

## JISMONIY MADANIYATNING TARIX

*Saidova Sarvinoz*

*Osiyo Xalqaro Universiteti*

*Jismoniy madaniyat kafedra o'qituvchisi*

*Email: [saidovasarvinoz@oxu.uz](mailto: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.

### **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. Bora bora eng zamonaviy sport turlari jamiyatda ommalashdi. Lekin bu rivojlanish davrlarida bir qancha bosqichlarni ham bosib o'tdi. Jismoniy Madaniyatning o'tmishiga nazar solamiz.

### **Kubertinning go'yasi**

Bu muallif o'qituvchi, tarixchi va diplomat edi. Avvaliga frantsuz ta'lim tizimini o'zgartirishga harakat qildi, ammo Olimpiya g'oyasida muvaffaqiyatsiz va harakatlari bekor ketdi. Arnold bilan tanishishi va ularning sport mahorati, adolatli o'yin, axloqiy qadriyatlar, o'zaro qo'llab-quvvatlash va qoidalar bilan identifikatsiya qilish haqidagi g'oyalarini o'z ichiga oladigan fikrlari tug'uladi va birlashtirildi. Ushbu g'oyalar Olimpiya mafkurasiga o'tkazildi. 1894 yilda Kongress Olimpiya o'yinlarini tiklashni ma'qulladi va 1896 yilda Afinani tiklashga kirishdi. Kubertinning aytishicha, Olimpiya o'yinlarining eng muhimi g'alaba qozonish emas, balki raqobatlashish edi, shuningdek hayotdagi eng muhim narsa g'alaba emas, balki kurashdir. Muhimi, zabt etish emas, balki yaxshi kurashishdir.

### **Zamonaviy Gimnastika**

Zamonaviy sport zallari va ijodkorlari Bode bilan boshlanadi, ammo ajdodlari XVIII asrda Noverre, XIX asrda Delsarte va 21-asrda Dulkan, Dalcroze, Laban va Vigmann. Noverre: men tabiatdan va uning misolidan Ilhom manbai sifatida foydalanishni o'ylardim (raqs uchun) deydi. Delsarte: har xil imo-ishoralarni yarating va harakatning garmonik qonunlari: uyg'un holat qonuni, mushak funksiyasining qarama-qarshi harakati va qonuni haqida fikrlar yuritadi. Dulkan: bu barcha ritmik harakatlarning kashfiyotchisi. Siz bizga etkazgan g'oya shundan iboratki, biz musiqaga raqs tushishimiz kerak. Sizning jismoniy tarbiya jarayoningiz jismoniy tayyorgarligini anglatadi sport zali o'qituvchining qo'lida bo'lishi kerak. Dalcroze: u musiqachi va talabalar harakat orqali eng yaxshi musiqani o'rganishdi unga mos harakatlarni aniqladi tanaga asoslangan metodologiyani yaratadi

## 19-asr-Shimoliy harakat

U ikkita yo'nalishdan neo-shved gimnastikasini ishlab chiqaradi: texnik va pedagogik, unda biz Byorksten, Bux, Falk va Karlquist kabi mualliflarni va Lindxard va Thulin bilan boshqa ilmiy namoyishlarni topamiz.

Byorksten: Skandinaviya ayollar gimnastika federatsiyasini tashkil etadi. U bolalar uchun sport zallarida o'tiladigan ko'rinishga olib keladi va bilvosita erkaklar gimnastikaga ta'sir qiladi. U Lingning gimnastikasi ayollar va bolalar uchun mintalitet uchun mos emasligini tushundi. U sport zallarda o'tiladigan gimnastika ko'rinishiga olib keladi: tezlik, qulaylik, bejirimlik, harakat tajribasi va kuchlar barchasini birlashtirishni uddalaydi.

Bux: asos yoki asosiy gimnastikani yaratadi, shuning uchun u Ling gimnastikasiga asoslangan, ammo uning g'oyasi ruhga emas tanaga ishlatilgan mashqlarni yoqlaydi. Uning maqsadi jismoniy maqsadlardir: insonning tabiiy moslashuvchanligini, kuchini va mahoratini tiklash va saqlab qolish.

Falk: maktab sport zalni ixtiro. Dam olish jihati, harakatlanish qulayligi va disning yangi kontseptsiyasiga ega bo'lgan dastlabki pozitsiyalardan ajratib ko'ring

## 19 – asr-G'arb yo'li

Ushbu harakat frantsuz maktabining ta'siridan kelib chiqadi. Ikkita oqim mavjud: asosiy mualliflari Marey, Lagranj va Tissi bo'lgan ilmiy voqea va eng katta vakili Gerbert bo'lgan texnik-pedagogik namoyondasi. Ikkala voqea o'rtasidagi bog'lovchi bo'g'in sifatida biz Demenini topamiz. Marey, Lagranj va Tissi: ular sport zalini ilmiy darajaga ko'tarish va uni kollej sport zallariga olib borishdan iborat bo'lgan umumiy xususiyatlarga ega. Biroq, tibbiy nuqtai nazardan o'rganish ta'lim sohasini hisobga olmaydi.

Gerbert ibtidoiy jamiyatlar va ibtidoiy odam faoliyatini o'rgangan. Uning maqsadi rivojlanishni ta'minlash uchun bolalikdan katta yoshgacha davom etadigan progressiv uslubiy harakatga asoslangan tabiiy usuldir. Demeny: ilmiy nazariyalar va pedagogika o'rtasida bog'liqlik yaratadi. Jismoniy tarbiya fanlari muammolariga yo'naltirilgan gimnastika. Shuningdek, u odam va hayvonlarni o'rgangan.

## 1950 yilgacha hozirgi sport

Asta-sekin sport yanada mashhur bo'lib va URM mashqlari tarqali ketadi. Ikkita pozitsiya mavjud: maktabda jismoniy tarbiya darslarida faollik orqali ta'lim olish va chempionlarni tayyorlash usullari.

Boshqa sport turlari yugurish, Evropa markazi, asosiy ko'nikmalar (AQSh), multisport, tabiatdagi faoliyatning alternativasi, jismoniy faollik va sog'liq, turizm va sport.

## Doping

Sport kompaniyalari dori deb hisoblaydi. Doping-bu tanadagi har qanday begona moddalar, bu sportchining ishlashini yaxshilaydigan sun'iy yo'l. Doping fenomeni jamiyatning sportchiga sport ko'rsatkichlarini doimiy ravishda yaxshilashga chaqiradigan bosimi tufayli yuzaga keladi.

## Psixomotor

Index: [google scholar](#), [research gate](#), [research bib](#), [zenodo](#), [open aire](#).

[https://scholar.google.com/scholar?hl=ru&as\\_sdt=0%2C5&q=wosjournals.com&btnG](https://scholar.google.com/scholar?hl=ru&as_sdt=0%2C5&q=wosjournals.com&btnG)

<https://www.researchgate.net/search/publication?q=worldly%20knowledge>

<https://journalseeker.researchbib.com/view/issn/3060-4923>

Psixomotor Frantsiyada inson nafaqat biologik mavjudot, balki shaxsning kognitiv va affektiv tuzilmalari bilan shartlangan va shartli degan xulosaga kelgan bir nechta mualliflarning tadqiqotlari natijasida paydo bo'ladi. Psixolog va Psixomotor Vayer bolaning xulq-atvorini standartlashtirish va yaxshilash uchun EF vositalaridan foydalanadigan pedagogik va psixologik ta'lim sifatida ta'riflanadi. Shunday qilib paydo bo'ladi psixomotor reabilitatsiya, bu Psixomotorning kelib chiqishi. Uning maqsadi harakat orqali xulq-atvor buzilishlarini davolashga imkon beradigan qayta ta'limdir. Shuningdek, psixokinetik BOULCH LE mavjud bo'lib, u ta'limni barcha shakllarida inson harakati vositasi sifatida ishlatadigan umumiy usul sifatida tavsiflanadi. Harakatni global nuqtai nazardan o'rganing va uni ikkita tizimga, birinchi navbatda mushak tizimiga, ovqatlanish va uning vosita ishlashiga ta'siri, ikkinchisi CNS boshqa qo'llab-quvvatlash tizimlari va aqliy funktsiyalarni muvofiqlashtirish uchun ajratadi.

### **Aerobika**

Kuper aerobika bu aerobikaning kaliti bo'lgan kislorod ishtirokida bajariladigan mashqlarni anglatadi deb ishonadi. Kuper aerobik quvvatni 12 ' sinovi orqali baholaydi. Uning maqsadi yurak-qon tomirlarini fitnes orqali yaxshilashdir. J. Fondning jismoniy sifatlarni rivojlantirish yanada o'ynoqi, musiqiy mashqlar orqali texnikalari televizorda ommalashgan. Ushbu turdagi aerobikaning Kuper mashqlari bilan aloqasi yo'q.

### **Fitnes**

Bu oxirgi oqim AQShdan keladi, oqim emas, balki tanaga sig'inish orqali ishlab chiqariladi-bu hayot falsafasi. Hayotga ijobiy munosabatni keltirib chiqaradi. Kagigal-Ispan-sotsiolog va psixolog. U sportda psixologiyaning kashfiyotchisi hisoblanadi. Muska- Mosston u o'qitish uslublarini shaxsiylashtirilgan ta'limga qaratilgan rivojlanayotgan jarayon sifatida ko'taradi

### **Natijalar**

Bu maqolada yoritilgan ma'lumotlar jismoniy madaniyat tarixi, dunyo xalqlarida madaniyati asosan jismoniy madaniyat haqida to'liqroq ma'lumot beradi. Sport o'yinlari yoki musoboqalari qadimgi dunyoda qanday bo'lgan va qay tartibda shakllangani haqida tushuncha hosil qilish edi maqola yozishdan ko'zlangan maqsad. Jismoniy Madaniyat uzun tarixiy yo'l bosib o'tgan bo'lib uning rivojida birqancha mutafakkir olimlar hissa qo'shgan. Qolaversa zamon, insonlarning madaniyati, dunyo qarashi, o'sha paytdagi turmush tarzi ham ta'sir qilgan rivojlanishga. Jismoniy Madaniyatga o'sha davrlarda bo'lgan urishlar, ofatlar, turli kasallik va epidemiyalar ham o'z ta'sirini ko'rsatmay qolmagan. Qaysidir davrlarda shiddatli rivojlangan bo'lsa qaysidir davrlarda jismoniy madaniyat oqsagan va bu maqolada sizga qisman ma'na shu rivojlanish bosqichlari haqida ma'lumot berib o'tildi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Sog'lomlashtirish texnologiyasi (o'quv qo'llanma) CHIRCHIQ – 2019.
2. Sport Metralogiyasi A.A.To'lametov.
3. 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
4. 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 January16,2009,from [http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/obesity/pdf/TV\\_Time\\_Highligts.pdf](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/obesity/pdf/TV_Time_Highligts.pdf)

Index: [google scholar](#), [research gate](#), [research bib](#), [zenodo](#), [open aire](#).

[https://scholar.google.com/scholar?hl=ru&as\\_sdt=0%2C5&q=wosjournals.com&btnG](https://scholar.google.com/scholar?hl=ru&as_sdt=0%2C5&q=wosjournals.com&btnG)

<https://www.researchgate.net/search/publication?q=worldly%20knowledge>

<https://journalseeker.researchbib.com/view/issn/3060-4923>

5. Sidova , S. (2024). PHYSICAL QUALITIES IN A WRESTLER. *Medicine, Pedagogy and Technology: Theory and Practice*, 2(9), 360–368. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/mpttp/article/view/59380>
6. Dilnoza, Y., & Diyor, O. (2024). AQLIY TARBIYA VA FITNES. *PSIXOLOGIYA VA SOTSILOGIYA ILMIY JURNALI*, 2(7), 79-82.
7. 19. Ismoilov, H. (2024). ANALYSIS OF THE CRITERIA FOR SELECTING YOUNG ATHLETES SPECIALIZING IN SPRINT DISTANCES. *Journal of Universal Science Research*, 2(10), 174–182. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/universal-scientific-research/article/view/59008>
8. 20. Ismoilov , H. (2024). YENGIL ATLETIKA FANIGA KIRISH VA YENGIL ATLETIKANING RIVOJLANISH TARIXI. *Medicine, Pedagogy and Technology: Theory and Practice*, 2(9), 725–737. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/mpttp/article/view/59544>
9. 21. Ismoilov , H. N. o‘g‘li. (2023). YENGIL ATLETIKA O‘QITUVCHILARINING TA’LIM TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISHINING AHAMIYATI. *Educational Research Universal Sciences*, <http://erus.uz/index.php/er/article/view/2637>
10. 22. 2(5), 300–304. Retrieved from Ismoilov, H. (2023). YOSH YENGIL ATLETIKACHILARDA SPORT BILAN BOG‘LIQ JAROHATLARGA OLIB KELADIGAN OMILLAR. *Educational Research in Universal Sciences*, 2(5), 750–754. Retrieved from <http://erus.uz/index.php/er/article/view/2771>
11. 23. Husniddin, I. (2025). YUQORI SINF O‘QUVCHILARINI YENGIL ATLETIKA SPORT TURIGA INTELEKTUAL QIZIQISHINI OSHIRISH YO‘LLARI. *PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(2), 278-283.