



O'ZBEKISTON JURNALISTIKA VA
OMMAVIY KOMMUNIKATSIYALAR
UNIVERSITETI

SPORT FALSAFASI



Nargiza MUHAMMEDOVA

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIIY TA'LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON JURNALISTIKA VA OMMAVIY
KOMMUNIKATSIYALAR UNIVERSITETI

“HARBIY VA SPORT JURNALISTIKASI” KAFEDRASI

NARGIZA MUHAMMEDOVA

SPORT FALSAFASI

O'QUV QO'LLANMA

Ta'lim yo'nalishi: 60320100 – Jurnalistika (Sport jurnalistikasi)

TOSHKENT – 2025

UO'K 796.011
KBK 75.81ya73
M 92

Nargiza Muhammedova

Sport falsafasi [Matn] o'quv qo'llanma / N. Muhammedova. –
Тошкент: "PUBLISHING HIGH FUTURE" ОК нашриёти, 2025. –
196 b.

Mas'ul muharrir

Alijon Safarov – filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori
(PhD) dotsent

Taqrizchilar:

Sayyora Halimova – filologiya fanlari nomzodi, dotsent

Zokir Rasulov – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori
(PhD)

Mazkur o'quv qo'llanmada sport jurnalistikasida sport falsafasi va madaniyati sohalarining o'zaro uyg'unligi va muvofiqligi, mushtarakligi bayon etilgan. Shuningdek, uning kelib chiqishi, shakllanishi, rivojlanish bosqichining ilmiy-nazariy asoslari bayon etilgan. Sport falsafasi va madaniyatini o'rganish asnosida talabalar har bir sport turi yoki yo'nalishi haqida kontent tayyorlashda nimalarga e'tibor qaratishlari lozimligi yoritilgan.

O'quv qo'llanma asosan besh bob, glossariy va adabiyotlar ro'yxatidan iborat bo'lib, ilovada talabalarning turli sifatlarini charxlashga yordam beradigan o'yinlar, sport jurnalistikasi va sportga oid test savollari ham taqdim etilgan.

Qo'llanma Jurnalistika va ommaviy kommunikatsiyalar universiteti talabalari, sport jurnalistikasiga qiziquvchilar va jurnalistika amaliyotida faoliyat olib borayotgan soha mutaxassislariga mo'ljallangan.

Ushbu o'quv qo'llanma O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2024-yil 25-uyindagi 218-sonli buyrug'iga asosan nashr etildi.

ISBN: 978-9910-681-25-7

© N. Muhammedova, 2025
© "Publishing high future" ОК, 2025

SO'Z BOSHI

Yangi O'zbekiston bunyodkori bo'lgan yoshlarni sog'lom, keng tafakkurli, irodasi kuchli va barkamol etib tarbiyalashda jismoniy madaniyat va sportning ahamiyati beqiyos. Tobora yuksak taraqqiyotga erishib borayotgan mamlakatimizda madaniyat, ta'lim, sport sohasida keng ko'lamli islohotlar amalga oshirilmoqda.

Jismoniy tarbiya va sportning mohiyati, nazariy-amaliy muammolari va ijtimoiy-madaniy ahamiyatini o'rganadigan, o'tmish ana'analari asosida shakllanib kelayotgan yangi fanlararo bilim tarmog'i – **"Sport falsafasi"** zamon taraqqiyotiga mos rivojlanib bormoqda. Jismoniy tarbiya va sportga doir zamonaviy ijtimoiy-falsafiy qarashlar muayyan tarixiy davr tamaddunini, sportning inson hayotiy faoliyatida tutgan o'rnini va ahamiyatini o'rganish orqali shakllanmoqda. Ma'lumki, sport jismoniy tarbiyaning muhim yo'nalishlaridan biri sifatida qator o'ziga xos xususiyatlarni mujassam etgan. Shu sababli faqat olimlar orasida emas, balki ziyolilarning boshqa turli qatlamlari o'rtasida ham qizg'in bahs-munozara olib borish uchun keng maydon yaratgan.

Falsafa sport ko'zgisida o'zining jonli ifodasini topadi, ya'ni bashariyat tamadduni, madaniy taraqqiyotining barcha yutuq va kamchiliklarini yorqin namoyon etadi. Ayni vaqtda, sportning tarixiy rivojlanib borishi jarayonida takror-takror isbotlangani kabi, falsafa orqali sportning ruhiy-ma'naviy zarurati, mohiyatan maqsadga muvofiqligi o'z tasdig'ini topadi. Sport mohiyatan falsafaga yo'g'rilgan. Buni sport inson jismonan kamol topishi orqali azaliy falsafiy muammo – ruh va jism munosabatiga, ularning birligi va qarama-qarshiligiga oid muammoni hal etib

berishida ko'rish mumkin. Ta'kidlash joiz, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi olimlar o'z tadqiqotlarida sportning mohiyatini ochib berarkan, shaxsning jismoniy va ruhiy jihatdan tarbiyalashni uyg'unlashtirish masalasini chetlab o'ta olmaydilar.

Shu nuqtayi nazardan, "Sport falsafasi" o'quv qo'llanmasida inson kamolotida jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat, ularning tutash ildizlari, ko'p asrlik nazariy va amaliy tajribalar, tadqiqotlar, izlanishlar mohiyatini umumlashtirgan holda sport jurnalistikasi sohasida material tayyorlashning o'ziga xos jihatlari ochib berilgan. Shuningdek, sport falsafasi va madaniyatining ahamiyati aks ettirilib, bu borada jurnalist qaysi mezonlarga amal qilishi lozimligi ko'rsatilgan hamda qanday tamoyillarga alohida e'tibor qaratish kerakligi ilmiy asoslab berilgan.

Sport falsafasini o'qitishdan maqsad – talabalarda jismoniy tarbiya va sportning turli davrlardagi rivojlanish qonuniyati, tizimi to'g'risidagi nazariy bilimlarni shakllantirishdir. Mazkur qo'llanmaning vazifasi – talabalarga sport falsafasini ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilishni, jismoniy tarbiya va sport sohasida erishilgan yutuqlarni, O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport tarixini, usullari va vositalarini, shakllarini hamda eng ilg'or tajribalardan foydalanishni o'rgatishdan iborat.

Ushbu qo'llanma talabalarning sport jurnalistikasi sohasidagi nazariy va amaliy bilimlarini oshirishga, ommaviy axborot vositalari uchun material tayyorlashda fundamental bilim berishga xizmat qiladi, degan umiddamiz.

*Alijon Safarov,
filologiya fanlari bo'yicha
falsafa doktori (PhD) dotsent*

I BOB. SPORT FALSAFASI FANINING FAN SIFATIDA VUJUDGA KELISHI TARIXI

1.1. Sport falsafasining ilmiy-nazariy asoslari va boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi

Tayanch so'zlar: sport falsafasi, jismoniy tarbiya, intellekt, vujud, tana, salomatlik, o'yin, atlet.

Sport falsafasi fanlararo bilim tarmog'i bo'lib, sportning mohiyatini va ahamiyatini ijtimoiy-madaniy nuqtayi nazardan o'rganadi, ya'ni jismoniy tarbiya inson jismini, tanasini mukammal darajada shakllantirish yo'lidagi bosh omil sifatida tadqiq etiladi. Keyingi yillarda mustaqil ilmiy sohalar sifatida shakllangan "Sport sotsiologiyasi", "Sport pedagogikasi", "sport psixologiyasi" "Sport fiziologiyasi" kabi fanlar, jismoniy tarbiya va sport fanining o'zini bir chetga qo'yib turgan taqdirimizda ham, sportning ko'p qirrali ijtimoiy institut sifatidagi ahamiyatini ochib beruvchi talay empirik va nazariy materiallar to'plangan bo'lib, ular insonning sport faoliyatiga bo'lgan mayli va intilishini tushuntirib beradi. Uning axloqiy-pedagogik qarashlarini, shuningdek, sportchining shaxsiy xususiyatlarini ochib beradi. Bularning bari sportni ijtimoiy voqelik nuqtayi nazaridan zamonaviy falsafiy aqidalar asosida talqin etish zaruratini keltirib chiqaradi.

Falsafa fani bilan jismoniy tarbiya va sport ilmini tutashtiruvchi nuqtalarni topish masalasi bilan bir qatorda, bunday tutashuv ilmiy va amaliy jihatdan maqsadga muvofiqmi yoki buning uchun qanday imkoniyatlar mavjud, degan savollar yuzaga keladi. Bu savollarga javob qidirar ekanmiz, insoniyat to'plagan ilm, jumladan, borliq

va uning rivojlanishi to'g'risidagi bilimlar hamon nihoyatda nomukammal ekanligini ta'kidlash joiz¹.

Bu o'rinda faqat jismoniy tarbiya va sportning taraqqiy topishidan manfaatdor bo'lgan, uni targ'ib va tashviq etish tarafdori bo'lgan, asrlar mobaynida shakllangan sport to'g'risidagi tasavvurni yangilash tashabbuskori bo'lgan kishilarni ilmiy bahslashuvga taklif etish mumkin, xolos. Hozirgi kunda qay sohaga, qay jabhaga nazar tashlamang, barchasida sportning o'rni bor. Sport yaqin davrda yoki hozirgi kunda vujudga kelgan atama emas. Buning dalili sifatida qoyalarda saqlanib qolgan eng ko'hna tasvirlar, qo'lyozmalar, xalq og'zaki ijodi namunalaridan istagancha misol keltirish mumkin. Ashyoviy va yozma yodgorliklar, xalq doston va eposlari, jismoniy tarbiyaning taraqqiy etish amaliyoti ham sport falsafasini o'rganish manbalari bo'lib xizmat qiladi.

Haqiqatan, insonning sog'lom, har qanday qiyinchilikka bardoshli, metin irodali, yuksak aql sohibi bo'lishi ham sport bilan uzviy bog'liq.

Ma'lumki, ajdodlarimiz kurash, ot o'yini, qilichbozlik, dorbozlik va boshqa turli harakatli o'yinlar bilan shug'ullanganlar. "Alpomish", "Qirq qiz", "Go'r o'g'li" turkumidagi dostonlarda "To'maris", "Spitamen", "Afrosiyob", "Muqanna" haqidagi asarlarda yigit va qizlarning pahlavonligi, jasorati madh etilgan. Bundan tashqari barcha falsafiy asarlarda jismoniy kamolotga erishish, olamga sayohat qilish janglarda kuch bilan ustun bo'lish yo'llari tasvirlangan². Bunday asarlarda insonning har tomonlama yetuk barkamol bo'lib yetishishida sportning ahamiyati alohida ta'kidlangan.

Insoniyat tarixida "Uyg'onish" nomini olgan davrda Yevropada bolalarni tarbiyalash mavzusi, ularning jismoniy tarbiyasi bilan bog'liq pedagogik qarashlar, fikrlar yangi bosqichga ko'tarildi.

¹ Шумина И.О. Спорт — философия жизни // библиотечное дело. ISSN: 1727-4893 2012 год источник: <http://naukarus.com/sport-filosofiya-zhizni-ot-zdorovya-fizicheskogo-k-duhovnomu>

² Falsafiy-qomusiy lug'at Q Nazarov tahriri ostida – T, Sharq nashriyoti. 2004

Yangi paydo bo'lgan tadbirkorlar sinfiga nisbatan yangicha dunyoqarash, xususan, insonga yangicha qarash zarur edi. Ular bolaning ruhiy-jismoniy rivojlanishi yaxlitligi borasida yangi pedagogik konsepsiyani ilgari surishdi, bolaga insonparvar munosabatda bo'lish zarurligini asoslab berishdi. Yangi davr vakillari Fransua Rable (1494–1553), italiyalik shifokor Ieronim Merkuliaris (1530–1606), Mishel Monten (1533–1592) aql va tanani parallel, uyg'un ravishda rivojlantirish, aqliy mashqlarni jismoniy mashg'ulotlar bilan navbatma-navbat olib borish bo'yicha ajoyib g'oyalarni ilgari surishgan. Ieronim Merkuliaris jismoniy mashqlar inson tanasi tuzilishini, undagi tabiiy va noto'g'ri turmush tarzi oqibatida orttirilgan nuqsonlarni to'g'rilashga yordam berishi haqidagi ajoyib fikrlarni rivojlantiradi. M.Monten yagona pedagogik jarayonda bolaning aqliy, axloqiy va jismoniy tarbiyasini mujassamlashtirishni taklif etadi.

Ta'kidlash joiz, jismoniy tarbiya taraqqiyotini falsafiy talqin etish zarurati to'g'risidagi masala bugun paydo bo'lgani yo'q, balki o'zining nazariy poydevoriga ega. Baribir, sport falsafasi nisbatan yangi soha bo'lgani uchun ham, keng qamrovli intellektual borliqda ilmiy tadqiqotlarning eng kam yoritilgan sohasi hisoblanadi.

Sport falsafasining rivojlanish istiqboli haqida fikr yuritir ekan, amerikalik mualliflardan biri U.Morgan sport falsafasini falsafiy bilimlar bilan jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ilmiy-amaliy yutuqlar o'rtasidagi sarhadni kashf etuvchi ilm sifatida talqin etib, uning shakllanishi yo'lida mavjud bir qator tarixiy to'siqlarni ko'rsatib o'tadi.³

Aslida jamiyat muhitida hayot kechiruvchi insonning eng muhim faoliyat turlaridan biri bo'lmish sport hamisha falsafiy mushohadaning diqqat markazida bo'lishi zarur. Shunga qaramay, falsafa va jismoniy tarbiya to'g'risidagi fanlar uyg'onish davridan

³ Jalilova I. A. Jismoniy tarbiya va sport tarixi. O'quv-uslubiy qo'llanma. – T: 2013

keyin ancha vaqt bir-biridan xoli, mutlaqo mustaqil yo'nalishlar sifatida rivojlandi. Bu holatni g'arbiy Yevropaga xos bo'lgan an'anaviy mushohadadan voz kechgan zamonaviy inglizcha-amerikacha postmodern falsafasi vakillari yanada chuqurlashtirib yuborishdi. Ana shu nuqtai nazardan yirik mintaqaviy faylasuflar uchun inson vujudiga nisbatan munosabat qat'iy ravishda odamning tub mohiyati negizi sifatidagi qarash bilan almashdi.

Ingliz allomalari uchun insonning mohiyatini o'rganish va anglash hissiyotga berilish deb tushunildi va ularning fikriga ko'ra, bu sohani aniq, qat'iy ilmiy belgilangan uslubda tadqiq etish zarur, deb ko'rsatildi. O'zlaridan avval o'tgan fransuz faylasuflarining borliq va hayot mohiyatiga nisbatan an'anaviy qarashlardan voz kechgan fransuz postmodern faylasuflari M.Fuko, J.Delyoza, J.Derrida, F.Gvarttarilardan farqli o'laroq, ularning ingliz hamkasblari bu izlanishlarni, go'yoki, soha mohiyatini belgilab beruvchi alomatlar mantiqiy tuzilmalari bilan almashtirishdi. K.Popper, A.Tarskiy, R.Karnap va boshqa emperik-logistlar azaliy falsafiy masala hisoblanmish "Borliq nima? Ilm nima? Mutlaq barkamollik nima?" kabi savollarni rad eta boshladilar. Tahlilchi faylasuflar sportni o'zlarining haqiqatni topish yo'lidagi yuksak intellektual izlanishlari oldida, umuman, inkor etishgacha borib etdilar. Shu ma'noda jismoniy tarbiya va sport ularning fikriga ko'ra, aslida real borliqda mavjud narsa emas. Ular tomonidan "vujud", "tana", "jasad" kabi tushunchalar o'rganildi.

Falsafiy mushohadaning bu uslubi keyingi avlod allomalari tomonidan meros qilib olinishi natijasida keng ko'lamli amaliyot, jumladan jismoniy tarbiya va sport sohasiga nisbatan munosabat vujudga kelibgina qolmay, balki, bu sohalar oyoq osti ham qilindi. Bu o'zaro anglashilmovchiliklarni keltirib chiqardi. Ayni vaziyatda boshqa aniq amaliy tadqiq etiladigan fanlar to'g'risida nima ham deyish mumkin? "Har qanday fan, har qanday ilm o'z holicha alohida falsafadir". Demak, har bir faylasuf o'zining noan'anaviy uslubiyatini yaratadi, degan pozitiv shior ortidan ergashib, ular "taqdir o'yinchog'iga" aylanib qolishdi.

Sport voqeligiga va yangiliklariga to'la XX asrning o'zi, shuningdek, jahon afkor ommasining jismoniy tarbiya va sportga nisbatan diqqat-e'tibori o'zgacha tus olishi ingliz ziyolilarining oliy namoyandalari qarashiga ta'sir o'tkazmay qolmadi. Aytish mumkinki, jismoniy tarbiya va sport ilmi sohasida MDH hududida ijtimoiy qarashlarning turli qatlamiga mansub olimlarning butun bir katta guruhi vujudga keldiki, ular sport falsafasi masalasini ham tadqiq etishdi⁴.

Ko'pgina olimlar sportning insonparvarlik jihatini chuqur tadqiq etish, uni jismoniy tarbiyaga oid yangi ijtimoiy-falsafiy qarash bilan to'ldirish, sportning inson turmushini faollashtiruvchi, uning jismoniy va ruhiy jihatdan o'z-o'zini takomillashtirish yo'lidagi intilishini rag'batlantiruvchi hayotiy mohiyatini ochib berish zurrati to'g'risida fikr yuritishadi.

Sport falsafasi ham sport tarixi va sport sotsiologiyasi kabi 1960-yillarda Shimoliy Amerika universitetlari va kollejlari uchun jo'shqin iqtisodiy o'sish, siyosiy hayajon va qo'zg'alish, intellektual tajriba va rivojlanish avj olgan bir davrda vujudga keldi. Ilmiy jonlanish va siyosiy izlanishning muhim sabablaridan biri, eski akademik tartib talabalar tomonidan to'xtovsiz tanqid va tazyiqqa uchrashidir. Talabalar har bir eskilik sanalgan tartibga shubha bilan yondashib, akademik tajribaning o'zgarishi va yangilanishiga intilganlar.

Sport falsafasi mohiyat-mazmunini tatbiq qilishda bu fanga jamiyatdagi barcha ijtimoiy hodisalar bilan uyg'unlik nuqtai nazaridan qarash muhim ahamiyatga ega. Zero, jamiyatda biror ijtimoiy hodisa yo'q-ki, bir-biri bilan bevosita yoki bilvosita bog'lanmagan bo'lsin. Ayni qoida sport falsafasiga ham bevosita tegishli. Demak, sport falsafasi aynan shu davrda dunyoga kelgan.

Sport falsafasi tarixida ikki voqea hal qiluvchi, muhim ahamiyat kasb etdi. Birinchisi – eski va shakllangan jismoniy tarbiya sohasida sport izlanishlari yuzaga kelishi, an'anaviy jismoniy tarbiya tibbiy

⁴ Umarova N.Sh. "Shaxs iqtisodiy-ijtimoiylashuviga ta'sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillar". Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati T.:–2019, 5-b

va pedagogik izlanishga asoslangan bo'lsa, yangi dunyoga kelgan sport izlanishi sohasi jadal intellektual maqsadlarni, an'anaviy tibbiy va pedagogik, falsafiy, tarixiy va ijtimoiy izlanishlarni to'ldiradi. Yuqoridagilar sportning madaniy va tarixiy sohalarini o'rganish imkoniyatini yuzaga keltirdi.

Bu borada Govard Slasherning "Inson, sport va mavjudlik" (1967), Eleonor Metening "Harakat va uning ahamiyati" (1968) asarlari nashr qilinishi sport falsafasining yangi izlanishlar sohasida o'z o'rnini topishiga zamin yaratdi.

Keyinchalik sport falsafasi bir qator to'siqlardan o'tishiga to'g'ri keldi. Ikkinchi voqea, kechikib bo'lsa ham, sportga falsafiy jihatdan yondashuv bo'ldi. Falsafa uzoq vaqt sportdan chetda edi. Garchi, falsafada hayot tarziga an'anaviy qarash hukm surgan bo'lsa-da, sport bir qator xalqlar – qadimgi grek, zamonaviy Amerika madaniyatiga ta'sir o'tkazgan bo'lsa-da, biror jiddiy e'tibor qozonmagan.

To'g'ri, Aristotel, Platon o'yin va sport haqida goho ma'qullab, goho havas bilan yozishgan. Zamonaviy falsafa ijodkorlari Nitsshe va Xaydegger esa o'yindan o'zlarining muhim dunyoqarashini aniqlovchi o'xshatish sifatida foydalanishgan. Sartr va Vitgenshtey inson hayot tarzini ifodalovchi qarashlarini ishlab chiqishda o'yin va sport tushunchasiga murojaat etishgan⁵.

Afsuski, ko'plab falsafa namoyandalari sportni jiddiy qabul qilishmagan. Ularning fikricha, sport vaqt sarflash uchun arziyasiz narsa. Sportga bunday e'tiborsiz munosabat, tanaga ta'sir etuvchi vosita sifatida nafaqat falsafa o'tmishi, balki din bilan, doimiy savollarga munosabat bilan bog'liq.

Qiyinchiliklarga qaramay, vaziyat o'zgardi, faylasuflar sport o'yinlariga jiddiyoq munosabatda bo'la boshladilar. Bunda yirik faylasuf, pragmatik harakatlar bilan bog'langan "Sport: falsafiy

⁵ Falsafiy-qomusiy lug'at, Q. Nazarov tahriri ostida – T. Sharq nashriyoti. 2004

izlanishlar” kitobini yozgan Pol Veysning hissasi katta. Ushbu kitob falsafa olamida shov-shuv, tortishuv bilan kutib olindi. Sport mavzusi xalqaro obro‘ga ega Pol Veysning iqtidori va vaqtini jalb qilishi uning hamkasblari orasida sezilmay qolmadi. Hatto, analitik lagerga mansub faylasuflar ham bunga befarq qolmadilar⁶. 1970-yillar boshiga kelibgina sport falsafasi mustahkam oyoqqa turdi. Bunda 1972-yil hal qiluvchi o‘rin tutdi.

Shu yili sport izlanishlari va falsafa sohasidagi mutaxassislar “Sportni o‘rganish bo‘yicha falsafiy jamiyatni tuzish” uchun bir erga yig‘ildilar. Xalqaro ahamiyatga ega bu jamiyat 1974-yildan “Sport falsafasi jurnali”ni nashr eta boshladi va hozirgacha sportning falsafiy o‘rganish bo‘yicha ilmiy merosxo‘ri bo‘lib kelmoqda.

Sportning intellektual rivojlanishini yoritishda tarixiy sharh qanchalik foydali bo‘lmasin, boshqa turlardan farqlovchi muammolarga oydinlik kirita olmaydi. Shuning uchun sport falsafasini to‘lqinlantirayotgan muammo va savollarga to‘g‘ridan-to‘g‘ri murojaat qilish kerak.

Sportni metafizik o‘rganishda asosiy tortishuv uch sohaga tegishli. Birinchi soha metafiziklarning sportni ifodalashga bo‘lgan urinishida qo‘llagan kontseptual tahlillari bilan bog‘liq. Makaluna⁷ kabi tanqidchilar bizning sport haqidagi madaniy tasavvurimizga ta’sir etuvchi aniq va yorqin, “Sport o‘zi nima?” tushunchasiga keskin o‘zgarish kiritgan ifodalarga qarshi chiqdilar. Ular o‘z chiqishlarida kichik tarixiy siljishga sabab bo‘ldilar. Makaluna ta’limotiga ko‘ra, ushbu noaniqlikni qabul qilmaslik va nega sportni falsafada ifodalash foydasiz ekanini, sportni asl tarixiy holatda tushunishga to‘sqinlik qilishlarini aniqlashga urinish orqali oydinlashadi. Sportni falsafiy ifodalash tarafdorlari ushbu holatni ular o‘tkazmoqchi bo‘lgan jamlanma tahlilga hujum, deb tushunadilar⁸.

Ularning fikricha, sport to‘g‘risidagi tarixiy qarashlarimizdagi xiralik va noaniqlik tufayli ularni chetga surmasdan aniqlashtirish

⁶ Salomov R. “Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari” – Toshkent, 2007.

⁷ <https://www.skysports.com/racing>

⁸ Джон Локк. Мысли о воспитании. – М. “Педагогика”. 1989

va oydinlashtirish kerak, deb hisoblaydilar. Oxir-oqibat shunga keldikki, sport haqida siyosiy tus berilgan tushunarsiz, chalkash gap va mulohazalar bildirila boshlandi. Ushbu noaniqlik, xiraliklar va tushunarsizliklarni oydinlashtirish uchun ilojsiz aniqlikka intilish emas, bizning sport haqidagi madaniy tasavvurimizdagi tarixiy siljishga nazar tashlashimiz kerakligi ma'lum bo'ldi.

Sportning kontseptual tahlilidagi ikkinchi tortishuvli soha kontseptual rasmiy atamalar yoki tegishli madaniy amaliyotlarni aniqlash bilan bog'liq. Sportni rasmiy ifodalash tarafdorlari Lexman, Syuytslarning ta'kidlashicha, madaniy amaliyotning maqsadi, ahamiyatini aniqlash uchun rasmiy qoidalarini ko'rib chiqish kifoya. Ularning fikricha, sport ham, milliy o'yinlar ham qoidalar bilan ifodalanadi.

“Sport to'raligicha – o'yin, lekin hamma o'yin ham sport emas”. Xususan, Lexman hamma sport turlari ikki toifaga bo'linadi, deya ta'kidlaydi: atletik tomoshalar – gimnastika, suvga sakrash, fristayl va atletik o'yinlar – futbol, basketbol, beysbol.

U atletik tomoshalarni, go'yo ijro vositalarini chegaralovchi qoidalarga emas, ijro mahoratiga tayanadigan amaliyot, deb ifodalaydi. Syuyts ta'limotiga ko'ra, xuddi shu qoidalarining yo'qligi ularning o'yin emasligini anglatadi. Bu yerda qoidaga rioyani tekshiradigan hakam emas, artistlik va yuqori ijro darajasini baholovchi hakamlar kerak, deb hisoblanadi. Syuyts fikricha, shu ma'noda atletik o'yinlar amaliyot qoidalari bilan ifodalanadiki, ular ayrim o'z maqsadiga etkazadigan foydali vositalarni taqiqlaydi.

Golfda to'pni qo'lda olib yurish foydali, biroq taqiqlanadi. Ushbu sport turida shunday qoidalar borligi, Syuyts ta'limotiga ko'ra, o'rnatilgan tartibga rioya qilinishini nazorat qiluvchi hakam zarurligini izohlaydi⁹. Ushbu sport va o'yin o'rtasidagi

⁹ Шуминова И.О. Спорт — философия жизни // библиотечное дело issn: 1727-4893 2012 год источник: <http://naukarus.com/sport-filosofiya-zhizni-ot-zdorovya-fizicheskogo-k-duhovnomu>

munosabatga nisbatan Syuyts xulosasi Kretgmer (1989) va Meer (1988-1989) kabi tanqidchilar e'tiroziga sabab bo'ldi. Ularning fikricha, birinchi ifoda to'g'ri edi, qaysiki hamma sport turini o'yin tashkil etadi va vositalarni chegaralovchi qoidalar mavjud. Nihoyat, ushbu qoidalarga rioya qilishni nazorat qiluvchi hakam zarur. Sportni epistomologik o'rganishda asosiy masala hozirgi adabiyotlarga ko'ra, sport kabi inson faoliyatini qanday bilishga bog'liq. Sport falsafasining ushbu sohasi borasida biror nima deyish qiyin, chunki hozirgacha yetarli darajada chuqur o'rganilmagan. Buni ayni masalada hech qanday tortishuv yo'qligidan ham bilsa bo'ladi. Mavzuga doir adabiyotlar yo'qligini ham tushunish qiyin, chunki bu ilmiy-zamonaviy falsafaning dolzarb masalalaridan biri. Ushbu sohaning yetarlicha rivojlanmaganini ikki xil yo'l bilan izohlash mumkin. Birinchisi: bu sohadagi bilim yaxlitligi umumta'lim falsafa bo'limi hisoblangan, sport falsafasidan farqli, jismoniy tarbiya falsafasiga qaratilgan edi. Qisqacha aytganda, ta'lim nazariyasini mantiqiy asoslash masalalari faylasuflarni qachonlardir bezovta qilgan bo'lsa ham, keyinroq qiziqitmay qo'ygan.

Ikkinchi sabab shuki, sportdagi ilmiy izlanish, ayniqsa, sport bilan shug'ullanish uchun zarur bilim sportdagi boshqa falsafiy izlanishlarga nisbatan muvaffaqiyatsiz chiqdi. Sportda etika nuqtayi nazaridan izlanish aksiologik izlanishning tarmoqlanishidan biri. Birinchi savol sportchining xatti-harakatiga qaratilgan ko'plab mayda savollar yuzaga kelishiga sabab bo'ladi. Raqiblik, qoidabuzarlik, gender muammosi va nihoyat, jonivorlardan sportda foydalanish. Ikkinchi savol anchagina muammolarga, masalan, axloqiy muammolarga taalluqli. Sport ko'rsatkichlariga ta'sir etuvchi farmatsevtik moddalardan foydalanish bilan bog'liq sportning axloqiy tarkibiga tegishli adabiyotlar tarkibi, nisbatan, ancha ko'p. Adabiyotlarning bu uyumida bir necha klasterlarni ajratish mumkin, ular keltirilgan ikkala savolga mos keladi. Birinchi klaster Kiting (1983), Arnold (1983), Fizilla (1986) va Dikson (1992) asarlari sportchilar xulq-atvoriga bag'ishlangan. Ikkinchi

klaster Pirson (1973), Delattre (1975), Limen (1981), Fraley (1982) va Xiland (1984) kabi adiblar asarlarini o'z ichiga olib, sportning musobaqaviy tomoniga va aldov hamda qoidabuzarlik muammolariga qaratilgan. Uchinchi klaster sportdagi Gender muammosi bilan bog'liq. Bu ish ustuni Ingliz (1978), Belliotti (1979), Yang (1979), Messner (1988), Frensis (1993–1994), Saymon (1993–1994) va Dankon (1994) kabi faylasuflarning ishlarini o'z ichiga olgan bo'lib, ikki mavzuni qamrab oladi¹⁰.

Birinchi masala: sportda ayollar qanday mezonlar asosida o'z imkoniyatlarini namoyon qiladilar? Murakkablikda avvalgidan kam bo'lmagan ikkinchi masala ayollarning sportdagi tengligi to'g'risida. Qanday qilib ayollar sportda teng imkoniyatni qo'lga kirityapti? Maqolalarning to'rtinchi klasteri o'zida Singer (1973), Reygan (1983), King (1991) va Sherer (1991) kabi mualliflarni jamlangan bo'lib, sportning axloqiy ahamiyatini baholashda jonivorlarga munosabat yoritilgan.

Bu o'rinda hayvonlardan foydalaniladigan sport turlarining uch toifasi ajralib chiqadi:

1. Odam jonivordan sport maqsadida foydalaniladigan turlar (masalan, ot sporti);

2. Odam hayvonga qarshi borib, o'z chaqqonligini namoyish qiladigan sport turlari (ov, baliq ovi, buqalar jangi);

3. Hayvon boshqa hayvon bilan olishadigan yoki olishuvga kirib, o'z ustunligini namoyish qiladigan sport turlari (xo'roz urishtirish, it poygasi va hokazo).

Oxirgi maqolalar klasteri sportchining o'z ko'rsatkichini yaxshilash uchun farmatsevtik moddalarga murojaat qilishiga bag'ishlanadi. Ushbu ustun Tomson (1982), Perri (1983), Braun (1984), Saymon (1984), Levin (1987), Gardner (1989) kabi adiblar asarlarini o'z ichiga olgan bo'lib, yuqorida ko'tarilgan savolga bog'liq uch axloqiy muammoni ko'rib chiqadi.

¹⁰ <https://www.skysports.com/racing>

Birinchi muammo – ruhiy, ijtimoiy zarar keltirishiga qaramay, sportchini turli farmatsevtik moddalar qabul qilishga undovchi texnik jihatga tegishli;

Ikkinchi muammo – farmatsevtik moddalardan ko'rsatkichni yaxshilash maqsadida foydalanishning axloqiy tomoniga, ya'ni qonunga xilof harakat sifatida nazoratga olinishiga tegishli;

Uchinchi muammo – dopingdan foydalanishga bag'ishlangan testni asoslash, bunga qarshi jazo va davolash maqsadi bilan bog'liq. Aksiologik izlanishning muhim tarkibiy qismi bo'lgan sportning estetik xususiyatini o'rganish yo'lidagi izlanishlar Kanfer (1983), Kordner (1984, 1988), Roberts (1986), Best (1995) ishlarida aksini topgan bo'lib, ikki asosiy masalaga tegishli.

Bu o'rinda, avvalo, sport estetik tasavvur talab qiladimi yoki yo'qmi, qolaversa, harakat ifodalarini sifat jihatdan ko'rib chiqish, tushunish va baholash, ya'ni ba'zi sport turlari nega estetik qarashni talab qilibgina qolmay, haqiqiy san'at, deb hisoblanishi mumkin, degan savollar oldinga suriladi. Dunyoda estetik qarashga arzirli juda ko'p obyektlar mavjudligiga qaramay (tog', kun chiqishi va botishi), faqat ushbu (estetik munosabat uyg'otishga mo'ljallangan) obyektlar ifodalanishigina san'at asari hisoblanadi. Sport falsafasidagi amallar uchun xarakterli bo'lgan axloqiy savollarga ikki narsa guvohlik beradi. Avvalo, nafaqat oliy tushuncha mavjud emas, balki oliy amaliyot ham mavjud emas. Shundan kelib chiqadiki, falsafa mas'ul madaniy muhit bilan chegaralanib qolmaydi va qolmasligi kerak¹¹. Bu muammo emasligining sababi, falsafa madaniy va ijtimoiy tanqid bilan, o'z masalalarini hal etish uchun, ijtimoiy reformalar vositasi sifatida oradagi chegarani bosib o'tishi lozim bo'ladi. Bu umumiy falsafagina emas, balki sport falsafasiga ham tegishli bo'lib, olimlar so'nggi yillardagi tadqiqotlarida bu masalalarga tobora jiddiyoq ahamiyat qaratmoqda. Ayni payt sport harakati sifatida

¹¹ Falsafiy-qomusiy lug'at. Q.Nazarov tahriri ostida. – T., Sharq nashriyoti. 2004.

¹² Djalilova L.A. Jismoniy tarbiya va sport tarixi. O'quv-uslubiy qo'llanma. – T.: 2013. 37-bet.

ikki asosiy yo'nalish alohida ajralib turadi. Bular ommaviy sport va oliy mahorat sportidir.

Ommaviy sport – unchalik yuqori bo'lmagan natijalar va ommaviylik bilan ajralib turadi. Bu bosqichda sportchini tayyorlash asosiy faoliyatdan bo'sh vaqtlarda, turli toifadagi murabbiylar, shu bilan birga ommaviy joyda ishlovchi, ko'rsatma beruvchi murabbiylar rahbarligida amalga oshiriladi. Mashg'ulot tarkibi ko'pincha sport inshooti imkoniyatiga bog'liq bo'ladi. Ommaviy sportda natija nisbatan o'sishi barobarida sog'lomlashtirish masalasiga asosiy e'tibor beriladi.

Oliy mahorat sporti – eng baland va yuqori natijaga intilish bilan bog'liq: jahon rekordi, Olimpiya o'yinlari, jahon, qit'a va mamlakat chempionatlari kabi. Sport muvaffaqiyati qancha yuqori bo'lsa, ushbu darajaga chiqadigan sportchilar soni shuncha kam bo'ladi. Oliy mahorat sporti sportchi hayotining ma'lum bir davrida yetakchi o'rin tutadi. Tayyorgarlik oliy toifali, mahoratli murabbiylar rahbarligida o'tadi. Bunda ilm va fan-texnikaning yangi yutuqlari ishlatilishi bilan birga musobaqa mashg'ulot yuklamalari katta hajmda olib boriladi, sportchilar esa ko'p bosqichli saralashdan o'tadilar.

Sport faoliyati asosiy qonuniyati to'g'risidagi ilmiy asoslangan bilimlarning aniq tizimini sport nazariyasi o'rgatadi. Sport faoliyatining ko'p turlari mavjud: musobaqa faoliyati, sport tayyorgarligi, sport saralashi, moddiy va axborot ta'minlash jarayoni, musobaqa hakamligi, sport ishqibozi faoliyati va hokazo. Shu bilan birga, sport nazariyasida ayrim bo'limlar alohida farqlanadi, ayniqsa, musobaqa faoliyati nazariyasi, sport saralash nazariyasi ajralib turadi.

Jismoniy tarbiya va sport falsafasi fan sifatida insonning jismoniy tarbiya va sport bo'yicha jamiyatda ko'rsatgan faoliyatini, yangi shaxsning mazkur faoliyat davomida qonuniy tarzda shakllanishi va jismonan komil inson bo'lib yetishishini o'rganadi va tadqiq qiladi. Jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiyligi uning oqibatidan samarali ravishda manfaatdordir. Ma'lumki, romantik

Per de Kuberten zamonaviy olimpizm nazariyasini ishlab chiqar ekan, uni "Hayot falsafasi" deb atagan edi.

Sportning madaniy tamaddun jarayonidagi ijtimoiy ahamiyatiga ilmiy qarashlar mutlaqo xilma-xil, hatto nihoyatda qarama-qarshi bo'lishiga, unga ta'rif-atamashunoslik iboralari ham rango-rang bo'lishiga qaramay, sport tarixiy taraqqiyot mahsuli ekanligi isbot talab etmaydigan haqiqat ekanligiga shak-shubha yo'q. Chindan ham, sportga oid haqiqat shuki, u ijtimoiy faoliyatning boshqa barcha shakllari bilan chambarchas bog'liq.

Sport inson hayotini o'zgartiruvchi omil hisoblangan mehnat faoliyati bilan bog'liq, davolanish, salomatlikni tiklash (sport tibbiyoti) bilan uzviy aloqador, jamiyatning siyosiy-huquqiy sohasida amal qiladi, jamiyatdagi axloqiy-ma'naviy muhitga ta'sir o'tkazadi, badiiy-ijodiy va diniy munosabatlar obyekti hisoblanadi. Shuningdek, sport qay jihatdandir madaniyat ko'zgusi sifatida o'zida insonning ijtimoiy-jismoniy va psixofiziologik tabiatining ko'p qirrali jilolarini aks ettiradi. Shu ma'noda sport ijtimoiy-falsafiy tahlil maydoniga, boshqacha aytganda, antroposof muammoga aylanib qoldi. Bu muammoning mohiyati sport insonning hayotiy faoliyatiga doir g'oya, turmush tarzi va faoliyat turi sifatida umumiy va alohida xususiyatlarga ega ekanligini ochib berish zarurati bilan belgilanadi.

Sir emas, inson faoliyatining o'ziga xos jihatlaridan biri uning muayyan maqsadga qaratilganligidir. Ya'ni, inson o'z borlig'ini, oddiy tilda aytganda, tirikchiligini amalga oshirish uchun nimalar istashini dastlab xayolidagi orzu-havas yordamida tasavvur etadi. Inson bu dunyo bilan faqat yashab qolish, o'zligini anglash zarurati orqaligina emas, balki dunyoni "o'ziga moslashtirish"ni o'zlashtirish nuqtayi nazaridan ham munosabatga kirishadi. Jismoniy tarbiya va sport shubhasiz umumbashariy madaniyat qadriyatlaridan biri hisoblanadi. Zero, u insonning dunyodagi o'rmini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Sport boy umumbashariy va umummadaniy imkoniyatlarga ega, chunki o'zining bosh xususiyati – musobaqalashuvchanlik orqali bashariy madaniyatning ichki xususiyatini ham namoyon etadi.

Negaki, madaniyat o'zagi azaldan dialogik asosga tayanadi, ya'ni musobaqa jarayonida sportchilarning o'zaro munosabatlari orqali muayyan sportchining individ sifatidagi xususiy imkoniyatlari yaxlitligi boshqa indvidlarning imkoniyatlari bilan solishtiriladi¹².

Sportni madaniy-ijtimoiy hodisa sifatida o'rganar ekanmiz, shuni ham ta'kidlash joizki, sportda ham xuddi insonning boshqa faoliyat sohalarida bo'lgani kabi, yuksak va oliyjanob maqsadlari, xayrli ishlari, shu bilan bir qatorda ayrim holatlarda xudbinlarcha va past tamoyillari ham bo'lgan, bor va bundan keyin ham bo'ladi. Shu ma'noda jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi fan falsafiy antropologiya bilan birlashib ketadi. M.Sheller fikricha, **falsafiy antropologiya**:

inson mohiyati va insonning mohiyatan tuzilishi to'g'risidagi;
uning tabiat saltanatiga (noorganik dunyoga, o'simliklarga, hayvonotga) munosabati to'g'risidagi;

uning metafizik jihatdan mohiyatan yaratilishi va uning dunyodagi jismoniy, aqliy va ruhiy gavhari to'g'risidagi;

uni harakatga keltiruvchi va u harakatga keltiruvchi kuchlar va imkoniyatlar to'g'risidagi;

uning biologik, psixik, ruhiy-tarixiy va ijtimoiy kamolotining asosiy yo'nalishlari to'g'risidagi;

uning muhim imkoniyatlari va ularni ro'yobga chiqarish to'g'risidagi fundamental fandir.

Zamonaviy jismoniy tarbiya va sport taraqqiyotidagi ikki qarama-qarshi tamoyilni ajratish maqsadga muvofiq ekanligidan kelib chiqib, "*sport falsafasi*"ni shartli ravishda ikki tabaqaga: "*sport g'oyasi*" va "*sport faoliyati*" bo'limlariga bo'lib tadqiq etish tavsiya etiladi. Aytib o'tish kerak, tilga olingan mazkur tushunchalar maxsus ilmiy adabiyotda yetarli darajada o'rganilgan bo'lsa-da, ayni vaqt jismoniy tarbiya va sport sohasidagi olimlardan hech biri ularni mustaqil va alohida element sifatida ajratib o'rganmagan¹³.

¹² Nazarov Q.N. Falsafa asoslari. – T.: Sharq, 2005. 24-bet

¹³ Umarova N.Sh. "Shaxs iqtisodiy-ijtimoiylashuviga ta'sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillar". Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati. – T.: 2019.

Sportni madaniyatning bir ko'rinishi sifatida "sport g'oyasi" va "sport faoliyati"ga ajratilishi sportga oid murakkab tarixiy voqeliklarni tushuntirib, muayyan davr oraliqlarida halokatga mahkum bo'lgan, shu jumladan turli ijtimoiy-siyosiy va mafkuraviy jihatdan ta'qib ostiga tushib qolgan xalqlarning mushkulotlarini hal qilib bergan bo'lardi. Har qanday g'oya, u qanchalik jarangdor va jozibador bo'lmasin, turmushga o'z-o'zidan, og'riqlarsiz singib ketmaydi, balki aksincha, ro'yobga chiqishi uchun inson va bashariyatning mislsiz shijoati, xatti-harakatini talab etadi.

Faylasuflarning bu sohaga bir jihatdan ijobiy optimistik yondashuvi aynan shu sabab bilan ifodalansa, ikkinchi tomondan salbiy, pessimistik qarashlar ham xuddi shu sababdan kelib chiqadi.

Sport falsafasi deganda, madaniy tamaddunning har bir bosqichida sport g'oyasining sport faoliyatiga qanchalik tatbiq etilishi tushuniladi.

Sport hayotining haqiqiy holati sport to'g'risidagi maxsus fanlar tomonidan o'rganiladi, falsafa esa, tabiiyki, ideallar, yuksak g'oyalar, ya'ni hayotning nazariy asoslari, shu jumladan sport va jismoniy tarbiya ideallari ustida ish olib boradi. Shunday ekan, sport g'oyasi bilimning fanlararo toifasi bo'lib, aynan sport falsafasining o'zidir.

Sport g'oyasi tushunchasining mazmun-mohiyatiga ko'p ham chuqurlashmagan holda, uning ta'rifini quyidagicha keltirish mumkin: *"sport g'oyasi" – bu sport ideallari bo'lib, sportchilarning amaliy faoliyatida yo'lchi yulduz sifatida xizmat qiladi.* Bu muayyan tarixiy-ijtimoiy tuzum dolzarb ijtimoiy muammolarining sport orqali bartaraf qilinishidan manfaatdorlikdir. Sport g'oyasi, shuningdek, muayyan jamiyatda jismoniy tarbiya namunasini ishlab chiqish uchun dunyoqarashga hamda uslubiyatga doir ijtimoiy-falsafiy tamoyillarning ibtidosi va intihosi xossalariga ega bo'ladi.

Qolaversa, sport g'oyasi jismoniy tarbiya namunasidan ko'zda tutilgan maqsadga ko'ra turli yo'nalishlarga ajraladi. Masalan:

- yuksak natijalar sporti - insonning shaxsiy zohiriy va botiniy, ochiq va yashirin imkoniyatlari ishga solinishini;

- olimpiya sporti esa e'lon qilingan Xartiya asosida insonning oliy insonparvarlik, milliy-vatanparvarlik tuyg'ulari kashf etilishini;

- professional sport - jamiyatning tomoshabop sportga bo'lgan ehtiyoji qondirilishini va sportchini tegishli ravishda rag'batlantirilishini;

- ommaviy sport - millatning sog'lomlashuvini, nogironlar sporti - ularni jamiyatning to'laqonli a'zolari sifatida qo'llab-quvvatlanishini;

- bolalar va o'smirlar sporti - tarbiyaviy maqsadlarni;

- jismoniy tarbiya - aholining salomatligini saqlash va umrini uzaytirishni ko'zda tutadi.

Biz yuqorida ta'kidlaganimizdek, "sport - qisqa ma'noda shaxsiy musobaqa faoliyati deyilsa, keng ma'noda shaxsiy musobaqa faoliyati, shu faoliyat asosidan kelib chiqadigan maxsus tayyorgarlik hamda uning me'yor va yutuqlari sifatida tushuniladi"¹⁴. Sport musobaqalarsiz mavjud emasligiga qaramasdan, uning vazifalari faqatgina musobaqalashish, bellashish bilangina chegaralanib qolmaydi.

Sport insonning komil bo'lishiga, jismoniy va ma'naviy dunyoqarashi rivojlanishiga yordam beradigan samarali usullarni taklif etadi.

Sport o'z-o'zini tarbiyalash uchun yetakchi omillardan biri hisoblanadi. Sportdagi ko'rsatkichlarning o'sish me'yoriga qarab sportchi nafaqat jismoniy, balki ruhiy, aqliy, axloqiy, ma'naviy va vatanparvarlik nuqtayi nazardan asta-sekinlik bilan tarbiya jarayoniga kirib boradi.

¹⁴ Salomov R. "Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari". - Toshkent, 2007

Bu borada sportning pedagogik ahamiyati ham beqiyos.

“Keyingi yillarda sport musobaqalari kuchli shou-biznesga aylandi. Bugungi sportning g‘oyalari, psixologiyasi, axloqiy me‘yorlari tubdan o‘zgarib bormoqda”¹⁵.

Sport – jismoniy madaniyatning tarkibiy qismi, jismoniy tarbiya vositasi va usuli, jismoniy mashqlarning turli majmualari bo‘yicha musobaqalar tashkil etish, iroda sifatlarini to‘la namoyon qilishni talab etadigan mardonavor, hatto beshafqat faoliyat turidir. Per de Kuberten mashhur “Sport madhiyasi”ni yozgan va u oliy mukofot – Oltin medalga sazovor bo‘lgan. Madhiyada aytilishicha, sport hayotimizning doimiy yo‘ldoshi, chinakam va ishonchli do‘sti bo‘lib, sport bilan muntazam shug‘ullanish ruh va tanaga quvonch baxsh etadi. Bu so‘zlar va ta’riflar zamirida chuqur falsafiy mushohada, boy ma’no-mazmun yotibdi.

Sport millatlarni birlashtiradigan, xalqlarni jipslash-tiradigan, o‘zaro do‘stlik, birodarlik rishtasini bog‘laydigan vositadir.

Uning atrofida butun dunyo xalqlari, millatlari, besh qit‘a davlatlari birlashgan. Sport jahon xalqlari turmushi va tiliga singib ketgan atamalardan biri, desak xato bo‘lmaydi. Sportdagi har bir natija millatning sog‘lomligini, qudratini, buyukligini namoyon etuvchi eng yaxshi mezondir. Sportda yuqori natijalarga erishish davlat jismoniy tarbiya va sporti rivojida muhim o‘rin tutadi. Natijalar o‘sishi insonning nimalarga qodirligi to‘g‘risidagi tasavvurni yanada kengaytirib, tayyorgarlikning yangi usul va yo‘llari ochilishiga turtki beradi. Sport nafosati uning jozibadorligida, betakror va keskin bellashuvlardagi harakatlar uyg‘unligida aks etadi.

Sportning ijtimoiy mazmuni fuqarolar sog‘lom turmush tarzi, sog‘lom avlod poydevori bilan belgilanadi. Har bir mamlakatning

¹⁵ Шуминава И.О. Спорт — философия жизни // библиотечное дело issn: 1727-4893 2012

год источник: <http://naukarus.com/sport-filosofiya-zhizni-ot-zdorovya-fizicheskogo-k-duhovnomu>

maqsadi, intilishi, orzu ezgu-umidi aholisi sog'lig'ini mustahkamlash, o'sib kelayotgan yosh avlodini bir-biriga nisbatan mehr-muhabbatli va albatta, Vatanga, xalqiga kerakli mard, jasur yigit-qizlar etib tarbiyalashdan iborat. Jon Lokk "Tarbiya haqida fikrlar" traktatining jismoniy tarbiyaga oid qismida "Dunyoda biror ahamiyatli ish qilishni istagan odam uchun qiyinchilik va charchoqni yengishga qodir mustahkam organizm juda zarur, bu shunchalik ravshanki, isbotga hojat yo'q"¹⁶, deb yozgan edi.

Mahoratli sportchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarning sog'lomlashtirish samarasi sinchkov shifokor nazorati, mashg'ulotning aniq ketma-ketligi va yuklamaning katta-kichikligi bilan individuallik xususiyatini hisobga olgan holda amalga oshiriladi. Yuqori toifali, mahoratli sportchilar ko'rsatayotgan natija, ko'rsatkich, ayniqsa eng ommaviy sport turlari bo'yicha olib borilayotgan mashg'ulotlar faolligidan darak beradi. Sport faoliyati amaliyotiga ko'plab ishtirokchilar jalb qilinishi ular orasidan yuqori sport mahorati, natijasini yangi bosqichga ko'taruvchi iste'dodlar etishib chiqishi imkoniyatini oshiradi. Muayyan sport turining yuksalishi boshqa sport harakatlarining barcha tomonlari bilan uzviy bog'liqdir.

Sport turlarining rivojlanishi aholi salomatligi, mamlakat qudratini mustahkamlash, milliy qadriyatlarimizni, urf-odat va milliy o'yinlarimizni asrab-avaylab, avloddan-avlodga o'tkazishga beqiyos hissa qo'shadi.

Sport turlari rivojlanib, xalqaro maqomga ega bo'lishi iste'dodlilar soni ortishi, yoshlarda sportga qiziqish o'sishining asosiy omillaridan biridir. Bizning vazifamiz yoshlarimizni sportga oshno qilib tarbiyalash, ularning salomatligini ta'minlash, mamlakat aholisi sog'lomligini oshirish, yoshlarimiz porloq kelajagini yaratishdan iborat ekan, sport bilan shug'ullanishning mohiyat-mazmunini ular ongiga singdirish maqsadga muvofiqdir.

¹⁶ Джон Локк. Мысли о воспитание. – М. "Педагогика". 1989.145-с

Hozirgi davrga kelib, sport va jismoniy tarbiya kishilar hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Xulosa qilib aytish mumkinki, sport falsafasini fanlararo yangi ilm sohasi sifatida shakllantirish uchun barcha amaliy va nazariy asoslar mavjud. Faqat vujudga kelgan ilmiy an'analarni davom ettirgan holda, sportning ijtimoiy-madaniy hodisa sifatidagi mohiyatini tadqiq etish, uning ijtimoiy munosabatlar vujudga kelgan barcha tizimlardagi ahamiyatini, o'rnini aniqlab berish talab etiladi.

Aholining ko'pchilik qatlami jismoniy tarbiya va sport, xalq milliy o'yinlari va sayohatlar inson salomatligini saqlashi va yanada yaxshilashi borasidagi nazariy tushuncha, bilim va amaliy tajriba haqida yetarli ma'lumotga ega emas. Buning o'ziga xos sabablari ko'p. Shularni hisobga olgan holda, yuqorida zikr etilgan jarayonlar orqali doimiy ravishda keng, chuqur va chinakamiga ijobiy ta'sir etuvchi targ'ibot ishlarini yanada ko'paytirish lozim. Bunda, birinchi navbatda, sport falsafasi sohasi bo'yicha maxsus o'quv-uslubiy va ommabop qo'llanmalarni ko'paytirish maqsadga muvofiq.

Sport falsafasi mavzusida beriladigan materiallar jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishga oid tajribalarni o'z ichiga olmog'i zarur. Sport falsafasining ilmiy-nazariy asoslari bo'lib, biz yuqorida ta'kidlagan qaror va qonunlar, farmonlar, anjumanlar, ilmiy ishlar, o'quv qo'llanmalari hamda sport va falsafa uyg'unligini o'zida aks ettirgan barcha adabiyotlar xizmat qiladi. Shu o'rinda uning boshqa fanlar bilan aloqasi ham katta ahamiyat kasb etadi.

Sport falsafasining boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi ham ayon. Zero, ijtimoiy-gumanitar fanlar tizimida sport falsafasining alohida fan bo'lib shakllanishiga nafaqat falsafa, shu bilan birga iqtisodiyot, psixologiya, tarix, huquq, jurnalistika, tibbiy va tabiiy fanlar, matematika va statistika, sotsiologiya kabi fanlar ham samarali ta'sir ko'rsatadi.

Sport falsafasi fani falsafadan ajralib, mustaqil fan sifatida taraqqiy eta boshlagan bo'lsa-da, ushbu aloqa uzviydir.

“Falsafaning predmeti – insonda bilishga qiziqish uyg‘otadigan, bilim va tajriba, muayyan e‘tiqod, ishonch va intuitsiyaga tayangan holda, oqilona asoslangan javoblar berishga harakat qiladigan, savollar tug‘diradigan har qanday obyektiv va subyektiv borliqdir. Boshqacha aytganda, muayyan obyekt haqida muayyan tasavvur hosil qilish maqsadida savol berishga asos bo‘ladigan hamma narsa falsafaning predmetidir. Shu bois u yoki bu odamning falsafiy qarashi, hatto, uning falsafasi to‘g‘risida so‘z yuritish mutlaqo o‘rinli bo‘ladi va bunga biz kundalik hayotda tez-tez duch kelamiz.

Falsafaning predmetiga keng ta‘rif berilgan bo‘lsa ham, ayrim tarixiy davrlarda, odatda, u yoki bu sababga ko‘ra, muayyan masalalar doirasi falsafiy tadqiqotlarda birinchi o‘ringa chiqadi. Masalan, qadimgi Yunonistonda kosmosentrizm ilk falsafiy ta‘limotning o‘ziga xos xususiyati sifatida namoyon bo‘lgan va bunda asosiy e‘tibor kosmos, tabiatni anglab yetishga qaratilgan. Keyinchalik, qadimgi yunon shahar-polislari ravnaq topgan davrda faylasuflar diqqat markazidan ijtimoiy muammolar, axloq, davlat qurilishi masalalari o‘rin oldi. Evropada xristianlik, Sharqda islom dini vujudga kelishi va mustahkamlanishi natijasida o‘rta asrlar falsafasi teosentrik (yunon. “Theos” – *markazdan o‘rin olgan xudo*) xususiyat kasb etdi, ya‘ni Xudo va u yaratgan olam falsafiy qiziqishlarning asosiy predmetiga aylandi. Uyg‘onish davrida falsafa vositasida san‘atga va ko‘p jihatdan insonga murojaat qilindi. Yangi davr deb nomlanuvchi XVII–XVIII asrlarda falsafa tobora kuchayib borayotgan fanlar bilan uzviy bog‘landi, natijada falsafiy tadqiqotlar diqqat markazidan bilish va ilmiy metod masalalari o‘rin oldi¹⁷. Sport falsafasi fani falsafaga nisbatan mustaqillikni shunga asoslanib e‘lon qildiki, u o‘z oldiga sportga oid ijtimoiy muammolarni, voqeliklarni ilmiy anglash asosida hal etish vazifasini qo‘ydi.

Sport falsafasi fanining tarix fanlari bilan o‘zaro bog‘liqligi sportning jamiyat hayotidagi tarixiy ahamiyatini izchil tarzda

¹⁷ Nazarov Q.N. Falsafa asoslari. – T.: Sharq, 2005. 9–bet

o'rganadi. Jismoniy tarbiya tarixini o'rganish bilan bog'liq muhim vazifa jahon xalqlari jismoniy tarbiyasi xususiyatini o'rganish va uning rivojlanish yo'llarini aniqlash, bo'lajak jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini yuksak g'oyaviylik, vatanga sadoqat, milliy iftixor va insonparvarlik ruhida tarbiyalashni o'z ichiga oladi. Jismoniy tarbiya va sportning turli tarixiy davrlarda rivojlanish qonuniyati, tizimi to'g'risidagi nazariy bilimlarni shakllantirish, jismoniy tarbiya va sport tarixini ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilish, jismoniy tarbiya va sport sohasida erishilgan yutuqlarni, "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport tarixini, rivojlanish usullari va vositalari, shakllarini hamda eng ilg'or tajribadan foydalanishdan iborat"¹⁸.

Ushbu yo'nalish har bir sport turining kelib chiqishi va rivojlanishi, boshqa sport turlari bilan bog'liqligi va farqi, o'tkazilgan musobaqalar va g'oliblar haqida ma'lumot beradi.

Sport falsafasi fanining huquqshunoslik bilan bog'liqligi alohida ahamiyat kasb etadi. Bu jarayon jismoniy tarbiya va sport sohasini huquqiy tartibga solish, jismoniy tarbiya va sport tashkilotlarining o'zaro munosabati mexanizmi, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari, professional sportchilar faoliyatining davlat va ijtimoiy kafolati haqida tizimli bilim hosil qilish, shuningdek, jismoniy tarbiya va sportga oid O'zbekiston Respublikasi qonunlari, Prezident farmoni, farmoyish, qarorlari, Vazirlar Mahkamasi qarorlari va boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlar, xalqaro konvensiyalar, shartnomalar mazmunini tushuntirish va ulardan foydalanish ko'nikmasini shakllantirishdan iborat. Huquqni bilmaslik ortidan sportchi shartnoma, doping, reklama kabi yo'nalishlarda qo'pol xatolarga yo'l qo'yadi.

Sport falsafasi fani, ayniqsa, statistika va matematika fani bilan mustahkam aloqada rivojlanadi. Bu fanlarning o'zaro munosabati shu qadar yaqinki, sport falsafasi fani rivojini statistik va matematik yondashuvsiz tasavvur qilish qiyin. Har bir murabbiy va sportchi aniq holatni, ahvolni, voqelik manzarasini statistika

¹⁸ Jalilova L. A. Jismoniy tarbiya va sport tarixi. O'quv-uslubiy qo'llanma. – T.: 2013. 7-bet.

manbasidan topadi. Raqib haqidagi keng ko'lanli, aniq ma'lumot natija va g'alaba uchun juda muhim.

Sport falsafasi fanining sotsiologiya bilan aloqasi shundaki, sport falsafasi sohasidagi ilmiy va amaliy ishlarni bajarishda sotsiologiyani o'ziga xos kategoriyalari:

- anketa;
- intervyu;
- kuzatish;
- tajriba;
- hujjat;
- test;
- sotsiologik tadqiqot va boshqalar

Shuningdek, sotsiologiyani murakkab vazifalarni nazariy hal etishga xizmat qiladigan metodlari:

- nazariy (fikrlash, abstraktlashdan konkretlik sari o'tish);
- qiyoslash va taqqoslash;
- izohlash;
- prognozlash;
- statistik metodlaridan ham keng foydalaniladi.

Sport falsafasi fanining iqtisod fanlari bilan dialektik aloqadorligi sport jihozlari ishlab chiqarish, taqsimlashda, ularning yaroqlilik muddati va sifatini o'rganish jarayonida ko'rinadi. Ayniqsa, hozir bozor munosabatlari sharoitida, mehnatga yangicha yondoshuv shakllanishi jarayonida bu ahamiyat yanada ortyapti. "O'spirinlar ro'y berayotgan ijtimoiy-iqtisodiy hodisalarga nisbatan shaxsiy munosabatini bildirish qobiliyati orqali o'z sezgirligini yaqqol namoyon qiladilar"¹⁹. Iqtisodiy islohotlarning hozirgi bosqichi ijtimoiy hayotning barcha tomonlarini erkinlashtirishga oid keng dasturni amalga oshirish, iqtisodiy va ijtimoiy sohalarni boshqarish tizimini demokratlashtirishni kuchaytirish bilan tavsiflanadi.

¹⁹ Umarova N. Sh. "Shaxs iqtisodiy-ijtimoiylashuviga ta'sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillar". Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati T.: -2019, 5-b

Jismoniy tarbiya va sport insonlarning umr ko'rish davomiyligi hamda mehnatga layoqatli yoshini uzaytirishda eng muhim omil hisoblanadi. Jismoniy tarbiya va sport moddiy bo'lmagan ishlab chiqarishning barcha unsurlari bilan tavsiflanadi, ya'ni, ishlab chiqarilgan mahsulot moddiy shakl va obyektiv timsolga ega emas.

Jismoniy madaniyat va sport sanoati – sog'lik, uzoq umr, o'yin-kulgi va qiziqarli dam olish demakdir.

Iqtisodiyotning boshqa tarmoqlari singari, dastlabki sarmoya sport kadrlari ko'payishiga xizmat qiladi. Natijada jismoniy tarbiya va sportning salohiyati oshib boradi. Jismoniy tarbiya va sport sanoatining o'z iste'molchisi va ishlab chiqaruvchisi, o'z bozori va bozordan tashqari institutlari bor, ular milliy va xalqaro iqtisodiyotga uyg'un tarzda birlashgan.

Ma'lumki, jismoniy tarbiya va sport tananing tabiiy himoyasini kuchaytiradi, ko'plab kasalliklarga chidamini oshiradi, barkamol jismoniy rivojlanishni ta'minlaydi. Muntazam ravishda jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish natijasida iqtisodiy tizimda kasallik tufayli ishdan bo'shash bilan bog'liq statistika kamayadi. Bu, shubhasiz, YaIM o'sishiga, jamiyat farovonligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Iqtisodiy nazariyadan ma'lum bo'lganidek, har qanday mamlakat fuqarolari farovonligini barqaror iqtisodiy o'sish orqali ta'minlash mumkin. Mamlakatning iqtisodiy barqaror o'sishini ta'minlash uchun esa hukumat ikkita asosiy yo'lni tanlashi mumkin – yo ko'proq ishlab chiqarish omillari – ishchi kuchi, yer va sarmoya kiritish orqali maqsadga erishish yoki ilg'or texnologiyani, eng yangi ilmiy yutuqlarni ishlab chiqarishga joriy etish, shuningdek, sifatli ishchi kuchi evaziga mehnat unumdorligini oshirish.

Albatta, sport iqtisodiyotning hali o'rganilmagan tomonlari ko'p. Masalan, moliyalashtirish, sportni boshqarish, sportdagi mehnat bozori, sportga homiylik masalalari. Shu bilan birga ma'lum bir sport turining o'ziga xos xususiyatlarini aniqlashtirish

bilan bog'liq, shu kunlarda tezkorlik bilan yechimini kutayotgan aniq savollar ham bor. Hatto, aytish mumkinki, hali fan sifatida to'liq shakllangan sport iqtisodiyoti yo'q, ammo iqtisodiyotning tarkibiy qismi sifatida rivojlanish jarayoni juda tez ketmoqda.

Ta'kidlash kerak, jismoniy faollik, sport va sayyohlik to'g'ridan-to'g'ri iqtisodiy naf keltirish barobarida, moddiy bo'lmagan boshqa foydali jihatlarga ham ega. Bunda, birinchi navbatda, atletlarning musobaqalarda, madaniy, kognitiv va ma'rifiy dasturlarda ishtirok etish jarayonida o'z maqsadlarini amalga oshirish, salohiyatini kengaytirish kabi omillar nazarda tutiladi.

Sport falsafasi fani psixologiya bilan ham juda yaqin aloqada bo'lib, jamoa yoki sportchining g'alabasi, mag'lubiyati sababini o'rganish maqsad qilib tadqiqot o'tkazilayotganda shu jamoa tarkibidagi sportchilar xatti-harakati motivlarini aniqlash, ularning individual xususiyatidan kelib chiqqan holda, ilmiy yondashib, sportchilarning jamoada munosabatini tashkil etish va ijtimoiy xulqni boshqarish, albatta, ijtimoiy psixologiya qonuniyatlarini bilishni taqozo etadi. Bilamizki, psixologiya boshqa fanlardan farqi amaliy jihatlari mavjudligi bilan bog'liq. Ya'ni, psixologiya ijtimoiy turmushning barcha jabhalarida bevosita qatnashadi, o'z tatbiqiy ma'lumoti, natijalari ko'p qirrali, ko'p yoqlama ekani bilan tubdan ajralib turadi. Bu borada o'zini-o'zi boshqarish va takomillashtirish, o'zini-o'zi qo'lga olish, o'z-o'ziga buyruq berish, qayta tarbiyalash bo'yicha boy materiallar to'plangan, bu esa o'z navbatida insonning munosabati, maqsadi, holati, kechinmalari o'zgarishi va yangidan yaralishi haqida ilmiy-tatqiqiy ma'lumotlar beradi. Sport psixologi faoliyati davomida ana shu jarayonlarni o'rganadi²⁰. Aynan shu jihatlarni sportchilar ongiga singdirish uchun ham fanlar integratsiyasi muhim ahamiyat kasb etadi.

Keyingi vaqtda sportni psixologlarsiz tasavvur qilib bo'lmay qoldi. Bundan taxminan 15–20 yil oldin sport sohasi vakillari

²⁰ Umarova N.Sh., Arziqulov D.N. Umumiy psixologiya. O'quv qo'llanma. – T.: "Fan va texnologiya", 2018, 220 bet

orasida “murabbiy bu – psixolog” degan qarash bor edi va sportchi uchun uning ko‘rsatmalari va yo‘nalishi psixolog yordami o‘rmini bosa oladi, deb qaralar edi. Yana bir shunday tushuncha – “faqat bo‘sh, sayoz, mashg‘ulotida muammosi bor sportchiga psixolog kerak” degan qarash ham bor edi.

Bugungi kunga kelib bu boradagi qarash, tushuncha tamomila o‘zgardi. Endilikda har qanday darajadagi musobaqada sportchi, mutaxassis yoki murabbiy “psixologiya, sport psixologi” iborasini ko‘p bor tilga oladi.

Birinchi galda sportda psixolog kim ekani, qolaversa, sport psixologiyasi nima ekani va uning ahamiyatini to‘liqroq tushunib olish lozim.

Shu vaqtga qadar sportchining faoliyati unchalik chuqur o‘rganilmagani bois sport psixologlarining o‘rni va ahamiyati borasida tushuncha ham yo‘q edi. Hozir sportchilar, murabbiylar, sport tashkiloti mutasaddi xodimlari va murabbiylarning o‘zlari bu yo‘nalishga qiziqish bilan qaray boshladi. Ularni bir masala o‘ylantirardi. Ya‘ni kuchli bosim ostida kechayotgan musobaqa vaqtida sportchi nimalarni boshidan kechiradi? Uning ma‘lum bir vaziyatida ichki ruhiyatida qanday o‘zgarishlar sodir bo‘ladi? Nima uchun musobaqaoldi tayyorgarlik vaqtida biror natijaga ishoniladi-yu, pirovardida musobaqada tamomila boshqa natija qayd etiladi?

Bu borada ularni ayniqsa “sportchining og‘riqni yengib o‘tishdagi chidam sindromi”, jamoaviy o‘yinda birdamlik va fikr yakdilligiga erishish”, “ijtimoiy himoya” kabi mavzular qiziqtirardi. Aynan shu yo‘nalishdagi mushohadalar sportga psixologiyani olib kirdi va bu yo‘nalishdagi mutaxassislar o‘z o‘rmini topa boshladi.

Jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi psixologiya fanining maxsus yo‘nalishi bo‘lib, sportda namoyon bo‘ladigan va rivojlanadigan o‘ziga xos psixologik holatlar qonuniyatini o‘rganadi.

Shu bilan birga jismoniy madaniyat sohasining umumiy shakllanishi va rivojidadagi mavjud va yuzaga kelishi mumkin bo'lgan psixologik muammolar yechimini topishga harakat qiladi. Bu jarayonda bir necha jihatni e'tiborga olish zarur. Birinchi galda bu sportchining shaxsi bilan bog'liq: a) sport faoliyatida shaxs rivojlanib borishining psixologik asoslari. b) sport faoliyati jarayonida shakllanib va rivojlanib boradigan o'ziga xos xislatlar (*balandlikdan sakray olishi, jamoada vaziyatni qo'lga ola bilishi va nazorat qila olishi, g'alabaga bo'lgan intilishi va hokazo*).

Keyingisi insonning sportchi sifatidagi professional xususiyatlari: sportda uchraydigan ba'zi savollarga javob izlash, ularni maqsad sari yo'naltirish, ilhomlantirish, motivatsiya berish. Har bir sportchi uchun maxsus sport dasturlari ishlab chiqish. Ya'ni ma'lum sport turlarida shug'ullanadigan atletlar uchun mos psixologik vaziyatlarni o'rganish va g'alabaga bo'lgan motivatsiyani kuchaytirish. Ko'zlangan yuqori natijaga erishish maqsadida mashg'ulot uchun maxsus psixologik asoslarni ishlab chiqish. Raqobat, kurashuvchanlik hissini tarbiyalashda sportchining ichki imkoniyatlaridan kelib chiqib, uni maqsadli yo'naltirish²¹.

Bundan tashqari psixologik nuqtayi nazardan sportning barcha soha va turlari uchun ma'lum tizimli dastur ishlab chiqish kerak. Bunda, albatta, sport turining o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqiladi. Sportchining shaxsini o'rganish yo'lida psixologiyadagi bor metod va uslublardan foydalaniladi. Shu orqali uning ichki qobiliyatlari yuzaga olib chiqiladi va sport maqsadi tomon yo'naltiriladi. Qolaversa, insonni sog'lom turmush tarziga yo'naltirish bo'yicha psixologik usullarni shakllantirish va ishlatish lozimligi asosiy zaruratga aylandi. Buning mantiqiy asosi jismoniy tarbiya o'qituvchisi faoliyatidagi psixologik vaziyat va jarayonlarni o'rgangan holda, mavjud muammo va kamchiliklarni bartaraf etish, ustoz va o'quvchi

²¹ Jalilova L. A. Jismoniy tarbiya va sport tarixi. O'quv-uslubiy qo'llanma. – T.: 2013 yil

o'rtasidagi munosabatni o'rgangan holda, yoshlarda sport mashg'ulotiga qiziqish uyg'otish ko'riladi. Sport psixologiyasi yana sportchining jamoadagi o'rni va u yerda o'zini namoyon qila bilish holatlarini ham o'rganadi. "Murabbiy – shogird, Shogird – murabbiy" munosabatlarida ham psixologik vaziyat mavjud bo'lib, har qanday holatda bunday munosabat natijasi qo'yilgan maqsad va vazifaga erishish uchun xizmat qilishi zarurligi diqqat-e'tiborda bo'ladi.

Sport jamoalari yoki guruhleri ichidagi muloqot ham o'ziga xos bo'lib, ularni boshqarish maxsus bilim va ko'nikma talab qiladi. Shuning uchun sport psixologiyasi umumiy psixologik bilimlar qoidasini hisobga oladi, lekin asosan o'z tadqiqoti natijasiga asoslanadi. Bunda psixologiyaning o'ziga xos bo'limlari ajratib ko'rsatiladi: sport mashg'ulotlari va ta'lim; sportchilarning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi; sportchi, murabbiy, sport jamoasi (guruhi) rahbari shaxsining psixologik xususiyatlari, sport jamoasi psixologiyasi, psixodiagnostika, sport psixogigiyenasi va boshqalar). Sport psixologiyasi maxsus psixologik usul va vositalar yordamida sportchilarni kurashga tayyorlash va musobaqada ishtirok etish jarayonini optimal va samarali tashkil qilish maqsadida mashg'ulotlar va musobaqalarning aniq-konkret sharoitida sportchi va murabbiyning aqliy faoliyati qonuniyatlarini ochib berishga mo'ljallangan.

Fanning nomidan ma'lum – sport psixologiyasini ikki fan belgilaydi: *psixologiya* va *sport*. Shu ikki unsur sport psixologiyasining asosini tashkil qiladi, ya'ni "*nazariy ildizlari*" hisoblanadi. Ma'lumki, sport fanlari inson sporti faoliyati sohasida nazariy bilimlar sohasini yaratadi. Sportchini musobaqaga tayyorlashning psixologik asosi haqida gapiradigan bo'lsak, shuni esda tutish kerakki, psixologiya fan sifatida insonning xulq-atvori, holati va faoliyati jihatlarini o'rganadi. Sport sohasi ham bundan mustasno emas. Ko'pgina ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sport faoliyati psixologik omillar va jarayonlarga,

holatlarga, inson xatti-harakatiga: uning motivatsion va hissiy sohalariga, individual qobiliyatiga, temperament va xarakteriga, fikrlash, xotira, e'tibor va irodaviy fazilatlari, funksional xususiyatlariga bog'liq.

Psixologik tayyorgarlikning asosiy masalalari:

- sportchi shaxsi xususiyatini baholash – uning xakteri, temperamenti, shaxsiy yo'nalishi, qiziqishi, sportga da'vo qilish darajasi va boshqalar;

- shaxs va jamoaning ijtimoiy jihat – sport jamoasidagi psixologik muhit, shaxslararo munosabatning shakllanishi;

- sportchining maksimal imkoniyatini, uning turli aqliy sifatlarini baholash;

- sportchining ruhiy holatini baholash va tartibga solish;

- maksimal yoki optimal aqliy faoliyatga erishish vositalari;

- katta o'quv yuki, muhim musobaqalar, qizg'in sport mavsumidan keyin qo'llanadigan rehabilitatsiya vositalarini asoslash.

Psixologik tayyorgarlikning asosiy maqsadi sportchining yuksak sport mahoratiga erishishi, ruhiy barqarorligi va muhim musobaqalarda qatnashishga tayyor bo'lishi uchun zarur psixologik shaxsiy xususiyatlari, aqliy sifatlarini shakllantirishdan iborat.

Muayyan musobaqaga psixologik tayyorgarlikning asosiy mohiyati sportchining musobaqada qatnashish uchun ruhan tayyor holatini yaratish va kurash paytida shuni saqlab qolishga yordam berishdadir.

Demak, psixologik tayyorgarlik deganda sportchi shaxsining ekstremal sharoitlarda sport faoliyatini mukammal va ishonchli bajarish bilan bog'liq ruhiy fazilatlari va psixologik xususiyatlari majmuasining rivojlanish darajasi tushunilishi kerak.

Qiziqarli ma'lumotlar

Qishki Olimpiada o'yinlari – qishki sport turlari bo'yicha o'tkazilib, yozgi Olimpiya o'yinlari kabi Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi shafeligida tashkil etiladi.

Birinchi qishki Olimpiya o'yinlari 1924-yilda o'tkazilgan. Dastlab, qishki va yozgi Olimpiya o'yinlari har yili o'tkazib kelingan. 1994-yildan boshlab esa, yozgi Olimpiya o'yinlari o'tkazilgach, oradan ikki yil o'tib qishki Olimpiya o'yinlari tashkil etiladi.

Bugungi kunga kelib qishki Olimpiya o'yinlarining dasturi sezilarli ravishda kengayish bilan birga, ishtirokchilar soni ham keskin darajada oshgan. Aslida, qishki Olimpiya o'yinlarini o'tkazish g'oyasi birmuncha avval, ya'ni zamonaviy Olimpiada o'yinlarini tashkil etish g'oyasi paydo bo'lgan davrdan boshlangan. 1894-yilda Xalqaro Olimpiya qo'mitasiga asos solingach, yozgi Olimpiya o'yinlari dasturiga konkida uchish bo'yicha musobaqalarni ham kiritish tavsiya etilgan. Lekin, dastlabki uchta Olimpiada o'yinlarida muz ustida o'tkaziladigan birorta sport turlari kiritilmagan. 1908-yilga kelibgina, Londonda bo'lib o'tgan Olimpiada o'yinlarida figurali uchish bo'yicha 4 ta dasturda musobaqalar o'tkazilgan.

1920-yil Belgiyaning Antverpen shahrida o'tkazilgan yozgi Olimpiada o'yinlari dasturidan figurali uchish va shaybali xokkey sport turlari o'rin egallagan. Mazkur musobaqalarda shvetsiyalik Gillis Grafstrom figurali uchish bo'yicha erkaklar o'rtasidagi musobaqada, uning hamyurti Magda Yulin-Mauroy esa ayollar orasida oltin medalga sazovor bo'lganlar. Finlyandiyalik Lyudovika va Valter Yakobssonlar esa juftlik musobaqalarida birinchi o'rinni egallashgan. Shaybali xokkey bo'yicha bo'lib o'tgan bahslarda jami 7 jamoa g'oliblik uchun bahs yuritib, unda kanadalik xokkeychilar zafar quchganlar.

"Oq Olimpiada" nomini olgan bu musobaqaning rasman dastlabki 1924-yilda Fransiyaning Shamoni shahrida bo'lib o'tgan, Fransiyaning Alp tog'lariga tutash qismida o'tkazilgan bu musobaqa "Parijda bo'lib o'tadigan VIII o'yinlarga bag'ishlangan Qishki sport turlari haftaligi" degan uzundan-

uzun nom olgan edi. O'shanda yanvar-fevral oylarida bo'lib o'tgan musobaqada 16 mamlakatdan 293 nafar sportchi ishtirok etgandi. Aslida bu musobaqa o'tkazilmay qolishi ham mumkin edi. Sababi so'nggi kunlargaacha musobaqaning o'tkazilishi shubha ostida qolgandi.

Shunda zamonaviy olimpiya o'yinlari asoschisi Per de Kuberten XOQning uchinchi prezidenti Anri de Balle-Lyaturaga xat yozadi. Unda agar Fransiya bu olimpiadani o'tkaza olmasa, juda ko'pchilik mamlakat ustidan kulgan bo'lib chiqishi mumkin, degan ma'no bor edi. Shundan so'ng mamlakat bu musobaqani qanday bo'lmasin o'tkazishga qaror qiladi.

Yana bir musobaqaning o'tkazilishiga xavf solgan sabab bu Skandinaviya mamlakatlarining e'tirozi bo'ladi. Qishki sport musobaqalarining mutlaq gegemoni bo'lgan mintaqa o'zlari uchun alohida shimoliy hududlar o'yinlari tashkil qilib olishgandi. Ular uchun mana shu turnirdan ko'ra nufuzliroq musobaqani tashkil qilish imkonsiz edi. Norvegiya, Shvetsiya va Finlyandiya tomoni bu musobaqada hech qanday raqib yo'qligini aytib, bu musobaqani tashkil etish befoyda ekanligini aytishardi. "Yunonistondan kim ham konki uchishni o'rganib, bizga raqib bo'lishi mumkin?", deb hisoblashardi ular. Sport ittifoqi rahbarlari esa bu nafaqat sport musobaqasi, balki tog' chang'isi kurortlarining reklamasi ekanini ham yaxshi tushunishardi va shu boisdan bu musobaqani har qanday holatda ham o'tkazish kerak, degan fikrga kelishgan edi.

Moliyaviy jihatdan o'ta zararli bo'lsa-da, Olimpiadani muntazam o'tkazish uchun asoslar topildi. 1926-yili Lissabonda bo'lib o'tgan yig'ilishda II qishki olimpiada o'yinlari Sent-Moritsda o'tkaziladigan bo'ldi. Ikki yil muqaddam qishki sport haftaligi nomi ostida o'tkazilgan Shamoni olimpiadasi I qishki olimpiya o'yinlari sifatida tan olindi. Shu tariqa baron Per de Kubertenning yana bir oqilona missiyasi yakunlandi. Sport dahosi o'sha paytda insoniyatga yana bir ulkan bayramni tortiq etganini balki his qilmagandir ham...

O'zbekiston mustaqillikni qo'lga kiritgach, ilk marta 1994-yili Norvegiyaning Lillehammer shahrida bo'lib o'tgan olimpiadada mustaqil davlat sifatida O'zbekiston bayrog'i ostida ishtirok etdi.

Bu O'zbekiston sporti tarixidagi ilk olimpiada edi. Sababi bungacha mamlakat Yozgi olimpiada o'yinlarida ham hali mustaqil davlat sifatida ishtirok etmagandi. Lillehammerdagi olimpiadada O'zbekiston 2 sport turida ishtirok etgan: *figurali uchish*, *fristayl*. Sportchilar soni esa 7 nafarni tashkil qilgandi

Figurali uchish: Alik Sergaadu, Yuriy Razgulyaev, Dinara Nurbayeva, Muslim Sattorovlar ishtirok etdilar.

Fristayl: Lina Cheryazova, Sergey Brener, Larisa Udodovalar qatnashdilar.

O'zbekiston sporti tarixida bu olimpiadaning yana bir alohida ahamiyat kasb etishi bu fristayl ustasi Lina Cheryazovaning ishtiroki bo'lgandi. Cheryazova O'zbekiston sporti tarixida olimpiadalarda qo'lga kiritilgan ilk oltin medalni aynan Norvegiyada qo'lga kiritgandi. Afsuski, hozirgacha bu qishki olimpiada tarixida qo'lga kiritgan yagona medalimiz sanaladi.

O'zbekiston uchun ikkinchi Qishki olimpiada 1998-yilning 7-22-fevral kunlari Yaponiyaning Nagano shahrida o'tkazilgan XVIII qishki olimpiada musobaqalari bo'lgandi.

Bu safar O'zbekiston sharafiga 3 sport turida to'rt nafar sportchi himoya qilgandi:

Tog' chang'isi: Komil O'runboyev (slalom).

Figurali uchish: Roman Skorniakov, Tatyana Malinina.

Fristayl: Lina Cheryazova.

XIX Qishki olimpiada o'yinlari 2002-yilning 8-24-fevral kunlari AQShning Solt-Leyk-Siti shahrida o'tkazilgan bo'lib, unda O'zbekiston terma jamoasi 2 sport turida 6 kishidan iborat delegatsiya bilan ishtirok etgandi.

Tog' chang'isi: Komil O'runboev (slalom), Elmira Urumbayeva (slalom).

Figurali uchish: Roman Skornyakov, Tatyana Malinina, Natalya Ponomaryova, Yevgeniy Sviridov.

XX Qishki Olimpiada Italiyaning Turin shahrida 2006 yil 10-26 fevral kunlari o'tkazilgan. O'zbekiston terma jamoasi 2 sport turidan to'rt nafar sportchi bilan qatnashgan.

Tog' chang'isi: Qayrat Ermetov (slalom).

Figurali uchish: Anastasiya Gimazetdinova, Marina Aganina, Artyom Knyazev.

Kanadaning Vankuver shahrida bo'lib o'tgan XXI Qishki Olimpiada 2010-yilning 12-28-fevral kunlari tashkillashtirilgan. Unda O'zbekistondan ikki sport turida uch nafar atlet ishtirok etgan.

Tog' chang'isi: Kseniya Grigoreva (slalom), Oleg Shamayev (slalom, gigant slalom).

Figurali uchish: Anastasiya Gimazetdinova.

Sochida bo'lib o'tgan 2014-yilgi olimpiadada esa O'zbekiston terma jamoasi sharafiga 2 sport turida uch nafar sportchi himoya qilgan.

Tog' chang'isi: Artyom Voronov (slalom, gigant slalom), Kseniya Grigoreva (slalom, gigant slalom).

Figurali uchish: Misha Ge.

Pyongchangda start olgan olimpiadada O'zbekiston sharafiga ikki sport turida uch nafar sportchi himoya qiladi.

Tog' chang'isi: Komiljon To'xtayev (slalom, gigant slalom), Kseniya Grigoreva (slalom, gigant slalom).

Figurali uchish: Misha Ge.

Auditoriyada bajarish uchun vazifa

1. Sport falsafasi fanining fan sifatida vujudga kelishi ehtiyoji haqida fikr bildiring.
2. Sport falsafasi tushunchasiga ta'rif bering.
3. Sport falsafasining boshqa fanlar bilan bog'liqligi haqida aytib bering.
4. Sport va psixologiya o'rtasidagi bog'liqlik haqida o'z tushunchangizni bayon qiling.

Mustaqil bajarish uchun vazifa

1. Sport falsafasi atamasini tasniflagan faylasuf va yozuvchilar fikrlaridan misollar keltiring.
2. Sport falsafasining ilmiy-nazariy asoslarini faktlar bilan ta'riflang.
3. Sport falsafasi – jismoniy tarbiya – jismoniy madaniyat: bog'liqlik va farqli jihatlarini tahlil qiling.
4. Sport falsafasi kelib chiqishini yana qanday predmetlar bilan bog'lagan bo'lar edingiz?
5. Auditoriyada bajarish uchun 1-o'yin. (ilovaga qaralsin)
6. Sport haqidagi film. "Ip Man" (1, 2, 3, 4, 5-filmlar)



Mavzuga oid videoqo'llanma

Mavzu bo'yicha tavsiya etilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Falsafa: Qomusiy lug'at. Tuzuvchi va mas'ul muharrir Q.Nazarov. – T., Sharq nashriyoti. – 2004.
2. <https://www.skysports.com/racing>
3. Salomov R. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. – Toshkent, 2007.
4. Shuminova I.O. Sport — filosofiya jizni // bibliotechnoe delo issn: 1727-4893 2012 god istochnik: <http://naukarus.com/sport-filosofiya-zhizni-ot-zdorovya-fizicheskogo-k-duhovnomu>
5. Джон Локк. Мысли о воспитание. М.: Педагогика, 1989. – 145 с.
6. Nazarov Q.N. Falsafa asoslari. – T.: Sharq, 2005. 9-bet
7. Jalilova L.A. Jismoniy tarbiya va sport tarixi. O'quv-uslubiy qo'llanma. – T.: 2013. 7-bet
8. Umarova N.Sh. Shaxs iqtisodiy-ijtimoiylashuviga ta'sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillar. Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati. – T.: 2019. – 5-b.
9. Umarova N.Sh., Arziqulov D.N. Umumiy psixologiya. O'quv qo'llanma T.: Fan va texnologiya, 2018. 220-bet.

1.2. Sport falsafasi va jurnalistika

Tayanch soʻzlar: jurnalistika, tarix, tafakkur, musobaqa, OAV, voqelik, chempion, efir, internet.

Sport falsafasi fanini sport jurnalistikasisiz tasavvur qilib boʻlmaydi. Sport jurnalistikasi fanining maqsadi shu taʼlim yoʻnalishi boʻyicha tahsil olayotgan talabalarga sport jurnalistikasining asoslari, tarixi, rivojlanish tendensiyasi va oʻziga xos xususiyati haqida nazariy bilim berishdan iborat. Sport jurnalistikasi fanining zamonaviy jamiyatda tutgan oʻrni haqidagi bilimlarni tizimlashtirish hamda bu borada ilmiy dunyoqarashni shakllantirish bugungi kunning dolzarb vazifasi hisoblanadi. Jurnalistlarda falsafiy tafakkur, voqelikni falsafa metodlari asosida oʻrganish koʻnikmasi mavjudligi ularning professional va siyosiy madaniyatidan guvohlik beradi. Jurnalistlar sport oʻyinlarining mohiyati va mazmunini, sportdagi yutuqlar va magʻlubiyatlarni yetkazib beruvchilar hisoblanishadi.

Nazariy jurnalistika institutsional jihatdan ommaviy axborot vositalari tizimining tarkibiy qismi boʻlib, jamiyatning matbuot, televideniye, radio, internet va boshqa ommaviy axborot vositalari kabi koʻp funksiyali institutlarining maʼlum ijtimoiy-kommunikativ mexanizmini ifodalovchi komponent sifatida koʻriladi. Jamiyat manfaati nuqtayi nazaridan jurnalistika amaliyotni, ilmiy-amaliy bilimlarni, ommaviy ongni shakllantirishga yoʻnaltirishga moʻljallangan, ijtimoiy guruhlarni va umuman xulq-atvor namunalarini oʻzlashtirishga yordam beradigan ijtimoiy boshqaruv mexanizmidir.

Soʻnggi yillarda sportning ijtimoiy jarayonlarga taʼsiri kuchaydi. Ushbu soha odamlar ongida nufuzli va jozibali toifa sifatida mustahkamlandi. Shunga koʻra, sport jurnalistikasi yanada faol rivojlana boshladi. U jurnalistikaning nafaqat sport voqealarini aks ettiruvchi, balki sport tahlili bilan cheklanib qolmaydigan bir tarmogʻi sifatida, har qanday tashkilot, hattoki, jamiyatning

ham ajralmas elementi sifatida namoyon bo'ladi. Shuningdek, jismoniy tarbiya va sportga har qanday jihatdan bog'liq bo'lgan, jismoniy tarbiya va sport munosabatlarida ko'rib chiqiladigan (tahlil qilinadigan) ijtimoiy jarayonlar holatining nazariy va uslubiy tahlilini ham o'z ichiga oladi. Sport jurnalistikasi, jurnalistikaning boshqa sohalari bilan birgalikda, zamonaviy media-kommunikatsiya tizimiga kiradi.

Ta'kidlash kerak, bugungi kunda jahon ommaviy axborot vositalari, shu jumladan, uning o'zbek segmenti mafkuraviy funksiyaning ustuvorligidan tobora uzoqlashmoqda. Bozor munosabatlari sharoitida uning asosiy vazifasi foyda olishdir. Sport jurnalistikasi ham bundan mustasno emas. Sport ommaviy axborot vositalarining yig'indisi global media tizimining quyi tizimi bo'lib, sport media kommunikatsiyalarini ishlab chiqaradi. "Sport kommunikatsiyasi – sport ommaviy axborotlarini ishlab chiqarish, tarqatish va iste'mol qilishga asoslangan ijtimoiy subyektlar (shaxslar, guruhlar, tashkilotlar) o'rtasidagi o'zaro ta'sir shaklidir. Bunda keng doiradagi professional sportchilar, havaskor sport vakillari, sport jamoatchiligi, sport tashkilotlari rahbarlari, jurnalistlar, jamoatchilik bilan aloqalar bo'yicha mutaxassislar va boshqalar mavjud"²².

Sport jurnalistikasi keng ko'lamda ko'rib chiqilsa, jismoniy tarbiya va sport bilan har qanday tarzda bog'liq bo'lgan ijtimoiy jarayonlar holatini nazariy va uslubiy tahlil qilishni o'z ichiga oladi. Sportni jismoniy tarbiyadan ajralgan holda ko'rib chiqish (yoritish, tahlil qilish) qiyin.

Zamonaviy sport jurnalistining maqsadi

Sport jurnalistlari boshqa jurnalistlar kabi sport klubi, tashkilot, jamoa yoki axborot agentligidan olingan ma'lumotga shunchaki tayanmasdan, tasvirlanayotgan sport jarayoni yoki hodisasi tarixini

²² "Образ женщины в культуре и масс-медиа". Елена Вартанова, М.М.Павликова
 livelib.ru: <https://www.livelib.ru/book/1000328109-obraz-zhenschiny-v-kulture-i-massmedia-elena-vartanova>

o'rganishi kerak. Kimdir tomonidan taqdim etilgan yoki boshqa manbadan olingan har qanday fakt aniqlashtirishni talab qiladi.

Sport jurnalisti ko'p vaqtini turli manbalardan olingan materiallarni ko'rib chiqishga, eng dolzarb va tegishli tarkibni ajratib olishga sarflaydi. Bu o'rinda albatta, jurnalist etikasi masalalarini hisobga olishi kerak, haqiqatni ommaga yanada jozibador qilish uchun bo'rttirib ko'rsatmasligi, kamsitmasligi yoki buzib ko'rsatmasligi kerak.

Sport jurnalistikasi tarixi

XIX asrgacha sport hayoti ijtimoiy munosabatlarning mustaqil sohasi sifatida aniq ajratilmagan. Uyg'onish davrida Gollandiya, Angliya va Venetsiyada turli musobaqalar o'tkazildi. XIX asr boshlarida sportni institutsionallashtirish elementlari paydo bo'ldi. Bosma nashrlarda sport mavzulari chiqa boshladi.

Sport jurnalistikasining ahamiyati XX–XXI asrlarda, asosan, sportning tijoratlashuvi, internetda sport telekanallari, veb-saytlari, gazeta va jumallar mavjudligi bilan bog'liq holda o'sa boshladi. XX asr boshi va o'rtalarida sport jurnalistikasi ahamiyatsiz, "jiddiy" jurnalistika maqomiga loyiq emas, deb hisoblangan. Baribir, sport jurnalistikasining o'z tarixi bor.

XX asr oxiriga kelib, aksariyat gazetalar bir necha sahifani yoki butun bo'limni sportga bag'ishlagan. Bundan tashqari, butunlay sportga bag'ishlangan bir nechta kundalik gazetalar mavjud bo'lgan.

1908-yilda bo'lib o'tgan London Olimpiadasi jamoatchilikda shu qadar keng qiziqish uyg'otdiki, ko'plab gazetalar ushbu tadbirga o'zlarining eng mashhur muxbirlarini yuborishdi.

Hozirgi sharoitda sport media kommunikatsiyasi jamoatchilik bilan aloqalarning deyarli barcha sohalariga kirib bormoqda. Sport jurnalistikasi ham biznes, ayni payt katta mafkuraviy tarkibiy qismni ham o'z ichiga oladi. Bu, ayniqsa, yirik xalqaro musobaqalar misolida, birinchi o'rinda millat obro'si masalasida yaqqol namoyon bo'ladi. Bunday holatda urg'u iqtisodiyotdan

uzoqlashadi: ma'lum bir mamlakatning haqiqiy sport yutuqlari haqidagi materiallar, afzalliklari va kamchiliklari tahlili birinchi o'ringa chiqadi"²⁵.

Sport translyatsiyasi muhim daromad manbalaridan biriga aylandi. Translyatsiya huquqi uchun internet platformalari va striming xizmati hozir televideniye bilan muvaffaqiyatli kurashmoqda. "Kabel kompaniyalari o'z telekanallarini sportga qo'shimcha qilib boshqa mahsulotlarni sotish uchun paketlarga yig'ishi bejiz emas. Televizion kabel biznesi va shu bilan birga telekompaniyalar, sportsiz qulab tushadi. Foydalanuvchilarning 82 foizi jonli sport ko'rsatuvlari bo'lmasa, pullik TVdan voz kechishlarini aytadilar. Obuna va reklama qulaganda, pul, shu jumladan televideniye yangiliklari jurnalistikasi uchun ham yetarli bo'lmaydi. Ya'ni, sportni yo'qotish zamonaviy televideniye boshqa formatlarini, jumladan, siyosiy institutlarni nazorat qilish, jamoatchilik kun tartibini shakllantirishga ta'sir qilish uchun mas'ul formatlarni tubdan o'zgartiradi.

Sport jurnalistikasi bugungi kunda zamonaviy media-kommunikatsiya tizimiga aniq mos tushadi. Bu jurnalistikaning bir tarmog'i bo'lib, sport tadbirlarini aks ettiradi, sport voqealarini va umuman sportning rivojlanishini tahlil qiladi. Boshqa tomondan, qandaydir tarzda jismoniy tarbiya va sport bilan bog'liq bo'lgan va jismoniy tarbiya va sport munosabatlarida ko'rib chiqiladigan (tahlil etiladigan, yoritiladigan) ijtimoiy jarayonlar holatining nazariy va uslubiy tahlili mavjud bo'ladi.

Sport jurnalistikasi jurnalistikaning boshqa sohalari qatori zamonaviy media – kommunikatsiyalar tizimiga kirib, zamonaviy gipermatn, multimedia va interaktiv texnologiyalardan foydalanmoqda. **Sport sayyoraviy hodisaga aylanganidan beri sport jurnalistikasi jurnalistikaning boshqa tarmoqlari orasida munosib o'rin egalladi.** Ko'pgina media jarayonlar sportning rivojlanishi bilan bog'liq, bu sportni media-kommunikatsiya hodisasi, sport jurnalistikasini esa maqsadli auditoriyaga ta'sir

²⁵ Н.Н.Данилова "Психофизиология". Москва, 2004.

qilishning eng muhim vositalaridan biri sifatida belgilash imkonini beradi.

Yirik sport tadbirlari ko'pincha musobaqa doirasidan tashqariga chiqib, ijtimoiy-siyosiy ahamiyatga ega bo'ladi. Milliy hukumatlarning jahon chempionatlari va Olimpiya o'yinlari uchun maydonlar qurish bo'yicha olib borayotgan ishlari sport jamiyatning barcha sohalarini qamrab olganini ko'rsatadi. "Bugungi kunda ommaviy axborot vositalari yordamida, deyarli, har qanday musobaqa, (korporativ, mahalliy, federal, xalqaro) ahamiyatidan qat'i nazar, ommaviy axborot vositalari tadbiriga aylanishi mumkin. Bu jarayonda har bir media kanalning, xususan, televideniyeining ishtiroki beqiyos. Ular u yoki bu sport tadbirini qisman shouga aylantirish orqali zamonaviy sportning bor dramaturgiyasini, syujeti va kompozitsion asoslarini ochib beradi"²⁴.

Eng iqtidorli va obro'li sport jurnalistlarining aksariyati sportchi bo'lgan. Ular jurnalistik mahoratni keyinchalik, sport karyerasini tugatgandan so'ng, havaskor yoki professional asosda sport sharhlovchisi sifatida ishlay boshlaganida o'zlashtiradilar.

Qiziqarli ma'lumotlar

XIX asrda aka-uka Lyumerlar kinoning o'ylab topishi natijasida turli muhim voqea-hodisalarni kino tasmasiga muhrlab qo'yishga intilish ham yuzaga keladi. Jumladan, sport tadbirlari ham bundan mustasno emas edi. Manbalarda qayd etilishicha, 1889-yilda **Angliyalik** kinotasvirchi Artur Chipxem sport tarixida birinchi marta futbol o'yinini kinotasmaga muhrlagan. Bu Angliya chempionati doirasidagi "Blekbern Rovers" va "Vest Bromvich" jamoalari o'rtasidagi uchrashuv bo'lgan. Ana shu tasma oradan 100 yildan ko'proq vaqt o'tib topilgan. Uning nisbatan yaxshi salanib qolgan ayrim qismlari qayta tiklanganida, bu aynan "Blekbern Rovers" va "Vest Bromvich" jamoalari o'rtasidagi o'yin

²⁴"Образ женщины в культуре и масс-медиа", Елена Вартанова, М. М. Павлюков. livelib.ru: <https://www.livelib.ru/book/1000328109-obraz-zhenschiny-v-kulture-i-massmedia-elena-vartanova>

yozib olingan kino tasmasi ekani ma'lum bo'ladi. O'tgan asrning 30-yillaridan boshlab esa, sport musobaqalarini televideniye orqali translyatsiya qilishga harakatlar boshlandi. Xususan, 1936-yil Germaniya poytaxti Berlin shahri mezbonlik qilgan yozgi olimpiya o'yinlari tarixda ilk marotaba translyatsiya qilinadi. To'g'ri, u paytlar televideniye endi paydo bo'lgan, sanoqli xonadonlardagina televizor bor edi. Shu bois Berlin shahridagi bir necha yuz xonadon sohiblari olimpiya o'yinlarini uylarida o'tirib tomosha qilish imkoniyatiga ega bo'lishadi.

Futbol o'yinlarining ilk translyatsiyalari ham o'tgan asrning 30-yillari ikkinchi yarmiga to'g'ri keladi. Faqat bu borada Angliyaning BBC kanali bayroqdorlik qiladi. Ushbu telekanal 1936-1937-yillarda bir nechta futbol uchrashuvlarining ayrim epizodlarini yozib olgan holda namoyish etadi. Bu namoyishlar futbol muxlislarida katta qiziqish bilan birga, o'yinlarni to'liq ko'rish istagini ham uyg'otadi. Natijada, telekanal 1938-yil aprel oyida milliy kubok final uchrashuvini to'liq hajmda translyatsiya qiladi.

Tan olish kerak, o'sha paytlarda sport o'yinlari, xususan futbol uchrashuvlarining televizion translyatsiyalari borasida ayrim muammolar ham yo'q emasdi. Jumladan:

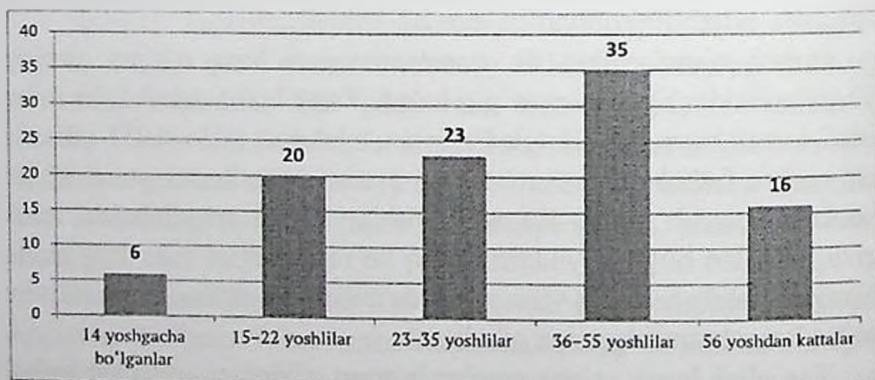
- yuqorida aytganimizdek, televizorlarni hamma ham sotib ololmas edi;

- televizion signalni ham uzoq hududlarga uzatish imkoniyati yaratilmagani bois, translyatsiya odatda bitta shahar va unga tutash hududlar bilangina chegaralanib qolardi;

- televideniye oq-qora bo'lgani sababli, futbol maydonida jamoalarni farqlash mushkul bo'lardi.

Zamonaviy sport sohasi infratuzilmalarni yaratishga investitsiyalarning ortishi, yangi ish o'rinlarining yaratilishi, nufuzli musobaqalarni tomosha qilish uchun ishqiboz - muxlis sifatida sayyohlar oqimining va ishtirokchi sifatida sportchilar kelishining ko'payishi orqasidan butun bir mamlakat yoki uning alohida olingan hududlarining ijtimoiy va iqtisodiy rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsata boshladi. Bu esa musobaqalarni yoritishga bo'lgan talab va

ehtiyojning ham ortishiga turtki bergani shubhasiz²⁵. Natijada, rangli televideniyeining kashf etilishi, ko'chma televizion stansiyalarning paydo bo'lishi bilan sport musobaqalarining yoritilishida ham yangi sifat bosqichi boshlandi. Tadqiqotlarga ko'ra, sport tadbirlariga bag'ishlangan ko'rsatuv va translyatsiyalar auditoriyasining 75 foizini erkaklar tashkil etar ekan. Ana shu auditoriyaning yoshga ko'ra tasnifini quyidagi grafikda ko'rib chiqamiz.



1-rasm. Sport tadbirlariga bag'ishlangan ko'rsatuv va translyatsiyalar erkaklar auditoriyasining yosh tasnifi, foizda²⁶.

Xotin-qizlarga to'xtaladigan bo'lsak, ular orasida televideniye orqali sport dasturlarini doimiy kuzatib boradiganlarning aksariyati 15-35 yosh oralig'ida bo'lgan ayollar hisoblanadi²⁷.

Endi bevosita O'zbekiston televideniyesida sport mavzusining yoritilishi tarixiga nazar tashlaydigan bo'lsak, bu jarayon o'tgan asrning 50-yillarining ikkinchi yarmiga borib taqaladi. 1956-yil noyabr oyida O'zbekiston televideniyesi o'z faoliyatini boshlaydi. O'sha davrda televideniyeining "Yoshlik" muharririyati tarkibida "Sport dasturlari" bo'limi

²⁵ Экономические и социальные аспекты развития спортивных услуг. (Под редакцией д.э.н., профессора Восколович Н.А.). М., 2012. стр. 7

²⁶ Донской Д. Роль и место спортивной журналистики в системе СМИ США. Дисс.к.ф.н. М., 2008

²⁷ Донской Д. Роль и место спортивной журналистики в системе СМИ США. Дисс.к.ф.н. М., 2008

tashkil etiladi. Bu bo'lim xodimlari ham televideniye, ham radio uchun sport mavzusidagi ko'rsatuv, eshittirish, xabar va lavhalarni tayyorlab berishgan. Tabiiyki, hozirgi kundagi 24 soat uzluksiz efirdan farqli ravishda, o'sha paytdagi ertalab bir necha soat va kechki payt bir necha soat efirga chiqqan televideniya sport mavzusiga ajratilgan vaqt ham nihoyatda cheklangan bo'lgan.

Radioda sport dasturlari

O'zbekiston televideniyesida sport mavzusini yoritish 1960-yillarda boshlandi²⁸. Ammo, bu faoliyat radioda ancha oldin boshlangan edi. **1927-yil 11-fevralda ilk radiodastur efirga uzatilgan.** 1930-1934-yillar oralig'ida avval Urganchda, so'ng Nukus shahrida radiouzellar ishga tushiriladi. Bu paytga kelib, radio jamiyat hayotida juda muhim o'rin tutadi. Barchaning diqqat, e'tibori mo'jizadek ko'ringan radiokarnaylardan taralayotgan eshittirishlarga qaratiladi.

Keyinchalik esa "So'nggi axborot" eshittirishi tashkil etildi. Axborot so'nggida sport xabarlar ham berib borildi. 1956-yilda tashkil etilgan "Paxtakor" futbol klubining o'yinlari, "Binokor" xokkey klubining uchrashuvlari Axborot Imomxo'jaev, Roman Turpishev, Azim Alimov, Shoabdulla Muhammadjonov, Tal'at Obidov kabi radiojurnalistlar sharhlab borishdi. 1960-yildan boshlab radioda ham sport sharhlari, maxsus sport dasturlari berib borildi. Ayniqsa shu yillarda radio orqali sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish ommalashdi. **1965-yildan boshlab ertalabki dasturlar sog'lomlashtirish, gimnastika mashqlari bilan boshlandi.** Shu yilda sport muharririyati tashkil etilib, Roman Turpishev, Telman Yo'ldoshevlar ishga qabul qilindi.

O'z davrining taniqli sharhlovchilaridan bo'lgan, shoh ovoz sohibi Telman Yo'ldoshev har kuni radiotinglovchilarni sport mashqlari qilishga chorladi. Quvnoq musiqa sadolari ostida bir

²⁸ O'zbekiston Milliy teleradiokompaniyasi. Zamon bilan hamqadam. – T.: "Dizayn-Print", 2022 – 264 b

deganda qo'llarni yonga cho'zamiz, ikki deganda yuqoriga ko'taramiz, deb boshlanuvchi dasturlar, tinglovchilarning sportga bo'lgan qiziqishini oshirdi. Aholinig sog'lom turmush tarziga o'rgatdi. Ikkinchi jahon urushidan keyingi yillarda dunyo davlatlarida sport rivojlandi. Natijada sport turlari bo'yicha musobaqalar tashkil etildi. Tabiiyki, musobakalarni yoritish uchun sport jurnalistlariga ehtiyoj tug'ildi. Musobaqalar sabab sport jurnalistikasi shakllandi. Olimpiya o'yinlarining, futbol, xokkey bo'yicha jahon chempionatlarining radioteletranslyatsiyalari 60-70-yillariga to'g'ri keladi. 1990-2000-yillarda radiodasturlarda interaktivlik shakllandi. O'zbekiston radiokanali qoshidagi "Sport" muharririyatida sport bellashuvlaridan reportaj, sportchilar haqida radioocherk tayyorlandi. Bu dasturlarda jamiyatimizning eng ilg'or vakillarining sportga bo'lgan munosabati, o'zining sog'lom turmush tarzi ham keng yoritildi. Dasturlarda interaktivlik – auditoriya bilan muloqot qilish, mavzu haqida boshqa soha vakillarining ham fikrlarini kiritish bilan oshib boradi²⁹.

Madaniyat, san'at, adabiyot, ma'rifat ahlining bellashuvlar, sport musobaqalariga, sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishini oshirishga xizmat qiluvchi dasturlar dunyoga keldi. "Alpomish izdoshlari", "Sportim-saodatim", "Turon qizlari", "Xalq o'yinlari", "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada", "Yurt iftixorlari" kabi musiqiy-ma'rifiy, sport dasturlari tayyorlandi. Bu dasturlarni muxlislar juda yaxshi kutib oldi. 1998-yil 1-iyunda "Yoshlar" radiokanali tashkil topdi. FM – 104 to'lqinlarida jonli efirlar tashkil etildi. Sport musobaqalaridan g'oliblarni radioga, jonli efir dasturlariga olib kelib, muxlislar bilan muloqotlar tashkil etildi. "Arena", "Sport taym", "Kamolot", "Sportimiz nufuzi", "Chempion bilan uchrashuv" kabi interaktiv, jonli dasturlari o'z muxlislariga ega bo'ldi. Radioda faoliyat olib borayotgan sport jurnalistlari musobaqa, bellashuvlardan qaynoq reportaj,

²⁹Artikova Yu.A. "O'zbekiston radiosida interaktivlik. tamoyillar, usullar, efirda ishlash vositalari (2000-2008 yillar)" filologiya fanlari nomzodi ilmiy darajasini olishu chun taqdimetilgan dissertatsiya avtoreferati – T., 2009

to'g'ridan-to'g'ri jonli muloqot qilib, muxlislarga jarayonni his qilishlari uchun mehnat qildi.

Taniqli sport jurnalisti Norbek Niyozovning xotiralaridan, – “2009-yili noyabr oyida “Bunyodkor” braziliyalik legionerlar bilan kuchaygan paytlar. Toshkent Temiryo‘l muhandislari instituti maydonida “Lokomotiv” bilan o‘yin bo‘ldi. Stadion katta emas, taxminan o‘n ming kishilik. Radiojurnalistlar o‘yinni jonli efirda sharhlash uchun bordik. Ammo, odam ko‘pligidan tribunaga ham chiqib ketgan. Jonli efir qilib bo‘lmaydi. Men texniklar va rejisser bilan maslahatlashib, birgina yo‘l – yoritgichlar minorasiga chiqib, sharhlashimni aytdim. Ular menga ishonmasdan rozi bo‘lishdi. Yoritgich minoraga chiqish osonmas, havo sovuq, shamol bo‘lib turibdi. Men bir amallab chiqib, joylashdim va jonli efirda futbol sharhini olib bordim. Bunday tavakkal qilishimga sabab, muxlislar o‘yinning sharhini kutishayotgan edi. Dasturimizning minglab muxlislari futbol sharhini mazza qilib tinglashdi³⁰.

Radioda sport dasturlari shunchalik qiyinchilik bilan tayyorlansada, tezkorligi, jonli, interaktivligi bilan ajralib turgan. Aynan 1956-yilda O‘zbekiston televideniya sport sharhlovchilari tanlovi e‘lon qilindi. Ana shu tanlovda g‘olib chiqqan Axbor Imomxo‘jayev, Roman Turpishevlar sharhlovchi sifatida faoliyat boshlashadi. Ular dastlabki yillarda radio uchun sharhlar tayyorlashgan bo‘lishsa, 1960-yillardan endi televideniya ham musobaqalar, asosan futbol uchrashuvlari translyatsiya qilina boshlaydi.

Roman Turpishev (1933-yil 2-yanvarda tug‘ilgan, 1989-yil 8-fevralda vafot etgan) sobiq ittifoqdagi sport sharhlovchilari orasida sport gimnastikasi, kamondan otish va yengil atletika bo‘yicha musobaqalarni sharhlashda eng yaxshi mutaxassislardan biri bo‘lgan. Sobiq markaziy televideniya mana shu sport turlari bo‘yicha Yevropa, jahon chempionatlari darajasidagi qator yirik

³⁰Televideniya mening taqdirimda. To‘plam. Nashr uchun mas’ul. Sh.Hayitov. – T.: “IJOD-PRESS”, 2022 – 414 Artikova Yu.A. “O‘zbekiston radiosida interaktivlik: tamoyillar, usullar, efirda ishlash vositalari (2000-2008 yillar)” filologiya fanlari nomzodi ilmiy darajasini olish uchun taqdim etilgan dissertatsiya avtoreferati. – T., 2009.

musobaqalarni sharhlashni aynan Roman Turpishevga ishonib topshirishgani ham buni isbotlab turibdi. Bundan tashqari, Roman Turpishev Toshkentning "Paxtakor" jamoasi o'yinlarini va Toshkent shahrida o'tkazilgan futbol uchrashuvlarini mahorat bilan sharhlab borgan. Jumladan, 1964-yil 18-noyabr kuni Toshkentdagi "Paxtakor" stadionida SSSR chempionini aniqlash uchun Tbilisining "Dinamo" va Moskvaning "Torpedo" jamoalari o'rtasida qo'shimcha o'yin o'tkaziladi. 4:1 hisobida gruziyalik charm to'p ustalari foydasiga hal bo'lgan uchrashuvni sobiq ittifoqning o'sha paytdagi mashhur sharhlovchilaridan biri Vadim Sinyavskiy bilan birga Roman Turpishev ham sharhlaydi. O'yindan keyin Sinyavskiy nafaqat uchrashuv, balki Roman Turpishevning sharhiga ham to'xtalib o'tadi. U Roman Turpishevni bilimi va dunyoqarashi keng sharhlovchi sifatida e'tirof etali. Qvyd etish kerakki, ushbu uchrashuv O'zbekiston televideniyesining ijodiy texnik xodimlari tomonidan tasvirga olingan va Markaziy televideniyeiga to'g'ridan to'g'ri uzatib berilgan. Bu ham mahalliy mutaxassislarning ko'chma televizion stantsiyada ishlash va to'g'ridan to'g'ri reportajlar tayyorlash borasida yetarlicha malaka va tajribaga ega bo'lganini ko'rsatadi.

Auditoriyada bajarish uchun vazifa

1. Sport falsafasi va jurnalistika tushunchalariga ta'rif bering.
2. Zamonaviy sport jurnalistining maqsadi nimalardan iborat?
3. Sport jurnalistikasi tarixi haqida nima bilasiz?
4. Sport translyatsiyasidagi ustuvor jihatlar.

Mustaqil bajarish uchun vazifa

1. Sport jurnalistikasi va zamonaviy media-kommunikatsiyaning bog'liqligini ta'riflang.
2. Sport jurnalistikasi biznes turi bo'lishi mumkinmi?
3. Sport jurnalistikasining boshqa yo'nalishlardan ustuvor jihatlarini nimada?
4. Sportchi jurnalistlarni sanab bering.
5. Auditoriyada bajarish uchun 2-o'yin. (ilovaga qaralsin)

6. Sport haqidagi film. "Bekxemday o'yna"



Mavzuga oid videoqo'llanmalar

Mavzu bo'yicha tavsiya etilgan adabiyotlar ro'yxati

1. К.А.Алексеев, С.Н.Ильченко Основы спортивной журналистики. Учебное пособие, Москва, 2016.
2. Михайлов С.А. Спортивная пресса нового века. Оренбург, 2001.
3. Шустер О.С. Средства массовой информации и спорт. СПб., 1998.
4. Schultz B. Sports media planning, production and reporting. Oxford, 2005.
5. Rosenthal B. Sports journalism and introduction to reporting and writing. Plymouth, 2010.
6. Н.Н.Данилова "Психофизиология". Москва, 2004.
7. "Энциклопедия мировой индустрии СМИ". Подробнее на livelib.ru: <https://www.livelib.ru/book/1008359326-entsiklopediya-mirovoj-industrii-smi-elena-vartanova>.
8. "Образ женщины в культуре и масс-медиа", Елена Варпанова, М.М. Павликов. livelib.ru:<https://www.livelib.ru/book/1000328109-obraz-zhenschiny-v-kulture-i-massmedia-elena-vartanova>.
9. Экономические и социальные аспекты развития спортивных услуг. (Под редакцией д.э.н., профессора Восколович Н.А.). М., 2012. стр. 7.
10. Донской Д. Роль и место спортивной журналистики в системе СМИ США. Дисс.к.ф.н. М., 2008.
11. O'zbekiston Milliy teleradiokompaniyasi: Zamon bilan hamqadam T.: "Dizayn-Print", 2022. 264 b.
12. Artikova Yu.A. "O'zbekiston radiosida interaktivlik: tamoyillar, usullar, efirda ishlash vositalari (2000-2008 yillar)" filologiya fanlari nomzodi ilmiy darajasini olishu chun taqdimetilgan dissertatsiya avtoreferati. – T., 2009.
13. Televideniye mening taqdirimda. To'plam. Nashr uchun mas'ul .Sh. Hayitov. – T.: "IJOD-PRESS", 2022. – 414.

14. Artikova Yu.A. "O'zbekiston radiosida interaktivlik: tamoyillar, usullar, efirda ishlash vositalari (2000-2008 yillar)" filologiya fanlari nomzodi ilmiy darajasini olishu chun taqdimetilgan dissertatsiya avtoreferati. – T., 2009.

15. https://dunyo.info/uz/site/inner?slug=2_iyul_%E2%80%94_xalqaro_sport_jurnalistlari_kuni-hq

16. <https://m.tribuna.uz/oz/news/2017/03/28/zurnalistika-kacon-usadi-sport-zurnalistikasi-savia-va-tusiklar-akida?q=/news/2017/03/28/zurnalistika-kacon-usadi-sport-zurnalistikasi-savia-va-tusiklar-akida>

17. <https://uzswlu.uz/media/5fd71391-f048-f078-0778-6834624d42f5.pdf>

18. <https://science.uzdjtsunf.uz/index.php/science/article/view/96>

1.3. Sport falsafasining tibbiy madaniyat bilan bog'liqlik jihatlari

Tayanch so'zlar: tibbiyot, kasallik, jarohat, omil, tashxis, xavfsizlik, vitamin, salomatlik.

Sport falsafasi fanining tibbiy fanlar bilan o'zaro bog'liqligi sportning rivojlanishiga to'siq bo'ladigan barcha tibbiy holatlarni bartaraf etadi. Shuningdek, sportdan olingan jarohatning tiklanishi, davolash samaradorligini baholashga zamonaviy yondashuv, sportchi ish qobiliyatini oshirishga farmakologik yondashuv tahlili, sportchilar yurak-qon tomiri tizimi funksional holati tekshiruvining zamonaviy usullari, sportchilar yuqumli kasalliklari tekshiruvi, sportda ovqatlanish muammosining dolzarbligi, sportchilarda biologik aktiv moddalarni qo'llash, sport dorishunosligi, nogiron sportchilar tiklanishi, sportning molekulyar genetikasi, sportchi ayollarning reproduktiv salomatligi, bolalar sport tibbiyotining dolzarb muammolari, sportchilar reabilitatsiyasida tabiiy omillar, sportda doping nazorati, sport musobaqalarining tibbiy ta'minlanishi, sportchilarning tibbiy sog'lom bo'lishlari hamda ularni turli jarohatlardan saqlash yo'llari va usullarini ochib beradi³¹.

³¹ Saidov V M Sport tibbiyoti, Toshkent, 2013

Sport tibbiyoti haqida

Sport tibbiyoti yo'nalishi insoniyat tug'ilganidan to umrining oxirigacha bo'lgan davrdagi faoliyati bilan bog'liq. Zamonaviy sport esa maxsus ixtisoslashgan yo'nalishlarga, sportning qat'iy belgilangan tartib-intizomiga, ilg'or texnologiyalarga, mashg'ulot jarayonida inson tanasiga beriladigan katta yuklamalarga bog'liq bo'lib qoldiki, bu jarayonda sport tibbiyotining vazifasi va o'rganilish sohasi yanada chuqurlashdi. Sport tibbiyotining yana bir vazifasi sportchi faoliyatida kelib chiqishi mumkin bo'lgan turli jarohatlarning oldini olish yo'llari borasidagi yuqori talablarga javob berish, insonning yuklamalarga nisbatan jismoniy quvvatini oshirish va albatta, olingan jarohatni davolashda yangi metodlarni qo'llashdan iborat³². Shundan kelib chiqib, sport tibbiyoti quyidagi yo'nalishlarga ko'proq e'tibor qaratadi:

Atletning to'g'ri va sog'lom ovqatlanishi va shu bilan birga biologik aktiv moddalar (*vitaminlar, qo'shimcha oзуqa moddalari, suyuqlik*) iste'mol qilishi.

Mashg'ulot yo'nalishini to'g'ri tanlash va yuklamani me'yorda taqsimlash (*ishni sport tibbiyoti murabbiyi yoki jismoniy tarbiya o'qituvchisi bilan birga tashkil qilish*).

Biologik regeneratsiya.

Yengil darajadagi jarohatga erta tashxis qo'yish va uni davolash.

Sport mashg'ulotidan kelib chiqqan jarohatlarga to'g'ri tashxis qo'yish va uni davolash usulari (*tibbiy tekshiruv, rentgen, MRT,KT, reabilitatsiya va xirurgiya*).

Sport bilan professional shug'ullanish jarayonidagi xavfsizlik choralari.

Biror sport turi bilan shug'ullana boshlagan inson muayyan darajada tibbiy malakaga ega bo'lishi lozim.

Bu qaysidir ma'noda sportni mukammal tushunishdan ham muhimroq va zarurroq. Sababi, tibbiyot borasidagi bilim

³² Соболева Т.С. "О проблемах женского спорта // Теория и практика физической культуры". 1999, № 6, 56-63 с.

sportchini, ehtimol, bevaqt o'limdan yoki jiddiy jarohatdan saqlab qolishi mumkin. Ko'p hollarda murabbiy ota-onadan "Farzandim aynan shu sport turiga mos keladimi, unda bu sport turi bo'yicha qobiliyat bormi?" degan savolni eshitadi. Ba'zan "Bu sport turi farzandim sog'lig'iga xavf solmaydimi, jarohatlamaydimi?" degan savol ham ko'ndalang turadi. Bu kabi savollarga tibbiy nuqtayi nazardan asosli javob berilishi kerak. Shu bilan birga, shunchaki, sportchining tibbiy kartasiga qarab xulosa chiqarmasdan, har bir tashxisni alohida o'rganib chiqish, insonning salomatligi haqida atroflicha xulosa chiqarish zarur bo'ladi. Bu orqali katta sport ostonasida turgan iqtidor egasini professional sportga to'g'ri yo'naltirgan bo'lamiz.

Sport-ortopedik tibbiy ko'rik amalga oshirilishidan maqsad, bolaning salomatligi haqida to'liq xulosa chiqarish bilan birga, unga qaysi sport turi to'g'ri kelishi, yoshi va vazniga qarab qanday yuklama berilishi, qanday mashqlarga urg'u berilishi haqida asosli xulosalar yasaladi³³.

Aksariyat hollarda sportchilarni biologik aktiv qo'shimcha dori vositalari qabul qilish tartibi, sport tibbiy shifokorining maslahatlari qiziqtiradi.

Tibbiy shifokorning murabbiy bilan hamkorligi

Sport-tibbiy shifokori doimiy ravishda murabbiy bilan hamkorlik qilishi kerak. U shunchaki mustaqil faoliyat olib bora olmaydi. Shu bilan birga u umumiy amaliyot shifokori bilan ham aloqada bo'lib turadi.

Bugungi kunda jismoniy madaniyat, jahon sivilizatsiyasi rivojlanishining obyektiv tendensiyalari tufayli sport zamonaviy yoshlar turmush tarzining muhim tarkibiy qismiga, jismoniy tarbiya sohasidagi madaniyatining ham ajralmas qismiga aylandi.

³³ Грасевская И.Д., Долматова Спорттивная медицина, курс лекции и практических занятий. Часть 1. Москва, 2005.

Qiziqarli ma'lumotlar

Ibn Sinoning "Risola fi xifa as-sihha" asarida inson salomatligiga ta'sir etuvchi omillar va uning ham aqliy, ham jismoniy barkamolligi borasidagi qarashlar o'z aksini topgan bo'lib, unda salomatlikning asosiy garovi sifatida jismoniy barkamollik qoidalari bayon qilingan.

Ibn Sinoning jismoniy barkamollik haqidagi qarashlari, ijtimoiy taffakur va amaliyot tarixidagi buyuk meros hisoblanadi. Kasalliklarning kelib-chiqishi, oldini olish, davolashga doir maslahatlar, inson salomatligi va jismoniy barkamolligining atrof-muhitdagi omillarga bog'liqligi haqidagi fikrlar Abu Ali Ibn Sino ijodiga singib ketgan.

Uning ta'kidlashicha: inson salomatligi atrofimizni o'rab turgan havoning tarkibiga bog'liq, chunki havo gavdamizni va ruhimizning tarkibiga kirgan to'rt asosiy unurning biridir. Havo mo'tadil va sof bo'lib, unda ruhning mijoziga teskari yot bir moddalar aralashmaganida u sog'liq uchun yaroqli bo'ladi, aks holda esa kasallik manbasidir.

Fan va texnik taraqqiy etgan hozirgi zamonda havosi nafas olish uchun butunlay yaroqsiz holatga kelib qolgan joylar ham mavjudligi kasalliklarning yangi turlarini rivojlanib borishiga sabab bo'lmoqda.

Yoshlarni har tomonlama barkamol va yetuk qilib tarbiyalashda barcha ekologik va ijtimoiy tadbirlar turkumiga kiradigan jismoniy tarbiyaning ham ahamiyati katta.

Ibn Sino ta'limoticha bolaning salomatligi ko'p jihatdan otana sog'lig'iga bog'liq bo'lib, u o'sayotgan va rivojlanayotgan muhit ham o'z ta'sirini ko'rsatadi.

Bola organizmi mayin, yangi niholdek egiladi, o'zgarib turadi. Ma'lum sharoitlarda yomon tug'ma xususiyatlar yuzaga chiqmay qolishi va jiddiy kasalliklar manbai bo'lishi ham mumkin. Xuddi shu kabi yaxshi kurtaklar yo rivojlanishi va takomillashishi yoki so'nib, yo'q bo'lib ketishi mumkin.

Ibn Sinoning aytishicha, odam yorug' dunyoga chidamlilik, bardoshlik "tayyor" moslashuvchanlik mexanizmlarning ma'lum

jamg'armasi bilan keladi. Buni sehrigar sahiy tabiat har bir bo'lajak farzandga ato etgan tuhfa, deb hisoblash mumkin. Biroq ana shu tabiat in'omini saqlash uchun undan bilib, oqillik bilan foydalanish kerak.

Masalan, chaqaloqda issiqlikni idora etadigan tabiiy mexanizmlar juda takomiliga yetgan bo'ladi. Sovuqqa javoban organizmda issiqlik berilishining tezda kamayishiga, isib ketishga javoban esa uning oshishiga imkon beradigan reaksiyalarning murakkab zanjiri paydo bo'ladi.

Agar yuklama tobora oshirib borilsa, mexanizmlar tobora ishonchliroq, sarkashlik qilmay ishlaydigan bo'lib boraveradi. Mabodo bu xildagi mashq bo'lmasa, ularning "sozligi" sezilarli darajada susayadi.

Boshqacha aytganda, agar bola chiniqtirilsa, u sovuq qotishga (faqat undagina emas!) ancha chidamli bo'ladi, agar bola o'rab-chirmalsa, salgina shamol tegishidan asrab-avaylansa, shamollash kasalliklariga va boshqa xastaliklarga chidamlilik susayadi.

Ibn Sino inson kamolotida jismoniy tarbiyaning muhim ahamiyatini ham nazariy, ham amaliy jihatdan tahlil etadi. Mutafakkirning fikricha, insonning kamolga yetishida jismoniy tarbiyaning ta'siri haqida bir butun, yaxlit, ta'limot yoritilmagan edi. Ibn Sino birinchi bo'lib jismoniy tarbiyaning ilmiy pedagogik jihatdan bir butun tizimini yaratdi.

Jismoniy mashqlar, to'g'ri ovqatlanish, uyqu, badanni toza tutish tartibiga rioya etish inson sog'lig'ini saqlashda muhim omillardan ekanligini ham ilmiy ham amaliy jihatdan asosladi.

Bolaga ham hali u tug'ilmasdan turib g'amxo'rlik qilish, go'daklik davridan boshlab tarbiyani boshlash zarurligini ta'kidlaydi. Bolaning yetuk inson bo'lib shakllanishida unga g'amxo'rlik, poklik, mas'uliyatni his etish, do'stona munosabatlar tuyg'usini singdirib borish zarur, deydi olim.

Ko'rinib turibdiki, alloma naslning sog'lig'i, jamiyat a'zolari-ning sog'lom turmush tarzi jamiyatning ravon osuda hayoti,

farovon turmushini ta'minlashga xizmat qilishini nazarda tutib, inson salomatligini saqlash hamda tiklash borasidagi o'z qimmatli fikr va qarashlarini o'lmas va betakror asarlarida ifoda etgan.

Auditoriyada bajarish uchun vazifa

1. Sport falsafasining tibbiy madaniyat bilan bog'liqlik jihatlarini sanab bering.
2. Sport meditsinasi tushunchasiga ta'rif bering.
3. Sport bilan professional shug'ullanishda xavfsizlik choralari haqida gapirib bering.
4. Shifokor va sportchi hamkorligi haqida fikringizni ifodalang.

Mustaqil bajarish uchun vazifa

1. Sport falsafasida sportchining jismoniy sog'lomligi nazariyasi qanday belgilanadi?
2. Jarohatlanish xavfi yuqori sport turlari qaysilar?
3. Tibbiy madaniyatni shakllantirish omillari haqida gapiring.
4. Sportchining sog'lom bo'lishida iqlim, mintaq va muhit ta'siri.
5. Auditoriyada bajarish uchun 3-o'yin. (ilovaga qaralsin)
6. Sport haqidagi film "Strelsov"



Mavzuga oid videoqo'llanma

Mavzu bo'yicha tavsiya etilgan adabiyotlar ro'yxati

1. <https://hsm.susu.ru/hsm/ru>
2. Якимович В.С. Культура в мире спорта. Монография. – М., 2006.
3. Saidov V.M. Sport tibbiyoti, Toshkent, 2013.
4. Граевская Н.Д., Долматова. Спортивная медицина, курс лекции и практических занятий. Част 1. – Москва, 2005.
5. Дубровский В.И. Спортивная медицина. Учебник для вузов. – Владос, 2002, 480 с.
6. Соболева Т.С. О проблемах женского спорта // Теория и практика физической культуры. 1999, № 6, 56-63 с.
7. Qobiljonov Q.Q. Ibn-Sinoning "Risola fi xifa as-sihha" risolasida jismoniy barkamollik g'oyasi. "Ekonomika i sotsium". №3 (106)-2 2023.

II BOB. SPORT TURLARI VA ULARNING PAYDO BO'LISH TARIXI

2.1. Yoga mashqlarining falsafiy tushunchasi

Tayanch so'zlar: yoga, meditatsiya, guruh, asana, yo'nalish, mantra, donolik, poklanish, mashq, shavasana

Yogani hayot tarziga aylantirgan shu olam vakilidan uning tarixi haqida so'rasangiz, u ayni yo'nalish, qariyb, 5000 yil muqaddam paydo bo'lganini ta'kidlaydi. Bugun biz bilgan yoganing kelib chiqishi esa 1960-yillarga to'g'ri keladi.

To'g'ri, yoga 5000 yillik tarixga ega, degan qarash sohiblari ham, qaysidir ma'noda, haq. Manuskriptlarda uchraydigan ma'lumotlar yoganing ilk ko'rinishini qadim Vedalar bilan bog'laydilar. Go'yoki, Rishilar meditatsiya vaqtida ruhlari bilan bog'lanib, manuskriptlardan diniy donolik, yetuklik borasida, qolaversa, hayotiy masalalarda amaliy maslahatlar so'rashgan. Deylik, qachon bug'doy ekish, qay vaqt uylanish va oila qurish kabi masalalarda fikr almashishgan.

Guruhlar ushbu mavzularni bir necha yo'nalish va marosimga bo'lib olishgan va shu kunga qadar shug'ullanishda davom etib kelishmoqda. Olov bilan bog'liq marosimlardan tortib, to'jonliq qurbon qilishgacha bo'lgan an'analar buyuk kuchlarga atab amalga oshirib kelinmoqda³⁴.

Davrlar o'tib, vedadagi bunday murakkab matnlar birmuncha sodda, oddiy, bir-biriga bog'langan amaliy mashg'ulotlarga aylandi va upanishadalar, deb nomlandi. Aynan shunday sodda, tushunarli matnlar keyinchalik ba'zi hindiy va buddiy dunyoqarashining

³⁴<https://www.kaivalyayoga.co/yoganing-tarihu/>

paydo bo'lishi, shakllanishiga sabab bo'ldi. Upanishadaning ma'nosi "guru yonida o'tirish va unga singdirish" ma'nosini beradi. Ko'pincha ayni marosim va darslar ustoz-shogird an'anasi orqali avlodlarga o'tib boradi. Upanishadalarda yoga haqida ayrim qarash, tushunchalar keltirilgan, ammo u yoga hozir biz bilgan va fitnes zalida gilamcha to'shab shug'ullanayotgan yogadan ancha farqlanadi.

Yoga so'zi "birlashish", "bog'lanish"³⁵ ma'nolarini anglatadi. Odatda Vedalar ruhiy donolik, mukammallikka yo'l, yoga esa uning amaliyoti sifatida tushuniladi.

Demak, yoga bilan shug'ullanish, shunchaki, mustaqil ravishda mashqlarni tizimlashtirish emas. Upanishadalarda yoganing to'rt yo'nalishi tilga olinadi, ammo ularning hech biri bizning tasavvurimizdagi cho'zilish mashqlariga aslo o'xshamaydi. Birinchisi, **Bxakti yoga** – muhabbat va bog'lanish yogasi, **Karma yoga** – insonning ezgu amallari tushunchasi bilan bog'lanadi, **Jnana yoga** – mukammal donolik va so'nggisi, **Raja yoga** – idrok va hissiyot nazoratiga erishish.

Yoganing qadim tarixga egaligi ko'p bor aytilsa-da, tegishli manbalarda asanalar, ya'ni biz bugun mashg'ulotlarda amalga oshiradigan mashqlar haqida hech qanday ma'lumot uchramaydi. Ba'zan qadimiy suratlarda monaxlar oyoqlarini xoch qilib o'tirgan holat, ya'ni Lotos holati uchrab turadi. Bu vaziyatda ular meditatsiya holatiga kirgan yoki to'g'ri nafas olishni shakllantirganlar. Zamonaviy yoga singari u vaqtlardagi turli mashqlarni bajarishda ham sport mashg'ulotiga qaratilgan hech qanday maqsad yo'q edi. Gap shundaki, Hindiston ko'chalarida turli xil artistlar, sehr-jodu olami vakillari **Xatxa-yoga** mashqlarini ko'rsatib, pul ishlab topar edi. Diniy fanatizm bilan ham bog'liq bu jarayon odamlar e'tiborini jalb qilib, yashash uchun pul topish manbai ham hisoblangan. Toki,

³⁵ <https://dynamotickets.ru/uz/teoriya-iogi-filosofiya-iogi-dlya-nachinayushchih-ioga-sut-kak.html>

foto ixtiro qilinib, Hindiston ko'chalarida antiqa holatda o'tirgan odamlar surati Yevropaga kirib kelmaguncha, ular haqida dunyo hech qanday ma'lumotga ega emas edi. Eng qizig'i, o'sha davrda ular yogani faqat mashqlardan iborat qilib ko'rsatmagan. Asosiy urg'u insonning ichki organlari, ayniqsa oshqozon tozalanishiga qaratilgan. Buning uchun ular mato bo'laklarini yutar, o'zlariga klizma qilar yoki prayanama-nafas mashqlarini bajarar edi. Shu bilan birga mudralar-qo'l mashqlarining maxsus holatini ham bajarib borganlar.

Vivekananda ismli hind ruhoniysi yogani ilk bor Hindistondan tashqariga olib chiqadi, ya'ni AQShda Jahon ruhoniylar kengashi ko'rgazmasida u haqida nutq so'zlaydi. Sekin-asta Garvard ko'chalarida uning yoga, meditatsiya va ezgulik, to'g'ri nafas olish qoidalari haqidagi ma'ruzalari aholi e'tiboriga tusha boshlaydi. Uning nutqlarida Xatxa-yoga va asanalar tilga olinmaydi, balki ochiq inkor etiladi. Bu boradagi tushunchalar qadim Hindiston ko'chalarida uni yashash tarziga aylantirgan insonlar ongida qolib ketadi³⁶.

XIX asr oxiri XX asr boshiga kelib, yoga sog'lom turmush tarzi tushunchasi bilan bog'lanib boradi va unga hindistonliklarning mustaqillik g'oyalari ham singdirila boshlaydi. Yoga shu tarzda Yevropaga kirib keladi. Britaniya kolonistlari hindlarni jismoniy jihatdan zaif deb bilar edilar. Shu tushunchani o'zgartirish, Britaniya hukumatiga qarshi chiqish uchun ham hind xalqi o'z maqsadi va e'tiborini sog'lom, baquvvat bo'lishga qaratadi. Bunday qadriyat, ayniqsa, hukumatda o'z imiji bilan tanilmoqchi bo'lgan shaharlarda keng quloq yoyadi. Kishilar jismoniy sog'lomlik bilan mamlakat kuch-qudrati o'rtasida uzviy bog'lanish bor, deb tushuna boshlaydilar.

Shunday qilib, XIX asr o'rtalarida yengil jismoniy mashqlarga boy va maxsus ritmga ega yoga Shvetsiyadan sharq tomon yura boshladi. Uning mohiyati G'arbning jismoniy mashqlari va hind an'anaviy mashg'ulotlariga uyg'un holda bir butunlik kasb

³⁶ <https://shopgiejo.com/uz/yoga-philosophy-how-yogas-niyamas-can-guide-your-life/>

eta boshladi. Hatto, yoganing ba'zi mashqlari ko'plab sport turlari, masalan, qadimgi kurash elementlaridan ham olinib, zamonaviylashdi va yoga deb ataldi. Yakkakurash turlaridan o'tgan bunday mashqlar bir kompleks mashqlarga aylantirilib, yoganing bir butunligini hosil qila boshladi. Tiruka (to'liq nomi Ragaxavendra Rao) Hindiston bo'ylab kezib, keyin Yevropaga yoganing ushbu ko'rinishini tarqata boshladi. Bu harakatning asosiy maqsadi Britaniya kolonistlariga, hukumatiga qarshi kurashish vositasi ham edi³⁷.

Hindiston hukumati hududda yoga ommalashishi va keng tarqalishiga yordam bera boshladi. Yoga aholining turmush tarziga singib bordi. 1960-yil K.S.Ayengar yoganing asanalarga boy yo'nalishini shakllantirdi va ommalashtirishga kirishdi. Yevropada, AQShda ham yoga ommalasha bordi. Garchi, ushbu sport falsafasi qadim ruhoniylar odatlariga, diniy an'analarga borib taqalsa-da, zamonaviylashgan sari, boshqa sport turlari kabi odatiy biznes sifatida ko'rila boshlandi. Avvaliga, insonlarni yogaga jalb qilish maqsadida undagi ruhiy kamolot va irodani toblash kabi sifatlar tushuntirilsa-da, aslida, bu ommani jalb qilish uchun aytilayotgan so'zlar sifatida qabul qilinsa bo'ladi.

Yoga bilan shug'ullanish nimani namoyon etadi?

Yoga bilan shug'ullanish – *boshlang'ich, asosiy va yakunlovchi* uch qismdan iborat. Ularning o'ziga xosligi tanlangan yo'nalishga bog'liq. Mashg'ulotni mantra kuylashdan, qisqacha relaksatsiya yoki oyoq-qo'l chigalini yozishdan boshlash mumkin. Yangi boshlaganlar – o'qituvchi nima qilayotganini diqqat bilan kuzatishi, mayda detallarni ko'zdan qochirmaslikka harakat qilishi kerak. Asosiy qism mashq amaliyotini o'z ichiga oladi. "Asan"ni bajarayotganda, o'z his-tuyg'ularingizga quloq tuting va birdaniga og'riq yoki kuchli noqulaylik sezib qolsangiz, mashqni to'xtating.

Mashg'ulot oxirida o'quvchilar yopiq ko'z bilan "murda pozasi" – shavasanni bajargan holda, gilamga yotadilar. Bu eng yuqori bo'shashish va mashg'ulotdan so'ng kuch to'plab olishga

³⁷ <https://uz.unansea.com/asana-falsafasi-boshlovchilar-uchun-yoga/>

imkon beradi. Shavasanning davomiyligi tanlangan uslubga bog'liq. Umumiy hollarda yoga mashg'uloti aynan shunday o'tadi.

Yoganing ijobiy tomonlari:

1. Organizmni umumiy sog'lomlashtirish

Yoga organizmni sog'lomlashtirish bo'yicha noyob tizimdir. U ichki garmoniyani topish va barcha organlar ishini yaxshilash imkonini beradi. Yoga falasafasi zararli odatlardan qutulish, sog'lom turmush tarziga qo'shilishga yordamlashadi.

2. Atrof dunyo bilan uyg'unlik, ruhiy zarba va salbiy kechinmalardan qutulish.

Yoga sizga o'z ichki dunyoingizga kirish va o'zingizni yaxshi bilib olish imkonini beradi. Mashqlar salohiyatingizni ochib berish, o'zingizdagi uyg'unlik va xotirjamlikni his qilishga yo'naltirilgan.

Relaksatsiya paytida bo'shashish imkoniyati salbiy kechinmalardan qutulishga yordam beradi. Chuqur nafas olishga odatlanish, stress vaziyatida xotirjam va mulohazali bo'lishga ko'maklashadi.

3. Tanadagi va bo'g'imlardagi og'riqdan qutulish.

Yogada organizmni bo'shashtiruvchi va tetiklashtiruvchi ta'sirga ega yaxlit mashqlar majmuasi mavjud. Tana va bo'g'imlardagi og'riqqa qarshi kurash samaradorligi tibbiy dori-darmon qo'llash bilan solishtirilishi isbotlangan.

4. Qomatning yaxshilanishi.

Yoga bilan shug'ullanish mushaklar korsetiga mustahkamlovchi ta'sir ko'rsatadi. Qomat yaxshilanadi, qadam tashlash ancha ishonchli tus oladi.

5. Moddalar almashinuvini tezlashtirish va ozish.

Yogada maxsus oshqozon-ichak trakti (OIT) ishini yaxshilash va buning natijasida moddalar almashinuvini yaxshilashga yo'naltirilgan maxsus mashqlar mavjud. Yogani tez ozish usuli sifatida qabul qilish kerak emas, biroq yoga bilan tizimli ravishda shug'ullanish sekin-asta vaznni kamaytirish imkonini beradi. Yoga bilan doimiy ravishda shug'ullanish vazn tushishiga olib keladi.

6. Organizmni tozalash.

Yoga bilan doimiy ravishda shug'ullanish ichki organlar mashqiga yordam beradi. Ovqat hazmini yaxshilaydi, organizmdan toksinlar chiqishini tezlashtiradi.

7. Immunitetning oshishi.

Mashqlarni bajarish limfa tsirkulyatsiyasini faollashtiradi, organlar ichki balansini tiklaydi va oganizmning infektsiya va bakteriyaga qarshilik ko'rsatish qobiliyatini yaxshilaydi.

8. Aqliy qobiliyatni yaxshilash

Yoga vaqtida meditatsiya bilan shug'ullanish aqliy faoliyatni kuchaytiradi, xotirani yaxshilaydi, e'tiborni jamlaydi. Mashqlar qon oqimini yaxshilaydi va miyani kislorod bilan boyitadi.

9. Yosh ahamiyatga ega emas.

Yoga bilan, jismoniy tayyorgarlik darajasidan qat'i nazar, har qanday yoshda shug'ullanish mumkin.

10. Vaqt va joy ahamiyatga ega emas.

Yoga bilan shug'ullanish ma'lum uskuna talab etmaydi. Shuning uchun u bilan har qanday joyda shug'ullanish mumkin. Mashg'ulot uchun vaqt ham ahamiyat kasb etmaydi. Yoga bilan ertalab, tushlik vaqtda yoki kechqurun shug'ullanish bir xil foyda beradi.

Yoganing salbiy tomonlari

Mashg'ulot uchun yuqori narx to'lash va haqiqiy o'qituvchini qidirishdagi qiyinchilik. Yogaga o'qitish - har qanday tovlamachi va sektantlar uchun haqiqiy jannatning o'zginasi. Jarohat olish, eski kasalliklar avj olishi holati - noto'g'ri amaliyot bilan bog'liq bo'lib, nafaqat to'g'ridan-to'g'ri jarohat (et uzilishi, suyak chiqishi), balki ichki organlar va tayanch-harakatlanish apparati surunkali kasalliklari rivojlanishi orqali ham xavf soladi.

Yoga - fitnes yoki sport emas, u bilan fakultativ tarzda shug'ullanish imkoni yo'q - siz yo o'zingizning butun turmush tarzingizni unga moslaysiz, yoki hech nimaga erisha olmaysiz.

Yoga nafaqat mashqlar majmuasi, balki insonning dunyoqarashi, o'zini tutish uslubini o'zgartiruvchi muhim falsafa bo'lib, hayotning barcha sohalariga kira oladi.

Qiziqarli ma'lumotlar

Yoga bilan shug'ullanib, ikki oyda tananing 20 foiz ortiqcha vaznidan xalos bo'lish mumkin⁵⁸.

Yoga mashqlari maxsus kasb egalarini tayyorlashda ahamiyatli. Masalan, kosmonavtlar ichki ruhiy muvozanatini tiklash va mustahkamlash uchun, maxsus harbiy qism xizmatchilarining professional mahoratini oshirish uchun yoga mashqlaridan foydalaniladi. Shuningdek qutqaruv xizmatida, dengiz floti xodimlarini tayyorlashda ham yoga keng qo'llanadi.

Yoga mashg'ulotlari to'g'ri nafas olishga, nafasni uzoq muddat tutib turishga yordam beradi. Fridayverlar suv ostida 3 minutgacha tura oladilar. Bunga ham ular yoga orqali erishadilar.

Taniqli dizayner Viktoriya Bekxem o'zining go'zallik sirlarini yoga bilan bog'laydi. U plastik jarrohlik amaliyotidan voz kechgan holda, yuz uchun mo'ljallangan yoga mashqlaridan foydalanadi.

Yoganing bir yo'nalishi bo'lmish Xatxa-yoga orqali inson yoqimli va chiroyli bo'la borishi kuzatilgan. Yogadagi boshni pastga qilib turish holati inson umrini uzaytiradi, deb hisoblanadi.

Qadimgi yoglar inson uchun umri davomida ma'lum bir o'lchovda belgilangan nafas olish va chiqarish miqdori mavjud, deb hisoblashgan. Shuning uchun ham ular shoshilmasdan, chuqur va sekin nafas olish kerak, deyishadi⁵⁹.

Qadimda hindlar yoga mashqlarini ilohiy "soma" ichimligi ta'sirida amalga oshirishgan. Bu ichimlik dorivor giyohlardan tayyorlangan bo'lib, kishini yengil kayf holatiga olib kirgan.

⁵⁸ <https://www.kaivalyayoga.co/yoganin-tarishi/>

⁵⁹ Светличная И.К. Спортивная физиология. Учебное пособие, Ташкент: "Ижол", 2007.

Bikram-yoga bilan 40 daraja issiq, namligi 50 foizni tashkil etgan maxsus xonalarda shug'ullanishadi.

Djivamuki-yoga esa maxsus musiqa ostida bajariladi.

Keyingi vaqtda AQSh va Yevropada "yalong'och yoga" paydo bo'lmoqda. Uning falsafasi insonning tabiatga qaytishi bilan izohlanadi.

Yoga maxsus mashqlari ayollar salomatligi uchun juda foydali hisoblanadi. Yoga og'riqqa chidamni sezilarli darajada oshiradi.

Auditoriyada bajarish uchun vazifa

1. Yoga turlarini sanab bering.
2. Yoganing inson salomatligidagi ahamiyati qanday?
3. Yoganing ijobiy va salbiy ta'sirlari haqida nimalarni bilasiz?
4. Inson aqliy kamolotida yoga mashqlari ta'sirini tavsiflang.

Mustaqil bajarish uchun vazifa

1. Yoga tushunchasiga ta'rif bering.
2. Sport turi sifatida yoga qaysi jihatlari bilan ustun va uning sport falsafasidagi tarixiy ildizlari haqida o'z fikringizni bayon qiling.
3. Yoga va tibbiy madaniyat uyg'unligini izohlang.
4. Asanala, prayanama tushunchalariga izoh bering.
5. Auditoriyada bajarish uchun 4-o'yin. (ilovaga qaralsin)
6. Sport haqidagi film "Afsona 17".



Mavzuga oid videoqo'llanma

Mavzu bo'yicha tavsiya etiladigan adabiyotlar ro'yxati

1. Yang Guorong. Pozitivizm va zamonaviy Xitoy falsafasi. Akademnashr, 2021
2. <https://uz.unansea.com/asana-falsafasi-boshlovchilar-uchun-yoga/>
3. Светличная Н.К. Спортивная физиология. Учебное пособие /ВМСО образования Республики Узбекистан/ Центр среднего спец.образов. -Ташкент: "Ижод", 2007
4. Умаров М.Х., Умаров Ж.Х. Характеристика средств восстановления и стимуляции работоспособности. Ж. "Фанспорта", № 3, 2005

5. <https://optolov.ru/uz/door/filosofskoe-uchenie-iogi-v-indii-ioga-polza-dlya-zdorovya-vidy-kak-ona.html>
6. <https://www.kaivalyayoga.co/yoganin-tarihi/>
7. <https://dynamotickets.ru/uz/teoriya-iogi-filosofiya-iogi-dlya-nachinayushchih-ioga-sut-kak.html>
8. <https://shopgiejo.com/uz/yoga-philosophy-how-yogas-niyamas-can-guide-your-life/>

2.2. Gimnastikada nemis va shved yo'nalishlari tarixi

Gimnastikada nemis yo'nalishi

Tayanch so'zlar: yo'nalish, gimnast, chiniqish, aniqlik, maydon, ommaviy harakat, mashq, muvozanat, halqalar

Gimnastikaning nemis yo'nalishi Fridrix Lyudvig Yan (1778–1852) va Ernest Ayzelen (1792–1846) nomi bilan bog'liq.

Yan yo'nalishning asosiy tashkilotchisi va g'oya muallifi, Ayzelen esa amaliyotchi va tasniflovchi vazifasini bajargan.

Yan gimnastika tizimi takomillashib, rivojlanib, ommalashib borishiga filantropistlardan tashqari Arkanjelo Tukkaroning "Havoda sakrash va aylanishlar haqida uch suhbat" kitobi yaqindan yordam bergan. Kitobda keltirilgan ba'zi rasmlar, sport anjomlari, gimnastika mashqlari keyinchalik Yanning kitobidan ham o'rin olgan. Yan I.G.Fixtening gimnastikadagi qarashlari va yosh tanani chiniqtirishga qaratilgan maqsadli harakatlaridan ham ilhomlangan, nazariy bilimlarni egallashda ham shunga tayangan⁴⁰.

Asli tarixchi, filolog bo'lgan Yan urushda mag'lubiyatga uchragan Napoleon qo'shini harbiy san'atini o'rgana boshlaydi. Qo'shinning harbiy tayyorgarligini o'rganar ekan, u shunday xulosaga keladiki, buyruqning tez va aniq bajarilishi bo'yicha

⁴⁰ Gimnastika va uni o'qitish metodikasi O'quv-uslubiy qo'llanma. GDU, 2018.

yuqori natijaga erishish uchun harbiy guruhlarining rostlanishi, marshi va sport anjomlari bilan ishlashiga ahamiyat berish zarur. Shuning evaziga qo'shinni juda kuchli qilib shakllantirish mumkinligini ta'kidlaydi u. Natijada Yan harbiy qismdagi yakka askarga alohida mashq tizimini ishlab chiqish bilan birga, butun bir jamoa birgalikda va aniq harakatlanishiga erishish uchun mashq qildira boshlaydi. Hatto, turli signallar bilan qo'shinni ma'lum maqsadli harakatga undash, biror vazifani amalga oshirishga erishish mumkinligini isbotlay oldi.

Harbiylarning jismoniy qobiliyati ustida ishlab, ularni mukammallashtirish barobarida, yuqorida aytib o'tilgan marshda, rostlanishda ham mashq qilib, yuqori tezlikka, aniqlikka erisha boshlaydi. Harbiylar to'siqlardan oson o'tishlari uchun turli mashq usullarini o'ylab topadi. Masalan, yuqoriga tirmashib chiqish, og'ir vazndagi yuklarni yuqoriga ko'tarish yoki ularni ma'lum masofaga olib o'tish va hokazo⁴¹.

Bundan tashqari, u jamoaning qurol bilan ishlashiga ham alohida e'tibor qaratadi. Jarayonda esa Yan harbiylarga ruhlan-tiradigan nutqlari bilan ta'sir o'tkazib, ularni vatanparvarlik va fidoyilik hissi bilan tarbiyalay boshladi. Ta'kidlash kerak, Yan o'z tarbiyalanuvchilarining yoshini umuman e'tiborga olmagan, ya'ni, uning mashq tizimi hamma uchun bir xil edi. Binobarin, Yanning qarashlari va yo'nalishi jamiyatda aksil Napoleon kayfiyat kuchayishi va vatanparvarlik ruhi ortishiga sabab bo'ldi.

1811-yil Yan omma oldida nutq so'zlaydi. Bu paytga kelib u Berlin yaqinida joylashgan Xazenxayde adirligida gimnastika maydoni barpo qiladi va o'sha yerda tarbiyalanuvchilarini yig'ib, shug'ullantira boshlaydi. Undan namuna olgan holda, Berlinning boshqa shaharlarida ham murabbiylar shu yo'nalishdagi gimnastika mashg'ulotlarini boshlab yuborishadi. 1813-yil oktyabr oyida Leypsigdagi "Xalqlar urushi"da aynan Yanning 2 mingga yaqin tarbiyalanuvchi-askarlaridan tashkil topgan batalon ishtirok etadi.

⁴¹ Salomov R.S. Gimnastitka darsi. – T.: 2004.

1816-yil Gamburg shahrida gimnastika bilan shug'ullanuvchi birinchi nemis jamiyati tashkil topadi⁴².

Yan gimnastlarining aksari mayda burjua vakillaridan, savdogar, hunarmand, talaba va shahar xizmatchilaridan iborat bo'lgan. Aholining bu qatlami tayyorgarlikdan o'tib, ruhlangan holda Germaniya mustaqilligi uchun Napoleon qo'shiniga qarshi kurash olib borgan. Bu jarayonda ular fransuz qarashlari bilan ham tanishib olishadi va urush tugagach, hukumatdan yangicha siyosiy boshqaruv va islohot kutadi. Vaqt o'tib, nemis hukumati ular orzu qilgan islohotlarni amalga oshirmaydi. Oqibatda gimnastikadan quvvat olgan katta kuch, ko'p foizli xalq vakillarida norozilik kayfiyati kelib chiqadi. Voqealar rivoji ko'ngilsiz oqibatlarga olib kelmasligi uchun pruss xukumati 1819-yil maktablarda jismoniy tarbiya darslari va maydonlarda gimnastika mashg'ulotlari o'tilishini taqiqlab qo'ydi. Yan esa uy qamog'iga hukm etildi. U 1825-yil ozod etilgan.

Gimnastikaga mehr qo'ygan tarbiyalanuvchilar esa hukumat nazoratiga olinadi. Gimnastikadagi taqiq 1820-yildan 1842-yilgacha davom etdi. Bu vaqt gimnastika bilan yopiq inshootlarda sport anjomlari bilan yashirincha shug'ullana boshlashadi. Gimnastika yo'nalishidagi qatlam o'rtasida sekin-asta ajralish paydo bo'la boshlaydi.

Ulardan bir qismi 1848-yil bahorida hukumatga qarshi qo'zg'olon bilan chiqishga erishdi. F.Engels Badenpfalts gimnastlari guruhini boshqardi. Ma'lum oqimdagilar Gimnastika demokratik jamiyatini tuzib, jamiyat ochiq bo'lishini istaydilar. Ko'p qismli guruhlarini hukumat o'z tomoniga og'dirish va davlat xizmatiga olib kirishga erishdi.

Mana shunday siyosiy voqelik jarayonida Yan printsiplari asosiga qurilgan gimnastika yo'nalishi muayyan o'zgarishlarga uchradi. XIX asr o'rtalarida Yanning dastlabki harbiy gimnastikasi endi o'rta maktab jismoniy tarbiya faniga moslashib bordi. Buning sababi, 1842-yil Qirol chiqargan

⁴² Usmanov B. Gimnastika darslarida innovatsion texnologiyalar. O'quv qo'llanma. "Tafakkur bo'stoni" Toshkent-2013.

buyruqda gimnastikaga taqiq olib tashlanib, uni maktab darsiga moslashtirish zarurligi keltirilgan edi. Bundan ko'zlangan maqsad endi Shveytsariya gimnastikasi mashqlarini ham uyg'unlashtirib, maktabda umumiy jismoniy tayyorgarlik tarzida qo'llanadigan tizim yaratish edi⁴⁵.

Yan sistemasini maktablarga moslashtirish va keng targ'ib qilish Adolf Shpiss (1810–1858) chekiga tushdi. Adolf maydonlardagi gimnastikaga qo'lda ishlanadigan sport anjomlarini, tayanch mashqlarni va cho'zilish mashqlarini kiritdi.

Unga bu borada Erns Ayzelen yordam beradi: maktabda o'qitish metodikasini ishlab chiqadi, ko'rgazmali jadvallar tuzadi va hokazo.

Yan Gimnastikasining dastlabki vakillari ochiq maydonda bunday yangicha ko'rinish kasb etayotgan gimnastikani dastlab qabul qila olmadilar. Ammo maktablardagi o'qitish ijobiy natija berib, sekin-asta yangilikka moslashib borildi.

Gimnastikadagi qayta qurish tufayli keyinchalik nemis yo'nalishi "Yan-Ayzelen-Shpiss" gimnastikasi, deb atala boshlandi. Shu bilan birga Fransiyada Frantsisko Amoro xuddi shu gimnastika asoslari va andozalari bilan o'z gimnastika yo'nalishini olib bordi.

Shunday qilib Yan-Ayzelen-Shpiss yo'nalishidagi gimnastika keng rivojlanib, tarqala boshladi. Harbiy sohada, maktablarda, sport jamiyatlarida aynan shundan foydalanib, tayyorgarlik olib borilardi.

Maqsad yoshlarni hayotga tayyorlash, bu tayyorgarlikning asosi o'z-o'zidan, birinchi navbatda, harbiy tayyorgarlik bilan bog'liq edi. Shuning uchun yo'nalishda yangi mashqlar tizimi ham shakllanib bordi. Avvalgi tizimli mashqlardan suzish va kurash chiqarib tashlanib, dastlab umumiy qizib olish mashqlari, keyin to'siqlardan o'tish qo'shildi va cho'zilish mashqlari yangi ko'rinish oldi. Yana boshqa ko'plab mashqlar yangicha ko'rinish olib, o'zgarib, mukammallashib bordi. Masalan, yuqoriga tirmashib chiqish, tarozi mashqi, oyoqlarni oldinga, orqaga silkish, ayniqsa, keng qo'llanildi.

⁴⁵ А. К. Меньшиков "Гимнастика" – М., 1979.

Ko'plab tarixchi va nazariyotchi olimlar fikricha, nemis gimnastikasi hech qachon yopiq bo'lmagan. U o'ziga yangi mashqlarni qabul qilishda ochiq va doimo erkin bo'lgan. Shuning uchun ham o'sha davrda nemis gimnastikasi asoslari haqida chop etilgan kitoblarda ikkita bir xil manbani uchratmaymiz. Hech qaysisi bir-birini takrorlamaydi va yangiliklari bilan ahamiyatli.

Mana ularning odatiy mashg'ulot formulasi: 1) Umumiy qizib olish. 2) Yurish. 3) Yugurish. 4) Oyoqlarni oldinga, orqaga silkish. 5) To'siqlar bilan mashq 6) Tortilish mashqi. 7) Cho'ziluvchan mashqlar. 8) Halqada bajariladigan mashqlar 9) Karuseldagi mashqlar. 10) Osilib turish. 11) Tirmashib chiqish. 12) Muvozanat ushlab uchun mashqlar⁴⁴.

Sport anjomlari takomillashib borishi, mashqlar ham yangilanishi oqibatida ko'plab usul va mashqlar takomilga yetdi va o'zgarishsiz qola boshladi. Rivojlanish shunga olib keldiki, Yanning gimnastika yo'nalishi avval ma'lum soha va ma'lum maqsad uchun yo'naltirilgan bo'lsa, endi umumiy hayotiy sog'lomlikka yo'naltirilib, shunday keng ahamiyat kasb etdi. Shundan kelib chiqib, Yanning ilk tarbiyalanuvchilari bo'lgan mutaxassislar uni Yan gimnastikasi emas, Yan-Ayzelen-Shpiss jismoniy tarbiyasi, deb atash to'g'ri bo'ladi, degan fikrni ilgari surdilar.

Darhaqiqat, nemis yo'nalishi nazariyotchilarining o'zi gimnastikaning sakrash turlari bilan sevib shug'ulanar edilar. Jismoniy tarbiyaning boshqa yo'nalishlari – birinchi galda atletika, eshkak eshish, konkida yugurish va velosiped sporti, harakatli gimnastikadan farqli ravishda, umuman boshqa sharoitlarda, boshqacha qonuniyatlar bilan rivojlana bordi. Shuning uchun ham XIX asrning ikkinchi yarmida yuqorida sanab o'tilgan sport vakillari gimnastikani sekin-asta tark eta boshladilar.

Gimnastikada shved yo'nalishi

Per Xenrik Ling (1776–1839) Yevropada birinchi bo'lib Qadimgi va O'rta asrlar Xitoy jismoniy tarbiyasiga asoslangan,

⁴⁴ <http://sportgym.by/articles/istoriya-vozniknoveniya-i-razvitiya-gimnastiki/>

insonning hayotiy me'yoriy faoliyati uchun asos bo'ladigan gimnastika yo'nilishini ishlab chiqdi. 1800–1804-yillar Ling Naxtegall o'quv yurtida tahsil oldi. U yerda Skandinaviya mifologiyasining harakatli o'yinlariga hamda shu xalqning ko'p qismi suvda bajaradigan jismoniy tarbiyasiga qiziqib qoldi. Stokgolm muzeyiga qilgan safarida esa u Xitoyning davolovchi gimnastikasi bilan ham tanishdi. Ling o'sha vaqt Guts-Mutsning shved nashriyotida chop etilgan “Gimnastika dlya molodyoji” – “Yoshlar uchun gimnastika” nomli kitobi bilan tanish edi⁴⁵. 1808-yildan u London universitetida anatomiya va fiziologiya darslariga qatnab, qilichbozlik sporti sir-asrorlarini o'rganib, murabbiylik qila boshladi. O'zi aytib berishicha, Guts-Mutsning amaliyoti va Pestalotsining nazariyasi Lingda biologik bilimlarga asoslangan holda jismoniy mashqlarni tasniflash g'oyasini paydo qiladi.

Shuni alohida ta'kidlash kerakki, Lingning gimnastika maktabi shakllanishida Shvetsiyada o'sha vaqt hukm surgan sharoit, harbiy siyosat, o'sib borayotgan burjuaziya sinfi shakllanishi bilan bog'liq. 1834-yil u “Gimnastikaning umumiy asoslari” kitobini yozadi. Bunda ilgari surilgan g'oyaga ko'ra, muallif har bir harakat qonuniyatida insonning individualligi yotadi, deb hisoblaydi. Ling ilgari surgan konsepsiya shundan iborat ediki, jismoniy tarbiya tizimidagi mashqlar erkin ijod qilish tariqasida va yoki urf bo'lgan harakatlar jamlanmasidan tuzilishi mumkin emas, balki jismoniy tarbiya mashqlari anatomiya va fiziologiya ilmlariga asoslangan bilim va tajriba asosida shakllanishi kerak. Bu kabi tizimli mashqlarni bajarib, inson organizmi ma'lum maqsadli natijalarga erishadi, deb hisoblanadi. Mashqlarni shunday tanlab terib chiqish kerakki, har bir sportchi uchun alohida, individual bo'lsin. Va bu mashqlar tananing funksional holatiga qulay, mos kelishi kerak. Har qanday jismoniy tarbiya o'qituvchisi mashg'ulot jarayonida ma'lum bir mushaklar u uchun to'g'ri yuklama bera olishi, qomatni tik va to'g'ri tuta

⁴⁵ <https://www.doccity.com/ru/istoriya-ravzitiya-gimnastiki/1440796/>

olishi uchun zarur harakatlarni qo'shishi, ichki organlarni ham to'g'ri mashq qildirgan holda, inson tanasi kamchiliklarini bartaraf qilib, yaxshi tomonlarini ko'rimli qilishga yordam berishi mumkinligi aytiladi.

Bu jarayonda shug'ullanuvchi inson o'zida mavjud bo'lgan yomon odat va kamchiliklaridan forig' bo'la borishiga erishiladi.

Uning metodik ko'rsatmalarida yana har bir mashg'ulot alohida postanovka qilingan bir dastur qilib shakllantirilishi kerak, deyiladi. Bu dastur doimiy va odatiy, yengil, tanani qizdirib olish mashqlari bilan boshlanadi. Mashg'ulotning keyingi qismida tezkorlik va kuchga ishlanadi. Dasturning oxiri esa yana odatiy chigil yozdi mashqlari bilan tugaydi.

Ling o'z faoliyatida jismoniy tarbiyaning ichki tizimini shakllantirishga katta e'tibor qaratadi va bu gimnastika asosiga aylandi. Ayni yo'nalish bilan u oldinga katta bir qadam tashlagani gimnastika mashqlari alohida individual yo'naltirilganligi bilan izohlanadi. Bunda sharoitdan, tayyorlanayotgan musobaqadan va oldinda qolgan vaqtdan qat'i nazar, yuklama maxsus individual tuzilishi kerakligi ta'kidlanadi.

Tan olish kerak, Lingning qarashlarida biroz sayozlik mavjud edi. U biologiya va anatomiyani, o'sha davrga mos holatida, yuzakiroq o'rgangan edi. Tor doirada o'rgangan fiziologik bilimlaridan kelib chiqib, faqat o'zi kuzatib, u amalda isbotlangan biologik funksiyalar asosida mashqlar tizimini ishlab chiqqandi. Ya'ni, yo'nalishida taqiqlangan ba'zi harakatlar mavjud edi. Masalan: a) tananing reasiyasini kuchaytiradigan harakatlar man etilgan. b) murakkab harakatlarni diqqat markazidan tushirib qoldirgan. Aslida, bu uning maqsadi ham bo'lmagan.

Ling dastlabki g'oyasi asosida gimnastikaning to'rt yo'nalishini yaratib, amalda shulardan ikkitasini rivojlantirib, hayotga tatbiq qila oldi. Ular davolovchi hamda o'rgatuvchi (pedagogik) gimnastika edi.

Ling o'z yo'nalishida o'sha davrda nomi mashhur bo'lgan "shved" sport anjomlaridan voz kechdi. Keyinchalik uning o'g'li Yalmar Ling (1799–1881) otasining gimnastikasi uchun yordamchi sport anjomlari ishlab chiqdi. Bular – devorga moslashtirilgan "shved narvoni", gimnastika xodasi (brevno), sakrovchi trampolin, egarli to'sin⁴⁶.

Yangi anjomlar yaratilishi sababi shunda ediki, bundan avval mavjud bo'lgan "nemischa anjomlar" go'yo yangi yo'nalishda maqsadga erishish uchun yordam bermas edi. Nemis gimnastikasidan farqli ravishda, shved yo'nalishida ma'lum yuklamaning aniq yo'nalishi bo'lgan va o'lchovlar ham aniq belgilangan. Bu esa yuklamalarning o'zgaruvchanligidan xalos bo'lish, qat'iy tartib shakllantirish imkonini bergan. XIX asrning ikkinchi yarmida shved yo'nalishi boshqa gimnastika yo'nalishlaridan ma'lum sport anjomlari va mashqlarini qabul qiladi. Shu tariqa shved gimnastikasiga yurish, yugurish, sakrash va muvozanat ushlar uchun mashqlar kiritiladi. Faqat, bular birmuncha fiziologik o'zgartirilgan holda qabul qilinadi⁴⁷.

Deylik, yuqoriga sakrash mashqidan ko'zlangan maqsad – natijani ko'tarish emas, balki sakrash texnikasini o'zlashtirishi uchun gimnastning oyoqlari pastki bo'g'imlarini mustahkamlashdan iborat edi. Shu kabi sun'iy mashq xolatlari yugurish va yurish mashqlari uchun ham shakllantirilgan. Bunda erga avvalo oyoq panjalari birinchi tegishi kerak, deb belgilangan.

Shved gimnastikasining biologik konsepsiyasi yuqoridagi o'zgarishlar va yangiliklarni o'zida jamlab borib, sportdagi keskin va og'ir talablarni yo'qqa chiqardi, qaytaga jismoniy tarbiyadagi sport o'yinlari ahamiyatini yuqori darajaga olib chiqdi.

Xyalmar Ling va uning kasbdoshlari XIX asr 60-yillari jismoniy tarbiya mashg'ulotlari maktab dasturiga kiritilishiga harakat qilishdi. Ularning muallifligida birinchi o'quv rejasi ham

⁴⁶ <http://zdorovosport.ru/gymnast.html>

⁴⁷ "Gimnastika va uni o'qitish metodikasi" o'quv-uslubiy qo'llanma. GDU, 2018 y

tuzib chiqildi. Ilk jismoniy tarbiya amaliy mashg'uloti qizlar uchun qo'llanildi. Ularning jamoasi jismoniy tarbiya o'qitish uchun uch yo'nalishda mutaxassislar tayyorlay boshlashdi. Ya'ni, maktab jismoniy tarbiya o'qituvchisi, davolovchi gimnastika mutaxassisi va harbiy yo'nalish uchun mutaxassis.

Shved gimnastikasining yo'nalishi va metodikasi endi faqat Skandinaviya mamlakatlarida emas, balki jismoniy tarbiya rivojlanib borayotgan boshqa davlatlarda ham keng tarqala boshladi. Bu yo'nalish avvalgi nemis yo'nalishini to'ldirgan holda, maqsadga aniq ko'rsatkichlar bilan erisha olar edi.

Ko'p hollarda shved gimnastikasi asrning estetik sohadagi talablariga ham javob qaytara olardi. Bular insonning sezilarli darajada tik qomatida, baquvvat tana tuzilishida va inson harakatlari ishonchliligida aks eta boshladi.

Ana shu tizim shakllantirilishi sabab, jismoniy tarbiya mashqlari kengliklardan shahar sharoitiga moslandi va zallarga kiritildi. U bilan dastlab burjuaziya qatlami mashg'ul bo'ldi. Tabiiy tepaliklar, to'siqlar, cho'qqilar o'rnini shu vazifani bajaruvchi sun'iy anjomlar: arqon, maxsus o'rindiq, zinalar egallay boshladi. Mashg'ulot asosida tananing umumiy baquvvatligiga e'tibor qaratildi.

Umumiy o'rta ta'lim maktablari amaliyotida esa "nemis" va "shved" gimnastikasi yo'nalishlari bir-biriga uyg'unlashib ketdi. Bunga misol keltiradigan bo'lsak, Shvetsiya maktablarida Shpissning erkin usuldagi mashqlari keng tarqalgan. Germaniyada esa Shvetsiyada keng qo'llanadigan sport anjomlari o'rganilib tahlil qilinadi. Cho'zilish mashqlariga katta e'tibor qaratiladi. Bu ikki yo'nalish jismoniy tarbiya tizimiga ikki nuqtayi nazardan qaraydi. Shved gimnastikasi ma'lum mushaklarga qaratilgan yuklamasi va tana salomatligini birinchi o'ringa qo'ygan holda, zamonaviy jismoniy tarbiya asoslarini shakllantirib berdi, nemis yo'nalishi esa jamoaviy ko'rinishdagi jismoniy tayyorgarlik va jismoniy tarbiyani ko'ra oldi hamda shakllantirdi.

Qiziqarli ma'lumotlar

Dunyo bo'yicha sakkizta olimpiadada qatnashgan yagona gimnastikachi - Osiyo o'yinlari va "Jahon yulduzlari" xalqaro musobaqasining sovrindori Oksana Chusovitina Ginnes rekordlar kitobida qayd etilgan.

Oksana Chusovitina 1975-yilning 19-iyunida Buxoroda tug'ilgan. Sport gimnastikasi bo'yicha Olimpiya chempioni, Osiyo o'yinlari va "Jahon yulduzlari" xalqaro musobaqasining sovrindori. "Do'stlik" va "El-yurt hurmati" ordenlari, "O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan sportchi" faxriy unvoni bilan taqdirlangan.

Oksana Chusovitina 7 yoshidan boshlab gimnastika bilan shug'ullangan. Noyob iqtidori, tirishqoqligi bilan mutaxassislar nazariga tushgan va 1986-yili Toshkentdagi respublika olimpiya o'rinbosarlari bilim yurtiga taklif etilgan. Bu maskanda O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sport ustozlari Svetlana Kuznetsovadan gimnastika sirlarini qunt bilan o'rgangan.

Mamlakat chempionatlarida ketma-ket muvaffaqiyat qozongach, 1990-yili u terma jamoa safiga chaqirildi. O'tgan o'n yil davomida dunyoning eng sara gimnastikachilari ishtirokidagi barcha nufuzli musobaqalarda ishtirok etdi va ularning ko'pchiligidan sovrinlar bilan qaytdi.

1992-yili Barselona Olimpiadasida jamoa tarkibida oltin, 1994-yili Osiyo o'yinlarida 2 ta bronza, 1995-yili jahon kubogida bitta oltin va 2 ta bronza, 1997-yili "Jahon yulduzlari" xalqaro musobaqasida 2 ta kumush medalni qo'lga kiritgan.

Sport gimnastikasida uzoq yil muvaffaqiyatli qatnashish sportchidan katta iroda va jasorat talab qiladi. Oksana ana shunday matonatli sportchilarimizdandir.

Oksana Chusovitina Olimpiya o'yinlarida sakkiz bor qatnashgan O'zbekistonlik yagona sportchidir.

Auditoriyada bajarish uchun vazifa

1. Gimnastika sport turining kelib chiqish tarixi qanday?
2. Lyudvig Yan, Ernest Ayzelen, Ling Xyalmar va Shpisslar yaratgan gimnastika maktablaridagi o'xshashlik va farqlar nimada?

3. Gimnastika turlarini sanab bering.
4. Gimnastikada asosan qanday mashq turlari va sport anjomlaridan foydalaniladi?

Mustaqil bajarish uchun vazifa

1. Nemis va shved gimnastika yo'nalishlarining o'xshash va farqli jihatleri nimada?
2. Shved gimnastikasidagi asosiy sport harakatlari va sport anjomlari haqida so'zlab bering.
3. Nemis gimnastikasi haqida gapirib bering.
4. Gimnastikaning ahamiyati va musobaqalarda tutgan o'rni haqida fikringizni bayon qiling.
5. Auditoriyada bajarish uchun 5-o'yin. (ilovaga qaralsin)
6. Sport haqidagi film "Lev Yashin".



Mavzuga oid videoqo'llanma

Mavzu bo'yicha tavsiya etilgan adabiyotlar ro'yxati

1. "Gimnastika va uni o'qitish metodikasi". O'quv-uslubiy qo'llanma. GDU, 2018.
2. Salomov R.S. "Gimnastika darsi". – T., 2004.
3. Menshikov A.K. "Gimnastika" – M., 1979.
4. Gvardovskiy Yu.K. Gimnastika.
5. Usmanov B. Gimnastika darslarida innovatsion texnologiyalar. O'quv-qo'llanma. – Toshkent, "Tafakkur bo'stoni", 2013.
6. <http://sportgym.by/articles/istoriya-vozniknoveniya-i-razvitiya-gimnastiki/>
7. <https://www.docsity.com/ru/istoriya-razvitiya-gimnastiki/1440796/>
8. <http://zdorovosport.ru/gymnast.html>

2.3. Futbol musobaqalarida qoidalar o'rnatilishi falsafasi

Tayanch so'zlar: to'p, jamoa, darvozabon, legioner, federatsiya, chempionat, g'alaba, raqib.

Futbol (ing. foot – oyoq, ball – to'p) – sport o'yini, 2 ta (7,32x2,44 metr)li darvoza (90x120, 45x90 metr) maxsus maydon to'p bilan jamoa bo'lib o'ynaladi⁴⁸. Futbol to'pining og'irligi 410-450 gramm, aylana diametrining uzunligi 68-70 sm, o'yinning asosiy vaqti 90 daqiqa (45 daqiqadan 2 ta bo'lim, 12-15 daqiqa tanaffus). Maydonda ikkala jamoada 11 kishidan bo'ladi. O'yindan maqsad raqib darvozasiga to'pni oyoq yoki gavda qismlari bilan (qo'ldan tashqari) kiritishdan iborat. Faqat darvozabonlargina qo'l bilan o'ynashlari mumkin (jarima maydonchasida).

Futbol tarixi

Futbolga o'xshash o'yinlar miloddan avval Misr va Sharq mamlakatlarida ma'lum bo'lgan, keyin YEvropaga o'tgan. Bundan ikki ming yil avval qadimgi Sharq xalqlari va antik dunyo davlatlari Gretsiya va Rimda "Garponon" (o'sha paytda futbol shunday atalar edi) o'yinini o'ynagan. Qadimgi Gretsiya o'smirlari maydon o'rtasidan turib to'pni raqiblar tomoniga o'tkazishgan, Gay Yuliy Sezarning rimlik legionerlari to'pni har qanday usul va uslublarni qo'llagan holda ustunlar orasiga yo'llashga harakat qilganlar. O'rta asrlarda bu o'yin keng tus olgan. Bunda ko'cha va qishloqlar maydon o'rnida xizmat qilardi. Musobaqalar kun o'rtasida boshlanar va qorong'i tushguncha davom etardi. To'pni butun shahar bo'ylab ma'lum bir joygacha surib kelishga erishgan jamoa g'olib hisoblanardi. O'yin tartibsiz, ur-yiqit mashg'ulotga o'xshar, ko'p hollarda qon to'kilar, mushtlashish kelib chiqardi⁴⁹. Shu sababdan va "jin o'yin" sifatida ingliz qirollari futbolni ko'p marotaba taqiqlaganlar. Bu taqiq 200 yil amalda bo'ldi.

⁴⁸ Клейн Гиффорд. "Футбол". Энциклопедия, 2020.

⁴⁹ Futbol. Darslik, O'zDTI nashriyoti, 2006.

XIX asr o'rtalariga kelib, sport uslubi jismoniy tarbiyaning eng maqbul metodi deb topilib, sport hamda sport o'yinlari jismoniy rivojlanishning samarali vositasi bo'lib qolgandan keyin futbol tarixida yangi bosqich boshlandi.

Oyoqda to'p o'ynash birinchi galda ingliz kollejlari hamda universitetlarida yoyildi. XIX asr ikkinchi yarmidan futbol o'yinida ochiq-oydin ikki yo'nalish tarkib topdi. Ulardan birini London hamda Kembrij kollejlari qo'llab-quvvatladi.

Bular 1863-yil futbol assotsiatsiyasi tuzadilar va yumaloq to'pni oyoqda o'ynashni rasm qiladilar. 1848-yil Kembrij universiteti o'qituvchilari ushbu o'yinning dastlabki zamonaviy qoidalarini ishlab chiqishgan va bu qoidalarni nashr etishga qaror qilishgan. Afsuski, bu niyat amalga oshmagan va qog'ozlar yo'qolib ketgan. Bizgacha etib kelgan, 1863-yil 8-dekabrda e'lon qilingan qoida 13 banddan iborat. Hozir biz bilgan futbol shunday paydo bo'lgan. 1863-yilgi qoida hozirgidan farq qilgan. 1871-yil golkipar (darvozabon)larga qo'lda o'ynashga ruxsat berildi. 1857-yil shu mamlakatdagi Sheffild shahrida ilk futbol klubi tashkil etilgan. 1863-yil Angliya futbol uyushmasi tuzilib, qoidalar tasdiqlangan. XVIII asr oxiri va XIX asr boshida Yevropa va Janubiy Amerika davlatlarida ham futbol uyushmalari tashkil qilindi.

Burchakdan to'pni o'yinga kiritish 1873-yil joriy qilindi. 1875-yil ustunlarni birlashtirib turgan arqon yerdan 2,44 m balandlikda yotqizilgan to'singa almashtirildi. 1882-yil 4 ta mustaqil – Angliya, Shotlandiya, Uels va Irlandiya futbol ittifoqlari birlashdi. Futbol maydonida hakam ilk bor 1889-yil paydo bo'ldi. 1891-yil hakam maydonga ikkita yordamchisi bilan tushadigan bo'ldi. Futbol xalqaro miqyosda yoyila boshladi, 1882-yildan Shveytsariyada, 1890-yildan Chexiyada, 1894-yildan Avstriyada, 1897-yildan Rossiyada o'ynala boshladi.

1904-yil Xalqaro futbol assotsiatsiyalari federatsiyasi – FIFA tuzildi.

Hozir uning tarkibida 190 ga yaqin mamlakat bor. 1954-yildan Yevropa futbol assotsiatsiyalari ittifoqi – UEFA ham ishlab turibdi. Unga 50 ga yaqin mamlakat a'zo. 1930-yildan beri har to'rt-yilda jahon chempionati, 1958-yildan Yevropa chempionati o'tkazib kelinmoqda. 1908-yil futbol Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritildi.

O'zbekiston futboli

O'zbekistonda XX asr boshlaridan zamonaviy futbol qoidalari asosida o'yinlar o'tkazilgan. **1912-yil Qo'qonda birinchi futbol jamoasi tuzildi.** Keyinroq Farg'ona, Samarqand, Toshkent, Andijon, Namangan, shaharlarida ham futbol jamoalari paydo bo'ldi. XX asrning 20-yillaridan mamlakatimizda turli toifadagi musobaqalar (1937-yildan O'zbekiston birinchiligi) muntazam ravishda o'tkazila boshlandi. 1956-yil Toshkentda "Paxtakor" jamoasi tashkil etilishi va shu nomdagi stadion qurilishi respublikada futbol gurkirab rivojlanishiga turtki berdi⁵⁰.

1959-yil tashkil etilgan O'zbekiston futbol federatsiyasi 1992-yil (keyin 2001-yil) qayta ro'yxatdan o'tdi. 1992-yildan futbol bo'yicha O'zbekiston milliy chempionati va kubogi, turli toifadagi musobaqalar o'tkazib kelinyapti, futbol jamoalarining xalqaro uchrashuvlarda ishtiroki ta'minlanyapti. Vazirlar Mahkamasining "O'zbekiston Respublikasida futbolni yanada rivojlantirish tadbirlari to'g'risida" (1993-yil 18-mart) hamda "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishning tashkiliy asoslari va printsiplarini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" (1996-yil 17-yanvar) gi qarorlari futboldagi yutuqlarga zamin yaratdi.

2023-yil 7-aprelda mamlakatimizda futbolning ommaviyligini yanada oshirish, istiqbolli va iqtidorli futbolchilarni tanlash hamda professional darajada tayyorlashning yangi tizimini yo'lga

⁵⁰ Futbol. Darslik, O'zDJTI nashriyoti, 2006 y.

qo'yish, trener va hakamlarni xalqaro talablar asosida tayyorlash, mahoratini yuksaltirish, futbol infratuzilmasini yaxshilash hamda o'rnatilgan standartlarga moslashtirish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo'shimcha chora-tadbirlari" to'g'risidagi qarori qabul qilindi⁵¹.

So'nggi yillarda xalqimiz salomatligi to'g'risida g'amxo'rlik qilish, ma'naviy va jismoniy barkamol avlodni shakllantirish, millionlar o'yini bo'lgan va mamlakatimizda alohida o'rin tutadigan sportning futbol turiga aholini, ayniqsa yoshlarni keng jalb etish bo'yicha bir qator chora-tadbirlar amalga oshirilib kelinmoqda.

Shu bilan birga, bugungi kunda mamlakatimizda yuqori iqtidorga ega yosh futbolchilarni tanlash, saralab olish (seleksiya) tizimi va futbol infratuzilmasini yanada rivojlantirish, futbol bo'yicha sport maktablari faoliyatini yangi bosqichga ko'tarish, soha mutaxassislarini tayyorlash va ularni moddiy rag'batlantirish tizimini yaxshilash, o'tkazilayotgan musobaqalar saviyasini yuksaltirish kabi masalalar dolzarb bo'lib qolmoqda.

O'zbekistonda futbolni aholi o'rtasida eng ommaviy sport turiga aylantirish, yuqori iqtidorga ega yosh futbolchilarni tanlash, saralab olish va ularni professional sportchi sifatida tayyorlash tizimini yo'lga qo'yish, mamlakat futbolini rivojlangan mamlakatlar bilan raqobat qila oladigan darajaga yetkazish ko'zda tutilmoqda. Xalqaro talab va standartlar asosida futbol mutaxassislarini tayyorlash, futbol klublari faoliyatini rivojlantirish, terma jamoalar uchun o'quv-mashq jarayonini samarali tashkil etish, mamlakatimizda futbol bo'yicha yirik xalqaro musobaqalar, jumladan, o'smirlar, yoshlar va xotin-qizlar jamoalari o'rtasida jahon, qit'a birinchiliklarini o'tkazish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti 2019-yil 4-dekabrda "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari" to'g'risidagi farmonni imzoladi.

⁵¹ <https://lex.uz/docs/4631208>

O'ziquarli ma'lumotlar

1. Sariq va qizil kartochkalar faqat 1960-yillar oxirida futbol arbitrlarida paydo bo'lgan – hakamlar korpusi rahbari arbitrlar va futbolchilar o'rtasidagi til to'siqlarini qanday qilib yumshatish haqida o'ylar ekan, svetoforga ko'zi tushadi. Shunday qilib, futbol hakamlari daftarga qayd etishni to'xtatdilar va futbolchilarga dunyoning istalgan davlatida tushunarli bo'lgan kartalarni ko'rsata boshladilar.

2. Krishtianu Ronaldu – ism va familiya emas, balki qo'sh ism. Portugaliyada bu ism kamdan-kam uchraydi, Ronaldu nomi bo'lajak buyuk futbolchiga otasining AQSh Prezidenti Ronald Reyganga nisbatan mehri tufayli berilgan.

3. Futbolchi Hisham Zeruali butun yil davomida nol raqamda o'ynadi. Gap shundaki, futbol muxlislari futbolchining familiyasini qisqartirib "Zero" ("nol") deb atashdi va klub egalari uni maydonga aynan shu raqam ostida tushirishga qaror qilishdi.

4. Futbol maydoni turli xil o'tlar ekilgani uchun emas, balki maysa ekuvchilarning ishi natijasida yo'l-yo'l bo'lib qoladi – ular chetlarini kesibgina qolmay, balki o'tni turli yo'nalishlarda egib, chiziqlar illyuziyasini yaratadilar. Maydonning bunday ranglanishi nafaqat ko'zni quvontiradi, balki hakamlarga ofsaydlarni kuzatishda ham yordam beradi.

5. Kolumbiyalik himoyachi jahon chempionati bahsida avtogol urganidan keyin vahshiylarcha o'ldirildi. Qotil o'qlar otilishining har birida "Gol!" degan hayqiriq yangragan.

6. Braziliya kubogi finali arafasida mahalliy gazetalardan biri bosh sahifada bo'lajak o'yin haqidagi katta anonsni chop etdi. Bu sonning qolgan barcha materiallari "bla bla bla" so'zlaridan iborat edi. Axir, futbol turganda boshqa yangiliklar kimga kerak?!

7. Futbol bo'yicha Norvegiya terma jamoasi jahonda braziliyaliklarga hech qachon mag'lub bo'lmagan yagona jamoadir. Ikki qudratli terma jamoa maydonda 4 marta to'qnash kelgan bo'lsa, norveglar ikki bor g'alaba qozongan, qolgan ikki holatda esa durang natija qayd etgan.

8. Birinchi Yevropa chempionati g'olibi Sobiq Ittifoq futbol jamoasidir.
9. Birlashgan Arab Amirliklari homiylari bilan hamkorlik qilish maqsadida "Real" va "Barselona" futbol klublari o'z emblemasidan musulmonlar uchun haqoratli xochlarni olib tashlashga kelishib oldilar. O'zgartirilgan logotiplar Amirliklarda sotiladigan barcha reklama materiallari uchun ishlatilgan.
10. Hakamlar xatosidan jabr ko'rgan Madagaskar futbol klublaridan biri norozilik belgisi sifatida navbatdagi o'yinda o'z darvozasiga 149 ta gol urdi. Bu futbol paydo bo'lganidan beri eng yuqori ball to'plangan uchrashuv.
11. Kongodagi o'yinlardan birida maydonni yashin urgan. Mehmon jamoaning barcha futbolchilari voqea joyida halok bo'lishdi, o'nlab muxlislar jarohat olishdi, ammo, mezbonlarning to'liq tarkibdagi futbolchilari hech qanday zarar ko'rmadi.
12. Futbol miloddan avvalgi 476-yil Xitoyda ixtiro qilingan.
13. Futbol yer yuzidagi eng mashhur sport turi.
14. Futbolni kanadaliklar va amerikaliklar "Sokker" deb atashadi.
15. Dunyodagi futbol to'plarining 80 foizi Pokistonda ishlab chiqariladi.
16. Urilgan gollarning maksimal soni 1942-yil dekabrda Stefan Stanis (Fransiya) tomonidan kiritilgan.
17. Pele birinchi bo'lib futbolni "chiroyli o'yin" deb atagan.
18. Futbol maydonining umumiy uzunligi 100 metr.
19. Futbol shon-shuhrat zali Ogayo shtati Kanton shahrida joylashgan.
20. Birinchi superkubok 1967-yilda o'ynalgan.
21. Xalqaro futbol o'yini 90 daqiqa davom etadi va bu 90 daqiqa 45 daqiqalik ikki taymga bo'linadi.
22. Shimoliy Koreyadagi Rungrado May Stadium – dunyodagi eng yirik stadion.
23. Eng tezkor gollardan biri Rikardo Olivera tomonidan kiritilgan (1998-yil dekabr, 2,8 soniya).

24. Bir o'yinda bir o'yinchi tomonidan urilgan gollarning maksimal soni 16 ta⁵².

25. Lev Yashin 1963-yil "Oltin to'p" bilan taqdirlangan. "Oltin to'p" – Fransiyaning "France football" jurnali tomonidan taqvim-yilining eng yaxshi futbolchisiga beriladigan-yillik sovrin. Bu futbolchi uchun eng nufuzli individual mukofot sanaladi. Oltin to'pning birinchi taqdimoti 1956-yil bo'lib o'tgan (batafsil ma'lumot uchun Vikipediyaga qarang). Lev Yashin bu sovrinni qo'lga kiritgan yagona darvozabon hisoblanadi.

26. 1913-yilgacha darvozabonlar o'z jamoadoshlaridan rangi bilan farq qiladigan ko'ylak kiymasdi.

27. 1964-yil Peruda futbol o'yini chog'ida hakamning chaqirig'i 300 dan ortiq odamning hayotiga zomin bo'lgan va 500 dan ortiq odam jarohat olgan.

28. 1930 va 1950-yillardagi finallardan tashqari ko'pchilik jahon chempionati finallarida Yevropa jamoalari ishtirok etgan.

29. Dunyodagi birinchi futbol klubi 1857-yil tashkil topgan Angliyaning Sheffild jamoasidir.

30. Professional futbolda to'p 120-yil davomida aynan bir xil shakl va o'lchamda saqlanib qolgan – aylanasi 28 dyum.

31. Nil Armstrong futbolni Oyga olib chiqmoqchi edi, ammo NASA rad etdi.

32. 1937-yil birinchi marta televizorda futbol o'yinining jonli translyatsiyasi ko'rsatildi.

33. Angliyalik futbolchi Bobi Mur himoyada o'ynab, 741 ta uchrashuvda biror marta ham sariq kartochka olmagan

34. Grenlandiya FIFAga qo'shila olmaydi, chunki mamlakatda futbol maydoni uchun o't yetarli emas.

35. Dino Zoff 40 yoshida jahon chempionligini qo'lga kiritgan eng keksa futbolchi.

36. Asmir Begovich 2013-yil 2-noyabr kuni "Sautgempton" darvozasiga futbol tarixidagi eng tez va eng uzun golni kiritdi.

⁵² <https://arxiv.uz/uz/documents/referatlar/jismoniy-tarbiya/futbolni-kelib-chikish-tarihi-tehnika-va-taktikasi-yin-oidalari-va-rgatish-metodikasi>

37. Neymar ("Barselona" – "PSJ" 222 million yevro) tarixdagi transferi eng qimmat bo'lgan futbolchi.

38. "Oltin to'p" sohibi Krishtianu Ronaldu o'yinning har bir daqiqasida gol urgan birinchi futbolchi.

39. Li Todd professional futbol tarixida eng tez qizil kartochka olish bo'yicha rekordchi.

40. 1999-yil eng yirik futbol turnirlaridan biri bo'lib o'tdi, unda jami 5098 ta jamoa, 35 000 dan ziyod o'yinchi ishtirok etdi⁵³.

Auditoriyada bajarish uchun vazifa

1. Futbol so'zining kelib chiqishi va sport turi tarixi haqida gapirib bering.
2. O'zbekistonga futbolning kirib kelishi haqida so'zlab bering.
3. Futbol o'yinida qoidalar joriy qilinishi haqida nimalarni bilasiz?
4. Futbol maydoni, darvoza va to'p parametrlari qanday?

Mustaqil bajarish uchun vazifa

1. Hozirgi vaqtda FIFA tarkibiga nechta milliy federatsiya va assotsiatsiya a'zo?
2. FIFA yaratilish tarixi haqida gapirib bering.
3. Futbolga oid qanday qiziqarli faktlarni keltira olasiz?
4. Futbolda qo'llanadigan jarimalarning kelib chiqishi va qanday holatlarda qo'llanishi haqida gapirib bering.
5. Auditoriyada bajarish uchun 6-o'yin. (ilovaga qaralsin)
6. Sport haqidagi film. "Dangal"



Mavzuga oid videoqo'llanma

Mavzu bo'yicha tavsiya etiladigan adabiyotlar ro'yxati

1. Клайв Гиффорд. Футбол. Самая полная энциклопедия, 2020.
2. Futbol. Darslik, O'zDJTI nashriyoti, 2006.
3. <https://rsport.ria.ru/20211023/futbol-1755915720.html>
4. <https://lex.uz/docs/6426271>

⁵³ <https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/futbol/>

5. <https://lex.uz/docs/4631208>
6. <https://arxiv.uz/uz/documents/referatlar/jismoniy-tarbiya/futbolni-kelib-chikish-tarihi-tehnika-va-taktikasi-yin-oidalari-va-rgatish-metodikasi>
7. <https://sirlar.uz/futbol-lyinining-tugilgan-kun-sanasi/>
8. <https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/futbol/>

III BOB. TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA SOATLARINI JORIY QILISH TIZIMI

3.1. Jismoniy madaniyatning ilmiy asoslarini yaratish

Tayanch soʻzlar: madaniyat, taraqqiyot, tizim, dinamika, iroda, tezlik, darslik, qoida, jism, mushak.

Jismoniy madaniyat – tana sporti, jismoniy kuch va chaqqonlik, madaniyatning chidam va salomatlik haqida gʻamxoʻrlik qiluvchi alohida va mustaqil sohasi. U insonning umumiy madaniyati bilan bir vaqtda vujudga keldi va rivojlandi. Jismoniy madaniyat mazmunli ijodiy ishning oʻziga xos va umumiy natijasi sifatida namoyon boʻladigan keng ijtimoiy sohadir. Madaniyat oʻzining tarixiy taraqqiyoti davomida jismoniy madaniyat bilan hech qachon aloqani yoʻqotmagan, ikkinchisi esa oʻz taraqqiyotida doimo madaniyat (fan, falsafa, axloq, sanʼat, estetika va boshqalar) yutuqlariga tayangan. Madaniyatning tarixiy rivojlanishi jarayonida jismoniy madaniyat ijtimoiy zaruriy faoliyatning mustaqil sohasiga aylanadi. Jismoniy madaniyatning vazifalaridan biri alohida faoliyat turi sifatida sportga tayyorgarlikdir.

Jismoniy madaniyat – umumbashariy madaniyatning bir qismi, uning yuksalishi jamiyat rivoji, ijtimoiy-iqtisodiy oʻsish darajasi bilan uzviy bogʻliq.

Jismoniy madaniyat – muayyan tarixiy sharoit mahsuli, jamiyat aʼzolarining jismoniy kamolotga erishishini maqsadga muvofiq ravishda amalga oshiruvchi maxsus vosita, metod va sharoitlarni yaratish, ulardan ratsional foydalanish boʻyicha erishilgan

yutuqlar majmuidir. Nazariya sifatida jismoniy madaniyat keng, jamlovchi tushuncha. Jismoniy tarbiya, sport tushunchalari esa jismoniy madaniyatning tarkibiy qismi sifatida o'z yo'nalishlariga ega bo'lgan pedagogik jarayonni mujassamlashtiradi. Jismoniy madaniyat va pedagogika institutlari jismoniy tarbiya fakultetlari talabalari uchun yozilgan darsliklarda bu tushunchaga quyidagicha ta'rif beriladi: "Jismoniy madaniyat — jamiyat a'zolarini jismonan baquvvat, yetuk qilib tayyorlash uchun kishilik jamiyati yaratgan va undan, ayniqsa, sog'lomlashish yo'lida foydalanayotgan ma'naviy boyliklar majmuidir"⁵⁴.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi har qanday holatda ilmiy pedagogikaning ajralmas qismi tarzida uning negizini tashkil etuvchi umumiy qonun, tamoyil, uslubiyotlardan foydalanadi. Barcha sport fanlari uchun bu qonun, qoidalar mos keladi va o'ziga xos ma'no kasb etadi. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani mutaxassislikka yo'naltirilgan o'quv predmeti sifatida jismoniy madaniyat mutaxassislari uchun fundamental bilimlar tizimi, inson jismoniy barkamolligi, unga erishishni boshqarishning umumiy qonuniyatlarini o'rgatadi.

Jismoniy madaniyat nazariyasi ilmiy fan tarzida jismoniy tarbiyaga oid faktlarni izohlab beradi va umumlashtiradi. Amaliy fan sifatida inson jismoniy kamolotining vositalarini, ulardan amalda foydalanishni, jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan mashg'ulot shakllari va uslublari haqidagi amaliy, nazariy bilimlarni jamlagan hayotiy-zaruriy harakat, malaka va ko'nikmalari zaxirasini boyitishga xizmat qiladi.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyoti hamisha rivojlanadi va takomillashib boradi. Amaliyot natijalari, ilmiy-tadqiqot ma'lumotlari, jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasini yangicha tamoyil, qonunlar bilan boyita boradi. Shuning uchun

⁵⁴ A Abdullayev. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. 1-jild, darslik. 2017

ham jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi predmeti qotib kolgan, o'zgaras ma'lumotlar to'plashdan iborat bo'lishi mumkin emas. Tana tarbiyasiga oid nazariy bilimlar boyib, o'zgarishda bo'ladi, bu qonuniyat. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi ijtimoiy, tabiiy, pedagogika va boshqa qator fanlar erishgan yutuqlarga tayanadi. O'quv fani sifatida shakllanishi va rivojlanishi orqali amaliy o'quv fani sifatida jamiyat a'zolarining jismoniy tayyorgarligiga, jismoniy rivojlanishiga ta'sir etadi. Bu o'z navbatida ijtimoiy mehnat va harbiy amaliy tayyorgarlik uchun zarur.

Jismoniy madaniyat nazariyasining umumiy qonuniyatlari, pedagogik jarayon tarzida, jismoniy madaniyat nazariyasining o'rganish predmeti hisoblanadi. Aholining har qanday tabaqasi bolalar, o'smirlar, yoshlar, o'rta yoshlilar, kattalar va qariyalar hamda jismoniy mashq bilan shug'ullanishni endigina boshlaganlar malakali sportchilar jismoniy tarbiyasi xususiy jihatlari bilan bog'liq umumiy qonuniyatlarga bo'ysunadi.

Bundan tashqari, jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining ayrim xususiy qonuniyatlari ham o'rganish predmeti qilib olingan. Zero, pedagogik jarayonning umumiy qonuniyatlarini amalga oshirishda "Umumiy, maxsus kasbiy jismoniy tayyorgarlik", "Sport tayyorgarligi metodikasi" kabi aniq yo'nalishdagi alohida uslubiyatlardan foydalaniladi⁵⁵.

Bunday uslubiyatlarning har biri o'z xususiy jihatlari ega va ular o'zlarining maxsus uslublari bilan biri-biridan ajralib turadi. Uslublar turli-tumanligi shug'ullanuvchilarning qaysi psixologik tipga mansubligi, ularning yoshi, jinsi, qaysi kasb egasi ekanligi, tanlangan sport turi ixtisosligidan kelib chiqib, maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi, ayollar jismoniy tarbiyasi va metodikasi singari xos va mos yo'nalish tanlanadi. Sport pedagogikasining ayrim fanlari (sport o'yinlari, gimnastika, yengil atletika, suzish, kurash, yakka kurashlar va boshqalarni

⁵⁵ Xonkeldiyev Sh, Abdullayev A. va boshqalar. Sog'lom turmush tarzining jismoniy madaniyati. O'quv qo'llanma "Fargona" nashriyoti, 2010

o'qitish metodikasi) alohida ilmiy va o'quv fanlari tarzida shakllangan. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani esa ularni yagona nazariy va uslubiy asoslar bilan qurollantiradi. O'rganish predmetlari xarakteriga qarab, bu fanlar pedagogika fanlari tizimidagi alohida fan sifatida o'z mazmunini ijtimoiy, psixologik va biologik faktorlar hisobiga to'ldiradi. Xulosa qilib aytilish lozimki, har qanday fan o'zining o'rganadigan predmeti, ularning xususiyati, manbasi, nazariy va amaliy rivojlanishi qonuniyati, qator fanlar bilan o'zaro bog'liqligi nuqtayi nazaridan ajralib turadi va o'z mazmunini boyitadi⁵⁶.

Jismoniy tarbiyadagi bu uslubiyat tajriba orqali yuzaga kelgan bo'lib, tibbiyot hali odam organizmining funksional faoliyati qonuniyatlarini unchalik o'rganib ulgurmagan, jismoniy mashqlar ta'sirining mexanizmi hali yetarli darajada o'rganilmagan davrlarda faylasuf, pedagoglar jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishning foydasi haqida shug'ullanuvchining tashqi ko'rinishiga qarab baho berishgan.

Yunonistonning keng ommalashgan jismoniy tarbiya uslubiyati kuch, chidam va boshqa harakat sifatlarini rivojlantirish uchun mavjud vosita va uslublarni yagona tizimga birlashtirib foydalanilgan bosqichni o'z ichiga oladi. O'rta asrlarda jismoniy tarbiya vositasi va uslubiyati xillari ko'paydi. Gimnastika, suzish, o'yinlar, kamon otish, chavandozlik, qilichbozlik bo'yicha dastlabki qo'llanmalar paydo bo'ldi. Ajdodlarimiz Abu Nasr Forobiy, Abu Ali Ibn Sino, Abu Rayhon Beruniylarning tana tarbiyasiga oid ilmiy dunyoqarashi vujudga keldi. XX asr inson tarbiyasi, uni o'qitish, davolash haqidagi fan rivojlanishi natijasida faylasuf, pedagog va shifokorlar jismoniy tarbiya muammolariga e'tibor qila boshlagan davr, deb qaraladi. Aynan shu davrda jismoniy tarbiyaning mohiyati haqidagi falsafiy, pedagogik, tibbiy ma'lumotlar va bilimlar vujudga kela boshladi.

⁵⁶Xonkeldiyev Sh, Abdullayev A. va boshqalar. Sog'lom turmush tarzining jismoniy madaniyati O'quv qo'llanma "Fargona" nashriyoti, 2010.

Qiziqarli ma'lumotlar

Ma'lumki, O.Fisherning (1906) hisobi bo'yicha gavda, bosh va oyoq-qo'llar o'rtasida bo'lishi mumkin bo'lgan 107 dan ortiq erkinlik darajasi mavjud. Masalan, faqat oyoq-qo'llarning o'zi 30 tadan erkinlik darajasiga ega. Shuning uchun, harakatlar muvofiqligida inson yechishi lozim bo'lgan asosiy masala ortiqcha erkinlik darajalarini kamaytirishdir. Harakat apparatini boshqarishdagi qiyinchiliklarning asosiylari quyidagilar:

1. Diqqatni inson tanasining ko'plab bo'g'imlari va qismlari harakatlariga teng taqsimlash, ularni o'zaro muvofiqlashtirish.

2. Inson tanasiga xos bo'lgan ko'plab erkinlik darajasini yengib o'tish.

3. Mushaklarning egiluvchanligi (N.A.Brenshteyn, 1991).

Ma'naviy merosimizga taalluqli Sharq mutafakkirlarining qomusiy tarixiy asarlari, xalq pedagogikasi an'analarida, diniy adabiyot manbaalarida ham inson jismoniy tayyorgarligi jarayoni, uni rivojlantirishning muhimligiga, faqat undan kundalik turmush sharoitidagina emas, vatan himoyasi jarayonida ham muhimligiga oid aytilgan fikrlarga duch kelamiz. Abu Nasr Forobiy, Abu Rayhon Beruniy, Firdavsiy, Alisher Navoiy, Abu Ali ibn Sino, Mirzo Ulug'bek, Zahiriddin Bobur va boshqa allomalarimizning tan tarbiyasi, inson jismining jismoniy quvvati haqidagi fikrlari biz o'rganishni maqsad qilgan muammo ajdodlarimiz davrida ham muhim ekanligini ko'rsatadi. Bobokalonimiz, tibbiyot olamining yetakchi namoyandasi **Abu Ali ibn Sino o'zining "Tib qonunlari" asarida "Jismoniy mashqlar bilan muntazam ravishda shug'ullangan odam hech qanday davolanishga muhtoj bulmaydi" deb yozgan.** Jismini hayotiy sinovlarga tayyorlash ma'lum darajadagi tayyorgarliklarni talab qilishini uqtirgan⁵⁷.

Amir Temurning jahonga mashhur asari sanalmish "Temur tuzuklari"da o'z qo'shiniga askarlarni tanlash qoidasida quyidagi

⁵⁷Nasriddinov F. "Kamolot va ma'naviyat saboqlari". Toshkent, - "Abu Ali Ibn- Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti" - 1998 y, 31-bet

uch jihatga e'tibor berishni uqtirgan: eng avvalo, sog'lom va jismonan baquvvat bo'lishi, ikkinchisi, qurolni biror turidan mohirona foydalana olishi, uchinchisi, aqli, zakovati, iqtidorli, bo'lishi lozim, deb hisoblagan. E'tibor bersak, bo'lajak jangchi tanining sihatligi, jismining baquvvatligi birinchi o'ringa qo'yilgan. Bayramlar, sayllar va boshqa yirik tantanalarda yoki sarbozlikka nomzodlar tanlashda jahongir bobomiz o'zi kurash tushganligi, ko'riklarda shaxsan o'zi, hozirgi zamon tili bilan aytsak, "mahorat"ini namoyish qilganligi haqidagi ma'lumotlar saqlangan. Ulug' sulton, davlat arbobi, falakiyot sohasining etakchi olimi, bobomiz Mirzo Ulug'bekning pedagogik qarashlarini hozirgi kunda Prezidentimiz davlat siyosatiga aylantirgan muammo, yoshlar jismoniy tayyorgarligiga chaqiriq qilib olish mumkin "Farzandingiz sog'lom va baquvvat bo'lishini istasangiz, unga kichik yoshidan badan tarbiyasini yo'lga qo'ying, chiniqtiring" degan so'zlari hozirgi kungacha o'zining ahamiyatini yuqotgani yo'q⁵⁸.

Auditoriyada bajarish uchun vazifa

1. Jismoniy madaniyat tushunchasiga ta'rif bering.
2. Jismoniy madaniyatning shaxs shakllanishidagi ahamiyati nimada?
3. Jismoniy madaniyatning ilmiy-nazariy asoslarini sanab o'ting.
4. Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat tushunchalari bog'liqligini izohlang.

Mustaqil bajarish uchun vazifa

1. Sport falsafasida jismoniy madaniyat atamasi qanday ta'riflangan.
2. Uzlaksiz ta'limda jismoniy madaniyatning uzviyligini ta'minlash nima?
3. Jismoniy madaniyatning ilmiy asoslarini yaratishda G'arb va Sharq metodologiyasini taqqoslang.
4. Barkamol avlod tarbiyasida jismoniy madaniyatning ahamiyati qanday?
5. Auditoriyada bajarish uchun 7-o'yin (ilovaga qaralsin).

⁵⁸ A. Abdullayev Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi 1-jild Toshkent. "Navro'z" nashriyoti 2017 y.

6. Sport haqidagi film. "Olg'a, Hindiston!"



Mavzuga oid videoqo'llanma

Mavzu bo'yicha tavsiya etiladigan adabiyotlar ro'yxati

1. Abdullayev A. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. 1-jild, darslik. 2017.
2. Xonkeldiyev Sh, Abdullayev A. va boshqalar. Sog'lom turmush tarzining jismoniy madaniyati. O'quv qo'llanma. "Farg'ona" nashriyoti, 2010.
3. Физическая культура Б.И.Загорский, И.Л.Залетаев и др. 2-нашри. Высшая школа, 1989.
4. Холодов Ж.К. "Теория и методика физического воспитания и спорта" / Ж.К. Холодов, Б. Кузнецов. – М.: Академия, 2003.
5. Nasriddinov F. "Kamolot va ma'naviyat saboqlari". Toshkent, – "Abu Ali ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti" — 1998.
6. Евсеев Ю.И., "Физическая культура", Учебное пособие, издание 5-е, Ростов-Дон, "Феникс" 2008.

3.2. Milliy o'yinlarning yosh avlodni sog'lom kamol toptirishdagi roli

Tayanch so'zlar: ruhiyat, madaniyat, meros, sayl, ko'pkari, poyga, ommaviy, matonat, qadriyat, avlod.

Millatimizga xos xalq o'yinlari fasllarga mosligi, hayotiyligi bilan ajralib turadi. Bu o'yinlarning tashkil etilishi, o'tkazilishi va mazmunida yoshlarning jismoniy sifatlari, metin irodasi bilan bir qatorda, o'z kuchiga ishonchi, ruhiy bardamligini mustahkamlash masalalari ham o'z ifodasini topgan. Milliy o'yinlar, poygalar, bellashuvlar turli musobaqalar yordamida eng yaxshi udum, an'ana va marosimlar avloddan-avlodga o'tib, tarixiy merosga

aylanadi. Xalq sayllari, bayramlar milliy o'yinlarsiz o'tmagan. Bu jarayonda yoshi ulg'ayib qolganlar o'z shogirdlariga hayot estafetasini topshirganlar.

Yoshlar musobaqa sir-asrorini yaxshiroq o'zlashtirish, harakatlarni kundalik faoliyatda yordam beradigan omillarga aylantirishga intilganlar. Sayllarda, bayramlarda musobaqalarni tarafma-taraf bo'lib o'tkazish qatnashchilarda jamoa bo'lib harakatlanish ko'nikmasi hosil bo'lishi, ishtirokchilar baquvvat, epchil, chaqqon, qiyinchilikka chidamli, tirishqoq, tadbirkor bo'lib yetishishini ta'minlagan. "O'yin odamlarga xos faoliyat turlaridan biridir.

O'yin tushunchasi yosh bolaning oddiy shaqildoq bilan bajariladigan harakatidan tortib, kattalarning basketbol, voleybol, xokkey va boshqa ko'plab sport turlarida amalga oshiradigan jismoniy faoliyatni o'z ichiga oladi. O'yin-shartli qo'yilgan, maqsadga erishishga qaratilgan ongli faoliyatdir".⁵⁹

Milliy o'yinlar, kurash, ko'pkari va sportning ommaviy turlari xalq orasida qadimdan sahovat belgisi sifatida namoyon bo'lgan. Mashhur uloqchilar, polvonlar, xalq o'yinlari ishtirokchilari tez-tez musobaqa o'tkazib, bellashuvlardan to'plangan mablag'ni yetim-esirlar, ko'p bolali oilalar hamda qariyalarga hadya etgan, ko'prik, masjid, madrasa, kanal, yo'l qurilishiga va boshqa xalq hasharlariga sarflagan va xalqqa ilhom bag'ishlagan. Milliy o'yinlar ajdodlar an'anasini davom ettiradi, milliy qadriyatlar yo'q bo'lib ketishininng oldini oladi.

Ming-yillik tarixga ega dostonida mard va jasur Alpomish sevimli yori Oybachinga erishish uchun 90 nafar qalmoq polvoni bilan kurash tushgani ma'lum⁶⁰. Xalq sayllari va bayramlarida kurash musobaqalari o'tkazib turilmaganda, yillar o'tgani sayin

⁵⁹ Qosimov Sh. Harakatli o'yinlar Toshkent. O'qituvchi 1998y. 4 b

⁶⁰ Qoraboev U. O'zbek xalq o'yinlari. – T., 2001

kurashimiz yo'q bo'lib ketgan bo'lar edi. Poyga, "Qiz quvdi" yoki "Kim uzoqqa otadi?" mashqlari, uloq-ko'pkari ham nihoyatda qadimiy bo'lib, milliy an'analarimiz evaziga saqlanib qolgan. Ot bilan turli mashqlar bajarish qadim-qadimdan yigitlarga xos.

"Intizor" dostonida Avazxon G'irotni yakka g'isht ustida o'ynatar edi, deb tasvirlangan. Milliy o'yinlar faqat kurash yoki ko'pkaridan iborat emas. "Qiz quvdi", "Quloq cho'zma", "Oq terakmi, ko'k terak?", "Chillak", "Arg'imchoq", "Varrak", "Otib qochar", "Do'ppi", "Anaqay", "Podachi", "Durra", "Lanka", "Qotdi", "Lapar", "Alifbe" kabi 100 dan ortiq milliy o'yinlar mavjud bo'lib, ularning har biri o'ziga xos. Aslida, shu o'yinlar zahirida kattaga hurmat, yoshlarga nisbatan mehr-shafqat, bolalar kamoli va tarbiyasida ota-onalarning roli, ularning aziz farzandlari oldidagi burchi, o'z navbatida, farzandlarning mehr-sadoqati mujassamlashadi. Shu bois ota-bobolarimiz bolalarga juda yoshlikdan xalq qahramonlarining fazilatlarini kuylangan, ularning yovuz kuchlarga qarshi kurashda ko'rsatgan jasorati, matonat, do'stlik, ahillik, hamjihatlik xislatlari tasvirlangan doston, ertak, rivoyat va afsonalarni so'zlab berganlar. Yoshlarga milliy o'yinlar asosida halol, rostgo'y bo'lish, to'g'ri gapirish, haqsizlikka qarshi befarq bo'lmaslik, raqibga nisbatan hurmat tuyg'ularini singdirganlar.

Milliy o'yinlarda mag'lub bo'lgan raqib ustidan hech qachon masxara qilinmagan. Aksincha, xato va kamchiliklar ko'rib chiqilib, birgalikda tahlil etilgan. "Bolalar ijodiy faoliyat ko'rsatib, o'yin o'ynar ekan, tashkilotchilik qobiliyatiga ega bo'lib tarbiyalanadilar. Bir maqsad yo'lida o'rtog'iga yordam berish, mustaqil ravishda yoki o'rtog'lar bilan birga biror masala yuzasidan qaror qabul qilish ijodiy tashabbuskorlik namunasi hisoblanadi"⁶¹. Milliy o'yinlarning har qanday turi bolalarda ko'plab insoniy sifat va xususiyatlarni shakllantiradi. Ma'lum darajada xalqning mehnat faoliyatini o'zida aks ettiradi. Xalqning yashash ehtiyojidan kelib chiqqanligi sababli, shu millat vakillari

⁶¹ Usmonxo'jaev T. Xo'jaev F. "1001 o'yin" Ibn Sino nashriyoti. 1990 y

bo'lmish yoshlarni kelajakda aynan shu milliy ijtimoiy muhitda muvaffaqiyatli turmush kechirishini ta'minlashga xizmat qiladi.

Bolalar rivojlanishni birinchi bo'lib o'yin faoliyati bilan boshlaydi. O'yin faoliyatida milliy o'yinchoqlar ta'lim-tarbiya vositasi sifatida keng qo'llanadi.

Xalq azaldan bola tarbiyasida turli-tuman o'yinchoqlardan, ularning ijobiy tomonlaridan unumli foydalanib kelgan. Shuning uchun ham xalq og'zaki ijodiy manbalarida milliy o'yinlarni amalga oshirish uchun xalq o'yinchoqlariga keng o'rin berilgan. Oilada ota-ona, mahallada mahalliy hunarmandlar loy, yog'och, jun, matolar va boshqa ashyolardan bolalar uchun turli xil chiroyli, ularni qiziqtiradigan bezaklar bilan bezatilgan, bolalarni tezda o'ziga rom qiluvchi o'yinchoqlar yasaganlar. Turmush takomillashib borishi, bir necha avlodning ijodiy faoliyati natijasida o'ziga xos, bejirim, takrorlanmas o'zbek milliy o'yinchoqlari vujudga kelgan. Bunday o'yinchoqlar qatoriga oilalarda bolalarga yasab beriladigan turli o'zbek milliy libosidagi qo'g'irchoqlar, ertak qahramonlari, mahalliy uy hayvonlari, uy-ro'zg'or va maishiy xizmat buyumlarini kiritish mumkin.

Milliy o'yinchoqlarda xalqning turmushi, qadriyati va hatto, orzu-istaklari mohirona tasvirlangan.

Xalq o'yinchoqlari bozorlarda, bayramlar va ommaviy xalq sayllaridagi tomoshalarda milliy o'yinlarni namoyish qilishda keng qo'llangan. Bunday tomoshalarda insoniylik, aql, idrok, farosat, mardlik, xalqparvarlik, shijoat kabi oliyjanob xislatlar taqdirlanib, yovuzlik, qalloblik, tekinxo'rlik, manmanlik, yalqovlik kabi salbiy sifatlar qattiq hajv ostiga olib, qoralangan.

Millatning qadimiy ming-yilliklarni o'z ichiga olgan tarixini o'zida aks ettiruvchi va bugungi kundagi mavjud urf-odatlarini, qadriyatlarini mana shunday qo'g'irchoqlar va boshqa o'yinlar

orqali yoshlar ongiga singdirilgan. Qo'g'irchoqlar bilan turli o'yinlar tashkil etilishi oilada bolalarni har tomonlama aqliy-axloqiy, jismoniy va estetik shakllantirishning muhim vositasi bo'lib xizmat qilgan.

Millatimiz yoshlarini tarbiyalashga ijobiy ta'sir ko'rsata oladigan urf-odat, an'ana, rasm-rusm va marosimlarni oilada bolalar ongiga, kundalik hayot tarziga singdirish milliy qadriyatlarimizni qaytadan tiklash, demakdir. O'zbek xalqining o'ziga, ruhiyatiga xos turli-tuman marosimlari milliy an'analarning yaqqol ko'rinishidir. "Yoshlarda vatanparvarlik shakllanishi ularning milliy va umuminsoniy qadriyatlar mushtarakligini anglab etishi bilan bog'liq. Vatanparvarlikni shakllantirishda xalq milliy o'yinlari, madaniyati, san'ati va adabiyoti, turmush tarzi, axloqi, e'tiqodi, ijtimoiy ruhiyati bilan bog'liq urf-odat, marosim, an'analalar alohida e'tiborga molik qadriyat sanaladi"⁶².

Marosimlar kishilarning ijtimoiy manfaati va ehtiyojidan kelib chiqadi. Marosimlarda xalqning o'ziga xosligi, quvonch-sevinchi, g'am-tashvishi, orzu-umidi, intilishi namoyon bo'ladi. Bu tadbirlarning mazmunida hayot va o'lim, yashashdan maqsad, inson umrining abadiy emasligi kabi falsafiy g'oyalar ham yotadi. Shunga ko'ra, marosimlar muhim tarbiyaviy ahamiyatga molik. Marosimlar shakli va mazmuni jihatidan ham turlicha bo'ladi. Dunyoda 200 dan ortiq davlat bo'lsa, ularning barchasida yashaydigan millat va elatlarning o'zlariga xos va mos tarixi, dini, etnik kelib chiqishi bilan uzviy bog'liq marosimlari, urf-odati mavjud. Marosimi yoki urf-odati yo'q xalqning o'zi yo'q.

Marosimlar xususiyatiga ko'ra, to'rt guruhga bo'linadi.

Birinci guruh – so'z qudratiga asoslanuvchi marosimlar, masalan, kinna, badik, olqish, harqish va afsun.

Ikkinchi guruh – bolalarning beshik davri marosimlari (chilla, qochiriq, beshikka solish kabilar).

⁶²Qalqonov I. "Barkamol avlod vatan tayanchi". Jamiyat va boshqaruv. 2017-yil 3-son 57-let

Uchinchi guruh – to'y marosimlari. Bunga yor-yor, o'lan, lapar, kelin salom, kuyov salom, to'y olqishi, oyna ko'rsatar qo'shiqlari kiradi.

To'rtinchi guruh – motam marosimlari: yig'i-yo'qlov, motam va hokazo.

Yuqorida qayd etilgan marosimlarni barcha yoshlarimiz ham biladi, ularning mohiyat-mazmunini tushunadi va o'tkaziladigan tadbirlarda bevosita ishtirok etadi deyish, unchalik, to'g'ri bo'lmaydi. Sobiq tuzum davrida uzoq-yillar mobaynida milliy an'analarimiz, urf-odat, marosimlarimiz o'miga G'arb, asosan, rus madaniyatiga xos an'analar xalq ongiga sun'iy ravishda singdirib kelindi. Albatta, bu holat yoshlarimizning milliylikni tushinishiga, ularning tarbiyasiga ham ta'sir o'tkazmay qolmadi. Natijada milliy udumlardan, an'analardan uzoqlashdik. Ular o'tmishda ko'proq ommaviy tadbirlarda, sunnat to'ylarida, xalq bayram va sayllarida o'tkazilgan. Bunda xalqning barcha qatlamlari, ayniqsa, bolalar ham qatnashib, aholi turmush-tarzini o'rgangan. Xalq o'yinlari mahallada, ayniqsa, bayram, to'y va sayl kunlari avjiga chiqqan. Ular Respublikamizning barcha hududlarida birdek o'tkazib kelingan bo'lsa-da, ayrim hududlar, xususan Nurota, Forish, Boysun, Chiroqchi, Yakkabog', Shahrisabz, Urgut, Xatirchi, G'allaorol, Bo'ka, Parkent tumanlarida xalq orasida ko'proq ommabop bo'lgan. Jumladan "Poyga", "Kurash", "Yostiqlik o'yini", "Tosh o'yini", "Ag'darish", "Chovgon", "Qoboqlik o'yini" (Ot ustida kamonda otish bo'yicha merganlik). Bu o'yin nafaqat beklik va xonlik qo'shini tarkibidagi harbiylar, balki oddiy fuqarolar o'rtasida ham o'tkazilgan. "Xo'roz urishtirish", "Chor qarsak va beshqarsak" "Ot poygasi" kabi xalq o'yinlari to'y kunlari avjiga chiqqan. O'zbek milliy xalq o'yinlari bo'yicha tadqiqot olib borgan U.Qoraboyev Nurota tog' tizmasi atroflarida tarqalgan qadimiy xalq o'yinlarini to'plab, ularni Forish tumani tajribasi misolida ommalashtirgan. 1990-yil xalq o'yinlari tumanning Sayyod va Birlashgan qishloqlarida, 1991-yil tuman miqyosida, 1992, 1993-yillar Jizzax viloyati darajasida, nihoyat

1994, 1996-yillarda Respublika xalq o'yinlari olimpiadasi o'tkazilgani vohada xalq o'yinlari qadimiy ildizga ega ekanini ko'rsatib turibdi⁶³.

"Olov atrofidagi o'yinlar" – mahallada to'y marosimlarida olov atrofida bolalar ishtirokida turli o'yinlar uyushtirish Markaziy Osiyo xalqlari, jumladan o'zbeklarda keng tarqalgan. To'yda olov atrofida qilingan marosimlar islomgacha bo'lgan zardo'shtiylik e'tiqodidagi *"Olov uyi"* tomoshasining mantiqiy davomidir. Ajdodlarimiz marosimlarda kechasi gulxan yoqib, qo'shiq aytib, raqsga tushgani bizning davrimizdagi to'ylarda o'tkaziladigan turli o'yin va tomoshalarning asosi, desa bo'ladi. Etnolog olim K.Sh. Shoniyozov qayd etishicha, olov atrofidagi o'yinlar nafaqat o'troq xalqlarda, balki o'tmishda yarim ko'chmanchi chorvador xalqlarda ham o'tkazilgan. Uning yozishicha, o'yin nafaqat sunnat to'yida, balki nikoh to'yida ham, ko'pincha 2–3 yil mobaynida tajribali cho'ponga shogird tushib, qo'ychivonlik qilgan yosh cho'ponlarga bag'ishlab o'tkazilgan. To'yga cho'pon qon-qarindoshlaridan tashqari, cho'lda qo'y boquvchi cho'ponlar ham taklif qilingan. Kunduz kuni ko'pkari, kurash, poyga o'tkazilgan, kechqurun o'tov yonida katta gulxan yoqilib, atrofida o'yin-kulgi qilingan.

"Xo'roz urishtirish" – O'zbekistonning barcha viloyatlarida, yilning qaysi fasli bo'lishidan qat'iy nazar, ma'lum belgilangan kunlarda mahalladagi bozor maydonida, qir-adirlarda, aholi gavjum joylarda "Navro'z" bayrami, sunnat to'ylarida o'tkazilgan xalq o'yini va tomoshasidir. Bunda mahalladagi barcha aholi qatlami, aksariyat hollarda yoshlar va bolalar maxsus tomosha uchun tayyorlangan xo'rozlarni olib chiqib, musobaqa uyushtirgan. Shahar mahallalarida maxsus "xo'roz o'rgatuvchi"lar bo'lgan.

An'anaga ko'ra, xo'rozi bor odamlar xalq tomoshasini uyushtirish va sovringa ega bo'lish uchun o'z xo'rozini olib, bozor maydoni yoki maxsus ajratilgan joyga, to'y kuni esa to'yga borgan. Oqsoqollar, to'y egasi va qarindoshlar tashabbusi

⁶³Qoraboev U. O'zbek xalq o'yinlari. – T., 2001

bilan o'rtaga qo'yiladigan sovrin, maxsus joy tayyorlanib, bolalar maydon atrofiga to'plangan. To'y jarchisi baland ovozda kim qanday xo'roz olib kelgani, maydonga chiqqani, kimning xo'rozi g'olib kelsa, qanday "solim" (mukofot) kutayotganini eshittirgan.

Bu tomoshaning qo'chqor urushtirishdan farqi shundaki, xo'rozlar ko'z, bo'yin va po'pillarini cho'qib, bir-birini yiqitgan. Ayrim hollarda mag'lub tomonning xo'rozi og'ir ahvolda qolib, jang xo'rozning o'limi bilan ham tugagan. G'olib chiqqan kuchning egasi to'y sovrinini olish bilan birga, jarchining yetaklovida davra aylanib, tomoshabinlardan xo'rozni boqib, urishtirishga tayyorlagani uchun ehson sifatida pul to'plab olgan.

Keksalar aytishicha, mahallada maxsus xo'roz boquvchi "xo'rozbozlar" bo'lgan. Hatto ular tarafma-taraf bo'lib ham xo'roz urishtirilgan. Agar kelishmovchilik chiqsa, mahalla oqsoqollari aralashib, tomonlarni kelishtirgan. O'yinning maqsad, yo'nalishi ham ahamiyatli bo'lib, u nafaqat xo'rozga nisbatan e'tiqodni bildirgan, balki qo'shni qishloq yoki mahalla bolalarining o'zaro yig'iniga aylangan.

"Chor qarsak, besh qarsak" – asosan bolalar ishtirokidagi xursandlik bilan bog'liq oilaviy, ayniqsa, sunnat to'ylarida keng o'tkazilgan marosimlardan biri⁶⁴. Marosimda to'planganlar maxsus usulda qarsak chalishib, aytilayotgan qo'shiq naqoratiga qo'shilib turgan. Chor qarsak, ayniqsa, xatna to'yining eng qiziq va hal qiluvchi bosqichi bo'lib, to'y ishtirokchilari katta doira shaklida turgan, ichki qatordagilar esa tiz cho'kib o'tirishgan, o'rtaga bir necha kishi tushib, chalinayotgan qarsakka ritm asosida chor qarsakning birinchi bo'limi, "yallama yorim – yaqqu-yaq" qo'shig'iga o'ynagan. Davradagilar qo'llariga, ro'molcha qoshiq, zangila olib, bir-biriga urib yoki silkitib, raqsga tushgan. O'yin ishtirokchilari yakka, juft-juft yoki bir guruh bo'lib, o'rtaga tushib, qarsak va besh qarsak ohangiga mos ravishda olov atrofida aylanib, o'yin qilishgan. Erkak ayol kiyimida chiqishi, askiyachi

⁶⁴Qoraboyev U. O'zbek xalq o'yinlari. – T., 2001

hangomasi, masxaraboz qush yoki hayvon xatti-harakatini kulgili tarzda qaytarishi to'yxonaga bayram kayfiyatini bergan.

Ushbu o'yin ham olov atrofida o'tkazilgan bo'lib, Samarqand viloyatining Bulung'ur, Urgut tumanlarida, Surxondaryoning Boysun tumani atrofidagi to'y marosimlarida, shuningdek Markaziy Osiyoning boshqa xalqlarida ham keng tarqalgan. Yuqorida mahallada o'tkazilgan o'yin va tomoshalarining ayrimlari shakllanishi tarixi, o'tkazilishi, mohiyati haqida so'z yuritdik, xolos. Bundan tashqari xalqimiz orasida bolalar ishtirokida "Poyga", "Chullik", "Zuvlatar", "O'rda", "Cho'nqa shuvoq", "Do'lqi", "Ot o'yin", "Oq suyak", "Lappar", "Lanka", "Toqiya tepar" "Podachi" kabi ko'plab o'yinlar ham o'tkazilgan. Bir so'z bilan aytganda, mahallada to'y, sayllarda o'tkazilgan o'yin va marosimlar xalqning turmush tarziga bog'liq holda o'zining qadimiy ko'rinishlarini saqlab kelmoqda. Ular o'z ma'no va vazifasini biroz o'zgartirgan bo'lsa-da, ularni o'rganish, tahlil etish, ular haqida tasavvur hosil qilish, ayrim marosimlardagi xalq o'yinlarining o'zlarida saqlab qolgan ma'no va mohiyatini to'laroq ochish uchun ularni ilmiy tadqiq etish va ommalashtirish ijobiy natijalar berishi shubhasiz.

Ming yillik tarixga ega milliy tarbiyaviy vositalar, qadriyatlar yaqin o'tmishda "eskilikka sig'inish", "eskilik sarqiti", "diniy xurofot", "hayotdan orqada qolish" kabi tushunchalar bilan kamsitib kelindi. O'z turmush tarziga, oila mazmuniga, tarbiya jarayoniga, sharqona tarbiyaga zid vosita va usullar kiritildi. Qizlarimiz, ayollarimiz madaniyatli bo'laman, deb sochini kesdi, turli kimyoviy bo'yoqlar bilan tabiiy chiroyiga soxtalik berdi. Milliy qadriyatlarni qadrlamaslik, oyoqosti qilish oqibatida insonlar o'rtasida mehr-muhabbat asta-sekin ko'tarila boshladi. Mustaqilligimiz tufayli urf-odatlarimiz, qadriyatlarimiz qayta tiklandi⁶⁵.

O'zbek xalq milliy qadriyatlaridan biri hisoblangan to'y marosimlari har bir inson hayotida beqiyos ahamiyatga ega.

⁶⁵ Qalqonov E. "Barkamol avlod vatan tayanchi". // Jamiyat va boshqaruv. 2017-yil 3-son 57-bel.

Xalqimizning boshqa ko'pgina millatlarda uchramaydigan, alohida ajralib turadigan to'y-marosimlari turli-tuman bo'lib, bir-biridan vazifasi, o'tkazilish tartibi va vositalari, ishtirokchilar guruhi kabi jihatlar bilan keskin farqlanadi. Bu marosimlarning har biri o'ziga xos nomlanadi.

To'y marosimlari jarayoni bolalarni to'g'ri tarbiyalash, ularga axloq-odob qoidalarini tushuntirishda ota-onalar oldiga qator talablar qo'ygan va ular ming-yillar davomida an'anaviy tarzda avloddan-avlodga o'tib, saqlanib kelgan. Ota-onalar bolalarini turli befoyda ishlardan saqlab, jamiyat uchun kerakli yaxshi ishlarga qiziqtirishi, yomon qiliqlar qilishining oldini olishi, sharqona odob-axloqqa zid so'zlarni gapirmasligi va bolalarni ham shunga o'rgatishi shart bo'lgan. To'y marosimlari ham o'ziga xos jamoaviy tarbiya vazifasini bajargan. Bu marosimlarda ishtirok etayotgan har bir shaxs o'zini yaxshi tomonini ko'rsatishga harakat qilgan. To'y marosimlarida ko'pkari, kurash kabi milliy o'yinlardan foydalanilgan. Bu o'yinlar tantilikni, mardlikni targ'ib etgan, mahalla, qishloq, urug'ning or-nomusini himoya qilishni o'rgatgan.

Oilada bolalarni ma'naviy-axloqiy jihatdan to'g'ri tarbiyalash uchun ota-onalar milliy an'analarni to'g'ri tushunib olishlari, qaysi an'ana qanday maqsad uchun xizmat qilishini yaxshi anglab yetishlari juda muhim. Zero, mazkur talqin etilgan an'analari, urf-odatlar mazmunini, avvalo, ota-onaning o'zi yaxshi o'zlashtirib, kundalik hayotda qo'llay olsagina, bolalarga uning ta'siri kuchliroq bo'ladi. An'analari o'z holicha mavjud bo'lmaydi. Oilalarda bolalarni eng yaxshi an'analari ruhida tarbiyalashga intiladilar. Binobarin, an'analari bolalarni ma'naviy-axloqiy tarbiyalashda milliy qadriyat sifatida ijtimoiy ahamiyat kasb etadi⁶⁶.

Yuqoridagi an'analarni bolalar ongiga, tabiatiga singdirish ota-onalarning muhim vazifasi bo'lib, bu vazifani muvaffaqiyatli bajarish, yoshlarni ma'naviy-axloqiy tarbiyalashda yanada keng imkoniyat yaratadi. O'zbek xalqining kiyinish madaniyati,

⁶⁶ Qoraboyev U. O'zbek xalq o'yinlari – T, 2001.

pazandalik san'ati, alla aytish san'ati, milliy kuylari va cholg'u asboblari, kashta tikish, do'ppi, qiyiq tikish, turli milliy taomlar tayyorlashni o'rganish bilan bog'liq an'anaviy urf-odatlar oilada bolalarni ma'naviy-axloqiy tarbiyalashda muhim ahamiyatga ega bo'lib, ulardan samarali foydalanish milliy qadriyat sifatida har qanday davrda muhim rol o'ynashi tabiiy.

Milliy an'analarimiz doimo rivojlanib boradi, zamon talabi asosida ayrim an'analar o'zgarishi, zamonga moslashishi mumkin, ammo unutib yuborilmaydi. O'z an'analarini unutgan xalqning kelajagi yo'q. O'zbek xalqi urf-odatida turmush qurmoqchi bo'lgan yigit-qizlarni sinab ko'rish sharti ham mavjud. Jumladan, qizning kamtarin, odobli, iboli, iffatli, sharm-hayoli bo'lishi bilan birga do'ppi va qiyiq tikishi, shirin va mazali turli-tuman milliy taomlar tayyorlashi, sigir sog'ishi, keli tuyishi, non pishirishi ham hisobga olingan. Yigitning esa aql-farosati, axloq-odobi, kasb-hunari, ishbilarmonligi, epchilligi, jismoniy sog'lomligi juda ustalik bilan sinab ko'rilgan.

Shuningdek, bo'lajak qudalar avlodi surishtirilishida katta ma'no mavjud. Ularning nasli-nasabi tozami, nasli kasalga chalinmaganmi, qaysi polvonning urug'i kabi jihatlarni inobatga olish kuyov yoki kelin tanlashda muhim ahamiyat kasb etgan. Bu udum an'anaga aylanib ketgani uchun hech kimni ajablantirmagan. Har bir millat, har bir xalq o'z nasl-nasabini, kelajak avlodini asrab-avaylab, uning qadrini bilsa, bunday millatning, davlatning kelajagi buyuk bo'lishi muqarrar. Zotan, har qanday millat ravnaqi, umumbashariyat tarixida tutgan o'rni mavqei va shuhrati bevosita farzandlarining aqliy va jismoniy yetukligiga bog'liq.

Xullas, o'zbek xalqi marosimlar, an'analar, milliy o'yinlarga boy, bularning bari turmush tarzimiz, milliy xususiyatimiz, ijtimoiy psixologiya, tafakkurlash usulimizdan kelib chiqqan bo'lib, xalqimiz ma'naviyatini belgilab beradi. Biz Sobiq ittifoq davrida yo'l qo'yilgan o'tmish xatolarini takrorlamasligimiz uchun o'zbek xalqining o'ziga xos va mos, o'zbekona milliy udumlari, urf-odat va marosimlarini, ular zamirida saqlanib kelayotgan

milliy o'yinlarimizni yanada kengroq, chuqurroq o'rganmog'imiz, tahlil qilmog'imiz, oilalarda ularni kundalik turmush tarziga aylantirmog'imiz, inson kamolotida milliy qadriyatlar nechog'li ahamiyatga ega ekanini farzandlarimiz ongiga, tafakkuriga singdirib bormog'imiz lozim.

Bolalar milliy o'yinlar jarayonida faqat chaqqon, chapdast, qo'rqmas, jasur bo'lib tarbiyalanmasdan, sanash, so'zlarni to'g'ri talaffuz etish, o'zini tuta bilish, xotirani charxlash kabi jihatlari bilan ham ajralib turganlar.

Milliy o'yinlar yoshlarni hasad, nomardlik, baxillik kabi illatlardan xalos etadi.

Milliy o'yinlar bilan mashg'ul besh yoshli bola milliongacha sanashni o'zlashtiradi. Bu bola qobiliyati juda zo'rligidan emas, balki o'yinlarga qiziqishi natijasidir.

Umuman, milliy mafkuramiz ruhida sog'lom, baquvvat, hur fikrli, ozod va obod vatanni sevishtga, kerak bo'lsa jonini berishga tayyor komil insonni tarbiyalashda milliy o'yinlar qadriyatimizning ajralmas qismi sifatida juda muhim. O'yin qoidalariga bolalikdan qat'iy amal qilish, hakamni so'zini haq bilish, o'yinda mag'lub bo'lishga qaramasdan, natijani tan olishni o'rganish yoshlarni axloqiy tarbiyalash asosidir. Musobaqa davomida yoshlarda yuqoridagi kabi xislatlar shakllanishi ularning o'z-o'zini boshqarishida muhim ahamiyat kasb etadi. O'zlariga ishonch hamda har qanday nohaqlikka chiday olish hissini tarbiyalaydi. Bu jarayonni bosib o'tish bolaga yutuqlardan mag'rurlanib, havolanib ketmaslikni, mag'lubiyatdan sarosimaga tushib qolmaslikni o'rgatadi.

Shunga asosan, ko'pchilik ishtirok etadigan xalq milliy o'yinlari mazmun va qoidasini ixchamlashtirgan holda tashkil qilish lozim. Bunday tadbirlarda mahalliy xotin-qizlar ishtirokini ta'minlash xalq milliy o'yinlari turlaridan keng foydalanishga olib keladi. Xalq milliy o'yinlari orqali shug'ullanuvchilarning

insoniy fazilati va jismoniy sifatini maqsad yo'lida tarbiyalash milliy qadriyatlarga tayanadi va ma'naviy-jismoniy kamolotni o'stirishga xizmat qiladi.

Xalq o'yinlaridan, jismoniy mashqlardan tarbiyaviy maqsadda foydalanish nafaqat tarixiy, balki o'ziga xos hodisadir. Bunday jismoniy tarbiya vositalari, birinchi navbatda, nafaqat harbiy-vatanparvarlik, balki sog'lomlashtirish hamda amaliy yo'nalishga ega bo'lgani bilan ham xalq hayotida katta o'rin tutgan⁶⁷.

Ochiq havoda o'ynashning jismoniy ta'sirini hisobga olgan holda shuni ta'kidlash kerakki, o'yinda organizm bir qator fiziologik muhim harakatlarni amalga oshiradi va shu bilan bolaning to'g'ri o'sishi va rivojlanishiga katta yordam beradi. Mubolag'asiz o'yinlarni ruhiy farovonlik vitaminlari deb atash mumkin. Ularning yorqin, kulgili, jozibali shakli zamirida ko'plab pedagogik imkoniyatlar mavjud.

O'yin faqat ungagina xos bo'lgan hodisa bilan tavsiflanadi – kuchayib borayotgan keskinlik, quvonch, kuchli his-tuyg'u va muvaffaqiyatga so'nmas qiziqish. Bola ochiq havoda o'ynab boshidan kechiradigan hayajon butun organizmni favqulodda fiziologik holatga keltiradi, bu esa bolaning harakatda yoki boshqa sharoitda, o'yindan tashqarida hech qachon erisha olmaydigan natijalarga erishishiga yordam beradi.

Xalq o'yinlarini bolaning og'zaki nutqi, eshitish qobiliyati va xotirasini rivojlantiruvchi, uning ma'naviy kamoloti va tasavvuriga faol ta'sir ko'rsatuvchi qo'shiqlar, sanoqli qofiyalar, til burmalari, maqol va matallarsiz tasavvur qilib bo'lmaydi. Maqol va matallar bolalarga asrlar davomida sinovdan o'tgan va bizning davrimizda ham o'z ahamiyatini yo'qotmagan xalq donoligini o'rgatadi.

Shunday qilib, ochiq havoda o'tkaziladigan o'yinlar bolaning har tomonlama rivojlanishida o'ta muhim vosita, jismoniy va

⁶⁷ Usmonxo'jayev T. Xo'jayev F. "1001 o'yin" Ibn Sino nashriyoti, 1990

aqliy qobiliyatni, xulq-atvor qoidalarini va jamiyatning axloqiy qadriyatlarini rivojlantirishga hissa qo'shadigan eng muhim ta'lim vositasidir.

Bugungi kunda hayotimizning qaysi sohasini olmaylik, ularning bari bizning qanday jamiyat qurishimiz va shu jamiyatga munosib barkamol avlodni tarbiyalashimizga borib taqaladi. Oldimizga buyuk maqsadlar qo'ygan ekanmiz, har tomonlama sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalamay turib, ko'zlagan maqsadimizga erisha olmaymiz. Shu o'rinda takror va takror A.Avloniyning "Turkiy guliston yoxud axloq" asarida "Sog' badanga ega bo'lmagan insonlar amallarida, ishlarida kamchilikka yo'l qo'yurlar... badan tarbiyasining fikr tarbiyasiga ham yordami bordir. Jism ila ruh ikkisi bir choponning o'ng ila tersi kabitur. Agar jism tozalik ila ziynatlanmasa, yomon xulqlardan saqlanmasa, choponning ustini qo'yib astarini yuvib ovora bo'lmak kabitur. Fikr tarbiyasi uchun mehnat va sog'lom bir vujud kerak"⁶⁸, - degan fikrini keltirib o'tish joizdir.

Davr talabi bo'lgan bozor iqtisodiyotiga o'tilishi munosabati bilan ma'naviyat, madaniyat, ta'lim tizimi va boshqa ko'p sohalar kabi jismoniy tarbiya va sport sohasida ham keng islohotlar o'tkazish, barcha faoliyatlarni xalqaro andozalar, talablar asosida tashkil qilish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, millat genofondini yanada sog'lomlashtirish, barkamol avlodni tarbiyalash horasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlatimiz siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri etib belgilandi. Jismoniy tarbiya va sport umummadaniyatning tarkibiy bir qismi sifatida o'ziga xos ijtimoiy-tarbiyaviy xususiyatlarni, mazmun va tarixiy mohiyatni mujassamlashtirmoqda.

Albatta, har qaysi xalq yoki millatning ma'naviyatini uning tarixi, o'ziga xos urf-odati va an'analari, hayotiy qadriyatlaridan ayri holda tasavvur etib bo'lmaydi. Bu borada, tabiiyki, ma'naviy meros, madaniy boyliklar, qo'hna tarixiy yodgorliklar eng muhim omillardan biri bo'lib xizmat qiladi.

⁶⁸ Avloniy A "Turkiy guliston yohud axloq". Toshkent "O'qituvchi" 1967, 27-b.

Shundan kelib chiqib, sog'lom avlodni tarbiyalash jarayoniga milliy xalq o'yinlarini faol tatbiq etish lozim. Negaki, milliy xalq o'yinlari asrlardan asrlarga o'tib kelgan, xalqning dono tajribasini o'zida jamlagan, ruhiyat, tanani chiniqtirish chorasi sifatida asriy sinovlardan o'tgan, qanchalab sarkardalar, xalq qahramonlari kamolga etishuvida asos vazifasini o'tagan.

Qiziqarli ma'lumotlar

Yelkada kurash – yelkada kurashning kelib chiqishi oddiy kurash turidan farq qilib, bu o'yin tomoshabop hisoblanib, to'y-hasham, bayramlarda, Navro'z va xalq o'yinlari festivallarida yoshlar o'rtasida o'yin-bellashuv tarzida o'tkaziladi. Bu o'yinning o'ziga xosligi polvon yigitlar yelkalariga o'zidan kichik bolalar, o'smir polvonlarni mindirib kurashga o'xshash olishuvlarni o'tkazib turish bilan izohlanadi.

O'yinning tavsifi: yelkada kurash qatnashchilari saralanib, ya'ni yelkasiga mindirib oluvchi polvon va ikkinchisi kurashuvchi kichik vazndagi polvondan iborat juftlik hosil qilib, bellashuvga qur'a tashlash natijasida juftliklar tayyorlanib turadilar. O'yin kurashni unumli bo'lishi avvalida tashkilotchi-hakamlarga bog'liq holda uchrashuvlarni navbatma-navbat ro'yxatlari: kim, qaysi kurashchilar nomlari bilan kiyimlari belgilari bilan chiqishlari va h.k. tayyor bo'lishi kerak. Musobaqaga chiqqan birinchi juftlik polvonlar maydon markaziga taklif qilinadi, binobarin qarama-qarshi raqib polvonlar bilan bellashadi. Agar birinchi juftlikda tepa-polvon yiqilsa, uni hisobga olib, yutuqni yiqitgan polvon hisobiga yoziladi. Shu tariqa kurash davom etadi.

O'yin qoidolari:

- juftlik polvonlardan tepa kurashchi raqiblaridan biri yoki ikkalasi ag'darilgan paytida kimni qo'li tanasi birinchi bo'lib yerga tegsa, o'sha juftlik polvonlar yutqazgan hisoblanadi.
- agarda ikkala kurashchilar bir paytda gilamga yiqilsa, kurashni qayta boshlash tayinlanadi.

O'yinning o'ziga xosligi va ahamiyati: bu kurashda mas'uliyat ikkita juftlikka tushishi bilan farq qiladi.

Yong'oq – xalqimizning ovchilik an'analari hamda ovoldi qadimiy marosimlari asosida yuzaga kelgan an'anaviy o'yin. O'yindagi chuqurcha ichidagi yong'oqlar yovvoyi hayvonlar timsoli deb tasavvur qilinishi, yong'oq tashlayotganlar esa ovchilarga nisbat berilishi ham shunga ishora qiladi. Ovda kim mohir va zukko bo'lsa, boshqa narsaga chalg'imasa, o'lja o'shaniki bo'ladi.

O'yinning tavsifi: o'yin uchun bolalar chuqurcha kovlaydilar. U tayyor bo'lgach, har bir bola chuqurchaga bittadan yong'oq tashlaydi. Keyin har bir bola chuqurcha yonida turib cho'ntaklaridagi zaxira yong'oqlaridan bittadan uzoqlikka otadilar. Kimning yong'og'i eng uzoq joyga tushsa (albatta haddan ziyod uzoqlik emas) u birinchi bo'lib chuqurcha ichidagi yong'oqlar, ya'ni yovvoyi hayvonlarni mo'ljalga oladi. Ishtirokchi mo'ljalni bexato olib, yong'og'ini chuqurchaga tushira olsa u yerdagi to'plangan yong'oqlar o'sha bolanikidir. Qolgan bolalar yana chuqurchaga bir donadan yong'oq tashlaydilar. Va yuqorida aytilgan tartib bo'yicha o'yin davom etadi. Qaysidir ishtirokchi navbati yetib kelmagani uchun mutlaqo yong'oqlaridan ayrilishi mumkin. Kimdir esa o'z qo'ynini yong'oqqa to'ldira olishi ham mumkin. Demak, har bir bolaning qanday yutuq yoki mag'lubiyatga uchrashi o'ziga bog'liq.

O'yinning o'ziga xosligi va ahamiyati: bu o'yinda mo'ljalni to'g'ri ololgan, e'tiborli bola g'olib bo'ladi. Bu esa bolalarda o'z ustida ishlash, harakatni kuchaytirishiga sabab bo'ladi. Bu o'yin ana shu jihatlari bilan ham tarbiyaviy ahamiyatga ega. Qolaversa, u bolalarda mehnatga muhabbatni ham tarbiyalaydi. Chunki bolalar o'yin uchun tanlagan yong'oqlarini turli ranglarga bo'yaydilar. Bu bilan o'zlarining estetik didini ham namoyish etadilar. O'yin uchun chuqurcha kavlash ham bolalarda mehnatga munosabatni shakllantiradi⁶⁹.

⁶⁹ O'zbek milliy sport turlari va xalq o'yinlari ensiklopediyasi – T.: Zamin nashr, 2021.

Auditoriyada bajarish uchun vazifa

1. Qanday o'zbek xalq milliy o'yinlarini bilasiz?
2. Onmaviy sayl va tomoshalarda jismoniy faollikni talab qiluvchi milliy o'yinlarimizdan misollar keltiring.
3. Bolalarni sog'lom o'stirishda milliy o'yinlarning ahamiyati qanday?
4. O'zbek xalq milliy o'yinlari qaysi sport turlari rivojiga turtki bo'lgan?

Mustaqil bajarish uchun vazifa

1. Qardosh xalqlarning o'zbek milliy o'yinlariga o'xshash qanday o'yinlarini bilasiz?
2. Ta'lim tizimida milliy o'yinlarning jismoniy barkamollik yo'lida tatbiq etilish darajasini qanday baholaysiz?
3. Sharq va G'arb xalqlarining o'ziga xos milliy o'yinlaridan misollar keltiring.
4. Fikringizcha, bugungi avlod orasida ham Alpomish va Barchinoylar kamol topyaptimi?
5. Auditoriyada bajarish uchun 8-o'yin. (ilovaga qaralsin)
6. Sport haqidagi film. "Yuqoriga intilish"



Mavzuga oid videoqo'llanmalar

Mavzu bo'yicha tavsiya etiladigan adabiyotlar ro'yxati

1. Qosimov Sh. Harakatli o'yinlar. Toshkent, O'qituvchi, 1998. 4-b.
2. Usmonxo'jayev T. Xo'jayev F. "1001 o'yin". Ibn Sino nashriyoti, 1990.
3. Qalqonov E. "Barkamol avlod vatan tayanchi". Jamiyat va boshqaruv. 2017-yil 3-son. 57-bet.
4. Qoraboyev U. O'zbek xalq o'yinlari. – T., 2001.
5. Avloniy A. "Turkiy guliston yohud axloq". Toshkent, "O'qituvchi", 1967. 27-b.

3.3. Sog'lom avlodni tarbiyalashda sport va jismoniy madaniyatning ahamiyati

Tayanch so'zlar: imkoniyat, oila, ma'naviyat, onil, ta'lim-tarbiya, jismoniy tarbiya, intizom, salomatlik.

Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoit yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatiga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda. Shu bilan birga, mamlakatimizning barcha hududlarida ommaviy sport inson va oila hayotida muhim ahamiyat kasb etishi, jismoniy va ma'naviy sog'lomlik asosi ekanini targ'ib-tashviq qilish, hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni zararli odatlardan asrash, ularga o'z qobiliyat va iste'dodini ro'yobga chiqarishi uchun zarur shart-sharoit yaratish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish hamda maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish borasida muhim va dolzarb vazifalar turibdi⁷⁰.

Jismoniy tarbiya va sport – xalq madaniyatining ajralmas qismi, mamlakat har bir fuqarosining jismoniy va axloqiy barkamolligini ta'minlash asosidir.

Yosh avlodni milliy g'oya asosida ma'naviy-axloqiy tarbiyalash, shubhasiz, jismoniy va ruhiy salomatlikni mustahkamlash va himoya qilish, sog'lom turmush tarzi asoslarini shakllantirishni

⁷⁰ "Science and Education" Scientific Journal November 2020 / Volume 1 Issue 8 www.openscience.uz 444

ham ko'zda tutadi. O'quvchi-yoshlarda faol hayotiy pozitsiya, axloqiylik, ezigulik va insoniylik ideallarini tarbiyalash jarayonida jismoniy madaniyat va sport formalari, metod va vositalaridan foydalanish asosiy ustuvor omillardan biri bo'lishi kerak⁷¹.

Mamlakatimizda sport sohasida keng qamrovli islohotlar amalga oshirilmoqda. Jumladan, bolalar sportiga katta e'tibor qaratilib, qator o'zgarishlar bo'y ko'rsatmoqda. Mamlakatimizning barcha hududlarida xalqaro talablar darajasida sport inshootlari qurilib, zamonaviy sport uskunalari bilan jihozlanmoqda. Bunday harakatlar asosida yaratilayotgan sharoit bolalarda sportga bo'lgan munosabat o'zgarishiga olib kelmoqda. Endi ular faqat bo'sh vaqtlarida emas, balki salomatlik va ko'rkamlilik asosi ekanligini anglab, sport bilan muntazam shug'ullanishga odatlanmoqda. Rivojlangan demokratik davlat va fuqarolik jamiyatining ustuvor yo'nalishlariga mos ravishda yangi ijtimoiy ongni shakllantirish ikki asosiy omil ta'sirida amalga oshadi: to'g'ridan-to'g'ri ijtimoiy amaliyot va maqsadli ta'lim-tarbiya jarayoni orqali.

Har bir inson faqat ta'lim tizimi, ijtimoiy tarbiya va rivojlanish, kasbiy layoqatni egallash orqali shaxs bo'lib shakllanadi. Shaxsning ijtimoiylashuvi, qachonki, inson jamoaviy ahamiyatli vazifalarni bajarish layoqatini egallab, ijtimoiy rolni o'zlashtira boshlaganda, o'z maqsadi va javobgarligini ijodiy anglab yetganda, jamiyatning boshqa a'zolari bilan mustaqil ravishda munosabatga kirisha boshlagandagina ro'y beradi.

Barchaga ma'lumki, kasbiy tayyorlangan, ta'lim olgan, ma'naviy va axloqiy boy, jismoniy sog'lom shaxssiz iqtisodiyotda, ijtimoiy va ma'naviy sohada, davlat va jamiyatda rivojlanish, o'sish bo'lmaydi. Shuning uchun ham kadrlar tayyorlash milliy dasturining ustuvor maqsadi uzluksiz ta'lim tizimi salohiyati, ijtimoiy institutlarning o'zaro munosabati, shuningdek, maqsadli boy pedagogik jismoniy tarbiya va sportning ulkan imkoniyatini qo'llash orqali barkamol shaxsni tarbiyalash hisoblanadi.

Shaxsning jismoniy tarbiya jarayonidagi shakllanishida erishgan yutuqlari jismoniy tarbiyaning maxsus vazifasli qanchalik

⁷¹ Karimov I.A. Barkamol avlod orzusi. To'plam I. - "O'zME Davlat ilmiy nashriyoti" - 2000

muvaffaqiyatli amalga oshirilgani hamda ushbu jarayonda barkamol shaxsning rivojlanishdagi imkoniyati qanchalik qo'llanilishiga ko'ra aniqlanadi. Bunday tarbiya metodikasiga fan bo'yicha o'qituvchi va guruh rahbari, kasb-hunar kolleji va akademik litsey o'qituvchilari hamda oliy ta'lim muassasasi o'qituvchilari va boshqa har bir tarbiyachi ega bo'lishi kerak⁷².

O'quvchilarda jismoniy tarbiya jarayoni orqali axloqiy xulq-odob, irodani rivojlantiruvchi sifatlar: matonat, qatiyat, jasurlik, og'ir-vazminlik, o'zini tuta bilish ko'nikmasi shakllanib boradi. Qoidagi ko'ra jismoniy mashqlar jamoada amalga oshiriladi, shuning uchun ham hamkorlikdagi harakat faoliyatining mazmuni va pedagogik boshqarilishi o'quvchining jamoada o'zini qanday tutishni bilishiga, maqsadiga bo'ysunishiga, uni himoya qilishiga yo'naltirilgan bo'lishi kerak. O'yinlarda, musobaqalarda raqibga, jamoadagi o'rtog'iga, hakamlarga maxsus munosabat shakllanib boradi. Sport etikasi sport faoliyati jarayonida belgilangan qoida va xulq-atvor qoidalariga amal qilish bilan bog'liq bo'lib, bu jarayonda ayni qoidalar mustahkamlanadi va kundalik hayot voqeligiga tatbiq etib boriladi.

Og'ir-vazminlik, kamtarlik, insonlarga, raqiblariga nisbatan ham hurmatda bo'lish, adolatsizlikka hamda sport kurashidagi g'irrom vaziyatlarga, salbiy holatlarga chiday olmaslik, mehnatsevarlik, intizom – bunday sifatlarini tarbiyalash barcha jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida hamisha alohida ahamiyatga ega bo'lishi kerak.

Inson turli-xil jismoniy mashqlarni egallashi va faol ishlata olishi orqali o'z jismoniy holati va tayyorgarligini yaxshilaydi, jismoniy jihatdan mukammallashib boradi. Jismoniy mukammallik shaxsning shunday jismoniy imkoniyati darajasini aks ettiradiki, qaysiki, insonga tabiiy kuchini to'liq amalga oshirish imkonini bersin, jamiyatga zarur va unga kerakli ijtimoiy-

⁷² Abdullayev A., Rusulov R., Xasanov A. Umumiy o'rta va kasb-hunar ta'limi tizimlariga jismoniy tarbiyadan sinfdan tashqari ishlar. – T., 2009

mehnat faoliyati turida muvaffaqiyatli ishtirok etish, insonning moslashuv imkoniyatini kuchaytirish va shu asosda ijtimoiy unumli o'sishni ta'minlab bersin. Jismoniy mukammallik darajasi uzluksiz rivojlanish uchun qanchalik asos bo'lishi bilan birga, qaysi darajada yangi sifat o'zgarishiga "ochiq"ligiga ko'ra va shaxsning mukammallashib borishi uchun sharoit yaratilganiga ko'ra aniqlanadi.

Jismoniy mukammallashish shaxsning intilishini xarakterlaydi, tanlangan sport turi yoki jismoniy-madaniy va sport faoliyati orqali rivojlanib borishi jarayonini qonuniy ko'rib chiqadi, dinamik holat sifatida yaxlit rivojlanishini ta'minlaydi. Shu bilan birga morfofunktsional va ijtimoiy-psixologik xususiyatiga ko'ra, uning individualligini ochish va rivojlantirish vositasini tanlashni ta'minlaydi. Shuning uchun ham jismoniy mukammallik yangi yetishib chiqayotgan mutaxassisning shunchaki xohlovchi yoki yoqtiruvchi sifati bo'lmasdan, balki uning shaxsiy xususiyatlari tarkibining zarur va kerakli elementi bo'lib hisoblanadi⁷³.

Talabalarning jismoniy-madaniy va sport faoliyati – jamoaviy va shaxsiy qiziqishlarni, jamoaviy va individual ehtiyojlarni shakllantiruvchi omillarni birlashtiruvchi samarali mexanizmlardan biridir. Bu mexanizmning maxsus yadrosi shaxsning jismoniy va ma'naviy muhitini rivojlantiruvchi, uni me'yorlar, ideallar, qadriyatli mo'ljallar bilan boyituvchi munosabatlardir. Ushbu holat va jarayonda shaxs xususiyatida ijtimoiy malaka vujudga kelishi, rivojlanib borishi ro'y beradi va uning tabiiy ichki kuchlari tashqarida natija berishi kuzatiladi.

Shaxsning jismoniy madaniyati o'zini uchta asosiy yo'nalishda namoyon qiladi. Birinchidan, o'z-o'zini rivojlantirish layoqatini aniqlaydi, shaxsning ijtimoiy va ma'naviy malakasi bilan asoslangan "o'zi"ni rivojlantirishga yo'nalganligini aks ettiradi, "o'z-o'zini qurishga" ijodiy intilishini, o'z-o'zining mukammallashishini ta'minlaydi. Ikkinchidan, jismoniy madaniyat

⁷³ G. Sirojiddinov, B. Hamroqulov "Jismoniy madaniyat va sportning barkamol avlodni shakllantirish va tarbiyalashdagi ahamiyati". Xalqaro idmiy anjuman. "Jismoniy tarbiya va sport Davlat, jamiyat, shaxs". – Toshkent, 2005. 23–24 b

– o‘z faoliyatini tashkil qiluvchi, tashabbus ko‘rsatuvchi yangi bo‘ljak mutaxassisning asosi sifatida kasbiy mehnat va predmetga yo‘naltirilgan jismoniy madaniyat vositasini qo‘llashda ijodkorlik namoyon qiladi. Uchinchidan, jismoniy madaniyat – shaxsning “boshqalar” bilan jismoniy-madaniy va sport, jamoaviy va kasbiy faoliyat jarayonida yuzaga keladigan munosabatga yo‘naltirilgan ijodkorligini aks ettiradi hamda o‘z ustida ishlash ko‘nikma va malakasi rivojlanib borishini ta‘minlash bilan birga, ruhiy quvvatni ham boyitib, mustahkamlab boradi.

Ushbu faoliyatda shaxsning yaqinlari, qarindoshlari va atrofdagilari, kasbdoshlari bilan qanchalik aloqasi keng, boy bo‘lsa, shunchalik uning ichki-subyektiv olamini namoyon qilish maydoni boyib, kengayib boradi⁷⁴. Sport nafaqat jismoniy, balki ma‘naviy-mafkuraviy barkamollikka erishishda eng muhim omillardan biri hisoblanadi. Tarixchilar shahodat berishicha, Turon zaminida miloddan avvalgi V–III asrlardayoq ajdodlarimiz kurash, nayza otish, qilichbozlik, kamondan otish, shaxmat, uloq, poyga kabi insonni kamolga yetkazuvchi musobaqalarni ommaviy ravishda o‘tkazib kelgan. Fidoyi xalqimiz necha yuz-yillar davomida har bir o‘yinni qalb qo‘ri bilan yaratdi, sayqalladi va mukammalashtirdi. Saralangan o‘yin turlarini kelgusi avlodlar uchun ko‘z qorachigiday asrab-avaylab keldi. Zero, jismoniy tarbiya va sport jismoniy, axloqiy barkamollikka erishishning muhim omilidir.

Sport irodani, odamning maqsadga erishishga intilishini mustahkamlaydi, qiyinchiliklarga sabr-toqat bilan chidashni o‘rgatadi, unda g‘alabaga ishonch uyg‘otadi, Vatanimiz, xalqimiz shon-shuhratini jahon hamjamiyati oldida ulug‘laydi, yutuqlardan faxrlanish hissini tarbiyalaydi.

Shuning uchun ham bugungi kunda yoshlarda faol hayotiy pozitsiya, ma‘naviyat, ezgulik va insonparvarlik ideallarini

⁷⁴ Сидоров А. И. Силуянова В. А. "Здоровье в ваших руках" 1997, № 2

tarbiyalash uchun jismoniy tarbiya va sport vositalari, shakllari va usullaridan foydalanish ustuvor yo'nalishlardan biriga aylanmog'i kerak. Bu borada milliy sport turi – kurashning o'рни alohida. Xususan, kurash mashqlari va usullari milliy xususiyatlarimizga singib ketgani aynan bugungi yoshlarmizda milliy qadriyatlarni shakllantirishda qo'l keladi.

Yuqorida bildirilgan ilmiy-nazariy fikrlar asosida xulosa qilib quyidagi fikrlarni keltirish mumkin: ***birinchidan***, yoshlarning kurash sport turiga qiziqishi, milliy qadriyatlar bilan uyg'unligini o'rganish, tadqiq etib borish mazkur sport turini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi; ***ikkinchidan***, Oliy o'quv yurtlari jismoniy tarbiya yo'nalishlarida sport turlarini rivojlantirishga qaratilgan keng qamrovli dasturlar ishlab chiqish ushbu sport turi yanada rivojlanishini ta'minlaydi; ***uchinchidan***, yoshlarning sport turlariga bo'lgan munosabati va qiziqishini o'rganib borish, tegishli taklif va tavsiyalar ishlab chiqish, ularni amaliyotga tatbiq etib borish mamlakatda ushbu sport turi keng miqyosda rivojlanishiga olib keladi; ***to'rtinchidan***, bolalar sporti rivojlanishiga qaratilgan dasturlarni ishlab chiqish va hayotga tatbiq etish davomida yoshlarning nafaqat salomatligi, balki ularda o'ziga bo'lgan ishonch tuyg'usi shakllanishida ham muhim ahamiyat kasb etadi; ***beshinchidan***, mamlakatimizda barkamol avlodni shakllantirish yo'lida keng qamrovli islohotlar amalga oshirilayotganda barcha omillarni inobatga olish zarur. Xususan, jismoniy tarbiya va sportga asosiy omillardan bir sifatida yondashish yoshlarning sportga bo'lgan qiziqishi rivojlanishida muhim ahamiyat kasb etadi.

Qiziqarli ma'lumotlar

Yozgi yoki qishki bo'lishidan qat'iy nazar, Olimpiya va Osiyo o'yinlari, jahon chempionatlari, talaba yoshlarning butunjahon universiada o'yinlari kabi nufuzli musobaqalarga mezbonlik qiladigan shaharlar zimmasiga zarur infratuzilmalarni yaratish borasida ham ma'lum bir mas'uliyat yuklanadi.

Yangi sport inshootlarini qurish, mavjudlarni qayta ta'mirlash – bu kabi sport tadbirlarini o'tkazishning asosiy shartlaridan biri hisoblanadi. Bundan tashqari, sayyohlik, transport, telekommunikatsiya sohalariga yirik investitsiyalarni yo'naltirish, mehmonxonalar qurish, atrof-muhitni yaxshilab kabilar ham nufuzli sport turnirlarini yuqori saviyada va muvaffaqiyat bilan o'tkazishda muhim rol o'ynaydi.

Bularning hammasi musobaqani qabul qiluvchi mamlakat va shahar haqidagi ijobiy tasavvur va taassurotlarni shakllantirishga xizmat qiladi. Bugungi kunda aksariyat davlatlar va shaharlar yirik sport musobaqalarini o'z hududida qabul qilar ekan, kelgusida sayyohlar oqimini ko'paytirish hisobiga qilingan xarajatlarni qoplash va daromad olishni ham ko'zlaydi. Shu sababli olimpiya shaharchalari, sport obyektlari umumiy ovqatlanish, transport, turli xizmatlar ko'rsatish tizimlari, ko'ngiochar maskanlar yaxshi rivojlangan, shu bilan birga tarixiy maskanlarni borib ko'rishga qulay joylardan qurilishiga e'tibor qaratiladi.

Quyidagi 1-jadvalda 1988-yildan boshlab olimpiya o'yinlarini o'tkazish uchun mezbon davlat va shaharlar tomonidan qilingan xarajatlar ko'rsatilgan (*xarajatlar sport inshootlarini qurish va rekonstruktsiya qilish, shahar va transport infratuzilmasini rivojlantirish kabilarni ham o'z ichiga olgan*):

1-jadval

Olimpiya o'yinlarini o'tkazish uchun mezbon davlat va shaharlar tomonidan qilingan xarajatlar

Yozgi olimpiadalar			Qishki olimpiadalar		
1988-yil	Seul	4 mlrd \$ dan ortiq	2002-yil	Solt-Leyk-Siti	1,2 mlrd \$
1992-yil	Barselona	7 mlrd \$	2006-yil	Turin	2,7 mlrd yevro
1996-yil	Atlanta	1,7 mlrd \$	2010-yil	Vankuver	3,4 mlrd \$

2000-yil	Sidney	3,8 mlrd \$	2014-yil	Sochi	50 mlrd \$ ga yaqin
2004-yil	Afina	13 mlrd yevro	2018-yil	Pxyonchxan	12,9 mlrd \$
2008-yil	Pekin	20 mlrd \$			
2012-yil	London	16,6 mlrd \$			
2016-yil	Rio-de- Janeyro	11 mlrd \$			
2020-yil	Tokio	15 mlrd \$dan ortiq			

Ayrim manbalarda 2008-yilgi Pekin olimpiadasiga tayyorgarlik ko'rish va uni o'tkazish bilan bog'liq xarajatlar 44 milliard AQSh dollari atrofida, deb ko'rsatiladi. Bunda ular olimpiya o'yinlari bahonasida shaharda qurilgan qo'shimcha metro liniyalari va bekatlari uchun xarajatlarni ham nazarda tutishadi.

2014-yil Rossiyaning Sochi shahri mezbonlik qilgan qishki olimpiya o'yinlarida xarajatlarning kattaligi esa bu yerda ilgari bu qadar yirik sport tadbirlarini o'tkazish uchun infratuzilma mavjud bo'lmagani bilan bog'liq. Deyarli barcha sport inshootlari, ularga olib boriladigan yo'llar, boshqa infratuzilmalar yangidan qurilgan.

"Tokio-2020" olimpiya o'yinlari tashkiliy qo'mitasi Bosh kotibi Tosiro Muto Xalqaro olimpiya qo'mitasi (XOQ)ning 2021-yil 20-iyulda bo'lib o'tgan 138-sessiyasida Yaponiya tomonining Tokio shahrida olimpiya o'yinlarini o'tkazish bilan bog'liq jami xarajatlari 15,4 milliard AQSh dollariga yetganini, COVID-19 pandemiyasi sababli xavfsizlik choralarini kuchaytirish uchun qo'shimcha ravishda 900 mln AQSh dollari sarflanganini ma'lum qilgan.

Sport iqtisodi yo'nalishida tadqiqotlar olib boradigan amerikalik mutaxassis Endryu Tsimbalist olimpiya o'yinlari va futbol bo'yicha jahon chempionatlarining mezbon davlat iqtisodiyotiga ta'sirini tahlil qilib, "aksariyat hollarda yakuniy

natija – ijobiy samaraning yo‘qligi” bilan izohlanishini qayd etadi. U o‘zi tahlil qilib chiqqan 26 ta holatdan 16 tasida statistika jihatidan sezilarli ijobiy samara ko‘zga tashlanmaganini, uchta holatda salbiy ta’sir kuzatilganini, yettita holatda esa ozroq ijobiy natija mavjudligini ta’kidlaydi.

So‘nggi yillarda mamlakatimiz Osiyo, jahon darajasidagi nufuzli xalqaro musobaqalarni o‘tkazish bo‘yicha ham o‘ziga xos tajriba to‘plab bormoqda. Keyingi to‘rt-besh yil ichida yurtimizda dzyudo, og‘ir atletika, suv sporti turlari, futbol, qo‘l jangi, sambo, kurash, tosh ko‘tarish va pahlavonlar o‘yinlari hamda boshqa sport turlari bo‘yicha turli yosh toifalaridagi Osiyo va jahon chempionatlari, Gran-pri darajasidagi nufuzli xalqaro musobaqalar o‘tkazildi va o‘tkazib kelinmoqda. Osiyo Olimpiya kengashining 2019-yil 28-sentyabrda Qatarning Doha shahrida bo‘lib o‘tgan 73-Ijroqo‘m yig‘ilishida 2025-yilda yoshlar o‘rtasidagi IV yozgi Osiyo o‘yinlarini Toshkent shahrida o‘tkazishga rozilik bildirish to‘g‘risida qaror qabul qilinganligi esa yurtimizga bildirilgan katta ishonch bo‘ldi, deyishimiz mumkin.

Auditoriyada bajarish uchun vazifa

1. Jismoniy mukammallik tushunchasiga ta’rif bering.
2. Iqtidorli sportchi tug‘ma bo‘lishi kerakmi yoki uni shakllantirish mumkinmi?
3. O‘zbekistonda o‘tkaziladigan bolalarga mo‘ljallangan qanday sport musobaqalarini bilasiz?
4. Sog‘lom avlodni tarbiyalashda jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat uyg‘unligining mohiyatini tavsiflang.

Mustaqil bajarish uchun vazifa

1. O‘zbekistonda so‘nggi 5-yillikdagi sport islohotlarini tahlil qiling.
2. Bolalar sportini rivojlantirishda yana qaysi jihatlariga e’tiborni kuchaytirish lozim, deb hisoblaysiz?
3. OAVda sog‘lom avlod targ‘iboti va yoritilishini baholang.
4. Sport va jismoniy madaniyatni yanada yuksaltirish uchun takliflar bildiring.

5. Sport haqidagi film. "Poyga"



Mavzuga oid videoqo'llanma

Mavzu bo'yicha tavsiya etiladigan adabiyotlar ro'yxati

1. Karimov I.A. "Barkamol avlod orzusi". To'plam T., "O'zME Davlat ilmiy nashriyoti", 2000.
2. Avloniy. A. "Turkiy guliston yoxud axloq". Toshkent, "O'qituvchi", 1992.
3. Abdullayev A., Rasulov R., Xasanov A. Umumiy o'rta va kasb-hunar ta'limi tizimlariga jismoniy tarbiyadan sinfdan tashqari ishlar. – T., 2009.
4. G'.Sirojiddinov, B.Hamroqulov. "Jismoniy madaniyat va sportning barkamol avlodni shakllantirish va tarbiyalashdagi ahamiyati". Xalqaro ilmiy anjuman. "Jismoniy tarbiya va sport: Davlat, jamiyat, shaxs". Toshkent, 2005, 23-24-b.
5. Сидоров А.П. Силуянова В.А. "Здоровье в ваших руках" 1997, №2
6. Светличная Н.К. "Спортивная физиология", Учебное пособие / ВМСО образования Республики Узбекистан/ Центр среднего спец.образов.-Ташкент: "Ижод", 2007. 96-б.
7. "Science and Education" Scientific Journal November 2020 / Volume 1 Issue 8 www.openscience.uz 444

IV BOB. XORIJDA JISMONIY MADANIYAT VA JISMONIY TARBIYA TIZIMI. AHOLINING SPORT SOHASIDAGI SAVODXONLIGI

4.1. Amerika Qo'shma Shtatlarida jismoniy tarbiya tizimidagi ustuvorlik va kuzatiladigan muammolar

Tayanch so'zlar: raqobat, mag'lubiyat, velosiped yo'lakchasi, me'yor, aholi, sport seksiyasi, semizlik, salomatlik.

AQShning aksariyat hukumat rahbarlari, senatorlari, biznesmenlari nuqtayi nazariga ko'ra, hukumatning yuqori lavozimlari va har qanday sohada ulkan yutuqlar tomon yo'l – sport zali orqali kechadi. Amerikaliklar har qanday sohada hamisha raqobat bilan yashaydi. "Amerikada bolalar va qizlar maktab davridanoq bir-biriga raqobat kayfiyatida tahsil oladilar. Keyinchalik sportga qiziqib, bu sohada professional bo'lishni niyat qilgan yoshlar aynan sportda bir-biriga yanada jiddiy raqib sifatida qaraydilar. Ahamiyatlisi, ular o'z faoliyatida faqat g'oliblik haqida o'ylaydilar. Maktabda tahsil olish ham, sportdagi mashg'ulot ham faqat g'alaba qozonish uchun xizmat qilishi kerak, deb hisoblaydilar. Amerikaliklar tafakkurida mag'lubiyat tushunchasining o'zi yo'q. Shuning uchun ham bu yurt vakillari faqat g'alabani rejalashtiradi, g'alaba tomon boriladi va mehnat qilinadi. Mag'lubiyat esa sharmandali holat sifatida baholanadi." AQShning mashhur yozuvchisi J.Tunis 1958-yil amerikaliklarning g'alabaga bo'lgan ishonchi haqida shunday degan edi⁷⁵.

Amerikada jismoniy tarbiya va sport rivoji unsurlarini har qadamda uchratish mumkin. Shuning o'zidan ham AQSh aholisining sportga,

⁷⁵ <https://asport-usa.com/>

harakatga qay darajada e'tiborli ekanini ko'rish mumkin. Ko'plab amerikaliklar salomatlikni asrash kasal bo'lib, keyin tiklashdan ko'ra ancha arzon tushishini allaqachon anglab yetishgan. Sog'likka, demakki, kelajakka bunday e'tibor uchun, o'z-o'zidan, katta stadionlar, sport maydonlari, fitnes markazlari, suv havzalari, golf maydonlari, tennis kortlari va sport anjomlariga ehtiyoj seziladi. Va bularning bari nafaqat mavjud bo'lishi, balki doimiy ravishda atrofni qurshab turishi kerak. Masalan, uyda, ko'chada, ish xonasida va hokazo.

Shu bilan birga noto'g'ri ovqatlanish natijasida AQShning bolalar yoshidagi aholisi orasida semizlik sezilarli darajada ortishi ham sportga e'tiborni yanada kuchaytiradi. Negaki, bunday ko'rinish har qanday amerikalikning kelajagi uchun xavf solishini ular yaxshi bilishadi. Shuning uchun ham bunday vaziyatda ular ongli ravishda yon atrofdagi trenajyor zaliga yoki sport seksiyasiga oshiqadilar.

AQSh ko'chalarida velosiped haydayotgan yo'lovchi yo'l harakati qonun-qoidolari bilan tamomila himoyaga olingan. Axir, bu o'lkada avtomobillar harakatlanadigan yo'llarning har ikki chetida velosiped yo'lakchasi tashkil etilgan. Bu yo'lakchani bosgan avtomobilga katta jarima belgilangan.

Sport razryadiga ega abituriyent AQShda biror oliy o'quv yurtiga qabul qilinishi boshqa oddiy abituriyentga nisbatan ancha oson kechadi. Shuningdek, ta'lim grantlarini yutib olishda ham sportchilarning salohiyati va imkoniyati yuqori turadi. Shundan kelib chiqib xulosa qilish mumkinki, sifatli ta'limni ko'proq o'z salomatligi va chiroyli qomati ustida qayg'urgan talaba birinchilar qatorida ola biladi.

AQSh jismoniy tarbiyasida hukumatning qandaydir umume'tirof etilgan qonun-qoidolari bo'lmasa-da, xalqning sportga nisbatan o'ziga xos talabi va me'yorlari mavjud. Masalan, maktab dasturidagi jismoniy tarbiya talablariga salomatlik markazlari, tibbiy klinikalar tavsiyalarini kiritish mumkin. Yurak kasalliklari davosi bo'yicha ishlaydigan markaz Amerika aholisi

uchun quyidagi me'yorlarni ishlab chiqqan: har kuni 30 daqiqa davomida jismoniy faol bo'lishni odat qilish zarur, 5 yoshdan boshlab esa kunora 30 daqiqalik sport mashqi aholining barcha qatlami uchun majburiy.

AQSh sog'liqni saqlash departamenti o'rnatgan me'yorlar esa, asosan, bolalar va o'smir yoshdagi qatlam o'rtasida sportni ommalashtirib, quyidagicha tasniflanadi⁷⁶.

9–12 sinf bolalari haftada uch marta kamida 20 daqiqadan sport bilan shug'ullanishi kerak.

18 yoshdan kattalar uchun sport bilan intensiv shug'ullanish haftada uch marta kamida bir soatni tashkil etishi kerak.

O'rta maktab jismoniy tarbiya fanining maqsadi o'quvchilar orasida sportchilar sonini oshirib borish va ularni professional sportga yo'llash hisoblanadi. Shu bilan birga, bolalarda jismoniy tarbiya bilim va ko'nikmasi yuqori darajada shakllantirib boriladi.

Shunday qilib, AQSh o'rta maktablarida jismoniy tarbiya tizimi, eng avvalo, insonni hayotga tayyorlash, uning yetuk shaxs sifatida kamol topishi uchun bilimi va malakasini oshirish, raqobatbardosh mutaxassis tayyorlash, ishchanlik sifati yuqori, ijodiy fikrlaydigan hamda ko'p-yil ana shu sifatni o'zida saqlay oladigan insonlarni tarbiyalashdan iborat.

Qiziqarli ma'lumotlar

Olimpiya chempionligini qo'lga kiritgan amerikalik ayrim mashhur sportchilar. ***Yengil atletika ustasi Karl Lyuis 1961-yili Alabama shtatining Birmengem shahrida dunyoga kelgan.*** O'zining bolalik vaqtlarini U bir necha sport turlariga qatnashib o'tkazgan. Unga hamma sport turi birdek qiziq edi. Bunda amerikacha futboldan to suvga sakrash sportigacha sanab o'tishimiz mumkin. Ammo u o'zining kichik singlisiga yugurish bahslarida nuqul yutqazib qo'yaverar edi. Sog'ligiga to'xtaladigan bo'lsak, Lyui shu darajada ozg'in ediki, shifokorlar unga ko'proq sport bilan shug'ullanishi kerakligini tavsiya qilishardi. Taqdir taqozosi

⁷⁶ J. Eshnazarov. "Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish". – Toshkent, 2008.

bilan qahramonimizning otasi mashhur Jeymi Ounsning yaqin do'sti edi. Bu shaxs o'sha vaqtlar Germaniya chempionatida 4 karra tengsiz deb e'tirof etilgan yengil atletika ustasi bo'lib, keyinchalik u haqda hatto film ham suratga olishgandi. Shunday qilib, Lyui 10 yoshga to'lganida otasi Oungsa farzandini o'z qaramog'iga olishini so'rab iltimos qiladi. Shu tariqa buyuk sportchi uning murabbiyiga aylanadi. Natijada Lyui 13 yoshga to'lganidayoq, 5 m 500 sm uzunlikka sakray olardi. 18 yoshida panamerika o'yinlarida esa aql bovar qilmas masofaga, 8 m 13 sm ga sakrashni uddalaydi. Bu harakati bilan Lyui olimpiada o'yinlarida ham g'oliblikka erishish uchun tayyorligini hammaga ma'lum qilgandek edi.

Ammo AQSh Moskva olimpidasiga baykot e'lon qilganligi sabab, qahramonimizga u yerda ishtirok etish nasib etmadi. Keyingi Los Anjeles olimpidasida u bor imkoniyatini ishga soldi. Natijada 100 m ga 200 m ga yugurish bahslarida hamda uzunlikka sakrash va estafeta bahslarida 4 ta oltin medalni qo'lga kiritadi. Bu yutug'i bilan u ustozning ham yuzini yorug' qilib, unga munosib shogird bo'lganini hammaga isbotlagan edi. Shundan kelib chiqqan holda unga "shamolning o'g'li" taxallusini berishadi.

Oradan 4-yil o'tib Seul olimpidasada Karl 200 m lik masofada kumushga va 100 m likda oltinga, shuningdek uzunlikka sakrashda ham oltinga ega chiqadi. Biroq o'sha olimpidada AQSh jamoasini estafeta bahsida tayoqni noto'g'ri yetkazib bergani uchun diskvalifikatsiya qilishadi. 1992-yilgi olimpidada ham Karl ishtirok etish niyatida edi ammo, sog'lig'idagi ba'zi muammolar uning yakkalik sprint bahslariga uzoq tayyorgarlik ko'rishini taqozo etar edi. Shuning uchun u faqat estafeta va uzunlikka sakrashda tengsiz ekanini isbotlab, Barselonadan 2 ta oltin medal bilan qaytadi.

Atlantada o'tgan o'zining oxirgi olimpidasiga Karl Luis sog'lig'i va sport formasi yuqori bo'lmagan holda yetib keladi. Doimiy bo'lib turadigan jarohatlar tayyorgarlik ko'rishga halal bergan edi. Lekin u oxirgi damlargacha yengilgisi kelmas edi. Va u uchun sevimli yo'nalishi bo'lgan uzunlikka sakrash bahslarida

o'zining oxirgi olimpiada oltin medalini qo'lga kiritadi. Aynan shu olimpidadan bir-yil o'tib Karl o'zining sportdagi yorqin faoliyatini yakunlaydi. Shu yerda bir qiziqarli ma'lumot. Formula 1 ning 4 karra jahon chempioni Lyuis Xemiltonning Los Anjelesdagi triumfi Karl Lyuis sharafiga shunday nom olgan edi.

Eng buyuk olimpiada chempionlaridan keyingi o'rinda amerikalik suzuvchi Mark Endrius Pits o'rin olgan. U 1950-yili Kaliforniya shtatining kichik shaharchasi bo'lmish Madesteda tug'ilgan. Uning sport faoliyatida otasi juda katta rol o'ynagan. Bolaligidanoq otasi o'g'lining faqat eng yaxshi murabbiylar qo'l ostida shug'ullanishini istaydi va bunga astoydil harakat qiladi. Uning birinchi murabbiyi Mark Chivur bo'ldi. Bu murabbiy boladagi bo'lajak chempionlik potensialini ko'ra oldi. Ammo buyuk iste'dod sohibi bo'lgan qahramonimiz o'ta darajada dangasa edi. Bu kamchilik ustida esa turli usullar bilan ishlashga to'g'ri kelardi. Deylik, biror musobaqada ishtirok etishi uchun murabbiy unga glyukoza berar edi. Siri nimada, deysizmi? Murabbiy uni sehirli tabletka deb atab, g'alaba keltirishiga ishontirar edi.

18 yoshga yetganda shogird Mexikodagi o'zining birinchi olimpiadasiga yo'l oladi. U yerda Mark biryo'la 4 ta medalni qo'lga kiritadi. Ulardan 2 tasi estafeta bahslarida qo'lga kiritilgan oltin edi. Ammo haqiqiy shon-shuhrat unga 4-yildan keyin Myunxen olimpidasida nasib etadi. U bu safar deyarli barcha masofalarda g'oliblikni qo'lga kiritadi. Jami 7 ta oltin medalning barchasini o'zlashtirishga muvaffaq bo'ladi. Bu ko'rsatkich olimpiadalarning fenomenal rekordi hisoblanadi. Va qarangki u qariyb 30-yilgacha Markning nomi bilan ushlanib turdi. Ushbu rekord natijani yaqindagina bir sportchi yangilashga muvaffq bo'ldi. U haqida keyinroq to'xtalamiz.

Demak, Myunxen olimpiadasi Mark Endrius Pits xotirasiga quvonchli onlari bilan muhrlangan bo'lsa, shu bilan birga yuz bergan fojiasi bilan uni esankiratib qo'ydi. Olimpiadaning avj olgan nuqtasida terrorlik harakati sodir bo'lib, bir isroillik sportchi olamdan ko'z yumdi. Bu yuz bergan voqea Pitsga juda

ham jiddiy ta'sir qildi. Bir tomondan u qo'lga kiritgan g'alabalar quvonchi, ikkinchi tomondan ko'z o'ngida sportchining olamdan o'tishi uni shok holatiga olib keldi. Bu vaqtda vaziyat ta'sirida Mark musobaqalarda ishtirok etishni to'xtatishga qaror qiladi. Bunda uning yoshi 22 da edi, xolos. Afsus, achinarli holat. Ammo shunday bo'lsa-da, o'zining qisqagina sport faoliyatida Mark o'z nomini tarixga muhrlab ulgurdi. Ayni kunlarda buyuk chempionimiz faol hayot tarzi bilan yashayapdi. Turli jamoatchilik tadbirlarida ishtirok etib turadi.

Bu inson eng qudratli va mashhur olimpiada chempioni hisoblanadi. Amerikalik Maykl Felpsni oramizda tanimaydiganlar bo'lmasa kerak. **Maykl 1985-yili 30-iyunda Baltimor shahrida dunyoga kelgan.** Otasi politsiya noziri onasi esa o'qituvchi edi. Suzishga u katta opalariga qiziqib, 7 yoshida birinchi bora keladi. Qarangki, 10 yoshida u o'z yosh toifasida jahon rekordi muallifiga aylanadi. Pop Bolman undagi qobilietni ko'rib shaxsan o'zi jiddiy shug'ullantira boshlaydi. Natijada esa u sportchining bor ichki qobiliyatini namoyon etishiga yordam beradi.

15 yoshidayoq Felps birinchi bora Sidneydagi olimpiada o'yinlarida ishtirok etadi. Shu bilan u Amerika suzish sporti tarixidagi eng yosh olimpiada ishtirokchisi sifatida tarixga yozib qo'yiladi. Biroq, unga birinchi safar rag'batli o'rin nasib etmaydi. Finishga 5 chi bo'lib kelib, Shohsupaga qadar ikki qadam yetmay qoladi.

Afnada o'tgan keyingi olimpiadada esa Maykl bir yo'la 8 ta medalni qo'lga kiritadi. Ulardan 6 tasi oltin edi. Oradan 4 yil o'tib Pekinda esa 23 yoshli Felps aql bovar qilmas natijani ko'rsatadi. U o'zi ishtirok etgan hamma yo'nalish bahslarida g'olib bo'lib, bir yo'la 8 ta oltin medal sohibiga aylanadi. Shu bilan Felps Pekinda butun dunyo sportchilari orasida eng nufuzli sportchi sifatida e'tirof etildi. Va bitta olimpidada qo'lga kiritgan oltin medallar soni bo'yicha rekord natijani muhrlab qo'ydi.

2009-yili esa Felpsni morixuana istemol qilgani uchun sportdan chetlatishadi, lekin bu voqea uni eng kuchlilar safidan chiqarib yubormadi. London olimpiadasida u yana medallar sohibiga

aylandi. 4 ta oltin va 2 ta kumush medal sohibi bo'ldi. 2016-yilgi Rio de Janeyroda o'tgan o'yining oxirgi olimpidasida Mayk 5 ta oltin va 2 ta kumush medalga sazovor bo'ladi. Bu natija bilan, ya'ni qo'lga kiritgan medallar soni bo'yicha u o'zining oxirgi natijasini tarix sahifasiga muhrladi. 31 yoshga kirib, Felps o'zining yorqin sport faoliyatini yakunlagani haqida bayonot beradi.

Auditoriyada bajarish uchun vazifa

1. AQShda jismoniy faollik qandayligini tavsiflang.
2. AQSh turmush tarzida jismoniy tarbiya va sportning qaysi biri ustun deb o'ylaysiz?
3. Amerikaliklar sog'lom hayot kechirish uchun, asosan, qaysi mezonlarga amal qilishadi?
4. Sizningcha, amerikaliklar jismoniy faollik bilan bir qatorda to'g'ri ovqatlanishga rioya qilishadimi?

Mustaqil bajarish uchun vazifa

1. Amerika va O'zbekiston: jismoniy madaniyat va jismoniy tarbiyaga e'tiborni taqqoslang.
2. Amerikadagi sog'lom avlod, kasallanish va o'lim ko'rsatkichi statistikasini tahlil qiling.
3. Amerika Qo'shma Shtatlarida jismoniy tarbiya tizimidagi ustuvorlik va muammolar nimalardan iborat?
4. AQShda sportni ommalashtirish qaysi usullarda amalga oshiriladi?
5. Sport haqidagi film. "Ford Ferrariga qarshi"

Mavzu bo'yicha tavsiya etiladigan adabiyotlar ro'yxati

1. Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish. – Toshkent, 2008.
2. https://ru.wikipedia.org/wiki/%d0%a1%d0%bf%d0%be%d1%80%d1%82_%d0%b2_%d0%a1%d0%a8%d0%90
3. <https://asport-usa.com/>
4. <https://olamsport.com/ru/news/zlatan-ibragimovich-aqshda-sport-juda-qimmat>
5. <https://www.amerikaovozi.com/a/us-business-american-football/2416661.html>
6. <https://blogs.voanews.com/uzbek/talabalar-shaharchasi/2011/03/06/amerikada-sport-unc-chapel-hill-va-duke-universitetlari-misolida/>

4.2. Yevropa davlatlarida jismoniy tarbiya va madaniyatning shakllanish bosqichlari

Tayanch soʻzlar: konsepsiya, koʻnikma, mashgʻulot, badan-tarbiya, harakatli taʼlim, maqsad, natija, faollik.

Finlyandiyada maktab oʻquvchilari jismoniy tarbiyasi sogʻlomlashtirish yoʻnalishi konsepsiyasiga asoslanadi. Mazkur konsepsiya oʻquvchining butun hayoti davomida jismoniy faoliyatda ishtirok etishini taʼminlaydigan motivlarni shakllantirishga qaratilgan⁷⁷. Bundan koʻzlangan asosiy maqsad – sogʻlom avlodni voyaga yetkazish talabiga mos keladigan faol hayot tarzini shakllantirish. Finlyandiya mutaxassislari fikricha, maktab bolalar va oʻsmirlar uchun turli shakldagi sinfdan va maktabdan tashqari sport mashgʻulotlarida (majburiyatlarida) qatnashish imkoniyatini taʼminlashi kerak. Ularning fikriga koʻra, eng muhimi, nafaqat bolalar va yoshlarning ushbu koʻnikmalarni egallashi, balki ularga jismoniy faollikning turli shakllarida ishtirok etishi uchun shart-sharoit yaratishdir.

Niderlandiyada "harakatli taʼlim" konsepsiyasi amalga oshirilmoqda⁷⁸. Asosiy gʻoya sifatida bu konsepsiya harakatlar madaniyatini egallash va undan hayoti davomida foydalanish vazifasini qoʻyadi. Harakatning asosiy shakllarini, jumladan, bolani turli xil harakatli vaziyatlarda chiniqtirish, asosiy jismoniy qobiliyatini rivojlantirish, undagi jismoniy madaniyat shakllanib borishiga yordam beradi va bu hayotiy koʻnikmaga aylanadi.

Zamonaviy Yevropa mamlakatlari umumiy taʼlim muassasalarida yoshlar oʻrtasida jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish borasidagi harakatlarni Oʻzbekistonda amalga oshirilayotgan shu yoʻnalishdagi islohotlar koʻlami bilan taqqoslasak, oʻxshash tomonlarni koʻrishimiz mumkin. Har ikki yoʻnalishda ham

⁷⁷ Иглин А. Понятие и принципы европейского спортивного права. – Москва. 2011.

⁷⁸ А.Е. Саларгасимова, А.Е. Паужнов. "Физическое воспитание и спорт в странах западной Европы" (https://repo.ksp.kz/bitstream/handle/item/290/fizicheskoe_vospitanie_i_sport_v_stranah_zapadnoi_evropi.pdf?sequence=1&isallowed=y)

maqsad bitta va yagona – komil insonni, professional sportchini voyaga yetkazish!

Buyuk Britaniyada jismoniy tarbiya

An'anaga ko'ra, London o'zining ulkan universitetlari, nufuzli kollejlari va ko'plab ixtisoslashtirilgan maktablari bilan mashhur. Jismoniy tarbiya londonlik o'quvchi va talabalar hayotida muhim omillardan hisoblanadi.

Tahlilimizni ma'lum yo'nalishga ixtisoslashgan maktablardagi jismoniy tarbiya darslaridan boshlaymiz. Ushbu muassasalarda haftada 2 marta jismoniy tarbiya darsi o'tiladi. 60 daqiqa davom etadigan dars mushaklarni qizdirish, badan tarbiyasi va 15 daqiqa yengil yugurish bilan boshlanadi.

Londonda voleybol, basketbol, badminton, gimnastika, raqs kabi jamoaviy o'yinlarga alohida e'tibor beriladi.

Qizlar va o'g'il bolalar alohida shug'ullanishadi. Asosan, amaliy mashg'ulot o'tkaziladi, shuningdek, dars davomida murabbiy shogirdlariga inson tanasining fiziologik tuzilishi, holati, hatto, mushaklar nomi va ularning joylashishini o'rgatib boradi⁷⁹.

E'tiborimizni London universitetlaridagi jismoniy ta'limga qaratsak, vaziyat biroz boshqacha ekanligini ko'ramiz. Vaziyatni eng mashhur va nufuzli universitetlardan biri – "University of Huddersfield" misolida ko'rib chiqamiz.

Har bir universitetning o'z sport maydoni va korti mavjud, bunday imkoniyatdan to'liq foydalangan talabalar – o'g'il bolalar futbol o'ynashadi, qizlar esa badminton. Bundan tashqari, har bir nufuzli universitetda suzish havzasi mavjud. Talabalarga salomatlik va sport borasida nazariy darslar ham o'tiladi. Mashg'ulotlar haftasiga 1–2 marta o'tkaziladi.

Professor-o'qituvchilar tarkibi masalasiga to'xtaladigan bo'lsak, oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya va sport kafedrası

mavjud. Talabalarga o'qituvchilar ham, maxsus tayyorlangan murabbiylar ham saboq beradi. Professor-o'qituvchilar tarkibi, asosan, sport murabbiylaridan iborat.

Har qanday mashg'ulot mushaklarni qizdirish va cho'zilish mashqlari bilan boshlanadi. Har bir darsga talabaning qatnashishi majburiy, sababi, o'quv-yili yakunida talabalar jismoniy tarbiya bo'yicha imtihon topshirishlari kerak.

Shunday qilib, Buyuk Britaniyadagi jismoniy tarbiya turli xil sport faoliyati turlari bilan bog'liq fundamental sport ko'nikmasini rivojlantirish konsepsiyasiga asoslangan. Maqsad yoshlarning musobaqalarga tayyorgarligi va yuksak sport natijalariga erishishini shakllantirish bilan birga, ularning barcha turdagi sport tadbirlarida faol bo'lishlarini hamda ommaviy ishtirok etishlarini ta'minlashdan iborat.

Qiziqarli ma'lumotlar

Afsonaviy Terri Anri

Ko'plab futbol ekspertlari va muxlislarinng fikrlariga ko'ra, Angliya premer ligasi dunyodagi eng kuchli va jozibali futbol birinchiligi hisoblanadi. Ushbu liganing eng yodda qolarli va yulduzli onlari aynan o'tgan asrning 90-yillari yakuniga va yangi asrning boshlanishiga to'g'ri keladi. O'sha vaqtlari chempionlik uchun bahs ikkita eng katta jamoalar o'rtasida o'tishi odat bo'lib qolgan edi. Ular ser Aleks Fergysonning "Manchester Yunayted" hamda Arsen Vengerning "Arsenal" jamoalari edi. Bu voqeliklar markazida esa uchrashuv timsoli sifatida bir futbolchi nomi jaranglab turar edi. Bu nom bugun biz sizlarga hikoya qilmoqchi bo'lgan mahoratli fransuz to'purari Terri Anri edi. Uning maydonda namoyish etgan ijrolarini hatto raqib jamoalar ham hayrat bilan kuzatib turishar edi.

Terri de Aniel Anri Parij yaqinidagi uncha katta bo'lmagan Les Yulis shahrida dunyoga kelgan. Qizig'i shundaki, bo'lajak afsonaviy futbolchi bolaligida tengqurlari singari futbolga u qadar mehr qo'ymagan edi. To'g'ri, otasi Antuanning xohishi bilan u

bolalar jamoasiga qabul qilindi va u yerda o'ynay boshladi. Aytish kerakki, otasigina farzandida haqiqiy futbolchining qobiliyatini ko'ra olgan edi. Shuning uchun bo'lsa kerak, u Anriga butun hayot yo'li davomida sohada rivojlanishi va o'sib borishi uchun hamisha to'g'ri yo'l ko'rsatib turishga harakat qilar edi. Anrining bolaligida jamoalarini ko'p bora o'zgartirib turish sababi aynan shundan edi.

Kunlardan birida Monaka skauti Arnold Katalano yosh Anrining qobiliyatini ilg'ab qoladi. Aynan bir o'yinda Anri jamoasi 6:0 hisobi bilan yutadi va o'shanda barcha gollar qahramonimizga tegishli bo'ladi. Katalano bu bolakayni e'tibordan qoldirmaydi va hech qanday qarshiliksiz uni Monako jamoasiga o'tishi taklifini bildiradi. Anri oldida turgan birdan bir vazifa esa katta futbol maktabi hisoblangan Kler Fantenda o'qishni tamomlashi kerak bo'ladi. Anri so'zsiz bu vazifani ado etgan holda Monogaska akademiasining to'laqonli bitiruvchisiga aylanadi. Natija esa... uzoq kuttirmadi.

Anrining kelajakdagi futbolchilik faoliyatida uning professional bilim egallagani katta poydevor bo'lib xizmat qildi. Uning qobiliyatini esa haqli ravishda Arsen Venger yuqori baholay olgan edi. U vaqt esa Venger bosh murabbiylik faoliyatida edi. O'zining 17-bahorini qarshi olgan yosh fransuz qahramonimiz Monako ning birinchi tarkibida debyut o'yinini o'tkazdi. Arsen Venger Anrining to'purarlik qobiliyatidan ta'sirlangan edi. Murabbiy Anrining tezligi va to'p bilan munosabatga kirishishdagi mahoratini yarim himoyada ishlatishga qaror qildi.

Uning bu qarori ayni muddao bo'ldi. Yosh bo'lishiga qaramasdan Anri boshlang'ich tarkibda o'z o'miga va hurmatiga ega bo'la boshladi. U haqiqiy futbolchi bo'lib etishganida esa monogasliklar ajoyib mavsum o'tkazdilar. Ular oradan 9-yil o'tib Fransiya chempionligini qo'lga kiritgan edilar.

Shu asnoda Monako va Terri hamkorligi tugab qolmadi. Keyingi mavsum jamoa chempionlar ligasining yarim finaliga qadar yetib bordi. Anri esa turnir davomida 7 marta o'zining

haqiqiy futbolchiligini isbotlab olqishlarga sazovor bo'ldi. Ana shundan keyin bunday yorqin yulduzni ko'plab nufuzli jamoalar o'z tarkiblarida ko'rishni xohlay boshlashdi.

Bular orasida Arsenal murabbiyi Venger bor bo'lib, u o'sha vaqt kuchli jamoa tuzish bilan birga APL chempionligini qo'lga kiritishni oldiga maqsad qilgan edi. Anrining o'zi ham buni juda xohlayotgan edi. Biroq Monogaska rahbariyati bunday bebaho futbolchini sotib yuborishga aslo shoshilmas edi. Ha, Monakoni bu vaziyatda tushunsa bo'lar edi. Anri ham shunday kayfiyat bilan o'ynay boshladiki, oxir oqibat jamoasi uni qo'yib yuborishiga rozi bo'ldi.

1992-yil Anri birdaniga tumanli Albionga shoshib bormadi, balki umuman boshqa yo'nalishga otlandi. Bu Turinning "Yuventus" jamoasi edi. Vaqt shunday xulosa berdiki, Italiya futboli Anriga umuman to'g'ri kelmas ekan. Vengerning taktik va texnik sir-sinoatlarini o'rgangan holda u himoyada ko'proq ishlar edi. Biroq bu jamoada o'ynash uchun Anri unchalik tayyor emasligini anglab yetdi. Shu vaqt unga Arsen janoblari yordamga keldi. Va 1992-yil yozida Terri ushbu murabbiy bilan hamkorlikda ishlay boshladi.

Keyinchalik esa aynan shu inson futbolchiga yorqin kelajak hadya qildi. Mana shu tarzda Arsenalning yana bir qiziqarli va ko'tarinki davri boshlandi. Anri London jamoasi uchun eng asosiy futbolchi sifatida o'yin davomida maydonni mash'aladek yoritib turdi. To'g'ri, jamoa Anrisiz ham mashhur futbolchilari bilan nom qozongan edi. Biroq Anrining taktikasi va hujumi APL uchun chinakam ko'tarilish paydo qildi. Undan tashqari Monakodagi vazifalari bilan birga Angliya jamoasi uni hujumda ham unumli ishlata oldi. Bu fransuz murabbiyining eng to'g'ri qarori bo'lgan edi.

Anri maydonda kuchli himoyachilar orasida kuchli layner bo'lib ajralib turar edi. U to'p bilan shu darajada mohirona ishlar va raqibidan yengilgina uni olib keta olar edi. Bundan tashqari, Arsen janoblari o'z shogirdida yana boshqa qobiliyatlarni

ham kashf qila boshladi. Terri endi har qanday raqib jamoa uchun dahshatli dushmanga aylanib bordi. Anri yana jarima maydonida ham alohida ishlar edi. U yerdan o'rta masofadan turib to'pni juda ajoyib tarzda darvozaga kiritar edi. Yana fransiyalik bu futbolchi uzoq masofadan va betakror yo'nalish olgan holda gol urib muxlislarini lol qoldirar edi. Jamoadagi 8-yillik faoliyati davomida Terri 369 ta o'yin o'tkazib, 226 ta golga mualliflik qildi. Bu klubning yangi o'rnatilgan rekordi hisoblandi. Anri Arsenal jamoasi tarixidagi eng yaxshi futbolchi sifatida tan olinadi. Axir uning muallifligidagi gollar yog'dusi bilan birga jamoa ikki mavsum chempionlik shohsupasiga erishdi. Ikki bora Angliya kubogini qo'lga kiritib, Chempionlar ligasining finaliga qadar yetib bordi. Unda Barselonaga qarshi munosib bahsda yutqazib qo'yishdi. Aynan shu uchrashuv qahramonimizning jamoasidagi keyingi faoliyatini belgilab berdi.

O'zining yulduzli onlariga qaramay, Arsen va yigitlari Yevropa cho'qqisini zabt eta olmayotgan edilar. Anri esa aynan shu tuyg'u bilan yonib yashar edi. Shuning uchun ham Anri Kataloniyaga borishga qaror qiladi. Tan olish kerakki, Terrining qarori unga omad olib keldi. Barsa tarkibida uch-yil o'ynab u butun faoliyati davomida o'ylagan orzusiga erishdi. U Yevropaning klublar bo'yicha oltin medalini qo'lga kiritgan edi. Chempionlar ligasining bunday yuksak trafeyasi bilan birga Anri ko'k qizil libosda yana oltita yutuq sohibiga aylandi.

Kampnougga qaytgach, Anri endi dam olishini istadi. U MLS jamoasiga keldi. Aynan shu yerda u o'zining yorqin faoliyatiga yakun yasadi. Terrining Fransiya termasiga qabul qilinishiga kelsak, u alohida e'tibor bilan so'zlashni talab etadi. Negaki, uning bu yerdagi mehnati natijasi ancha salmoqli edi. U yerda Anri eng yaxshi to'purar sifatida o'zini namoyon etgan edi. Shu bilan birga Anri Fransiya termasi bilan birga Yevro 2000 bahslarida ham omadli ishtirok etgan edi.

2006-yilgi mundialda ham u triumfini yana takrorlashi mumkin edi, biroq o'sha bahsda ular italiyaliklarga yutqazib qo'yishdi.

Umuman olganda Anri milliy jamoa futbolikasi bilan 123 match o'tkazdi va hozirgi kunga qadar rekord natija hisoblanayotgan raqam 51 ta golga mualliflik qildi. Ammo shunday yorqin yulduz faoliyatining jahon maydonidagi porlayotgan onlarida bir ko'ngilsiz hodisa aynan milliy terma jamoa safida ekanligida sodir bo'lgan edi. Irlandiya jamoasi bilan bahsda, oldinda 2010-yilgi jahon chempionatiga yo'llanma nasib etib turgan vaqtda Anri hal qiluvchi onlarda qo'lini qayirib oladi. Albatda buning ta'siri keyinchalik ancha bilingan edi. Anri bu holdan rosa ham afsuslandi. Matchning bu tarzda yakun topishini nohaqlik deb o'yladi. O'yin natijasini hisobga olmagan holda rahbariyatdan qayta o'yin o'tkazishni talab ham qildi. Ammo FIFA o'z qarorini berib bo'lgan edi.

Aynan shu vaziyat qahramonimizni unchalik bezab turmasa-da, Terrining futboldagi yo'li ulkan yutuqlari va muhlislar olqishlari bilan mazmunli va tahsinga loyiq ekanini yaqqol namoyon etadi. U Arsenalning timsoli va Fransiya terma jamoasining afsonaviy yulduzi sifatida jahon futbol tarixidan joy oldi. Xato va kamchiliklar esa hammada ham bo'ladi. Biroq futbol maydonida mo'jizalar yarata olishga esa sanoqli insonlar qodirdirlar. Anri esa shubhasiz, ana shunday insonlar sirasiga kirar edi.

Auditoriyada bajarish uchun vazifa

1. Finlyandiyada jismoniy tarbiya va sport madaniyatining shakllanish bosqichlari qanday tashkil etilgan?
2. Niderlandiya ta'lim tizimida jismoniy tarbiyaga qanday e'tibor qaratilgan?
3. Buyuk Britaniya ta'lim tizimida jismoniy tarbiya qaysi jihatlar bilan boshqa davlatlardan farq qiladi?
4. Yevropada yosh avlodning sport bilan hamnafas ulg'ayishida jismoniy faollikka e'tibor qay darajada?

Mustaqil bajarish uchun vazifa

1. Yevropaning qaysi davlatlari ta'lim tizimida jismoniy madaniyatga e'tibor yuqori deb o'ylaysiz?
2. Rossiya, Germaniya, Italiya va Fransiya davlatlarida sog'lom turmush targ'ibotidagi jihatlarni tahlil qiling.

3. Yevropa davlatlari OAVda sport targ'iboti va mavjud auditoriya bo'yicha tahliliy misollar keltiring.

4. AQSh va Yevropa: jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat taraqqiyotini taqqoslang.

5. Sport haqidagi film. "Poddubniy"



Mavzuga oid videoqo'llanma

Mavzu bo'yicha tavsiya etiladigan adabiyotlar ro'yxati

1. В.Н.Зуев, И.М.Попова "Эвропейский подход к управлению в сфере спорта: ценности, нормы и интересы". Москва, (<https://cyberleninka.ru/article/n/evropeyskiy-podhod-k-upravleniyu-v-sfere-sporta-tsennosti-normy-i-interesy/viewer>)

2. А.А.Иглин "Понятие и принтсипи эвропейского спортивного права". Москва 2011.

3. А.Э.Сапаргасимова, А.Э.Плужнов. "Физическое воспитание и спорт в странах Западной Европы" (https://repo.kspi.kz/bitstream/handle/item/290/fizicheskoe_vospitanie_i_sport_v_stranaj_zapadnoi_evropi.pdf?sequence=1&isallowed=y)

4. https://ru.wikipedia.org/wiki/%d0%a1%d0%bf%d0%be%d1%80%d1%82_%d0%b2_%d0%93%d0%b5%d1%80%d0%bc%d0%b0%d0%bd%d0%b8%d0%b8

5. <https://kz.kursiv.media/2020-05-31/kak-proiskhodit-finansirovanie-sporta-v-raznykh-stranakh/>

4.3. Sharq mamlakatlarida aholini sog'lom turmush tarziga targ'ib qilishda jismoniy tarbiyaning roli

Tayanch so'zlar: an'ana, sumo, psixologik ta'sir, millat, jang san'ati, samuray, imperator, arena

Yaponiya jismoniy tarbiya va sportining o'ziga xos xususiyatlari

Hayotimiz asosi harakatdan iborat. Bu haqiqatni allaqachon tushunib yetganmiz. Qadim zamonlardan dunyo ahli harakat orqali o'z imkoniyati va salohiyatini kuchaytirib borgan. Bunday

maqsad, ayniqsa, harbiy soha vakillari, ovchilar, xullas, yashash tarzi kuch va chaqqonlikka asoslangan insonlar uchun ahamiyatli hisoblangan.

Har bir mamlakat sporti rivojlanishining o'z tarixi va an'analari mavjud. Sharq mamlakatlarida jismoniy tarbiyaning rivojlanish bosqichi, sport turlari paydo bo'lishi va shakllanishi esa Yaponiya va Xitoy misolida juda qiziqarli holatlar bilan e'tiborimizni tortadi.

Aynan shu yurt vakillaridan dunyo karate, sumo, jiu-jitsu kabi ko'plab yakkakurash, jang san'ati turlarini tanidi va o'rgana boshladi. Ha, aynan san'at! Negaki, ularning sport falsafasida faqat jismoniy kurash yoki olishuv emas, balki, raqibga psixologik ta'sir etish ham mavjud. Sportchida ushbu har ikkala sifatni shakllantirish uning kurash maydonidagi harakatini san'at darajasiga olib chiqqan⁸⁰.

Yaponiya – orol mamlakat, o'ziga xos tarixi bilan hamisha dunyoni o'ziga rom etib keladi. Bilamiz, kunchiqar yurt ko'pyillar dunyoga o'z eshiklarini ochmay kelgan, sayyohlar uchun ham mamlakat chiroyidan bahramand bo'lish man etilgan edi. Bu yurt vakillari uzoq-yillar mobaynida xalqaro miqyosdagi katta sport musobaqalarida ishtirok etmay keldilar. Binobarin, bu holatlarning hech biri yapon millatining jismoniy rivojlanishi, sportdagi salohiyatiga salbiy ta'sir etmadi. Mamlakatning sport tarixi va rivojlanishi o'tmishning uzoq-yillariga borib taqaladi. Avvallari bu yerda faqat milliy sport turlari ommalashgan bo'lsa, keyingi yillarda zamonaviy sport turlari ham keng ommalashgani, yuqori darajada rivojlanganini ko'rishimiz mumkin.

1911-yildayoq Yaponiyada havaskor sportchilar assotsiatsiyasi paydo bo'lgan edi. Bugungi kunga kelib, ushbu tashkilot Yaponiyada salmoqli o'rin tutadi. Keling, avvalo bu yerda jismoniy tarbiya va sportning shakllanish bosqichlariga e'tibor qaratsak.

⁸⁰ Гьюлик С. Л. "Восток и Запад: изучение физических и культурных характеристик". – Токио, 1962

Yaponiya g'arb uchun tamomila yopiq bo'lgan davrlarda mamlakat hududida ko'p asrlik tarixga ega milliy sport turlari mavjud edi: jiu-jitsu, bazyutsu (otda yurish), kyudo (kamondan o'q otish), suyren (an'anaviy suzish). Shular orasida eng ommalashgani qilichbozlik – sinkage-ryu bo'lgan. Keyinchalik Yaponiya hududida karate va aykido rivojlangan.

Ko'plab qadimgi sport turlari Yaponiyada chinakam jang san'ati maqomiga ega. Ularni faqat jismoniy mukammallik uchun emas, tafakkurni, aqliy salohiyatni kuchaytirish uchun egallaganlar.

Shu bilan birga, jang san'atlari kishida insoniy burch, g'urur kabi tushunchalarni tarbiyalagan. Bunday sport turlari samuraylar tayyorlash maktablarida o'qitilgan, bolalarga muayyan g'oyalar singdirib borilgan.

Bugungi kunda Yaponiyada deyarli barcha zamonaviy sport turlari keng rivojlangan. Tan olish kerak, dunyo sport xazinasiga Yaponiya o'z yakkakurashlari bilan munosib hissa qo'shgan. Bugun butundunyoda o'n minglab insonlar yakkakurash sport turlari bilan shug'ullanadilar. Yaponiyaliklarning o'zlari uchun esa ular sport turi emas, shunchaki hayot tarzidir.

Sumo

Yaponiyaning ham qadimiy, ham zamonaviy hayotida eng ommaviy kurash turlaridan biri sumodir. Yakkarush san'atlari ichida hech bir sport turi sumochalik Yaponiya milliy ruhini o'zida aks ettirmasa kerak. Dastlab sumo janglari diniy marosimlar, bayramlar qatori tashkil etilgan. Olishuvlar qattiq va tekis yer ustidagi ringda o'tkazilgan. Ring maydoni doirasidan raqibini itarib chiqara olgan yoki yerga tayantirgan sportchi g'olib, deb e'lon qilingan. Bu kurash turining o'ziga xos murakkab qoidalari mavjud⁸¹. Ko'rib chiqadigan bo'lsak, bunda bir necha turdagi

⁸¹ Мамонова М.А. "Запад и Восток: традиции и новации рациональности мышления" – М.: Изд-во МГУ, 1991.

hujum tizimi, itarish va jang strategiyasi mavjud. Bularning bari sumo sportining jozibasi va qiziqarliligini oshiradi.

Samuraylarning jangovar tayyorgarligi ham sumodan boshlangan. Aytib o'tganimizdek, sumo qadim tarixga ega. Hatto, zamonaviy sumo janglarida ham hech bir musobaqa alohida marosimlarsiz o'tmaydi. Yaponiya sumo markazi hisoblanadi. Faqat ushbu mamlakatdagina sumo janglari professionallar o'rtasida o'tadi. Boshqa mamlakatlarda esa sumo musobaqalari faqat havaskorlar darajasida tashkil etiladi. Sumo sportida o'z-o'zidan Yaponiya milliy madaniyati ham, jang san'ati ham, sporti ham, shou va diniy marosimlari ham birdek uyg'un holda namoyon bo'ladi. **Sumo ilk bor 712-yili mashhur yapon kitobi Kodzikida yodga olinadi.** Afsonaga ko'ra, yapon xudolari Takemikazuki va Takeminakata Yaponiya orollariga egalik qilish uchun bundan 2,5 ming-yil avval o'zaro kurash boshlaydilar. Birinchi musobaqada avval Takemikazukining qo'li baland keladi. Yaponiya imperatori o'zini uning avlodi, deb hisoblaydi. Ushbu kurash Yaponiyaning "sumai" deb nomlangan tarixiy hujjatida ham qayd etilgan. Keyinchalik sumo imperator saroyining katta ahamiyatga ega marosimiga aylangan⁸².

Shunday qilib sumo jangchilari imperator saroyida tashkil etilgan musobaqaga Yaponiyaning barcha hududlaridan tashrif buyurar edilar. Jangchilarning harbiy tayyorgarligida ham sumoning ahamiyati katta edi. Aynan ushbu sport turi jangda askarning oyoqlarida uzoq vaqt mustahkam tura olishi ko'nikmasini rivojlantiradi.

Sumo uchun zamonaviy ko'rinishga ega arena – "doxe", taxminan, XVI asrda paydo bo'lgan, qoidalar esa qadimiyligicha qolgan. Ya'ni, 1180-yili imperator Xeyan davrida sumoning qat'iy tartib-qoidasi ishlab chiqilgan. Unga ko'ra, raqiblar bir-birining sochidan tortmaydi, boshiga urmaydi, qo'l bilan bir-birini itarmaydi.

⁸² А. С. Сагалеев "Различия культур Востока и Запада как источник их взаимообогащения в сфере спорта" (<https://cyberleninka.ru/article/n/razlichiya-kultur-vostoka-i-zapada-kak-istochnik-ih-vzaimoobogasheniya-v-sfere-sporta>)

Umuman, sumo o'z vatani kabi sir-u sinoatga boy, o'ziga xos jozibasi bilan hali-hanuz muxlislarni rom qilib keladi.

Sumo bilan shug'ullanish Yaponiyada bolalikdan boshlanadi. Klublarga bolalarni 10 yoshdan qabul qilishadi va darhol bolaga yangi ism beriladi. U keyinchalik aynan shu ism bilan sumo janglarida ishtirok etadi. Bolalar maxsus kun tartibi va rejimga asosan shug'ullanadi va vazn yig'a boshlaydi. Ular odatda har kuni tong sahar uyg'onib, och qoringa murakkab mashg'ulotlarni boshlab yuboradilar. Mashg'ulotlar kun yarmiga qadar davom etadi. Keyin qaynoq vanna qabul qilinadi. Nihoyat, kun yarmida nonushta beriladi. Ularga yegulikda umuman cheklov bo'lmaydi.

Tayyorgarlik davomida sumo vakillari bir necha diniy marosimni ham o'tkazadilar. Keyin maxsus mashg'ulotga kirishiladi. Ya'ni, bo'lajak jangchilar oyog'ini tizzagacha bukib, yarim o'tirgan holatda qo'llarini pastga tushiradi va raqibning ko'ziga tikilgan holda, bir-biriga psixologik hujum boshlaydilar. Shunday holatlar kuzatilganki, bu kabi psixologik janglar soatlab davom etgan va oxir-oqibat hech qanday jangovar kurashsiz, shuning o'zidanoq bir raqib tomon taslim bo'lgan.

Bugungi kunga kelib, Yaponiyada ayollar sumosi ham mavjud. U shinsumo, ya'ni yangi sumo deb ataladi. Bu yetarlicha shiddatli sport turi hisoblangani uchun yil sayin muxlislarni o'ziga rom etib kelmoqda. Aytib o'tish kerak, ayollar sumosi erkaklardan farqli ravishda o'zining munosib sport libosiga ega.

Xitoyda jismoniy tarbiya

Xitoydagi har bir universitetda jismoniy tarbiya darslari o'tiladi. Ta'kidlash kerak, xitoyliklar unchalik sportchi emas. Albatta, universitetlarning turli jamoalari bor, lekin juda ko'p odam sport bilan mashg'ul, deyish qiyin⁸³.

Nazariy darslar yo'q, faqat amaliy mashg'ulot haftada bir marta o'tiladi. O'qituvchilarning maxsus dars rejasi yo'q, har bir

⁸³ <https://sportsvit.com/ua/ru/news/vostochnye-boevye-iskusstva-v-chem-raznica>

talaba o'zi dars tanlaydi. Shunga qaramay, darslar barcha talabalar uchun majburiy.

Agar talabada sport bilan shug'ullanishga ishtiyoq kuchli bo'lsa, u sport universitetiga kirishga harakat qiladi. "Shanghai tiyu daxue" kabi sport universitetida juda ko'p sport turlari mavjud. Talabalar toifalarga bo'linadi: guruhlar, yoshi bo'yicha. Bundan tashqari, sport universitetlarida nazariy mashg'ulot mavjud bo'lib, talabalar tana tuzilishi (mushaklar), sog'lom ovqatlanish bo'yicha ta'lim oladi⁸⁴.

Universitetda futboldan stol tennisigacha, deyarli, barcha sport turlari bilan shug'ullanish uchun sharoit bor. Zarur jihozlarga ega ulkan sport majmuasi mavjud. Universitetda suzish havzasi, sport zallari, shuningdek, sport maydonchalari va o'yin maydonchalari yetarli.

Bundan tashqari, qiziqarli jihat shundaki, talabalarda taytsitsyuan gimnastikasi va qilichbozlik san'ati, "laoshi" (o'qituvchi) rahbarligida jangovor mashqlarni bajarish imkoniyati ham mavjud.

Qiziqarli ma'lumotlar

Tadaxiro Namura yaponiyalik mohir dzyudo ustasi hisoblanadi. U dunyo dzyudo tarixidagi erkaklar va ayollar orasida ham yagona uch karra olimpiya chempioni bo'lishi bilan birga tirikligidayoq afsonaga aylangan sportchidir. Tatamida haqiqiy kurash san'tini namoyish etadigan mohir pahlavondir.

Tadaxiro Namura 1974-yili Yaponiyada dunyoga keladi. Uning oilasi sport malakasiga va boy merosiga ega edi. Bobosi azaldan dzyudo maktabini tashkil etib, unda faoliyat olib kelgan bo'lsa, dadasi dzyudodan yosh olimpiyachilarni tarbiyalagan malakali murabbiy edi. Uning tog'asi ham 1972-yilgi olimpiya o'yinlarida ishtirok etish talabini bajargan edi.

⁸⁴https://otherreferats.allbest.ru/sport/00746757_0.html

Malakali dzyudo ustalari oilasida ulg'aygan Tadaxiro o'z-o'zidan shu yo'ldan bordi, u hayotini dzyudosiz tasavvur qila olmadi. Bolaligidan birinchi qadamlarini yura boshlagan vaqtning o'zidayoq bobosining dzyudo maktabi tatamisida o'ynab katta bo'ldi. Aynan o'sha vaqtdan boshlab u dzyudo texnikasi va qoidalarini o'rganishni boshlab yuborgan edi. O'smirlik davriga kelib esa Namura xalqaro me'yorlar darajasida kurasha olar va shuning uchun ham milliy va xalqaro musobaqalarda bemalol ishtirok eta boshladi. Dadasining Tenri universiteti jamoasiga qo'shilishidan oldinoq u katta sinovlardan o'tgan edi.

Namura 21 yoshga to'lganida umumyaponiya milliy chempionatida qatnashadi va u yerda g'olib bo'lishga erishadi. Raqib esa jiddiy va nufuzli musobaqalar g'olibi edi. Shundan keyin Namura jiddiy e'tiborga tushadi va uni olimpiadaga tayyorgarlik ko'rayotgan jamoa safiga qabul qilishadi.

1996-yili olimpiya o'yinlariga borar ekan, Namuradan hech kim u darajada yuqori natija kutmagan edi. ammo aynan Atlantadagi dzyudo raqiblari uning eng birinchi va yodda qoladigan bahslariga sabab bo'lishdi. Namura aynan ilk olimpiadasida o'zini dunyoga ma'lum va mashhur qila oldi va yuqori mahoratini namoyish etdi. Shunday qilib u 21 yoshida o'zining ilk olimpiada oltin medalini qo'lga kiritdi. Finalda italiyalik raqibini dog'da qoldirdi.

Olimpiada o'yinlaridan keyin Namura g'alabadan esankirab qolmadi va bo'shashmasdan yana ham o'z ustida jiddiy ishlay boshladi. 1997-yili u dzyudo bo'yicha jahon chempionligini qo'lga kiritdi. Finalda gruziyalik Georgiy Revazashvili ustidan g'alaba quchdi.

Oradan bir muncha vaqt o'tib u yana bir bora umumyaponiya dzyudo chempionatini ham yutib oldi. Musobaqalar ketidan musobaqalar va u o'z hisobiga ketma-ket g'alabalarni yozib boraverdi. Sidney olimpiadasiga kelib esa u endi dunyo dzyudo ustalari uchun jiddiy raqibga aylangan edi.

Ushbu olimpiadada qahramonimiz 4 ta bahsda ham raqibidan ustun keldi va finalda Osiyo chempioni bo'lgan koreyalik dzyudo ustasi bilan to'qnashdi. Tadaxiro uchun oltin medal sohibi bo'lishga

12 soniya kifoya qildi. U raqibni to'liq ipponga tushirib, o'zining ikkinchi oltin medaliga ega bo'ldi.

Ana shu ulkan natijadan keyin Tadaxiro o'zining sport faoliyatini 2-yilga to'xtatib turishga qaror qildi. Oradan vaqt o'tib, 2003-yili u yana musobaqa maydonida Osakoda jahon chempionatida paydo bo'ldi va bronza medalini qo'lga kiritdi. O'shanda mutaxassilar darhol uning faoliyatini taftish qilishga, turli fikrlar bildirib muhokama qilishga tushishdi.

Vaqt va yillar Namuraning mavqeiga o'z ta'sirini o'tkazmay qolmaydi. U hamma vaqt o'sha yengilmas Namura bo'lib qola olarmikin? Ha, uning faoliyati haqida bildirilgan fikrlar yog'ila boshladi. Ammo tadaxiro o'z tojini hali beri biror sportchiga topshirish niyati yo'q edi. o'z ustida ishlab u o'zining 3 olimpiadasiga sinovlarni topshira boshladi.

2004-yili Afinada o'tgan olipiada o'yinlarida yaponiyalik dzyudochi gruziyalik dzyudo ustasi bilan bahsda to'qnash keldi. U yuko ochkosini birzumda qo'lga kiritib oldi. So'ng ochkolar hisobida tabloda o'zining ustunligini saqlab qolib, qarangki, uchunchi bor oltin medalni qo'lga kiritdi va dunyoda bunday natija qayd etgan yagona dzyudo ustasiga aylandi. Uning erishgan qahramonligi bugun uchun ham ahamiyatli bo'lib, u zabt etgan cho'qqisiga hali hech kim yeta olgani yo'q.

O'zining 3-olimpiadasidan keyin Namura hech qanday rasmiy bayonot bermasdan, shunchaki musobaqalarda ishtirok etmay qo'ydi. Biroq, keyingi olimpada sikliga u yana qaytdi. 2007-yilga kelib, olingan jarohatlar va yoshdagi ulg'ayish ham Namura qanchalik mahoratli bo'lmasin, unga aks ta'sir ko'rsatmay qolmadi. 2008-yili Tadaxiro Namura rasmiy ravishda professional sportni tark etdi. Qarangki, 2012-yilga kelib uning kutilmaganda musobaqalarga qaytishi ham omadsiz kechdi. Va Namura yakuniy tarzda nafaqaga chiqishga qaror qildi.

Nima bo'lgan taqdirda ham u erishgan zafarlari bilan, qo'lga kiritgan 3 ta olimpiada oltin medali va jahon chempionatlardagi sovrinlari bilan o'z nomini jahon dzyudo tarixiga "tengsiz sportchi" deya muhrlab qo'ydi.

Auditoriyada bajarish uchun vazifa

1. Yaponiyada jismoniy madaniyat shakllanishi tarixini gapirib bering.
2. Sumo va shinsumoning farqi nimada?
3. Xitoy davlatida o'smirlar uchun jismoniy tarbiyani targ'ib qilish amaliyoti qanday?
4. Sharq davlatlarida, Yevropa va AQShga nisbatan, jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat qay darajada shakllangan?
5. Braziliya va Marokash davlatlarida jismoniy tarbiyaning ahamiyati haqida gapirib bering.

Mustaqil bajarish uchun vazifa

1. Sharq davlatlaridan qaysilarida sog'lom avlod tarbiyasida jismoniy madaniyatga asosiy e'tibor qaratiladi?
2. Sharqiy davlatlarga xos sport turlari va musobaqalarga misollar keltiring.
3. Umr davomiyligi va aholining sog'lom turmush tarzi qaysi sharqiy davlatlarda yuqori?
4. Sharqiy davlatlar OAVda jismoniy faollik targ'iboti: yutuq va muammolar.
5. Sport haqidagi film. "Chempionlar"



Mavzuga oid videoqo'llanma

Mavzu bo'yicha tavsiya etiladigan adabiyotlar ro'yxati

1. Саралеев А.С. Различия культур Востока и Запада как источник их взаимообогащения в сфере спорта. (<https://cyberleninka.ru/article/n/razlichiya-kultur-vostoka-i-zapada-kak-istochnik-ih-vzaimoobogascheniya-v-sfere-sporta>)
2. Гюлик С. Л. "Восток и Запад: изучение физических и культурных характеристик". – Токио, 1962.
3. Мамонова М.А. "Запад и Восток: традиции и новации рациональности мышления". – М.: Изд-во МГУ, 1991.
4. <https://sportsvit.com.ua/ru/news/vostochnye-boevye-iskusstva-v-chem-raznica>
5. https://otherreferats.allbest.ru/sport/00746757_0.html

V BOB. SPORT JAROHATLARI. KASALLIKLAR PROFILAKTIKASIDA SPORTNING AHAMIYATI. SPORTCHILARDA DOPING MUAMMOLARI

5.1 O'zbekistonda aholining sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va jismoniy faollik darajasini oshirish konsepsiyasining maqsadi, vazifalari

Tayanch so'zlar: yoshlar, zakovat, kelajak, g'oya, mahorat, rivojlanish, jamoa, kurash, insonparvarlik, kelajak.

Bugungi kunda davlatimiz tomonidan sportni ommaviylashtirish borasida ko'pgina ishlar amalga oshirilmoqda. Jumladan, joylarda ulkan sport inshootlari bunyod etilayotgani, ular zamonaviy jihozlar bilan ta'minlanayotgani fikrimizning yaqqol tasdig'idir. "Avvalo, yoshlarda jismoniy tarbiya va sportga katta ishtiyoq va qiziqish uyg'otib, ularni bu sohaga uzluksiz jalb qila oladigan, milliy ta'lim tizimi doirasida o'tkaziladigan, yoshlarni sog'lomlik va go'zallik g'oyalari asosida tarbiyalaydigan ommaviy sport harakatini shakllantirish zarur"⁸⁵. Ana shu ezgu maqsad yo'lida, yoshlarimizning o'z aql-zakovati, iste'dodini to'la namoyon etish, mahoratini oshirib borish, yuksak ma'naviyatli, barkamol insonlar sifatida kamolga yetkazish uchun ulkan kuch va imkoniyatlar safarbar etilmoqda. Natijada yurtimizning barcha hududlarida aholi, ayniqsa, yoshlarning sport bilan shug'ullanishi uchun zarur sharoit yaratilmoqda.

Ijtimoiy rivojlanishning bu yo'nalishlariga Sobiq Ittifoq davrida uzoq-yillar mobaynida yetarli e'tibor berilmadi. Boshqaruvdagi eskicha buyruqbozlik usuli pedagog, shifokor, olim, tarbiyachi

⁸⁵ Yuldasheva M.N. Jismoniy tarbiyani rivojlantirishda axborot texnologiyalari. O'quv-uslubiy qo'llanma. Toshkent. O'zDTI nashriyoti. 2016

va murabbiylar tashabbuslari keng yoyilishiga muayyan darajada to'siq bo'lib keldi. Xalq ta'limi sohasi ham insonni tarbiyalash va unga ta'lim berishda odamzot yaratgan eng boy merosga murojaat etmadi, undan ijodiy foydalanmadi. Umuminsoniy tajribaga yetarli baho bermaslik yosh avlodni jismoniy jihatdan tarbiyalash va mehnat faoliyati jarayonida insonni jismoniy rivojlantirishga salbiy ta'sir ko'rsatdi⁸⁶.

Bu jarayonda shaxsning jismoniy rivojlanishi masalasiga va ayniqsa, jismoniy tarbiya va sportning ilmiy-texnika rivojlanishi davrida ijtimoiy ahamiyati o'sishining obyektiv sabablarini falsafiy jihatdan asoslashga, odamlar hayotiy faoliyatining iqtisodiy, ijtimoiy va ma'naviy sohalaridagi o'rni qonuniy o'sib borishiga juda kam ahamiyat berildi. Aholi sog'lig'ini mustahkamlashda, shaxsni uyg'un rivojlantirishda, yoshlarni mehnatga va Vatan mudofaasiga tayyorlashda jismoniy tarbiya va sportni kundalik hayotga joriy etilishi ahamiyati ortib borishi zarurligi falsafiy, ijtimoiy va iqtisodiy asosga ega bo'lmadi.

Shu bois jismoniy tarbiya va sportning iqtisodiy va ijtimoiy ahamiyatini hozirgi fan-texnika rivojlanishi ta'siri ostida sodir bo'layotgan jamoat mehnati tabiati va mazmuni o'zgarishiga bog'liq ekanligini tahlil qilish birinchi darajali vazifa bo'lib qoldi. Aholi salomatligini mustahkamlab borish, o'quvchi yoshlarning jismoniy va ma'naviy kamolotini oshirish, sog'lom avlod tarbiyasini takomillashtirish masalalari kelajagi buyuk davlat qurishning muhim omillaridan biridir.

Yurtimizda jismoniy tarbiya, sport va xalq milliy o'yinlari ta'lim tizimidan asosiy ta'lim-tarbiya vositalari sifatida mustahkam o'rin olmoqda. O'zbek kurashi jahon sporti turlari qatoriga qo'shildi va jahon chempionatlari muvaffaqiyatli o'tkazib kelinmoqda.

⁸⁶ Yuldasheva, M.N. "Jismoniy tarbiyani rivojlantirishda axborot texnologiyalari", O'quv-uslubiy qo'llanma Toshkent: O'zDJTI nashriyoti 2016.

Ta'kidlash joiz, aholi salomatligini mustahkamlash maqsadida qator tadbirlar amalga oshirilmoqda. Sport turlari, sport jamoalari soni tobora oshmoqda. Bunda ommaviy sog'lomlashtiruvchi va sport mahoratini oshiruvchi tadbirlarni maqsadli tashkil qilish mutaxassislar, jamoat idoralari va homiylardan katta tashkilotchilik, diqqat-e'tibor talab etadi. Albatta, aholiga faqat moddiy sharoitlarni ta'minlab berish bilan sportni rivojlantirib bo'lmaydi⁸⁷.

Aholi salomatligini saqlashda, sog'lom turmush tarzida sportning o'rnini beqiyos. "Hech shubha yo'qki, sog'lom avlod orzusi ajdodlarimizdan bizga o'tib kelayotgan, qon-qonimizga singib ketgan muqaddas intilishdir"⁸⁸. Aholi sog'lom naslga ega bo'lishi ko'p tomondan sport bilan jiddiy shug'ullanishga bog'liq. Xalqimiz uzoq-yillar xorijlik sportchilarga havas qilib yashadi.

Bugun esa Ona-Vatanimiz mustaqil, hech bir sport koshonasidan yoshlar qadami uzilmaydi. Maktabdan bo'shagan bola, albatta, sport maydoniga oshiqyapti, musobaqalarda qatnashyapti, murabbiy yordamida salomatligini mustahkamlamoqda. Bo'sh vaqtini behuda o'tkazmasdan, ayni payt, sportda yutuqlarga erishayotgan bola ertaga jamiyatning sog'lom vakiliga aylanishi tayin. Sog'lom nasl sog'lom jamiyat asosini tashkil etadi. Sog'lom jamiyatni sog'lom nasl tarbiyalamay va sog'lom turmush tarzini ilmiy tatbiq etmay turib, shakllantirib bo'lmaydi. Sog'lom turmush tarzi zahirida jismoniy salomatlik, inson kamoloti, ma'naviy va mafkuraviy salomatligi, uning shaxs sifatida to'la kamol topishi mujassam.

Aholini sport turlari orqali sog'lomlashtirishda asosiy mas'uliyat ko'p hollarda mahalla zimmasiga tushadi. Tan olish kerak, xalqimizda bir oz tortinish xislati bor. Masalan, yuragi xasta odam shifokor tavsiyasiga ko'ra, faqat sog'lig'ini yo'qotgandan keyingina jismoniy mashqlar bilan shug'ullana boshlaydi. Sog'lomlashtiruvchi mashqni odat tusiga kiritgan bemor salomatligi yaxshi tomonga o'zgarganini sezib, ichish va

⁸⁷ Mahmudov T. "Komallik asrorlari". – T.: Adolat, 2006. – 82 b.

⁸⁸ Musurmonova O. Abdurahimova F. Mahallada qizlarning sog'lom turmush tarzi. – T., 2005.

chekishdan o'zini tiyadi. Sog'lom avlod tarbiyasida jismoniy tarbiyaning o'ini bebaho, chunki, inson salomatligi, uning ruhiy holati, turmush kechirish sharoiti va eng muhimi, tanasidagi faol harakatga bog'liq. Ana shu jarayonlar majmui bir maromda borsa, ovqat hazm qilish, yurak va qon aylanish tizimi ravon ishlaydi. **Barchaga ma'lumki, jismoniy mehnat, maxsus jismoniy mashqlar muntazam bo'lganda va tobora takomillashtirilganda inson salomatligi doim yaxshi bo'ladi.**

Dono xalqimiz "Sog' tanda sog'lom aql", deb bejiz aytmagan. Bu haqda A.Shopengauer o'zining "Hayotiy donishmandlik aforizmlari" nomli kitobida shunday yozadi: "Baxtimizning 10 dan 9 qismi sog'lig'imiz bilan bog'liq. Sog'liq bo'lsa, hamma narsa bo'ladi. Usiz hech qanday farovonlik rohat bag'ishlamaydi. Hatto, aql sifati ham kasallik holati natijasida kamayadi"⁸⁹. Faylasuf ta'kidlagan baxtga – sog'liqqa erishish uchun, albatta, jismoniy mashqlarni bajarib yurish maqsadga muvofiqdir. O'z tabiatiga ko'ra, sport insonparvar tushuncha. U shaxsning organizmi va ruhiyatining o'rganilmagan imkoniyatlarini ochishga yordam beradi. Inson sog'lom bo'lgandagina hayot va turmush yumushlariga layoqatli bo'ladi, ko'zlagan maqsadi sari intiladi va yetadi.

Aholining jismoniy baquvvat bo'lishi va uzoq umr ko'rishi sog'lom turmush, madaniyat bilan belgilanadi. Shuning uchun ham yoshlarning ongini, tafakkurini, xalqimizning sportga bo'lgan qiziqishini, farzandlarimiz ma'naviy olamini yuksaltirish, ularni milliy va umuminsoniy qadriyatlar ruhida tarbiyalash masalasi biz uchun eng dolzarb vazifa bo'lib qolmoqda.

Ayniqsa, hozirgi murakkab va tahlikali zamonda milliy o'zligimiz, azaliy qadriyatlarmizga yot va begona bo'lgan turli xil xurujlar, yoshlarimizning ongi va qalbini egallashga qaratilgan g'arazli intilishlar tobora kuchayib borayotgani barchamizni yanada hushyor va ogoh bo'lishga da'vat etishi tabiiy. Shu sababli, yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzi tamoyilini qaror

⁸⁹ Шопенгауэр А. Афоризмы житейской мудрости. // Человек. – М.: Наука, 1995. 281 с.

toptirish, ularni giyohvandlik, axloqsizlik kabi illatlardan, chetdan kirib kelayotgan har xil zararli ta'sirlardan, "ommaviy madaniyat" niqobi ostidagi tahdid va xatarlardan asrash masalalari bir zum ham e'tiborimizdan chetda qolmasligi darkor. O'zimizga xos tarixiy an'analarimiz va qadriyatlarimizni milliy sport turlari orqali yoshlar ongiga singdirishimiz lozim, yoshlar dunyoqarashiga salbiy ta'sir qiladigan illatlardan ogoh bo'lib, ular orasida sportni ommaviylashtirish usullarini ishlab chiqishimiz darkor.

Milliy qadriyatlarni qayta tiklash va yanada boyitishda ma'naviy-ma'rifiy tadbirlar muhim ahamiyat kasb etmoqda. Aholining ijtimoiy turmush darajasi tobora yaxshilanmoqda. Bunga o'tkazilayotgan turli sport musobaqalari, xalq milliy o'yinlari, festivallar katta hissa qo'shmoqda. Aholining jismoniy tarbiya va sportga ehtiyoji oshayotgani ham haqiqat. Har yili Mustaqillik bayrami kuni hamda "Navro'z" shodiyonalaridagi ommaviy sayllar, sport musobaqalari buning isbotidir.

Respublika hukumatining qarorlari, turli ko'rsatmalari asosida mahallalar va boshqa aholi istiqomat qiladigan manzillar mas'ullari joylarda jismoniy tarbiya va sportni jonlantirish maqsadida mahalliy kengashlar, sport tashkilotlari xodimlari, sport faollari bilan hamkorlikda ish olib bormoqda.

Ajdodlarimizning sport sohasidagi insonparvarlik g'oyalari mustaqillik sharoitida yanada mukammallashti⁹⁰. Mustaqillik sharoitida sport va uning rivojlanishiga keng imkoniyatlar ochildi. Yurtimiz vakillarining turli xalqaro bellashuvlarda, olimpiada o'yinlari va jahon birinchiligi musobaqalarida yuksak natijalarga erishayotgani, respublikamizning sport salohiyati yanada oshayotgani, shahar va qishloqlarda zamonaviy sport inshootlari barpo etilayotgani, o'quvchi va talaba yoshlar o'rtasidagi musobaqalar ommalashib borayotgani ayniqsa e'tiborli. Haqiqatan, sportning inson va oila hayotidagi muhim roli, ma'naviy sog'lomlikning asosi ekani, yoshlar o'z qobiliyati va iste'dodini

⁹⁰ G. Sirojiddinov, B. Hamroqulov "Jismoniy madaniyat va sportning barkamol avlodni shakllantirish va tarbiyalashdagi ahamiyati" Xalqaro ilmiy anjuman. "Jismoniy tarbiya va sport: Davlat, jamiyat, shaxs". - Toshkent, 2005 23-24 b

ro'yobga chiqarishida beqiyos ahamiyat kasb etishi ayon. "Sportni rivojlantirish jamiyatimizda mehr-muruvvat tuyg'usini yuksaltirish borasidagi maqsadimizga, kerak bo'lsa, siyosatimizga ham juda katta hissa qo'shadi. O'zini haqiqiy sportchi deb biladigan, sport bilan chin ko'ngildan shug'ullanadigan odam hech qachon bironing rizqiga xiyonat qilmaydi, qo'pollik, baxillik, hasad kabi illatlardan yiroq bo'ladi. Bunday bolalar hech qachon ko'chada odobsizlikka borib, kuchini namoyish qilmaydi, nega deganda, uning ichki dunyosiga sport orqali yangicha qarash, yangicha insoniy hissiyotlar kiradi.

Yuqoridagilardan bevosita sportni har tomonlama rivojlantirish muhim, ustuvor vazifa ekani ko'rinadi. Sport orqali yoshlar o'zini anglaydi, mustaqil fikrga ega bo'ladi, qadr topadi, mehr-muruvvat va saxovat kabi fazilatlari mustahkamlanadi. Bularning bari jamiyat a'zolarida insonparvarlik qaror topishida muhim. Yuqoridagilarni inobatga olgan holda, insonga barcha sharoit yaratilib berilsa ham, u ko'zlangan natijaga har doim ham erishavermaydi. Buning sababi bor, albatta. Odam o'z mustaqil fikriga, zamonlar sinovidan o'tgan hayotiy-milliy qadriyatiga, sog'lom negizda shakllangan dunyoqarash va mustahkam irodaga ega bo'lmasa, turli ma'naviy tahdidlarga, ularning goh oshkora, goh pinhona ko'rinishdagi ta'siriga bardosh berishi amri mahol. Shuning uchun ham sport va boshqa mezonlarni ommaviylashtirishda, birinchi navbatda, ma'naviy-axloqiy muhitni nazardan qochirmasligimiz kerak.

Ma'lumki, inson harakat bilan tirik. Bu tiriklik asosini tabiiy jismoniy harakat tashkil etadi. Jismoniy madaniyat harakatlar zanjiri. Qachonki, bu zanjir uzilsa, inson umri ham uziladi.

Jismoniy madaniyat, ta'lim-tarbiya keng ma'noda, insonning barcha tabiiy va ijtimoiy qobiliyatlarini ro'yobga chiqaruvchi, uni tobora insoniylashtirib, ham jismoniy, ham ma'naviy chiniqtirib, yuksaltirib boruvchi jarayondir. Bu haqda professor Tilab

Mahmudov: "Jismoniy madaniyatdan tobora uzoqlashib borgan sari kishi o'z umriga o'zi bolta uradi. Unda loqaydlik, soyaparvarlik, dangasalik, ishyoqmaslik, oqbilaklik, tekinxo'rlik singari xunuk alomatlar kuchayadi"⁹¹, – deya ta'kidlagan edi. Mazkur fikrlardan, inson ma'naviy kamolotida asosiy o'rin egallaydigan jismoniy madaniyat va ta'lim-tarbiyadan uzoqlashib borsa, nafaqat yuqoridagi holatlar, balki kasallik va o'lim ham yaqinlashladi, degan xulosa kelib chiqadi. Afsuski, inson ongli ravishda, tushungan holda, bu qoidalariga to'la amal qilmaydi.

Yana bir jihat: ko'pchilik jismoniy mashqlarning turi, bajarish tartib-qoidalarini yaxshi bilmaydi. O'quvchi-yoshlar jismoniy tarbiyani yaxshi o'zlashtirmaganligi uchun katta yoshga borganda uni butunlay tark etadi. Ana shu xatolarni tuzatish va aholining jismoniy kamolotini rivojlantirish maqsadida turli qonun va nizomlar ishlab chiqilgan.

Yurtimizda yosh avlodni har jihatdan sog'lom va barkamol etib voyaga yetkazish uchun zarur imkoniyatlar yaratilib, ko'pgina xayrli ishlar amalga oshirilmoqda. Bu borada onalik va bolalik ijtimoiy muhofazasi, sog'lom oila muhitini shakllantirish, sog'lom bola tug'ilishi, har taraflama uyg'un rivojlangan yetuk shaxsni tarbiyalash yo'lidagi sa'y-harakatlar e'tiborga molik.

Jamiyatning ma'naviy-axloqiy muhiti davr ehtiyoji va talabiga ko'ra takomillashib boradi. Bugungi O'zbekiston ijtimoiy taraqqiyoti ham jamiyat ma'naviy-axloqiy muhiti yangi tushunchalar, axloqiy qadriyatlar, tamoyillar va me'yorlar asosida rivojlanib borishini taqozo etmoqda. Shaxsni ma'naviy-axloqiy tarbiyalashda ideal darajadagi qadriyatlarga asoslanish kutilgan samarani beradi. Bu borada, bizningcha, mutlaq tushunchalarga yangicha nuqtayi nazardan qarash va asoslanishning vaqti keldi. Masalan, shaxsning axloqiylik darajasini belgilashda uning iroda erkinligiga, burchga va mas'uliyatga egaligini nazarda tutish maqsadga muvofiq⁹². Albatta, bular mutlaq

⁹¹ Mahmudov T. "Komillik asrorlari". – T.: Adolat, 2006. – 82b

⁹² T.D. Boyto'rayev "O'na Osiyo Aipomishlarining ma'naviy qadriyatlarida jismoniy tarbiya masalalari". Xalqaro ilmiy anjuman. "Jismoniy tarbiya va sport. Davlat, jamiyat, shaxs". – Toshkent, 2005

axloqiylik elementlari hisoblanadi. Shaxsning iroda quvvatini, burch tuyg'usini va mas'uliyat hissi ko'lamini aniq belgilashning imkoni yo'q. Ayni payt, bu sifatlarsiz shaxs axloqini shakllantirish masalasiga yondashib bo'lmaydi. Iroda, burch va mas'uliyat ideal axloqiy fazilatlar bo'lsa-da, ular muayyan ma'naviy muhitda shaxsning xatti-harakatida namoyon bo'ladigan birinchi mezonlardir. Bu sifatlar shaxsning axloqiy jihatdan yuksalib borishiga turtki berib turadi. Shu ma'noda, shaxsni axloqiy tarbiyalashda axloqiy motivlar muhim o'rin tutishini e'tirof etishi lozim.

Jamiyat ma'naviy-axloqiy muhitini takomillashtirib borishning ikkinchi mezon - jamiyat ma'naviy darajasini yuksaltirish. Bugungi kunda jamiyatda insonparvarlik, vatanparvarlik va millatparvarlik qadriyatlari chuqur tarkib topib borgan sari iqtisodiy baza kengayib bormoqda. Odamlarning ko'pchiligi iqtisodiy farovonlikka intilib, mulkdor bo'lishga harakat qilmoqda. Ayrimlar esa o'z imkoniyati va qobiliyatidan unumli foydalana olmayapti. Bunday sharoitda odamlarning xatti-harakati va faoliyati mezoni sifatida insonparvarlik, vatanparvarlik va millatparvarlik singari ideal tushunchalar belgilanmog'i kerak. Shundagina jamiyatning ma'naviy muhiti talab darajasida bo'ladi. Bu mezonlar odamlarning ruhiyati, o'zini anglashi, did-farosati, adolatni razillikdan, yaxshilikni yomonlikdan, oqillikni johillikdan ajrata bilish qobiliyati, aql-zakovati va ongli faoliyat ko'rsatish malakasi talab darajasida shakllanishi uchun me'yor bo'lib xizmat qiladi. Bular jamiyat ma'naviy darajasini harakatlantiruvchi kuchlardir.

Jamiyat ma'naviy-axloqiy muhitini takomillashtirib borishning uchinchi mezon - ijtimoiy hayotni erkinlashtirib borish, ya'ni *modernizatsiyalash*. Bunda erkin yashash huquqini ta'minlash, qonuniylik va jamoaviylik ruhini tarkib toptirish muhim hisoblanadi. Shaxsning barcha jihatlarini hisobga oluvchi tadbirlar majmuasigina ijobiy samara berishi mumkin. Shuning uchun hozirgi davrda jamiyat taraqqiyotining asosiy kuchi sifatida

insonga nisbatan yangicha yondashuvning ijtimoiy, siyosiy, ma'naviy, moddiy, axloqiy va boshqa masalalarini hal qilmasdan turib, inson omilini yuksak darajada faollashtirib bo'lmaydi.

Shundan kelib chiqqan holda O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktyabrdagi "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6099-son Farmoni ijrosini ta'minlash hamda 2017-2021-yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning besh ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasini "Yoshlarni qo'llab-quvvatlash va aholi salomatligini mustahkamlash yili"da amalga oshirishga oid Davlat dasturi ijrosini ta'minlash, shuningdek, aholining keng qatlamalarini jismoniy tarbiya va sportga jalb qilish maqsadida 2021-yil 5-noyabrda O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Yurish, yugurish, mini-futbol, badminton, stritbol va "workout" sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari" to'g'risidagi Qarori qabul qilindi⁹³.

Masalaning bunday qo'yilishi "aholi sog'lomligi" tushunchasiga yangicha nazar bilan qarashni talab qiladi. Fikrimizcha, hozirgi jo'shqin siyosiy, ijtimoiy va ilmiy-texnika taraqqiyoti davrida inson omili mohiyatini ochib berish va ma'nosini belgilashga, uni o'rganishga yaxlit va tizimli yondashish yo'li bilangina erishish mumkin. Shu asosda ish olib borilgandagina, insonning barcha imkoniyatlarini amalda to'liq yuzaga chiqarishga erishiladi⁹⁴. Shaxsning uyg'un va har tomonlama rivojlanishi o'zaro uzviy bog'langan, ammo bir-biriga aynan o'xshash bo'lmagan tushunchalar hisoblanadi. Agar uyg'un rivojlanish shaxs ichki tuzilishining asosiy komponentlari, uning imkoniyatlari va ehtiyojlari birga qo'shib olib borilishini, uning rivojlanish darajasining ijtimoiy taraqqiyot ehtiyojlariga mos kelishini bildirsa, shaxsning har tomonlama rivojlanishi insonning barcha muhim sifatlari, shaxsiy xususiyatlari, qobiliyati, manfaati eng muvofiq sur'atda o'sishini shart qilib qo'yadi.

⁹³ <https://lex.uz/docs/5713367>

⁹⁴ <https://lex.uz/uz/docs/6035637>

Shaxsning har tomonlama va uyg'un rivojlanishi mazmuni aniq tarixiy bosqichlarga ega bo'lib, Uyg'onish davri tasavvurlari hozirgi zamon uchun mos kelmaydi. Hozirgi kunda har tomonlamalik va uyg'unlik mezonini ko'proq fan taraqqiyoti bilan, inson imkoniyati, undan samarali foydalanish bilan bog'liq. Bu tabiiy hol, chunki fan va texnika hozirgi zamon inson madaniyati poydevorini tashkil qiladi. Binobarin, fan-texnika erishgan yutuqlardan foydalanish, har bir inson uchun zaruratga aylanib qolmoqda.

Auditoriyada bajarish uchun vazifa

1. Aholining sog'lom turmush tarzini qo'llab quvvatlash va jismoniy faollik darajasini oshirish konsepsiyasi maqsadlarini sanab bering.
2. Aholining sog'lom turmush tarzini qo'llab quvvatlash va jismoniy faollik darajasini oshirish konsepsiyasi vazifalari nimalardan iborat?
3. O'zbekistonda aynan qaysi vositalar orqali aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish ko'zlangan maqsadga erishishga yordam beradi, deb o'ylaysiz?
4. O'zbekiston aholisining sog'lom turmush tarziga amal qilish holatini balli tizimda baholang.

Mustaqil bajarish uchun vazifa

1. O'zbekiston hukumati tomonidan aholini sog'lom turmush tarziga targ'ib qilish borasida amalga oshirilgan chora-tadbirlarni sanab o'ting.
2. Bolalar sporti rivoji borasida tavsiyalar ishlab chiqing va uni amalga oshirish mexanizmlarini asoslang.
3. Sizningcha, aholi o'rtasida jismoniy tarbiya targ'ibotida qanday xato va kamchiliklarga yo'l qo'yilmoqda?
4. Mahalliy OAVda qaysi turi sport targ'iboti ustunlikka ega?
5. Sport haqidagi film. "Pele: Afsonaning tug'ilishi"



Mavzuga oid videoqo'llanma

Mavzu bo'yicha tavsiya etiladigan adabiyotlar ro'yxati

1. Yuldasheva. M.N. "Jismoniy tarbiyani rivojlantirishda axborot texnologiyalari". O'quv-uslubiy qo'llanma. Toshkent. O'zDITI nashriyoti. 2016.-9-b.
2. Musurmonova O. Abdurahimova F. "Mahallada qizlarning sog'lom turmush tarzi".- T., 2005. 86-b
3. Шопенгауэр А. "Афоризмы житейской мудрости"// Человек. – М: Наука, 1995 г. 281-с.
4. Mahmudov T. "Komillik asrorlari". – T.: Adolat, 2006. – 82b.
5. Sirojiddinov G'., Hamroqulov B. "Jismoniy madaniyat va sportning barkamol avlodni shakllantirish va tarbiyalashdagi ahamiyati". Xalqaro ilmiy anjuman. "Jismoniy tarbiya va sport: Davlat, jamiyat, shaxs". 17-20.11. – Toshkent, 2005.
6. T.D.Boyto'rayev. "O'rta Osiyo Alpomishlarining ma'naviy qadriyatlarida jismoniy tarbiya masalalari". Xalqaro ilmiy anjuman. "Jismoniy tarbiya va sport: Davlat, jamiyat, shaxs". 17-20. – Toshkent, 2005.
7. Ahmedov F.K. "Jismoniy ta'lim jarayonini milliy an'analar vositasida takomillashtirish". Xalqaro ilmiy anjuman. "Jismoniy tarbiya va sport: Davlat, jamiyat, shaxs". 17-20 noyabr. – Toshkent, 2005.
8. <https://lex.uz/uz/docs/6035637>
9. <https://lex.uz/docs/5713367>

5.2. Chempionat, xalqaro va mahalliy musobaqalarda tez tibbiy yordam ko'rsatish. Doping muammolari

Tayanch so'zlar: doping, qonun, taqiq, andoza, xalqaro musobaqa, kurash, konvensiya, ratifikatsiya, jazo.

Sport – sport uchun emas, eng avvalo, odamlar uchun, ularni ham jismoniy, ham ma'naviy jihatdan komil inson etib tarbiyalash uchun, yer yuzidagi barcha kishilarning tinchlik-osoyishtaligi, do'stligi va hamkorligi, baxt-saodati uchun xizmat qilishi darkor.

Faqat jismonan baquvvat odamni tarbiyalash unchalik qiyin emas, ammo uni ham jismoniy, ham ma'naviy jihatdan kamol

toptirish g'oyat murakkab vazifa. Ayniqsa, mafkuraviy kurash goh oshkora, goh pinhona tus olgan hozirgi nozik, qaltis sharoitda, tahlikali zamonda bu masala benihoya dolzarb ahamiyatga ega.

MDHda birinchi bo'lib, aynan bizning respublikamizda "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" qonun qabul qilindi. Vazirlar Mahkamasining sportni, ommaviy sport turlarini rivojlantirish to'g'risidagi qator qarorlari e'lon qilindi. Bu huquqiy hujjatlar yurtimizda jismoniy tarbiya va sport sohasi taraqqiyotini kafolatlatadi.

Xalqimiz ulug' maqsad – Vatanimiz kelajagi bo'lgan sog'lom avlodni kamol toptirishga chog'landi. Xo'sh, bunday vaziyatda ishni nimadan boshlash kerak?

"Sog'lom avlod tarbiyasi poydevorini milliy urf-odatlarimiz, an'analarimiz, ota-bobolarimiz hayotiy tajribasi asosida qursak, hech qachon kam bo'lmaymiz"⁹⁵. Jismoniy tarbiya va sport sohasida ham e'tibor milliy qadriyatlarimizni tiklashga qaratildi. Milliy kurashimiz bo'yicha Shahrisabz, Buxoro, Termiz va Andijon shaharlarida xalqaro musobaqalar o'tkazilishi o'n minglab polvonlarimizni dunyoga tanitdi. Forishda xalq o'yinlari va milliy sport turlari bo'yicha ajoyib musobaqalar tashkil etildi. Bu mamlakatimizda Allomish o'yinlari, To'maris o'yinlari kabi mohiyatan yangi musobaqalar uyushtirilishiga zamin hozirladi.

Mamlakatimizda milliy sport turlari va xalq o'yinlari (etnosport) ni targ'ib qilish va ommalashtirish, bolalar va o'smirlarni keng jalb qilish, bu borada xalqaro aloqalarni kuchaytirish maqsadida 2022-yil 5-mayda O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Etnosport turlarini ommalashtirish va rivojlantirish chora-tadbirlari" to'g'risidagi Qarori qabul qilindi. Ushbu hujjat mamlakatimizda qadriyat darajasiga ko'tarilgan milliy sport o'yinlariga e'tibor yanada orttirib, ularni rivojlantirishda bosh omil bo'lib xizmat qiladi⁹⁶.

⁹⁵ Zuparova M. "Etika", T. TIIMSX, 2013. 80 b

⁹⁶ <https://lex.uz/uz/docs/6035637>

Mustaqil O'zbekiston sportchilarining nufuzli musobaqalarda erishayotgan muvaffaqiyatlari jahon ahlini hayratga soldi. Vakillarimiz ketma-ket qozonayotgan zafarlar jahon sporti mutasaddilari e'tiborini tortdi. XOQ prezidenti Xuan Antonio Samaranch poytaxtimizga tashrif buyurdi. Poytaxtimizda qisqa fursat ichida jahon andozalariga javob beradigan "Yunusobod" tennis korti barpo etildi va ushbu majmuada "Prezident Kubogi" xalqaro musobaqasiga qatnashish uchun kelgan dunyoning etakchi raketka ustalari saf tortishdi. Birinchi prezidentimiz ushbu musobaqaning tantanalil ochilish marosimida so'zlagan nutqida ushbu turnirning yurtimiz hayotida tutgan o'rniga alohida to'xtaldi: "Hech bir narsa mamlakatni sport kabi tezda dunyoga mashhur qila olmaydi. Bizning bu xalqaro turnirdan ko'zlagan maqsadu-muddaomiz O'zbekistonning sport sohasidagi katta salohiyatini yuzaga chiqarish, buning uchun yetarli shart-sharoit borligini ko'rsatish" deb ta'kidlagan edi. Aynan shu musobaqadan keyin butun mamlakatimiz bo'ylab tennis kortlari, sport inshootlari qurishga kirishildi, yurtimizda nufuzli musobaqalarni yuksak saviyada o'tkazish an'anaga aylandi.

Turar joylardagi o'rta va katta yoshli kishilar orasida stol tennisi, shaxmat va shashka, milliy o'yinlar, yengil atletika to'garaklari, guruhlar va jamoalarini shakllantirish, ularda sog'lomlashtirish tadbirlarining turli shakllari, jumladan, ertalabki gimnastika, yurish, sayohat va boshqa turlardan keng foydalanish yo'lga qo'yildi⁹⁷.

Juda qadim zamonlardanoq jismoniy tarbiya inson tanasini tarbiyalash tizimi sifatida shakllangan. Qadimgi mutafakkirlarimiz, pedagoglarimiz hech narsa insonda mehribonlik, haqgo'ylik, vatanparvarlik, tabiatning ekologik tozaligiga muhabbat kabi tuyg'ularni milliy o'yinlar va sport turlari kabi samarali tarbiyalay olmaydi, deb hisoblaganlar. Demak, milliy o'yinlar etnografik, iqlim, jug'rofiy, tarixiy,

⁹⁷ <https://sports.uz/news/view/>

ma'naviy o'ziga xos sharoitlarimizdan kelib chiqib shakllangani bejiz emas. Ular xalqning minglab yillar davomidagi ijodiy faoliyati natijasidir. Bunda mehnat faoliyati, ijtimoiy va kundalik tartib, turmush tarzi, madaniyat va e'tiqod o'z aksini topgan. Millat shakllanishining butun tarixiy tadrijiyligi davomida o'sib kelayotgan avlodni jismonan tarbiyalashning eng maqbul usullari, vositalari va yo'llarini tanlab olish bo'yicha seleksiya ishlari olib borilgan. Shu bilan birga ularda o'zbek xalqining tabiat bilan uyg'un yashash, sog'lom turmush tarziga rioya qilib hayot kechirish borasidagi qarashlari, ideallari va intilishlari aks etgan.

Bundan ko'rinadiki, jismoniy tarbiyaning o'sib kelayotgan yosh avlodni tarbiyalashdagi ijtimoiylashtiruvchi rolining boshlang'ich manbalari an'naviy tarzda, qadimdan xalq tomonidan jismoniy tarbiyani kundalik, intuitiv darajada qandaydir umumqamrovli hodisa sifatida qabul qilingani bilan izohlanadi. Bu jarayon faqat sog'liqni saqlash va mustahkamlashga, bolalarda ma'lum bir axloqiy, jismoniy fazilatlarni shakllantirishga intilish bilangina cheklanib qolmasdan, ularda jamoada yashashning mavjud tartib-qoidalariga nisbatan muayyan munosabatni tarbiyalashni ham nazarda tutgan.

Murakkab va qarama-qarshilikka to'la zamonaviy dunyoda insoniy munosabat, jismoniy tarbiya va sport jamoalaridagi psixologik muhit, sport axloqi hamda sport pedagogi axloqi kabi masalalar dolzarb ahamiyat kasb etib bormoqda. Demak, jamiyat ta'siri bilan birga, mazkur omilni ham e'tibordan chetda qoldirib bo'lmaydi. Hech bir jamiyat tarbiyaning ma'lum bir andozalari, qoliplarini ma'qul ko'rishini ham unutmashligi kerak. Ular patriarxal, avtoritar, qattiqqo'llikka asoslangan hamda u qadar ham individual yondoshuvni nazarda tutmaydigan tarbiya vositalari yoxud "yumshoq", ya'ni yon bosuvchi, hurmatga asoslangan, bolaning qiziqishini nazarda tutuvchi tarbiya bo'lishi ham mumkin. Tarbiyaga bunday yondashuv bolaning o'yin bilan bog'liq xatti-harakatiga ta'sir ko'rsatadi.

Tarbiya andoza va qoliplarini tanlash xalqning mentaliteti, talablariga bog'liq.

Masalan, Yaponiyadagi pedagogik qarashlar bugun ham bu xalqning an'anaviy va axloqiy qadriyatlariga mos keladigan ma'lum bir nazariy va uslubiy asoslarga tayanadi⁹⁸. Yaponlarning tarbiyasi va o'z-o'zini tarbiyalashi xarakterning iroda xususiyatini, xatti-harakatning o'ziga xos me'yorini shakllantirishga yo'naltirilgan. Garchi, maktabda targ'ib etish rasman ma'qullanmasa-da, samuraylik xususiyati boshlang'ich maktabning birinchi sinfdan o'rgatib boriladi. Bunda sodiqlik, burch mas'uliyati, muloyimlik va kamtarlikka e'tibor qaratiladi.

Yapon pedagoglari buddizm va konfutsiylik dunyoqarashiga asoslangan jihatni, ya'ni ichki intizom, tirishqoqlik, maqsadga intiluvchanlik, niyat va maylni cheklash g'oyasini targ'ib etishadi. Yapon ma'rifatparvarlari Yukiti Fukudzava va Kzyu Nakamura o'z ta'limotida yangicha maorifni axloq va fanning inson tabiatini o'zgartirishga qodir qorishmasi sifatida taqdim etishgan.

XIX asr oxiri XX asr boshida Yaponiyaga turli tuman pedagogik konsepsiyalar kirib kela boshladi. Pestolotsi, J.Dyui, A.V.Lunacharskiyga xos aqliy va jismoniy rivojlanish, axloqiy tarbiya, estetik va badiiy barkamollikni qamrab olgan shaxsni uyg'un tarzda tarbiyalashga qaratilgan pedagogik nazariya shuhrat qozonadi⁹⁹. Bunday qarashlar zamonaviy talabdan kelib chiqqan holda qaror topgan an'anaviy mentalitetga mos kelsa, yaponcha variantga aylantirilgan, aks holda rad etilgan.

O'zbek jamiyatida qadimdan o'ziga xos qadriyatlar tizimi, dunyoqarashlar yo'nalishi hamda odamlar xatti-harakati qonun-qoidasi, boshqacha aytganda, mentalitet qaror topgan. Buning asosini asrlar osha ajdodlar tomonidan takomillashtirilgan, o'zbeklarga xos an'anaviy maishiy madaniyatning yadrosi tashkil

⁹⁸ Пронин В. "Япония" - М Наука. 1985.

⁹⁹ Пронин В. Япония - М Наука. 1985.

etadi. Ma'naviy-axloqiy an'analar, asosan, islom qoidalari bilan mustahkamlangan. Shunga qaramay, o'zbek axloqiy dunyoqarashi, tarixida ochiqchasiga diniy xarakter kasb etmagan, dunyoviy talqindagi qarashlar aks etgan asarlar ham mavjudligini qayd etib o'tish zarur, deb yozadi M.Zuparova hamda F.Zagirdinova¹⁰⁰. Avlodlarga vasiyatnoma shaklida yozilgan "Qobusnoma" va Amir Temurning "Temur tuzuklari" shular jumlasidan.

"Qobusnoma" XI asrda yaratilgan, uning muallifi o'sha davr feodal zodagonlari vakili Kaykovusdir. Asarning faqat dastlabki to'rt bobi diniy masalaga bag'ishlangan, qolgan qirq bobi odob-axloq, kattani hurmat qilish, nafaqat yoshi ulug'larni, balki sharqona axloqqa xos katta mansabdagilar hurmatini joyiga qo'yish, o'z mavqei doirasida odob saqlash masalalari ko'tarilgan. Muallif tarbiyada kutilgan natijaga erishish uchun tarbiyachining o'zi tarbiyasidagi insonga singdirishga intilayotgan sifatarga ega bo'lishi, o'zini munosib tutishi kerakki, bundan tarbiyalanuvchi o'rnak olsin, deydi. Tarbiyaning butun mexanizmi ana shu o'rnak va taqlidga asoslangan. Kaykovus zodagonlar vakili bo'lgani bois, og'ir mehnatga ehtiyoj va zarurat sezmagani, ammo u mehnatsiz hayotda biror narsaga, sog'liqqa erishib bo'lmagligini anglab yetgani sababli, mehnatsiz tanangni o'zingga bo'ysundira olmaysan buning iloji yo'q, deb yozadi.

"Temur tuzuklari" ijtimoiy maqsadga yo'naltirilgani bilan ajralib turadi. Shu bois, Temur ilgari surgan birinchi talab adolat. "Qobusnoma" va "Temur tuzuklari"ni qisqacha ko'zdan kechirib chiqish shuni ko'rsatadiki, mintaqamizdagi axloqiy qarashlar faqat Qur'on va shariat asosida rivojlanib qolmasdan, eng kerakli xislatlar sifatida bilim ("Qobusnoma"), adolat, yetti o'lchab bir kesish ("Temur tuzuklari") ilgari surilgan. Ushbu sifatlariga erishishning vositasi esa shaxsiy namunadir. G'arbning individualizmga asoslangan demokratik qadriyatlaridan farqli ravishda, o'zbek xalqi hayoti va mentalitetida jamoaviy institutlar juda katta o'rin tutadi va ular xalqning qadriyat borasidagi qarashlarida aks etadi.

¹⁰⁰ Zuparova M. "Etika", – T. TIIMSX, 2013 80 b

Jamoaviy axloqiy nuqtayi nazar turli-tuman ko'rinishda namoyon bo'ladi. Xususan, atrofdagi odamlar fikrini va o'zini hurmat qilishga asoslangan yo'nalish, Markaziy Osiyo jamiyatiga xos yoshi va mansabi kattalarni, ustozni, hukumatni, obro'li insonlarni hurmat qilish, qonunga itoatkorlik va boshqalar shular jumlasidan. Mamlakatda yuz bergan jiddiy ijtimoiy-iqtisodiy, siyosiy o'zgarishlarga qaramay, o'zbek xalqining mentaliteti an'anaviy axloqiy tartiblarni saqlab qolishga imkon beradi. U shaxsiy va ijtimoiy hayotning barcha sohalarida, jumladan jismoniy tarbiya va sport sohasida ham namoyon bo'ladi.

O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonunida sportda shafqatsizlik va zulm, inson qadr-qimmatini kamsitilishi, inson sog'lig'iga zarar yetkazadigan dori-darmonlar qo'llanishini targ'ib qilishga, sport bilan shug'ullanishda man etilgan vositalar qo'llanishiga yo'l qo'yilmasligi belgilangan. Shu ma'noda sportda dopingga qarshi kurash to'g'risidagi xalqaro konvensiya ratifikatsiya qilinishi yurtimizda sportni xalqaro me'yorlar asosida rivojlantirish borasida amalga oshirilayotgan keng ko'lamli ishlarning mantiqiy davomidir.

Sportchi o'zi bilmagan holda tarkibida taqiqlangan modda mavjud dori-darmon, ovqat qo'shimchalarini iste'mol qilishi ham doping qabul qilishga tenglashtiriladi¹⁰¹.

Internet ma'lumotiga qaraganda, Jahon dopingga qarshi kurashish agentligi (WADA) ijroiya qo'mitasi Rossiya sportchilarini o'z bayrog'i va madhiyasi ostida to'rt-yil muddatga yirik xalqaro musobaqalarda ishtirok etish huquqidan mahrum qildi. Bunga Rossiya sportchilari tomonidan doping qoidabuzarligiga yo'l qo'yilishi sabab bo'ldi. Mamlakatimizning etakchi sportchilaridan erkin kurashchilar Artur Taymazov, Soslan Tigiev, Hasanboy Rahimov (2020-yil), og'ir atletikachi, jahon chempionati sovrindori Rustam Jangaboyev (20-fevral, 2020) shuningdek, antidoping qoidalarini buzganligi sababli Tokio musobaqalaridan O'zbekistonlik 4 paralimpiyachi 4-yilga chetlatildi. Ular orasida

¹⁰¹ <https://tass.ru/spec/doping-v-sporte>

3 pauerlifter va bir yengil atletikachi bor. Sanksiya pauerlifterlar Ismira Islomova, Shahzoda Mamadaliyeva va Muslima Nuriddinova hamda yengil atletikachi Kamolaxon Abdullayevaga nisbatan joriy qilingan. Bunday noxushliklarning oldini olish uchun sportchi, murabbiylar, tibbiyot xodimlari, dietologlarga doping vositalari, ularning turlari, xususiyatlari, salbiy oqibatlarini kengroq tushuntirish lozim. "Sportda dopingga qarshi kurash to'g'risidagi xalqaro konvensiya (Parij, 2005-yil 19-oktyabr)ni ratifikatsiya qilish haqida"gi O'zbekiston Respublikasi Qonuni bu borada amalga oshirilayotgan ishlarni yanada jadallashtiradi. Har bir sportchi faoliyati davomida yuksak cho'qqilarni zabt etishni orzu qiladi. Qit'a va jahon chempionatlari, Olimpiya o'yinlari shohsupasiga intiladi. Afsuski, maqsadga erishish yo'lida nopok usullar, xususan, jismoniy imkoniyatni sun'iy tarzda oshiruvchi doping turlaridan foydalanish holatlari tez-tez uchrab turadi. Bu jahon sportidagi eng dolzarb masalalardan biridir¹⁰².

Lug'atlarda yozilishicha, inglizcha "doping" so'zi "narkotik bermoq" ma'nosini anglatadi.

Doping zamonaviy sportda inson organizmining ruhiy va jismoniy faoliyatini sun'iy ravishda ma'lum muddat kuchaytiradigan, sport natijasini yaxshilash maqsadida qo'llanadigan moddalar turkumidir.

Doping yordamida jismoniy va ruhiy quvvatni oshirish Olimpiya harakati va sportning ma'naviy tamoyillariga mutlaqo zid. U inson salomatligi va hayoti uchun xavfli vosita bo'lib, jahon sportida mazkur moddalarni iste'mol qilish orqali sportchilarni nogiron bo'lib qolishi yoki hayotdan ko'z yumish holatlari ko'p uchraydi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 3-yanvardagi PQ-3457-son "O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi

¹⁰²<https://www.championat.com/olympicwinter/article-3228477-5-samykh-populjarnykh-vidov-dopinga-v-sporte.html>

huzuridagi milliy antidoping agentligi faoliyatini tashkil etish chora-tadbirlari to'g'risidagi"¹⁰⁵ qarori qabul qilingan. YUNESKOning Sportda dopingga qarshi kurash to'g'risidagi xalqaro konvensiyasini qo'llash tadbirlarini amalga oshirish maqsadida, agentlik faoliyatining asosiy vazifalari va yo'nalishlari qo'yidagilardan iborat etib belgilangan:

- sportda doping qo'llanishining oldini olish va dopingga qarshi kurashish sohasida yagona davlat siyosatini amalga oshirishda ishtirok etish, Jahon antidoping kodeksi, xalqaro antidoping standartiga asoslangan milliy antidoping qoidalari hamda me'yoriy-huquqiy hujjatlarini ishlab chiqish va joriy qilish, shuningdek, ularga rioya etilishini ta'minlash;

- antidoping nazoratining samarali tizimini, sportda farmakologik ta'sir ko'rsatuvchi dori vositalari va boshqa moddalar qo'llanishini nazorat qilish dasturlari va uslublari, shuningdek, sportchilar va sport tashkilotlari uchun intizomiy reglamentni ishlab chiqish va joriy etish;

- tadqiqotlar (doping-testlar) va doping nazoratining boshqa elementlarini tashkil etish, O'zbekiston Respublikasida Jahon dopingga qarshi kurash agentligining respublika sportchilari haqidagi ma'lumotlarini to'plash va saqlashga mo'ljallangan antidoping ma'muriyati va menejment (ADAMS tizimi) bo'yicha onlayn tizimni qo'llash;

- antidoping nazorati sohasida ilg'or uslublar va texnologiyalarni almashish hamda ularni mamlakatimizda joriy qilish uchun etakchi xorijiy tashkilotlar bilan hamkorlikni kengaytirish va mustahkamlash;

- sport federatsiyalari, klublari va jamoalari tibbiyot xodimlarining malakasini oshirishga ko'maklashish, ularga sportda doping qo'llanishining oldini olish va antidoping nazoratini amalga oshirish borasida uslubiy yordam ko'rsatish, ta'lim dasturlarini amalga oshirish, sog'lom va halol sportni targ'ib qilish;

¹⁰⁵ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 3-yanvar, PQ-3457-son "O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzuridagi milliy antidoping agentligi faoliyatini tashkil etish chora-tadbirlari to'g'risidagi" qarori 2018-yil 4-yanvar Xalq so'zi

– davlat hokimiyati organlari, jismoniy tarbiya-sport tashkilotlari va boshqa tashkilotlarning antidoping nazorati sohasida o'zaro hamkorligini muvofiqlashtirish.

– O'zbekiston Respublikasi Milliy olimpiya qo'mitasi huzuridagi Respublika sport tibbiyoti ilmiy-amaliy markazining "Milliy antidoping xizmati"ni tugatish hisobidan O'zbekiston Respublikasi Milliy olimpiya qo'mitasi huzuridagi Respublika sport tibbiyoti ilmiy-amaliy markazi tizimida "Sport psixologiyasi bo'limi"ni tashkil etish masalasi hal etildi¹⁰⁴.

"Ma'muriy islohotlar doirasida O'zbekiston Respublikasi Milliy antidoping agentligi faoliyatini samarali tashkil qilish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Prezident qarori (PQ-149-son, 08.05.2023 y.) qabul qilindi. Qarorga ko'ra, Vazirlar Mahkamasi huzuridagi Milliy antidoping agentligi O'zbekiston Respublikasi Milliy antidoping agentligi etib qayta tashkil qilindi.

Milliy antidoping agentligi, jumladan:

– Respublika ijro etuvchi hokimiyat organi maqomiga ega bo'lib, o'z faoliyatida Prezident hamda Vazirlar Mahkamasiga hisobdor;

– Butunjahon antidoping agentligining talablari va qoidalari bajarilishi ustidan doimiy monitoring olib boradi hamda tezkor joriy etadi.

– Doping qabul qilish shaxs manfaatini millat sha'ni, Vatan obro'si singari yuksak tuyg'ulardan ustun qo'yadigan, yuqori natijaga o'z mehnati bilan emas, nopok yo'l bilan erishishni istaydigan soxta sportchilarga xos illatdir. Mamlakatimizda sportni ommalashtirish jarayonida yoshlarning jismoniy tayyorgarligini oshirish bilan bir qatorda, ularni halollik, o'zaro hurmat-ehtirom, bag'rikenglik, maqsad sari intiluvchanlik kabi yuksak ma'naviy me'yorlar asosida tarbiyalashga alohida e'tibor qaratilishi ana shunday illatlarning oldini olishga xizmat qilmoqda.

¹⁰⁴ <https://sports.uz/news/view/>

Azaldan ota-bobolarimiz faol kurashib kelgan, g'irromlik uyat hisoblangan, sportchi muvaffaqiyatga o'z kuchi-irodasi va mehnati tufayli erishsa, g'alaba tatiydi, boshini baland ko'tarib yuradi.

“Sportda dopingga qarshi kurash to'g'risidagi xalqaro konvensiya (Parij, 2005-yil 19-oktyabr)ni ratifikatsiya qilish haqida”gi O'zbekiston Respublikasi Qonuni mamlakatimizda sportda dopingga qarshi nazoratni olib borish, inson manfaati, salomatligi, sha'ni va qadr-qimmatini himoya qilish, yosh avlodni jismonan va ma'nan sog'lom inson qilib tarbiyalashning huquqiy asosini yanada mustahkamlaydi. Sportda doping qabul qilib natijaga erishish nopoklik, g'irromlikni aks ettiradi. Demak, yosh sportchilarni milliy qadriyatlarimiz, xalqaro me'yorlar asosida mard va tinmasdan halol ishlab yutuqlarga erishadigan qilib tarbiyalash barchamizning vazifamizdir.

Qiziqarli ma'lumotlar

Sport olamining eng nufuzli musobaqasi – Olimpiya o'yinlari doirasida ilk doping mojarosi 1960-yil kuzatilgan. O'shanda Italiyaning Rim shahrida o'tkazilgan yozgi Olimpiya o'yinlarida daniyalik sportchi Kurt Ensen sun'iy kuchlantiruvchi fenamin moddasini haddan ziyod ko'p iste'mol qilishi oqibatida hayotdan ko'z yumgan. Ushbu noxush voqea tufayli Xalqaro Olimpiya qo'mitasi dopingga qarshi kurashishga bel bog'ladi. Olimpiyachilar maxsus tekshiruvdan o'tkaziladigan, taqiqlanadigan moddalardan foydalangan sportchilarga jiddiy jazo choralari qo'llanadigan bo'ldi.

1999-yil Xalqaro Olimpiya qo'mitasi Shveysariyaning Lozanna shahrida dopingga qarshi kurash bo'yicha xalqaro konferensiya o'tkazdi, Jahon dopingga qarshi kurashish agentligi (WADA) tomonidan 2003-yil 5-martda “Jahon dopingga qarshi kurash kodeksi” qabul qilindi. Bugun mazkur kodeks

tamoyillaridan kelib chiqqan holda, doping sifatida e'tirof etilgan moddalar ro'yxatini tuzish va e'lon qilish, taqiqlangan moddalarni bartaraf etish, doping tekshiruvi bilan shug'ullanadigan tibbiy laboratoriyani akkreditatsiyadan o'tkazish, qator sport turlari bo'yicha nufuzli musobaqalar va mashg'ulotlar jarayonida sportchilarni doping nazoratidan o'tkazish, qoida buzilishi aniqlangan holatlarda zarur choralar ko'rish, sportchilar huquqini himoyalash, ularning jismoniy va ma'naviy kamolotini ta'minlash izchil yo'lga qo'yilgan.

Dunyoda o'z sport turini targ'ib qilayotgan har bir tashkilot sportchi tayyorlash va musobaqa o'tkazish jarayonida dopingga qarshi kurash masalasini ham ijobiy hal etmog'i lozim. Xalqimizning milliy qadriyatlaridan biri kurash bo'yicha qit'a va jahon miqyosidagi musobaqalarda doping nazoratini o'tkazish yo'lga qo'yilgan. Kurash xalqaro assotsiatsiyasi 2010-yil Jahon dopingga qarshi kurashish agentligi (WADA) a'zoliciga qabul qilindi.

Auditoriyada bajarish uchun vazifa

1. Doping so'ziga ta'rif bering.
2. Doping borasida mamlakatimiz qonunchiligida qanday me'yoriy hujjatlar mavjud?
3. Chempionat, xalqaro va mahalliy musobaqalarda tez tibbiy yordam ko'rsatish tizimi haqida gapiring.
4. Xalqaro musobaqalarda tez tibbiy yordam ko'rsatuvchi shaxslar qanday malakaga ega bo'lishlari lozim?

Mustaqil bajarish uchun vazifa

1. Doping iste'moli sabab sportdan chetlatilgan sportchilarga misollar keltiring va ularning keyingi faoliyati qanday kechganini kuzating.
2. Dopingga qarshi kurashish bo'yicha qaysi tashkilot mas'ul hisoblanadi va ularning faoliyati qaysi mezonlarga asoslanadi?
3. Chempionat, xalqaro va mahalliy musobaqalarda sportchilarning ishtirokdan oldin tibbiy ko'rikdan o'tishi va lozim bo'lgan choralar haqida gapiring.

4. Jahon antidoping kodeksi, xalqaro antidoping standarti haqida gapirib bering.

5. Sport haqidagi film. "Trener"

Mavzu bo'yicha tavsiya etilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi 76-II-son Qonuni, 2000-y, 26-may.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-yanvardagi PQ-3457-son "O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzuridagi milliy antidoping agentligi faoliyatini tashkil etish chora-tadbirlari to'g'risidagi" qarori.

3. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi Qarori. "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida". № 271. 27.05.1999-y.

4. Проников В. "Японцы" – М.: Наука, 1985. 293-302 б.

5. Zuparova M. "Etika", – T.: TIIIMSX, 2013.80 b.

6. <https://tass.ru/spec/doping-v-sporte>

7. <https://www.championat.com/olympicwinter/article-3228477-5-samykh-populjamykh-vidov-dopinga-v-sporte.html>

8. <https://ru.unesco.org/themes/sport-and-anti-doping>

9. <https://sports.uz/news/view/>

10. <https://lex.uz/uz/docs/6035637>

AUDITORIYA UCHUN O'YINLAR

1. Miyaning ikki yarim shari faoliyati uyg'unligini tekshirish uchun sinov mashqi

O'qituvchi auditoriyadagi tinglovchilarning har biriga A4 o'lchamdagi oq qog'ozlarni tarqatib chiqadi. Qog'ozga uzun turgan holatda avval bitta gorizontol, so'ng bo'yiga ikkita vertikal chiziqlar chizilib, oltita bo'lakka ajratiladi. Hosil bo'lgan 6 ta to'g'ri to'rtburchak bo'laklar raqamlanadi.

O'quvchi qizil va ko'k siyohli ruchkalarini tayyorlab qo'yadi. O'qituvchi ko'rsatmasi bilan auditoriya o'z harakatlarini boshlaydi. Dastlab o'ng qo'lga ko'k ruchka olib tayyorlaniladi. O'qituvchi start berishi bilan tinglovchilar o'ng qo'lda ko'k ruchka bilan kataklardan birini tez-tez nuqtalar bilan to'ldirib chiqadilar. O'qituvchi soniyalar ketishini nazorat qilib turgan holda ularni to'xtatadi. Shu tarzda o'ng qo'lni ishlatib qog'ozdagi olti bo'lak ko'k siyohli ruchkada nuqtalarga to'ldiriladi. Endi navbat qizil rangli ruchkaga. O'quvchilar chap qo'llarini ishlatgan holda qizil rangli ruchkalar bilan 6 ta katakni birma-bir, o'qituvchining start berishi va yakunlash buyrug'i bilan to'ldirib chiqadilar. Natijada har bir ishtirokchining qog'ozida qizil va yashil nuqtalar aks etadi.

O'yindan xulosa: nuqtalarning qog'oz bo'ylab bir tekis yoyilib tarqalganlagi o'quvchida fikr va diqqat doirasi kengligini anglatadi. Ranglar bir maromda yoyilganligi o'quvchi miyasining o'ng va chap yarim sharlari uyg'un holda faolligidan darak beradi.

Nuqtalar uzuq chiziqlar hosil qilgan bo'lsa, insondagi asab tolalari tarangligi belgisidir. Chiziqli nuqtalarning ko'pligi asabiy holat yuqoriligidan darak beradi.

Qog'ozda hosil bo'lgan nuqtalar bo'laklarning bir burchagiga yig'ilib qolgan holda aks etgan bo'lsa, demak, insonning diqqat

markazi faqat bir tomonlama ekanini ifodalaydi. Masalan, futbolchi maydonda faqat darvozani e'tibor markaziga olib turadi, atrofdagi himoyachi, hujumchiga e'tibor qaratmaydi.

2. Inson reaksiyasini tekshiruvchi sinov mashqi

Auditoriyadan ikki ishtirokchi taklif etiladi. Ular bir-birlariga qarama-qarshi yuzlanib turadilar. Ulardan biriga ikkita tennis koptogi beriladi. Ishtirokchilarning har ikkilari qo'llarini to'g'riga uzatib turadilar. Ulardan biri ikki qo'lida koptoklarni ushlab turadi. Ikkinchi ishtirokchi esa kaftlarini koptok ushlab turgan sherigining qo'llari ustiga qo'yib turadi. Start berilgach, o'qituvchi, yoki auditoriyadan boshqa bir o'quvchi musiqa qo'yib ularni chalg'itishga harakat qiladi. Ishtirokchilar oyoqlari bilan musiqaga ritm berib turadilar. Shu jarayonda tasodifan koptoklarni ushlab turgan ishtirokchi ularni qo'yib yuborishi va ikkinchi ishtirokchi ularni yerga tushib ketmasidan oldin olib olishi talab etiladi. Ya'ni, ikkinchi ishtirokchining koptokni qo'yib yuborayotgan qo'llarni sezib, ularni tezgina ushlab olish borasidagi reaksiyasi qay darajadali sinovdan o'tadi.

O'yindan xulosa: bu sinov o'yini insonda tez qaror qabul qila olish ko'nikmasini shakllantiradi. Shu bilan birga atrofida sodir bo'layotgan vaziyat va holatni kuzatib borishga o'rgatadi. Sezgirlik oshadi hamda holat yuzasidan tez va chaqqon harakat qilish malakasini shakllantiradi.

3. Geometrik figuralar tilga kirganda

O'qituvchi rangli qog'oz stikerlarni tinglovchilarga tarqatib chiqadi. Talabalar bu stikerlarga sevimli geometrik figuralarini chizib, o'zlarining istagan tomonlariga ustlariga yopishtirib qo'yishlari talab etiladi. Misol uchun, o'ng yelka, chap qo'l, o'rta ko'ksining ustiga va h.k. bundan esa quyidagi xulosalarni olishimiz mumkin:

Birinchi xulosa: qog'oz stiker yopishgan tomonga e'tibor qaratiladi. U ishtirokchining o'ng tomoniga yopishtirilgan bo'lsa, demak, bu inson liderlar qatorida. O'ng tomonini ajratib ko'rsatish va unga e'tibor qaratish insonning boshqaruv qobiliyati yuqoriligini anglatadi. Bu insonlarda mas'uliyat yuqori bo'lib, katta maqsadlar bilan yashashlarini va ortlaridan ko'pchilikni ergashtira olishlarini bilsa bo'ladi.

Stiker chap tomonga yopishtirilgan bo'lsa, o'z-o'zidan bu insonlarda topshiriqni bajarish instinkti yuqoriligini anglatadi. Ya'ni, ular katta mas'uliyatni o'zlariga olgandan ko'ra jamoa bilan birga bo'lishni, biror tayyor topshiriqni amalga oshirishni afzal biladilar.

Stikerni ko'ksiga, hatto peshonasiga ham yopishtiruvchilar topiladi. Diqqat markazini o'rta qaratganlar har tomonlama muvozanatni ushlashga harakat qiluvchi insonlardir. Shu bilan birga o'zlari ham doimo diqqat markazda bo'lishni xohlaydilar va bunga intiladilar. Stikerga chizilgan geometrik figuralardan esa inson tabiatini ma'lum ma'noda tushunib olsa bo'ladi.

Dumaloq – yuvosh, mehribon, og'ir-vazmin. Vaziyatni qiyinlashtirmaydi, aksincha, unga moslashadi. Odamlar bilan munosabatga oson kirishadi. Nizoli vaziyatni yoqtirmaydi.

To'rtburchak – qat'iy qonun-qoidalar. Hayotida qattiq intizom va tartibga rioya qiladi. Bundan hatto o'zi ham charchab ketadi. To'rtburchakda liderlik qobiliyati kuchli va atrofidagi insonlardan ham hamisha shunday tartibni qidiradi.

Uchburchak – qiyin tabiatli inson. Injiq va muvozanatsiz. E'tibortalab va sinchkov.

Zigzag – o'ta kreativ tabiat sohibi. Beqaror va yangilikka intiluvchan. Tez zerikib qoladi va doim yangi sarguzashtlar izlaydi. Bu figurani yoqtirgan insonlar ijodga, yangilikka intiladilar. Bir yerda to'xtab qolmaydilar.

Ushbu mashg'ulot auditoriyada talabalar o'rtasidagi hamda o'qituvchi va talabalar o'rtasida iliq munosabatlarning shakllanishiga yordam beradi.

4. Uch tayoq o'yini

Bu o'yin uchun uchta bir metr uzunlikdagi gimnastika tayog'i olinadi va uchta ishtirokchi taklif etiladi. O'qituvchi ularga shartni tanishtiradi. Ya'ni, o'ng tomon "1" raqami bilan shartli yodda saqlanadi. Chap tomon "2" raqami bilan ataladi. Tek turish esa "3" raqami bilan belgilanadi. Ishtirokchilar qo'llarida tayoq bilan aylana bo'lib turadilar. O'yinga start beriladi va o'qituvchi "1" raqamini aytishi bilan ishtirokchilar o'ng tomonga aylana bo'lib harakatlanib qo'llaridagi tayoqni muallaq qoldirgan holda raqibning tayog'i tomon intilib, uni ushlab olishga harakat qiladilar. Tayoqlar go'yo ustunlardek turgan holda ishtirokchilar "3", "1", "2" raqamlari aytilganda mos tomonga harakatlanadilar va yoki tek turishlari kerak bo'ladi. Chalg'ituvchi buyruqlarda ishtirokchining tayoqni tushirib yubormasligi talab etiladi. Yutqazgan o'yinchi ma'lum qo'shimcha shart bajarib beradi.

O'yindan xulosa: ishtirokchilarning anglash tezligi sinovdan o'tadi. Shu bilan birga, fikrga mos holda harakatining tezligi va muvozanatni ushlay olishi mukammallashadi.

5. O'zingni bilasanmi?

Ikki varaq qog'ozga o'quvchi kaftini qo'yib, chetidan ruchka bilan shakl berib chiqadi. Ishtirokchilarning har birida o'z kaftlari chizilgan varaq bo'lishi kerak va uning bir chetiga ismlarini yozib qo'yadilar. O'qituvchi hammaning qog'ozini yig'ib olib, talabalarga qaytadan tarqatib chiqadi. Ishtirokchilar chizilgan kaft shakli ichiga ismiga qarab, do'stlarining beshta sifatini yozib chiqishlari kerak bo'ladi. Varaqlar auditoriya shunday 5 ta sifatini yozib, kaft shaklini to'ldirish kerak bo'ladi. Yakunda ismiga qarab varaqlar o'z egalariga topshiriladi. Ular do'stlarining anonim tarzda o'zlari haqida bildirgan fikrlari bilan tanishib oladilar.

O'yindan xulosa: ushbu mashg'ulot kursning bir-biriga yaqinligini oshiradi. Insonni o'z kamchiliklarini tuzatishga undaydi. Xatolari bilan birga, maqtovg'a loyiq sifatlarini ham bilib olishlariga yordam beradi.

6. Qo'rquv bilan yuzma-yuz kelish

Afsonaviy boks qiroli Mayk Tayson bolaligida juda ham qo'rqoq edi. Ayniqsa, ringga ko'tarilganda raqibiga yuzlanishdan qo'rqardi. Murabbiyi bo'lajak mashhur boks ustasining qo'rquvi ustida ishlash kerakligini sezadi. Unga, qo'rquvga tik boqish zarurligini o'rgatadi. Uning amalga oshirgan mashqlaridan biri quyidagicha: ishtirokchiga rangli shar beriladi. Shar shishirilmagan albatta. Uni ishtirokchi o'zi puflab shishirib, kattalashib borishini kuzatishi kerak bo'ladi. Sharni puflab shishirar ekansiz, so'zsiz, uning kattalashib yorilib ketishidan cho'chib turasiz, qo'rqasiz... Ana shu vaziyat qo'rquvga tik boqishga, u bilan yuzma-yuz kelishga misol bo'ladi. Shar oxirigacha puflanadi.. va yoriladi.

O'yindan xulosa: shar kattalasha borgan sari uni puflab turgan ishtirokchining yurak urishi tezlashadi. Xavotir kuchayadi va yorilish pallasi yaqinligini his qilib boradi. Mashq ko'p bora takrorlansa, inson bunday vaziyatda vazminlikka erishadi va qo'rquvni boshqarishni o'rganadi, oxir-oqibat uni yengadi.

7. Quvnoq yo'lakcha

Auditoriyada talabalar teng ikkiga bo'linadilar. Ikkala guruh tek turgan holda yo'lakcha hosil qilishlari kerak bo'ladi. Keyin ishtirokchilar navbat bilan bitta-bittadan yo'lak o'rtasidan o'tib qaytadilar. Qiziq jarayon aynan shu vaqt kechadi. Yo'lakdan o'tish vaqtida bir tomonga yurilganda ikki chekkadagi do'stlari uning avval kamchilik tomonlarini birma-bir aytib o'tkazadilar. Qaytishda esa yo'lakcha hosil qilib turgan do'stlar ishtirokchining hamma yaxshi sifatlarini aytib ulgurishlari kerak bo'ladi.

O'yindan xulosa: jamoaning o'zaro yaqinligi va samimiyati oshadi. Ishtirokchi ko'pchilikning nazari tushib turgan yo'lakchadan yurishi orqali uning o'ziga bo'lgan ishonchi ortadi va o'zini erkin tutishga o'rganadi. Shu bilan birga, do'stlari tomonidan aytilgan sifatleri uni jamoada yana sergak torttiradi.

8. O'quvchining o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish uchun mashg'ulot

Auditoriyada talabalar o'tirgan holda bir-birlariga yuzlanib oladilar. So'ng juftliklar navbat bilan bir-birlarining ko'zlariga tik qaragan holda sheriklarning eng yaxshi sifatlarini aytadilar. Jarayonda hamma juftliklar ishtirok etishi shart.

O'yindan xulosa: ushbu mashq insonning o'ziga bo'lgan bahosini sezilarli darajada oshiradi. Biz hamisha ham yaqinlarimizdan maqto'v eshitavermaymiz. Yoki biz o'zimiz anglamagan, oddiy tuyulgan biror odatimiz aslida katta e'tirofga loyiqligini bilmaymiz. Shuning natijasida o'zimizga yetarlicha baho berishga qiynalamiz. Omma oldida chiqishlar qilishda, nutq so'zlashda insonning o'ziga bo'lgan ishonchi juda ham muhim. Bu mashq ana shu ko'nikmani hosil qilishda yordam beradi.

TEST SAVOLLARI

1. Ispaniyaning asosiy sport gazetasi qanday nomlanadi?
 - A) Bola
 - B) Marka
 - D) Sport
 - E) Ekip

2. Mamlakatimizda chop etiladigan "Sport" gazetasi ilgari qanday nomlangan?
 - A) "O'zbekiston fizkulturachisi"
 - B) "O'zbekiston sporti"
 - D) "Fizkultura va sport"
 - E) "Sport"

3. O'zbekistonda "Sport" telekanali o'z faoliyatini qachon boshlagan?
 - A) 1995-yil
 - B) 1998-yil
 - D) 2004-yil
 - E) 2005-yil

4. 1903-yilda asos solingan Tur de Frans velopoygalari tashkilotchisi qaysi gazeta bo'lgan?
 - A) Avto
 - B) Ekip
 - D) Erudit
 - E) Tashkilotchi gazeta emas

5. Rossiyaning "Sport ekspress" gazetasiga nechanchi yilda asos solingan?

- A) 1935-yil
- B) 1980-yil
- D) 1991-yil
- E) 2014-yil

6. Qaysi javobda mamlakatimizda chop etiladigan futbolga oid gazeta nomi berilgan?

- A) "Bizning futbol"
- B) "Inter futbol"
- D) "Futbol haftali"
- E) "Superliga"

7. O'zbekiston MTRKning "Sport" telekanali qachon teleradio-kanalga aylatirilgan?

- A) 1995-yil
- B) 2000-yil
- D) 2004-yil
- E) 2005-yil

8. Qaysi javobda o'zbekistonlik taniqli sport sharhlovchisi keltirilgan?

- A) Nikolay Ozerov
- B) Gennadiy Krasnitskiy
- D) Roman Turpishev
- E) Konstantin Genich

9. "Frans futbol" jumali qanday davriylik bilan chop etiladi?

- A) Oyda 1 marta
- B) Oyda 2 marta
- D) Haftada 1 marta
- E) Haftada 2 marta

10. O'zbekiston televideniyesida xokkey o'yinlarini sharhlagan ilk sharhlovchi kim?

- A) Axbor Imomxo'jayev
- B) Fayzulla Bahodirov
- D) Rahmonqul Boltayev
- E) Roman Turpishev

11. Madridning "Real" futbol klubining mamlakatimizdagi fanatlari sayti qanday nomlanadi?

- A) Real.uz
- B) Fanat.uz
- D) RM.uz
- E) Realblancos.uz

12. Velosport musobaqalarida yetakchiga beriladigan sariq maykaning rangi nimadan kelib chiqqan?

- A) Fransiyaning "Avto" gazetasi chop etilgan qog'oz rangidan
- B) Ilk velisipedlar rangidan
- D) Velosport federatsiyasi bayrog'i rangidan
- E) Shunchaki tanlangan

13. Rossiyaning "Match" telekanali nechanchi yilda faoliyat boshlagan?

- A) 1992-yil
- B) 1998-yil
- D) 2014-yil
- E) 2015-yil

14. "Yevrosport" telekanali dasturlari necha tilda efirga uzatiladi?

- A) 10 tilda
- B) 20 tilda
- D) 25 tilda
- E) 30 tilda

15. Mashhur futbolchi Terri Anri qaysi telekanalda sharhlovchilik qilmoqda?

- A) Yevrosport
- B) BBC
- D) Skay
- E) Frans-1

16. AQSh Milliy basketbol ligasining ixtisoslashgan telekanali qanday nomlanadi?

- A) NBA network
- B) NBA TV
- D) Basketbol TV
- E) Taym Uorner

17. Xitoyning eng mashhur sport gazetasi qanday nomlanadi?

- A) China Sports
- B) New Sports
- D) China Sports Daily
- E) Chinese Wushu

18. "Oltin to'p" sovrini ta'sischi qaysi nashr hisoblanadi?

- A) Ekip
- B) Sport-ekspress
- D) Marka
- E) Frans futbol

19. Futbolda kamida 2 ta to'p farqi bilan yutqazayotgan jamoaning yakunda g'alaba qozonishi nima deyiladi?

- A) Korner
- B) Matchbol
- D) Kambek
- E) Bunday atama yo'q

20. "O'zbekiston fizkulturachisi" gazetasiga nechanchi yilda asos solingan?

- A) 1934-yil
- B) 1955-yil
- D) 1980-yil
- E) 1991-yil

21. Muxlislar va shogirdlari "Karlo ota" deb ataydigan mashhur murabbiy?

- A) Mourinyu
- B) Anchelotti
- D) Fergyuson
- E) Venger

22. O'zbek futbolida bitta klubni eng uzoq vaqt boshqargan murabbiy?

- A) Abramov
- B) Shkvryn
- D) Sarkisyan
- E) Qosimov

23. O'ziga otilgan toshlar haykal yasashga yetishini iddao qiladigan murabbiy?

- A) Babayan
- B) Fergyuson
- D) Venger
- E) Mourinyu

24. Ritsarlik unvoniga sazovor bo'lgan murabbiy?

- A) Venger
- B) Fergyuson
- D) Mourinyu
- E) Kapella

25. "Britaniya ensiklopediyasi"da "Rus xokkeyining otasi" deb atalgan murabbiy?

- A) Tixonov
- B) Tarasov
- D) Chernishev
- E) Streltsov

26. Nomdor dzyudochilarimizni tayyorlagan murabbiy?

- A) Ruslan Akbarov
- B) Rishod Sobirov
- D) Andrey Shturbabin
- E) O'tkirbek Haydarov

27. Mashhur bokschi Menni Pakyaoning murabbiyi kim?

- A) Kas D'Amato
- B) Jo Fariello
- D) Teddi Atlas
- E) Buboy Fernandes

28. Erkin kurash bo'yicha mamlakatimizning taniqli murabbiyi kim?

- A) Armen Bagdasarov
- B) Shuhrat Arslonov
- D) Ruslan Akbarov
- E) Andrey Shturbanin

29. FIFAning ilk prezidenti kim bo'lgan?

- A) Jyul Rime
- B) Yozef Blatter
- D) Mishel Platini
- E) Bobbi Charlton

30. Birinchi jahon chempionati qaysi davlatda o'tkazilgan?

- A) Fransiya
- B) Angliya

D) Urugvay

E) Braziliya

31. Jahon chempionatlari tarixidagi ilk gol muallifi kim?

A) Jyul Rime

B) Lyusen Loran

D) Bert Petnoud

E) Pele

32. Nechanchi yildan jahon chempionati final bosqichida 32 ta terma jamoa ishtirok etadigan bo'lgan?

A) 1982-yil

B) 1990-yil

D) 1998-yil

E) 2006-yil

33. O'zbekiston terma jamoasi necha marta jahon chempionatida ishtirok etgan?

A) 1 marta

B) 2 marta

D) 3 marta

E) Ishtirok etmagan

34. Qaysi terma jamoa birinchi jahon chempioni hisoblanadi?

A) Braziliya

B) Argentina

D) Urugvay

E) Fransiya

35. Muhammad Alini boks cho'qqisiga olib chiqqan murabbiy?

A) Kas d'Amato

B) Teddi Atlas

D) Anjelo Dandi

E) Kevin Runi

36. O'zbekistonda boks rivojiga ulkan hissa qo'shgan, asli AQShlik murabbiy?

- A) Teddi Atlas
- B) Sidney Jekson
- D) Jo Fariello
- E) Anjelo Dandi

37. Kuba boksining afsonaviy murabbiylaridan biri kim?

- A) Raul Kapablanka
- B) Xorxe Luis
- D) Xuan Karlos
- E) Alsides Sagarro

38. Qaysi javobda ham futbolchi, ham murabbiy sifatida jahon chempioni bo'lgan shaxs to'g'ri ko'rsatilgan?

- A) Pele
- B) Vittorio Potstso
- D) Bekkunbauer
- E) Platini

39. 1930-yilgi jahon chempionati final o'yini qaysi standionda bo'lib o'tgan?

- A) Marakana
- B) Uembli
- D) Olimpik
- E) Sentenario

40. Qaysi terma jamoa barcha jahon chempionatlarida ishtirok etgan?

- A) Angliya
- B) Braziliya
- D) Italiya
- E) Argentina

41. Jahon chempionatlari tarixidagi eng tezkor gol muallifi kim?

- A) Pele
- B) Messi
- D) Hoqon Shukur
- E) Platini

42. Jahon chempionatining eng yaxshi darvozaboniga qanday sovrin topshiriladi?

- A) Lev Yashin sovrini
- B) Oltin qo'lqop sovrini
- D) Oltin davroza sovrini
- E) Bunday sovrin yo'q

43. Ravshan Ermatov nechanchi-yilda FIFA hakami maqomiga ega bo'lgan?

- A) 2000-yil
- B) 2003-yil
- D) 2007-yil
- E) 2010-yil

44. Ravshan Ermatov jahon chempionatlarida jami nechta o'yinni bosh hakam sifatida boshqargan?

- A) 5 ta
- B) 7 ta
- D) 8 ta
- E) 9 ta

45. Jahon chempionatlarida eng ko'p o'yin o'tkazgan futbolchi kim?

- A) Pele
- B) Zigallo
- D) Buffon
- E) Matteus

46. 2018-yilgi jahon chempionatining rasmiy to'pi qanday nomlanadi?

- A) Jabulani
- B) Fevernova
- D) Telstar-18
- E) Rossiyanov

47. 2018-yilgi jahon chempionatining final o'yini qaysi stadionda bo'lib o'tadi?

- A) Kazan Arena
- B) Fisht-Sochi
- D) Otkritie Arena
- E) Lujniki

48. Jahon chempionatida ishtirok etgan ilk Osiyo jamoasi qaysi?

- A) Janubiy Koreya
- B) Yaponiya
- D) Indoneziya
- E) Xitoy

49. Vong Karvayning "Buyuk ustoz" (Velikiy master) filmi kimga bag'ishlangan?

- A) Bryus Li
- B) Mayk Tayson
- D) Jeki chan
- E) Ip Man

50. Danila Kozlovskiyning futbol haqidagi filmi qaysi?

- A) Stadion
- B) Maydon chetidagi odam
- D) Trener
- E) G'alaba sari yo'l

51. "Afsona-17" filmida Oleg Menshikov qaysi afsonaviy murabbiy rolini ijro etgan?

- A) Bobrov
- B) Tixonov
- D) Strelsov
- E) Tarasov

52. "Murabbiy Karter" filmi qaysi sport turiga bag'ishlangan?

- A) Futbol
- B) Avtopoyga
- D) Basketbol
- E) Regbi

53. Bir vaqtda shoh va ruhning yurishi qanday nomlanadi?

- A) Rotatsiya
- B) Pot
- D) Rokirovka
- E) Mat



Videoqo'llanma

GLOSSARIY

Akrobat (*yun. acrobatis* – yuqori ko‘tariluvchi) – Akrobatika bilan shug‘ullanuvchi gimnastikachi; sirkda murakkab gimnastika mashqlarini g‘oyat epchillik va mohirlik bilan ijro etuvchi artist; muallaqchi.

Akrobatika – sport gimnastikasi va sirk san‘atining murakkab turi.

Atletik tomosha – yugurish, yurish, sakrash va uloqtirish kabi harakatlarni qamrab olgan o‘yin turi.

Aut (*ingl. out* – tashqarida, narida)

1. Sport o‘yinlarida: to‘p (shayba)ning maydonni chegaralovchi chiziqliq (devor)dan tashqariga chiqishi.

2. Hakamning bokschi nokautda ekanini e‘lon qilishi.

Axborot – biror voqea haqidagi batafsil xabar, ma‘lumot.

Axborot xavfsizligi – ruxsatsiz ma‘lumotga kirish, foydalanish, ochish, buzib ko‘rsatish, o‘zgartirish, yozib olish va yo‘q qilishning oldini olish amaliyoti.

Bayonot – xalqaro huquqda bir yoki bir necha davlatning siyosiy partiyasi yoki partiyalari, hukumati yoxud hukumatlarining bir yoki bir necha davlatga oid muhim masalalar yuzasidan o‘z rasmiy fikri, qarashi, maqsadini, ma‘lum xatti-harakatni qo‘llab-quvvatlashi yoki aksincha, qoralashini, unga e‘tiroz bildirishini ifodalaydigan hujjat.

Gimnastika – sport va jismoniy tarbiya turlaridan biri. Gimnastika sport gimnastikasi, akrobatika, estetik gimnastika, jamoaviy gimnastika va aerobika gimnastika turlariga bo‘linadi.

Intensiv shug‘ullanish – biror sport turi yoki jismoniy mashq, harakat bilan tez-tez, muntazam shug‘ullanish nazarda tutiladi.

Yoga – “birlashish”, “bog‘lanish” ma’nosini anglatadi. Odatda Vedalar – ruhiy donolikka, mukammallikka yo‘l, yoga esa uning amaliyoti, deb tushuniladi. **Bxakti yoga** – muhabbat va bog‘lanish yogasi; **Karma yoga** – insonning ezgu amallari tushunchasi bilan bog‘lanadi; **Jnana yoga** – mukammal donolik; **Raja yoga** – idrok va hissiyotning nazoratiga erishish.

Darvozabon – futbol o‘yinida darvoza himoyasida turuvchi o‘yinchi.

Doping (ing. *doping*, *dope* – narkotiklar bermoq) – organizmning ruhiy va jismoniy faoliyatini qisqa muddat kuchaytiradigan moddalar. Sport o‘yini natijalarini yaxshilash maqsadida qo‘llanilgan. Sportchilar orasida dopingdan zaharlanish va o‘lim holatlari kuzatilgani uchun 1967-yildan Xalqaro olimpiya qo‘mitasi sport o‘yinlari chog‘ida doping qabul qilishni man etgan va qat’iy nazorat o‘rnatgan. Doping ishlatgan sportchilar o‘yindan chetlashtiriladi.

Jismoniy tarbiya – *badan tarbiya* – sog‘liqni mustahkamlash, odam organizmini uyg‘un ravishda rivojlantirishga qaratilgan umumiy tarbiyaning uzviy qismi.

Jismoniy madaniyat – tana sporti, jismoniy kuch va chaqqonlik, chidamlilik va salomatlik haqida g‘amxo‘rlik qiluvchi madaniyatning alohida va mustaqil sohasi.

Kurash – yiqitish, g'olib chiqish uchun ikki kishi o'rtasidagi, ma'lum qoidaga asoslangan olishuv, o'zaro bellashuv.

Milliy o'yinlar – ma'lum bir xalqning etnik kelib chiqishi, madaniyati, an'analari, urf-odatlar bilan bog'liq ravishda xalq tomonidan yaratilgan o'yinlar. Yakka va jamoa yoki guruh bo'lib o'ynaladi.

Musobaqa – yakka, jamoa yoki guruh shaklida muayyan sport turi yoki shakli bo'yicha raqobatlashish, kurashish, bahslashish. Musobaqa natijasiga ko'ra, g'olib va mag'lub aniqlanadi.

Ommaviy sport – unchalik yuqori bo'lmagan natijalar va ommaviylik bilan ajralib turadi. Mashg'ulot tarkibiy qismi ko'pincha sport inshootining imkoniyatiga bog'liq. Ommaviy sportda natija nisbatan o'sishi bilan birga sog'lomlashtirish masalasiga alohida e'tibor beriladi.

Oliy mahorat sporti – eng baland va yuqori natijalarga erishishga bo'lgan intilish bilan boqliq. Jahon rekordlari, Olimpiya o'yinlari, jahon, Osiyo va mamlakat chempionatlaridagi muvaffaqiyatlar bunga misol.

Sport anjomlari – sport turlari yoki jismoniy tarbiya mashqlarini bajarishda foydalaniladigan, qo'llanadigan buyum-ashyo, uskuna, jihoz.

Sport kommunikatsiyasi – sport ommaviy axborotini ishlab chiqarish, tarqatish va iste'mol qilishga asoslangan ijtimoiy subyekt (shaxs, guruh, tashkilot)lar o'rtasidagi o'zaro ta'sir, bunda keng doiradagi professional sportchilar, havaskor sport vakillari, sport jamoatchiligi, sport tashkilotlari rahbarlari, jurnalistlar, jamoatchilik bilan aloqalar bo'yicha mutaxassislar va boshqalar nazarda tutiladi.

Sport meditsinasi – tibbiyot fani va amaliyotining alohida o'ziga xos sohasi bo'lib, sportchilar tayyorgarligini tibbiy-biologik ta'minlaydi, sportchilar salomatligi bilan bog'liq qator masalalar yechimini hal qilishga yo'naltirilgan.

Sport falsafasi – ijtimoiy-madaniy hodisa sifatida, sportning etika, axloq, huquq falsafasi va boshqa umumiy sohalar bilan bog'liqligini o'rganadigan falsafiy fan. Sportning metafizik va axloqiy jihati qadimgi Yunoniston faylasuflari tomonidan o'rganilgan.

Sog'lom avlod – go'dakligidan turli kasallak, xastalikdan himoyalaniib, sog'lom ovqatlanish va jismoniy chiniqish orqali, aqliy kamolot bilan voyaga yetayotgan bola, o'smir.

Sport jarohati – jismoniy mashq va sport bilan shug'ullanish vaqtida to'qimalarning fiziologik kuchidan oshib ketadigan jismoniy omil ta'siri natijasida shikastlangan organning anatomik tuzilmasi va funksiyalari o'zgarishi bilan kechadigan jarohat.

Sport jurnalistikasi – ommaviy axborot vositalarida sport mavzusi va voqealari haqidagi ma'lumotlarni to'plash, qayta ishlash, saqlash va uzatishni amalga oshiradigan jurnalistika shakllaridan biri.

Sport sotsiologiyasi – sotsiologiyaning sport va sport yutuqlarini ijtimoiy hodisa sifatida o'rganuvchi va sportning tuzilishi, faoliyati va rivojlanishini tavsiflovchi bo'limi.

Sport psixologiyasi – sport faoliyatidagi turli psixologik mexanizmlarning shakllanish va namoyon bo'lish qonuniyatini o'rganuvchi fan.

Sport turlari – tarixan shakllangan va mustaqil tarkibiy qism sifatida rivojlanayotgan musobaqa faoliyatining o'ziga xos turi.

Sport xavfsizlik choralari – sport turi, jismoniy harakat, harakat shaklidan qat’iy nazar, sportchining o’zi va atrofidagilarga jarohat yoki zarar yetkazmaslik maqsadida ko’riladigan choralar.

Sport g’oyasi – sport ideallari bo’lib, sportchi amaliy faoliyatida yo’lchi yulduz bo’lib xizmat qiladi. Bu muayyan tarixiy-ijtimoiy tuzumda dolzarb ijtimoiy muammolarning sport orqali yechilishi yuzasidan manfaatdorligi.

Sumo – jang san’atining bir turi bo’lib, ikki kurashchi dumaloq maydonchada kuchli raqibni aniqlaydi. Ushbu sport turining kelib chiqishi Yaponiya bilan bog’liq. Yaponlar sumoni jang san’ati sifatida biladi. Sumo an’anasi qadim zamonlardan beri davom etib kelmoqda, shuning uchun har bir jang ko’plab marosimlar bilan birga keladi.

Falsafiy antropologiya – insonning mohiyati va mohiyatan tuzilishi to’g’risidagi fan.

Futbol (ing. *Foot* – oyoq, *ball* – to’p) – sport o’yini, 2 ta darvoza (7,32x2,44)li maxsus maydon (90–120x45–90) to’p bilan jamoa bo’lib o’ynaladi. Futbol to’pining og’irligi 410–450 gr, diametri uzunligi 68–70 sm, o’yinning asosiy vaqti 90 daqiqa (45 daqiqadan 2 ta bo’lim, 12–15 daqiqa tanaffus). Maydonda ikkala jamoada 11 kishidan bo’ladi. O’yindan maqsad raqib darvozasiga to’pni oyoq yoki gavda qismi bilan (qo’ldan tashqari) kiritishdan iborat. Faqat darvozabon qo’l bilan o’ynashi mumkin (jarima maydonchasida).

Chempionat – sport musobaqasi shakllaridan biri bo’lib, mohiyati g’olib – chempionni aniqlash. “Chempionat” atamasi hayvonlarning ko’rgazma-musobaqalari uchun ham qo’llanadi, bunda har qanday zotning eng yaxshilari aniqlanadi.

Hakam – taraflar o'rtasidagi kelishmovchilikni sudsiz, janjalsiz bartaraf etuvchi, kelishtiruvchi xolis vositachi, arbitr.

Havaskor sportchi – tanlangan sport turi yoki jismoniy mashq bilan muntazam shug'ullanadigan, sport musobaqasida (ixtiyoriy ravishda) qatnashadigan sportchi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "2022–2026-yillarga mo'ljallangan yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida"gi PF-60-son Farmoni, 28 yanvar 2022-yil.
2. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi 76-II-son Qonuni, 26 may 2000-yil.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-son Farmoni, 5 mart 2018-yil.
4. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "2019–2023-yillar davrida O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi 118-son Qarori, 13 fevral 2019-yil.
5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 3-yanvardagi PQ-3457-son "O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzuridagi milliy antidoping agentligi faoliyatini tashkil etish chora-tadbirlari to'g'risidagi" Qarori.
6. Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida. "Xalq so'zi" gazetasi, 2017-yil 6-iyundagi 111 (6805)-son. "Science and Education" Scientific Journal November 2020 / Volume 1 Issue 8 www.openscience.uz 448.
7. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. – T: O'zDITI nashriyoti, 2007. – 326-b.
8. Бабанский Ю.К. "Методические основы оптимизации учебно-воспитательного процесса". – М., 1982. – 480-с.
9. Ковалько В.И. Здоровье сберегающие технологии в начальной школе. 1–4 классы. – М.: "ВАКО", 2004, 296 с. – (Педагогика. Психология. Управление)

10. Koshbaxtiyev I.A. Valeologiya asoslari. Jismoniy tarbiya instituti va oliy ta'lim muassasalari jismoniy tarbiya fakultetlari uchun darslik. T., Lider Press. – 2005. – 252-bet.
11. Смирнов Н.К. Здоровье сберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002.
12. Шарипова Д.Д. и др. Формирование здорового образа жизни. Учебное пособие для студентов институтов физической культуры и факультетов физического воспитания. Т., Лидер Пресс. – 2005. 180-с
13. Falsafa: qomusiy lug'at. Q.Nazarov tahriri ostida. T.: Sharq nashriyoti, 2004.
14. Salomov R. "Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari". Toshkent, 2007-y.
15. Шуминова И.О. Спорт — философия жизни // библиотечное дело иссн: 1727-4893 2012 год источник: <http://naukarus.com/sport-filosofiya-zhizni-ot-zdorovya-fizicheskogo-k-duhovnomu>
16. Джон Локк. Мысли о воспитание. М."Педагогика".1989.145-с
17. Nazarov Q.N. Falsafa asoslari -T.: Sharq, 2005.
18. Djalilova L.A. Jismoniy tarbiya va sport tarixi. O'quv-uslubiy qo'llanma . – T: 2013-yil.
19. Umarova N.Sh. "Shaxs iqtisodiy-ijtimoiylashuviga ta'sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillar". Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati. – T.: 2019.
20. Алексеев К.А., Ильченко С.Н. Основы спортивной журналистики. Учебное пособие, Москва, 2016.
21. Михайлов С.А., Спортивная пресса нового века. Оренбург, 2001.
22. Шустер О.С. Средства массовой информации и спорт. СПб., 1998.
23. Schultz B. Sports Media Planning, Production, and Reporting. Oxford, 2005.
24. Rosenthal B. Sports journalism an introduction to reporting and writing. Plymouth, 2010.

25. Якимович В. С. Культура в мире спорта: Монография. М., 2006.
26. Saidov V.M. Sport tibbiyoti, Toshkent, 2013.
27. Граевская Н.Д., Долматова. Спортивная медицина, курс лекции и практических занятий. Часть 1. Москва, 2005.
28. Дубровский В.И. Спортивная медицина. Учебник для вузов. -Владос, 2002, 480 с.
29. Соболева Т.С. О проблемах женского спорта // Теория и практика физической культуры. 1999, № 6, 56–63 с.
30. Yang Guorong. Pozitivizm va zamonaviy Xitoy falsafasi. – Т.: Akademnashr. 2021.
31. Светличная Н.К. Спортивная физиология /Текст/ Учебное пособие /ВМСО образования Республики Узбекистан/ Центр среднего спец. образов. – Ташкент: “Ижод”, 2007.
32. Умаров М.Х., Умаров Ж.Х. Характеристика средств восстановления и стимуляции работоспособности. Ж. “Фан спортга”, № 3, 2005.
33. “Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi”. O‘quv-uslubiy qo‘llanma. GDU, 2018.
34. Salomov R.S. “Gimnastika darsi”. Т. 2004.
35. А.К. Меншиков “Гимнастика” М., 1979.
36. Гвардовский Ю.К. Гимнастика. М., 1989.
37. Usmanov B. Gimnastika darslarida innovatsion texnologiyalar. O‘quv-qo‘llanma. Toshkent, “Tafakkur bo‘stoni”, 2013.
38. Клайв Гиффорд. Футбол. Самая полная энциклопедия, 2020.
39. Futbol. Darslik, O‘zDITI nashriyoti, 2006.
40. A.Abdullayev. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. 1-jild, darslik. 2017.
41. Xankeldiyev Sh, Abdullayev A. va boshqalar “Sog‘lom turmush tarzining jismoniy madaniyati” O‘quv qo‘llanma “Farg‘ona” nashriyoti, 2010.
42. Физическая культура: Практ.пособие/ Б.И.Загорский, ИЛТ Залетае и др.-2-е изд., Высшая школа, 1989.

43. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, Б.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2003.
44. Nasriddinov F. "Kamolot va ma'naviyat saboqlari". Toshkent.: Abu Ali ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti", 1998.
45. Евсеев Ю.И., Физическая культура, Уч.пос. Издание 5-е, Ростов-на-Дону, "Феникс", 2008.
46. Qosimov Sh. Harakatli o'yinlar. Toshkent. O'qituvchi 1998.
47. Usmonxo'jaev T. Xo'jayev F. "1001 o'yin". Ibn Sino nashriyoti. 1990.
48. Qalqonov E. "Barkamol avlod – Vatan tayanchi". Jamiyat va boshqaruv. 2017-yil 3-son.
49. Qoraboyev U. O'zbek xalq o'yinlari. – T., 2001.
50. Avloniy A. "Turkiy guliston yohud axloq". – Toshkent. "O'qituvchi" 1967. 27-b.
51. Karimov I.A. Barkamol avlod orzusi. To'plam. – T., – "UzME Davlat ilmiy nashriyoti, 5 – 2000.
52. Abdullayev A., Rasulov R., Xasanov A. Umumiy o'rta va kasb-hunar ta'limi tizimlariga jismoniy tarbiyadan sinfdan tashqari ishlar. – T., 2009.
53. G'.Sirojitdinov, B.Hamroqulov. Jismoniy madaniyat va sportning barkamol avlodni shakllantirish va tarbiyalashdagi ahamiyati. Xalqaro ilmiy anjuman. "Jismoniy tarbiya va sport: Davlat, jamiyat, shaxs". 17-20.11.2005. – Toshkent, 2005.
54. Сидоров А.П. Силуянова В.А. Здоровье в ваших руках //Мед. помощь. 1997, № 2.
55. Светличная Н.К. Спортивная физиология /Текст/ Учебное пособие /ВМСО образования Республики Узбекистан/ Центр среднего спец.образов. -Ташкент: "Ижод", 2007, 96-с.
56. Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish. Toshkent, 2008.
57. Зуев В.Н., Попова И.М. Европейский подход к управлению в сфере спорта: ценности, нормы и интересы. Москва, (<https://cyberleninka.ru/article/n/evropeyskiy-podhod-k-upravleniyu-v-sfere-sporta-tsennosti-normy-i-interesy/viewer>)

58. Иглин А., Понятие и принципы европейского спортивного права. Москва 2011 г.
59. Сапаргасимова А.Е., Плужнов А.Е. Физическое воспитание и спорт в странах Западной Европы. – М., 2007.
60. Сагалеев А.С., Различия культур Востока и Запада как источник их взаимообогащения в сфере спорта. (<https://cyberleninka.ru/article/n/razlichiya-kultur-vostoka-i-zapada-kak-istochnik-ih-vzaimoobogascheniya-v-sfere-sporta>)
61. Гьюлик С.Л. Восток и Запад: изучение физических и культурных характеристик. – Токио, 1962.
62. Мамонова М.А. Запад и Восток: традиции инновации рациональности мышления. – М.: Изд-во МГУ, 1991.
63. Sagaleyev Andrey Sergeevich – candidate of pedagogical science, associate professor, head of department of sports disciplines of Buryat State University.
64. Yuldasheva. M.N. Jismoniy tarbiyani rivojlantirishda axborot texnologiyalari. O'quv uslubiy qo'llanma. – Toshkent. O'zDJTI nashriyoti. 2016.
65. Musurmonova O. Abdurahimova F. Mahallada qizlarning sog'lom turmush tarzi. – T., 2005.
66. Шопенгауэр А. Афоризмы житейской мудрости.// Человек. – М.: Наука, 1995.
67. Mahmudov T. Komillik asrorlari. – T.: Adolat, 2006.
68. Sirojiddinov G'., Hamroqulov B. Jismoniy madaniyat va sportning barkamol avlodni shakllantirish va tarbiyalashdagi ahamiyati. Xalqaro ilmiy anjuman. "Jismoniy tarbiya va sport: Davlat, jamiyat, shaxs". 17-20.11.2005, Toshkent.
69. Boyto'rayev T.D. O'rta Osiyo Alpomishlarining ma'naviy qadriyatida jismoniy tarbiya masalalari. Xalqaro ilmiy anjuman. "Jismoniy tarbiya va sport: Davlat, jamiyat, shaxs". 17-20.2005, Toshkent.
70. Ahmedov F.K. Jismoniy ta'lim jarayonini milliy an'analar vositasida takomillashtirish. Xalqaro ilmiy anjuman. "Jismoniy tarbiya va sport". Davlat, jamiyat, shaxs". 17-20 noyabr 2005-y., Toshkent.

71. Пронигов В. Японцы, М.Наука. 1985. 293-302-с.
72. Zuparova M. Etika, T. TIIMSX, 2013, 80-b.
73. <https://tass.ru/spec/doping-v-sporte>
74. <https://www.championat.com/olympicwinter/article-3228477-5-samykh-populyarnykh-vidov-dopinga-v-sporte.html>
75. <https://ru.unesco.org/themes/sport-and-anti-doping>
76. <https://sportsvit.com.ua/ru/news/vostochnye-boevye-iskusstva-v-chem-raznica>
77. https://otherreferats.allbest.ru/sport/00746757_0.html
78. https://ru.wikipedia.org/wiki/%d0%a1%d0%bf%d0%be%d1%80%d1%82_%d0%b2_%d0%93%d0%b5%d1%80%d0%bc%d0%b0%d0%bd%d0%b8%d0%b8
79. <https://kz.kursiv.media/2020-05-31/kak-proiskhodit-financeirovanie-sporta-v-raznykh-stranakh/>
80. <https://olamsport.com/ru/news/zlatan-ibragimovich-aqshda-sportjuda-qimmat>
81. https://ru.wikipedia.org/wiki/%d0%a1%d0%bf%d0%be%d1%80%d1%82_%d0%b2_%d0%a1%d0%a8%d0%90
82. <https://asport-usa.com/>
83. <https://www.amerikaovozi.com/a/us-business-american-football/2416661.html>
84. <https://blogs.voanews.com/uzbek/talabalar-shaharchasi/2011/03/06/amerikada-sport-unc-chapel-hill-va-duke-universitetlarimisolid/>
85. <https://arxiv.uz/uz/documents/referatlar/jismoniy-tarbiya/futbolni-kelib-chikish-tarihi-tehnika-va-taktikasi-yin-oidalari-va-rgatish-metodikasi>
86. <https://sirlar.uz/futbol-lyinining-tugilgan-kun-sanasi/>
87. <https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/futbol/>
88. <https://rsport.ria.ru/20211023/futbol-1755915720.html>
89. <http://sportgym.by/articles/istoriya-vozniknoveniya-i-razvitiya-gimnastiki/>
90. <https://www.docsity.com/ru/istoriya-razvitiya-gimnastiki/1440796/>

91. <http://zdorovosport.ru/gymnast.html>
92. <https://www.kaivalyayoga.co/yoganin-tarihi/>
93. <https://dynamotickets.ru/uz/teoriya-iogi-filosofiya-iogi-dlya-nachinayushchih-ioga-sut-kak.html>
94. <https://shopgiejo.com/uz/yoga-philosophy-how-yogas-niyamas-can-guide-your-life/>
95. <https://uz.unansea.com/asana-falsafasi-boshlovchilar-uchun-yoga/>
96. <https://hsm.susu.ru/hsm/ru>
97. https://dunyo.info/uz/site/inner?slug=2_iyul_%E2%80%94_xalqaro_sport_jurnalistlari_kuni-hq
98. <https://m.tribuna.uz/oz/news/2017/03/28/zurnalistika-kacon-usadi-sport-zurnalistikasi-savia-va-tusiklar-akida?q=/news/2017/03/28/zurnalistika-kacon-usadi-sport-zurnalistikasi-savia-va-tusiklar-akida>
99. <https://uzswlu.uz/media/5fd71391-f048-f078-0778-6834624d42f5.pdf>
100. <https://science.uzdjtsunf.uz/index.php/science/article/view/96>
101. <https://www.skysports.com/racing>

MUNDARIJA

Soʻz boshi.....	3
 I BOB. SPORT FALSAFASI FANINING FAN SIFATIDA VUJUDGA KELISHI TARIXI	5
1.1. Sport falsafasining ilmiy-nazariy asoslari va boshqa fanlar bilan oʻzaro bogʻliqligi	5
1.2. Sport falsafasi va jurnalistika.....	38
1.3. Sport falsafasining tibbiy madaniyat bilan bogʻliqlik jihatlari	50
 II BOB. SPORT TURLARI VA ULARNING PAYDO BOʻLISH TARIXI.....	56
2.1. Yoga mashqlarining falsafiy tushunchasi.....	56
2.2. Gimnastikada nemis va shved yoʻnalishlari tarixi Gimnastikada nemis yoʻnalishi	64
2.3. Futbol musobaqalarida qoidalar oʻrnatilishi falsafasi	75
 III BOB. TAʼLIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA SOATLARINI JORIY QILISH TIZIMI.....	84
3.1. Jismoniy madaniyatning ilmiy asoslarini yaratish	84
3.2. Milliy oʻyinlarning yosh avlodni sogʻlom kamol toptirishdagi roli	90
3.3. Sogʻlom avlodni tarbiyalashda sport va jismoniy madaniyatning ahamiyati.....	107

IV BOB. XORIIDA JISMONIY MADANIYAT VA JISMONIY TARBIYA TIZIMI. AHOLINING SPORT SOHASIDAGI SAVODXONLIGI.....	117
4.1. Amerika Qo'shma Shtatlarida jismoniy tarbiya tizimidagi ustuvorlik va kuzatiladigan muammolar	117
4.2. Yevropa davlatlarida jismoniy tarbiya va madaniyatning shakllanish bosqchilari	124
4.3. Sharq mamlakatlarida aholini sog'lom turmush tarziga targ'ib qilishda jismoniy tarbiyaning roli	131
 V BOB. SPORT JAROHATLARI. KASALLIKLAR PROFILAKTIKASIDA SPORTNING AHAMIYATI. SPORTCHILARDA DOPING MUAMMOLARI	140
5.1 O'zbekistonda aholining sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va jismoniy faollik darajasini oshirish konsepsiyasining maqsadi, vazifalari	140
5.2. Chempionat, xalqaro va mahalliy musobaqalarda tez tibbiy yordam ko'rsatish. Doping muammolari	150
 ILOVA.....	163
TEST SAVOLLARI	169
GLOSSARIY	180
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.....	186

O'quv nashri

NARGIZA MUHAMMEDOVA

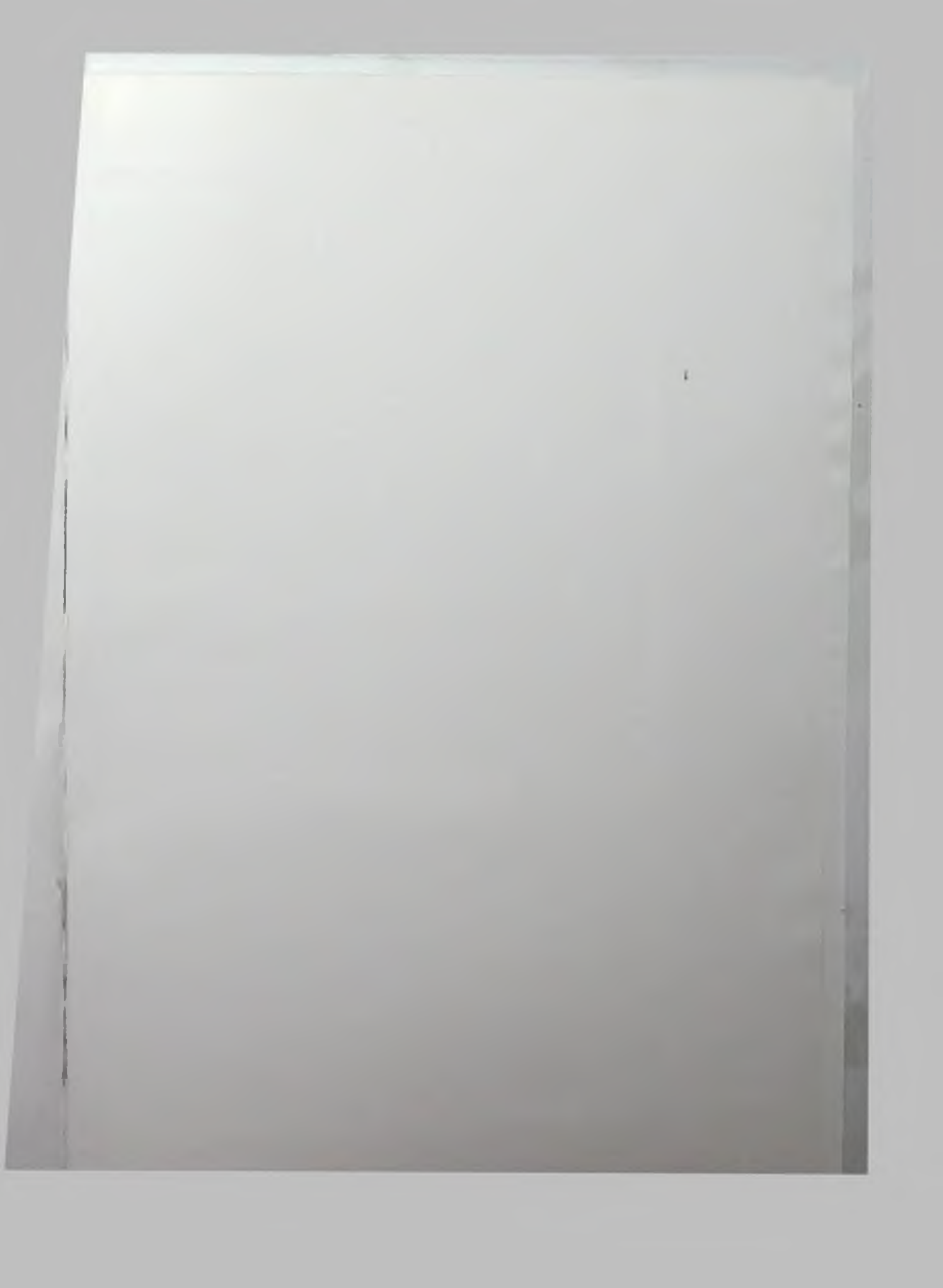
SPORT FALSAFASI

O'QUV QO'LLANMA

Muharrir	Inobat Tursunova
Musahhih	Sayyora Meliqo'ziyeva
Badiiy muharrir	Behzod Haydarov
Dizayner va sahifalovchi	Ilmira Adilova

Guvohnoma reestri № 219951
Bosishga ruxsat etildi: 22.01.2025-yil
Bichimi 60x84 1/16, «PT Astra Serif» garniturası.
Nashr bosma tabog'i 9,03. Shartli bosma tabog'i 11,39.
Adadi 100 nusxa. Buyurtma №05

Original maker "PUBLISHING HIGH FUTURE" OK
nashriyotida tayyorlanib chop etildi.
Toshkent shahri, Uchtepa t-n. Ali Qushchi 2 A
Tel: (99 817 44 54





ISBN 978-9910-681-25-7



9 789910 681257