



AMALIY MASHG'ULOTLAR MATERIALLARI

I semestr

ЧИРЧИК-2019

III. AMALIY MASHG‘ULOTLAR MATERIALLARI

AMALIY №1

Mavzu: Qadimgi dunyo xalqlarining jismoniy tarbiyasi. Qadimgi yunoniston, rim va rusda jismoniy tarbiya.

Qadimgi Rimda jismoniy tarbiya. Rim davlatining vujudga kelishi miloddan avvalgi 754-yilga to‘g‘ri keladi. Miloddan avvalgi VIII-VI asrlar, shohlar davri mobaynida Rim jamiyati urug‘chilik tuzumi va patriarxalt quldorlik munosabatlaring rivojlanish bosqichini o‘tagan.

Rim respublika sifatida mavjud bo‘lib, harbiy-siyosiy tizim tarkib topgan. Shu tufayli hokimiyat harbiy xizmat faoliyatidagi kishilar qo‘lida bo‘lgan.

Yigitlar 16-17 yil harbiy xizmatda bo‘lganlar. Bu davrda uzoq yurishlar va harbiy-jismoniy tayyorgarlik ishlarini bajarganlar. Bu tartib miloddan avvalgi II asrgacha davom etib, professionallikka asoslangan harbiy armiya tashkil topishi davrigacha saqlanib qolgan. Jismoniy mashqlar, o‘yinlar, turli musobaqalar qadimgi rimliklarning hayotiga singib ketgan. To‘p bilan o‘ynaladigan har xil o‘yinlar ommalashgan. Ular patrisiy (aslzodalar) va plebeylar (oddiy fuqarolar) orasida keng tarqalgan edi.

Miloddan avvalgi VI va III asrlarda sirk tomoshalari rivojlanib, maxsus inshootlar paydo bo‘lgan. Aslzodalar uchun eng qulay va ommaviy sirk o‘yinlari asosiy jismoniy tarbiya vositasi va tizimini tashkil etgan. Chunki sirkda turli xil attraksionlar, kulgili hajviy va murakkab jismoniy mashqlar namoyish etilgan.

Miloddan avvalgi VI asrdan boshlab har 10 yilda bir marotaba o‘tkaziladigan yirik musobaqalar an‘anaga aylangan. Uning dasturidagi qo‘sh g‘ildirakli aravada poyga eng qiziqarli o‘yin bo‘lgan. Bunda kurash, yugurish, mushtlashish kabi turlar ham o‘rin egallagan.

IV asrda Rimda xristian dini davlat tomonidan quvvatlangan. Cherkov ta‘siri asta-sekin davlat va jamoa hayotining barcha sohalarini qamrab olgan. Shu sababli Rim an‘analari inqirozga uchragan. Cherkov tizimi gladiatorlarning qonli janglari, sirk tomoshalariga qarshi chiqib, bunday tomoshalarni 404-yilda taqiqlagan. Lekin xalq tomoshalarni o‘tkazilishini davom etgan. Shunga asosan sirklarda aravada yurish, o‘yinlar, professional kurash hamda qo‘l jangi bo‘yicha tomoshalar o‘tkazilgan.

Qadimgi Rusda jismoniy tarbiya

Eng qadimgi davlardan buyon Turkistonni o‘ziga qaratish maqsadida inglizlar va boshqa Yevropa mamlakatlari ko‘p urinib ko‘rishgan. Shuningdek bunday istilochilik harakatlarda Rus davlati ko‘proq harakat qilgan va XIX asrning ikkinchi yarmida o‘z maqsadlariga erishgan.

Birinchi kitobda Chor Rossiyasining istilochilik, zo‘rovonlik va aldamchilik, ayyorlik bilan Yevropa madaniyatini zo‘rma-zo‘raki tarqatish, milliy madaniyatini tub-tomiri bilan yo‘q qilishga harakat qilinganligi ochib berildi. Bular negizida, ya‘ni Turkiston xalqini “savodxon” qilish maqsadida turli xil o‘quv maskanlarini ochadi va ularga rus tili va madaniyatini o‘rgatishni majbur qiladi.

1847 yilda Sirdaryo etagida Orol harbiy qal‘asi barpo etiladi. Keyin Qozog‘iston va O‘rta Osiyo yerlaridagi shaharlarni rus askarlari bosib ola boshladi.

1864 yilda Turkiston, Chimkent, Avliyo ota, 1865 yilda Toshkent bosib olindi. 1867 yilda Yettisuv viloyati tashkil etildi. 1868 yilda Samarqand, 1876 yilda Farg'ona, 1884 yilda Marv Rossiya tasarrufiga o'tdi. 1876 yilda 17 fevralda podshoh Aleksandr II Qo'qon xonligini tugatib, o'rniga Turkiston Generali-gubernatorining Farg'ona viloyati tashkil etildi. General Sokobelev uning harbiy gubernatori qilib tayinlandi.

Chor Rossiyasining mustamlakachilik zulmi va siyosati kuchaygan davr asosan 1900-1917 yil fevral burjua inqilobiga to'g'ri keladi.

Chor Rossiyasi O'rta Osiyoga asosan hom ashyo manbai sifatida qaradi. O'lkaning og'ir sanoati rivojiga e'tibor bermadi. Sanoat mahsulotining 88 foizidan ko'prog'i (paxta, neft, ko'mir va boshqa) Rossiyaga olib ketilar edi.

Chor Rossiyasi amaldorlari mahalliy qo'zg'olonchilar va xalqni, milliy kadriyatlarni talab qilgan fuqarolarni, ziyolilarni jinoyatga tortilar. Bu davrlardagi voqealar mutafakkir akademik yozuvchi Oybekning "Qutlug' qon" romani, Xamzaning "Boy ila xizmatchi" dramasi aks ettirilgan.

Turkiston o'lkasida 1890-1900 yillarda maktablarda jismoniy tarbiya mashqlarini o'tkazish ancha jonlandi. Harbiy maktab va bilim yurtlarida gimnastika, qilichbozlik, otish va turli o'yin mashg'ulotlari tashkil qilinib, u asta-sekin mahalliy millat yoshlarining faoliyatiga o'ta boshladi.

1912 yilda jismoniy tarbiya o'qituvchilari tayyorlanadigan birinchi gimnastika va harbiy-saf kursi ochilgan. Shunga qaramasdan o'quv yurtlari, ayniqsa aholi o'rtasida jismoniy tarbiyani rivojlantirishga kam e'tibor berilgan.

1897 yilgi ma'lumotda tojiklar orasida 3 (o'zbeklar orasida 1.6), (qozoqlar orasida 1.0), (turkmanlar orasida 0.7) va qirg'izlar orasida 0.6 savdoli kishilar bo'lgan.

"Toshkent havaskor velosipedchilar jamiyati" (1895), "Toshkent gimnastika va jismoniy mashq havaskorlari jamiyati" (1904), "Sokol" (Lochin, 1906) yengil atletika guruhi tashkil etilishi va ularda bir to'dagina kishilar shug'ullansa, Turkiston o'lkasida Sport bilan shug'ullanishga asos soldi deb e'tirof etish mumkin.

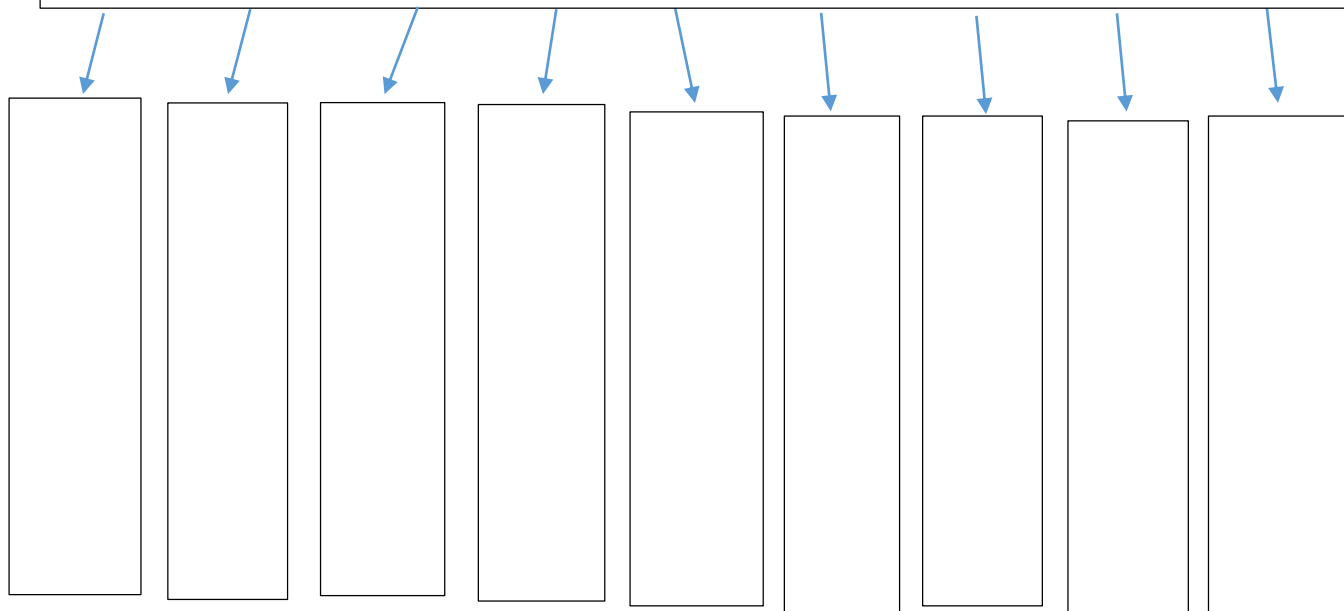
E'tiborli tomonlardan biri shuki, 1908 yildan boshlab Turkistonda professional polvonlar qatnashadigan chempionatlar o'tkaziladi.

1911 yilda o'tkazilgan bunday musobaqalarda mahalliy millat polvonlari ham ishtirok etkanlar. Ulardan Ahmad polvon, Avazxo'ja polvon, Xaydar Ali polvon, Abduraxmon polvon, Xaitov, A'loev kabilar Toshkent sirkida bellashuvda qatnashganlar.

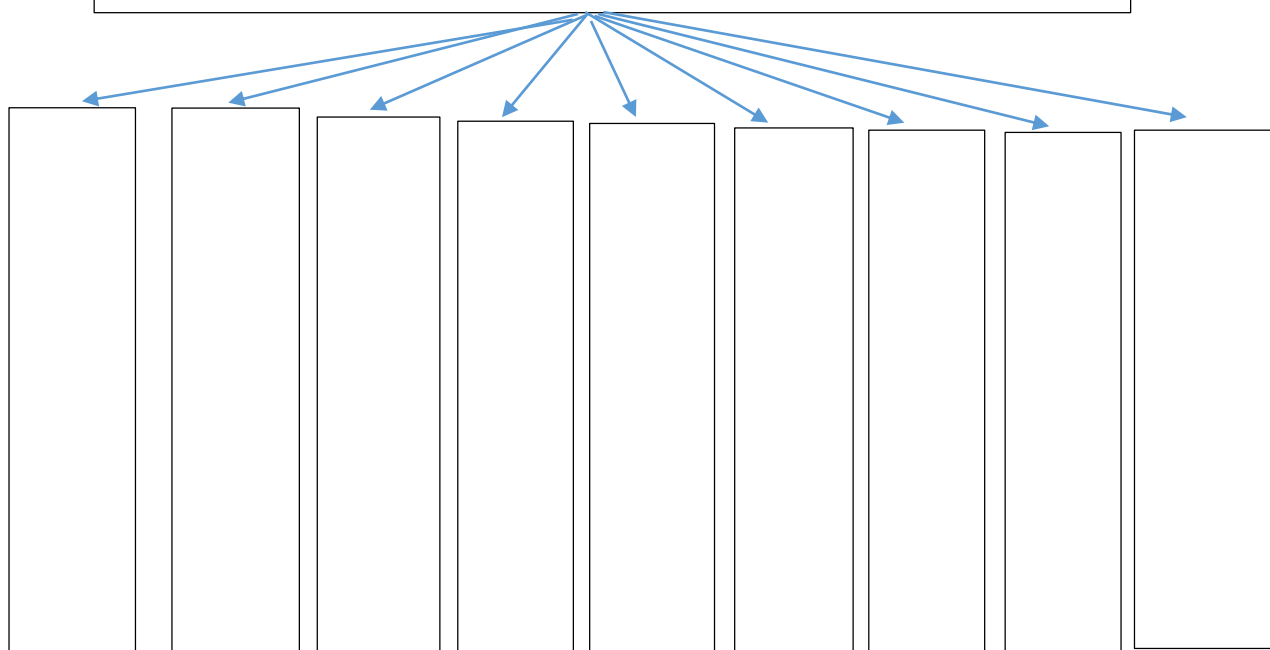
1906 yildan boshlab O'rta Osiyoda futbol rasmiy ravishda tarkib topa boshlaydi. 1911 yildan boshlab esa Farg'ona, Toshkent, Samarqand, Andijon, Qo'qon va boshqa shaharlarda turli xil musobaqalarda, o'zaro futbol uchrashuvlari, o'tkaziladi.

Берилган саволга талабалар томонидан маълумотлар ёзма тўлдирилади

QADIMGI RIMDA JISMONIY TARBIYA.

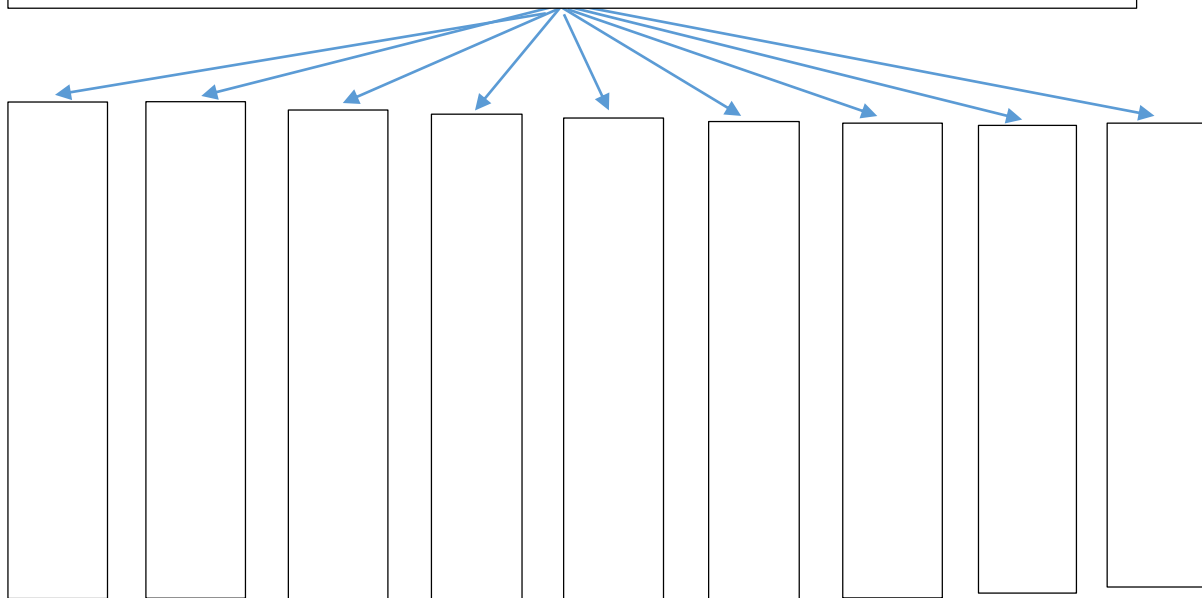


QADIMGI RUSDA JISMONIY TARBIYA

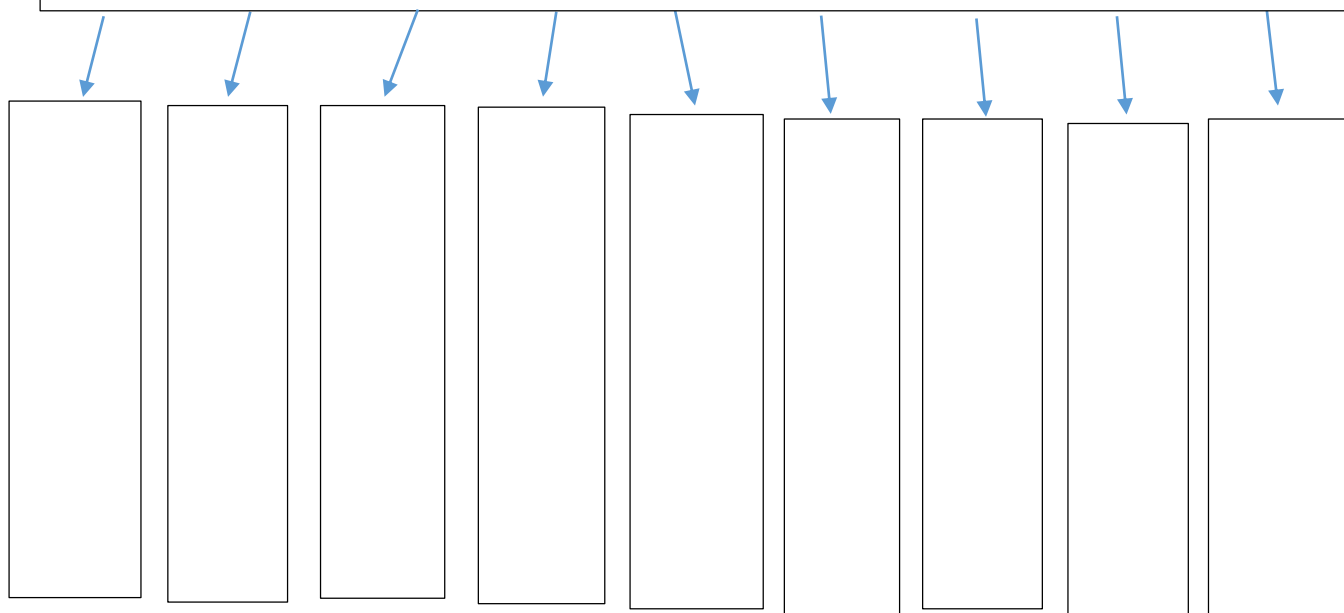


*Берилган саволга талабалар томонидан маълумотлар ёзма
тўлдирилади*

TURKISTON O'LKASIDA MAKTABLARDA JISMONIY TARBIYA



TOSHKENTDA HAVASKORLAR JAMIYATLARINING TASHKIL TOPISHI



AMALIY №2

Mavzu: O'rtta asrlarda jismoniy tarbiya. Buyuk gumanistlar ta'limoti.

Gumanistlarning jismoniy tarbiya to'g'risida ta'limoti. XVI va XVII asrlarda G'arbiy Yevropa feodal ishlab chiqarish usuli hali hukmron edi. Bu davrda taraqqiy etishni boshlagan fan va texnika ishlab chiqarishni kengaytirishga yordam berdi, texnika esa olimlar qo'liga juda ko'p sonli yangi faktlarni berib, bu faktlar fanni boyitdi va uni ilgari siljitdi.

Gumanistlar o'rtta asr ilohiy qarashlariga qarama-qarshi o'laroq, **inson shaxsini ulug'ladilar, insonga, uning kuch va qobiliyatiga ishonch bilan qaradilar.** Insonga bo'lgan qarashlardagi bunday o'zgarish odatda «gumanizm» (insonparvarlik) tushunchasi bilan anglatiladi.

Vittorino da Feltre (1378-1446) Italiyada pedagogika sohasidagi dastlabki gumanistlardan biri bo'lgan. Hukmdorlar va saroy ahli bolalarini tarbiyalash uchun maktab yaratgan. Feltre bolalarni sof havoda o'ynatish, suvda suzish va turli jismoniy mashqlarni bajarishga odatlantirgan. O'quvchilarni erinchoqligi, beadabliligi va manmanligi uchun jazolagan edi. Uning maktabi o'quv rejasida o'yinlar, qilichbozlik, harbiy mashqlar, otda yurish va suvda suzish ko'zga ko'rinarli o'rinni egallagan edi.

Fransua Rable (1483-1553) fransuz yozuvchisi, o'z asarlarini lotin tilida emas, o'z ona tili – fransuz tilida yaratgan. Uning «Gargantuya va Pantagryuel» romani xalq orasida sevib o'qilgan. Rable: «O'g'il bolaning o'z murabbiylari rahbarligida ilohiy kitoblarni o'rganganidan ko'ra, umaman, o'qimagani ma'qul, chunki ularning fani bema'nilik, ularning bilimdonligi esa batamom uydirmadir», - degan edi. Rable tarbiyada aniq tartib, ya'ni tozalik, ovqatlanish tartibi va jismoniy mashqlar bo'lishi shartligini ta'kidlagan.

Tarbiyalanuvchilar uchun tartib zarurligini, ularning maishiy hayoti uchun gigiyena zarurligini, jismoniy mashqlarning aqliy mashg'ulotlar va ovqatlanish tartibi bilan birga olib borish kerakligini talab qilgan. U badanni yuvib turishni, massaj qilishni, terlagandan so'ng kiyimni almashtirishni; mashqlarni va jismoniy kuch me'yorini asta-sekin murakkablashtirib borishni tavsiya qigan.

Ieronim Merkurialis (1530-1606) mashhur italyan gumanisti gimnastikaga doir oltita kitob yozgan. Dastlabki uch kitobi jismoniy mashqlar tarixini yoritishga, qolgan uch kitobi esa jismoniy mashqlarni tibbiy jihatidan tahlil qilishga bag'ishlangan. Merkurialis tibbiyotni davolash tibbiyoti va saqlovchi tibbiyoti deb ikkiga ajratgan. Saqlovchi tibbiyotni buzuqchilikka va oziq-ovqat hamda sharobni ortiqcha iste'mol qilishga qarshi kurashga mo'ljalladi; bunday hollar zodagonlarning vakillariga muvofiq edi. Gimnastika va boshqa jismoniy mashqlarni davolovchi tibbiyot vositalari jumlasiga kiritgan. Ieronim Merkurialis barcha mashqlarni haqiqiy (davolash), harbiy (hayotiy, zaruriy) va soxta (atletik) mashqlarga ajratgan edi.

AMALIY №3

Mavzu: Yangi va eng yangi davrlarda chet mamlakatlarda jismoniy tarbiya. (yangi XVIII – XIX asrlar, eng yangi XX asr boshlari – hozirgi davrgacha)

Jon Lokk (1632-1704) ingliz faylasufi, pedagog olimi bo'lgan. Lokk o'zining pedagogikaga doir qarashlarini "Tarbiya to'g'risidagi fikrlar" (1693) nomli kitobida bayon qilgan. Jon Lokk o'z falsafiy va pedagogik ta'limotida ingliz zodagonlarining manfaatini ifoda etgan. Jon Lokkning fikricha, tarbiyaning vasifasi – oddiy kishilr emas, balki o'z ishlarini ma'noli va ehtiyotkorlik bilan olib bora oladigan jentlmen tarbiyalashdan iborat.

Jentlmen jismoniy, axloqiy va aqliy tarbiya olishi lozim, lekin u bunday tarbiyani uyda olishi kerak, chunki maktab, Lokkning fikricha, har xil toifaning yomon tarbiya ko'rgan illatli farzandlaridan iborat aralash turkumi to'plangan muassasadir. Chinakam jentlmen uyda tarbiyalanadi, chunki uydagi tarbiyaning kamchiliklari ham maktabda hosil qilinayotgan bilimlar va malakalarga nisbatan foydalidir.

Jan Jak Russo (1712-1778) fransuz ma'rifatchi arboblardan biri, faylasuf, pedagog, yozuvchi bo'lgan. Russoning «Emil yoki tarbiya to'g'risida» kitobida kishini tabiatga muvofiq ravishda individual tarbiyalash bo'yicha tavsiyalar berilgan.

Russo tarbiyalanuvchi bolalarning yoshini to'rt davrga ajratgan. Birinchi davr – bola tug'ilganidan boshlab 2 yoshgacha bo'lgan davri; bu davrda bolani jismoniy rivojlanishiga asosiy e'tibor berilishi kerak. Ikkinchi davr – 2 yoshdan 12 yoshgacha bo'lgan davr; bu davrda asosan bolalarni tashqi sezgilarini rivojlantirish kerak. Uchinchi davr – 12 yoshdan 15 yoshgacha bo'lgan davr; bu yoshdagi bolalarga aqliy tarbiya berish kerak. To'rtinchi davr – 15 yoshdan balog'atga etgunigacha bo'lgan davrdir. Russoning fikricha, bu davrda axloqiy tarbiyaga ko'proq e'tibor berish kerak.

Iogann Genrix Pestalotssi (1776-1827) shveysariyalik buyuk pedagog-demokrat. U tarbiya asosini odamning tabiiy qobiliyatlarini rivojlantirishdan, tarbiya maqsadini odamning ma'naviy qiyofasini tarkib toptirishdan iborat, degan. Uning fikricha, tana faoliyati harakatlarda namoyon bo'ladi, harakatlar esa bog'inlar tuzilishi va harakatchanligiga bog'liqdir. U bo'g'inlar uchun gimnastika elementlarini ishlab chiqdi. Bunda barcha harakatlar o'z mazmunini topgan edi. Pestalotssi elementar gimnastikani o'ziga xos «mehnat malakalari alifbosi», ya'ni ko'tarish, irg'itish yoki uloqtirish, aylantirish, urish va h.k. qilishga o'rgatish zarur, deb hisoblagan.

Nemis gimnastika tizimi. 1810-yilda Berlinda «Pestalotssi do'stlari jamiyati» qoshida birinchi gimnastika to'garagi tashkil topgan. Ularning gimnastika tizimida mashqlarni o'rgatish usullari, mashqlar tasnifi, anatomik-fiziologik xususiyatlari, yuklanma berish me'yorlari bo'yicha yagona talab va nazariya yo'q edi.

Shvetsiya gimnastika tizimi. Per Ling (1776-1839) Shvetsiya hukumatining taklifiga ko'ra, Germaniya va Daniyada jismoniy tarbiyaning ahvoli bilan tanishib chiqqib, o'z mamlakatida shved gimnastika tizimi asoslarini yaratgan.

Per Ling 1813-yilda Stokgolmda gimnastika institutini tashkil etgan. Gimnastikaning to'rt turini - harbiy gimnastika, pedagogik gimnastika, davolash gimnastikasi va estetik gimnastikani alohida ajratgan. Bu turlar maktablarda ham o'rgatila boshlangan. Per Lingning o'gli **Yalmar Ling** (1820-1886) boshchiligida gimnastika asboblari takomillashtirilgan, gimnastika devorchasi, gimnastika skameykasi, uzun kursilar, langar cho'plar, gimnastika narvonlari, arqonlar va boshqa turli xil yangi jihozlari yaratilgan. Shvedlarning gimnastika tizimi ko'pgina Yevropa mamlakalari, hatto Amerikada ham keng qo'llanilgan.

«Sokol» gimnastika tizimi. Chexiyada XIX asrning 60-yillarida «Sokol» (Lochin) gimnastika harakati vujudga kelgan. Ular o'z milliy ozodligiga intilib, «Sokol» harakatini yaratdilar. Tizimda mashqlarning gavdaga ta'siri emas, balki bajariladigan harakatlarga ko'proq e'tibor berilgan.

Chexlar saf mashqlari va kiyimlarga juda katta e'tibor berishgan. Gavda hamda oyoqlarning nozik, aniq va tashqi ko'rinishi go'zal harakatlarigina amalda qo'llanilgan. «Sokol» gimnastikasining asosiy muallifi, mashqlarning asosiy texnikasi va usullarini ishlab chiqqan kishi estetika professori **Miroslav Tirsh** (1832-1884) edi.

Havaskorlik sporti. Havaskorlik sportiga maqom berishdan maqsad aristokratik sport doirasidagilar va boshqa sohalardagi sportchilarni chegaralash, o'z navbatida esa jismoniy mehnat bilan shug'ullanuvchi ishchilar, sport sohasidagi mutaxassislar, murabbiylar, pedagoglarga keng imkoniyat yaratib berishdan iborat. Mehnat jarayonida sport bilan shug'ullanib chiniqish va yana ish haqi olish havaskorlikka ziddir, degan g'oya paydo bo'ldi. Shu sababdan, bu jarayon professionallikni yuzaga keltirgan. Shu tariqa klublar tashkil etilib, havaskorlik sporti harakati rivojlana boshlagan.

Professional sport. Havaskorlik sporti qatorida professional sport ham rivoj topdi. XVII-XVIII asrlarda mavjud bo'lgan sovrinli sport o'rniga hozirgi davr professional sporti paydo bo'ldi, bu savdo-ishlab chiqarish va moliyaviy kapital bilan uzviy bog'liq edi. Professional sportchini sotib olish va sotish mumkinligi sababli yollanma ish kuchi predmetiga aylanadi (**11-rasm**). Chunki u tovarlarni reklama qilish va boshqa sohalarda katta foyda keltira boshladi. Professional sportchi va tadbirkorlarning (menejer) o'zaro munosabatlari shartnomalar asosida rasmiylashtiriladi. «Qanday bo'lmasin g'alaba» shiori ostida katta pul evaziga barcha joylarda reklama qilish professionalizm yo'lida amalga oshirib borildi.

AMALIY №4

Mavzu: Ajdodlarimiz yashagan davrlarda jismoniy tarbiya. Markaziy Osiyoda jismoniy tarbiyaning rivojlanishi.

JALOLIDDIN MANGUBERDI. To'liq ismi Jaloliddin ibn Alovuddin Muhammad (1198-1231 yillarda)

Xorazm shohlar davlatining so'nggi ho'qumdori (1220-1231 y.) moxir sarkarda Jamoliddin xoji (ma-k) bo'lgani uchun Manguberdi nomi bilan atalgan. Keyinchalik bu nom talaffuzda o'zgarib "Manguberdi" nomi bilan mashxur bo'lib ketgan.

Jamoliddinning hayoti nihoyatda qiyin va murakkab sharoitda kechdi, mo'g'ullarning to'xtovsiz xujumlari, tazyiki va taxlikasi ostida bo'lishiga qaramay otasi sulton Alovuddin Muhammad tomonidan boy berilgan, barbod bo'lgan Xorazmshohlar imperiyasini mamlakatning janubiy-g'arbiy qismida yangidan barpo etadi va vatan mustaqilligini saqlab qolish uchun o'n bir yil mobaynida bosqinchilarga qarshi matonat bilan kurashda, aql bovar qilmas qahramonliklar ko'rsatdi.

Chingizxon bo'yida turgan Jaloliddinga yetib oladi va uning qo'shinlarini o'rab oladi. Shu paytda Jaloliddin daryo yoqasida turgan onasi va haramidagi xotinqizlarni mo'g'ullar qo'lga tushmasliklari uchun daryoga tashlattirdi. Ular daryoga g'arq bo'ldilar. Jaloliddin mo'g'ullar xalqini tobora siqib kelayotgan va qutulish chorasi qolmagan bir laxzada oti bilan daryoga tik tashlab narigi soxilga so'zib utdi. Joni omon qolgan Xorazmliklar ham o'nga ergashdilar.

Jaloliddinni jasorati va qahramonligiga qoyil qolgan Chingizxon o'z xayratini yashirishda ojiz qoldi va "Bir otaning ana shunday o'g'li bo'lishi lozim" dedi.

Amir Temur (1336-1405) – buyuk davlat va siyosiy arbob, yirik markazlashgan davlat asoschisi, sarkarda.

Amir Temurning ijobiy xislatlari va amalga oshirgan tadbirlari tilga olinmagan yoki soxtalashtirilgan, aksincha, u josus, bosqinchi, mustamlakachi, deb tavsiflangan. Biroq, Fransiya, Buyuk Britaniya, Germaniya kabi yirik mamlakatlarda Amir Temur haqida tarixiy dalillar asosida uning ijobiy fazilatlari ta'riflab berilgan.

1996-yilda Amir Temur tavalludining 660 yilligi munosabati bilan xalqaro anjumanlar va tadbirlar o'tkazildi. Toshkent, Samarqand va Shahrisabzda Amir Temurga bag'ishlab katta hiyobonlar barpo etildi va uning haykallari o'rnatildi.

Amir Temurning shiori «Kuch - adolatdadir» Amir Temur hayoti va faoliyatiga mansub manbalar juda ko'p. «Temur tuzuklari» ilk bor rus tiliga tarjima qililib, (1894, 1934) Markaziy Osiyo xalqlariga ham yetib kelgan. U qayta nashr etilmaganligi uchun deyarlik sobiq Ittifoq davrida Amir Temur to'g'risida bironta ijobiy baho beruvchi kitob bo'lmagan.

«Temur tuzuklari»da qo'shin va askarlarning harbiy-jismoniy tayyorgarlik masalalariga bag'ishlangan alohida boblari mavjud bo'lib, bunda piyoda va otda jang qilish, qilichbozlik va nayzabozlik, jangchining harbiy va jismoniy jihatdan tayyorgarligi, eng baland tog'li joylardan o'tish, daryolardan o'tish va h.k. haqida batafsil bayon qilingan. Har bir jangchi kuchli, epchil, jasur, mergan bo'lgan.

Jangchilar yakkama-yakka ot ustida olishuv, tortishuv, ag'darish kabi harakatlardan ham foydalanganlar. Bu faoliyatlarni ham Amir Temur va uning maxsus sarkardalari jangchilarga o'rgatgan.

Amir Temur dam olish vaqtlarini ov qilish, sahro va tog'larga sayr qilish bilan o'tkazgan. Bunday hollarda otda va piyoda tog'larga chiqish, arqon, tayoqlardan foydalanish usullarini o'ylab topgan.

Amir Temur jangovorlik faoliyatida manzilga to'g'ri yo'l topib borish, yo'lda quyosh, oy, yulduzlardan foydalanishni yaxshi bilgan. Amir Temur faoliyatida harbiy-jismoniy mashqlardan foydalanish eng ustuvor tadbirlardan biri bo'lgan.

Zahriddin Muhammad Bobur (1483-1530) - Temuriylar orasida davlatni idora qilish, madaniy-marifiy jihatdan tarixda katta o'rin egallagan. Boburiylar sulolasi Hindistonda 300 yildan ortiqroq hukm surgan. Boburning otasi Umarshayx Mirzo Amir Temurning nabirasi, Farg'ona davlatining hokimi bo'lgan. Bobur yoshligidan ilm-fanga, she'riyatga qiziqqan, Dovyurakligi va jasurligi uchun u yoshligidan «Bobur» (Sher) taxallusini olgan. Otasining vafotidan keyin (1494 y.), 12 yoshida taxtga o'tirgan. Qisqa qilib aytganda, u taxt uchun bo'lgan kurashlarda mag'lubiyatga uchrab, o'z yaqinlari va askarlari bilan Afg'oniston, Hindistonga yurish qilib, bir umr o'sha yerda hukmronlik qilgan. Bobur o'z hayoti, zamonasi va barcha voqealarni «**Boburnoma**» asarda yozib qoldirilgan. Unda Hindikush tog'laridan otda uzoq mamlakatlarga o'tgani, tog'u-toshlarda chiniqish uchun yalangoyoq yuigani, kuch- g'ayrat to'plab jang qilgani haqida hikoya qilgan.

Muhammad ibn Muso al-Xorazmiy (783-850). Jahon ilm-ma'rifatining buyuk namoyondasi Muhammad ibn Muso al-Xorazmiy taxminan 783 yilda Xorazmda dunyoga kelib, 847-850 yillar oralig'ida Bag'dodda vafot etgan.

Xorazmiy ilmiy merosi bilan bilish nazariyasiga o'zining ulkan hissasini qo'shdi. «Al kitob al muxtasarfi hisob aljabr va muqobala» asarida («Aljabr va al hisobi haqida qisqacha kitob») sonli kvadrat va chiziqli tenglamalar, ularni yechish yo'llarini bayon etadi. Risola 3 qismdan iborat bo'lib, birinchisi – algebraik qism, uning oxirida savdo muomalasiga oid kichik bir bo'lim keltiradi. Ikkinchi – geometrik qism algebraik usul qo'llab o'lchashlar haqida, uchinchi qism vasiyatlar haqida bo'lib, muallif uni «Vasiyatlar kitobi» deb nomlagan. Xorazmiy bilim olishda talabaning shaxsiy kuzatishlariga hamda olgan bilimlaridan foydalanishiga katta e'tibor bergan. Bunda u ilm izlovchilarning ilmiy manbalarni to'plash, ularni ifodalash va kuzatilganlarni tushuntira olish malaka va ko'nikmalarini hosil qilishiga katta baho beradi.

Xorazmiy bilim berishning ko'rgazmali tajriba usullari, savol-javob, malaka va ko'nikmalarni shakllantirish, bilimlarni sinash usullaridan foydalangan. Xorazmiy bilishni sezgidan mantiqiy tasavvur orqali farq qilish haqida fikr bayon etgan: Sezgi orqali bilish bu qisman bilish bo'lsa, «mantiqiy» bayon, bilish esa haqiqiy, bilishning muhim tomonini namoyon etadi.

AMALIY №5

Mavzu: Xalqaro sport harakatining rivojlanishi va xalqaro olimpiya qo‘mitasining tashkil topishi. Milliy olimpiya qo‘mitasining tashkil topishi.

Olimpiya Xartiyasi – olimpiya sportining asosiy huquqiy hujjati bo‘lib, xalqaro olimpiya harakatining tashkiliy tuzilmasi, maqsadi, mazmuni hamda demokratik xususiyatini belgilab beruvchi o‘ziga xos nizom hisoblanadi.

Xartiya mazmuni **beshta** bobdan iborat bo‘lib, I – “Olimpiya harakati”, II– “Xalqaro olimpiya qo‘mitasi”, III – Xalqaro sport federatsiyalari”, IV– “Milliy olimpiya qo‘mitalari”, V – “Olimpiya o‘yinlari” masalalariga oid moddalar berilgan.

Xalqaro olimpiya tizimining umumiy tuzilmasi. Hozirgi davrda xalqaro olimpiya harakatining murakkab tashkiliy tuzilmasi hosil bo‘lgan, ya’ni uning **uchta** asosiy tarmog‘i: Xalqaro Olimpiya qo‘mitasi, Xalqaro sport federatsiyalar, Milliy olimpiya qo‘mitalariga birlashtirilgan.

- Xalqaro Olimpiya qo‘mitasi,
- Xalqaro sport federatsiyalar,
- Milliy olimpiya qo‘mitalariga birlashtirilgan.

Xalqaro Olimpiya Qo‘mitasi va uning faoliyati.

Xalqaro Olimpiya Qo‘mitasi – xalqaro nodavlat tashkilot bo‘lib, yuridik shaxs maqomi bilan asotsiatsiya shaklida tuzilgan. Olimpiya Xartiyasiga binoan XOQning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

- havaskorlik sporti asosi hisoblangan jismoniy va axloqiy sifatlarni rivolantirishga yordam berish;
- yoshlarni sport yordamida o‘zaro kelishuv va do‘stlik ruhida tarbiyalash;
- butun dunyoga olimpiya tamoyillarini keng yoyish, xalqlar o‘rtasida yaxshi niyat muhitini yaratish;
- jahon sportchilarini har 4 yilda bir marta Olimpiya o‘yinlarida uchrashtirish.
- XOQ majburiyatiga yozgi va qishki Olimpiya o‘yinlarini muntazam o‘tkazish, ularni doimiy takomillashtirib borish, butun dunyoda sportning rivojlanishiga rahbarlik qilish kiradi.
- **XOQ tarkibi va asosiy organlari.** XOQning asosiy organlariga – Sessiya, Ijroiya qo‘mita va Prezident kiradi.

Sessiya – XOQ a‘zolarining umumiy yig‘ilishi bo‘lib, har yili o‘tkaziladi, olimpiada yilida esa ikki marta chaqiriladi.

Ijroiya qo‘mita sessiyalar o‘rtasidagi davrda XOQ ishlarini boshqarib boradi. Uning tarkibiga XOQ prezidenti, 4 ta vitse- prezident va 10 ta qo‘mita a‘zolari kiradi va ularning vakolat muddati 4 yil davom etadi.

a‘zolari kiradi va ularning vakolat muddati 4 yil davom etadi.

Prezident XOQ a‘zolari tarkibidan saylanadi. Olimpiya xartiyasi bo‘yicha XOQ Prezidenti yashirin ovoz berish asosida 8 yilga va yana bir marta 4 yilga

vakolat mudatini uzaytirish imkoniyati bilan saylanadi. XOQning rasmiy tili – frantsuz va ingliz tillari, deb belgilangan. XOQ shtab-kvartirasi Shveysariyaning Lozanna shahrida joylashgan.

XOQ PREZIDENTLARI

№	XOQ prezidenti	Rahbarlik yillari	Davlat vakili
1	Demetrius Vikelas	1894-1896	Gretsiya
2	Pyer de Kuberten	1896-1916, 1919-1925	Frantsiya
3	Godfri de Blone	1916-1919	Shveysariya
4	Anri de Baye-Latur	1925-1942	Belgiya
5	Yuxanes Zigfrid Edstryom	1942-1952	Shvetsiya
6	Eyveri Brendej	1952-1972	AQSH
7	Maykl Morris Killanin	1972-1980	Irlandiya
8	Xuan Antonio Samaranch	1980 -2001	Ispaniya
9	Jak Rogge	2001-2013	Belgiya
10	Tomas Bax	2013- hozirgi davrgacha	Germaniya

Milliy olimpiada qo‘mitasi (MOQ) — mamlakat nomidan olimpiada harakatida vakil bo‘lib qatnashuvchi tashkilot. MOQni Xalqaro olimpiada qo‘mitasi (XOQ) tan olmasa, milliy jamoalar Olimpiada o‘yinlariga qo‘yilmaydi.

O‘zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo‘mitasi 1992-yil 21-yanvarda Toshkent shahrida chaqirilgan konferensiya qarori bilan tashkil topgan. 1993-yil sentyabr oyida Xalqaro Olimpiya Qo‘mitasi ning 101-sessiyasida tasdiqlangan.

MOQning maqsadlari:

- olimpiada harakati va havaskorlar sportini rivojlantirishga yordam berish;
- mamlakat sportchilarining Olimpiada o‘yinlarida ishtirok etishini ta‘minlash;
- O‘zbekiston va butun dunyo sportchilari o‘rtasidagi do‘stlik aloqalarini rivojlantirish.

- **O‘zbekiston Milliy Olimpiya qo‘mitasining faoliyati**
- O‘zbekiston Milliy Olimpiya qo‘mitasi (MOQ) nodavlat notijorat tashkilot bo‘lib, u o‘z faoliyatini O‘zbekiston Respublikasi qonunchiligi, Xalqaro Olimpiya Qo‘mitasi (XOQ), Olimpiya Xartiyasi va O‘zbekiston Milliy Olimpiya qo‘mitasi Ustavi asosida amalga oshiradi.

• **O‘zbekiston MOQ Prezidentlari**

Prezidentlar	Boshqaruv yillari	Bosh kotib
Obid Nazirov	1992-1994	prof. A.Q.Hamroqulov
Mirabror Usmonov	2013-shu kungga qadar	Oybek Qosimov

AMALIY № 6

Mavzu: O‘zbekiston sportchilarining Osiyo, jahon va Olimpiya o‘yinlaridagi ishtiroki. O‘zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat va sportning rivojlanishi.

O‘zbekiston sportchilari yozgi Olimpiya o‘yinlarida

O‘zbekiston terma jamoasining yozgi Olimpiya o‘yinlarida mustaqil ishtiroki 1996 yilda boshlangan. O‘zbekiston sportchilaridan dzyu-do bo‘yicha Armen Bagdasarov kumush, boks bo‘yicha Karim To‘laganov bronza medallarini qo‘lga kiritganlar. XXVI yozgi Olimpiyadada ishtirok etgan 197 mamlakat orasida 58-o‘rinni olgan.

2000 yil 16-30 sentabrda Avstraliyaning Sidney shahrida XXVII yozgi Olimpiya o‘yinlari bo‘lib o‘tgan. Mamlakatimiz terma jamoasi safidagi 77 nafar sportchi Olimpiya o‘yinlari dasturidan o‘rin olgan sportning 13 turi bo‘yicha musobaqalarda ishtirok etgan. Olimpiya o‘yinlarida Muhammadqodir Abdullaev boks bo‘yicha oltin, Artur Taymazov erkin kurash bo‘yicha kumush, Rustam Saidov va Sergey Mixaylov boks bo‘yicha bronza medallari sovrindori bo‘lganlar. Olimpiya terma jamoamiz norasmiy umumjamoa hisobida 199 ta mamlakat orasida **41-o‘rinni** egallagan.

O‘zbekiston terma jamoasining Olimpiya o‘yinlaridagi natijalari

Yil	Olimpiya o‘yinlari	O‘kazish joyi	Mamlakat soni	Sportchi soni	oltin	kum	bron	Jamoa o‘rni
1996	XXVI	Atlanta	197	76		1	1	58
2000	XXVII	Sidney	200	77	1	1	2	41
2004	XXVIII	Afina	202	68	2	1	2	34
2008	XXIX	Pekin	204	56	1	2	3	40
2012	XXX	London	205	55	1		3	47
2016	XXXI	Rio-de-Janeyro	207	70	4	2	7	21

O‘zbekistonda yoshlarning uch bosqichli sport musobaqalari

«Umid nihollari»		«Barkamol avlod»		«Universiada»	
				2000	Namangan
		2001	Jizzax		
2002	Farg‘ona			2002	Buxoro
2003	Urganch	2003	Andijon		
				2004	Samarqand
		2005	Toshkent		
2006	Qarshi				
				2007	Toshkent
		2008	Nukus		
2009	Guliston				
				2010	Andijon
		2011	Termiz		
2012	Termiz				
				2013	Buxoro
2014					
		2015	Farg‘ona		