

## АҲОЛИНИ СОҒЛОМЛАШТИРИШДА МИЛЛИЙ ҲЙИНЛАРНИНГ ҲРНИ ВА АҲАМИЯТИ

Юлдашева Ойлархон Музаффар қизи

*Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети  
“Оммавий спортни ташкиллаштириш ва тарғиб қилиш” йўналиши  
2-босқич магистратура талабаси*

**Аннотация:** Ушбу мақолада юртимизда спортнинг кенг ривожланаётгани ҳақида ёритилиб берилган. Бундан ташқари спортнинг инсонлар саломатлигига катта таъсири бор эканлиги айтиб ўтилган.

**Annotation;** *In this article, there are sentences about the wide development of sports in our country. In addition, it was mentioned that sport has a great impact on human health.*

Кейинги йилларда мамлакатимиз аҳолиси ўртасида соғлом турмуш тарзини қарор топтириш мақсадида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш – устувор масалалардан бирига айланиб бормоқда.

Мамлакатимизда барча соҳаларда жумладан, спорт соҳасига эътибор берилиб тубдан ўзгаришлар амалга оширилмоқда. 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 ўқумоқ, ўқутмоқ, ўрганмоқ, ва ўргатмоқ учун инсонга кучли, касалсиз жасад лозимдир”, – деб таъкидлайди.

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

Ҳақиқатдан 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 ҳизмат 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, чаптадлиги эвазига эъзозлайди.

Миллий ўйинлар, пойғалар, 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 тақозо этган. Миллий ўйинлар, кураш, кўпқари 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 ҳашарчиларга 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 севимли 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-кўпқари ҳам ниҳоятда қадимий бўлиб, миллий анъаналаримиз эвазига сақланиб қолган.

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 кўпқаридан 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 ёшликларидан халқ қаҳрамонлари, уларни ёвуз кучларга қарши курашларда кўрсатган жасоратлари, матонат, дўстлик, аҳиллик, ҳамжиҳатлик фазилатларини ўзида мужассам этган достон 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.

Халқимиз қадимдан насл-насаби етти пуштининг тозалигига айникса авлодининг соғлигига катта эътибор билан караган. 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, қўрқмас, 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 қаҳрамонга нисбатан меҳр уйғотиши табиийдир. Юқорида қайд этилган фикрлардан келиб чиқиб айтмоқчимизки, қадим замонлардан бизнинг бобокалонларимиз ўз раҳбарлигидаги аскарлари жисмонан чиниққан, бақувват, қўрқмас, 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 кечиб ўтиш, от устида кураш каби машқлар билан шуғулланганлар.

Болалар миллий ўйинлар жараёнида фақатгина чаққон, чапдаст қўрқмас 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 қобиляти жуда зўрлигидан эмас, балки ўйинларда қизиқиш натижасидир. Ёшларни миллий ўйинлар хасад, номардлик, баҳиллик каби иллатлардан халос 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.

Юртбошимиз ташаббуси билан мустақиллигимизнинг илк кунлариданоқ ҳам жисмоний, ҳам маънавий етук, миллий ва умуминсоний қадриятлар 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. 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.

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.

Маълумки, 1985-1990 йиларда жамият ва ижтимоий - маданият шароитлар ҳамда уни бошқариш жараёнларида бирмунча янгиланиш жараёнлари вужудга кела бошланди. Ўзбекистон шароитида “Наврўз” байрамини қайта тиклаш бошланди. Бу ўз навбатида миллий қадриятлар маънавият ва маданиятни ривожлантиришга асос солди, “Наврўз” байрамига бағишлаб, Футбол, кураш, енгил атлетика ва халқ миллий ўйинлари катта спорт мусобоқалари ташкил қилина бошланди. Бу эса ўз навбатида турли тўғараклар, 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 йилларда 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. Спорт – бу гўзаллик, жисмоний ҳаракат, саломатликка етакловчи катта куч бўлиб, ҳар биримизнинг ўз соғлимизга 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 соғлигини яхшилаш йўлида хизмат қилайлик.