YOSHLARNI SOG'LOMLASHTIRISH VA VATANPARVARLIK RUHIDA TARBIYALASHDA MILLIY SPORT TURLARIDAN FOYDALANIOSH

Bolbekov Abduxoliq Suyundiqovich - Guliston davlat pedagogika instituti "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" kafedrasi katta o'qituvchisi

Annotatsiya: *Mazkur maqolada milliy sport turlarini ijtimoiy, tibbiy, pedagogik va tarbiyaviy ahamiyati, vazifalari hamda jamiyatdagi tutgan o'rni muhokama etilgan hamda xulosalar ishlab chiqilgan.*

Kalit so'zlar: *kurash, tarbiya, salomatlik, qadriyat,milliy iftixor, ijtimoiy ahamiyat, vosita.*

Annotatsiya: *В данной стате рассматриваются сотсиально-педагогическое и воспитателное, медитцинескые, значение, задачи и рол натсионалных видов спорта в жизни общества и делаются выводы.*

Ключевые слова: *борба, воспитание, сенност, натсионалная гордост, сотсиалная значимост, средства.*

Har qanday davlatning tarixiy taraqqiyot yo'lidan ma'lumki, yurtning jadal rivojlanishi, muayyan yutuqlarga ərishishi, xalqning farovon bo'lishi o'sha davlatda yoshlar ta'lim-tarbiyasi va kelajagiga beriladigan e'tibor darajasiga chambarchas bog'liq. Shu ma'noda, O'zbekistonda yoshlar masalasi davlat siyosatining eng ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.Mamlakatda yoshlarning huquq va manfaatlarini himoya qilish, ularga zarur shart-sharoitlar va imkoniyatlarni yaratib berish borasida mustahkam huquqiy baza yaratilgan va bu tizim zamon talablariga hamohang ravishda takomillashtirib borilmoqda.

Yoshlarni xalqimizning azaliy an'analariga, udumlariga, ruhiyatiga, tiliga, sodiq sog'lom, manaviy boy, komil avlod qilib tarbiyalash bugungi kunning bosh maqsadidir.

Bugungi shiddat bilan rivojlanib borayotgan davrda yangi O'zbekistonni barpo etishimiz, mamlakatimiz rivojlanishi barqarorligini ta'minlashimiz, o'z oldimizga qo'ygan ulkan maqsadlarimizga erishishimiz uchun har qanday salbiy zararli odatlarga qarshi immunitet vazifasini bajaruvchi o'zbek milliy sport turlarining tarbiyaviy ahamiyatini yoshlarimiz ongiga singdirishimiz davr talabidir.

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish nafaqat insonning tana tuzilishini o'zgartiradi, balki, uning axloqiy fazilatlarini ham boyitadi.

Milliy sport turlari orqali vatanparvarlik, iroda, matonat, intizom, jamoatchilik, do‘stlik va o‘rtoqlik tuyg‘ulari, madaniy xulq-atvor ko‘nikmalari, mehnatga va ijtimoiy mulkka munosabat tuyg‘ulari shakllanadi.

O‘zbek milliy sport turlari hamda xalq milliy o‘yinlari o‘zining uzoq o‘tmishi, boy tarixiga ega bo‘lgan, ajdodlardan avlodlarga meros sifatida o‘tib kelayotgan, ma’naviy boyligimiz, qadriyatlarimizdan sanaladi. Mamlakatimiz mustaqillikka erishgan dastlabki kunlardan boshlab, milliy qadriyatlarimiz, an’ana-yu udumlarimiz, shu jumladan, xalq o‘yinlarini qayta tiklashga katta e’tibor qaratildi.[3]

Sportning an’anaviy turlari bilan birgalikda milliy sport turlari hamda xalq o‘yinlari ham tobora rivojlanib borayotir. Biz faxrlansak arziydigan milliy sport turlari juda ko‘p. Ularning orasida kurash, belbog‘li kurash, Turon kurashi, O‘zbek jang san’ati, ko‘pkari, chovgon, va kamondan o‘q otish alohida e’tiborga molik.

Qariyb uch ming yillik tarixga ega bo‘lgan o‘zbek kurashini mustaqillik tufayli jahon tan oldi.Mamlakatimizning istiqlolga yuz tutishi ko‘p sohalar kabi milliy kurashimizning ham porloq davrini boshlab berdi. Uning xalqaro sport turi talablariga javob beradigan andozalari joriy etildi.

Qadimdan vatanimizda bayram va musobaqalar bir-biri bilan chambarchas bog‘liq xodisalar bo‘lib kelgan. Ko‘pincha bayram kunlari musobaqalar o‘tkazilgan va alohida o‘tkazilgan musobaqalar xam bayramlarga aylanib ketgan. O‘zbek kurashi bugungi kunda dunyoga yuz tutdi, tez sur’atlar bilan rivojlanib xalqaro sport tizimida o‘z o‘rniga ega bo‘ldi.[2]

Belbog‘li kurash milliy sport turlarimizdan biri hisoblanadi. Bu sport turi, ayniqsa, Farg‘ona vodiysi va unga tutash hududlarda, Toshkent, Sirdaryo viloyatida keng tarqalgan. Hozirgi kunga kelib O‘zbekistonning barcha viloyatlarida va Qoraqalpog‘iston Respublikasida belbog‘li kurash sporti bilan yoshlarimiz muntazam shug‘ullanib keladi. Azal-azaldan sayillarda, to‘ylarda va boshqa yig‘inlarda polvonlarimiz kurash tushgan. Kuragi yerga tegmagan polvonlarimiz yurtimiz dovrug‘ini dunyoga tanitgan.

Belbog‘li kurashda ajoyib usullar qo‘llaniladi, muxlisga zavq-shavq bag‘ishlaydi. Belbog‘li kurash uzoq tarixga ega, bu kurash usullari o‘zbek polvonlarining maydondagi mahoratini, matonatini namoyish etib keladi.

Belbog‘li kurash sport turi nafaqat xalqimizning ming yillik an’anasi sifatida, balki, jismoniy baquvvatlikni ta’minlashi, shuningdek, xalqimiz o‘rtasida halollik, mardlik, jasorat namunasi sifatida ommalashmoqda,

O‘zbekiston Jang San’ati O‘zbekiston Respublikasi taekvondo ITF Federatsiyasi Prezidenti, O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan murabbiy, qora kamar 7 Dan Taekvon-do sohibi, tajribali jang san’ati ustasi Po‘lat Usmonov, shuningdek,

o‘zbek jang san’at federatsiyasi faxriy prezidenti Nasirova A.X. rahnamoligida yaratilgan.

Bir necha yillar davomida ota-bobolarmizning jang san’ati texnika va harbiy uslublar merosi o‘rganilib, boshqa jang tizimining eng samarali metodlari bilan boyitildi hamda O‘zbek Jang San’ati tashkil etildi.

O‘zbek jang san’ati tizimida o‘ziga xos bir qancha xususiyatlar bor:

O‘zbek jang san’ati sporti, yoshlarni vatanparvarlik ruhida tarbiya qilishga yordam beradi.

Buyuk ajdodlarimiz va O‘zbekistonning tarixiy shaxslari ismlari rasman himoya hujum va majmualarga qo‘yilgan.

Musobaqa davomida, albatta, mamlakatning davlat ramzlariga katta e’tibor beriladi. Sportchilarning sport kiyimida milliy qadriyatlar aks ettirilgan.[4]

Turon yakka kurashi - milliy sport turi. Turkiy xalqlar jang qilish san’ati namunasi sifatida qadimdan mashhur bo‘lgan. Bu turdagi yakkama yakka kurashning qonun-qoidalari, xalqaro miqyosdagi kurashish usuli Amir Temur davrida takomiliga yetgan. Kurashchilar peshonaband belbog‘ bog‘lab, yaktak, keng ishton kiyib musobaqalashadilar. Raqiblar maydonga chiqqanda qo‘llarini yuqoriga ko‘tarib, bir-birlariga kaftlarini ko‘rsatishadi. Bu «ko‘rib qo‘y, qo‘limda hech narsa yo‘q, halol kurashaman» degan ma’noni bildiradi. O‘zbekistonda “Turon” yakka kurashi federatsiyasi tuzilgan (1995). Har yili Toshkent shahri birinchiligi va O‘zbekiston chempionati musobaqalari o‘tkaziladi. “Turon” yakka kurashi “Alpomish o‘yinlari” festivali dasturidan joy olgan.. “Turon” yakka kurashi xalqaro miqyosda tan olinmoqda. AQSh, Germaniya, Isroil, Niderlandiya, Ukraina, Latviya, Moldaviya, Belorussiya va boshqa mamlakatlarda “Turon” yakka kurashi sport to‘garaklari ochilgan. [5]

Uloq, ko‘pkari – O‘rta Osiyo xalqlarining qadimiy ommaviy, milliy o‘yinlaridan biri. Asosan, g‘alaba va hosil bayramlari, to‘y va sayillar munosabati bilan o‘tkazilgan. Hukmdor va har xil amaldorlardan tashqari o‘ziga to‘q odamlar, hatto oddiy aholi ham Uloq o‘yinlarini tashkil etgan. Ko‘proq xatna (chupron) to‘ylarida rasm bo‘lgan. Uloq turkiy xalqlar, ayniqsa, uning qo‘ng‘irot, qurama, ming, mang‘it, oyrat, yoyilma, kenagas, qipchoq, barlos kabi urug‘lari orasida ommalashgan. Uloq tomoshalari oldidan maxsus jarchilar qishloq, ovullarga yuborilib, odamlar gavjum joylarda, bozorlarda Uloq kim tomonidan, qaerda, qachon va nima maqsadda o‘tkazilayotganligini hamda qo‘yiladigan sovrinlarni e’lon qilgan. Turli joyda har xil qoida bo‘yicha (chortoq, sudratma, marra, poyga, pakka, minbar va boshqa nomlar bilan atalgan) Uloq o‘yini uyushtirilgan. Uloq ko‘ngilochar tomosha yoki shunchaki o‘yin bo‘lmasdan o‘g‘il bolalar, yigitlarni mard, jasur, epchil, dovyurak qilib tarbiyalash vazifasini bajargan. Uloq o‘yinlari ot naslini yaxshilashga, chidamli, tez harakat qiladigan zotlarini ko‘paytirishga

yordam qilgan. Qorabayir, arabi, axaltekin, qurama, laqay, kustanay, qorabog‘ va Orlov ot zotlari Uloqchi otlar hisoblanadi.Uloq xalq o‘yini, asosan, 2 qismdan - solim (qoqma) va poygadan iborat. Solim (qoqma). Chortoq ustidagi bakovullar (hakamlar) uloq (so‘yilib ichki a’zolari, bosh va oyoqlari kesib olingan echki yoki buzoq)ni to‘daga tashlaydi. To‘dadagi chavandozlar Uloqni olib, tortishib, eng kuchlisi Uloqni marraga yetkazib berishi lozim. Kim Uloqni marraga yolg‘iz o‘zi halol olib kelsa, unga avvaldan belgilangan mukofot taqdim etiladi. Katta to‘ylarda mukofotga pul, mato, kiyim, gilam, qo‘chqor va boshqalar qo‘yiladi.

Poyga 2 turdan iborat: otda chavandozning poygasi (qo‘pkari poyga) va Uloq bilan chopish poygasi. Uloq bilan poygada belgilangan joydagi Uloqni olish uchun hakamlar ruxsat bergandan keyin chavandoz ot choptirib borib Uloqni yerdan ko‘tarib olishi va marraga yetkazishi kerak. Keyingi yillarda Uloq o‘yinlari sport turiga kiritildi va O‘zbekistonda respublika miqyosida rasmiy musobaqalar, xalqaro turnirlar o‘tkazila boshlandi.Tarixga nazar tashlaydigan bo‘lsak, ota-bobolarimiz azal-azaldan insonni jismonan chiniqtiruvchi, salomatlikka ijobiy ta’sir etuvchi mashqlarga jiddiy e’tibor qaratishganini ko‘ramiz. Masalan, ko‘pkari musobaqasi har bir ishtirokchidan chavandozlik mahoratidan tashqari jismoniy kuch, o‘tkir zehn va yetti o‘lchab bir kesish salohiyatiga ega bo‘lishni talab qiladi.

Ajdodlarimiz shunga mos ravishda tayyorgarlik ko‘rib, ham ruhiy, ham jismoniy o‘sishga erishganlar. Umuman olganda, milliy sport turlarining barchasi ota-bobolarimizning yashash tarzi, madaniyati va dunyoqarashidan kelib chiqqan holda rivojlangan. O‘sha kezlarda kimdir chavandoz, kimdir qilichboz, yana kimdir mergan sifatida tanilgan. Shuningdek, turli o‘yinlar va mashqlar tufayli ajdodlarimizda har qanday holatdan olib chiqadigan chaqqonlik, yakkama-yakka olishuvga xos o‘quv shakllangan.Ko‘pkari ot ustida bajariladigan murakkab harakatlar va maxsus jismoniy mashqlar majmuasidir. Chavandoz va ot bir biriga monand bo‘lishi kerak yoki boshqacha qilib aytganda yaxshi otga yaxshi chavandoz kerak bo‘ladi. To‘ylarning ba’zi birlarini mohiyati haqida, bilamizki, o‘g‘il to‘ylari to‘ylarning eng ulug‘i bo‘lib hisoblanadi. Shuning uchun bor topgan tutgani to‘yga yig‘iladi.

Shuni e’tirof etish keraki, Samarqand, Qashqadaryo, Jizzax, Sirdaryo, Buxoro va boshqa viloyatlarning ko‘pgina tumanlarida katta to‘ylar, ba’zi milliy bayramlar kurashsiz, ko‘pkarisiz o‘tmaydi. Bu qadim zamonlardan qolgan urf-odat va udumlar asosida hozirgi davrga moslashtirish olib borildi.

Surxon vohasida qadimgi ot poygasi, ot ustida bir birini tortib ag‘darish, Alpomish dostonida ko‘tarinkilik bilan ta’svirlangan.

Shundan xulosa qilish mumkinki, milliy sport turlari va xalq o‘yinlari yoshlarni sog‘lom voyaga yetkazish, ularga ta’lim-tarbiya berishda muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, milliy qadriyat va urf-odatlarni asrab-avaylashda ularning

o‘rni beqiyos.Ularni ardoqlagan yoshlar qalbida Vatanga muhabbat tuyg‘usi qaror topadi, milliy ruh shakllanib, xalqimizning an’ana va urf-odatlarini e’zozlash hissi yanada kuchayadi. Xullas, milliy sport turlari va xalq o‘yinlari yoshlarni o‘zbekona tarbiyalashning eng ta’sirchan vositalaridan biridir. Bu o‘yinlar qanchalik keng yoyilsa, vatanparvar yoshlar safi shunchalik kengayadi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori “Yilqichilik va ot sportini yanada rivojlantirish hamda zamonaviy beshkurash va polo sport turini ommalashtirish bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida” 2021-yil 11 mart, PQ-5024-son.
2. O‘zbekiston milliy sport turlari va xalq o’yinlari ensiklopediyasi.-T:. Zamin nashr, 2022.-376 b.
3. K. Yusupov. Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. Toshkent. “G‘ofur G‘ulom” nashriyoti. 2005 yil, 132 bet.
4. F.Axmedov,A.Abdulaxatov, O.Xayitov. Kurash Sport-qadriyat-ma’naviyat va tarbiya vositasi.Toshkent. 2020y.
5. Po‘lat Usmonov. T.S. Usmonxo‘jaev.O‘zbek jang san’ati. Nashriyot: Yangi Asr Avlodi. 2011.

4-SHO‘BA. JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA OLIB BORILAYOTGAN ILMIY TADQIQOT ISHLARI.