъминлаш.

13. ташкилотлардаги кадрлар ва фаоллардан кўпроқ фойдаланиш, уларни қўллаб-қувватлаш, ривожлантириш.

14. Замон талаблари асосида жисмоний тарбия тизимини ва уни бошқариш тартибларини янада такомиллаштириш.

15. Илмий-назарий анжуманлар ўтказиш, жисмоний тарбия ва спорт ишларини илмий асосланган ҳолда олиб бориш, илмий кадрларни кўпайтириш.

Республикада жисмоний маданият ҳаракатини бошқариш вазифалари раҳбарлик қилиш фаолиятида алоҳида ажралиб туради. Жисмоний тарбия ва спорт Давлат қўмитаси ҳузуридаги турли бошқармалар, бўлимларнинг раҳбарлик вазифалари бунга мисол бўла олади.

Юқорида қайд этилган вазифаларни амалга ошириш учун спорт ташкилотлари раҳбариятлари, уларнинг қуйи жамоалари кенгашлари қилинадиган ишлар юзасидан тегишли қарорлар ишлаб чиқади. Бунинг учун қуйидаги тадбирларни бажариш лозим:

1. Бажарилиши лозим бўлган тадбирларни режалаштириш (Низом, календар режа ва ҳ.к.ни тасдиқлаш).

2. Йиғилиш муддати ва кун тартибини белгилаш.

3. Маъруза ёки ахборот матнини тайёрлаш (раис ёки бирор масъул ходим).

4. Йиғилиш ёки кенгашда масалани муҳокама қилиш. Музокаралар бўлиши шарт.

5. Бир қарорга келиш, уни тасдиқлаш (спаракиада Низоми тасдиқлансин, қисқа вақт ичида жамоаларга юборилиш деган мазмунда).

6. қарор ва тадбир ҳақидаги матнларни тегишли ташкилотларга юбориш.

7. қарорнинг бажарилишини белгиланган муддат бўйича назорат қилиш, текшириш, ахборотлар йиғиш ва ҳ.к.

2. ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ҲАРАКАТИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ

Жамиятнинг ижтимоий-тарихий ривожланишидаги муҳим тараққиётлар алоҳида аҳамиятлар касб этади. Бу эса жисмоний маданият ҳаракатига ҳам таълуқлидир. Шу сабабли, Ўзбекистонда жисмоний маданият ва спортнинг ривожланиш соҳаларини аввалдан мўлжаллаш ва режалаштириш катта аҳамиятга эгадир.

Башорат қилиш (прогноз атамаси) кенг маънода жисмоний маданият ва спорт соҳасидаги тараққиётни илмий асосда аввалдан кўра билиш демакдир. Булар, албатта, боримкониятлар асосида белгиланади.

Жисмоний маданият ҳаракатидаги келгусида бўладиган жараёнларни аввалдан айтиш учун бу соҳани чуқур ўрганиш, илмий тараққиёт ва мўтадил истиқболи режаларни кўриб чиқишни, фан ва техниканинг эришган янги ютуқларига таянишни тақозо қилади. Шу асосда барча режалар тузилади.

Аввалдан мўлжалланган (башорат қилишнинг) икки йўналиши мавжуд:

1. Тадқиқот ўтказиш.

2. Норма белгилаш (норматив).

Тадқиқот ўтказишда жисмоний маданият ва спорт соҳасидаги барча имкон ва шароитлар назарий жиҳатдан ўрганиб чиқилади. Норматив турида эса шу соҳалардаги асосий белгилар, илғор тажрибалар, келгуси вазифаларга норма-талаб қўйилади.

Булар республикада жисмоний маданият ва спортнинг тараққиёт белги ва нормаларни жойларда тартиб билан бажарилишини белгилаб беради. Башоратлар махсус тажрибалар оркали текширилади.

Илмий тадқиқот ва норматив башоратлари таққослаш асосида (йиллар ва жойлар ҳ.к.) барча жараёнларни режалаштиришга асос бўлади.

Жисмоний маданият ва спорт соҳаларини башорат қилиш (мўлжаллаш) жараёнлари қуйидагиларга тегишлидир:

- жисмоний маданият ва спортнинг барча соҳаларини ривожлантириш;
- жисмоний маданият ҳаракатларининг турли нормаларини тармоқлар ва идоравий мўлжаллаш;
- фанни ривожлантириш;
- турли спорт буюмларини ишлаб чиқариш ва истеъмол қилиш;
- ихтисослик кадрларга бўлган талаблар;
- жисмоний тарбия ўқув юртлари тармоғини кенгайтириш;
- кишиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш;
- рекорд натижалари;
- жисмоний тарбия тизимларини такомиллаштириш.

Мўлжаллаш ва режалаштириш учун ахборотларнинг зудлик билан йиғилишини талаб этувчи мажмуавий фаолият жуда зарурдир.

Жисмоний маданият ҳаракатини ривожлантиришнинг мўлжаллаш моделини (намуна, шакл) тузишнинг қуйидаги давлари бўлиши мумкин:

- жамият ҳаётида жисмоний тарбия ва спортнинг ҳозирги даврдаги аҳамиятини очиб берувчи назарий дастурлар ишлаб чиқиш;
- жисмоний маданият ва спорт ривожланишини назарий дастурлари ва тарихий таҳлил асосида бошланғич ҳисобларни ёзиш;
- жисмоний маданият ва спортни янада ривожлантиришнинг йўналиши ва асосий томонларини, яъни амалиётнинг аниқ ҳолатини юзага чиқариш;
- жисмоний маданият ҳаракатини ривожлантиришнинг аввалги даврлардагига асосланиб мўлжалланган моделини, шунингдек, аниқ амалиёт натижаларини таҳлил қилишни ҳисобга олган ҳолда аниқланган ривожланиш томонларини ва қўйилган вазифаларни ишлаб чиқиш;
- мўлжалланган моделлар намуналари олимлар ва мутахассислар томонидан текшириб кўрилиши ва маъқулланиши зарур;
- моделларнинг намунасини синаб кўриш (эксперт) асосида баҳолаш;
- жисмоний маданият ва спортни ривожлантиришнинг режасини тузиш тақлифларини ишлаб чиқиш;
- барча жамоалар ва соҳаларнинг иш фаолиятини ривожлантириш каби жисмоний маданият жамоалари кенгашининг иш режаларини тузишда катта ижодий ёндошишни талаб этади. Чунки жисмоний тарбия, спорт ва саёҳат ишлари кўп қарали фаолиятлардан иборатдир.

Одатда, бир йиллик ёки кўп йиллик (перспектив) иш режаларини тузиш учун ўтган йилги (даврдаги) қилинган ишларни таҳлил қилиш, унга тўғри баҳо беришни талаб этади. Шу сабабга кўра, режалаштиришни лозим бўлган соҳаларини миқдори, муддати ҳамда бажарувчиларнинг иш қобилияти жамоанинг иш шароити ва бошқа зарур томонлари ҳисобга олинади.

Шуни эътиборга олиш керакки, жамоа бир йиллик иш режасини тузишда қуйидаги асосий талаблар (принцип)га амал қилиш лозим бўлади:

1. Давлат тараққиёт кўрсаткичлари ва талаблари.
2. Илмийлик.

3. Бор имкониятни ҳисобга олиш.
4. Аниқлик.

Бу талабларни қуйидагича изоҳлаш мумкин:

Давлат тараққиёти талаби – деганда, жамиятимизнинг ижтимоий тараққиёт қонунлари, президент ва ҳукуматнинг чиқарган қарорлари ва Олий Кенгаш томонидан қбул қилинган қонунларга тўла риоя қилиш ва унга амал қилиш тушунилади.

Илмий талаби эса барча фаолиятлардаги тажрибаларда синовдан ўтган, қўлланишга тавсия этган натижалар, фан ютуқлари асосида иш олиб боришни англатади. Бу фанда спортиншоотларини қуриш, аҳолини жисмоний тарбия ва спорт, саёҳатга кўплаб жалб этиш, етук спортчиларни етиштириш ва шу қабиладардаги эришилаётган тажрибаларни келтириш мумкин.

Бор имкониятларни ҳисобга олиш (объективлик) талаби ҳамма соҳаларни ҳисобга олган ҳолда қилинадиган фаолиятларни ўз ишига олади. Бунда жисмоний тарбия ва спорт давлат кўмиталари, спорт жамиятлари кенгашлари ва уларга алоқадор давлат идоралари ҳамда жамоатчи ташкилотларнинг ўзаро ҳамкорликда ишлари талаб этилади.

Аниқ режалаштириш энг муҳим жараёнлардан бири ҳисобланади. Чунки режалаштирилаётган барча тадбирларнинг зарурияти, бажарилиш муддатлари, уларнинг миқдорлари ва ижрочилар, жамоа муҳити ҳамда имкониятига қараб аниқ белгилашни талаб этади. Ўқув юртлари ҳамда ишлаб чиқариш корхоналари, муассасалар ва барча ташкилотлардаги жисмоний маданият жамоалари кенгашларининг бир йиллик иш режаси ва календар режаларини тузишда юқорида ижтимоий муҳит талабларига тўла амал қилишлари лозим.

Иш режаларини тузишни аввало нимадан бошлаш керак?

Йилнинг (ўқув йили) охири яқинлашганда жамоа кенгаши навбатдаги йиғилишида келгуси йил учун режа ишлаб чиқишни барча аъзоларига вазифа қилиб қўяди. Кенгаш раиси умумий раҳбарлик қилади ва белгиланган муддатда аъзолардан тузилган режаларни йиғиб олиб чуқур ўрганиб чиқади. зарур бўлганда эса уларни ёрдам ёки маслаҳатга чақиради.

Жамоа кенгашининг иш мазмуни ва тузилиши бўйича ҳар бир кенгаш аъзоси ўзига юклатилган комиссия (бўлим, сектор) режасини тузишга киришади. Унда қуйидаги талаблар ва шартларга риоя қилишга тўғри келади.

1. Режанинг кўрсаткичларини белгилаб олиш.
2. Режанинг умумий тузилишини (модел) аниқлаш.

режанинг кўрсаткичларини белгилаш деганда, барча турлар ва фаолиятларнинг кетма-кетлиги ва тартибини белгилашни тушуниш лозим. Яъни тўғарақларда шуғулланиш, мусобақаларда қатнашиш, разряд ва ҳакамларни тайёрлаш.

Режанинг умумий тузилиши деганда, кўрсаткичлар ва қилинадиган ишларнинг умумий тузилиши йўналиш ва белгилари тушунилади.

Кейинги тараққиётимиз даврида республикада жисмоний маданият ва спортнинг асосий кўрсаткичларини ривожлантиришда қуйидаги талабларга таяниш мақсадга мувофиқдир (ҳар бир жамоанинг ишловчи ёки ўқийдиган кишиларнинг умумий сонига нисбатан фоиз ҳисобида):

1. Ўқув
2. Ишлаб чиқариш

юртларида жамоаларида ва муассасаларда

- | | | |
|---|---------|-------|
| - жисмоний тарбия билан шуғулланувчилар | - 100 | 30-50 |
| - жисмоний тараққиёт нишондорлари | - 60-70 | 20-25 |
| - разрядли спортчилар | - 30-35 | 15-20 |
| - жамоатчи-инструкторлар ҳар – 10-15 кишига биттадан. | | |

Бу талабларнинг ҳаққонийлиги, аниқлиги шу билан асосланадики, ҳозирги кунда барча ўқув юртлари, корхоналарда спорт иншоотлари етарли даражада мавжуд. Мутахассис кадрлар, жамоатчи конструкторлар йил сайин ошиб бормоқда. Аҳоли ўртасида тушунтириш ишлари, оммавий жисмоний тарбия ва спорт тадбирлари аниқ календар режалар асосида олиб борилмоқда. Республика ҳукумати ҳамда қасаба уюшмалари, спорт ташкилотлари жисмоний маданият, спорт ва саёҳат ишларини ривожлантириш учун турли тадбирларни амалга оширмоқда.

Жамоаларнинг спорт мусобақалари календар режасини тузишда ҳам баъзи бир ҳолатларни аниқ ҳисобга олмоқ керак. Бунда, аввало, сеvimли спорт турлари бўйича тўғарақлар ташкил қилиш, шуғулланувчилар учун шарт-шароитлар яратиш, раҳбарларнинг бунга масъулиятини қаратиш муҳим аҳамиятга эгадир. Бу ўринда иқлим шароитлари, иш турлари (меҳнат хусусиятлари) ва бўш вақтларни ҳисобга олмоқ керак.

Ҳар бир бўлим ва соҳалар бўйича режалар тузилиб бўлгач, уларни йиғиб, ягона режа тўла муҳокама қилинади ва унинг яқини спорт жамияти аъзоларининг умумий йиғилишида муҳокама қилинади ва тасдиқланади.

Тақсимланган режанинг ижро этилиши юзасидан назорат кенгаш раиси томонидан мунтазам равишда олиб борилади.

Ижрони назорат қилишда қуйидагиларга риоя қилиш тавсия этилади.

1. Кенгаш йиғилишларида топшириқ берилган кишиларнинг вазифаларини бажариш ҳақидаги ахборотларни эшитиб бориш.

2. Махсус комиссиялар тузилиб, зарур иш бўлимларининг фаолиятини ўрганиш ва текшириб туриш.

3. Деворий газета ва тиражли газеталарда ишларни бажарилиши ҳақидаги маълумотларни ёритиб бериш.

4. Камчилиги бор жойларда ишларни тезда тузатиш ва яхшилаш.

5. Тренерлар, ўқитувчилар, инструкторлар–ташкilotчиларнинг иш фаолиятини тез-тез кўрсатиш, уларнинг ҳисоботларини эшитиш.

6. Мусобақада яқунлари, разряд нормативларини топшириш натижалари ҳақида ҳисобларни тез-тез эшитиб бориш.

Талабалар ва ўқувчи ёшлар ишларининг бу томонларини амалий ўрганишлари учун амалиёт жараёнида синчиклаб кузатиб боришлари, кенгаш қарорларини ўқиб-ўрганишлари лозим бўлади.

Жисмоний маданият ва спорт ҳаракатининг асосини бошланғич жамоалар ташкил қилади.

Жисмоний маданият жамоасини ташкил қилиш уларнинг иш фаолиятини тўғри бошқаришда қасаба уюшмалари, ёшлар иттифоқи яқиндан ёрдам беради. Туман спорт кўмиталари, кўнгилли спорт жамиятлари кенгашлари, жамоатчи ташкilotлар қуйи жамоаларга амалий ёрдам бериш билан биргаликда, уларнинг бошқариш ҳуқуқлари, ишлаб чиқаришда меҳнат унумдорлигини ошириш, ўқувчи ёшларни меҳнат ва мудофаага тайёрланишларида йўл-йўриқ кўрсатиб беради.

Оммани жисмоний тарбия ва спортга жалб қилишда, улар билан турли оммавий спорт мусобақаларини ўтказишда, соғломлаштириш ва умумий жисмоний тайёргарлик гуруҳ машғулотлари ҳамда спорт тўғарақларининг иш мазмунини яхшилашда мутахассис ходимлар ўз режаларини ҳозирги куннинг талаби бўйича тузиб боради.

Жамоаларнинг иш фаолиятини тобора яхшилашда унинг кенгашлари томонидан тузилган йиллик иш режаси ва спорт мусобақаларининг календар режалари асосий босқични ташкил қилади.

Режаларнинг ижросини назорат қилиб бориш, текшириш ишларида кенгашларнинг раислари, унинг аъзолари, фаоллар ҳозирги кун талаблари асосида иш тутадилар.

Республикада Олий Кенгаш ҳамда Вазирлар Маҳкамасининг қарорлари асосида ишларни юритиш, аниқ режалар тузишда қаратилган вазифаларни амалга оширишда спорт ташкилотлари, уларнинг қуйи жамоалари ўз ишларини янги талаб ва ривожланиш йўлларини ўрганган ҳолда фаолият кўрсатишлари зарур бўлади.

Иш фаолиятларини режалаштиришга доир фаолиятларни ўрганиш учун талабалар ва ёш мутахассисларга қуйидагилар тавсия этилади:

1. Жисмоний маданият ва спорт тараққиётининг асосий кўрсаткичларини ёддан билиш.
2. Жамоаларнинг (спорт клуби) иш фаолияти билан чуқур танишиш.
3. Режалаштиришга доир ҳозирги замон тараққиёти талабларини ўзлаштириб олиш.
4. Бўш вақтларда жисмоний маданият ва спорт ҳаракатининг барча тармоқларига тегишли бўлган жамоаларига (ўқув юртлари, корхона, муассаса, давлат ва хўжалик жамоалари ва ҳ.к.) алоҳида бир йиллик ва календар режалар тузиш.

Жисмоний маданият ва спорт ишларини режалаштириш республика Жисмоний маданият ва спорт Давлат қўмитаси ва унинг қуйи органлари ҳамда жамоат ташкилотлари орқали амалга оширилади. қуйи ташкилотларда тузиладиган иш режаларнинг баъзи бир намуналарини кўрсатиш мақсадга мувофиқдир.

3.ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ИШЛАРИНИ БОШҚАРИШ УСУЛЛАРИ

Республика Президенти фармонлари ва ҳукумат қарорларини амалга оширишда сўнгги йилларда бошқарувчилик йўллари тубдан ўзгаради ва у тобора такомиллаштирилмоқда. Илғор ва илмий асосланган ҳамда четдан ўрганилган фан, техника, саноат, қишлоқ хўжалиги жисмоний маданият ва бошқа соҳаларда кенг қўлланилмоқда.

Давлат идоралари ва жамоат ташкилотларининг жамоат ишларини бошқаришнинг бир қатор янги шакл ва йўллари, усуллари Республика Олий Кенгаши, Вазирлар Маҳкамаси ва бошқа турли вазирликларнинг қарорлари, йўл-йўриқ ва кўрсатмаларида аниқ кўрсатилмоқда. Булар ҳаётга аста-секинлик билан тўла сингдирилмоқда.

Жисмоний маданият ва спортни бошқаришнинг ўзига хос шакл ва йўллари кун сайин бойиб, тўлдирилиб борилмоқда.

Республикада «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида» қонун қабул қилиниши, Ўзбекистон Миллий Олимпия қўмитасининг тузилиши ва спорт ташкилотлари ҳамда жамиятларнинг мустақил ўзини-ўзи бошқаришга ўтиши бу жараёнларни вужудга келтирди.

Жисмоний маданият ҳаракатини бошқариш тузимида идоравий-ташкилий, иқтисодий, ҳуқуқий, хўжалик, шунингдек, ғоявий ва ахлоқий таъсир этувчи усуллар қўлланади. Улар ҳам ўз навбатида бир неча турга бўлинади.

Иборавий ташкилотчилик услуги. Жисмоний маданият ҳаракатининг барча тармоқларига мансубдир.

Идоравий-ташкилий услубга қуйидагилар киради:

1. Ташкилий-фармойиш бериш.
2. Ташкилий-бирлаштириш.
3. Ташкилий-йўл-йўриқ кўрсатиш (инструктаж).
4. Ташкилий-(фармойиш) техник таъминот, хўжалик ва ҳ.к.

Ташкилий-фармойиш бериш йўлида раҳбарлик қилишнинг ташкилий тузилишини ўзгартириш, уни янада такомиллаштириш масалалари кўзда тутилади.

Ташкилий-фармойиш бериш услубий жисмоний маданият ҳаракатида вақтинча бошқарув ташкилоти вазифасини бажаради. Масалан, вақтинчалик комиссия, ҳакамлар жамоаси ва ҳ.к. Бундай комиссиялар спорт кўмиталарида, КСЖ кенгашлари, қуйи жамоалар, спорт базалари ва бошқа ташкилотларда тузилади.

Комиссияларнинг вазифаси зарур бўлган барча ишларни тезда амалга оширишдан иборатдир.

Ташкилий-инструктив (йўл-йўриқ бериш) усули (йўли) жисмоний маданият ташкилотларида турли маълумотга ихтисосга эга бўлган ва ёши иш стажига жihatдан ҳар хил кишилар ишлайди. Шу туфайли уларга вақти-вақти билан юқори ташкилотлар томонидан инструктаж бериб борилади. Бу усул барча тармоқлар, жамоаларда иш услубининг ягона талаб асосида юритилишига сабабчи бўлади.

Ташкилий бирлаштирувчи (координатцион) усули жисмоний маданият ва спорт ишлари кўпгина идоралар, ташкилотлар, жамоалар, турли ўқув юртларида олиб борилади. Шунга қарамасдан, унга раҳбарлик қилишда ягона талаб бирлаштирувчи усуллар асосида иш олиб борилади. Барча соҳалардаги жисмоний маданият ҳаракатини бир усулда бошқариш фаолиятини бу усул изга солиб туради. Бунга спорт кўмитаси бевосита раҳбарлик ишини олиб боради. Касаба уюшмалари, ёшлар иттифоқи, «Ватанпарвар» ташкилотлари, турли вазирликлар билан келишган ҳолда биргаликда фаолиятини юритади.

Ташкилий-техник таъминот усули.

Унда қуйидагилар ҳал қилинади:

1. Янги спорт анжомлари, жиҳозлари ва кийимларини такомиллаштириш.
2. Замонавий спорт базаларини кўриш, лойиҳаларини тузиш.
3. Спорт машғулотларини ўтказишда янги техник воситалар билан таъминлаш.
4. Спорт жойи ва хизмат жойларини техника воситалари билан жиҳозлаш.
5. Бошқарув тармоқларини ташкилий техник воситалар билан таъминлаш ва ундан умумий фойдаланиш.
6. Бошқариш тизимларини автоматлаштириш.

Жисмоний маданият ҳаракатини бошқаришда барча давлат ва жамоат ташкилотлари юқоридаги усулларга тўла амал қилиш билан биргаликда ўз идораларида барча ҳужжатларни тутиш, уларни талабдагидек техник жиҳатдан юритишлари лозим.

Республикада жисмоний маданият ва спорт ишларини яхшилаш, уни янада ривожлантириш, йирик спорт тадбирларини амалга ошириш, спорт комплексларини кўриш соҳалари бўйича давлат ва жамоат ташкилотлари томонидан вақти-вақти билан турли қарорлар, буйруқлар, директив хатлар, кўргазмалар чиқарилади. Бундай вазифаларни бажаришда Жисмоний тарбия ва спорт давлат кўмиталари, маданият ва спорт ишлари вазирликлар ўзларининг қуйи ташкилотлари ходимлари билан биргаликда амалга оширади. Шунинг билан биргаликда бу вазифаларни бажаришда Маданият ва спорт ишлари вазирликлари, турли комиссиялари, фаоллар, жамоатчи инструкторларнинг фаол иштироки билан амалга оширади. Уларга таянган ҳолда иш тутади.

Жисмоний маданият ҳаракатининг бошқариш йўлларида турли йиғилишларнинг моҳияти жуда каттадир.

Жисмоний тарбия ва спорт давлат кўмиталари, вилоят бошқармалари режалар асосида ўзларининг ҳайъати, кенгаш, семинар каби йиғилишларда ўтказилиб туради. Бундай ҳолларда

кўриладиган масалаларни жадвалини тасдиқлайди ва унинг бажарилиши учун пухта тайёргарлик кўрилади.

Инструкция давлат ва ташкилотлар томонидан чиқариладиган йўл-йўриқ кўрсатувчи ҳужжатдир. Масалан: жамоатчи инструкторлар тайёрлаш, спортчи разрядчилар тайёрлаш, ҳисоботлар тузиш ва бошқалар.

Низом, мусобақалар, ташкилий қўмиталар фаолияти ва иш мазмунини изоҳловчи ҳужжатида.

Устав спорт жамиятлари, спорт бошқармалари, жисмоний маданият жамоаларини ташкил қилиш, уни бошқариш қоидалари ҳақидаги ҳужжатдир.

Бу ҳужжатлар асосан жисмоний маданият ва спорт давлат қўмитаси, спорт жамиятлари кенгашлари, касаба уюшмалари федерацияси каби ташкилотлар томонидан ишлаб чиқарилади ва тасдиқланади. Бу эса қуйи ташкилотлар учун тўла амал қилувчи қонун сифатида қўлланилади.

Давлат идоралари ва жамоат ташкилотлари томонидан турли директив (кўргазма) ҳужжатлар ишлаб чиқилади ва қуйи ташкилотларга бажариш учун юборилади. Бу ҳужжатлар барча жамоаларда ишлаб чиқилади ва амалга ошириш учун тадбир чоралар кўрилади.

Директив ҳужжатларнинг амалда бажарилишини текшириш учун махсус ходимларга топширилади. Бу ходим эса вақти соати билан ташкилотларни текширади, ёзма маълумот, ҳисоботлар олади. Натижада шу ҳужжатлар асосида якунлар ясаб, юқори ташкилотлар хабар юбориб туради, ҳисобот тузилади.

Иқтисодий усул. Жисмоний маданият ва спорт ҳаракати фақат кенг оммани жалб қилибгина қолмасдан, балки спорт иншоотларини қуриш ва ундан фойдаланиш, мусобақалар, ижара ҳаққи, пули хизмат, спорт бўлимлари, жиҳозлари ишлаб чиқиш ва уларни савдо қилишда келадиган улкан моддий бойликка ҳам эгадир. Шу сабадан, жисмоний маданият ва спортни бошқаришда иқтисодий муносабатлар қилиш: хўжалик, тижорат хизматлари, лоторея ўйинлари ва шунга ўхшаш мураккаб жараёнга эга бўлган йўллар мавжуддир.

Ҳозирги бозор иқтисодиёти жараёнида хўжаликни юритиш тартиб ва услублари ҳар хил ҳолатларда олиб борилмоқда. Лекин умумий қоидалар сақланган ҳолда турли услубларни ишлатиш мумкин бўлади.

Жисмоний маданият ва спортни ривожлантиришга ажратилган маблағларни ҳам иқтисодий жиҳатдан таҳлил қилиб бориш зарур.

Иқтисодий бошқариш моддий жиҳатдан қизиқтириш тартиби ҳам катта аҳамиятга эга.

Бу фақат хўжалик ишлаб чиқариш соҳасидагина эмас, балки бошқарув ташкилотлари, тренерлар, жамоатчи кадрлар ўтказишда ҳам қизиқиш уйғотади. Шунинг учун қилинган ишлар ўзаро ижтимоий мусобақалар якунига қараб иш жисмоний маданият ташкилотларининг энг яхши ходимларини ёрлик, диплом ва эсталик ёрлиқлари билан тақдирланади.

Жисмоний маданият ва спортни бошқаришда моддий ва маънавий рағбатлантириш ишлари барча фаолиятларининг янада такомиллашувига ижобий таъсир кўрсатади.

Шундай қилиб, жисмоний маданият ва спортни бошқаришда иқтисодий усул моддий манбадарни жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш учун унумли фойдаланишга қаратилган соҳадир.

Бошқаришнинг ҳукукий усуллари. Бу усул жисмоний маданият ва спортни бошқариш ташкилотларининг ҳукукий белгиларини аниқловчи ва уларнинг энг юқори кўрсаткичларига эришувчи таъминлайди. Шу билан бошқарувчилар, хизмат қилувчиларнинг ҳукукий нормалари, вазифаларини белгилаб беради.

Жисмоний маданият ва спорт ҳаракатининг барча тармоқларидан, яъни бошқаришнинг давлат ва ҳаваскорлик соҳаларида ўзларининг амалий иш фаолиятларини далолатномалар асосида юритадилар. Булар асосан қонун кучига эга бўлган низомлар, уставлар, дастурлар, режалар, қоидалар, инструкциялардир.

Спорт қўмиталар тизимида ҳукукий муносабатларни белгиловчи ҳужжат республика Вазирлар Маҳкамаси томонидан 1991-йил тасдиқланган Ўзбекистон Республикаси ва спорт давлат қўмитаси ҳақида Низом ҳисобланади. Бунда спорт қўмиталарининг тузилиши, вазифаси, бурчи ва ҳуқуқлари белгиланган.

Республикада жисмоний тарбия ва спорт ишларининг бошқарилишида энг муҳим ҳукукий ҳужжат «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида» ги қонун ҳисобланади. Барча фаолиятлар ва ҳужжатлар шу қонун асосида тузилади.

ғоявий ва маънавий таъсир этувчи усуллар. Собиқ иттифокда ва Ўзбекистонда ҳукумат томонидан маънавий-мафкуравий ишларни яхшилаш борасида жуда кўп қарорлар қабул қилинди. Уларда кишиларни, айниқса, ўқитувчи ёшларни тарбиялашда улар ғоявий-сиёсий ва маданий билимларини ошириб, қурилишнинг барча жабҳаларида фаол иштирок этишни таъминлаш, уларни меҳнат қилиш, Ватанни севиш, ижтимоий жамият эришган барча ютуқлар ва анъаналарни эъзозлаб тушунчаларини чуқур сингдириш, байналминалчилик руҳини ривожлантириш, жисмонан лаёқатли қилиб тарбиялаш, уларнинг ҳар томонлама ривожланиши ва юксак жисмоний камолотга эришишларини тўла таъминлаш масалалари энг муҳим вазифа қилиб қўйилади.

Бу вазифаларни амалга оширишда жисмоний маданият ва спорт ҳаракатини бошқариш ташкилотларининг барча тармоқлари, уларнинг қуйи жамоалари фаол иштирок этиб келади.

Республикада Жисмоний тарбия ва спорт давлат қўмиталари, Маданият ва спорт ишлари вазифалари бутун аҳоли ўртасида таълим-тарбия ва сиёсий ишларни олиб боришда ғоявий кураш олдинги сафда боради. Спорт турлари бўйича барча жамоаларда жамоаларда ташкил қилинган спорт тўғарақларда, болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида ёш спортчиларни дўстлик руҳида тарбиялаш, Ватанга меҳр-муҳаббат билан қараш, ўзаро ҳурмат қилиш, биродарликни мустаҳкамлаш, сиёсий билимларни ошириш ишларини олиб боради. Спорт базаларида барча тадбирлар жараёнида сиёсий-тарбиявий ва тарғибот ишларини мунтазам равишда олиб борилмоқда.

Бу ғоялар мустақил Ўзбекистон Республикаси деб эълон қилингандан (1991-йил 31-август) кейин яна такомиллаштирмоқда. Ўқувчи ёшлар, спортчилар, мутахассис ходимлар ўртасида ўзига хос тарбиявий, сиёсий, ғоявий ишлар олиб борилмоқда. Спортнинг миллий турларини ривожлантиришга доир ғоявий тушунтириш ва қизиқтириш ишлари жонлантирилмоқда.

қуйи жамоаларда ўтказиладиган ғоявий ишларнинг муҳим турларидан бири ўзаро ижтимоий мусобақалар ўтказиб туриш ҳисобланади.

Ўзаро муносабатларни ташкил қилишда ҳаммага очик, натижаларни таққослаш, амалий илғор тажрибаларни такрорланиш мумкинлиги каби талаблар ва қоидаларга амал қилиш керак. Мусобақаларни ташкил қилишда рағбатлантириш тадбирлари, маънавий қизиқтириш энг муҳим омиллардан бўлиб ҳисобланади.

Жисмоний маданият ҳаракати тармоқлари ўртасида ташкил қилинган ўзаро мусобақаларда маълум вазифаларни бажариш билан биргаликда мутахассис ходимлар ва спортчиларнинг ижтимоий меҳнат ва жамоат мулкига муносабатини тарбиялаши лозим, ташаббускорликни ривожлантиришда ишлаб чиқаришда жамоатчиликнинг фаоллигини кўтаришда, юқори ахлоқ сифатида тарбиялаш, ўзаро ўртоқчилик ва ҳамкорлик муносабатларини, интизом ва уюшқоқликни мустаҳкамлашда кўмаклашиши лозим.

Жисмоний маданият ҳаракатидан жамоалараро мусобақалар ҳаёт синовларида эришилган яхши тажрибалардан биридир.

Бу шаклларда энг муҳими Жисмоний тарбия ва спорт давлат қўмитаси томонидан ташкил қилинадиган спорт жамиятлари, турли идоралар, вилоятлар, шаҳарлар, туманлар жисмоний маданият ташкилотлари ўртасида жисмоний тарбия ва спортнинг барча кўрсаткичлари бўйича энг яхши натижага эришиш мусобақасини ташкил қилишдир. Бундай тадбирлар турли байрамлар ва катта ишлар якунига бағишлаб ташкил қилинади.

Бундай ҳолларда турли вазифалар, мажбуриятлар қабул қилинади. Мажбуриятлардан жисмоний тарбия ва спорт машғулотларидан ялпи оммавийликка эришиш, юқорималакали спортчиларни тарбиялаб етиштириш, моддий-техник базаларини ривожлантириш, жисмоний тарбия ва спортни тарғибот қилиш фаолларни тайёрлаш ва шу қабилар киритилади.

Ўзаро мусобақалашининг низомларини ишлаб чиқиш ва қабул қилишда уни оқилона ташкилий асосларига таяниш зарур. Мусобақанинг шартлари шуғулланувчилар ва спортчилар оммасининг мусобақада қатнашадиган ижодий фаоллик натижалари бўлиши лозим. Жисмоний маданият ташкилотларининг хилма-хиллигига қараб, жамоалар кучи ва шароити тенг бўлган ҳолда ўзаро мусобақаларни уюштиради. Бу эса кўрсаткичларни ҳақиқий ва сифатли қилиб бажаришга имкон беради.

Республикада жамоалараро мусобақани ташкил қилишнинг ўзига хос тартиби ишлаб чиқилган, йил сайин такомиллаштирилиб борилади. Булар қуйидагилардан иборат:

1. Республикада Жисмоний тарбия ва спорт давлат қўмитаси бўйича: вилоятлар, шаҳар ва туман спорт ташкилотлари кўнгилли спорт жамиятлари, идораларнинг жисмоний тарбия ташкилотлари, жамоалари ва тегишли ўқув юртлари ўртасида.

2. Республика қасаба уюшмалари федератцияси «Ўзбекистон» спорт жамияти ва унинг қуйи ташкилотлари ўртасида.

3. «Динамо» спорт жамияти бўйича.

4. «Меҳнат захиралари» спорт жамияти бўйича.

Бундан ташқари, оммавий жисмоний тарбия ва спорт ишларини аҳоли, ишлаб чиқариш ўқув юртларида, давлат хўжалик жамоалари ва муассасаларида ишларни яхши йўлга қўйиш учун ҳам ўзаро мусобақа ташкил қилинади.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

- 1.Каримов И.А. Ўзбекистон келажаги буюк давлат, Т., «Ўзбекистон» 1992 й.
- 2.Ўзбекистон Республикаси конституцияси, Т., «Ўзбекистон» 1992 й.
- 3.Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги қонуни», Т., «Ўзбекистон», 1992 й.
- 4.Исмоилов Р., Шоломицкий Ю., Ўзбекистонда физкультура тарихи, ўқув қўлланма, Т., «Ўқитувчи», 1969 й.
- 5.Ўзбекистон тарихи ва маданияти, Т., «Ўқитувчи», 1992 йил.
- 6.Жисмоний тарбия тарихи, дарслик (таржима) Т., «Ўқитувчи» 1968 й.
- 7.История физической культуры и спорта, учеб. для ИФК, Н., «ФИС», 1983 г.
8. Абдумаликов Р., Эшназаров Ж.Э., Ақромов А.К., Жисмоний маданият ва спорт тарихи, дастурнома, Т., РЎММ, 1993 й.