

UDK 371.573.5.573

QADIMGI SHARQ SIVILIZATSIYALARIDA JISMONIY TARBIYA, HARBIY TAYYORGARLIKNING SHAKLLANISHI VA SPORTNING TARIXIY ILDIZLARI

Hamraliyeva Malika Abdukarimovna

*"Sport psixologiyasi, ijtimoiy-gumanitar va
tabiiy-ilmiy fanlar" kafedrası v.b. dotsenti*

Hamraliyeva@gmail.com

ORCID: 0009-0009-9138-3545

Annotatsiya. Ushbu maqolada qadimgi Sharq sivilizatsiyalarida jismoniy tarbiya va harbiy tayyorgarlikning shakllanishi hamda sportning ilk tarixiy ildizlari tahlil qilinadi. Qadimgi Bobil (Mesopotamiya), Misr, Hindiston va Xitoy kabi sivilizatsiyalardagi jismoniy tarbiya an'analari, harbiy mashg'ulotlar va sport o'yinlarining rivojlanishi ilmiy-historik yondashuvda ko'rib chiqiladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, bu jamiyatlarda jismoniy mashg'ulotlar nafaqat ko'ngilochar sport sifatida, balki diniy, madaniy va harbiy maqsadlarda muhim o'rin tutgan. Sivilizatsiyalar kesimida o'tkazilgan tahlil jismoniy tarbiya qadriyatlari va sport turlari shakllanishining o'ziga xos jihatlari ochib beradi. Maqola yakunida qadimgi Sharq jismoniy tarbiya an'analari zamonaviy sport madaniyatiga ta'siri va tarixiy ahamiyati haqida xulosalar keltiriladi.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya tarixi; sport tarixi; harbiy tayyorgarlik; qadimgi sivilizatsiyalar; Sharq sivilizatsiyalari.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ДРЕВНЕВОСТОЧНЫХ ЦИВИЛИЗАЦИЯХ, ФОРМИРОВАНИЕ ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКИ И ИСТОРИЧЕСКИЕ КОРНИ СПОРТА

Аннотация. В данной статье анализируется формирование физического воспитания и военной подготовки в древневосточных цивилизациях, а также ранние исторические корни спорта. Развитие традиций физического воспитания, военной подготовки и спортивных игр в таких цивилизациях, как Древний Вавилон (Месопотамия), Египет, Индия и Китай, рассматривается в научно-историческом подходе. Результаты исследования показывают, что в этих обществах физическое воспитание играло важную роль не только как вид спорта для отдыха, но и в религиозных, культурных и военных целях. Проведенный в разных цивилизациях анализ раскрывает специфику формирования ценностей физического воспитания и спорта. В конце статьи сделаны выводы о влиянии и историческом значении древневосточных традиций физического воспитания на современную спортивную культуру.

Ключевые слова: история физического воспитания; история спорта; военная подготовка; древние цивилизации; цивилизации Востока.

PHYSICAL EDUCATION IN ANCIENT EASTERN CIVILIZATIONS, THE FORMATION OF MILITARY TRAINING, AND THE HISTORICAL ROOTS OF SPORT

Abstract. *This article analyzes the formation of physical education and military training in ancient Eastern civilizations, as well as the early historical roots of sports. The development of physical education traditions, military training and sports games in civilizations such as Ancient Babylon (Mesopotamia), Egypt, India and China is considered in a scientific-historical approach. The results of the study show that in these societies physical education played an important role not only as a recreational sport, but also for religious, cultural and military purposes. The analysis conducted across civilizations reveals the specific aspects of the formation of physical education values and sports. At the end of the article, conclusions are drawn about the influence and historical significance of ancient Eastern physical education traditions on modern sports culture.*

Keywords: *history of physical education; history of sports; military training; ancient civilizations; Eastern civilizations.*

KIRISH

Qadimgi dunyo sivilizatsiyalarida jismoniy tarbiya va sportning ilk shakllari insonning hayotiy zarurlari, harbiy ehtiyojlari va madaniy an'analari bilan chambarchas bog'liq holda rivojlangan. Sharq sivilizatsiyalari – Mesopotamiya (Bobil va unga aloqador davlatlar), Misr, Hindiston va Xitoy – jahon madaniyati va tarixi rivojida muhim o'rin egallab, jismoniy tarbiya konsepsiyalari va sport o'yinlarining ilk namunalari bilan ajralib turadi. Bu jamiyatlarda jismoniy mashqlar va harbiy tayyorgarlik dastlab insonning omon qolishi va jamoani himoya qilish kabi amaliy maqsadlarga xizmat qilgan bo'lsa-da, vaqt o'tishi bilan ular ma'naviy, ijtimoiy va estetik qadriyatlar tizimiga integrallashdi. Sharqning qadimgi jamiyatlari jismoniy kamolotni axloqiy va ruhan barkamollik bilan uyg'un ko'rganlar. Masalan, Mesopotamiya madaniy an'analari inson tanasi va jismoniy faollik ilohiy kosmik tartibning bir qismi deb qaralar, tartib-intizom va jamoaviy birdamlik kabi fazilatlar jismoniy tarbiya orqali shakllantirilgan. Xuddi shuningdek, Misrda ham sog'lom tana va jasoratni tarbiyalash jamiyatning barqarorligi va hokimiyatning qonuniyligini ta'minlash vositalaridan biri sifatida ko'rilgan. Hind va Xitoy tamaddunlarida esa jismoniy mashqlar sog'lom turmush va harbiy mahorat garovi sifatida qadrlanib, diniy-falsafiy talimotlar (masalan, Hindistonda Ayurveda va Dhanurveda, Xitoyda

daoyin gimnastikasi) bilan bog'langan edi. Maqolaning maqsadi – qadimgi Sharq sivilizatsiyalarida jismoniy tarbiya va sportning tutgan o'rnini tarixiy-manbaanalitik usulda o'rganish va solishtirishdir. Asosiy qismda Bobil (Mesopotamiya), Misr, Hindiston va Xitoy misolida jismoniy tarbiya tizimi, harbiy tayyorgarlik shakllari va sport o'yinlarining rivojlanishi tahlil qilinadi. Shundan so'ng, har bir sivilizatsiya bo'yicha asosiy xulosalar tematik jadval ko'rinishida umumlashtiriladi. Ushbu tadqiqot qadimgi Sharq jismoniy tarbiya merosi nafaqat tarix uchun, balki hozirgi zamon sport va ta'lim tizimlari uchun ham asos bo'lib xizmat qilishini ko'rsatadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Bobil va Mesopotamiya sivilizatsiyasida jismoniy tarbiya va sport. Mesopotamiya – Dunyoning ilk sivilizatsiyalaridan biri bo'lib, bu mintaqada Shumer, Akkad, Bobil (Babilon) va Assuriya kabi davlatlar miloddan avvalgi IV–I mingyilliklar davomida barpo bo'lgan. Mazkur jamiyatlarda jismoniy tarbiya va harbiy tayyorgarlik konsepsiyalari juda erta shakllangan. Shumer davridayoq (mil. avv. III mingyillik) jismoniy mashqlar tarbiya tizimining ajralmas qismi sanalib, inson tanasini chiniqtirish axloqiy va ruhiy poklikka erishish yo'li deb qaralgan. Shumer falsafasida tana “olam tartibining timsoli” bo'lib, jismoniy faollik orqali kosmik tartib va axloqiy poklikni mustahkamlashga intilishgan. Shu bois, jismoniy tarbiya o'sha davrda shaxs kamoloti va jamoaviy intizomni shakllantirish vositasi edi.

Bobil davlati (mil. avv. II mingyillik) davriga kelib jismoniy tarbiya ijtimoiy hayotda kengroq ahamiyat kasb eta boshladi. Bobil madaniyatida jismoniy tarbiya “adolat va fuqarolik tartibini” mustahkamlashga xizmat qilgan: ya'ni jismoniy mashg'ulotlar orqali yosh avlodga ijtimoiy qadriyatlar va guruh intizomini singdirish maqsad qilingan. Atletik mashqlar jamoaga sodiqlik va tartib-intizom ruhini tarbiyalash vositasi bo'lib, shu bilan birga jismoniy chiniqish harbiy xizmatga tayyorlovchi omil sifatida qaralgan.

Assuriya imperiyasi davrida (mil. avv. I mingyillik) jismoniy tarbiya hamda sport faoliyati ancha tizimli tus oldi. Assuriyada jismoniy mashqlar maxsus harbiy maqsadlarga bo'ysundirilgan bo'lib, davlat tomonidan tashkil etilgan mashq maydonlari askarlarni tayyorlash va markaziy hokimiyatga sodiqlikni kuchaytirish

uchun xizmat qilgan. Ya'ni, jismoniy tarbiya davlatning harbiy doktrinasining bir qismiga aylangan, jangchilarning jismoniy baquvvatligi va itoatkorligi alohida nazorat ostida bo'lgan.

Bobil-Mesopotamiya mintaqasida sport turlari ham ancha rivojlangan edi. Bu hududda eng qadimgi sport turlaridan biri kurash bo'lib, uni "dunyoning eng qadimgi sport turi" deyishadi. Arxeologlar Mesopotamiya shaharlari xarobalaridan (Xafaji, Kish, Lagash va boshqalar) topgan miloddan avvalgi III mingyillikka oid terrakota lavhalarda kurashchi janglar tasvirlangan. Ushbu tasvirlar kurash oddiy ko'ngilochar mashg'ulot bo'lmay, balki muayyan qoidalarga ega mahoratli bellashuv bo'lganini ko'rsatadi. Ayrim silindr muhrlarda ham ikki kurashchining tomoshabinlar va xudolar ramzlari ostida olishuvi aks ettirilgan – bu kurash marosim va diniy ahamiyat kasb etganidan dalolat beradi. E'tiborlisi, qadimgi kurash uslublari zamonaviy kurash texnikalariga juda o'xshash bo'lib, bu sportning naqadar chuqur tarixiy ildizlarga ega ekanini tasdiqlaydi.

Kurash Mesopotamiya harbiy tayyorgarligining asosiy unsurlaridan edi. Ushbu mintaqada tez-tez urushlar bo'lib turgani tufayli jangchilarning jismoniy chiniqligi va jangovar malakasiga katta e'tibor berilgan. Kurash faqat sport bo'lmay, askarlarni jangga tayyorlashning muhim bir qismi edi – u navqiron jangchilarni chaqqon, bardoshli va qo'rqmas etib tarbiyalagan. Rasmiy harbiy qo'llanmalar topilmagan bo'lsa-da, san'at asarlari va shohlar yozuvlaridan ma'lumki, kurash qirollik va harbiy ta'lim tizimiga kiritilgan edi. Misol uchun, shumer shohlari o'zlarining madhiyalarida jismoniy quvvatini maqtanib, o'zlarini "kurashchi"ga qiyoslashgan. Lipit-Ishtar degan Bobil podshosi hattoki yoshligidan "sportda kuchli, hamma ishda sherga o'xshash, tengi yo'q" bo'lganini iftixor bilan yozib qoldirgan.

Boshqa sport va jismoniy mashg'ulotlardan Mesopotamiyada boks (mushtlashuv) ham ommalashgan edi. Buni miloddan avvalgi II mingyillikka oid terrakota lavhalardagi mushtlashayotgan juftliklar tasviridan bilish mumkin. Bir lavhada ikki bokschi yonida ulkan nog'ora chalib turgan odamlar ko'rsatilgan – demak, musobaqalar tomosha tariqasida o'tkazilib, maxsus kuy-qo'shiq bilan kuzatilgan. Bundan tashqari, Mesopotamiya jangchilari o'z mahoratlarini oshirish uchun kamondan o'q otish, nayza uloqtirish, chavandozlik kabi harbiy-sport

elementlarni ham mashq qilishgan (bu haqda bevosita manbalarda kam ma'lumot saqlangan bo'lsa-da, davrning urush uslublaridan kelib chiqib taxmin qilish mumkin). Suv boyliklari (daryo va kanallar) ko'p bo'lgan Mesopotamiyada suzish ham ijtimoiy yuqori tabaqa yoshlari orasida o'rgatilgan bo'lishi ehtimoli yuqori, chunki ayrim manbalarda zodagon o'g'lonlarga suzish, kamon otish va ot minish bo'yicha saboq berilgani qayd etiladi.

Shu o'rinda ta'kidlash joizki, Mesopotamiya hukmdorlari sport va jismoniy jasoratni davlat siyosati timsoli sifatida namoyish etganlar. Xususan, Ossuriya podshohlari shavqatsiz ovlarni "sport" darajasiga ko'targanlar – ular sher, yovvoyi buqa, hatto fil kabi hayvonlarni ovlashni jasorat sinovi sifatida ado etishgan. Bu qirollik ovlari nafaqat o'yin-kulgi, balki diniy-siyosiy ramziy ma'noga ega bo'lgan: shoh yovvoyi hayvonni yengib, xudolar tomonidan qo'llab-quvvatlanayotgan qonuniy hukmdor ekanini namoyish etgan. Shunday qilib, Bobil va Mesopotamiya sivilizatsiyasida jismoniy tarbiya va sport turlari harbiy tayyorgarlik, diniy marosimlar va ijtimoiy hayotning ajralmas qismi bo'lgan.

MUHOKAMA

Misr sivilizatsiyasi (mil. avv. 3000–30-yillar) o'zining boy madaniy merosi qatorida jismoniy tarbiya va sport sohasidagi yutuqlari bilan ham mashhur. Qadimgi Misr jamiyatida jismoniy tarbiya qadimdan hayotning bir qismi bo'lib, kuchli va sog'lom jism jamiyat barqarorligi garovi hisoblangan. Misrliklar insonning jismoniy baquvvatligini ruhiy-ma'naviy yetuklik bilan bog'liq deb bilgan va "sog'lom tana – sog'lom aql" tamoyiliga uch ming yildan ko'proq vaqt muqaddam amal qila boshlaganlarpsychologyandeducation.net.

Misrda jismoniy tarbiya rasmiy ta'lim tizimiga kiritilgan ilk tamaddunlardan edi. Ba'zi tarixiy manbalarga ko'ra, qadimgi Misr maktablari "Ta'lim uyi" ("House of Education") deb atalgan bo'lib, ularda odob-axloq va savodxonlik bilan birga suzish va jismoniy mashqlar ham boshlang'ich dasturga kirganp. Miloddan avvalgi XII sulola shohi Senusret III davriga oid bir rivoyatda aytilishicha, yosh shahzoda tengqurlari bilan birga maxsus jismoniy tayyorgarlikdan o'tgan va har kuni ovqatlanishdan avval 180 stade (taxminan 33 km) masofaga yugurish mashqini bajargan ekanpsychologyandeducation.net. Bu kabi misollar Misr hukmdorlari

jismoniy tarbiyani davlat miqyosida rag'batlantirganini ko'rsatadi – podshohlar navqiron avlodning chiniqishi va jasoratli bo'lib voyaga yetishiga shaxsan e'tibor qaratganlar. Qadimgi Misrda sport va jismoniy mashqlar turlari juda rang-barang edi. Arxeologik va ikonografik manbalar misrliklar ko'plab sport o'yinlari bilan shug'ullanganini tasdiqlaydi. Eng ommaviy mashg'ulotlardan biri kurash bo'lib, Misr kurashi quvvati va mahorati bilan ajralib turgan. Beni Hasan nekropolidagi (mil. avv. XX asr, O'rta podsholik davri) qabrlardagi rasmlarda 400 dan ziyod kurash usullari turli holatlarda batafsil tasvirlangan – go'yo bu tasvirlar kurash bo'yicha qadimiy qo'llanma vazifasini o'tagandek. Misrlik kurashchilar belbog'siz, yalang'och yuqori tana bilan olishgan va kurash bahslari raqibning yengil mag'lub etilishi emas, balki to'liq holdan toyishi yoki taslim bo'lishigacha davom etgan ko'rinadi. Kurash Misr jamiyatida ko'p qirrali rol o'ynagan: u bir vaqtning o'zida ham sport musobaqasi, ham ommaviy mashg'ulot va harbiy tayyorgarlik usuli edi. Askarlar jang maydonida qo'l jangi va bardoshlilik uchun kurashga o'rgatilgan, kurash bilan bir qatorda tayoqbozlik (tahtib uslubi) va kamondan o'q otish ham harbiylarning majburiy mashg'ulotlari qatoriga kirgan. Bunday mashqlar askarlarda qo'l jangida zarur bo'lgan chaqqonlik va intizomni mustahkamlashga xizmat qilgan.

Misrlik jangchilarning jismoniy tayyorgarligida qilichbozlik va qalqon bilan jang san'ati ham muhim o'rin tutgan. Fir'avnlr va zodagonlar o'g'lonlari yoshligidan jang aravalarini haydash, ot minish, nayza va yo'g'on tayoq bilan olishish kabi harbiy mahoratlarda tarbiyalanar edi Harbiy tayyorgarlikning asosiy maqsadi – armiyani jismonan baquvvat va ruhiy jihatdan toblangan kishilar bilan ta'minlash bo'lgan. Manbalarda qayd etilishicha, Misr qo'shinlarida muntazam ravishda jismoniy mashqlar – yugurish, sakrash, qilichbozlik va boshqalar – uyushtirilib, askarlarning chiniqish darajasi sinovdan o'tkazilgan.

Sportning ko'ngilochar va madaniy jihatlari ham Misrda rivoj topgan edi. Misrliklar ko'plab zamonaviy sportlarga o'xshash o'yinlarni o'ynagan va hatto ular uchun qoidalar belgilaganlar. Masalan, manbalarda kurash, og'ir tosh ko'tarish, uzunlikka sakrash, suzish, eshkak eshish, kamon otish, baliq ovlash va yengil atletika kabi mashqlarni qayd etilgan. Turli to'p o'yinlari ham bo'lgan – jumladan, Benihasan maqbaralaridagi tasvirlar zamonaviy xokkeyga o'xshash o'yinni

namoyish etadi: unda o'yinchilar uzun egri tayoqchalar bilan to'pni yurgizishmoqda, to'plar esa papirus va charm bilan o'ralgan holda yasalgan edi. Shuningdek, qadimgi Misrda qayiq poygalari Nil daryosida o'tkazilgan va eshkak eshish san'ati yuqori darajada bo'lgan – kuchli eshkak eshuvchilar fir'avn va ashrofiyat orasida hurmat qozongan. Qirollar, shahzodalar va oddiy xalqqa mansub odamlar o'rtasida baliq ovlash sport sifatida mashhur bo'lib, Baqtriya (Sakkara) nekropolida fir'avnlarning bo'sh vaqtida qarmoq bilan baliq tutish manzaralari tasvirlangan. Misrda sport ko'pincha diniy marosimlar va davlat bayramlari tarkibiga ham kirar edi. Fir'avnlr har besh-o'n yilda o'tkaziladigan Sed festivali vaqtida jamoat oldida yugurish, kamon otish kabi o'z jismoniy qobiliyatlarini namoyish etganlar – bu orqali hukmdorning jismonan ham bardavom va hokimiyatga loyiq ekanini ramziy ko'rsatishgan psychologyandeducation.net. Shuningdek, fir'avnlr katta bayramlarda kurash musobaqalarini tashkil etib, g'oliblarga mukofotlar berganlar; bunday turnirlar nafaqat xalqni ko'ngil ochishi, balki shoh salomatligi va tartibotining ramzi sifatida ko'rilgan. Misr qabrlarida kurash, suzish, raqs kabi jismoniy mashg'ulotlarni tasvirlovchi sahnolar ham topilgan – bu sahnolar marhumga o'sha mashg'ulotlar orqali abadiy quvvat va yoshlik bag'ishlash maqsadida chizilgan deb talqin etiladi.

Umuman olganda, qadimgi Misrda jismoniy tarbiya harbiy, sog'lomlashtiruvchi va ko'ngilochar maqsadlarda keng qo'llanilgan va tizimlashtirilgan edi. Misrliklar jismoniy tarbiya sohasida erishgan yutuqlar keyinchalik qadimgi Yunoniston va Rim sport madaniyatiga ham ma'lum darajada ta'sir ko'rsatgan, biroq Misr sport an'analari o'ziga xos milliy hususiyatlari bilan ajralib turgan (masalan, kurashning o'limga qadar emas, faqat kuch sinash maqsadida bo'lishi, ochiq ayovsiz gladiator janglarining bo'lmagani kabi).

Qadimgi Hindiston: jismoniy tarbiya va harbiy sport an'analari

Hindiston subqit'asida jismoniy tarbiya va sport madaniyati uzoq tarixga ega bo'lib, uning ilk bosqichlari Hind vodiysi sivilizatsiyasi (Ind va Gang havzasi, mil. avv. III–II mingyilliklar) davriga to'g'ri keladi. Mohenjo-daro va Xorappa kabi Indus vodiysi shaharlarida o'tkazilgan arxeologik qazilmalar qadimgi aholi turli o'yinchoqlar va sport anjomlaridan foydalanganini ko'rsatadi: masalan, mayda

aravacha va hayvonchalardan tortib, sachramaydigan maymunchalargacha – bu topilmalar o‘yin va jismoniy faollik bolalar hayotining bir qismi bo‘lganidan dalolatdir. Indus madaniy qatlamlaridan turli suyak va tosh kublar (zarlar) topilgan bo‘lib, bu ularning stol-o‘yinlari va qimor o‘yinlarini ham bilganini bildiradi. Qadimgi Hind jamiyatida o‘yin va sport shu darajada ahamiyatli ediki, ular faqat ko‘ngilochar bo‘lib qolmay, balki insonning jismoniy barkamolligi va o‘zini himoya qilish san’atini o‘rgatish vositasi ham edi. O‘yinlar shaxs kamolotiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadigan omil sifatida qaralgan.

Miloddan avvalgi II mingyillikdan boshlab Hindiston yarim orolida vedik davr madaniyati hukm surdi. Veda davrida va undan keyingi epik davrlarda (mil. avv. I mingyillik) jismoniy tarbiya asosan harbiy-sport mazmun kasb etdi. Hind eposlari va manbalari guvohlik berishicha, jangchilar va shahzodalar maxsus harbiy va jismoniy tayyorgarlikdan o‘tgan. Dhanurveda deb atalgan urush san’ati ilmi aynan jangovar jismoniy tarbiyani o‘z ichiga olgan: unda kamondan o‘q otish (dhanur – “kamon ilmi”), turli qurollarni qo‘llash va jang qilish usullari o‘rgatilgan. Dhanurvedaga muvofiq, ayniqsa kshatriyalar (jangchi tabaqa) yoshlari uchun jismoniy kuch-quvvat va bardoshlilikni shakllantiruvchi keng ko‘lamli mashqlar – vyayama (jismoniy mashqlar) va turli krida (o‘yinlar) – tavsiya etilgan. Shunisi e’tiborga loyiqki, bu mashqlar faqat jangchilar uchun emas, balki jamiyatning barcha qatlamlari uchun ham tavsiya etilgan, faqat har kim ularni o‘z imkoniyat darajasida bajarishi lozim edi.

Qadimgi hind manbalari juda xilma-xil jismoniy mashqlarni eslatib o‘tadi. Masalan, bharashrama deb atalgan mashq turida turli og‘irlikdagi qum to‘ldirilgan xaltalarni ko‘tarish orqali kuchni oshirishgan. Bugungi kunda ham Hindistonda mashhur bo‘lgan mallaxamb (ustunda gimnastika) qadimda stambhashrama deb nomlangan bo‘lib, bunda sportchi yog‘och ustunni qo‘l-oyoqlari bilan quchoqlab, aylanish harakatlarini bajarib badan tarbiya qilgan. Bundan tashqari, hind jangchilarining jismoniy tayyorgarligida oti minish, jang aravasini haydash, changidan sakrash, qalqon va qilich bilan olishish kabi mashg‘ulotlar ham bo‘lgan (hind epik qahramonlari – masalan, Mahabharatadagi Arjun yoki Bhima – aynan shunday ko‘nikmalar bo‘yicha tengsiz hisoblangan). Kurash san’ati Hindistonda

alohida rivoj topgan bo'lib, mallayuddha (erkin kurash) maktablari qadim zamonlardan mavjud edi. Mahabharata dostonida Bhima va Jarasandxa kabi bahodirlarning kurashlari tasvirlanishi hindlar orasida kurash qadriyat darajasida e'zozlanganini ko'rsatadi. Kurash va jang san'atlari bilan ayollar ham shug'ullanganiga oid ma'lumotlar bor – masalan, ba'zi manbalarda Xind (Kalinga) podshohligida ayollardan iborat jangchi otryadlar bo'lgani zikr etiladi. Megasfen (mil. avv. IV asr) o'z sayohat kundaligida Mauriyalar davrida (mil. avv. IV–III asr) jang san'atini puxta egallagan ayol jangchilar haqida yozib qoldirgan. Sport va o'yinlar ham qadimgi Hindistonda hayotning ajralmas qismi bo'lgan. Veda matnlarida va purana rivoyatlarida arava poygalari (jang aravalari poygasi), ot chavandozlik musobaqalari, nayza uloqtirish, kamonchilarning musobaqalari tez-tez tilga olinadi. Masalan, Ramayana va Mahabharata dostonlarida qizlarning sovchilari orasida kamonchilik va kuch bellashuvi musobaqalari o'tkazilib, eng mohir bahodir g'olib bo'lsa, malikaning qo'lini olishi tasvirlanadi. Qadimgi hind jamiyatida to'p o'yinlari ham bo'lgan: to'p tepish, turli xil chavandozlar o'yinlari (proto-polo) va boshqalar haqida ma'lumotlar uchraydi. Hunting (ovchilik) ham hind hukmdorlari va zodagonlari uchun ham sport, ham mardlikni isbotlash vositasi edi – shoh va knyazlar sher, yo'lbars kabi hayvonlarni ovlashga jazm etib, o'z jasoratlarini namoyish qilganlar. Hind an'analarida ov bir tomondan jangovar mashg'ulot bo'lsa, boshqa tomondan ko'ngilochar va diniy marosim bo'lishi ham mumkin edi (ba'zi ibodatlarda qurbonlik uchun ovlangan hayvonlar kerak bo'lgan).

Qadimgi Hindistonda jismoniy faollikning sog'lomlashtiruvchi va ruhiy ahamiyati ham alohida ta'kidlangan. Yoga va vyayama (badantarbiya) mashqlari organizmni chiniqtirish, aqliy tiniqlik va ruhiy muvozanatga erishish vositasi sifatida qo'llanilgan. Ayurveda tibbiy manbalarida (Charaka Samxita, Sushruta Samxita) muntazam jismoniy mashq qilish turli kasalliklarning oldini olishi qayd etilgan va mashqlar fasllarga qarab me'yor bilan amalga oshirilishi tavsiya qilingan. Shuningdek, hind sirk va akrobatika san'ati ham qadimiy ildizlarga ega bo'lib, ba'zi qabila va jamoalarda bambuk ustunlarda raqs tushish, jonli piramidalar tuzish kabi tomoshalar mashhur bo'lgan. Bu kabi faoliyatlar ham jismoniy chiniqishning bir ko'rinishi edi.

Umuman olganda, qadimgi Hindistonda jismoniy tarbiya harbiy tayyorgarlik, sog'liqni saqlash va madaniy an'ananing uyg'un qismi sifatida shakllangan. Hindiston jismoniy tarbiya an'analari keyinchalik Janubiy Osiyodagi boshqa xalqlarning ham sport va kurash turlariga zamin yaratdi. Masalan, Hindistonning qadimiy kurash va yoy otish san'ati izlari Janubiy Sharqiy Osiyo jang san'atlari (Kamboja, Malayziya, Indoneziya va b.)da ham uchraydi. Shuningdek, hozirgi kunda mashhur bo'lgan ko'plab kurash usullari va yakkakurash jang san'atlari (masalan, hind-Eron an'alarining sintezi bo'lgan pehlvani kurashi) o'z ildizlarini mana shu qadimiy davrlardan oladi.

Qadimgi Xitoyda jismoniy tarbiya va sport an'analari

Xitoy sivilizatsiyasi (mil. avv. II mingyillikdan boshlab) uzoq davomli va barqaror tarixi davomida jismoniy tarbiya va sport sohasida boy an'ana yaratgan. Xitoy manbalarida "sport" tushunchasining o'zi bo'lmasa-da, turli jismoniy mashqlar, harbiy-sport o'yinlari va sog'lomlashtiruvchi amaliyotlar qadim zamonlardan mavjud bo'lib, xalq hayotining muhim qismi bo'lgan culture.org.hk. Miloddan avvalgi 1066–771-yillarga oid G'arbiy Chjou davlati manbalarida kamon otish (shejian) va og'ir metall uch oyoqli idishlarni ko'tarish (juding) bo'yicha musobaqalar haqida ma'lumotlar uchraydi – bu mashg'ulotlarni bugungi sport turlari bilan qiyoslash mumkin. Xitoy afsonaviy rivoyatlarida hatto 4–5 ming yil avval (neolit davrida) ham jismoniy mashqlar – masalan, jangovar raqslar yoki ov bilan bog'liq jismoniy tayyorgarlik – bo'lgani ta'kidlanadi. Xitoyda jismoniy tarbiya qadimdan ijtimoiy va davlat tizimi bilan integrallashgan. Konfutsiy (mil. avv. VI–V asr) ta'limotida bayon etilgan "Oltita san'at" (Liu yi) tizimiga "otish" (she, ya'ni kamon otish) va "haydash" (yu, ya'ni jang aravasini haydash) kiritilgani bejiz emas – bu ikki mashg'ulot aslida harbiy jismoniy tarbiyaning asosiy elementlari edi culture.org.hk. Chjou davlati zodagonlari o'g'illariga kamondan otish va ot-aravani boshqarishni puxta o'rgatganlar; bu mahoratlar nafaqat jangovar ko'nikma, balki jasorat va fazilat ramzi deb hisoblangan. Xitoyning turli tarixiy bosqichlarida harbiy tayyorgarlikning boshqa shakllari ham kuzatiladi: masalan, Chunqiu va Janog'ar davrlarida (mil. avv. 770–221) qurolli jismoniy bellashuvlar, qilichbozlik namoyishlari, ba'zan musobaqa tarzida o'tkazilgan. Ayrim manbalarda jangovar

maqsadda uzoqlarga yugurish mashqlari ham qo'shin lagerlarida qo'llangani zikr etiladi (xususan, keyingi Ming davriga kelib muntazam harbiy yugurishlar amalga oshirilgan).

Kurash va yakkakurash turlari Xitoyda qadimdan mavjud bo'lib, u turli nomlar bilan atalgan. Masalan, miloddan avvalgi davrlardayoq "xiangpu" yoki "jiaoli" degan kurash musobaqalari bo'lib o'tgan (bu atamalar "kuch sinashish" degan ma'noni anglatgan) chiculture.org.hk. Xitoy kurashi ko'pincha belbog' bilan olib boriladigan tarzda bo'lgan deb taxmin qilinadi – tasvirlarda kurashchilar bir-birining belidan ushlab, yiqitish usullarini qo'llashadi. Og'irlik ko'tarish sporti ham qadimiy Xitoyda mashhur bo'lgan: masalan, yuqorida zikr etilgan uch oyoqli tunuka xumlarni ko'tarish (juding) Chjou davri jangchilari kuchini sinovchi an'ana edichiculture.org.hk. Keyinchalik (mil. avv. III–II asrlarda, Xan davrida) bu og'ir atletika musobaqalari xalq tomoshasiga aylangan. Xan imperiyasi davrida saroylarda va yarmarkalarda baixy deb nomlanuvchi akrobatik namoyishlar, chang qildirib kurashish (ya'ni kurash va sirk elementlarini qo'shgan tomoshalar) uyushtirilgan. Xitoyning sport madaniyatida jang san'atlari (ushu) alohida o'rin tutadi. Ular dastlab sof harbiy maqsadlarda shakllangan bo'lsa-da, vaqt o'tishi bilan havaskor va professional musobaqalarga ham asos bo'ldi. Qadimgi Xitoy jang san'ati elementlari qilichbozlik, nayzabozlik, jangovar o'yinlar tarzida festivallarda namoyish qilingan. Afsonalarga ko'ra, miloddan avvalgi V asrda Yue davlatida yashagan mashhur qiz jangchi Yue qizi qilichbozlikda tengi yo'q usta bo'lib, hatto o'sha davr hukmdori uni saroy askarlarini o'qitishga taklif etgan. Bu rivoyat Xitoyda nafaqat erkaklar, balki ayollar ham jang san'atlarini egallaganiga misoldir. Xitoyda qilichbozlik va jang san'ati keyinchalik turli uslub va maktablarga bo'lindi, lekin ularning ildizi ana shu qadim zamonlarga borib taqaladi.

To'p o'yinlari Xitoyda paydo bo'lgan eng qadimiy sport turlaridan biridir. Miloddan avvalgi II–I asrlarda (Xan davri) Xitoyda "cuju" deb atalgan to'p o'yini katta mashhurlikka erishgan. Cuju odatda maydonda to'pni oyoqda yoki yelka bilan tepib o'ynaladigan o'yin bo'lib, u dastlab harbiy mashq – askarlarni chiniqtirish va taktikani o'rgatish vositasi sifatida qo'llanilgan ancientolympics.arts.kuleuven.be. Keyinchalik cuju saroy va shahar aholisi orasida ham sevimli ko'ngilochar sportga

aylangan. Manbalarda cuju ayniqsa Tang (618–907) va Sun (960–1279) sulolalari davrida yanada ommalashib, hatto professional cuju jamoalari va musobaqalari paydo bo'lgani aytiladi. Bu o'yin dunyodagi eng ilk futbol o'yini varianti sifatida tan olinadi.

1-jadval

Quyida qadimgi Sharq sivilizatsiyalarida jismoniy tarbiya, harbiy tayyorgarlik va sport turlarining umumiy tavsifini ko'rsatadigan tematik jadval keltirilgan.

Sivilizat siya	Davr (taxminan)	Jismoniy tarbiya shakllari	Harbiy tayyorgarlik va sport turlari
Mesopotamiya (Bobil, Shumer, Assuriya)	Mil. avv. IV–I mingyilliklar (taxminan mil. avv. 3500–600-yillar)	– Jismoniy tarbiya diniy-ma'naviy tizimning qismi (tan va ruh uyg'unligi tushunchasi) – Jismoniy mashg'ulotlar orqali intizom, jamoaviylik va sodiqlikni shakllantirish – Maxsus mashq maydonlari va marosimlar orqali jismoniy tarbiya institutsional tus olgan (Assuriya)	– Kurash – eng qadimiy sport, harbiy tayyorgarlikning asosi – Boks (mushtlash) – ommaviy sport sifatida mashhur – Ovchilik – shohlar tomonidan diniy-siyosiy ramzli sport sifatida (sher, buqa ovlari) – Kamondan otish, nayza uloqtirish, chavandozlik – jangovar o'yinlar (harbiy ehtiyojlardan kelib chiqqan)
Misr (Qadimgi Misr)	Mil. avv. IV mingyillik	– Jismoniy tarbiya ta'lim tizimiga kiritilgan (maktab	– Kurash – ko'pkurinishli sport va harbiy mashg'ulot (Beni Hasan tasvirlari, 400+

	– mil. avv. I asr (taxminan mil. avv. 3000–30- yillar)	dasturida suzish, jismoniy o'yinlar bor edi)psychologyandeduc ation.net – Yoshlarning jismoniy baquvvatligi diniy- marosimiy ahamiyat kasb etgan (Sed festivali va b.)psychologyandeducat ion.net – Jismoniy mashg'ulotlar ijtimoiy tabaqalar bo'yicha farqlangan: farovon qatlam ko'proq sport bilan shug'ullanish imkoniyatiga ega	usul) – Tahtib (tayoq bilan jang) – askarlarning qo'l jangi tayyorgarligi – Qilichbozlik va qalqonli jang – harbiy san'atning bir qismi (jangovar o'yin sifatida ham) – Kamon otish – urush va ov sporti sifatida mashhur – Suzish, qayiq poygasi – Nilda eshkak eshish musobaqalari – Yengil atletika – uzoqlikka yugurish, sakrash turlari – Og'irlik ko'tarish – kuch sporti (toshlarniko'tarish) – To'p o'yinlari – turli koptokli o'yinlar (jumladan xokkeyga o'xshash o'yin) – Ovchilik va baliq ovlash – sport va o'yin sifatida qirollik va xalq orasida mashhur
Hindist on (Qadim gi Hind)	Mil. avv. III–I mingyillik lar (Indus madaniya ti va Vedik- epik	– Jismoniy tarbiya an'anaviy ta'limning ajralmas qismi (gurukullarda ilm bilan birga jismoniy mashqlar) – Jismoniy mashqlar va o'yinlar jangovar san'at	– Kurash (mallayuddha) – qadimgi jangovar kurash san'ati – Kamondan otish va qurolsozlik – Dhanurveda tarkibida (jangovar musobaqalar shaklida) – Chavandozlik va jang

	davrlar, mil. avv. 2500–500-yillar)	– Dhanurveda (harbiy ilm) bilan bog'liq holda rivojlangan – Sog'lomlashtiruvchi badantarbiya (vyayama) va yoga sog'liqni mustahkamlash va ruhiy barkamollik vositasi sifatida qadrlangan – Ayollar ham ayrim jismoniy faoliyat va o'yinlarda qatnashgan (ma'lum manbalarda keltirilgan)	aravasi poygasi – harbiy o'yinlar va ko'ngilochar musobaqalar sifatida e'tiborli – Og'irlik ko'tarish mashqlari – masalan, qum xaltalarini ko'tarish (bharashrama) – Mallaxamb (ustun gimnastikasi) – qadimiy jismoniy mashaqqat turi (stambhashrama) – To'p o'yinlari – qadimda turli koptok o'yinlari (krida) mavjud bo'lgan – Ovchilik – shoh va zodagonlar orasida sport va jasorat sinovi (yo'lbars, sher ovlari)
Xitoy (Qadimgi Xitoy)	Mil. avv. II mingyillik – mil. III asr (Shan dan Eralyarav iygacha, ~mil. avv. 1600 – mil. 220)	– Jismoniy tarbiya davlat ta'limi va urf-odatlarining qismi (Konfutsiyning "oltita san'ati" da kamon otish va arava haydash mavjud)chiculture.org.hk – Jismoniy mashqlar harbiy tayyorgarlikning asosi (Chjou davridan boshlab)	– Kamon otish ("she") – aristokratiya va harbiylar uchun muhim sportchiculture.org.hk – Jang aravasi haydash ("yu") – jangovar poyga va mahorat mashqi – Qilichbozlik, nayzabozlik va boshqa wushu – harbiy san'at va ko'ngilochar chiqishlar shaklida – Kurash (xiangpu) – qadimdan mavjud kuch sinash

		– Hayotni uzaytirish va salomatlik uchun mashqlar (daoyin, U-qin-si gimnastikasi) ishlab chiqilgan – Sport va o'yinlar bayramlar, marosimlar bilan uyg'unlashgan (mavsumiy sport an'analari)chiculture.org.hk	sportichiculture.org.hk – Og'irlik ko'tarish (juding) – Chjou davridan kuch sporti sifatida mashhurchiculture.org.hk – Cuju – dunyodagi ilk futbol o'yini (Han davridan boshlab ommaviy) – Polo (jiju) – Tang davrida mashhur otliq to'p o'yini – Muz usti o'yinlar (bingxi) – shimoliy hududlarda qishki sport turlari (chang'ida uchish, xokkey prototipi) – Ajdaho qayiq poygalari – an'anaviy suv sporti (har yili festivallarda)chiculture.org.hk
--	--	---	--

Xitoyning an'anaviy jismoniy tarbiya tizimida sog'lomlashtiruvchi gimnastika va nafas olish mashqlari (daoyin) ham muhim ahamiyat kasb etgan. Miloddan avvalgi II asrda yashagan mashhur tabib Xua Tuo "Wu Qin Xi" ("Besh hayvon o'yini") deb nomlangan gimnastik mashqlar majmuasini ishlab chiqqan bo'lib, bunda odam besh hayvon (yo'lbars, ayiqlar, bug'u, turna qushi va maymun) harakatlarini taqlid qilib gimnastika qilar edi. Bu mashqlar tanani chiniqtirish, gavidani chiniqtirish va kasalliklarni daf etish maqsadida qo'llanilib, bugungi qigong va tai-chi kabi sog'lomlashtiruvchi amaliyotlarning ajdodi hisoblanadi. Daoyin va boshqa an'anaviy jismoniy mashqlar Xitoy falsafasida yin-yang muvozanati va qi energiyasi bilan bog'liq tushunchalarga asoslangan bo'lib, jismoniy faollik va ichki energiya oqimini uyg'unlashtirishga qaratilgan edichiculture.org.hk. Shu bois, Xitoyning sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya turi Sharqning boshqa joylarida kam uchraydigan o'ziga xoslikka ega: unda nafaqat jismoniy chiniqish, balki ruhiy xotirjamlik va tibbiy profilaktika maqsadi ham ko'zda tutilganchiculture.org.hk.

Xitoy sport an'analari ko'p qirrali bo'lib, ularning ba'zilari mavsumiy bayramlar bilan ham uzviy bog'liq edi. Masalan, har yili bahorda o'tkaziladigan Ajdaho qayiqlari festivali doirasida ajdaho qayiq poygalari uyushtirilib, daryo bo'ylarida katta bellashuvlar bo'lib o'tganchiculture.org.hk. Yangi yil bayramlarida sher raqsi va masxarabozlik chiqishlari jismoniy tomosha sifatida namoyish etilgan. Muzlik bilan qoplangan shimoliy hududlarda esa qish faslida muz ustida o'yinlar (bingxi) – xokkeyga o'xshash muz ustida tayoqchalar bilan o'yinlar, chanada uchish musobaqalari – o'tkazilgan (xususan, Qing sulolasi davrida saroyda bunday muz usti sport tomoshalari rasm bo'lgandi).

Xulosa qilib aytganda, qadimgi Xitoyda jismoniy tarbiya va sport jamiyat hayotining ajralmas qismi bo'lib, harbiy ishlar, sog'liqni saqlash, ko'ngilochar bayramlar va mafkuraviy tarbiyaning ajrim qilinmas bir bo'lagi bo'lgan. Xitoyda jismoniy tarbiya uzluksiz an'ana sifatida asrlar davomida rivojlanib, keyinchalik Sharqiy Osiyoning boshqa mamlakatlariga ham tarqalgan. Sharq sivilizatsiyalari o'rtasida jismoniy tarbiya bo'yicha aloqalar ham bo'lganligi manbalardan ma'lum: masalan, milodiy I mingyillikda Xitoy va Hindiston o'rtasida buddist monaxlar orqali yoga va jang san'ati usullari almashuvi sodir bo'lgan degan farazlar mavjud. Bu esa qadimgi Xitoy sport madaniyati faqat o'z milliy doirasida qolmay, balki mintaqaviy miqyosda ham ahamiyatga ega bo'lganini ko'rsatadichiculture.org.hk.

XULOSA

Yuqoridagi tahlildan ko'rinadiki, qadimgi Sharq sivilizatsiyalarida jismoniy tarbiya va sport jamiyat hayotining dolzarb qismi bo'lgan. Mesopotamiya, Misr, Hindiston va Xitoy misolida ko'rdikki, bu sivilizatsiyalarda jismoniy mashqlar dastlab amaliy zaruratdan – ov qilish, o'zini himoya qilish va urushlarga tayyorgarlik ko'rish ehtiyojidan – kelib chiqqan holda shakllandi. Biroq vaqt o'tishi bilan jismoniy tarbiya kengroq ma'noga ega bo'lib, ijtimoiy, madaniy va diniy funksiyalarni ham bajara boshladi. Misol uchun, Mesopotamiyada kurash nafaqat harbiy tayyorgarlik vositasi, balki jamiyatda tartib-intizom va birlik ruhini tarbiyalovchi omil sifatida qadrlangan. Misrda sport turlari fir'avn hokimiyatining qudratini namoyish etuvchi marosimlarga singdirilib, xalqni jipslashtirishga xizmat qilgan. Hindistonda jangovar o'yinlar va badantarbiya diniy-falsafiy tushunchalar (masalan, yoga va

Ayurveda) bilan uyg'unlashib, inson salomatligi va ma'naviy kamolotining tarkibiy qismiga aylangan. Xitoyda esa jismoniy tarbiya harbiy majburiyat, sog'lom turmush va milliy urf-odatlar bilan uzviy bog'lanib, sportning turli shakllari davlat marosimlaridan tortib xalq bayramlarigacha keng qo'llanilganchiculture.org.hk. Sharq sivilizatsiyalarining jismoniy tarbiya merosi keyingi davrlardagi sportning shakllanishiga, jumladan, qadimgi Yunoniston va Rimda paydo bo'lgan sport an'analariga ham zamin yaratgan bo'lishi mumkin. Masalan, Misr va Mesopotamiya kurash tasvirlari yunonlarga ham ma'lum bo'lgan, Hindistonning shaxmat va pologa o'xshash o'yinlari qadimgi Eronga va u orqali Yevropaga o'tgan, Xitoyning cuju o'yini esa Sharqiy Osiyoda futbolning ilk ko'rinishiga asos bo'lgan deb taxmin qilinadi. Albatta, har bir sivilizatsiya sport va jismoniy tarbiyani o'z ijtimoiy-madaniy sharoitidan kelib chiqib mustaqil ravishda rivojlantirgan, lekin shunga qaramay, jismoniy faollik – insoniyatning universal qadriyatlaridan biri sifatida hamma joyda o'xshash funksiyalarni bajargan: u insonning jismoniy barkamolligini ta'minlash barobarida, jamiyatning harbiy qudrati va madaniy yaxlitligini mustahkamlashga xizmat qilgan. Maqolada o'rganilgan har bir sivilizatsiya misolida ko'rish mumkinki, sportning tarixiy ildizlari faqat o'yinga beriluvchanlik yoki kuch namoyishi bo'lib qolmay, balki tarbiya, intizom, sog'lomlik va jamoaviy birlik g'oyalarini o'zida mujassam etgan. Qadimgi Sharq mutafakkirlari va hukmdorlari jismoniy tarbiya orqali yosh avlodga vatanparvarlik, jamoaga sadoqat, ruhan tetiklik kabi sifatlarni singdirishga intilganlar. Shunday qilib, jismoniy tarbiya Sharq sivilizatsiyalarida jism, aql va ruhni uyg'un kamol toptirish vositasi bo'lgan. Bu tamoyil bugungi kunda ham o'z ahamiyatini yo'qotmagan – zamonaviy sport va ta'lim tizimlari qadimgi ajdodlar tajribasidan ilhomlanib, jismoniy tarbiya orqali inson kapitalini rivojlantirishni davom ettirmoqda.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Hassan, M. A. (2025). *The Foundations of Physical Education in the Civilizations of Sumer, Babylon and Assyria – An Analytical Study in Ancient Mesopotamian Educational Thought*. Proximus Journal of Sports Science and Physical Education, 2(11), 17–24.
2. Salihagić, E. (2025). *The World's Oldest Sport & How It Shaped Ancient Mesopotamia*. TheCollector (Oct 25, 2025).
3. psychologyandeducation.netpsychologyandeducation.net Belkacem, A. (2024). *Ancient Egyptians: The Importance of Exercising*. Psychology and Education, 61(5), 350–357.

4. *Wrestling in Ancient Egypt*. Egypt-Museum.com (2021). (*Qadimgi Misrdagi kurash tarixi va roli haqida onlayn maqola*).
5. Joshi, K. (2006). *Physical Education in Ancient India*. Renaissance (Sri Aurobindo Ashram), Issue 3, pp. 8–10. (*Kireet Joshi tahriri ostida qadimgi Hindistonda jismoniy tarbiya tarixi*).
6. Deshpande, S. H. (1992). *Physical Education in Ancient India (From Vedic Period to Early Medieval Period)*. Bharatiya Vidya Prakashan, Delhi.
7. *A Brief Introduction to Ancient Sports in China*. ChinaCulture.org, 2008. (*Xitoy Madaniyati portalida qadimgi Xitoy sport tarixi sharhi*).
8. *chiculture.org.hkchiculture.org.hk Sports in Ancient China*. Academy of Chinese Studies (Hong Kong), 2015. (*Onlayn maqola: qadimgi Xitoyda sportning rivojlanishi tahlili*).