

## ЎҚУВЧИЛАРНИ МИЛЛИЙ СПОРТ ТУРЛАРИГА ҚИЗИҚИШНИ ОШИРИШНИНГ ТАРИХИЙ ТАРАҚҚИЁТИ

<https://doi.org/10.53885/edinres.2022.5.5.042>

Мирзаев Дилшод Хамидович,

Навоий Давлат Педагогика институти. Жисмоний маданият факультети.

«Спорт турларини ўқитиш методикаси» кафедраси ўқитувчиси.

Кўпгина мамлакатларнинг тажрибаларига қараганда, миллий спорт ва жисмоний тарбия тақдири ҳақида давлат томонидан ғамхўрлик қилиниши ҳеч шухбасиз жуда катта фойда келтирмоқда. Ижтимоий соҳадаги ушбу қўллаб-қувватлаш биринчи навбатда ўсмир болалар ва жамиятнинг ёш муҳитини руҳий-жисмоний соғломлаштириш мақсадида барча қулай шароитларни яратмоқда.

Инсон ўзида жисмоний сифатларни ривожлантириш учун жисмоний тарбия ва спортнинг зарурлигини тушуниб етиши ва қунт билан ўзига ёққан маълум бир спорт турлари асосида саломатлигини такомиллаштириб бориши керак. Жисмоний тарбия ва спорт соҳаси олдида турган вазифаларни ҳал этишда миллий спорт турларини ўрганиш ва уларни ҳаётга татбиқ этиш, миллий спорт турларидан оқилона фойдаланиш зарурлиги бугунги кунда яққол намоён бўлмоқда. Таълим муассасаларида фаолият олиб бораётган педагоглар, спорт мураббийлари олдида турган ҳам назарий, ҳам амалий аҳамиятга эга бўлган муҳим вазифа, ўсиб келаётган ёш авлодни соғлом ва баркамол қилиб тарбиялаш маъсулиятини юклайди. Ёш авлодни миллий спорт турлари асосида ҳар томонлама жисмоний бақувват қилиб тарбиялашга имкон берадиган, ўқувчилар жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган бу муаммони умумтаълим мактаб ўқувчилари жисмоний тарбиясини ташкил қилиш ва педагогик жараёнлар билан бирга, бир-бирига боғлаб келган узвийликда кўриб чиқиш лозимлигини келтириб чиқаради.

Бунда миллий спорт турларининг роли катта эканлиги барчамизга маълум.

Шунинг учун халқимизнинг асрлардан асрларга ўтиб келаётган миллий спорт турларини авлоддан авлодга етказиш учун ўқувчи-ёшларни миллий спорт турлари билан шуғулланишга қизиқтириш асосида соғлом турмуш тарзини шакллантириш йўллари излаш, ишлаб чиқиш ва ҳаётга татбиқ этиш бизнинг мақсадимиздир.

Ота-боболаримиз ёшларнинг руҳан ва жисмонан чиниқиши, рақибга ҳурмат билан муносабатда бўлиши учун уларни турли миллий ўйинлар ҳамда кураш мусобақалари орқали тарбиялашга алоҳида эътибор берганлар. Зеро, курашнинг ҳар бир инсонда олижаноблик, бағрикенглик фазилатларини шакллантиришдаги аҳамияти беқиёс. Аждодларимиздан қадрият сифатида бизгача меърос бўлиб келган миллий спорт турларининг бугунги кунда жадал суратларда ривожланиб бориши ва унинг истикболини белгилаб берувчи омиллардан бири бу ўқувчи-ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини тадбиқ этиш ва ривожлантиришдан иборатдир.

Миллий спорт турлари бардавом қадрият сифатида бизгача ўзбек миллий ўйинларида ўз аксини топган. Жумладан, «Чиллак», «Ошиқ», «Оқсуяк», «Қулоқчўзма», «Эшак минди», «Варрак учириш», «Елкада кураш», «Кўпкари», «Арқон тортиш» каби халқ ўйинларининг ҳар бири ўз мазмунмоҳиятига эга. Улар ёшларни жисмонан чиниқтириш билан бирга, ёш қалбларда ҳалоллик, мардлик, ҳамжиҳатлик, катталарга ҳурмат туйғуларини тарбиялаш, ирода ва қатъиятни мустаҳкамлашга хизмат қилади. Миллий ўйинлар азалдан халқимиз

хаётининг муҳим қисми бўлиб келганлиги Беруний, Ибн Сино, Маҳмуд Қошғарий, Алишер Навоий, Бобур каби улуғ аждодларимиз асарларида ҳам қайд этилган. Хусусан, Беруний уларнинг қоидалари ва ўзига хосликлари, Ибн Сино соғлиқ учун фойдали жиҳатлари ҳақида фикр юритган.

Маҳмуд Қошғарийнинг «Девони луғатит турк» асарида халқ ўйинларининг юз элликдан ортиқ тури қаламга олинган, уларнинг йигирматасига таъриф берилган. Масалан, «Қоранғуни» (қоронғуда кўрган олиш), «Бандол» (асир олиш), «Ўтиш-ўтиш» (давра ўйини), «Мунгиз» (сув ўйини), «чавгон» (тўп ўйини), «Ўт бандал» (таёқ ўйини), «Тирандозлик», «Оқ сўнтак» каби кўплаб ўйинларга изоҳ берилган. Уларнинг барчаси миллий қадриятларимиз сарчашмасидир. «Алпомиш» достонида ҳам кураш, от пойга, улоқ, найза санчиш, камондан ўк отиш, қиличбозлик, мерганлик каби ўйинлар негизида жасурлик улуғланади, сотқинлик қораланади. Улар ёшларга орийат, матонат, маънавий ва жисмоний комилликдан сабоқ беради.

Миллий ўйинлар ҳамиша муҳим тарбия воситаси бўлиб келган, чунки бола ҳаётни дастлаб ўйин орқали ўрганади, шу орқали катта ҳаётга тайёрланади. «Агар бола ўйинда ҳалол ўйнаса, кейинчалик ҳаётда ҳам ҳалол бўлади» ёки «Боланинг ўйиндаги ҳаракатига қараб, унинг қандай инсон сифатида шаклланишини айтиш мумкин», деган халқ орасидаги фикрлар бежиз айтилмаган. Ўйинлар туфайли болаларда уларни ўраб турган дунёни тушуниш ва унга таъсир ўтказиш эҳтиёжи шаклланади.

Манбалардан маълумот келтирилишича, Юнон ёзувчиси Клавдий Элианнинг (II-III аср) ёзишича, шу ҳудудда умр кечирган сак қабиласи қизлари ўзларига куёвни йигитлар билан курашиб танлаганлар.

Кейинчалик қизлар куёвни шарт қўйиш йўли билан аниқлашган ва бу шартлар ичида кураш мусобақаси бўлган. Бунга ўзбек халқи қаҳрамонлик достони - «Алпомиш»даги Барчин шартларини мисол тариқасида кўрсатиш мумкин. Шунингдек, Алишер Навоийнинг «Хамса», «Ҳолоти Паҳлавон Муҳаммад», Маҳмуд Қошғарийнинг «Девону луғотит турк», Хусайн Воиз Кошифийнинг «Футувватномаи султоний» Зайниддин Восифийнинг «Бадойеъ ул-вақоеъ» асарида ушбу спорт тури ҳақида қимматли маълумотлар келтириб ўтилган.

Шарқнинг буюк мутафаккирларидан бири бўлмиш Ибн Сино ўзининг «Китоб-ал-қонун фит-таб» асарида «Тиббиётга асосланган жисмоний тарбия ва машқлар организмни мустаҳкамлашга ва тўғри шаклланишига ёрдам беради ҳамда инсонга ижобий таъсир кўрсатади» деб ёзган. У ўзининг ушбу китобида курашнинг икки тури ҳақида сўз юритади ва кураш билан шуғулланмоқ жон ва тан соғлигини кафолатлашнинг энг маъқул бўладиган чорасидир, дея таъкидлаган.

Фирдавсий ўзининг «Шоҳнома» асарида ўзбек миллий кураши ҳақида маълумот бериб, жангчилар жангда ғолиб бўлишлари учун улардан чакқонлик, чидамлик ва ирода талаб қилинганлигини эслатиб ўтади.

Манбаларда келтирилишича, Заҳириддин Муҳаммад Бобур ҳам ўзининг «Бобурнома» асарида ўз жангчилари орасида миллий курашни ривожлантириб, жисмоний машқларга алоҳида аҳамият қаратганлигини таъкидлаб ўтади.

Беллашиш маҳорати кўп халқларда узоқ ўтмиш даврлардан бери маълум. Халқаро ареналарда курашнинг Юнон-рум, эркин кураш, дзюдо, самбо каби спорт турларининг қамров доираси даражаси юқори.

Бугунги кунда миллий кураш мамлакатимиз ҳудудида яшовчи аҳолининг ардоқли урф-одат ва анъаналаридан бирига айланган. Шу маънода иллий кураш ўзбек халқининг қон-қонига сингиб кетган, деб эътироф этиш мумкин. Ушбу миллий спорт турига бўлган қизиқиш, муҳаббат аждодлардан авлодларга мерос

сифатида ўтиб келмоқда.

Ҳар бир спорт турининг ўз ватани бор. Жумладан, Кореяда «таэкван - до», Японияда «каратэ», Таиландда «муайтай», Россияда қўл жанги, универсал жанг, Америкада «кикбоксинг», Хитойда эса «у-шу». Ушбу спорт турларининг ҳар бирида ўзига хос жанг санъати мавжуд. Шунинг учун ҳам улар бир-бирини такрорламайди.

Улардаги техник ҳаракатларни такомиллаштиришда мазкур спорт турлари бўйича ўз ватанларида тажрибали усталар етишиб чиққан, уни тарғиб ва ташвиқот қилишда ҳам фидойилик кўрсатишган. Кўп асрлик тарихга эга халқимиз ҳаётидаги турли тарихий ҳаракатлар орасида шарқ якка курашлари ва жанг санъатлари ҳам алоҳида ўрин тутади.

Ўзбек жанг санъатининг асосий ғояси-замонавий ёшларимизни тарихий, буюк аجدодлардан қолган жанг санъати тури орқали жисмоний ва руҳий ривожлантириш шунингдек, Ўзбекистон тарихига, маданиятига, анъаналаримизга қизиқишни кучайтириш, тарбиялаш ва Ватанимиз, халқимиз ва давлатимизга бўлган ҳурматини юксак даражага кўтариш мақсадида Ўзбек жанг санъати спорт тури дунёга келди. У куйидаги 5 та йўналишдан иборат:

1. Мусобақавий йўналиши: мазкур йўналиш комплекс машқларни бажариш, беллашув (спарринг), кўргазмали чиқиш машқларидан иборат.

2. Соғломлаштириш йўналиши: бу йўналиш билан 7 ёшдан 70 ёшгача бўлган кишилар шуғулланиши мумкин. Барча ҳаракатлар енгил бажарилади. Соғломлаштириш гимнастикаси ҳам мавжуд.

3. Қўл санъати йўналиши қўл ва қўл бармоқлари билан тананинг нозик қисмларига зарбалар бериш ва оғритиш усуллари кўлланишдан иборат. У бир вақтнинг ўзида 3,5 мингта ҳимоя ва зарбани ўз ичига олган.

4. Темурийлар жанг усули йўналиши: қилич, ханжар, таёқ жуфт, таёқ найзалар билан машқлар бажариш ҳамда оёқ ва қўл зарбалари кучини ўлчашдан иборат.

5. Жанг кураши йўналиши эса, рақибни кўтариб ташлаш, чалиш, букиш, чангалдан чиқиб кетиш, оёқ ва қўл билан зарбалар бериш каби жанговар усулларни ўзида жо этади.

Ўзбекистон Жанг Санъати Ўзбекистон Республикаси Таеквондо ИТФ Федерацияси Президенти, Ўзбекистонда хизмат кўрсатган мураббий, Таеквондо 7 Дан қора қамар соҳиби, тажрибали жанг санъати устаси Пўлат Усмонов, шунингдек, ўзбек жанг санъати федерацияси фахрий президенти А.Х.Носиров раҳнамолигида яратилган. Бир неча йиллар давомида отабобларимизнинг жанг санъати техника ва ҳарбий услублар мероси ўрганилиб, бошқа жанг тизимининг энг самарали методлари билан бойитилди ҳамда Ўзбек Жанг Санъат ташкил этилди.

Ўзбек жанг санъати тизимида ўзига хос бир қанча хусусиятлари бор:

- миллий либослар ва тилидан фойдаланиш;
- ҳимоя ва ҳужум усуллари билан бир вақтнинг ўзида фойдаланиш;
- ёшларни ҳарбий-ватанпарварлик руҳида тарбиялаш учун кенг имкониятлар;
- ҳуқуқ-тартибот идоралари ва спорт мактабларида жанг элементларидан фойдаланиш;

- ёшларнинг тарихий меросга бўлган қизиқишини уйғотиш ва бошқалар.

Шуни айтиб ўтиш жоизки, ўқувчиларни миллий спорт турларининг бири билан бир маромда шуғулланишга қизиқтириш, уларда руҳий, ахлоқий, жисмоний, иродавий фазилатлар, кўникма ва малакалар мажмуасида мукаммал ривожланиб боради.

Адабиёт