

СПОРТ – СОҒЛОМ ҲАЁТ ТАРЗИ

Эркинова Нигора Ўткировна

Наманган шаҳар баркамол авлод спорт мактаби

Аннотация

Спортнинг бир неча турлари, миллий кураш, маънавий қадриятлар, меъёрларга эга бўлган спорт турлари ҳақида маълумотлар бериб ўтиш. Ўқувчиларни спортнинг барча турларига қизиқиш уйғотиш, спорт билан инсон ҳақиқатини соғлом турмуш кечириш ҳақида тушунчаларга эга бўлиш ҳақидаги маълумотлар келтириб ўтилади.

Калит Сўзлар

От спорт тури, миллий кураш, масофа, кўпқари, ўзбек жанг санъати, дуэль миллий санъати, Чоуган спорт тури Аламан-бай ва бошқалар.

Моҳиятан, спорт саломатлик гарови эканини барчамиз яхши биламиз. Шу боис, Ўзбекистонда спорт билан шуғулланиш оммавий тус олмақда. Соғлом турмуш тарзига амал қилаётган юртдошларимиз сони кун сайин кўпайиб бораётгани ҳам фикримиз далили.

Президентимизнинг 2020 йил 30 октябрдаги “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармони эса бу борадаги ҳаракатларимизга янги руҳ бағишлади. Қиш бўлишига қарамай, эрта тонгдан хиёбону кўчаларда югуриб, чиниқаётган одамларни кўп учратяпмиз. Бугун ҳарбийлаштирилган тизим ходимлари ўртасида ҳам спорт билан мунтазам шуғулланиш авж олган. Турли спорт мусобақалари ўтказиш оммалашмоқда.

Таъкидлаш жоизки, давлатимиз раҳбари томонидан илгари сурилган бешта муҳим ташаббуснинг иккинчи йўналиши – ёшларни жисмоний чиниқтириш, уларнинг спорт соҳасида қобилиятини намоён қилиши учун зарур шароитлар яратишга алоҳида эътибор қаратилаётгани кейинги йилларда оммавий спорт тадбирларини ўтказишга кенг йўл очмоқда.

Ҳар бир халқнинг маданияти ўзига хос бўлиб, тили, урф-одатлари, турмуш тарзи, ўйинларида намоён бўлади. Маънавий қадриятлар, меъёрлар, ютуқларнинг давомийлигини сақлаш жуда муҳим, чунки бу мерос халқнинг миллат сифатида яшашининг зарурий шартидир. Маълумки, узоқ тарихга эга бўлган жисмоний маданият умумий маданиятнинг таркибий қисми ҳисобланади. Ўзбекистон жамоатчилиги учун ҳам юқори савиядаги спорт ютуқлари, ҳам оммавий жисмоний тарбия ютуқлари муҳим бўлиб, бунда халқнинг ижтимоий хотирасини етказувчи миллий спорт турлари ёрқин таркибий қисм ҳисобланади. Шундай қилиб, от спорти жуда машҳур мусобақа тури бўлган ва шундай бўлиб қолади. Масалан, чавандозлардан топқирлик ва эпчилликни талаб қиладиган кўпқари (улоқ) от спорти мусобақасининг бир тури милоддан аввалги 2–3-асрларнинг бошларида шакллانган.

Туркий тилларда «кўпкари» номининг этимологик маъноси йўқолиб, анъанавий равишда инвентарь – «улак» номи билан атала бошланди. Юз чавандознинг олдидаги мусобақада улар эчки ёки бузоқнинг тана гўштини ташладилар; чавандозлар жасадни отдан тушмасдан кўтаришга ҳаракат қилишди; вазифа оломондан қочиш, таъқибчиларга қарши курашишдир. Улоқ, аввало, байрам, тўй-маросимларда ўтказиладиган мусобақа, ўйин бўлиб, унга яқин-атрофдаги қишлоқлардан чавандозлар жалб қилинган, қоидаларга кўра икки гуруҳга бўлинган. Натижаларга кўра ғолиблар номи эълон қилинди, уларга совғалар, совғалар (чорва моллари, кийим-кечак, гиламлар, пул мукофотлари ва бошқалар) топширилди. Минг йиллар давомида ўйин халқ асослари билан шаклланган, ривожланган, машҳурликка эришган, миллий анъаналар ва турмуш тарзи билан чамбарчас боғлиқ.

Аламан-байга (пойга) - ўрта асрларда энг юқори ривожланишга эришган халқ пойгаси. У, қоида тариқасида, байрам кунларида ўтказилди, ўз аҳамиятини йўқотмади, имкон қадар байрамлар ва спорт ва енгил атлетика дастурига киритилган. Қоидаларга кўра: улар отларини эгарлаб, бир қаторга тизилишди ва сигнал билан маълум бир жойга олдинга югуришди, кейин бутун чопаётган отлиқлар орқага бурилиб кетишди; биринчи қайтган киши ғолиб деб топилди.

Баига (пойга) - узоқ масофага сакраш. Одатда 50 км масофага пойга шаклида йирик комплекс мусобақалар пайтида ўтказилди.

Чоуган - от полоси. Ривожланишнинг бошланиши 7-8-асрларга тўғри келади, ўйин жангчиларнинг асосий ўйин-кулгиларидан бири эди. Чавандозларнинг махсус таёқлари (сулжонлар) бўлиб, улар ёрдамида тўпни уриб туширади. Ўйинчилар икки партияга бўлинган; ҳар бир жамоа тўпни рақиб дарвозасига узатишга ҳаракат қилди. Баъзида чоуган замонавий хоккейни эслатувчи отда ўйналмаган. От спорти билан бир қаторда дорбозлик, яъни кўзғалмас арқонда мувозанат нури (лангар) билан ижро этиш санъати ҳам муваффақият қозонди. Мувозанат санъати 2,5 минг йил олдин Шарқда пайдо бўлган ва кейин бутун дунёга тарқалди. Ажойиб жисмоний тайёргарлиги ва яхши координацияни намойиш этган арқончилар байрам ва тантаналарда чиқиш қилдилар.

Халқ меҳрини қозонган навбатдаги спорт тури кураш, миллий белбоғли курашдир. Тарихий меросни тиклаш бўйича чора-тадбирларни амалга оширишда жанг санъатининг ушбу турига алоҳида эътибор қаратилди, чунки бугунги кунда айнан Ўзбекистон бошқа жанг санъатлари орасида ўзини таниб олиш, спорт тури сифатида муайян қоидаларни ишлаб чиқиш ва спортнинг барча турларини ривожлантиришда биринчи ўринда туради. Бу халқаро мақом. Дуэль миллий бойлик бўлиб, кўп асрлик фалсафа, қадриятлар, рақибга ҳурмат, инсонпарварлик, ҳалолликни ўзида мужассам этган. Қандай оддий қоидалар тасдиқлайди, биз эслаймиз: оғриқли ва бўғувчи усуллар, белдан пастроқ тутқичлар ва ҳар қандай тажовузкорлик ва хўрлик кўринишлари тақиқланади; жанг фақат позицияда бўлиб ўтади, мойил ҳолатда курашиш тақиқланади, рақибнинг танаси учинчи нуктада қўллаб-қувватланса, жанг

тўхтайти. Кураш, авваламбор, куч ва эпчиллик мусобақаси бўлиб, рақибларнинг бир-бирини ҳурмат қилишидан иборат. Буларнинг барчаси курашни оддий, тушунарли, ажойиб, жўшқин ва хавфсиз спорт турига айлантиради, уни ёшлар ҳам, кекса ёшдагилар ҳам қўллаб-қувватлайди. Ва, масалан, «кураш», «ҳалол», «таазим», «тўхта», «ёнбош» атамалари халқаро спорт луғатига табиий равишда кириб келди.

Кураш курашига бўлган қизиқиш жанг санъатининг бошқа турларининг ривожланишига сабаб бўлди. Масалан, минтақа халқлари жанг санъатининг кўп асрлик анъаналарини ўзида мужассам этган замонавий жанг санъати тури – «Ўзбек жанг санъати» (ўзбек жанг санъати) айниқса, ёшлар ўртасида оммалашгани бунга тасдиқлайди. Ушбу жанг санъати ўрганилган мерос асосида яратилган, турли жанговар тизимларнинг самарали усуллари билан бойитилган. Ушбу жанг санъати маълум йўналишлар билан ажралиб туради: спорт, соғломлаштириш (40 ёшдан кейин), қўл санъати (3000 қўл техникаси), теурийлар жанг санъати (пичоқ, қилич, таёқ, найза билан ишлаш), жанговар кураш. Ҳимоя ва ҳужум ҳаракатларининг комплекслари тарихий шахслар номи билан аталган, бу, шубҳасиз, ватанпарварлик тарбиясига ҳисса қўшади.

Жанг санъатининг яна бир қизиқ тури, уни эътибордан четда қолдириб бўлмайди, бу Турон (сўзнинг тарихий маъноси эпчил, кучли, қўрқмас) - бу жанг санъатидир, улар қадимги даврларда содир бўлган жангларда учраган турли хил услублар элементларини ўз ичига олади. ҳозирги Ўзбекистон ҳудуди. Мутахассисларнинг фикрича, ўтмишда савдо шаҳарларида Буюк ипак йўли бўйлаб юрган карвонларни кузатиб бориш ва ҳимоя қилиш билан шуғулланувчи кишилар бўлган. Улар ноёб жанговар маҳоратга эга эдилар, бу уларга кўплаб ва яхши курулланган рақибларга қарши муваффақиятли курашиш имконини берди. Тўғри тизимлаштирилган ва қайта ишлаб чиқилган бу жанговар маҳоратлар Турон жанг санъатининг асосини ташкил этади. Шу билан бирга, жанг санъати ўзига хос фалсафани, дунёқараш тизимини ўз ичига олиши, бу билан танишиш жангчига зарур психологик тайёргарлик даражасига эришишга имкон беришини ҳисобга олиш керак. Санаб ўтилган миллий ўйинлар, жисмоний машқлар, асрлар давомида шаклланган миллий спорт турлари, албатта, нафақат жисмоний сифатларни (куч, тезлик, чидамлилиқ, эпчиллик, мослашувчанлик), балки ахлоқий ва иродавий фазилатларни ҳам ҳар томонлама ривожлантирди. Аста-секин шахс ривожланишининг жисмоний йўналишининг утилитар аҳамияти нафақат соғлом турмуш тарзи, фаол жисмоний тарбия ва спортни тарғиб қилиш билан тўлдирилди, балки кундалиқ ҳаётнинг бир қисмига, бўш вақт шаклига айланди ва тушунчага айланди. унинг кейинги органик ривожланиши. Таъкидлаш жоизки, замонавий спортга йўл миллий ўйинлардан ўтади. Жамият маданий хотирасининг муҳим таркибий қисмига айланган ва замонавий Ўзбекистонда ривожланаётган баъзи анъанавий спорт турларини санаб ўтамыз.

Ёшларни ватанпарварлик руҳида тарбиялаш, уларнинг барча спорт мусобақаларида фаол қатнашиши, спортни янада ривожлантиришга йўналтирилган тадбирларни оммалаштиришга алоҳида эътибор қаратилмоқда.

Соғлом турмуш тарзи инсон саломатлигини мустаҳкамлашнинг асосий мезонидир. Буни яхши англаган ички ишлар органлари ходимлари ҳар ҳафта икки кун спорт машғулотларда иштирок этиб, саломатлигини мустаҳкамлаш билан бирга жисмоний тайёргарлигини ҳам оширмоқда. Спорт соғломлик гарови. Азалдан спорт билан шуғулланиш кишиларга тетиклик бағишлаб келган. Бу эса ишда дейсизми ёки оилада иш унумдорлигини оширишга хизмат қилади. Бугунги кунда кўплаб ташкилотларида ходимларнинг спорт билан шуғулланишига муносиб шароитлар яратилмоқда. Бундай шарт-шароитдан бугунги ёшларимиз ва спортни севувчи инсонларимиз оқилона фойдаланиши, спортнинг барча турлари бўйича Ўзбекистон байроғини юқори чўққиларга кўтариши лозимлигини унутмаслик керак. Спорт ҳамиша бизнинг назаримизда соғли гарови, тинчлик элчиси бўлиб қолаверади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Гаппаров З.Г. Спорт интелети ва унинг шаклланиши.
2. Жисмоний тарбия ва спорт. 2019 йил
3. БК Еримбетов 2002 йил
4. Жисмоний тарбия ва спорт. 2015 йил 4 сентябрь