IQRO JURNALI , IQRO JOURNAL, ИКРО ЖУРНАЛИ
ISSN:2181-4341| wordlyknowledge.uz/index.php/iqro
Volume 22 Issue 02 IYUL 2026

MILLIY SPORT TURLARINING JISMONIY MADANIYATNI RIVOJLANTIRISHDAGI O'RNI

Sadirbayeva Asiya Jetker qizi
Nukus davlat pedagogika Instituti,
Pedagogika-psixologiya va ijodiy ta'lim fakulteti
jismoniy madaniyat yo'nalishi 2-bosqich talabasi
E-mail: asiyosadirbayeva@gmail.com
https://doi.org/10.5281/zenodo.21342692

Annotatsiya. Mazkur maqolada milliy sport turlarining jismoniy madaniyatni rivojlantirishdagi o'rni, ularning yosh avlodni jismonan barkamol, ma'naviy yetuk va vatanparvar ruhda tarbiyalashdagi ahamiyati ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqot davomida o'zbek xalqining milliy sport turlari – kurash, belbog'li kurash, ko'pkari, kamondan otish, ot sporti va xalq o'yinlarining tarixiy rivojlanishi, pedagogik imkoniyatlari hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi o'rni yoritilgan. Shuningdek, milliy sport turlarini zamonaviy ta'lim tizimiga integratsiya qilish, yoshlar orasida ommalashtirish va ularning jismoniy hamda psixologik rivojlanishiga ta'siri bo'yicha ilmiy xulosalar va amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan. Tadqiqot natijalari milliy sport turlarini rivojlantirish orqali jismoniy madaniyatni yuksaltirish va sog'lom avlodni tarbiyalash imkoniyatlarini kengaytirishga xizmat qiladi.
Kalit so'zlar: milliy sport, jismoniy madaniyat, kurash, ko'pkari, belbog'li kurash, xalq o'yinlari, sog'lom turmush tarzi, yoshlar, jismoniy tarbiya, sport pedagogikasi.

Аннотация. В данной статье анализируется роль народных видов спорта в развитии физической культуры, их значение в воспитании молодого поколения в физически здоровом, духовно зрелом и патриотическом духе. В ходе исследования освещается историческое развитие народных видов спорта узбекского народа – кураш, поясная борьба, копкари, стрельба из лука, конный спорт и народные игры, их педагогические возможности и роль в формировании здорового образа жизни. Также разработаны научные выводы и практические рекомендации по интеграции народных видов спорта в современную систему образования, их популяризации среди молодежи и их влиянию на их физическое и психологическое развитие. Результаты исследования служат для совершенствования физической культуры и расширения возможностей воспитания здорового поколения посредством развития народных видов спорта.
Ключевые слова: народные виды спорта, физическая культура, кураш, копкари, поясная борьба, народные игры, здоровый образ жизни, молодежь, физическое воспитание, спортивная педагогика.

Abstract. This article analyzes the role of national sports in the development of physical culture, their importance in raising the younger generation in a physically fit, spiritually mature and patriotic spirit. During the study, the historical development of the national sports of the Uzbek people - kurash, belt wrestling, kopkari, archery, equestrian sports and folk games, their pedagogical capabilities and their role in the formation of a healthy lifestyle were highlighted. Also, scientific conclusions and practical recommendations were developed on the integration of national sports into the modern education system, their popularization among young people and their impact on their physical and psychological development. The results of the study serve to improve physical culture and expand the opportunities for raising a healthy generation through the development of national sports.

Key words: national sports, physical culture, kurash, kopkari, belt wrestling, folk games, healthy lifestyle, youth, physical education, sports pedagogy.

Kirish. XXI asrda inson kapitalini rivojlantirish, sog‘lom turmush tarzini qaror toptirish va yosh avlodni har tomonlama barkamol etib tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biriga aylandi. Globallashuv, urbanizatsiya, raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi hamda harakatsiz turmush tarzining keng tarqalishi inson salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatayotgan bir sharoitda jismoniy madaniyatni rivojlantirish masalasi yanada dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa, yoshlar o‘rtasida jismoniy faollikning pasayishi, semizlik, yurak-qon tomir kasalliklari, tayanch-harakat tizimi bilan bog‘liq muammolar va psixologik zo‘riqishlarning ortishi jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirishni talab etmoqda. Bunday sharoitda milliy sport turlari sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, yoshlarni jismonan chiniqtirish hamda milliy qadriyatlarni asrab-avaylashning samarali vositasi sifatida alohida ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi. Milliy sport turlari xalqning ko‘p asrlik tarixiy taraqqiyoti, turmush tarzi, urf-odatlari, mehnat faoliyati va harbiy tayyorgarligi asosida shakllangan noyob madaniy merosdir. Ular nafaqat jismoniy mashqlar tizimi, balki xalqning dunyoqarashi, axloqiy qadriyatlari, estetik qarashlari va ijtimoiy munosabatlarini o‘zida mujassamlashtirgan murakkab ijtimoiy-madaniy hodisa hisoblanadi. O‘zbek xalqining kurash, belbog‘li kurash, ko‘pkari, chavandozlik, kamondan otish, arqon tortish, dorbozlik, tosh ko‘tarish va boshqa an’anaviy sport turlari asrlar davomida yoshlarni kuchli, jasur, epchil, chidamli va vatanparvar qilib tarbiyalashda muhim vosita bo‘lib kelgan. Jismoniy madaniyat tushunchasi zamonaviy ilmiy adabiyotlarda insonning umumiy madaniyatining ajralmas tarkibiy qismi sifatida talqin qilinadi. U jismoniy rivojlanish, sog‘lom turmush tarzi, sport faoliyati, sog‘liqni saqlash, harakat faolligi, dam olish madaniyati va shaxsning jismoniy salohiyatini rivojlantirishga qaratilgan qadriyatlar, bilimlar va ko‘nikmalar tizimini o‘z ichiga oladi. Jismoniy madaniyatning asosiy vazifasi inson organizmining funksional imkoniyatlarini kengaytirish, sog‘lom hayot kechirish madaniyatini shakllantirish, mehnat unumdorligini oshirish hamda jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyotiga xizmat qiluvchi sog‘lom avlodni tarbiyalashdan iborat. Milliy sport turlarining jismoniy madaniyat tizimidagi o‘rni shundaki, ular jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan birga, shaxsning ma’naviy-axloqiy fazilatlarini ham shakllantiradi. Masalan, o‘zbek milliy kurashi halollik, mardlik, raqibga hurmat va adolat tamoyillariga asoslanadi. Ko‘pkari esa jasorat, tezkor qaror qabul qilish, jamoaviy hamkorlik va yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi. Kamondan otish diqqatni jamlash, aniqlik va sabr-toqatni rivojlantiradi. Shunday qilib, milliy sport turlari yoshlarning nafaqat jismoniy, balki intellektual, ruhiy va ma’naviy kamolotiga ham bevosita ta’sir ko‘rsatadi. So‘nggi yillarda dunyo miqyosida an’anaviy va milliy sport turlariga qiziqish sezilarli darajada ortmoqda. Bunga sabab milliy sportning madaniy merosni asrash, turizmni rivojlantirish, ijtimoiy birdamlikni mustahkamlash hamda sog‘lom turmush tarzini ommalashtirishdagi o‘rni tobora ortib borayotganidir. Xalqaro sport tashkilotlari va ilmiy markazlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlar milliy sport turlari yoshlarning jismoniy faolligini oshirish, ijtimoiy moslashuvini yaxshilash va milliy o‘zlikni anglash tuyg‘usini mustahkamlashda muhim vosita ekanligini ko‘rsatmoqda.

O‘zbekiston Respublikasida ham milliy sport turlarini rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Mamlakatimizda milliy kurashning xalqaro maydondagi nufuzi ortib borayotgani, ko‘pkari bo‘yicha respublika va xalqaro musobaqalarning muntazam o‘tkazilishi, sport maktablari faoliyatining kengayishi hamda milliy sport federatsiyalarining rivojlanishi bu sohaga qaratilayotgan e’tiborning yaqqol ifodasidir. Milliy sport turlarini rivojlantirish orqali nafaqat sport natijalarini yaxshilash, balki yoshlarni bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish, sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish va milliy qadriyatlarni kelajak avlodga yetkazish maqsad qilinmoqda. Bugungi kunda jismoniy madaniyatni

rivojlantirishning innovatsion yo‘nalishlari ham shakllanmoqda. Raqamli texnologiyalar, sun’iy intellekt, virtual murabbiylar, fitnes platformalari, aqlli soatlar va mobil ilovalar orqali jismoniy mashg‘ulotlarni monitoring qilish, yuklamani individuallashtirish va sog‘liq ko‘rsatkichlarini tahlil qilish imkoniyatlari kengaymoqda. Shu bilan birga, milliy sport turlarini ushbu zamonaviy texnologiyalar bilan uyg‘unlashtirish ularni yoshlar orasida yanada ommalashtirish, mashg‘ulotlar samaradorligini oshirish va ilmiy asoslangan tayyorgarlik tizimini yaratishga xizmat qiladi. Pedagogik nuqtai nazardan milliy sport turlari kompetensiyaviy ta’lim modelining muhim elementi hisoblanadi. Ular o‘quvchilarda kuch, tezkorlik, chidamlilik, epchillik va moslashuvchanlik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan bir qatorda, mas’uliyat, intizom, liderlik, jamoada ishlash, muloqot madaniyati va muammoli vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilish ko‘nikmalarini ham shakllantiradi. Shu bois milliy sport elementlarini umumiy o‘rta, professional va oliy ta’lim muassasalarining o‘quv dasturlariga integratsiya qilish dolzarb ilmiy-amaliy vazifalardan biri hisoblanadi. Milliy sport turlari sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda ham muhim ahamiyatga ega. Muntazam mashg‘ulotlar yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini mustahkamlaydi, mushaklar va suyaklarning rivojlanishini ta’minlaydi, ortiqcha vaznning oldini oladi, immunitetni kuchaytiradi hamda ruhiy salomatlikni yaxshilaydi. Ayniqsa, ochiq havoda o‘tkaziladigan milliy sport musobaqalari inson organizmiga ijobiy fiziologik ta’sir ko‘rsatishi bilan birga, tabiatga mehr, ekologik madaniyat va faol dam olish odatlarini shakllantiradi. Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, milliy sport turlarining tarixiy, etnografik va madaniy jihatlari yetarli darajada o‘rganilgan bo‘lsa-da, ularning jismoniy madaniyatni rivojlantirishdagi pedagogik, psixologik va sog‘lomlashtiruvchi imkoniyatlari, shuningdek zamonaviy ta’lim texnologiyalari bilan integratsiyalashuvi bo‘yicha kompleks tadqiqotlar hali ham yetarli emas. Ayniqsa, milliy sport turlarining talaba-yoshlar jismoniy tayyorgarligiga ta’siri, ularni raqamli monitoring tizimlari orqali baholash hamda sun’iy intellekt asosidagi mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqish masalalari istiqbolli ilmiy yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. Mazkur tadqiqotning dolzarbligi ham aynan ushbu ilmiy bo‘shliqni to‘ldirish zarurati bilan belgilanadi. Tadqiqotning asosiy maqsadi milliy sport turlarining jismoniy madaniyatni rivojlantirishdagi o‘rnini ilmiy-nazariy jihatdan asoslash, ularning sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi pedagogik imkoniyatlarini aniqlash hamda ta’lim tizimida qo‘llashning samarali mexanizmlarini ishlab chiqishdan iborat. Ushbu maqsadga erishish uchun milliy sport turlarining tarixiy rivojlanishi, jismoniy sifatlarni shakllantirishdagi ahamiyati, ma’naviy-tarbiyaviy imkoniyatlari, xalqaro tajribalar va innovatsion yondashuvlar kompleks tahlil qilinadi. Shunday qilib, milliy sport turlari jismoniy madaniyatni rivojlantirish, sog‘lom turmush tarzini qaror toptirish, milliy qadriyatlarni asrab-avaylash va barkamol avlodni tarbiyalashning muhim omili hisoblanadi. Ularni zamonaviy ta’lim tizimi, sport siyosati va innovatsion texnologiyalar bilan uyg‘unlashtirish O‘zbekistonning sport salohiyatini yuksaltirish, aholining jismoniy faolligini oshirish hamda milliy madaniy merosni kelajak avlodlarga yetkazishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar tahlili. Milliy sport turlarining jismoniy madaniyatni rivojlantirishdagi o‘rnini ilmiy jihatdan o‘rganish so‘nggi yillarda sport pedagogikasi, jismoniy tarbiya nazariyasi, etnopedagogika, sotsiologiya, antropologiya va madaniyatshunoslik fanlarining muhim tadqiqot yo‘nalishlaridan biriga aylandi. Zamonaviy ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, milliy sport turlari nafaqat jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish vositasi, balki milliy o‘zlikni anglash, tarixiy-madaniy merosni asrash, ijtimoiy birdamlikni mustahkamlash va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning samarali mexanizmi sifatida ham baholanmoqda. Shu sababli mazkur yo‘nalish bo‘yicha olib borilgan tadqiqotlarni kompleks tahlil qilish mavzuning nazariy asoslarini aniqlash va mavjud ilmiy bo‘shliqlarni belgilashda muhim ahamiyat kasb etadi. Jismoniy madaniyat nazariyasining klassik namoyandalari L.P. Matveev, V.K. Balsevich va

Yu.F. Kuramshin jismoniy madaniyatni shaxs umumiy madaniyatining ajralmas qismi sifatida talqin qiladilar. Ularning ilmiy qarashlariga ko‘ra, jismoniy madaniyat insonning biologik imkoniyatlarini rivojlantirish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, mehnat va harbiy faoliyatga tayyorlash hamda ma’naviy barkamollikni ta’minlashga xizmat qiluvchi murakkab ijtimoiy-pedagogik tizimdir. Mazkur nazariyalar sportni faqat musobaqa natijalari bilan emas, balki shaxs rivojlanishining universal omili sifatida baholashi bilan ahamiyatlidir. Zamonaviy xorijiy ilmiy adabiyotlarda jismoniy madaniyat tushunchasi kompetensiyaviy yondashuv asosida izohlanadi. D. Kirk, R. Bailey, K. Hardman va boshqa tadqiqotchilar jismoniy tarbiya jarayonining asosiy vazifasi o‘quvchilarda hayot davomida jismoniy faollikni saqlash kompetensiyasini shakllantirishdan iborat ekanligini ta’kidlaydilar. Ularning fikricha, sport mashg‘ulotlari nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantiradi, balki mustaqil fikrlash, mas’uliyat, liderlik, jamoada ishlash va kommunikativ kompetensiyalarni ham shakllantiradi. Ushbu yondashuv milliy sport turlarini zamonaviy ta’lim tizimiga integratsiyalash uchun muhim metodologik asos bo‘lib xizmat qiladi. Milliy sport turlarining tarixiy ildizlari va madaniy ahamiyati bo‘yicha olib borilgan etnografik tadqiqotlar ularning xalqning turmush tarzi, urf-odatlari va harbiy an’analari bilan uzviy bog‘liqligini ko‘rsatadi. Markaziy Osiyo xalqlari orasida kurash, ko‘pkari, chavandozlik, kamondan otish, qilichbozlik va boshqa an’anaviy sport turlari asrlar davomida yoshlarni jasurlik, epchillik, chidamlilik va vatanparvarlik ruhida tarbiyalash vositasi bo‘lib xizmat qilgan. Tadqiqotchilar ushbu sport turlarini nomoddiy madaniy merosning tarkibiy qismi sifatida baholab, ularning avloddan-avlodga uzatilishini jamiyat barqaror rivojlanishining muhim omillaridan biri deb hisoblaydilar. Ilmiy manbalarda o‘zbek milliy kurashi alohida o‘rin egallaydi. Kurashning tarixi bir necha ming yillik davrni qamrab olishi, uning xalq sayillari, bayramlar va harbiy tayyorgarlik jarayonlarida keng qo‘llanilgani ko‘plab tarixiy manbalarda qayd etilgan. Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar kurash mashg‘ulotlari kuch, chidamlilik, tezkorlik, koordinatsiya va reaksiyani rivojlantirish bilan bir qatorda, sportchilarda halollik, intizom, o‘zini nazorat qilish va raqibga hurmat kabi axloqiy fazilatlarni ham shakllantirishini ko‘rsatmoqda. Shu jihatdan kurash jismoniy va ma’naviy tarbiyaning uyg‘un modelini namoyon etadi. Ko‘pkari bo‘yicha olib borilgan ilmiy izlanishlarda ushbu sport turi nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki strategik fikrlash, tezkor qaror qabul qilish, jamoaviy hamkorlik va psixologik barqarorlikni rivojlantiruvchi murakkab faoliyat turi sifatida tavsiflanadi. Chavandozning yuqori darajadagi muvozanatni saqlashi, koordinatsiyasi va chidamliligi ko‘pkarining fiziologik va biomekanik jihatdan ham murakkab sport turi ekanligini ko‘rsatadi. Tadqiqotchilar ushbu sportning yoshlar jismoniy tayyorgarligiga ijobiy ta’sirini qayd etish bilan birga, xavfsizlik talablarini takomillashtirish zarurligini ham ta’kidlaydilar. Xalq o‘yinlari va an’anaviy harakatli mashqlar bo‘yicha pedagogik tadqiqotlar maktabgacha va maktab yoshidagi bolalar jismoniy rivojlanishida milliy o‘yinlarning yuqori samaradorligini ko‘rsatadi. Milliy harakatli o‘yinlar bolalarda tezkorlik, epchillik, koordinatsiya, moslashuvchanlik va muvozanatni rivojlantirish bilan bir qatorda, muloqot madaniyati, hamkorlik, mas’uliyat va ijtimoiy moslashuvni ham kuchaytiradi. Shu sababli ko‘plab tadqiqotchilar milliy o‘yinlarni boshlang‘ich ta’lim va jismoniy tarbiya darslariga keng joriy etishni tavsiya etadilar.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti tomonidan olib borilgan tadqiqotlar jismoniy faollikning yetarli emasligi global sog‘liq uchun asosiy xavf omillaridan biri ekanligini ko‘rsatadi. Zamonaviy yoshlar orasida ekran qarshisida uzoq vaqt qolish, harakat faolligining kamayishi va passiv turmush tarzi keng tarqalmoqda. Shu nuqtai nazardan ilmiy adabiyotlarda milliy sport turlari ommaviy jismoniy faollikni oshirishning madaniy jihatdan mos va samarali vositasi sifatida baholanmoqda. Chunki an’anaviy sport turlari yoshlar uchun qiziqarli, milliy qadriyatlarga yaqin va ijtimoiy jihatdan motivatsion xarakterga ega. UNESCOning jismoniy tarbiya bo‘yicha konseptual hujjatlarida sifatli jismoniy tarbiya barqaror rivojlanishning muhim

omili sifatida e’tirof etiladi. Tashkilot ekspertlari milliy sport turlarini ta’lim dasturlariga integratsiya qilish orqali o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishi bilan birga madaniy identifikatsiyasi va fuqarolik mas’uliyatini ham rivojlantirish mumkinligini ta’kidlaydilar. Bu yondashuv milliy sportni faqat sport faoliyati emas, balki madaniy va tarbiyaviy tizim sifatida ko‘rishga asos yaratadi. Sport psixologiyasi bo‘yicha olib borilgan tadqiqotlar milliy sport mashg‘ulotlarining ruhiy salomatlikka ijobiy ta’sirini ham tasdiqlaydi. Muntazam mashg‘ulotlar stressni kamaytiradi, o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshiradi, emotsional barqarorlikni mustahkamlaydi va ijobiy motivatsiyani shakllantiradi. Ayniqsa, jamoaviy milliy sport turlarida hamkorlik, o‘zaro ishonch va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash mexanizmlarining rivojlanishi yoshlarning psixologik moslashuviga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. So‘nggi yillarda ilmiy adabiyotlarda raqamli texnologiyalar va sportning integratsiyasi alohida tadqiqot yo‘nalishiga aylandi. Fitnes-trekerlar, mobil ilovalar, aqlli soatlar, GPS monitoring tizimlari va sun’iy intellekt asosidagi tahliliy platformalar mashg‘ulotlar samaradorligini oshirish, sportchilarning funksional holatini kuzatish va individual yuklamalarni rejalashtirish imkonini bermoqda. Biroq tahlillar shuni ko‘rsatadiki, milliy sport turlarida ushbu texnologiyalardan foydalanish bo‘yicha ilmiy tadqiqotlar hali yetarli emas. Ayniqsa, kurash, ko‘pkari va boshqa milliy sport turlarining biomekanik tahlili, fiziologik monitoringi va sun’iy intellekt asosidagi mashg‘ulot modellarini ishlab chiqish istiqbolli ilmiy yo‘nalish hisoblanadi.

Mahalliy ilmiy adabiyotlarda milliy sport turlarining tarixiy rivojlanishi, ularning tarbiyaviy ahamiyati va ommaviy sportni rivojlantirishdagi o‘rni keng yoritilgan. O‘zbekistonlik olimlar milliy sport turlari yoshlarni vatanparvarlik, milliy g‘urur, jasorat va sog‘lom turmush tarziga yo‘naltirishda muhim vosita ekanligini asoslab berganlar. Shuningdek, ta’lim muassasalarida milliy sport elementlarini qo‘llash o‘quvchilarning darslarga qiziqishini oshirishi, jismoniy tayyorgarligini yaxshilashi va milliy qadriyatlarga hurmatini kuchaytirishi qayd etilgan. Biroq mahalliy tadqiqotlarning aksariyati tarixiy yoki metodik tavsif bilan cheklanadi. Milliy sport turlarining zamonaviy pedagogik texnologiyalar, kompetensiyaviy ta’lim, inklyuziv jismoniy tarbiya, raqamli monitoring tizimlari va sun’iy intellekt vositalari bilan integratsiyasi masalalari yetarli darajada o‘rganilmagan. Bundan tashqari, milliy sport turlarining sog‘liq ko‘rsatkichlariga uzoq muddatli ta’siri, yoshlar motivatsiyasiga ta’siri va ta’lim sifatini oshirishdagi roli bo‘yicha empirik tadqiqotlar soni ham cheklangan. Adabiyotlarning tanqidiy tahlili quyidagi ilmiy xulosalarni shakllantirish imkonini beradi. Birinchidan, milliy sport turlari jismoniy madaniyatni rivojlantirishning samarali vositasi sifatida xalqaro ilmiy hamjamiyat tomonidan tobora ko‘proq e’tirof etilmoqda. Ikkinchidan, ular jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda ma’naviy-axloqiy tarbiya, milliy identitet va ijtimoiy birdamlikni rivojlantirishga xizmat qiladi. Uchinchidan, zamonaviy axborot texnologiyalari bilan integratsiya milliy sport turlarining samaradorligini yanada oshirish imkonini beradi. To‘rtinchidan, milliy sportni ta’lim tizimiga keng joriy etish sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va yoshlarning jismoniy faolligini oshirishning istiqbolli yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Shunday qilib, mavjud ilmiy adabiyotlar milliy sport turlarining jismoniy madaniyatni rivojlantirishdagi o‘rnini nazariy jihatdan asoslab bergan bo‘lsa-da, ularni zamonaviy pedagogik texnologiyalar, raqamli sport infratuzilmasi, sun’iy intellekt va individual sog‘liq monitoringi bilan uyg‘unlashtirish bo‘yicha ilmiy izlanishlar yetarli emas. Aynan ushbu ilmiy bo‘shliq (research gap) mazkur tadqiqotning dolzarbligini belgilaydi hamda milliy sport turlarini zamonaviy jismoniy madaniyat tizimida qo‘llashning yangi ilmiy va amaliy yondashuvlarini ishlab chiqishni taqozo etadi.

Muhokama. Mazkur tadqiqot natijalari milliy sport turlarining jismoniy madaniyatni rivojlantirishdagi o‘rni faqat jismoniy tayyorgarlikni oshirish bilan cheklanmasdan, shaxsning ma’naviy-axloqiy kamoloti, milliy o‘zligini anglash, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish hamda ijtimoiy birdamlikni mustahkamlashda ham muhim omil ekanligini ko‘rsatdi. Adabiyotlar

tahlili va zamonaviy ilmiy qarashlarni qiyosiy tahlil qilish asosida aniqlanishicha, milliy sport turlari biologik, pedagogik, psixologik va madaniy jihatlarni o‘zida mujassamlashtirgan ko‘p qirrali tizim bo‘lib, ularni ta’lim jarayoniga integratsiya qilish yoshlar jismoniy madaniyatini rivojlantirishning samarali mexanizmlaridan biri hisoblanadi. Tahlillar shuni ko‘rsatdiki, globallashuv va raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi sharoitida yoshlarning jismoniy faolligi pasayib bormoqda. Kompyuter, mobil qurilmalar va ijtimoiy tarmoqlardan uzoq vaqt foydalanish harakatsiz turmush tarzini kuchaytirib, semizlik, yurak-qon tomir kasalliklari, tayanch-harakat tizimi muammolari va psixologik zo‘riqishlar xavfini oshirmoqda. Bunday sharoitda milliy sport turlari yoshlarni faol harakatga jalb etishning madaniy jihatdan yaqin, qiziqarli va motivatsion vositasi sifatida alohida ahamiyat kasb etadi. Ular sport faoliyatini milliy qadriyatlar bilan uyg‘unlashtirganligi sababli yoshlarning mashg‘ulotlarga qiziqishi va muntazam ishtirok etish ehtimolini oshiradi. Tadqiqot natijalari milliy sport turlarining jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi samaradorligini ham tasdiqlaydi. Kurash mashg‘ulotlari mushak kuchi, tezkorlik, koordinatsiya, muvozanat va chidamlilikni rivojlantirsa, ko‘pkari yuqori darajadagi funksional tayyorgarlik, chaqqonlik, strategik fikrlash va tezkor qaror qabul qilish ko‘nikmalarini shakllantiradi. Kamondan otish diqqatni jamlash, aniqlik va emotsional barqarorlikni rivojlantiradi. Xalq o‘yinlari esa ayniqsa bolalar va o‘smirlarda tezkorlik, epchillik, moslashuvchanlik hamda jamoaviy hamkorlikni rivojlantirishda samarali vosita hisoblanadi. Demak, turli milliy sport turlarining fiziologik va pedagogik imkoniyatlari bir-birini to‘ldirib, jismoniy madaniyatni kompleks rivojlantirishga xizmat qiladi. Pedagogik nuqtai nazardan olib qaralganda, milliy sport turlarining afzalligi ularning tarbiyaviy salohiyatida namoyon bo‘ladi. Zamonaviy kompetensiyaviy ta’lim modelida jismoniy tarbiya nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantirish, balki shaxsning ijtimoiy va fuqarolik kompetensiyalarini shakllantirish vositasi sifatida ham qaralmoqda. Milliy sport mashg‘ulotlari jarayonida yoshlar intizom, mas’uliyat, halollik, adolat, jamoada ishlash, liderlik va o‘zaro hurmat kabi fazilatlarni egallaydilar. Ayniqsa, o‘zbek kurashining "halol g‘alaba", "raqibga hurmat" va "mardlik" tamoyillari sport etikasi bilan bir qatorda ma’naviy tarbiya tizimining ham muhim elementi hisoblanadi. Muhokama davomida aniqlangan yana bir muhim jihat shundaki, milliy sport turlari yoshlarda milliy identitet va vatanparvarlik tuyg‘usini shakllantirishda alohida o‘rin tutadi. Sport musobaqalari va xalq o‘yinlari orqali yoshlar xalqning tarixiy an’analari, urf-odatlari va madaniy qadriyatlari bilan bevosita tanishadilar. Bu esa ularda milliy merosga hurmat, tarixiy xotirani saqlash va fuqarolik mas’uliyatini rivojlantirishga xizmat qiladi. Shu jihatdan milliy sport turlari jismoniy tarbiya bilan bir qatorda ma’naviy-ma’rifiy tarbiyaning ham muhim vositasi hisoblanadi. Sotsiologik tahlillar milliy sport turlarining ijtimoiy integratsiyani kuchaytirishdagi rolini ham tasdiqlaydi. Ommaviy sport musobaqalari, xalq sayillari va milliy bayramlarda o‘tkaziladigan sport tadbirlari turli yosh, kasb va ijtimoiy qatlam vakillarini birlashtiradi. Natijada jamiyatda sog‘lom raqobat muhiti, o‘zaro hamkorlik va ijtimoiy birdamlik mustahkamlanadi. Ayniqsa, qishloq hududlarida milliy sport musobaqalari yoshlarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish, salbiy odatlardan himoya qilish va sog‘lom ijtimoiy muhitni shakllantirishda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi. Tadqiqot natijalari shuni ham ko‘rsatdiki, milliy sport turlarining samaradorligi zamonaviy pedagogik texnologiyalar bilan uyg‘unlashtirilganda yanada ortadi. Interfaol ta’lim metodlari, loyiha asosida o‘qitish, musobaqa texnologiyalari, gamifikatsiya va kompetensiyaviy yondashuv milliy sport mashg‘ulotlarini qiziqarli va samarali tashkil etish imkonini beradi. Ayniqsa, jismoniy tarbiya darslarida xalq o‘yinlari va milliy sport elementlaridan foydalanish o‘quvchilarning darsdagi faolligi, motivatsiyasi va emotsional holatini sezilarli yaxshilaydi. Raqamli transformatsiya sharoitida milliy sport turlarini rivojlantirishning yangi imkoniyatlari ham yuzaga kelmoqda. Sun’iy intellekt, biomexanik tahlil tizimlari, GPS monitoring, aqlli soatlar va mobil ilovalar yordamida sportchilarning funksional holati, yuklama darajasi va tiklanish jarayonlarini real vaqt rejimida nazorat qilish mumkin. Masalan, kurashchilarning

texnik harakatlarini videoanalitika asosida baholash yoki chavandozlarning harakat trayektoriyasini GPS texnologiyalari yordamida tahlil qilish mashg‘ulotlar sifatini sezilarli oshirishi mumkin. Shu bilan birga, virtual reallik (VR) va kengaytirilgan reallik (AR) texnologiyalaridan foydalanish murakkab texnik elementlarni xavfsiz va samarali o‘rgatish imkonini beradi. Biroq tahlillar shuni ko‘rsatadiki, milliy sport turlarini rivojlantirish yo‘lida qator muammolar ham mavjud. Ayrim hududlarda sport infratuzilmasining yetarli darajada rivojlanmaganligi, malakali murabbiylar sonining cheklanganligi, ilmiy-metodik ta’minotning sustligi va zamonaviy sport texnologiyalarining yetarlicha joriy etilmaganligi milliy sportni ommalashtirishga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Bundan tashqari, ayrim milliy sport turlari bo‘yicha yagona o‘quv-metodik standartlar va baholash mezonlarining yetarli emasligi mashg‘ulotlar sifatiga ta’sir qilishi mumkin. Mazkur tadqiqotning muayyan cheklovlari ham mavjud. Tadqiqot asosan nazariy va qiyosiy tahlil usullariga tayangan bo‘lib, keng ko‘lamli eksperimental va statistik ma’lumotlar bilan boyitilishi kelgusidagi izlanishlarning muhim yo‘nalishi hisoblanadi. Kelajakdagi tadqiqotlarda milliy sport turlarining jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlariga, akademik muvaffaqiyatga, ruhiy salomatlikka va ijtimoiy kompetensiyalarga ta’sirini uzoq muddatli monitoring asosida o‘rganish maqsadga muvofiqdir. Shuningdek, sun’iy intellekt, katta ma’lumotlar (Big Data) va biomexanik modellashtirish asosida individual mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqish ilmiy va amaliy jihatdan katta istiqbolga ega. Umuman olganda, tadqiqot natijalari milliy sport turlarini rivojlantirish jismoniy madaniyatni yuksaltirishning eng samarali va barqaror yo‘nalishlaridan biri ekanligini ko‘rsatdi. Ular inson salomatligini mustahkamlash, sog‘lom turmush tarzini qaror toptirish, milliy qadriyatlarni asrab-avaylash, yoshlarning ma’naviy-axloqiy kamolotini ta’minlash va jamiyatning ijtimoiy birdamligini kuchaytirishda muhim o‘rin tutadi. Shu sababli milliy sport turlarini zamonaviy ta’lim texnologiyalari, ilmiy yondashuvlar va raqamli innovatsiyalar bilan uyg‘unlashtirish O‘zbekistonning jismoniy madaniyat tizimini rivojlantirishning ustuvor strategik yo‘nalishlaridan biri bo‘lib qoladi.

Xulosa. Mazkur tadqiqot davomida milliy sport turlarining jismoniy madaniyatni rivojlantirishdagi o‘rni nazariy va amaliy jihatdan kompleks tahlil qilindi. Olib borilgan ilmiy tahlillar shuni ko‘rsatdiki, milliy sport turlari nafaqat jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish, balki sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, ma’naviy-axloqiy qadriyatlarni mustahkamlash, milliy o‘zlikni anglash va ijtimoiy birdamlikni rivojlantirishning ham samarali vositasi hisoblanadi. Shu jihatdan ular jismoniy madaniyat tizimining muhim tarkibiy qismi sifatida e’tirof etilishi zarur. Adabiyotlar tahlili va muhokama natijalari milliy sport turlarining tarixiy taraqqiyoti xalqning madaniy merosi, urf-odatlari va tarbiyaviy tajribasi bilan uzviy bog‘liq ekanligini tasdiqladi. Ayniqsa, o‘zbek kurashi, belbog‘li kurash, ko‘pkari, kamondan otish, chavandozlik va xalq o‘yinlari yoshlarni jismonan chiniqtirish, ularda kuch, chidamlilik, epchillik, koordinatsiya, tezkor fikrlash va psixologik barqarorlikni rivojlantirish bilan bir qatorda, halollik, mardlik, vatanparvarlik, mas’uliyat va jamoaviy hamkorlik kabi ijtimoiy-axloqiy fazilatlarni shakllantirishga xizmat qilishi aniqlandi. Tadqiqot davomida zamonaviy ilmiy qarashlar asosida jismoniy madaniyatning faqat sport natijalari bilan emas, balki inson salomatligi, mehnat unumdorligi, ruhiy barqarorligi va hayot sifati bilan uzviy bog‘liqligi asoslab berildi. Shu nuqtai nazardan milliy sport turlarini rivojlantirish aholi, ayniqsa yoshlar orasida jismoniy faollikni oshirish, harakatsiz turmush tarzining salbiy oqibatlarini kamaytirish hamda sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirishning samarali mexanizmlaridan biri sifatida baholandi. Tahlillar shuni ko‘rsatdiki, milliy sport turlarining pedagogik imkoniyatlari zamonaviy kompetensiyaviy ta’lim konsepsiyasi bilan to‘liq uyg‘unlashadi. Ularni umumiy o‘rta, professional va oliy ta’lim tizimida qo‘llash orqali nafaqat jismoniy sifatlar, balki kommunikativ kompetensiyalar, liderlik, tanqidiy fikrlash, muammoli vaziyatlarda qaror qabul qilish va jamoada ishlash ko‘nikmalarini

ham samarali rivojlantirish mumkin. Mazkur tadqiqotning muhim ilmiy natijalaridan biri milliy sport turlarini raqamli texnologiyalar bilan integratsiyalash istiqbollarini asoslashdan iborat bo‘ldi. Sun’iy intellekt, biomexanik tahlil, aqlli sensorlar, GPS monitoring, fitnes-trekerlar va mobil ilovalar asosida mashg‘ulotlarni individuallashtirish, sportchilarning funksional holatini nazorat qilish hamda yuklamalarni ilmiy asosda boshqarish milliy sport turlarining samaradorligini sezilarli oshirishi mumkinligi aniqlandi. Shu bilan birga, tadqiqot milliy sportni rivojlantirish yo‘lida ayrim muammolar ham mavjudligini ko‘rsatdi. Jumladan, ayrim hududlarda sport infratuzilmasining yetarli emasligi, ilmiy-metodik ta’minotning cheklanganligi, zamonaviy o‘quv dasturlarining to‘liq ishlab chiqilmaganligi, murabbiylar malakasini oshirish tizimining takomillashtirilishi zarurligi hamda innovatsion texnologiyalarning amaliyotga yetarli darajada joriy etilmaganligi ushbu yo‘nalishning dolzarb masalalari hisoblanadi. Kelgusidagi ilmiy izlanishlarda milliy sport turlarining sog‘liq ko‘rsatkichlari, akademik muvaffaqiyat, psixologik barqarorlik va ijtimoiy kompetensiyalarga ta’sirini uzoq muddatli eksperimental tadqiqotlar asosida o‘rganish maqsadga muvofiqdir. Shuningdek, sun’iy intellekt, katta ma’lumotlar (Big Data), virtual reallik (VR) va kengaytirilgan reallik (AR) texnologiyalaridan foydalanish orqali milliy sport mashg‘ulotlarini optimallashtirish bo‘yicha ilmiy tadqiqotlarni rivojlantirish istiqbolli yo‘nalish hisoblanadi. Umuman olganda, milliy sport turlari jismoniy madaniyatni rivojlantirishning samarali, barqaror va milliy qadriyatlarga asoslangan modeli sifatida baholanishi mumkin. Ularni zamonaviy pedagogik texnologiyalar, ilmiy yondashuvlar va innovatsion axborot tizimlari bilan uyg‘unlashtirish O‘zbekistonda sog‘lom, jismonan barkamol, ma’naviy yetuk va raqobatbardosh avlodni tarbiyalashning muhim shartlaridan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi. (2020). "Ta'lim to‘g‘risida"gi Qonun. Toshkent.
2. O‘zbekiston Respublikasi. (2015, yangi tahrir). "Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida"gi Qonun. Toshkent.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti. (2022). 2022–2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi. Toshkent.
4. Mirziyoyev, Sh. M. (2021). Yangi O‘zbekiston strategiyasi. Toshkent: O‘zbekiston.
5. Abdullayev, A. (2021). Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent.
6. Karimov, B. (2023). Milliy sport turlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari. *Zamonaviy Ta'lim*, 4(2), 55–63.
7. Xo‘jayev, F. (2022). Milliy kurash mashg‘ulotlarini tashkil etish metodikasi. *Pedagogik Mahorat*, 3, 70–77.
8. Ergashev, S. (2021). Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda milliy sportning o‘rni. *Xalq Ta'limi*, 5, 81–89.
9. Salaydinovich, K. N. (2022). Talaba-yoshlar jismoniy madaniyatini rivojlantirishning dolzarb masalalari. *Academic Research in Educational Sciences*, 3(5), 112–120.
10. Utepberganov, G. K. (2024). Milliy sport turlarining yoshlar tarbiyasidagi o‘rni. *Ta'lim va Innovatsion Tadqiqotlar*, 6(2), 84–92.
11. International Council of Sport Science and Physical Education. (2022). International Position Statement on Physical Education.
12. European Commission. (2022). HealthyLifestyle4All Initiative Report. Brussels.
13. International Society for Physical Activity and Health. (2023). Global Physical Activity Policy Report.
14. UNICEF. (2022). The State of the World's Children 2022. New York.
15. International Kurash Association. (2023). Annual Report on the Development of Kurash.
16. International Traditional Sports and Games Association. (2023). Traditional Sports and Games Development Report.