

ТОШКЕНТ ВИЛОЯТИ ЧИРЧИҚ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА ИНСТИТУТИ

СПОРТ ВА ЧАҚИРИҚҚАЧА ҲАРБИЙ ТАЪЛИМ ФАКУЛЬТЕТИ

“TASDIQLAYMAN”

“Jismoniy madaniyat” kafedrası mudiri

_____ F.A.Nurmatov

«_____» _____ 2019 y

“ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ” КАФЕДРАСИ

“ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ”

фанидан маъруза матни

МАЪРУЗА № 11

МАВЗУ: Qadimgi ajdodlarimiz davrida jismoniy tarbiya

Тузувчи: ўқитувчи. Хабибуллаев Самандар Хабибуллаевич

ЧИРЧИҚ-2019

MA'RUZA №11

Mavzu: Qadimgi ajdodlarimiz davrida jismoniy tarbiya

Reja:

1. Jaloliddin Manguberdi, Amir Temur, Z.M.Bobur qo'shinlarining harbiy va jismoniy tayyorgarligi
2. Maxmud Koshqariy ta'lim va madaniyatga doir asarlarda jismoniy madaniyat masalalari
3. Abu Rayxon Beruniy Abu Ali Ibn Sinoning ta'lim-madaniyat to'g'risidagi g'oyalarida jismoniy madaniyat masalasi

Adabiyotlar:

1. Xo'jaev P. Meliev P. Yunusova D.S. Jismoniy madaniyat tarixi T. Moliya 2011 y
2. Xo'jaev P. Meliev Abdumalikov R. Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat va sport tarixi. 1993 y.
3. Botirov X.A. Jismoniy tarbiya va sport tarixi. T. "O'qituvchi" 1993 y.
4. Xo'jaev F. O'zbekistonda jismoniy tarbiya T. 1997 y.

O'zbekistonning mustaqillikka erishgan dastlabki kunlaridanoq mamlakat tarixini qayta yoritish va barcha voqeliklarni ochiq-oydin ko'rsatish vazifa qilib qo'yildi. Ma'lumki, Vatanimiz jahon madaniyatiga beqiyos hissa qo'shgan ulug' allomalar, buyuk olimlar, mohir sarkarda va davlat arboblari bilan mashhurdir. Milliy madaniyat taraqqiyotida O'zbekiston dunyo davlatlari, Markaziy Osiyo mamlakatlari orasida o'ziga xos xususiyatlari, o'zining geografik va tabiiy qulayliklariga ko'ra qadimdan insoniyat tarixining ilg'or madaniy markazlaridan joy olib kelgan.

VII asr boshlarida Arab xalifaligi tashkil topib, unung tarkibiga butun Arabiston yarim oroli, Eron, Kavkaz orti, Suriya, Shimoliy Afrika, Janubiy Ispaniya kiritilgan. VII asr o'rtalariga kelib esa arab bosqinchilari tomonidan Markaziy Osiyo yerlari ham zabt etilgan edi. Arablarga qarshi mahalliy xalqlar uzoq yillar davomida urush olib borganlar. Lekin arablar bu yerlarni to'la istilo qilib, o'z dini va madaniyatini o'rnatish, Markaziy Osiyo xalqlarini Islom diniga bo'ysunishiga erishdilar. Arab xalifaligining amalga oshirgan ijtimoiy-siyosiy islohotlari, yagona islom dinining tarkib topishi madaniy, ma'naviy hayotga ham ta'sir etdi. Islom qadriyatlari xalq ma'naviy hayotining uzviy qismi sifatida uning turmush tarzidan, xatti-harakatidan munosib o'rin oldi. Islom dinida musulmonlar jismni toza tutish, dam olish, bolalarni yoshlikdan odobli bo'lishga o'rgatishga da'vat qilindi. Lekin ayollarning erkinligi, ochiq yuz bilan yurishi, avvalgidek erkaklar bilan birgalikda teng mehnat qilishi, kurash, ot o'yinlarida bellashuvi taqiqlangan edi.

VII-VIII asrlarda Arab xalifaligida ilm-fan taraqqiyoti, ijtimoiy-iqtisodiy yuksalish Movarounnahr va Xurosonda IX asrlarga kelib ma'naviy ko'tarilish – «**Sharq Renessansi**» – Uyg'onish davrini boshlab berdi. **Xalifa Xorun ar-Rashid** (786-833) va ning o'g'li Ma'mun davrida Bag'dodda "Baytul hikma" (Donishmandlik uyi) Akademiyasi tashkil etilgan. Butun Sharqda bo'lgani kabi Movarounnahrda ham ilm-fan va ma'rifat sohasida o'z xizmatlari bilan dunyoga

mashhur bo'lgan al-Xorazmiy, Abu Nasr Forobiy, al-Farg'oniy, Abu Rayhon Beruniy, Abu Ali ibn Sino kabi qomusiy olimlar yetishib chiqdi.

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.

Jaloliddin Manguberdi otasining harbiy yurishlarida ishtirok etib, o'zining jasur jangchi, iqtidorli sarkardalik qobiliyatlarini namoyish etgan.

Jaloliddin qorachadan kelgan, o'rta bo'yli, turk lafzli odam edi. Fors tilini ham yaxshi bilardi. Uning botirligiga kelganda shuni aytish kerakki, qaddi-qomati kelishgan kuchli, baquvvat, zabardast, sulton arslonlar orasidagi eng kuchli sher edi. Bir so'zli, kek saqlamaydigan, ochiq ko'ngil to'g'ri odam edi. U jiddiy shaxs edi, xech qachon qo'lmasdi. Juda nari borsa jilmayib qo'yardi. U adolatsizliklarni yomon ko'rardi. Jaloliddin o'ta kat'iyatli, nihoyatda irodali, murakkab vaziyatlarda, taqdirning qaltis sinovlarida o'zini yo'qotib qo'ymaydigan favqulotda mard va botir sarkarda edi.

Jaloliddin Manguberdi(1198-1231 yillarda)

Jaloliddin Manguberdi – o'zbek xalqi tarixidagi ulug' shaxslardan biridir. Mo'g'ul bosqinchilariga qarshi ko'rsatgan bemisl jasorati va murosasiz kurashi tufayli u buyuk vatanparvar va milliy qahramon sifatida butun Sharqda dong taratdi. 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 xotin-qizlarni 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.

Jaloliddin vaqtida armiyani tashkil etgan o'nsurlarga qator o'zgartirishlar kiritilgan:

Turkiylarda qadimdan mavjud an'anaga ko'ra qo'shin o'ng va sul qanotlarga ajratilgan. Xorazmshohlar davrida qo'shinga oid boshqaruv ishlari bilan buyuk devonning bo'lim – devoni arz shug'ullangan. Davlat xazinasidan olingan

mablag'lar va ularning sarf to'g'risidagi barcha yozuvlar shu devonda saqlangan. Xorazmshoxlar zamonida ham ikkita tizimi bor edi. Qo'shinda xizmat qilgan harbiylarning hammasi ma'lum qiymatdagi ikkitalarga ega bo'lishgan. Xususan katta, kichik sarkardalar, qo'mondonlar bor edi. Katta ikkitalar ho'qumdorlarning marhammatiga muvofiq kamayishi yoki yana yiriklashishi mumkin edi. Kichik ikkitalar bo'lsa o'zgarmagan. Ular ota meros edi. Ikkita egalari chaqirilgan zaxoti o'z amirlari qanoti ostiga to'planishar va yurish tugagach, yana o'z yurtlariga qaytib ketishardi. Xorazmshoxlar yangi bir ulkani zabt etgach u yerdagi yerlar darhol ikkitalarga bo'linib, mansabdorlar o'rtasida taqsimlanar va devoni arz daftariga qayd qilinar edi.

Ikkita soxiblaridan tashkil topgan ulkan bir suvoriy quvvatlar Xorazmshox mamlakatining turli tomonlariga yerlashgandi. Ular viloyat askarlarini tashkil etardi.

Bo'ndan tashqari ho'qumdorning gvardiyasi ham mavjud edi.

Sulton Jaloliddin, shubxasiz armiyasining bosh qo'mondoni edi. U tinchlik davrida ham, yurish vaqtida ham o'z armiyasini tashkil etgan ikki buyuk qismga: gvardiyasi va viloyat askarlariga qo'mondonlik qilardi.

Vazir bo'lsa Ozarboyjon va Arronda joylashgan Xorazmshox qo'shinlariga qo'mondonlik qilar va faxsh etish bilan shug'ullanar edi.

Jaloliddin doimo qo'shin boshida bo'ldi. Sulton goxo u yoki bu amirni biron-bir mintaqani fatx qilish uchun safarbar qilsada, ko'p o'tmay orqasidan yetib olib, qo'mondonlikni o'z qo'liga olardi.

Harbiy kengash bosh qo'mondon sifatida sultonning o'zi boshqaradigan bu majlisda jangga kiradigan xonlar, amirlar, ishtirok qilar edilar. Majlisda jangda qo'llaniladigan taktika to'g'risida bir qarorga kelinardi. So'nggi ho'qum sultonga oid bo'lgani uchun harbiy kengash qarorlari tavsiya harkteriga ega bulardi. Masalan: gurtilar bilan bo'ladigan bir jangdan oldin Jaloliddin vaziri va qo'mondonlari ishtirokida harbiy kengash o'tkazdi. Vazir dushman qo'shinlari soni jixatidan usto'n bo'lgani uchun jang vaqtini keyinga surishni taklif kildi. Bu taklifdan jaxli chiqqan sulton vazirning boshiga urdi va jang qilish qarorini e'lon etdi. Boshqa tomondan, Jaloliddin jangni qaysi kuni boshlash to'g'risida mo'najjimlarning ma'lumotlariga suyang'an.

Jang shakllari. Jang shakllari maydon jangchi, kurshovga olish va muqobil to'qnashuv tarzida uch xil bo'lgan, muqobil to'qnashuv kichikroq miqyosdagi maydon jangchidir.

Jalliddin maydon va muqobil janglarda o'z qo'shinini an'anaviy bir shaklda, ya'ni o'ng markaz va sul qanoti saflangan. Markazga uning o'zi qo'mondonlik qilgan. Markaz odatda gvardiya qo'shinlaridan iborat edi. O'ng va sul qanotlarga xon. malik, amirlar qo'mondonlik qilishardi. O'ng va sul qanotlar har holda viloyat qo'shinlaridan tashkil topar edi.

Aksariyat hollarda markazda suvoriylar, o'ng qanotdan kamonchilar, sul qanot piyodalardan tashkil topgan. Jang vaqtida sulton atrofidagi xos gulomon bilan oldingi safda urishardi.

Bir-biri bilan suyak dushmani bo'lgan Xorazmliklar va mo'g'ullar bir-birining jang tarzini qabul qilmaganlar. Xorazmshox qo'shinlari klassik tartib va taktika asosida jang qilgan. Mo'g'ullar bo'lsa qismlarini o'zlarining maxsus jang uslubida

ikki qator to'zchil holda urushganlar.

Jaloliddin maydon janglarida ham, muqobil janglarda ham pistirma qo'yish usullaridan foydalangan.

Jaloliddin jangning boskich shaklini ko'proq Xindistonda qo'llagan. Bo'nda har holda askarlarning soni kam bo'lganligi o'z rolini o'ynagan bo'lsa kerak.

U kamal paytlari manjamik devor teshar qurollar va neft moyi ishlatgan. Kamal uzoq davom etgudek bo'lsa, sulton o'z qo'shinlarini ka'la atrofiga doira shaklida joylashtirar, shahar atrofida uylar qurdirardi.

Sulton dushmanlarini aldash uchun xiyla ham ishlatgan. Masalan: u mo'g'ullar bayrog'iga uxshash ok sanjok bilan Isfa xondan Royga ketgani ma'lum.

Shuning uchun ham Jaloliddin Manguberдини "1000 askar" jangovor san'atining ustasi sifatida tilga olish mumkin. Cho'nki, u kam sonli navqari bilan necha mo'g'ul istilochilarini dam-badam havotirga solib turgan. Bizningcha, nafaqat Manguberdi, balki uning navkarlari ham "1000 askar" san'atini mukammal egallagan bo'lsalar ajab emas. Cho'nki, jismoniy jixatdan yetarli tayyorgarlik ko'rgan mo'g'ullar ham ularning nomini eshitganda zir-zir titrashgan.

Amir Temur (1336-1405) – buyuk davlat va siyosiy arbob, yirik markazlashgan davlat asoschisi, sarkarda. Turon davlatining rivoj topishi va madaniyatning taraqqiy etishida Sohibqiron Amir Temurning faoliyati muhim tarixiy ahamiyatga ega. Sobiq Ittifoq davrida 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.

O'zbekiston mustaqilligi tufayli Sohibqiron Amir Temurning haqiqiy faoliyati to'g'risida xalqimizga to'la ma'lumotlar berildi va uning nomi oqlandi. 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. O'zbekiston Respublikasining brinchi Prezidenti I.A. Karimov Sohibqiron Amir Temur haykalining ochilishiga bag'ishlangan tantanada so'zlagan nutqlarida unung mohiyatini ochib bergan edi: «Bugun bunyod etilgan bobokalonimiz haykalida teran ramz bor – go'yoki jahongir tulporining jilovini tortib turibdi, qilichsiz qo'lini oldinga cho'zib jahon xalqlariga omonliq sog'inmoqda, «Kuch - adolatdadir» demoqda.

Amir Temur hayoti va faoliyatiga mansub manbalar juda ko'p. «Temur tuzuklari» ilk bor rus tiliga tarjima qilinib, (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. Buyuk davlat arbobi Amir Temur o'z saltanatini idora qilganligi va jahon xalqlariga Islom dini ma'rifatini yoyish haqida amalga oshirgan faoliyatlarini «**Temur tuzuklari**» kitobida bayon qilib bergan.

«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. O'sha davrlardagi piyoda, otda yurish hamda jang qilish jarayonlari juda murakkab bo'lgan. Bir necha kunlab tinmay piyoda yurish, qilich, nayza, to'qmoq, xanjar va boshqa qurol-aslahalarni ishlatish, dushmani yengishda oyoq-qo'l, gavda kuchlari, epchillik, tezlik, hushyorlikni talab etgan. Fursat kelganda raqibi bilan yakkama-yakka kurashib, uni yiqitish, taslim qilish uchun qanchadan-qancha amaliy kuch, mahorat, ustomonlik, jasurlik kerak bo'lgan.

Amir Temur o'zining amirlari, vazirlari, mingboshi, yuzboshi, o'nboshi va askar yigitlariga ko'p mashqlarni o'zi o'rgatgan, shogirdlar tayyorlagan. Otda jang qilishda qilich, nayza, kamon-yoy, to'qmoq, kaltak, qamchi, arqon va hokazolardan foydalangan. Bu qurollar bilan jang qilish mahoratiga barcha askarlar mukammal ega bo'lishi shart bo'lgan. 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. Jangchilarga dam olish bergan paytlarda ularni poyga, kurash, qilichlashish, ko'pkari kabi mashg'ulotlar bilan shug'ullanishga da'vat etgan. Shaharlardagi qal'alarni egallashda narvon, arqondan osilib chiqish, tushish usullaridan keng usullaridan foydalanganlar. B.Ahmedov «Amir Temur» tarixiy romanida tog'dagi yurish va janglar haqida shunday yozgan: «Hammayoq yaxmalak edi. Shuning uchun ba'zilar arqon, narvon vositasida, arqoni yo'qlar sirpanib daraga tushdilar. Hazrat Sohibqiron maxsus o'zi uchun yasalgan bir yuz ellik gazlik cho'p narvon yordamida daraga tushdi... ertasi kuni quyosh tig' urmasdan, yana bir tog' cho'qqisiga ko'tarildilar. Yana ikki kun shu tariqa kechdi». Daryolardan o'tganda esa suzish, qayiqlarni boshqarish, tezkor va katta daryolardan kechib o'tishda havo to'ldirilgan meshlar yordamida keng joylardan suzib o'tish usullaridan foydalanganlar. 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.

Buyuk sarkardalar Amir Temur, Zahiriddin Muhammad Bobur va undan keyingi davrdagi hokimlar o'z jangchilarini jang qilish san'atini o'rgatish bilan birgalikda, askarlarni jismonan kuchli, epchil, chaqqon, chidamli bo'lishiga, ularni jangovorlik ruhida tarbiyalashga e'tibor berganlar.

Buyuk sarkarda Amir Temurning yoshlarni harbiy va jismoniy tayyorlashdagi amaliy faoliyatlarini o'rganish bugungi kunda juda dolzarb masalalar qatoriga kiritilgan. Xalqimizning jismoniy madaniyati mazmun jihatdan ijtimoiy-tarbiyaviy sohada o'ziga xos milliy xususiyatlar bilan boyib kelgan. Ularning tarixiy yo'nalishlari va ilmiy-nazariy jihatlarini mukammal o'rganish bugunning dolzarb muammolaridan biridir.

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. Xorazmiy bilish nazariyasiga muhim hissa qo'shgan. U birinchilardan bo'lib, sinov-kuzatish va sinov usullariga asos solgan, samoviy jismlarning harakatini aks ettiruvchi jadval asosida, matematik masalalarni algoritm usulida yechishni ishlab chiqqan. U matematik g'oyalar asosida odamlarning hayotiy zaruriyati yotishini, ilmiy kashfiyotlar odamlarning amaliy talablari natijasida yuzaga kelishini asoslagan.

Abu Nasr Forobiy (873-950). O'rta asr ijtimoiy-falsafiy fikr taraqqiyoti mutafakkir Abu Nasr Forobiy nomi bilan bog'liq bo'lib, uning inson kamoloti haqidagi ta'limoti ta'lim-tarbiya sohasida katta ahamiyatga ega. Mashhur yunon faylasufi Arastudan so'ng Forobiyni yirik mutafakkir – «Muallimi soniy» - «Ikkinchi muallim» deb ataydilar.

Abu Nasr Forobiy (to'liq ismi Abu Nasr Muhammad ibn Muhammad ibn Uzaliq ibn Tarxon al-Forobiy) Shosh-Toshkentga yaqin Forob degan joyda harbiy xizmatchi oilasida tug'ilgan. Forobiy Bag'dodda matematika, mantiq, tibbiyot, musiqa, tabiiyot, huquq, tilshunoslik, poetika bilan shug'ullandi, turli tillarni o'rgandi. Ba'zi manbalarda Forobiy 70 dan ortiq tilni bilganligi haqida aytilgan.

Forobiy ta'lim-tarbiyaga bag'ishlagan asarlarida ta'lim-tarbiyaning muhimligi, unda nimalarga e'tibor berish zarurligi, ta'lim-tarbiya usullari va uslubi haqida fikr yuritadi. «Fozil odamlar shahri», «Baxt-saodatga erishuv to'g'risida», «Ixso-al-ulum», «Ilmlarning kelib chiqishi», «Aql ma'nolari to'g'risida» kabi asarlarida ijtimoiy-tarbiyaviy qarashlari o'z ifodasini topgan.

Forobiy inson kamolotga yolg'iz erisha olmaydi, boshqalar bilan aloqada bo'lish, ularning ko'maklashuvi yoki munosabatlariga muxtoj bo'ladi, deb hisoblagan. Bunga Forobiy ta'lim-tarbiyani to'g'ri yo'lga qo'yish orqali erishish mumkin, degan. Chunki maqsadga muvofiq amalga oshirilgan ta'lim-tarbiya insonni ham aqliy, ham axloqiy jihatdan kamolotga yetkazadi. Inson tabiat va jamiyat qonun-qoidalarini to'g'ri bilib oladi va hayotda to'g'ri yo'l tutadi, boshqalar bilan to'g'ri munosabatda bo'ladi, jamiyat tartib-qoidlariga rioya qiladi. Forobiy ta'lim-tarbiyaning asosiy vazifasi jamiyat talablariga javob bera oladigan va shu jamiyat uchun xizmat qiladigan yetuk insonni tarbiyalashdan iborat deb biladi.

Forobiy ta'lim va tarbiyaga birinchi marta ta'rif bergan olim sanaladi. Ta'lim – insonga o'qitish, tushuntirish asosida nazariy bilim berish, tarbiya – nazariy fazilatlarni, ma'lum hunarni egallash uchun zarur bo'lgan xulq normalarini va amaliy malakalarni o'rgatishdir, deb takidlagan.

Forobiyni ta'lim-tarbiya yo'llari, usullari, vositalari haqidagi qarashlari ham qimmatlidir. U insonda go'zal fazilatlar ikki yo'l – ta'lim va tarbiya yo'li bilan hosil qilinadi, degan. Ta'lim nazariy fazilatlarni birlashtirsa, tarbiya esa tug'ma fazilat – nazariy bilimlar va amaliy kasb-hunar, xulq-odob fazilatlarini birlashtiradi, ta'lim so'z va o'rganish bilan, tarbiya esa amaliy ish, tajriba bilan amalga oshiriladi, degan. Insonning kamolotga yetishida ham aqliy, ham axloqiy tarbiyaning o'zaro aloqasi muhim ahamiyat kasb etadi. Forobiy tavsiya etgan ta'lim va tarbiya usullari hozirgi davrda ham o'z ahamiyatini yo'qotmagan.

Abu Rayhon Beruniy (973-1048). Qomusiy olim Abu Rayhon Muhammad ibn Ahmad al-Beruniy X asrning ikkinchi yarmi va XI asrning boshlarida yashagan va ijod qilgan. Abu Rayhon Beruniy Xorazmning Qiyot shahrida dunyoga kelgan. Beruniy xorazm tili bilan birga so'g'diy, forsiy, suryoniy, yunon, qadimgi yahudiy tillarini, hatto qadimgi hind tili - sanskritni ham o'rgangan. U yunon klassik ilmi, astronomiya, geografiya, botanika, matematika, geologiya, tarix, etnografiya, falsafa va filologiya sohalari bo'yicha ham chuqur bilimga ega bo'lgan.

Beruniy «Qadimgi xalqlardan qolgan yodgorliklar» asarini yozgan. Bu asar Beruniy nomini Yaqin va O'rta Sharqqa mashhur qilgan. Beruniy yana «Qimmatbaho toshlarni bilib olish bo'yicha ma'lumotlar to'plami» («Mineralogiya»), «Dorivor o'simliklar haqida kitob» («Kitob as-saydona fi-t-tibb») kabi asarlarni ham yozgan. «Mineralogiya» Sharqdagina emas, Yevropada ham mashhur bo'lgan. Beruniyning ilmiy bilimlarni egallash yo'llari, usullari haqidagi fikrlari hozirgi davr uchun ham dolzarbdir.

Beruniyning asarlarida, o'quvchiga bilim berishda:

- o'quvchini zeriktirmaslik;
- bilim berishda bir xil narsani yoki bir xil fanni o'rgatavermaslik;
- uzviylik, izchillik;

■ yangi mazvularni qiziqarli, ko'rgazmali bayon etish kabi jihatlarga e'tibor berish kerakligi uqtiriladi.

Beruniyning inson kamolotida axloqiy tarbiyaning muhim o'rnini ta'kidlashini uning yuqorida qayd etilgan «Qadimgi xalqlardan qolgan yodgorliklar», «Hindiston», «Mineralogiya», «Kitob as-saydona», «al-Qonuni al-Mas'udiy», «Geodeziya» va boshqa asarlarida ko'rish mumkin. Beruniy fikricha, axloqiylik insonning eng asosiy sifati bo'lishi kerak. Bu xislat birdaniga tarkib topmaydi. U kishilarning o'zaro muloqoti, ijtimoiy muhit - jamiyat taraqqiyoti jarayonida tarkib topadi, degan.

Beruniy inson kamolotida uch narsa muhimligini ta'kidlaydi: irsiyat, muhit, tarbiya. Bu hozirgi davr pedagogikasida ham e'tirof etilgan. Yoshlarni tarbiyalashda axloqiy mehnat tarbiyasi, nafosat tarbiyasi, oila tarbiyasi, insonning shaxsiy gigiyenasi muhim ahamiyatga ega, degan olim.

Abu Ali Ibn Sino (980-1037). Jahon tibbiyot fanining buyuk olimlaridan biri Ibn Sino falsafa, adabiyot, musiqa va boshqa ko'p sohalarni mukammal bilgan donishmanddir. Ibn Sinoning ilmiy-pedagogik meroslari beqiyos ko'p. Abu Ali Ibn Sinoning eng mashhur asari «**Tib qonunlari**» bo'lib, alohida ahamiyat kasb etadi. Bu asar boshqa xalqlar tillariga tarjima qilishgan. O'zbek tilida ilk bor 1153-yilda, keyinchalik (1956, 1980, 1993) bir necha bor qayta nashr etilgan. Respublika hukumati va jamoat tashkilotlarining tashabbusi bilan 1980-yilda Buxoroda Abu Ali Ibn Sinoning tavalludiga 1000 yil to'lishi munosabati bilan katta ilmiy anjuman o'tkazilgan. Bunda Ibn Sinoning asarlarida ta'lim-tarbiya va jismoniy tarbiya masalalariga katta ahamiyat berilganligi takidlangan. Mutafakkir olimning 30 dan ortiq tibbiy asarlari shu kungacha yetib kelgan. Muallifning asarlarida jismoniy tarbiyaning mohiyati, jismoniy mashqlarga oid ilg'or fikrlari va amaliy mashqlar mazmuni uchraydi.

Ibn Sino jismoniy mashqlarning shakli va mazmuni hamda uning mohiyatlarini gigiyena, sog'liqni saqlash va kasalni davolashdagi majmuiy tadbirlarda berib borgan. Ibn Sino ilk bor har bir insonning jismoniy mashqlar bilan qachon va qaysi tartibda shug'ullanishini belgilab beruvchi ta'limni, yani jismoniy mashqlarning klassifikatsiyasini yaratib bergan. Ibn Sinoning fikricha, «Sog'liqni saqlashning asosiy tadbiri - badan tarbiyadir».

«Tib qonunlari» kitobning birinchi qismi inson salomatligini saqlash va uni rivojlantirishga bag'ishlangan. Kitobda inson tanasi va uning a'zolari, insonni shakllantirish hamda uning kamolotida yuz beradigan anatomik tuzilishlar, fiziologik va ruhiy jarayonlarning holati, kasalliklarning kelib chiqish sabablari ilmiy jihatdan bayon qilingan.

Ibn Sino o'z asarlarida jismoniy mashqlar kishining yoshiga, jinsiga, sog'lig'i, salomatligiga va kasalligiga qarab, turlicha shakl va uslublarda o'tkazish kerakligi haqidagi tavsiyalari juda muhimdir. Ibn Sino faoliyati va tajribalari asosida bolalik, o'smirlik, yigitlik va qarilik davrlarida kishi jismoniy mashg'ulotga turlicha munosabatda bo'lishi kerakligi masalalari bo'yicha alohida ko'rsatmalar bergan. Bu ilmiy-pedagogik ta'lim merosi jahon xalqlari jismoniy madaniyati rivojlanishiga katta hissa ko'shgan.

Ibn Sino «Badantarbiya kishini chuqur va ketma-ket nafas olishga majbur qiluvchi ixtiyoriy harakat», deb ta'rif bergan. Ibn Sinoning ta'kidlashicha, badantarbiya bilan mashg'ul bo'lmay qo'ygan kishi ingichka og'riq (a'zolarining torayishi) kasaliga uchraydi, chunki harakatsizlik natijasida uning a'zolari zaiflashadi. U badantarbiya turlarini asosan ikki guruhga ajratgan:

1) odamning ish jarayonlarida qiladigan harakatlari;

2) maxsus badantarbiya harakatlari. Buyuk olim badantarbiya deganda, asosan maxsus badantarbiya harakatlarini nazarda tutgan. Badantarbiya turlari juda ko'p bo'lib, ular tez, nozik, yengil, kuchli va kuchsiz guruhlarga ajratib bergan.

Ibn Sino tortishish, mushtlashish, yoydan oq otish, tez yurish, nayza otish, osilish, bir oyoqda sakrash, qilichbozlik, nayzabozlik va otda yurishlar badantarbiyaning tez bajariladigan turlariga kiritgan. Nozik va yengil turiga arg'imchoq uchish, belanchakda tik yoki yotib uchish, qayiq va kemalarda sayr qilish va boshqa harakatlar kiritgan. Badantarbiyaning kuchli turiga, kishining o'z soyasi bilan olishishi, katta va kichik koptoklar bilan chavgon o'ynash, kurash, tosh ko'tarish, chopayotgan otini jilovidan tortib to'xtatish kabi mashqlarni kiritgan.

Ibn Sinoning tavsiyasiga ko'ra badantarbiya vaqtida tez va shiddatli harakatlar, yengillari bilan doim almashtirib turish, ma'lum bir harakatni uzoq vaqt bajarmaslik uslublari ko'rsatilgan. Turli kasalliklarni davolashda ruhiy ozuqa berish, xursandchilik yo'llarini, ya'ni turli xil sayrlar, sayohatlar, kemalarda suzish, tabiat manzaralaridan bahramand bo'lish omillarini ishlatishni tavsiya etgan.

Ibn Sino har bir a'zoning kasalini tuzatish uchun maxsus harakatlar - jismoniy mashqlarni tavsiya etgan. Bunda uqalash mashqlarini ham ko'zda tutib, ularni quyidagi turlarga bo'lgan:

- gavgdani baquvvat qiluvchi kuchli uqalash.
- gavgdani yumshatuvchi kuchsiz uqalash.
- ozdiruvchi davomli uqalash.
- gavgdani o'stiruvchi mo'tadil uqalash.

Olimning fikricha, uqalash dag'al yoki yengil bo'ladi. Dag'al uqalash dag'al latta bilan amalga oshiriladi. Yengil uqalashni yengil mato bilan bajariladi. Uqalashlar asosan bo'shashgan a'zolari zichlatish, yumshoqlarini qotirish, dag'alini mayin qilish va qattiqlarini yumshatish maqsadida qilinishini bildiradi. Bundan tashqari, badantarbiya bilan bog'liq uqalashlar to'g'risida ham ta'lim beradi: 1) badantarbiyaga tayyorlovchi uqalash; 2) badantarbiyadan keyin qilinadigan uqalash. Uqalash mashqlarining qon aylanish tizimini tezlatish, nafas olishni yaxshilash, hazm qilish a'zolarining ish faoliyatlarini to'g'ri yo'lga solishda muhim ahamiyat kasb etishi allomaning ilmiy-amaliy ta'limida to'la mazmun topgan.

Ibn Sino salomatlikni saqlashda dam olish, uyqu va me'yorida ovqatlanish hayotiy zaruriyatligini eng asosiy omillardan deb bilgan. Ibn Sinoning badantarbiya haqidagi ta'limida eng asosiy o'rinlardan birida kurash turlari turadi. Kurashning turlari ham bir nechadir. Ulardan biri: ikki kurashuvchining har biri o'z raqibining belbog'idan ushlab tortadi, shu bilan birga kurashuvchi o'z raqibidan qutilishning chorasini qiladi. Ikkinchisi esa qo'yib yubormaslikka harakat qiladi. Boshqa turi: ikki kurashuvchidan biri ikkala qo'li bilan ikkinchisini mahkam quchoqlab o'ziga

tortadi va yonga ag'daradi, bu vaqtda birinchi kurashuvchining o'ng qo'li ostidan o'tishi kerak, (kurashuvchilar) goh qadlarini tiklab, goh egiladilar (kurash) turlari yana ko'krak bilan zarbani qaytarish, ikkinchi bir kishining bo'ynidan ushlab egish, bir-birovlarining oyoqlarini o'z oyoqlari bilan chalkashtirib, chalib yoki oyoqlari bilan ikkinchisining oyoqlarini yirib qilinadigan va polvonlar ishlatadigan harakatlar ham kiradi, deb yozgan.

Ibn Sino inson salomatligini jismoniy tarbiya vositalari bilan yaxshilash va uni kamolotga yetkazishda gavdaning har bir qismi uchun maxsus harakatlar borligini aniq misollarda ko'rsatib bergan. Qo'l va oyoq harakatlari, ko'krak va nafas a'zolarining hamda boshqa barcha a'zolarining tabiiy harakatlarini ishga soluvchi mashqlar majmuasini o'z asarlarida mujassamlashtirgan. Bunda tovush-og'iz bo'shli'g'idagi barcha a'zolari harakatlantirish, baland-past ovoz chiqarish, tilni chiqarish, tortish, burash, tuflash kabi mashqlarini bergan. Ichki a'zolari ishga tushirish mashqlariga qayiqlarda, arg'imchoqda uchish, belanchakda tebratish, aravalarda yurish va boshqa mashqlarni tavsiya etgan.

Ibn Sinoning jismoniy tarbiyaning eng muhim vositalari sifatida hammomda cho'milish, sovuq suvda cho'milish, suv va ichimliklarni iste'mol qilish, ovqatlanish, uyqu va dam olish tartiblari ham joy olgan. Keksalik davridagi jismoniy tarbiya va umuman safar vaqtlarida fasllarga qarab harakat qilish asoslarini ham ko'rsatgan.

Ibn Sinoning jismoniy tarbiya sohalaridagi ilmiy-pedagogik ta'limotini chuqur o'rganish, uni insonlarning yoshi, jinsi, ijtimoiy turmush sharoitlariga qarab qo'llash usullarini hozirgi davrda ham ahamiyatga ega. Buning uchun jismoniy tarbiya ta'limini aholi orasida keng targ'ib qilish, uning insonlar salomatligini yaxshilash hamda jismoniy kamolotga erishish mohiyatlarini barcha kishilar ongiga singdirish lozim. Ibn Sinoning turli xil kasalliklarni oldini olish va uni davolashda badantarbiya mashqlaridan foydalanish tajribalarini jahonning barcha tadqiqotchilari va tibbiyot ilmining mutaxassislari ham ma'qullaydi.