

ТОШКЕНТ ВИЛОЯТИ ЧИРЧИҚ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА ИНСТИТУТИ
СПОРТ ВА ЧАҚИРИҚҚАЧА ҲАРБИЙ ТАЪЛИМ ФАКУЛЬТЕТИ
“ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ” КАФЕДРАСИ



“ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ”

фанидан маъруза матни

МАЪРУЗА № 3

МАВЗУ: Қадимги юнонистонда Гомер даврида жисмоний тарбия

Тузувчи: ўқитувчи. Хабибуллаев Самандар Хабибуллаевич

ЧИРЧИҚ-2019

MA'RUZA №3

Mavzu: Qadimgi yunonistonda Gomer davrida jismoniy tarbiya

Reja:

1. Qadimgi yunonistonda jismoniy tarbiya
2. Sparta tizimida jismoniy tarbiya
3. Afina tizimida jismoniy tarbiya

Adabiyotlar:

1. Eshnazarov J.E., Jismoniy madaniyati tarixini, o'quv qo'l., T., 2014 yil.
2. Abdumalikov R., Eshnazarov J.E., Ajdodlar jismoniy madaniyati tarixini o'rganish masalalari, o'quv qo'l., T., O'zJTI, 1993 yil.
3. Xoldorv T., Nurmatov F.A. Yunusova D.S. jismoniy tarbiya tarixi va sport harakati"-T 2013 y
4. Xo'jaev P. Meliev M., Yunusova D.S. Jismoniy madaniyat tarixi va sportni boshqarish-T., 2016 y.
5. Botirov X.A. Jismoniy tarbiya va sport tarixi. T. "O'qituvchi" 1993 y.

Qadimgi Gretsiyada jismoniy tarbiya. Ijtimoiy turmushda, ayniqsa, bolalarning jismonan baquvvat qilib tarbiyalash, harbiy-mudofaa ishlarida ishtirok etuvchilarning jangovorlik holatlarini takomillashtirishda Qadimgi Gretsiyada mavjud bo'lgan davlatlarning ish tajribasi keng tarqalgan edi. Bunga qadimgi greklarning jismoniy tarbiya tizimi tarixiy jihatdan e'tiborga ega. Chunki bu tizim davrlar o'tishi bilan jahonda o'z mazmuni va mohiyatiga ega bo'ldi.

Qadimgi Gretsiya davlatining tarkib topishi va rivojlanishi miloddan avvalgi III-II ming yilliklarni o'z ichiga oladi. **Gretsiya tarixining Gomer davri deb** miloddan avvalgi XII-IX asrlar hisoblanadi. Gomerning «Iliada» va «Odissey» asarlarida qadimgi davrdagi yunon hayotining yorqin manzaralari aks ettiriladi. Qahramonlar sifatida zodagon jangchilar timsoli chizilib, ularni oddiy xalqdan ajratuvchi jismoniy sifatlari va fazilatlari talqin etiladi. Gomer asarlarining qahramonlari qabila hayotidagi biror muhim voqea sharafiga bag'ishlab tashkil etiladigan musobaqalar va o'yinlarda o'zlarining jismoniy fazilatlari namoyish etganlar. Bunda yugurish, nayza va lappak uloqtirish, sakrash, kurash, mushtlashish kabi mashqlar orqali **musobaqalashganlar**.

«Odissey» asarida «atlet» so'zi o'sha vaqtda «olijanob qahramon», «aslzoda», «zodagon» tushunchalari bilan bog'langan. Ya'ni xalq ichidagi «chaqqon odam» tushunchasiga qarama-qarshi qilib qo'yilgan. Shu sababdan, oddiy kishilar zodagon jangchilarning o'yinlarida ishtirok etmagan, faqat tomoshabin sifatida **o'tirishgan**. Bo'lajak jangchilar tayyorlash maqsadida mamlakatning yirik shaharlarida maxsus tarbiya tizimi vujudga keladi. Ular Sparta va Afina tizimi nomi bilan tarixda qolgan.



3-rasm. Disk uloqtiruvchi spartalik

Sparta tizimi. Miloddan avvalgi IX asrda Sparta shahri vujudga kelib, uning aholisini 9 mingga yaqin quldorlar oilasi, shuningdek, 30 ming hunarmandlar, savdogarlar va er egalari, 200 ming qul tashkil etgan. Quldorlar (spaitiatlar) qullardan saqlanish va o'zlarini himoya qilishga tayyorlanish maqsadida o'ta kuchli tarbiyaviy tizimdan **foydalangan (3-rasm).**

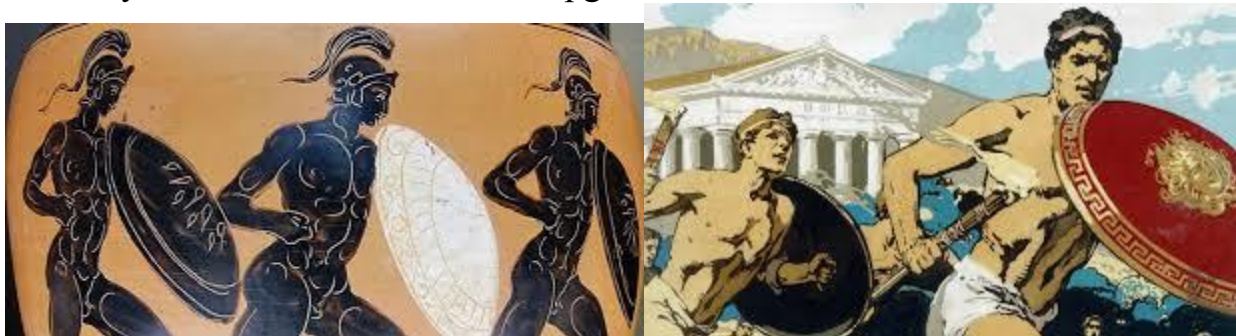
Bolalar 7 yoshgacha oilada tarbiyalangan. Bu davrda ularni qorong'udan qo'rqmaslik, sovuqqa, tashnalikka ochlikka chidashga o'rgatganlar va chiniqtirishga katta ahamiyat berganlar. 7 yoshdan 14 yoshgacha bolalar va o'smirlar davlat tizimidagi tarbiya muassasalarida asosan jismoniy tarbiya bilan shug'ullanganlar. Ularni sovuq va ochlikka bardosh berish, chaqqonlik va og'riqlarga chidash kabi faoliyatlarga o'rgatib, chiniqtirganlar. Yoshlarni nayza va disk uloqtirish, yugurish, sakrash, kurash va harbiy o'yinlar, yovvoyi hayvonlarni ovlashga orgatganlar. Qo'shiq aytish, musiqa va raqs kabi sohalarga ham ko'p vaqt ajratilgan. Davlat tomonidan belgilangan rahbarlar (pedonom) yosh spartiatlarni mardlik, jasorat, qullarga nisbatan nafrat ruhida tarbiyalaganlar. Shu maqsadda kechalari qullarga qarshi hujumlar, bosqinlar uyushtirganlar, shubhali qullarni o'ldirishgan.

18-20 yoshli tarbiyalanuvchilar efebiya qatoriga qabul qilinib, ular jismoniy va harbiy tayyorgarlikni o'taganlar. Keyinchalik esa ularni harbiy darajalarga ajratib, qariguncha harbiy xizmatda ushlab turishgan.

Sparta tizimida qizlarni jismoniy tarbiyasiga ham katta e'tibor qaratilgan. Sog'lom bolalarni dunyoga keltirib, ularni sog'lom qilib o'stirish uchun oilalar ham o'ta sog'lom bo'lishi ko'zda tutilgan. Shu sababli ham qiz bolalarni yugurish, kurash, nayza va lappak uloqtirish kabi mashqlar bilan muntazam ravishda shug'ullantirishgan. Sparta xotin-qizlari ko'proq qullarni saqlashda xizmat qilganlar.

Sparta davlati tarbiya tizimini va harbiy sohadagi eng kuchli qismi Gretsiyada tashkil etilgan. Ular uzoq yillar davomida engilmas deb nom qozondi. Sparta atletikachilari ko'pgina olimpiya, pif va boshqa o'yinlarda qatnashib, g'alabalarni qo'lga kiritgan. Miloddan avvalgi XII-IX asrlarda qadimgi Gretsiyada oddiy zodagonlarning yugurish, kurash, qo'l jangi, nayza va disk uloqtirish,

kamondan o'q otish, g'ildirakli aravalarda ot poygasi kabi o'yin musobaqalarini aks ettiruvchi chizmalar, tasvirlar, haykallar, yodgorliklar, arxeologik qazilmalarda topilgan. Ularning mazmuni, shakllari va mohiyatlari Gomerning «Iliada» va «Odissey» asarlarida o'z ifodasini topgan.



4-rasm. Afina jangchilari

Afina tizimi. Afinada quldorlik tizimi o'ziga xos xususiyatlarga egadir. Miloddan avvalgi V-IV asrlarda sinfiy tafovutlar kuchli bo'lgan. Afina Gretsiyaning markazi hisoblanib, bu erda hunahnandchilik va savdo, fan hamda madaniyat rivojlangan edi. Har bir quldor jamiyat ishlarida faol qatnashish imkoniyatlariga ega bo'lgan. Ta'lim va tarbiya tizimida Afina fuqarolarining qatnashish huquqi bo'lgan. Afina tizimi Sparta tizimidan farqli o'laroq harbiy-jismoniy ta'lim bilan birgalikda olib borilgan. Afina tarbiya tizimi bo'yicha inson har tomonlama uyg'un kamol topishi lozim edi. Bunda aqliy, ma'naviy, estetik va jismoniy tarbiya asosiy vosita bo'lishi talab etilgan. Bunday talab va ehtiyoj bora-bora **takomillashtirilib borilgan (4-rasm).**

Afinada bola etti yoshgacha oilada, qullar nazorati ostida tarbiyalangan. Bu yoshda ko'proq o'yinlarga e'tibor berilgan. Keyin o'g'il bolalarni maktabga yuborishgan. Qiz bolalar esa uyda tarbiyalangan.

7 yoshdan 15 yoshgacha bo'lganlar davlat maktabi yoki xususiy maktablarda ta'lim olishgan. Ular musiqa va gimnastika maktablari deyilgan. Ya'ni musiqa mashg'ulotlarida musiqa, raqs, o'qish-yozish bilan, gimnastika mashg'ulotlarida esa kurash bilan palestralarda shug'ullanganlar.

12-16 yoshdan boshlab birinchi o'ringa gimnastika mashg'ulotlari qo'yilgan. 16 yoshgan yaxshi ta'minlangan ota-onalar o'z farzandlarini gimnaziyalarga berishgan.

Afinada davlat hisobida uch xil gimnaziya: akademiya, litsey va kinosarg mavjud bo'lgan. Bu o'quv yurtlarida yoshlar jismoniy tarbiya bilan bir qatorda siyosatshunoslik, falsafa va adabiyot fanlari bo'yicha ham ta'lim olgan. Afinada 18 yoshli yigitlar davlat harbiy tashkiloti - efebiyaga jalb etilgan. Ular ikki yil davomida harbiy xizmatni o'tagan. Efeblar birinchi yili, jismoniy tarbiya va harbiy tayyorgarlikdan o'tishgan. Ikkinchi yili esa qalqon va nayza bilan qurollanib, davlat chegarasini qo'riqlaganlar. Bu davrda jismoniy tarbiyaning pedagogik va ilmiy nazariyasi paydo bo'lgan. Qadimgi faylasuf olimlar - Platon, Aristotel va boshqalarning asarlarida tarbiya ta'lim tizimidagi jismoniy tarbiyaga yuksak baho berilgan.

Platon (miloddan avvalgi 427-347 y.y.) Afina zodagonlari vakili, faylasuf-idealist, insonning ma'naviy va jismoniy sifatleri haqidagi nazariyaning

asoschisidir. U Sparta tizimiga moyillik bildirib, harbiy-jismoniy tarbiyani aqliy tarbiya va ta'lim bilan qo'shib olib borishni ko'zda tutdi. Platon o'zining asarida shunday degan: «Yaxshi gimnastika ham oddiy bo'ladi, lekin eng avvalo, harbiy gimnastika bo'lishi lozim».

Aristotel (miloddan avvalgi 384-322 y.y.). Yirik olim va faylasuf, Platonning o'quvchisi va Aleksandr Makedonskiyning ustози bo'lgan. Aristotel shakl va mazmun birligi haqidagi g'oyani **ilgari surgan**. Shu bilan birga borliqning rivojlanishini isbotlagan. Insonning ruhi va tanasi ajralmas holda bog'liq ekanligini tushuntirib bergan. Jismoniy tarbiyaning aqliy tarbiya bilan hamohangligini ta'kidlagan.

Aristotel o'g'il bolalarni jismoniy jihatdan mustahkam qilib tarbiyalash tarafdori bo'lgan. U Platondan farqli o'laroq tarbiyada ko'proq ta'lim-tarbiyaga o'rin berishni, gimnastika mashqlari hajmini kamaytirishni tavsiya etgan. Chunki gimnastikada ko'proq harbiy jismoniy tarbiya va ta'lim ko'zda tutilgan va u bolalar uchun juda murakkab jarayon, deb hisoblagan.

Demokrit (miloddan avvalgi 460-370 y.y.) jismoniy mashqlar insonning shakllanishida muhim o'rin tutadi, ya'ni tabiiy holatni rivojlantirishda ustunroqdir, deb ta'lim bergan.

Sokrat (miloddan avvalgi 469-399 y.y.) aytishicha, mustahkam sog'liq ko'pgina illatlardan saqlashga kafolatdir.

Qadimgi grek shifokori **Gippokrat** (miloddan avvalgi 460-375 y.y.) ta'biri va ta'limi bo'yicha, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish turli xil kasalliklarni oldini olish va davolashda muhim ahamiyatga egadir.

Qadimgi greklarda jismoniy tarbiya asosan gimnastika va agonistikadan iborat bo'lgan. Gimnastika umumiy jismoniy tarbiyada qo'llanilgan. Agonistika tizimida esa maxsus tayyorgarlik va boshqa musobaqalarda qatnashish ko'zda tutilgan. **Gimnastika maxsus tizim sifatida palestrika** (kurash), orxestrika (raqs) va o'yinlarni o'z ichiga olgan. **Palestrika pentatlon** (besh kurash: yugurish, uzunlikka sakrash, nayza va lappak uloqtirish, kurash) va **pankration** (kurash va qo'l jangi) dan iborat bo'lgan. Shuningdek, suzish, mushtlashish, otda yurish, kamondan o'q otish va boshqa mashqlar ham kiritilgan. Orxestrika asosan musiqa jo'rligidagi raqslardan tashkil topgan. O'yinlar esa tayoqlar, g'ildiraklar, chavgon, shar, to'plar bilan gimnastika qilishdan iborat bo'lgan. Bu turlardan Olimpiya bayramlarida (agonlarda) ko'proq foydalanilgan. Olimpiya bayramlari va boshqa gimnastika o'yinlari - agonlar. Qadimgi Gretsiyaning shon-shuhratini ko'tarishda Olimpiya va gimnastika agonlari alohida o'ringa ega bo'lgan.

Seminar mashg'ulotlarida beriladigan nazorat savollari			
1	Gomer davri?	6	Gimnastika maxsus tizim sifatida palestrika?
2	«Odissey» asarida «atlet» so'zi?	7	Sokrat, Gippokrat?
3	Sparta tizimi?	8	Gimnastika maxsus tizim orxestrika?
4	Afina tizimi?	9	Palestrika pentathlon?
5	Qadimgi faylasuf olimlar - Platon, Aristotel,?	10	Pankration?