

JISMONIY TARBIYA VA OLIMPIYA HARAKATI TARIXI

Shermatov Obloberdi Shuxratjon o'g'li

Annotatsiya: Ushbu maqolada jismoniy tarbiyaning paydo bo'lishi, rivojlanish bosqichlari hamda olimpiya harakatining tarixiy shakllanishi tahlil qilinadi. Qadimgi davrlardan to hozirgi kungacha jismoniy tarbiya jamiyat taraqqiyotining muhim omili sifatida ko'rib chiqiladi. Olimpiya o'yinlarining tiklanishi va global sport tizimidagi o'rni ham ilmiy asosda yoritilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, sport, olimpiya o'yinlari, tarix, qadimgi Yunoniston, zamonaviy sport.

KIRISH

Jismoniy tarbiya insoniyat jamiyati bilan birga rivojlanib kelgan muhim ijtimoiy hodisalardan biridir. U nafaqat sog'lom turmush tarzini shakllantirish, balki harbiy tayyorgarlik, mehnat samaradorligi va ma'naviy kamolot bilan ham bevosita bog'liqdir. Olimpiya harakati esa jismoniy tarbiya va sportning xalqaro darajada birlashgan shakli bo'lib, tinchlik va do'stlik g'oyalarini targ'ib etadi.[3,4]

1. Jismoniy tarbiyaning qadimgi davrlardagi rivoji

Jismoniy tarbiya dastlab ibtidoiy jamiyatda mehnat faoliyati bilan chambarchas bog'liq holda paydo bo'lgan. Ovchilik, chorvachilik va jangovar tayyorgarlik insonlardan jismoniy chiniqishni talab qilgan [1,3].

1.1. Qadimgi Sharq mamlakatlarida

Qadimgi Misr, Xitoy va Hindistonda jismoniy mashqlar diniy marosimlar va harbiy tayyorgarlik bilan bog'liq bo'lgan.

1-jadval

Hudud	Jismoniy mashqlar turi	Maqsadi
Misr	Kurash, suzish	Harbiy tayyorgarlik
Xitoy	Gimnastika, jang san'ati	Sog'liqni mustahkamlash
Hindiston	Yoga	Ruhiy va jismoniy uyg'unlik

1.2. Qadimgi Yunonistonda jismoniy tarbiya

Qadimgi Yunoniston jismoniy tarbiyaning eng rivojlangan markazlaridan biri hisoblanadi. Bu yerda sport va estetik go'zallik uyg'un holda rivojlangan.

- Gimnaziya va palestralarda mashg'ulotlar o'tkazilgan
- Yoshlar yugurish, kurash, disk uloqtirish bilan shug'ullangan
- Jismoniy barkamollik ideal sifatida qaralgan [2,3,4,6].

2. Olimpiya o'yinlarining paydo bo'lishi

Qadimgi Olimpiya o'yinlari miloddan avvalgi 776-yilda Yunonistonda boshlangan. Ular Olimpiya shahrida Zevs xudosiga bag'ishlab o'tkazilgan.

2.1. Qadimgi Olimpiya o'yinlari xususiyatlari

2-jadval

Ko'rsatkich	Tavsif
Boshlanish sanasi	m.avv. 776-yil
O'tkazilish joyi	Olimpiya
Davomiyligi	Har 4 yilda
Ishtirokchilar	Faqat erkaklar
Sport turlari	Yugurish, kurash, pankration

Qadimgi o'yinlar milodiy 394-yilda taqiqlangan [1,4,6].

3. O'rta asrlarda jismoniy tarbiya

O'rta asrlarda jismoniy tarbiya diniy qarashlar ta'sirida rivojlangan. Yevropada ritsarlar tayyorlash asosiy yo'nalish bo'lgan.

- Ot minish
- Qilichbozlik
- Nayza uloqtirish

Sharq mamlakatlarida esa jismoniy tarbiya an'anaviy o'yinlar va jang san'atlari orqali rivojlangan [2,3].

4. Zamonaviy jismoniy tarbiya tizimining shakllanishi

XIX asrga kelib jismoniy tarbiya ilmiy asosda rivojlana boshladi.

4.1. Yevropa tizimlari

3-jadval

Mamlakat	Tizim nomi	Xususiyati
Germaniya	Turnen	Gimnastik mashqlar
Shvetsiya	Ling tizimi	Sog'lomlashtirish
Fransiya	Harbiy tizim	Intizom va kuch

5. Zamonaviy Olimpiya harakatining tiklanishi

Zamonaviy Olimpiya o'yinlari 1896-yilda qayta tiklangan. Bu tashabbus fransuz pedagogi Per de Kuberten tomonidan ilgari surilgan [1,5,6].

5.1. Birinchi zamonaviy Olimpiya o'yinlari

4-jadval

Ko'rsatkich	Tavsif
O'tkazilgan joy	Afina
Sana	1896-yil
Ishtirokchi davlatlar	14 ta
Sportchilar soni	241 nafar

6. Olimpiya harakatining asosiy tamoyillari

Zamonaviy Olimpiya harakati quyidagi g'oyalarga asoslanadi:

- Tinchlik va do'stlik
- Halollik va adolat
- Millatlararo hamkorlik

Olimpiya ramzlari:

5-jadval

Ramz	Ma'nosi
5 halqa	5 qit'a birligi
Olimpiya olovi	Abadiylik
Shior	"Tezroq, balandroq, kuchliroq"

7. O'zbekiston va Olimpiya harakati

O'zbekiston mustaqillikka erishgach, xalqaro sport maydoniga faol kirib bordi.

7.1. Muhim yutuqlar

6-jadval

Yil	Olimpiya	Natija
1996	Atlanta	Birinchi oltin medal
2008	Pekin	Ko'plab medallar
2020	Tokio	Yangi rekordlar

O'zbekiston sportchilari boks, kurash va og'ir atletika yo'nalishlarida yuqori natijalarga erishmoqda [2,4,5].

Xulosa

Jismoniy tarbiya insoniyat taraqqiyotining ajralmas qismi hisoblanadi. U qadimgi davrlardan boshlab jamiyat ehtiyojlariga mos ravishda rivojlanib kelgan. Olimpiya harakati esa sportni global darajada birlashtirib, tinchlik va hamkorlikni mustahkamlashga xizmat qilmoqda.

Bugungi kunda jismoniy tarbiya nafaqat sog'liqni mustahkamlash, balki yosh avlodni har tomonlama rivojlantirishning muhim vositasidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. International Olympic Committee. Olympic Charter. Lausanne, 2023.
2. UNESCO. Physical Education and Sport in Schools. Paris, 2015.
3. O'zbekiston Milliy Olimpiya Qo'mitasi. Rasmiy ma'lumotlar va statistik hisobotlar, 2025–2026.
4. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent: O'qituvchi, 2025.
5. Sport tarixi. Toshkent, 2020.

6. World Health Organization. Global Recommendations on Physical Activity. Geneva, 2020.