

АҲОЛИНИ СОҒЛОМЛАШТИРИШДА МИЛЛИЙ ҶИМНАСТИКАНИНГ ЎРНИ ВА АҲАМИЯТИ

Н. Н. Назаров

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети доценти

АННОТАЦИЯ

Кейинги йилларда мамлакатимиз аҳолиси ўртасида соғлом турмуш тарзини қарор топтириш мақсадида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш – устувор масалалардан бирига айланиб бормоқда. Президентимиз Шавкат Мирзиёев Бирлашган Миллатлар Ташкилоти Бош ассамблеясининг 75-сессиясида “пандемия сабабли жаҳоннинг турли нуқталарида нотинчлик сақланиб қолаётгани, зиддият ва зўравонликлар ортиб бораётгани, экологик офатлар ва бошқа замонавий хатарлар қашшоқлик ва камбағалликнинг глобал муаммоларини кучайтирмоқда” деб аълоҳида таъкидлади. Мамлакатимизда пандемия шароитида ҳам барча соҳаларда жумладан, спорт соҳасига катта эътибор берилиб тубдан ўзгаришлар амалга оширилмоқда. Ҳаётимизнинг барча соҳаларида амалга оширилаётган кенг қўламли ислохотларимизнинг самарадорлиги, аввало, халқ маънавиятининг тикланиши, бой тарихий меросимизнинг чуқур ўрганилиши, анъана ва урф-одатларимизнинг сақланиши, маданият ва санъат, фан ва таълим ривожини, энг муҳими, жамият тафаккурининг ўзгариши ва юксалиши билан узвий боғлиқдир. XX аср бошларида ижод қилган маърифатпарварларимиздан бири Абдулла Авлоний “Инсон ўз гўзаллиги ва мураккаблиги билан коинотдаги барча махлуқотдан афзалдир. Баданнинг саломат ва қувватли бўлмоғи эса инсонга энг керакли нарсадур. Чунки ўкумоқ, ўқутмоқ, ўрганмоқ, ва ўргатмоқ учун инсонга кучли, касалсиз жасад лозимдир”, – деб таъкидлайди.

Калит сўзлар: Аҳоли, инсон, жамият, спорт, соғломлаштириш, ёш авлод, миллий ўйинлар

КИРИШ

Аҳолининг саломатлигини яхшилаш ва таълим тарбияни ривожлантириш, шунингдек жамиятимизда соғлом авлодни вояга етказиш бугуннинг долзарб вазифаларидан биридир.

Инсоният тафаккури тарихидан маълумки, фан, таълим тарбия ва спортнинг ютуқлари асосан эзгу ғояларга, яхши амалларга хизмат қилиб келган.



Хақиқатдан ҳам спортнинг инсон ва оила ҳаётидаги роли, унинг жисмоний соғломлигининг асоси эканлиги, ёшларга ўз қобилият ва истеъдодини рўёбга чиқаришда аҳамияти каттадир.

Миллий ўйинлар ёш авлодни жасорат ва адолат, Ватанни севиш, халқига хизмат қилиш, меҳнатсеварлик, меҳр-саҳоват ҳалоллик ва поклик руҳида тарбиялайди. Халқ шунинг учун ҳам курашда ҳалол, мард полвонни, улоқда чапдас ва моҳир чавандозни қутлайди. Халқ миллий ўйинларининг ғолибларини нафақат чиройли ҳаракатлари балки, иштирокчининг тантилиги, мардлиги, чапдастлиги эвазига эъзозлайди.

Миллий ўйинлар, пойгалар, беллашувлар турли мусобақалар ёрдамида энг яхши удумлар, анъаналар ва маросимлар авлоддан-авлодга ўтиб тарихий меросга айланиб сақланиб келмоқда. Халқ сайиллари, байрамлари миллий ўйинларсиз ўтмаган, унда ёши улғайиб қолганлар ўз шогирдларига ҳаёт эстафетасини топширганлар. Ёшлар мусобақаларнинг сир-асрорларини яхшироқ, ўзлаштириш, кундалик фаолиятларга ёрдам берадиган омилларига айлантириш учун интилганлар. Сайилларда, байрамларда мусобақаларни тарафма-тараф бўлиб ўтказиш қатнашчиларнинг жамоа бўлиб ҳаракат қилишлари иштирокчиларнинг бақувват, эпчил ва чаққон, қийинчиликка чидамли, тиришқоқ ва тадбиркор бўлишларини тақазо этган. Миллий ўйинлар, кураш, кўпкари ва спортнинг оммавий турлари халқ орасида қадимдан саҳоват белгиси сифатида намоён бўлган. Машҳур улоқчилар, полвонлар, халқ ўйинлари иштирокчилари тез-тез мусобақалар ўтказиб, беллашувлардан тўпланган маблағни етим-есирлар, кўп болали оилалар ҳамда қарияларга ҳадя этганлар, кўприклар, мачитлар, мадрасалар, каналлар, йўллар ва бошқа халқ ҳашарларига иштирок этганлар ва хашарчиларга илхом бағишлаганлар. Миллий ўйинлар аждодлар анъанасини давом эттиришни, миллий қадриятларни йўқ бўлиб кетишини олдини олади. Минг йиллик тарихга эга Алпомиш достонидан мард ва жасур Алпомишни сеvimли ёри Ойбарчинга етишиш учун 90 қармоқ полвони билан кураш тушгани маълум. Халқ сайиллари ва байрамларида кураш мусобақалари ўтказиб турмаганда йиллар ўткан сайин курашимиз йўқ бўлиб кетган бўлар эди. Пойгалар, қиз қувди ёки ким узоққа отади машқлари, улоқ-кўпкари ҳам ниҳоятда қадимий бўлиб, миллий анъаналаримиз эвазига сақланиб қолган.

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ



От билан турли машқларни бажариш қадим-қадимдан йигитларга хосдир. “Интизор” достонида Авазхон Ғиротни якка ғишт устида ўйнатар эди, деб тасвирланган. Миллий ўйинлар тури фақатгина кураш ёки кўпкаридан иборат эмас. Қиз қувди, Қулоқ чўзма, оқ теракми кўк терак, чиллак, арғумчоқ, варрак, отиб қочар, дўппи, анакай, подачи, дурра, ланка, қотди, лапар, алифбе каби 100 дан ортиқ миллий ўйинлар тури мавжуд бўлиб уларнинг ҳар бирининг ўзига хос жиҳатлари мавжуд.

Аслида ана шу ўйинлар замирида каттага ҳурмат, ёшларга нисбатан меҳр-шавқат, болалар камоли ва тарбиясида ота-оналарни азиз фарзандлари олдидаги бурчлари, ўз навбатида фарзандларнинг меҳр-садоқатлари мужассамлашади. Шу боисдан ота-боболаримиз болаларига жуда ёшлиқларидан ҳалқ қаҳрамонлари, уларни ёвуз кучларга қарши курашларда кўрсатган жасоратлари, матонат, дўстлик, аҳиллик, ҳамжихатлик фазилатларини ўзида мужассам этган дoston ва эртақлар, ривоят ва тўқималарни сўзлаб берганлар, миллий ўйинлар асосида ҳалол, ростгўй бўлиш, тўғри гапириш, ҳақсизликка қарши бефарқ бўлмаслик, рақибга нисбатан ҳурмат фазилатларини сингдирганлар. Миллий ўйинларда мағлуб бўлган рақиб устидан ҳеч қачон масҳара қилинмаган. Аксинча хато ва камчиликлар кўриб чиқилиб биргаликда ҳал этилган.

Ҳалқимиз қадимдан насл-насаби етти пуштининг тозалигига айникса авлодининг соғлигига катта эътибор билан қараган. Амир Темур ўз қўл остидаги бошлиқлари юзбоши, мингбоши ва сардорларни ҳам жисмоний жиҳатдан, ҳам онгли тафаккури, тактик фикрлаш ва шу каби фазилатларига катта аҳамият берган. Жангчиларни эса чапдастлигини, жасурлигини, кўркмас, ботирлигини яхши кўрган ва уларга вақти келганда ўз ҳазинасидан ҳар турдаги инъомлар беришга жазм қилган.

Маълумки, ҳар бир жисмоний куч-қудрат жуда кўп жисмоний машғулотлар натижасида рўёбга чиқади.

Амир Темур ва унинг авлодлари даврида жисмоний тарбияга бағишланган мусобақалар жуда кўплаб бўлган. Салоҳиддин Тошкандий қайд этганидек, булар ҳақида кўплаб «китобга ёзғонлар», манбаларда қайд этилган. Афсуски, бу мавзу ҳалигача кам ўрганилган. Мирзо Улуғбек ҳам, Ҳусайн Бойқаро ҳам ўз даврларида қўл остидаги аскарларнинг шундай сифатларга эга бўлишига интиланлар.

Навоий ўзининг Фарход ва Ширин асарида Фарходни жуда ҳам жисмоний бақувват этиб таърифлагани бежиз эмас. Чунки, ўз даврида қаҳрамонларнинг жисмоний



бақувватлигини, ақлий донолигини ёшлар онгига сингдириш уларда қахрамонга нисбатан меҳр уйғотиши табиийдир. Юқорида қайд этилган фикрлардан келиб чиқиб айтмоқчимизки, қадим замонлардан бизнинг бобокалонларимиз ўз раҳбарлигидаги аскарлари жисмонан чиниққан, бақувват, кўркмас, жасур ва ботир бўлишига эътибор бериб келганлар.

Амир Темур даврида ҳар бир авлоддан ўзлари яшаб турган минтақасини рақиб тажовузидан ҳимоя қилиш учун аскарлар тайёрлаш талаб қилинган. Аскарларни ҳимоя учун керакли махсус жисмоний машқлар билан шуғуллантириш керак бўлган. Масалан: найза билан жанг қилиш учун қўлларига узун-узун ёғочлар олиб санчиш машқлари: найзани қайтаришда қалқон кийиб найзаларни қайтарган. Ёғоч ва осмондан тўқилган одам шаклини ясаб найза қадаш, пичоқ уриш машқларидан фойдаланилган. Ҳамма жисмоний машқларни аскарлар тўлиқ уст-бошларини кийиб машқ қилишган. Улар узоқ масофаларга юриш, югуриш, тошларни улоқтириш, сувдан кечиш ўтиш, от устида кураш каби машқлар билан шуғулланганлар.

Бу ҳақида ўз муносабатини билдириб келган бир канча алломаларимиз ва мутафаккирларимиз мавжуддир. Шулардан бири бўлган Шох ва шоир бўлмиш Заҳириддин Муҳаммад Бобур (1483-1530) “Бобурнома” қомусий асарида ҳам XVI-аср бошларидаги жисмоний маданиятга оид қимматли маълумотларни топиш мумкин. Унда миллий курашимизнинг ўзига хос минг йиллик илдири барқарор эканлиги гўзал урф-одатларимиз ўз ифодасини топган. Тарихий асарлар билан танишар эканмиз, мусобоқада ғолибга ҳам, мағлубга ҳам бирдек катта ҳурмат кўрсатилганлигини билиб оламиз. Болалар миллий ўйинлар жараёнида фақатгина чаққон, чаптаст кўркмас жасур бўлиб тарбияланмасдан, санаш, сўзларни тўғри талаффуз этиш, ўзини тута билиш хотираларини чарҳлаш каби жиҳатлари билан ҳам ажралиб турганлар. Миллий ўйинлар билан машғул бўлган беш ёшли бола миллионгача санашни ўзлаштиради. Бу болани қобилияти жуда зўрлигидан эмас, балки ўйинларда қизиқиш натижасидир. Ёшларни миллий ўйинлар ҳасад, номардлик, баҳиллик каби иллатлардан ҳалос этади. Умуман олганда миллий мафкурамиз руҳида соғлом, бақувват, ҳур фикрли, озод ва обод ватанни севишга, керак бўлса жонини беришга тайёр комил инсонни тарбиялашда миллий ўйинлар қадриятимизнинг ажралмас қисми сифатида хизмат қилади. Миллий ўйинларда каттани ҳурмат кичикни иззат қилиш нақлига амал қилинади. Ўйин қоидаларига болалиқдан қатъий амал қилиш, ҳакамни сўзини ҳақ деб билиш, ўйинда ғолиб ёки мағлуб бўлишга қарамасдан



натижани тан олишни ўрганиш ёшларни ахлоқ нормалари асосида тарбиялашнинг асосидир. Миллий ўйинларнинг самарасини ошириш учун кўйидагиларга алоҳида эътибор қаратиш мақсадга мувофиқ бўлади.

а) Боғча, мактаб, ўрта ва олий ўқув юртлири ўқув дастурларида миллий ўйинларни кенг ёритиш.

б) Аҳолини барча қатламлари фойдалана оладиган илмий методик қўлланмаларни мукамал яратиш ва ҳалқимизга тўла қонли етказиш.

в) Маҳалла, туман, вилоят, республика босқичлардан иборат миллий ўйинлар турлари бўйича ўтказиладиган мусобақаларни ташкил этиш билан чекланиб қолмасдан режалаштирилган мусобақаларни рекламасини кенгайтириш.

г) Миллий ўйинларга барча миллат вакиллари жалб этиш ва ёшлар онги шуурига сингдириш уларни комил этиб тарбиялаш учун кенг йўл очади.

Юртбошимиз ташаббуси билан мустақиллигимизнинг илк кунлариданоқ ҳам жисмоний, ҳам маънавий етук, миллий ва умуминсоний кадриятлар руҳида тарбия топган авлодни вояга етказиш юксак мақсад этиб белгиланди. Ана шу эзгу мақсад йўлида, ёшларимизнинг ўз ақл-заковати, истеъдодини тўла намоён этиш, маҳоратини мутассил ошириб бориш, юксак маънавиятли, баркамол инсонлар сифатида камолга етишиш учун улкан куч ва имкониятлар сафарбар этилмоқда. натижада юртимизнинг барча ҳудудларида аҳолининг, айниқса, ёшларнинг спорт билан шуғулланиши учун зарур шароит яратилмоқда.

МУҲОКАМА ВА НАТИЖАЛАР

Инсон саломатлиги унга инъом этилган энг олий ижтимоий бойлик ҳисобланади. Аммо, инсон саломатлиги ўз-ўзидан кечадиган ва юзага келадиган табиий жараён эмас, аксинча, бу одат инсоннинг ўз-ўзига эътибори ва саъйи-ҳаракати орқали давом этадиган воқелиқдир. Бу куйидаги тартибларда яққол намоён бўлади:

Биринчидан, инсон саломатлиги тамойиллари сингдирилишида; Иккинчидан, шахснинг жисмоний шаклланиши, оила ва талим тизимида; Учинчидан, маҳаллада ҳар бир шахснинг саломатлигини асраш ҳам муҳим аҳамиятга эга.

Аҳоли саломатлигини сақлашда, соғлом турмуш тарзида спортнинг ўрни беқиёс. Ҳеч шубҳа йўқки, соғлом авлод орзуси аждодларимиздан бизга ўтиб келаётган, қон-қонимизга сингиб кетган муқаддас интилишдир. Аҳоли соғлом наслга эга бўлиши кўп томондан спорт билан жиддий шуғулланишга боғлиқ.



Халқимиз узоқ йиллар хорижлик спортчиларга ҳавас қилиб яшади. Бугун эса Она-ватанимиз мустақил, барча спорт кошоналарида ёшлар қадами залворли тус олди. Мактабдан бўшаган бола, албатта спорт майдонларига ошиқаяпти, мусобоқаларга қатнашаяпти, мураббийнинг таълим-тарбияси билан саломатлигини мустаҳкамламоқда. Бўш вақтни беҳуда отқазмасдан айни пайтда, спортда ютуқларга эришаётган бола эртага жамиятнинг соғлом вакилига айланиши тайин. Соғлом насл - соғлом жамият асосини ташкил этиши бор гап. Соғлом жамият ва соғлом насли эса соғлом турмуш тарзларини илмий тадбиқ этмай туриб, шакиллантириб бўлмайди. Соғлом турмуш тарзи деганда замирида, жисмоний саломатлик ва камолоти инсоннинг маънавий ва мафкуравий саломатлиги унинг шахс сифатида тўла камол топишига мужассамдир. Аҳолини соғломлаштиришда спорт турларининг ўрни кўп ҳолларда маҳалла зиммасига тушади. Лекин тан айтиб ўтиш керакки, бизнинг халқда бир оз тортиниш каби хислатлар бор. Масалан, юраги хаста одам врач тафсиясига кўра, фақат соғлигини йўқотгандагина жисмоний машқлар билан шуғуллана бошлайди. Соғломлаштирувчи машқни одат тусига киритган бемор ўзидаги саломатлик тарзини яхши томонга ўзгарганлигини сезиб, ичиш ва чекишдан ўзини қутқаради. Соғлом авлод тарбиясида жисмоний тарбиянинг ўрни бебаҳо чунки инсон саломатлиги унинг руҳий ҳолати турмуш кечириш шароити ва энг муҳими унинг танасидаги фаол ҳаракатларга боғлиқдир. Ана шу жараёнлар мажмуи бир маромда борса овқат ҳазм қилиш, юрак ва қон айланиш тизимининг равон бўлишига олиб келади. Барчага маълумки ҳаракат малакалари (жисмоний меҳнат, махсус жисмоний машқлар) мунтазам бўлганда ва тобора такомиллаштирилганда инсон саломатлиги доим яхши бўлади. Доно халқимиз “Соғ танда соғлом ақл”, деб бежиз айтмаган. Инсон соғлом бўлгандагина ҳаёт ва турмуш юмушларига лаёқатли бўлади, кўзлаган мақсад сари интилади унинг охирига етади.

Бизга маълумки, инсон ҳаракат билан тирик. Бу тириклик асосини табиий жисмоний ҳаракат ташкил этади. Жисмоний маданият ҳаракатлар занжири. Қачонки бу занжир узилса, инсон умри ҳам узилади. Жисмоний маданият, таълим тарбия кенг маънода, инсоннинг барча табиий ва ижтимоий қобилиятларини рўёбга чиқарувчи, уни тобора инсонийлаштириб, ҳам жисмоний, ҳам маънавий чиниқтириб, юксалтириб борувчи жараёндир. Бу ҳақда профессор Тилаб Маҳмудов: “Жисмоний маданиятдан тобора узоқлашиб борган сари



киши ўз умрига ўзи болта уради. Унда лоқайдлик, сояпарварлик, дангасалик, ишёқмаслик, оқбилаклик, текинхўрлик сингари хунуклик аломатлари кучаяди”, – деб таъкидлайди. Мазкур фикрлардан, инсон маънавий камолотида асосий ўринни эгаллайдиган жисмоний маданият ва таълим тарбиядан тобора узоқлашиб борса, нафақат юқоридаги ҳолатлар балки, касаллик ва ўлим сабаблари ҳам вужудга келади деган хулоса келиб чиқади.

Маълумки, 1985-1990 йиларда жамият ва ижтимоий - маданият шароитлар ҳамда уни бошқариш жараёнларида бирмунча янгилашни жараёнлари вужудга кела бошланди. Ўзбекистон шароитида “Наврўз” байрамини қайта тиклаш бошланди. Бу ўз навбатида миллий қадриятлар маънавият ва маданиятни ривожлантиришга асос солди, “Наврўз” байрамга бағишлаб, Футбол, кураш, енгил атлетика ва халқ миллий ўйинлари катта спорт мусобақалари ташкил қилина бошланди. Бу эса ўз навбатида турли тўғарақлар, спорт мактабларини ташкил қилиш спорт ва ўйин майдонларини кўпайишига сабаб бўлди. Юртимизда аҳолини ҳар жиҳатдан соғлом ва баркамол бўлиши учун керакли имкониятлар яратилиб кўпгина хайрли ишлар амалга оширилмоқда, оналик ва болалик ижтимоий муҳофазаси соғлом оила муҳитини шакллантириш, соғлом бола туғилиши, ҳар тарафлама уйғун ривожланган. Етук шахсни тарбиялаш борасидаги саъй-ҳаракатлар эътиборга моликдир. Президентимиз томонидан қабул қилинган “Она ва бола саломатлигини муҳофаза қилиш, соғлом авлодни шакллантиришга доир қўшимча чора - тадбирлар тўғрисида”ги қарори ҳамда жорий йилнинг 1- июлидаги “2009-2013 йиларда аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш соғлом бола туғилиши жисмоний ва маънавий баркамол авлодни вояга етказиш борасидаги ишларни янада кучайтириш ва самарадорлигини ошириш чора – тадбирлари дастури” аҳолининг кенг қатламлари орасида соғлом турмуш тарғиботини кучайтириш саломатликни мустаҳкамлаш оналар ва болаларга тиббий ёрдам кўрсатувчи бирламчи бўғинлар фаолиятини янада такомиллаштириш мақсадидаги устивор вазифалар ижросини таъминлашга чуқур эътибор қаратилганлиги билан аҳамиятлидир.

ХУЛОСА

Спорт – бу гўзаллик, жисмоний ҳаракат, саломатликка етакловчи катта куч бўлиб, ҳар биримизнинг ўз соғлимига бўлган эътиборни янада кучайтиради. Шу боис, келажак



авлодимиз соғлиғи йўлидаги ишларимиз ривожини янада камол топтириш учун ҳаммамиз бирдек маъсул бўлишимиз зарур. Хулоса қиладиган бўлсак, барчамиз миллий ўйинларимизни бирдек ривожлантиришга ўз ҳиссамизни қўшиб, аҳолимиз соғлиғини яхшилаш йўлида хизмат қилайлик.

REFERENCES

1. Мирзиёев Ш. М. БМТ Бош Ассамблеясининг 75-сессиясидаги нутқи. Халқ сўзи. 2020 йил 23 сентябрь
2. Авлоний А. Туркий гулистон ёхуд ахлоқ. Т.: Халқ мероси, 1994. – Б. 14.
3. Маҳмудов Т. Комиллик асорлари. – Т.: Адолат, 2006. – Б. 82.
4. Якубов Фазлиддин Мухитдинович. Synergetic effect — as an innovative approach to the development of the way of thinking of physical culture and sports specialists. European journal of research and reflection in educational sciences. Vol.8 – No.12. 2020 Part III. ISSN 2056-5852. – United Kingdom. – P. 165-170.
5. Назаров Нурали Нормирзаевич. Спорт фалсафаси. Фан - спортга илмий-назарий журнал. 2014 йил, 4-сон, 39-44 бетлар.
6. Назаров Нурали Нормирзаевич. Мутафаккирлар илмий меросидан фойдаланган ҳолда спортчи ёшларнинг ахлоқий ва эстетик қарашларини шакллантириш. Фан - спортга илмий-назарий журнал. 2020 йил, 3-сон, 38-41 бетлар.
7. Назаров Нурали Нормирзаевич. Маркетинг и социологии спорта спортивное мышление и развитие спортивной культуры. Теория и методика физическое культуры. (РОССИЯ Санкт петербург) 2021 йил 20-бет.
8. Назаров Нурали Нормирзаевич. Активное достуг узбекского молодежи в аспекты социалогического анализа. Теория и методика физическое культуры. (РОССИЯ Санкт петербург) 2020 йил 8-12-бет.
9. Назаров Нурали Нормирзаевич. Миллий ўйинлар ва маросимларнинг фалсафий таҳлили. Шарқшунослик. Тошкент Давлат Шарқшунослик институтининг илмий журнали. 2011 йил, 1-сон, 206-209-бетлар.
10. Якубов Фазлиддин Мухитдинович. СПОРТ ҚАДРИЯТЛАРИ – ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МУТАХАССИСЛАРИ ТАФАККУР ТАРЗИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСЛУБИ СИФАТИДА. “Илм сарчашмалари” илмий методик журнали, 2020. – №5 – Б. 133-136.

