



MUSTAQILLIK DAVRIDA JISMONIY TARBIYA VA OMMAVIY SPORTNI RIVOJLANTIRISH BO‘YICHA YARATILAYOTGAN SHAROITLAR

Abdirahmonov Lazizbek Latipboyevich

Urganch davlat universiteti, o‘qituvchi, Xorazm viloyat Urganch shahar

Abdirahmonova Shahodat Latipboyevna

Urganch davlat universiteti, talaba, Xorazm viloyat Urganch shahar

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish ijtimoiy siyosatning muhim yo‘nalishlaridan biri etib belgilangan. Chunki sport aholi salomatligini mustahkamlash, yosh avlodni sog‘lom va barkamol etib tarbiyalash orqali jamiyatda sog‘lom turmush tarzini qaror toptiradi. Turli kasalliklar, yoshlar o‘rtasida zararli odatlarning oldini oladi. Sport yuksak madaniyat, vatanparvarlik tuyg‘ularini shakllantirishda ham muhim o‘rin tutadi. Bu sohada erishilgan yutuqlar mamlakatni dunyoga tanitadi, barcha yurtdoshlarga g‘urur-iftixor bag‘ishlaydi.

Mustaqillik yillarida bu borada keng ko‘lamli ishlar amalga oshirildi. Aholining, ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanishi uchun zarur sharoitlar yaratildi. Shahar va qishloqlarda zamonaviy sport komplekslari bunyod etildi. “Umid nihollari”, “Barkamol avlod” va Universiada musobaqalari yoshlarni ommaviy sportga, sog‘lom turmush tarziga oshno qilish vositasiga aylandi.

Iste’dodli bolalarni tanlash va professional sportchilarni tayyorlash bo‘yicha uzluksiz tizim yaratildi. Umumta’lim maktablari va bolalar sport majmualaridagi mashg‘ulotlarda qobiliyati ko‘zga tashlangan o‘g‘il-qizlar bolalar va o‘smirlar sport maktablari, sport kollejlariga olinib, professional yondashuvlar asosida tarbiyalanmoqda. Oliy o‘quv yurtlari va o‘quv-yig‘in mashg‘ulotlarida mahoratini oshirmoqda.

Rivojlanishning barcha jihatlarida global raqobat kuchayishi sharoitlarida jahondagi har bir mamlakat oldida bugungi kunda inson kapitali sifatini oshirish zarurligi yuzaga keladi. Bu millatning salomatligini — barcha yoshdagi aholining sog‘lom dunyoqarashini, jismoniy, ma’naviy-intellektual salomatligini asrash, jismoniy salomatligini mustahkamlash to‘g‘risida doimiy g‘amxo‘rlik qilish masalalariga yondashuvlarni tubdan qayta ko‘rib chiqishni talab etadi.¹

O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiyaning yuqori darajasiga va aholining hayoti sifatiga erishish strategik vazifani — mamlakatni barqaror rivojlantirishni amalda ro‘yobga chiqarish doirasida muhim shart hisoblanadi. O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha Harakatlar strategiyasini amalga oshirish doirasida mamlakat aholisining barcha qatlamlari butun hayoti davomida jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishi uchun zarur shart-sharoitlarni ta’minlash ushbu vazifani hal etishning asosiy omillaridan biri bo‘ladi.

Jamiyat oldida turgan o‘rtacha va uzoq muddatli strategik vazifalarni samarali amalga oshirish uchun insonning butun hayoti davomida sog‘lom turmush tarzini hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan uzluksiz shug‘ullanishning foydasini targ‘ib qilishga barcha sa’y-harakatlar va

¹ *Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi, 14.02.2019-y. 2019 — 2023-yillar davrida o‘zbekiston respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida O‘zbekiston respublikasi vazirlar mahkamasining qarori.*



resurslarni birgalikda yo'naltirish, ushbu jarayonga barcha davlat muassasalari, nodavlat muassasalar va xo'jalik yurituvchi subyektlarni jalb etishni ta'minlash talab etiladi. Hozirgi kunda respublikamizning chekka hududlarida ham aholining keng doirada sport bilan ommaviy shug'ullanishiga sharoit yaratish maqsadida qator hayrli ishlar amalga oshirilmoqda.

Respublikada 3,8 milliondan ziyod bandligi ta'minlanmagan yoshlarni ommaviy sportga jalb qilish uchun 248,5 mingdan ortiq tadbir o'tkazilishiga qaramay, bunday tadbirlarga ularning atigi 10 foizigina qamrab olingan.

Shuningdek, Senatning Yoshlar, madaniyat va sport masalalari qo'mitasi YUNISEF bilan hamkorlikda «Yu-report» ijtimoiy raqamli platformasida yurtimizdagi sport inshootlarining bugungi holati va faoliyati yuzasidan o'tkazgan so'rovnoma natijalari ham sohada bir qator muammolar mavjudligini yaqqol ko'rsatdi.

Sakkiz mingga yaqin ishtirokchi qamrab olingan so'rovnoma natijalariga ko'ra, yoshlarning 49 foizi jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanmaydi, 20 foizi sportning biror-bir turi bilan qamrab olinmagan. 19 foiz ishtirokchilar uchun sport to'garaklarining narxi qimmat. 64 foiz yoshlar sport inshootlariga transport orqali borishga yoki uzoq vaqt piyoda yurishga to'g'ri kelishi noqulaylik tug'dirayotganini bildirgan. 64 foiz yoshlar o'z mahallalarida sport inshootlari yo'qligini va sport musobaqalari yetarlicha tashkil etilmayotganini qayd etgan. Bu borada, ayniqsa, Namangan, Andijon va Farg'ona viloyatlarida ahvol qoniqarsizligi ma'lum qilingan.

Ayniqsa, davlat-xususiy sheriklik shartlari asosida «Har bir mahallada futbol maydoni» dasturi ijrosi qariyb 6 mingta mahallada ta'minlanmagan. Masalan, Andijon viloyatida 867ta, Samarqand viloyatida 790ta, Toshkent viloyatida 708ta hamda Farg'ona viloyatida 700ta futbol maydonchasi qurilmagan.

Kundalik turmush tarzida aholining sog'lom bo'lib rivojlanishi harakat faoliyatini keng doirada ta'minlash maqsadida quyidagi ko'rinishlarda amalga oshiriladi.

1. Ertalabki badan tarbiya.
2. Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha o'quv mashg'ulotlari.
3. Ommaviy sport ishlari.
4. Mustaqil tayyorgarlik.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi har bir inson muntazam ravishda (yiliga bir marta) har tomonlama shifokor ko'rigidan o'tib, shuningdek, zaruriyatga qarab o'zining davolovchi shifokoriga uchrab turishi kerak. Bundan tashqari, o'z salomatligi ahvolini, jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi darajasini mustaqil nazorat qila olishi lozim.

Kuzatish jarayonlarida sub'ektiv ma'lumotlar (umumiy ahvol, uyqu, ishtaha, horg'inlik darajasi, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish xohishi va b.), organizm holatining mustaqil o'lchash imkoni bo'lgan ob'ektiv ko'rsatkichlari (tomir urishi, nafas olish sur'ati, tana uzunligi va massasi, ko'krak qafasining aylanasi, mushak kuchi va b.), shuningdek, mashqni bajarish vaqtida vujudga kelgan shaxsiy sezgi-hissiyotlar (murakkablik darajasi, og'riq sezish, mashqlarni bajarish shart-sharoitlari va b.) inobatga olinadi. Bularning hammasi o'z-o'zini nazorat qilish kundaligida qayd qilinadi.²

Har kuni o'z-o'zini nazorat qilish kundaligida uyqu, ishtaha, umumiy ahvol, jismoniy tarbiya mashqlari bilan shug'ullanish xohishi haqidagi ma'lumotlar qayd qilinadi; yuklama ko'rsatkichlari va mashg'ulot jarayonida jismoniy mashqlarni bajarishga organizmning reaksiyasi (masalan, badan tarbiya – 12 daqiqa; suv muolajalari, 5 kilometr masofani 35 daqiqada yugurish; yugurishdan oldin

² Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik T.: "ITA-PRESS", 2015. 296 bet.



va keyin yurak urish sur'ati; yugurish tugagandan 3 daqiqa keyingi yurak urish sur'ati, yurak urish sur'atining tiklanish indeksi) hisobga olinadi.

Haftada bir marta bajarilgan ishlarga yakun yasash kerak. Buning uchun o'z-o'zini nazorat qilish kundaligida hafta davomida ertalabki gimnastika mashg'ulotlari, suv muolajalari, me'yorlangan yurish yoki yugurish bilan necha bor shug'ullanilgani hamda ularning o'rtacha davomiyligi, uyqudan oldin necha marta sayr qilingani, sog'lomlashtirish guruhida nechta mashg'ulotda qatnashilgani va boshqalar yozib boriladi.

Bir yilda uch marta maxsus nazorat ko'rigi o'tkaziladi va ularning natijalari ham o'z-o'zini nazorat qilish kundaligida qayd etiladi (tana uzunligi va og'irligi, ko'krak qafasi aylanasi, tomir urishi, panjalar kuchi, joyidan turib uzunlikka sakrash, tortilish, Kuper testi, yoshiga mos "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari bo'yicha). Hamma o'lchashlarni kunning aynan bir vaqtida, imkoni boricha aynan bir xil shart-sharoitlarda hamda bir xil o'lchash texnikasidan foydalanib bajarish kerak. Bosqichli o'z-o'zini nazorat qilish ma'lumotlari oldingi o'lchash natijalari bilan o'zaro solishtiriladi va ular shug'ullanuvchining ahvoli yaxshilangani, turg'unligi yoki salomatligi hamda jismoniy tayyorgarligi darajasi yomonlashganidan dalolat beradi. Agar yoshga bog'liq me'yorlar mavjud bo'lsa, u holda individual ko'rsatkichlar ularning yoshiga, jinsiga (masalan, "Alpomish" va "Barchinoy" majmuasi me'yorlari) moslik darajasi bo'yicha baholanishi mumkin.

Bundan tashqari, jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash, sport maktablarini malakali murabbiylar va tibbiyot xodimlari bilan ta'minlash ishlari yetarli darajada tashkil etilmagan.