

JISMONIY MADANIYATNING TARIX

Saidova Sarvinoz

Osiyo Xalqaro Universiteti

Jismoniy madaniyat kafedra o'qituvchisi

Email: saidovasarvinoz@oxu.uz

Annatsiya: Jismoniy madaniyat deganda inson ongiga keng miqyosdagi tushunchalar keladi. Agar tarixga qaraydigan bo'lsak jismoniy madaniyat insoniyat bilan birgalikda rivojlangan. Insonni insonga aylantirgan eng katta omillardan biri bu jismoniy mehnat, jismoniy mashq bo'lib hisoblanadi. Buni anglash uchun tarixga chuqurroq nazar tashlash kerak bo'lib hisoblanadi. Jismoniy madaniyat asrlar davomida shakllanib kelmoqda va bu shakllanish davri bir necha bosqichlarga bo'linadi.

Kalit so'zlar: Tarix va antik davr Gretsiya, Platon va Galen Rim va gladiatorlar, O'rta Asrlar, Uyg'onish Davri, imperiya, naturalizm va Pestalozzi, Nemis Maktabi, Shvetsiya Maktabi, Frantsuz Maktabi, Ingliz Maktabi.

I Qism.

KIRISH

Jismoniy mashqlar maqsadi omon qolish va hayot uchun kurashdir degan fikr bilan boshlaymiz maqolani. Chunki jismoniy madaniyat tarixiga qaraydigan bo'lsak jismoniy harakat avvalam bor hayot uchun kurashda yashab qolishga asqotgan. Keyinchalik shakllanish jarayonida hozirgi ko'rinishdagi jismoniy madaniyat shakllandi

1-Tarix va antik davr

Tarix

Jismoniy mashqlar-bu insonning er yuzida paydo bo'lishidan hamrohlik qiladigan namoyishlar. Jismoniy madaniyatning ikki shakli mavjud edi:

Xalqlar urushi: shiddatli va urushga tayyorgarlik sifatida kurashish mashqlari.

O'tirgan xalqlar: mashqlar sehr va din aralashmasi, ular kasallik va o'lim sabablari deb hisoblagan sirli kuchlarga qarshi kurashadiganlar bo'lgan.

Antik davr

Xitoy: bu mamlakatda eng ko'p ta'sir qilgan narsa Kung – Fu edi.

Yaponiya: ular jismoniy kuchni diniy burch deb hisoblashgan. Milliy tadbir-Jiu-Jitsu (moslashuvchanlik san'ati).

Hindiston: asosiy iborani ta'kidlaydi yoga (va bugungi kunda ham qo'llaniladi). Uning diniy maqsadlari, terapevtik va jangchilari bor.

2-Gretsiya, Platon va Galen

Gretsiyaning ta'lim tizimi jismoniy tarbiyaga katta ta'sir ko'rsatadi. Gimnastika so'zi yalang'och degan ma'noni anglatadi. Ta'limning oxiri jismoniy jasorat va harbiy intizomning sintezi bo'lgan aretega asoslanadi, shuning uchun ular jismoniy tarbiyani erta yoshda urush va ovga tayyorgarlik sifatida ishlatishgan. Bundan tashqari, tana kamolotining asosi sifatida jismoniy tarbiyaga katta ahamiyat berildi (lekin ta'lim aristokratiyaning imtiyozi edi).

Katta O'yinlar

Ko'p o'yinlar bor edi:

Pythicos o'yinlari: Delfida har 4 yilda Apollon sharafiga.

Istimikos o'yinlari: Korinfda har 2 yilda Poseydon sharafiga.

Nemean o'yinlari: Nemeada har 2 yilda Gerkules sharafiga.

Olimpiya o'yinlari: Olimpiyada har 4 yilda Zevs sharafiga.

Muqaddas sulh ishtirok etgan xalqlar o'rtasidagi o'yinlar paytida tinchlik davri edi. Katta o'yinlarning maqsadi nafaqat chempionlarni ishlab chiqarish edi, balki yosh sport ishqibozi bu harakatga ishtiyoqi bor va yashash uchun kurashda asqotadigan ko'nikmalarni egallash uchun kerak.

3-Rim va gladiatorlar

Rim davrining dastlabki kunlarida dehqonlar va harbiy ta'lim. Imperiya davrida patritsiylar tanaga katta g'amxo'rlik qilishgan. Shunday qilib, tanaga sig'inish ko'proq ta'lim maqsadida rasmiy va yoqimli hayot bilan bog'liq. Seneca jismoniy tarbiya sport zalining ortiqcha va zararli o'sganligini aytib, obro'sizlantiradi. Gimnastikaning uch turi mavjud edi:

Professionallik: maqsad har qanday narxda tomosha, kurash va g'alaba edi.

Harbiy gimnastika: fathlar yaxshi o'qitilgan jangchilarga muhtoj edi, chunki u qilich, nayza, nayza, kamon, yugurish, sakrash, uzoq yurish, ochiq uxlash, minish va og'irlikni ko'tarish uchun moliyaviy boshqaruvdan foydalangan.

Tibbiy gimnastika: Galen ko'rsatmalariga amal qiling.

Hammomlarda (jamoat hammomlari) sport zallariga, kutubxonalarga va hokazolarga birga vaqt o'tkazish uchun yig'ilishardi ... sirkda arava poygalari va gladiatorlar va yovvoyi hayvonlar o'rtasida ot janglari bo'lib o'tdi va hokazo ... arava poygalari va gladiator

4-O'rta Asrlar

Bu davrda ham ta'lim, ham jismoniy tarbiya pasayib ketdi. Tana va jismoniy tarbiya maqsadlari diniy ideallar uchun kurashga, zaiflarni va ayolga sig'inishni himoya qilishga qaratilgan janoblarga kamayadi. Ritsarlar poyga (hatto qurol bilan ham), chuqurlik va balandlikka sakrash, jang qilish, nayza bilan ishlash, suzish, toqqa chiqish va ot minish bilan shug'ullanishgan. Ular bir odamning sud o'z ta'lim boshladi va yaxshi stol xulq uning ta'lim bor tugatish edi, o'yinlar, musiqa, qo'shiq va raqs (kamdan-kam hollarda o'qish va yozishni o'rganib). O'tkazilgan tadbirlar yarmarka (bir-birlari) va turnir (tomonlar o'rtasida) minstrellar va sayohatchi savdogarni barcha turdagi kaskadyorlari bilan aylanib yurgan odamlar orasida tarixdagi birinchi gimnastikachi bo'ldi. Jismoniy tarbiya xristianlikni rad etish tana inson gunohining tashuvchisi sifatida o'ylab

topilganligi sababli, faqat bilim ruhga yo'naltirilishi kerak, ruh va tana ruh uchun qamoqxonadir. O'rta asrlarda y

5-Uyg'onish Davri

Bu umuman ta'lim uchun muhim vaqt edi. Klassik Yunoniston g'oyalarini jonlantirish va inson tanasining qiymati yana tan olinadi. Mercuriales yunonlar va zamonaviy zamonning fitnessi o'rtasida bog'liqlik o'rnatadi. Tanani aql kabi o'stirish kerakligi tan olingan, chunki tana shakllangan bo'lsa, hech qanday aql rivojlana olmaydi. Gumanistlar jismoniy tarbiya uchun ushbu yangi tendentsiyaning kashshoflari. Viktoriano beradi tor gimnastika ta'lim maqsadlariga hissa qo'shdi va sizning maktabingizda amalga oshiriladi. Ispaniyada Luis Vives jismoniy mashqlar erda ekanligini va bolalar salomatligi uchun tavsiya etilgan o'yinlar ekanligini ta'kidledi. Xulosa qilib aytishimiz mumkinki: uyg'onish davrining ajoyib jismoniy tarbiya maktablari umumiy ta'limning muhim qismiga aylandi.

6-imperiya, naturalizm va Pestalozzi

Empirizm (Jon Lokk)

Empirizm-bu barcha bilimlar tajribaga asoslangan, degan ta'limot, shu bilan birga o'z-o'zidan paydo bo'ladigan g'oyalar yoki fikrlarning apriori ehtimolini inkor etadi. Eng vakili jon Lokk. Bola tanani tarbiyalash va uni kuchli qilish uchun bo'lganligi muallifi. Uning ta'lim haqidagi fikrlashida birinchi qism jismoniy tarbiyaga bag'ishlangan. Ta'limning maqsadlari:

Salomatlikka erishing.

Tananing buyrug'i.

O'yinlar orqali ruhni qayta yarating.

Jismoniy tarbiya deganda ta'lim maqsadlarini ilgari surishga moyil bo'lgan barcha tana faoliyati tushuniladi. Shuningdek, u suzishga ahamiyat beradi, bu foydasiz, na o'qiy oladigan, na suzadigan odam.

Tabiiy (Russo)

Tabiat butun voqelik ekanligini va g'ayritabiiylik mavjudligini inkor etib, faqat ilmiy tadqiqotlar orqali tushunish mumkinligini da'vo qiladigan harakat. Russo tabiiy ta'limning asoschisi. Muallif inson sog'lom tug'iladi, deb ta'kidlagan, ammo

7-Nemis Maktabi

Guts Muts nemis gimnastikasining nabirasi hisoblanadi. Uning yoshlik gimnastikasi birinchi amaliy qo'llanma, uslubiy va zamonaviy gimnastika bo'lib, u jismoniy mashqlar va sog'liqning ahamiyatini yaxshi hayot uchun asos deb biladi. Jismoniy tarbiya ta'lim jarayonida muhim ahamiyatga ega bo'lgan o'quv jarayoni sifatida. Muallif gimnastika mashqlarining uslubiy taraqqiyoti va tasnifini taqdim etadi. Bundan tashqari, bu ta'lim o'yinlariga ahamiyat beradi.

Napoleon bosqinidan oldin Jhan vatanparvarlik belgisi. Ta'lim tizimi deyiladi Turner, inson ishiga asoslangan (har bir kishiga murojaat qilingan) va vatanparvarlik (ichki maqsadlar). Sport zali harbiylashtirilgan maktablarda tashkil etilgan. Guts Muts pedagogik g'oyalari millatchilik tendentsiyasi Jahn tomonidan bo'g'ildi. Muts gimnastikasi va Jhan, maqsad va vazifalarga, texnik va uslubiy protseduralarga qarama-qarshi.

8-Shvetsiya Maktabi

Ling shved gimnastikasining otasi hisoblanadi. Jismoniy tarbiya maqsadi muntazam rivojlantirish va oqilona mashqlar amalga oshirish orqali tanani silliq iborat. Ling uning gimnastika ta'lim va tabiatda tuzatish beradi. Mexanik, fiziologik va anatomik ta'limdan sport zalingizni ishlang. Uning eng muhim ishi gimnastika jadvallarini tayyorlash edi, bu uni otasining ishini tashkil qilish va tizimlashtirishdan yaratdi.

9-Frantsuz Maktabi

Amoros ispan edi, lekin Parijga surgun qilingan va frantsuz maktabining asoschisi bo'lgan. Real Madrid Pestalozziano institutiga ishonib va maktabda jismoniy tarbiya majburiy ekanligini bilib oling. Sevgi Pestalozzi Jhanga asoslangan va shuning uchun sizning sport zalingiz pedagogik maqsadga ega edi, ammo harbiy shaklda. Sport zali zamonaviy jamiyatning asosi bo'lib, uch tomonlama maqsadga ega: jismoniy fazilatlarini rivojlantirish, energiyani oshirish va hissiyotlarni yuqori darajaga ko'tarish. Uning yondashuvi realistlik, bosqichma-bosqich va globallashtirish.

10-Ingliz Maktabi

Angliyada zodagonlar va burjuaziyaning bolalari umumiy dangasalikda yashagan, qariyalar tomonidan tahqirlangan va ular qimor o'ynash va ichish bilan shug'ullangan. Arnold 1828 yilda regbi direktori etib tayinlandi va u erda jismoniy tarbiya bo'yicha g'oyalarini rivojlantirdi. Ular sport orqali ta'lim berishga va axloqiy maqsadga erishishga harakat qilishgan ta'lim berish va sport turmush tarzini o'zgartirish. Sport o'yinlari men mas'uliyat hissini singdirardim, aql va solihlikka murojaat qilardim, yolg'on va nafrat qoidalar va qoidalarga rioya qilaman. Bu maktablarda sport klublarini yaratishga olib keladi, klub jamiyat sifatida edi. Uning g'oyalariga qarshi tanqidlarga qaramay g'alaba.

Natijalar

Bu maqolada yoritilgan ma'lumotlar jismoniy madaniyat tarixi, dunyo xalqlarida madaniyat asosan jismoniy madaniyat haqida to'liqroq ma'lumot beradi. Sport o'yinlari yoki musoboqalari qadimgi dunyoda qanday bo'lgan va qay tartibda shakllangan haqida tushuncha hosil qilish edi maqola yozishdan ko'zlangan maqsad.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. National Association for Sport and Physical Education (2004). Moving into the future: National standards for physical education (2nd edition). Reston, VA: National Association for Sport and Physical Education
2. Hersey, J. C. & Jordan, A. (2007). Reducing children's TV time to reduce the risk of childhood overweight: The children's media use study. Retrieved January 16, 2009, from http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/obesity/pdf/TV_Time_Highlights.pdf
3. Lee, S. M.; Burgeson, C. R.; Fulton, J. E.; & Spain, C. G. (2007). Physical education and physical activity: Results from the School Health Policies and Programs Study 2006. *Journal of School Health*, 77(8), 435-463.
4. Yarasheva, D. (2024). GANDBOLDA TO'PNI QO'LLASH TEXNIKALARI. *PEDAGOG*, 7(5), 13-20.
5. Dilnoza, Y. (2024). MASHG'ULOT JARAYONIDA GANDBOLCHINING FUNKSIONAL HOLATINI O'RGANISH. *PEDAGOG*, 7(6), 39-46.

6. Dilnoza, Y. (2024). ELITA GANDBOLCHILARIDA BA'ZI JISMONIY TAYYORGARLIK PARAMETRLARI O'RTASIDAGI MUNOSABATLARNI TEKSHIRISH.
7. Dilnoza, Y. (2024). GANDBOLDA FUNKTSIONAL HARAKAT TAHLILI.
8. Dilnoza, Y. (2024). GANDBOLCHILARNING SUST RIVOJLANGAN MUSHAKLARINI ANIQLASH USULLARI.
9. Dilnoza, Y. (2024). GANDBOLCHILARNING SUST RIVOJLANGAN MUSHAKLARINI ANIQLASH USULLARI.
10. Dilnoza, Y. (2024). BOLALARNING GANDBOLGA XOS MAHORAT DARAJASINI ANIQLASH.
11. Dilnoza, Y. (2024). BODY HYDRATION OF FEMALE HANDBALL PLAYERS DURING THE GAME STATUS. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 4(04), 07-14.
12. Dilnoza, Y. (2024). GANDBOL SANOAT VA TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH.
13. Ярашева, Д. (2024). Yosh gandbolchilarda izokinetik dinamik muvozanat, plyometrik mashg'ulotlarning anaerobikasi. *Зарубежная лингвистика и лингводидактика*, 2(1/S), 838-847.
14. Dilnoza, Y. (2024). SPORT MARKETINGIDA HOMIYLIK ALOQALARI.
15. Dilnoza, Y., & Diyor, O. (2024). NOGIRONLIK VA SPORT SOTSIOLOGIYASI. *MASTERS*, 2(8), 76-82.
16. Dilnoza, Y., & Diyor, O. (2024). AQLIY TARBIYA VA FITNES. *PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI*, 2(7), 79-82.
17. Dilnoza, Y., & Diyor, O. (2024). AQLIY TARBIYA VA FITNES. *PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI*, 2(7), 79-82.
18. Dilnoza, Y., & Diyor, O. (2024). FUTBOL O'YINNI O'ZLASHTIRISH ENG KENG TARQALGAN TAKTIKASI VA MASHG'ULOT TEXNIKASI. *PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI*, 2(7), 83-88.
19. Yarasheva Dilnoza, (2024). BODY HYDRATION OF FEMALE HANDBALL PLAYERS DURING THE GAME STATUS. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 4(04), 07–14. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume04Issue04-02>
20. Dilnoza, Y. (2024). MASHG'ULOT JARAYONIDA GANDBOLCHINING FUNKSIONAL HOLATINI O'RGANISH. *PEDAGOG*, 7(6), 39-46.