

НАМАНГАН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

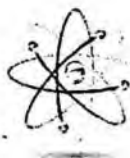


ОЛИМПИА СПОРТ ТУРЛАРИ- ЮТУҚ ВА ИСТИҚБОЛЛАРИ



ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

НАМАНГАН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ



ОЛИМПИА СПОРТ ТУРЛАРИ – ЮТУҚ ВА ИСТИҚБОЛЛАРИ

Худудий илмий-назарий анжуман материаллари

30 июнь 2017 йил



ОЛИМПИСКИЕ ВИДЫ СПОРТА – ДОСТИЖЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Материалы региональной научно-теоритической конференции

30 июня 2017 год

Наманган-2017

Олимпия спорт турлари – ютук ва истикболлари // Худудий илмий-назарий анжумани.
Наманган: 2017.-250 б.

Олимпийские виды спорта – достижения и перспективы // Региональная научно-теоретическая конференция. Наманган: 2017.-250 с.

Ташкилий қўмита:

1. Умаров А.В. Наманган давлат университети ректори, раис.
2. Қодирхонов М. НамДУ Илмий-ишлар бўйича проректор, раис Уринбосари.
3. Бойбобоев Б.Ф. НамДУ жисмоний маданият назарияси ва методикаси кафедраси доценти, лойиҳа раҳбари, анжуман учун масъул.
4. Мурадов Р.М. Вилоят ҳудудий инновация фаолияти ва технологиялар трансфер маркази директори, аъзо.
5. Қорабоев Ш.А. Ўзбекистон республикаси МОҚ Наманган вилояти вакили, аъзо.
6. Саломов Р.С. ЎзДЖТИ жисмоний тарбия назарияси ва услубияти кафедраси профессори, аъзо.
7. Сидиков С.М. ФарДУ жисмоний маданият назарияси ва методикаси кафедраси доценти, аъзо.
8. Абдуллаев А.А. ФарДУ жисмоний маданият назарияси ва методикаси кафедраси доценти, аъзо.
9. Солиев Х.Х. АДУ жисмоний маданият назарияси ва методикаси кафедраси доценти, аъзо.
10. Араббоев К.Т. ҚДПИ жисмоний маданият назарияси ва методикаси кафедраси катта ўқитувчи, аъзо.
11. Мирзамасхумудов Ш.С. НамДУ жисмоний тарбия ва спорт кафедраси мудири, аъзо.
12. Содиков А.Т. ЖДПИ жисмоний маданият назарияси ва методикаси кафедраси мудири, аъзо.
13. Нейматов Б.И. ЎзДЖТИ ҳузуридаги ЖТВаСМИМТҚТМО маркази ўқув бўлими бошлиғи, аъзо.
14. Исмоилов Т.У. НамДУ жисмоний маданият назарияси ва методикаси кафедраси мудири, аъзо.
15. Рузибоева С.Р. ВБКТМ врачлик жисмоний тарбия бўлими мудири, аъзо.
16. Болтабоев С.А. НамДУ жисмоний маданият назарияси ва методикаси кафедраси доценти, аъзо.
17. Азизов Н.Н. НамДУ жисмоний маданият назарияси ва методикаси кафедраси доценти, аъзо.
18. Азизова Р.И. НамДУ жисмоний маданият назарияси ва методикаси кафедраси доценти, аъзо.
19. Сулаймонов М.С. НамДУ ўзбек тили ва адабиёти кафедраси доценти, аъзо.
20. Муллабоева М.М. НамДУ жисмоний маданият назарияси ва методикаси кафедраси ўқитувчиси, аъзо.
21. Болтабоев Х.Х. НамДУ жисмоний маданият назарияси ва методикаси кафедраси ўқитувчиси, аъзо.
22. Ниязматов Э.Р. НамҚИ жисмоний тарбия ва спорт кафедраси ўқитувчиси, аъзо.
23. Тиллаев Д.Р. Тошкент шаҳри спорт қўмитаси, БУСМ методисти, аъзо.
24. Абдуллаев Д.С. НамДУ жисмоний тарбия ва спорт кафедраси ўқитувчиси, аъзо.

Анжуман материаллари тўпламида Республикамизда олимпия спорт турлари ва олимпия таълими соҳасида олиб борилаётган тадқиқотлар олимпия таълими тизимида инновацияларни тадқиқ этиш муаммоларига бағишланган илмий изланишлар, олиб борилган тажрибалар уларнинг ютук ва истикболлари бўйича илмий асосланган тадқиқотлар муҳокамаси ўрин олган.

Тўпланда нашр этилган маълумотларни ҳаққонийлигига муаллифлар масъулдирлар.

Масъул муҳаррир:

педагогика фанлари номзоди, доцент Б.Ф. Бойбобоев.

Тўпланим Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги фан ва технологияларни ривожлантиришни мувофиқлаштириш қўмитасининг 2017 йил 15 мартдаги мажлиси 1-сон баёнига асосан вазирлик тизимида бажарилган 2017-2018 йилларга мўлжалланган 2017-1-14/3 инновацион тадқиқотлар давлат илмий-техник дастурлари доирасида, Наманган давлат университети илмий-техник кенгашининг 2017 йил 19 июндаги 5-сонли қарорига асосан нашрга тавсия этилди.



Кириш

Бизнинг жамиятимизда спортнинг урни ва моҳияти тобора ошиб бормоқда. Мустақилликка эришганимиздан сўнг Республикамиз спорти дунё спортида ўзининг муносиб ўрни учун курашмоқда. Зеро, Биринчи президентимиз И.Каримов таъбири билан айтганда “Ҳеч бир нарса мамлакатни спорт каби дунёга машҳур қила олмайди.

Спорт - ўзбек халқига қадимий анъана. Бизнинг мақсадимиз - тинчлик, осойишталик ва шу асосда жаҳон аҳли билан ҳамкорлик қилиш. Бизнинг яна бир мақсадимиз ҳар томонлама камол топган, етук соғлом авлодни тарбиялашдир. Шу туфайли мустақил давлатимизнинг биринчи ордени ҳам «Соғлом авлод учун» деб аталади. Соғлом авлодни эса спортсиз тасаввур этиб бўлмайди. Спорт - спорт учун эмас, энг аввало одамлар учун, уларни ҳам жисмоний ҳам маънавий жиҳатдан қомил инсонлар этиб тарбиялаш учун, ер юзидаги барча кишиларнинг - тинчлик - осойишталиги, дўстлик ва ҳамкорлиги, бахт-саодати учун хизмат қилиши даркор”.¹

Мамлакатимизда баркамол авлодни тарбиялаш қадимий урф-одатлар, анъана ва кадриятлар, ота-боболаримиз Амир Темур, Пахлвон Махмуд, Жалолиддин Мангубердилар сиймоси ибрат бўлади.

Ўзбекистонда халқ миллий спорт ўйинлари билан бир қаторда замонавий спорт турлари ҳам ривож топмоқда.

Биз ёзги ва қишки олимпиада ўйинлари, жаҳон ва Осиё биринчиликлари ва чемпионатларида энг юксак ғалабаларга эришган юртдошларимиз билан ҳақли равишда фахрланамиз.

2016 йил Бразилиянинг Рио-де-Жанейро шаҳрида XXXI ёзги олимпия ўйинларида юртимиз шарафини 70 нафар спортчимиз ҳимоя қилиб, 13 та медални қўлга киритди. 207 давлат жамоалари орасида Ўзбекистон 21-ўринни эгаллади.

Юрт номини улуглаш ва Ватан шаънини муносиб ҳимоя қилишда матонат, мардлик ва жасорат наъмунасини кўрсатган 32 нафар паралимпиячиларимизнинг 31 та медални қўлга киритиб, 180 давлат ичида 16-ўринни эгаллаши том маънода қаҳрамонлик бўлди.

2017 йил 3 июнда Ўзбекистон Республикаси президентининг “Жисмоний тарбия ва оммовий спортни янада рикожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ПҚ-3031 сонли қарори², Ўзбекистон Республикаси президентининг 2017 йил 9 мартдаги “Ўзбекистон спортчиларини 2020 йилда Токио шаҳрида (Япония) ўтказиладиган XXXII Олимпия ўйинлари ва XVI Параолимпия ўйинларига

¹ Каримов И.А. “Биздан озад ва обод ватан қолсин” -Милънавиёт.Т.:1996. 250 б.

² Ўзбекистон Республикаси президентининг “Жисмоний тарбия ва оммовий спортни янада рикожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ПҚ-3031 сонли қарори.

тайёрлаш ҳақида”ги ПФ-2821-сон Фармони³ ва мазкур соҳага тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатлар эришилажак ютуқларимизга дастурил амал бўлиб хизмат қилиши шубҳасиз.

Таълим муассасаларида ўқувчи – ёшларга таълим ва тарбия бериш, таълимий вазифаларни амалга ошириш жараёнида олимпия таълими, олимпизмнинг инсонпарвар ғоялари, олимпия маданияти, кадриятларини эгаллашга даъват этиш бугунги кунда долзарб масала бўлиб қолмоқда.

Олимпия таълими ҳақида махсус билимлар билан ўқувчи-ёшларни қуроллантириш, уларни мунтазам равишда тўлдириб, чуқурлаштириб бориш таълимнинг асосий вазифаларидан бири ҳисобланади.

Жисмоний маданият ва олимпия таълими ҳақида билимларини ошириб бориш, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида, ҳаётда, ишлаб чиқаришда, соғлом турмуш тарзига амал қилишда катта аҳамиятга эга.

Аҳолини кенг қатламини жисмоний маданият ва спортга жалб қилиш, олимпия таълими, кадриятлари, принципларини ташвиқот ва тарғибот олиб бориш асосий вазифа бўлиб, бундай вазифаларни амалга оширишда жисмоний маданият машғулотлари, олимпия таълими, шакли ва усуллари муҳим аҳамият касб этади.

Олимпизм – бу факат ижтимоий ҳодиса бўлиб колмасдан балки, замонавий инсонни жисмоний тарбия ва спортга кадриятларга таянган ҳолда инсонни ҳар томонлама баркамол ривожланиши ҳақидаги максадга эга бўлган таълимотдир.

Замонавий Олимпизм жамиятнинг ижтимоий ва маданий ҳаётида алоҳида ўрин тутаети, одамларнинг турмуш тарзига жиддий таъсир ўтказаети ва уни шакллантираетди. У дунёда ижтимоий аҳамиятга эга бўлган ижтимоий фармация тарзида тан олинган бўлиб, унда инсонпарварлик кадриятлар ва одамларнинг тинчликка, ҳамжихатликка ва ўзаро бир-бирини тушунишга бўлган хоҳишлари ҳамда интилишларида ўз ифодасини топган.

Мазкур ҳудудий илмий–назарий анжуманда кўтарилган масалалар ва уларнинг ечимлари бўйича берилган таклиф ва тавсиялар соҳадаги муаммоларни бартараф этиш, ҳамда келгусида олимпия спорт турлари – ютуқ ва истикболларини белгилаб беришда, ўқувчи ёшлар учун олимпия талиминини ташкил этишни самарадорлигини оширишга хизмат қилиши шубҳасиз.

³ Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 9 мартдаги “Ўзбекистон спортчиларини 2020 йилда Токио шаҳрида (Япония) ўтказиладиган XXXII Олимпия ўйинлари ва XVI Параволимпия ўйинларига тайёрлаш ҳақида”ги ПФ-2821-сон Фармони.

І-ШҰҒБА

ОЛИМПИА ТАЪЛИМИНИНГ ТИЗИМИ, МАЗМУНИ, ХАРАКАТИ, ТУШУНЧАЛАРИ, ШАКЛИ ВА ВОСИТАЛАРИ МУАММО ВА ЕЧИМЛАРИ ОЛИМПИА О'ЙИНАРИ

Abdullayev D., NamDU

Olimpiada o'yinlari - 1) Yunonistonda umumiyunon bayrami va musobaqalari (2 g'ildirakli aravada tez yurish, beshkurash, mushtlashish musobaqalari, san'at konkursi). Miloddan avvalgi 776 yildan boshlab milodiy 394 y.gacha har 4 yilda Olimpiya shahrida xudo Zevs sharafiga o'tkazilgan. Ana shu 4 yillik davr Olimpiada deb atalgan. O'yinlar 5 kun davom etgan;

2) Yunonistonning Olimpiya o'yinlarini eslatuvchi jahon sport musobaqalari. 1896-yil (Olimpiadaning 1-yili)dan boshlab o'tkaziladi. Olimpiya o'yinlarini o'tkazish tartibi, qoidalari Olimpiya xartiyasida belgilab berilgan. Bu xartiyani zamonaviy olimpiya harakati asoschisi, fransiyalik jamoat arbobi Pyer de Kuberten (1863—1937) ishlab chiqqan. 1894-yil Parijda Xalqaro sport kongressi xartiyani tasdiqlagan (yangi tahriri 1999-yil qabul qilingan). O'yinlar Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi (XOQ) tomonidan tashkil qilinadi. O'yinlarda musobaqalar sportning faqat olimpiya turlari bo'yicha o'tkaziladi. Olimpiya sport turi xartiyaga binoan aniqlanib, u eng keng tarqalgan (yozgi o'yinlarning erkaklar uchun sport turi 4 qit'aning kamida 75 davlatida va ayollar uchun esa, 3 qit'aning kamida 40 davlatida tarqalgan) bo'lishi kerak. Dasturga yengil atletika, gimnastika, suzish, og'ir atletika, kurash, boks, qilichbozlik, eshkak eshish, velosport, futbol, basketbol musobaqalari kiritilgan. 1968-yildan Olimpiya o'yinlari tashkiliy qo'mitasi XOQ tomonidan tasdiqlangan madaniy dastur tadbirlarini o'tkazib keladi. Bu tadbirlar san'at vositasida olimpiadaning xalqlar o'rtasida tinchlik va totuvlik ideallarini targ'ib qilishga qaratilgandir. 1924-yildan Olimpiya o'yinlarining qishki qismi mustaqil musobaqalar sifatida o'tkaziladi (q. Qishki olimpiada).

Olimpiada shiori "Tezroq, balandroq, kuchliroq" (lot. "Citius, Altius, Fortius") 1920-yildan olimpiada emblemasiga kiradi.

Olimpiya o'yinlarining ramzi - besh qit'ani ifoda etuvchi beshta birikkan xalqadan iborat. 5 halqa — olimpiada harakatiga birlashgan 5 ta qit'a ramzi. Yuqori qatordagi ranglar: havorang - Yevropa, qora - Afrika, qizil - Amerika, pastki qatorda: sariq - Osiyo, yashil - Avstraliya.



Beshta Olimpiya xalqasi 1913-yilda yaratilib, 1914-yili qabul qilingan va 1920-yili Antverpendagi Yozgi Olimpiya o'yinlarida debyutlagan.

Bayroq. Olimpiada bayrog'i — Olimpiada timsoli (5 halqa) tushirilgan oq mato barcha Olimpiya o'yinlarida ko'tariladi. Olimpiya o'yinlarining an'anaviy atributa Olimpiada mash'alasidir. U Alfey daryosi vodiysidagi Kronos tog' yon bag'rida quyosh nurlaridan yondirilib, o'yinlarning tantanali ochilishiga estafeta bilan olib kelinadi va olimpiada stadionidagi maxsus mehrobdan o'yinlar yopilguncha (16 kun) yonib turadi.

Olimpiya o'yinlarining vujudga kelishi. Tarixiy ma'lumotlarga ko'ra, birinchi Olimpiya o'yinlari eramizdan avvalgi 776-yilda o'tkazilgan. O'yinlar antik olimpiya xudolariga bag'ishlangan bo'lib, o'yin musobaqalari qadimgi Olimpiya maydonlarida o'tkazilgan. Asrlar o'tib eramizning 393-yili Olimpiya o'yinlari imperator Feodosiya buyrug'i bilan to'xtatilgan. Antik Olimpiya o'yinlari Pelopones g'arbiy qismida joylashgan qadimgi Olimpiyada o'tkazilib kelingan. Grek mifalogiyasiga ko'ra, Olimpik o'yinlar asosi Pelops orollarida vujudga kelgan. Qadimgi Olimpiya o'zining go'zal tabiati, maftunkorligi bilan, shuningdek, o'zining muhtasham ibodatxonalarini vasport maydonlari bilan ajralib turadi. Eramizdan avvalgi 10-asrlarda Olimpiyada madaniy marosimlarni hamda boshqa diniy va siyosiy tadbirlarni o'tkazishga xizmat qilgan joy hisoblangan. Olimpiyaning markazi qismida hashamatli Zevs, uning tog'risida esa Gera ibodatxonasi qad ko'targan. Olimpiya o'yinlari Zevsiga sig'inish, diniy marosimlar bilan chambarchas bog'liq edi. So'zsiz o'yinlar yuqori saviyada o'tkazilib, grek shaharlari o'rtasida o'zaro munosabatlarni yaxshilashga yo'naltirilgan edi. Qadimgi miflarda aytilishicha, Olimpiya o'yinlarining tug'ilishi yarimxudo Gerakl nomi bilan bog'liq.

12 asrdan buyon qadimgi Olimpiya o'zining qadimiy o'yinlar o'tkaziladigan maydoni va otchoparlarida muxlislar qalbidan joy olgan chaqqon hamda baquvvat sportchilarni namoyon qildi. Sportchilarning nomlari ularning Olimpiya g'alabalari tarix varoqlarida muxrladi. Qadimgi Olimpiada o'yinlarida barcha ozod erkaklar — Gretsiyada yashovchilar qatnashish huquqiga ega bo'lgan. Megardan general Orsip, cho'pon Polimnist, Rodos orolidan qirol oilasi a'zosi Diagor, Makedoniya qirol

Aleksandr I, faylasuf Demokrit — bularning barchasi qadimgi Olimpiya o'yinlari ishtirokchilari bo'lishgan.

THE HISTORY OF OLYMPIC GAMES

AbdullayevD., NamSU

Annotatsiya: Ushbu maqola butun dunyoga mashhur bo'lgan Olimpiya o'yinlari haqida. Shuningdek, bu maqola uning tarixi, shiori, ramzlarini va O'zbekistondagi ahamiyatini o'z ichiga oladi. Bundan tashqari siz bu o'yinning taraqqiyoti haqida ko'p ma'lumot olishingiz mumkin.

This game was held on twelve centuries ago for the first time. In this game many and many best sportsmen used to take part. Originally, this game was held on to honor and worship "God Zeus" who was well-known and valuable for the people in Greece. Additionally, this game is called as a peaceful game. Cause according to the fact, there were a lot of wars in the ancient times. After that, Olympic games that is very popular among countries in the world was organized to stop wars because while Olympic Games was being held on, all of the wars had to be stopped. Equally, this game was celebrated to worship ancient Gods Besides many well-known people were participators of Olympic Games. Take General Orseep, Polimnist, Diagor, Alexander I who was a ruler of Macedonia, philosopher Democrit and etc. Of course, all of them achieved their ambition which included a victory. So nowadays I Uzbekistan our government is giving a great deal of attention to the development of sport. In order to carry out it, a lot of sport clubs, centers are being established because sport can provide us with good health and longevity. In the second place, sport is an easy way for any country to achieve good results and become famous. Nowadays many youths are participating in this game. Our country had taken part in as a member of Soviet Union till nineteen ninety two and in nineteen ninety six it could participate in this game as an independent country. Also in this game women can take part. For example, most women who work out gym or track and field athletics could achieve a lot of trophies. It means this game pays a great deal of attention to women's sport because it supplies all of them with good-looking and good health. Olympic Games ofwhich origination is related to Geracle is well-known around the world. And at present it is a good chance for all countries to achieve good results and popularship. (2017/16/06).

Our deceased President I. Karimov was awarded for attempt that was used to develop Olympic Games in 1996. Olympic Games is very crucial international sport competition that takes place every four years. This game is held on every 4 years by the helping of International Olympic Games Committee. This game includes summer and winter games.

Olympic Games: 1. It is considered all Greek holiday and competitions (Walking fast by 2 wheeled cart, fighting, art). This game was held on every four

years from B. C. 776 till 394 to worship Zeus This four-year cycle was called Olympics. This game used to last five days. 2. This game has been holding on since 1896. Its rules were showed in Olympic sources. This source was produced Per de Kuberten (1863-1937) who was a French professor. This game was organized by International Olympic Committee. Competitions were carried out spread for men among seventy five countries in four countries. And the sport that is worked out by woman takes place among forty countries in three continents. This programme is made up of:

- a) Athletics (heavy)
- b) Gym
- c) Swimming
- d) Track-and-field athletics
- e) Boxing
- f) Wrestling
- g) Fencing
- h) Doing scull
- i) Velosport
- j) Football and basketball

This game was farmed to provide friendship among countries. So the government of International Olympic Committee celebrate separate cultural programme events. These events were produced so as to improve peace and compatibility. Winter part of this game has been holding on as independent competitions since nineteen twenty one.

Slogan:

The motto of Olympic Games is

1. Faster-Citius
2. Higher-Altius
3. Stronger-Sortius

The words that are written above were inscripted on Olympic emblem in nineteen twenty.

So, nowadays this kind of games are very crucial for people to develop sport because sport can guarantee us with good health. So we should give a hand to improve it as we can.

O'ZBEKISTONDA OLIMPIYA HARAKATINI RIVOJLANISH JARAYONI

Asqarov F., Bekmirzayev M., NamDU

"Sport bilan shug'ullanish har bir inson huquqidir. Har kim hech qanday kamsitishlarsiz, o'zaro do'stlik, birdamlik va fair-play talab qiluvchi Olimpiya ruhida sport bilan shug'ullanish imkoniga ega bo'lishi kerak."

Olimpiya xartiyasining bosh prinsiplaridan biri.

Davlatimiz mustaqilligining ilk yillaridanoq millat genofondini sog'lomlashtirish, barkamol avlodni voyaga yetkazishning asosiy vositasi sifatida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratildi. Ana shu e'tibor og'ushida ulg'aygan bolalar har tomonlama sog'lom, mustahkam irodali bo'lib voyaga yetdi. Professional sportchilarimiz safi kengaydi. Bugun O'zbekiston sport mamlakati, yosh avlodga g'amxo'r davlat, degan e'tiroflarga sazovor bo'lmoqda.

O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonunining hayotga tatbiq etilishi, Kadrlar tayyorlash milliy dasturining uzviy va muhim bo'lagi bo'lgan "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va "Universiada" musobaqalarining tashkil etilishi, Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasining tuzilishi soha rivojini yangi bosqichga ko'tardi.

Bundan tashqari O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasi (MOQ) 1992-yil 21-yanvar kuni tashkil topgan va o'tgan davr mobaynida mamlakatimizda Olimpiya harakatini rivojlantirish ishida faol bo'lib kelmoqda.

Zero, Olimpiya harakati olimpizm tamoyillariga asoslangan, tinchlik, halqlar o'rtasidagi do'stlikni mustahkamlash maqsadida sportni rivojlantirishga qaratilgan demokratik ijtimoiy taraqqiyotdir. U insoniyat faoliyatining ko'pgina tomonlari: ta'lim, tarbiya, san'at, fan, madaniyat, texnika taraqqiyoti, xalqlar o'rtasida do'stlik va tinchlikni mustahkamlashga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasi 1993-yil sentyabr oyida Xalqaro olimpiya qo'mitasi (XOQ) tomonidan rasman tan olingach, yurtimiz sportchilari mustaqil O'zbekiston nomidan to'rt yillikning eng nufuzli musobaqasi qishki va yozgi Olimpiada o'yinlarida ishtirok etish huquqiga ega bo'ldilar. Albatta, bunday yutuqlarga buyuk Istiqbol tufayli erishdik. Mustaqillik sharofati bilan ozod va obod yurtimiz xalqaro olimpiya harakatining eng faol a'zosiga, olimpiya o'yinlarining teng huquqli ishtirokchisiga aylandi.

O'tgan davr mobaynida Davlatimiz va hukumatimiz tomonidan mamlakatimizda olimpiya harakatini rivojlantirish borasida qator ishlar amalga oshirildiki, bu o'z navbatida xalqaro sport tashkilotlari tomonidan yuksak e'tirofga sazovor bo'lmoqda.

O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasi 24 yildirki yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish orqali jamiyatda sog'lom turmush tarzini qaror toptirish,

Olimpiya harakati va olimpizm g'oyalari keng targ'ib etish yo'lida faol ish olib bormoqda. Har yili sportchi va murabbiylar bilim va tajribasini yanada yuksaltirish maqsadida MOQ tashabbusi bilan xalqaro seminarlar, ilmiy-amaliy konferensiyalar, mintaqaviy forumlar tashkil etilmoqda. Bu ham o'z navbatida xalqaro sport maydonlarida qo'lga kiritilayotgan muvaffaqiyatlar salmog'ini yil sayin yuksalishida alohida ahamiyat kasb etmoqda.

O'zbekiston ommaviy sportni rivojlantirish orqali xalqimiz salomatligini mustahkamlash va xalqaro maydonlarda Vatanimiz sha'nini munosib himoya qilishga qodir sportchilarni tarbiyalash yo'lidan bormoqda.

Amalga oshirilgan ishlar natijasi sifatida qurilgansport inshootlari, Bolalar-o'smirlar sport maktablari, Olimpiya zaxiralari bolalar va o'smirlar sport maktablari, Ixtisoslashtirilgan bolalar-o'smirlar sport maktablari, Olimpiya zahiralari kollejlari muntazam faoliyat yuritmoqdi.

Mamlakatimizda olimpiya harakatini rivojlantirish borasida amalga oshirilgan qator ishlar natijasi sifatida o'tgan beshta Olimpiya o'yinlariga nazar tashlaydigan bo'lsak, mamlakatimiz sportchilari dzyudoda 2ta kumush, 2ta bronza, boksda 1ta oltin, 1ta bronza, erkin kurashda 3ta oltin, 3ta kumush, yunon-rum kurashida 1ta oltin, sport gimnastikasida 1ta bronza, trampolin sportida 1 ta bronza - jami 5ta oltin, 5ta kumush va 10ta bronza medallarini jamlashgan.

OLIMPIADA O'YINLARI, O'ZBEK SPORTCHILARI NIGOHIDA

Boltaboyev H. H., NamDU

Tarixdan ko'p bayramlar mavjud. Ba'zilar hozirgi kunda umumbashariy ahamiyatga ega bo'lmoqda. Lekin o'zining ahamiyati, go'zalligi, takrorlanmas natijalari bilan insoniyatga hayratlanarli ta'siriga ko'ra, Olimpiya sport o'yinlariga teng keladigan xalqaro bayram yo'q. Olimpiada o'yinlarida erishgan yutuqlari bilan Vatanimizning xalqaro miqyosdagi obro'-e'tibori va nufuzini oshirishga, yosh avlod ongida yurtga muhabbat va sadoqat tuyg'ularini shakllantirishga, mamlakatimizda iste'dodli yosh sportchilarni tarbiyalashga qo'shgan katta hissasi uchun bir guruh sportchilar va murabbiylar davlatimizning yuksak mukofotlari bilan taqdirlanishdi. Ularning orasida "O'zbekiston iftixori" faxriy unvoniga egalik qilgan Abdulla Tangriyev va Yekaterina Xilko ham bor. Ha, hukumatimiz Vatan nomini olamga taratgan shijoatli sportchilarini mana shu tarzda ulug'laydi. Ularning nomini yosh avlodga o'mak sifatida ko'rsatadi.

Albatta, mamlakatning faxri, iftixori bo'lish har qanday sportchiga nasib etavermaydi. Bu nomlar timsolida ona yurtning shonu shuhrati, qudrati, jismoniy va ma'naviy salohiyati, olis o'tmishimiz, boy madaniyatimiz, shuningdek, kelajagimiz namoyon bo'ladi. Ha, tuprog'iga baraka ingan, tabiati saxovatli, ko'ngli beg'ubor eldan hali bundan ham yetuk insonlar yetishib chiqadi. Chunki odilona siyosat,

barcha talablarga javob beradigan zamonaviy sportinshootlari, tajribali murabbiylar, zabardast yigit-qizlarimiz bor ekan, O'ZBEK nomi dunyo uzra jaranglashda davom etaveradi. Sizlarga yaxshi ma'lum, mamlakatimizda amalga oshirilayotgan barcha islohot va o'zgarishlar, keng ko'lamli dasturlar yagona va ulug' bir maqsadga qaratilgan. U ham bo'lsa, xalqimiz hayotini yanada obod va farovon qilish, farzandlarimizni har tomonlama yetuk va barkamol etib tarbiyalashdan iborat. Bugun sizlar ishtirok etayotgan, yurtimizda yettinchi bor o'tkazilayotgan "Barkamol avlod" sport o'yinlari shu yo'ldagi sa'y-harakatlarimizning yana bir amaliy namoyoni, desak, ayni haqiqat bo'ladi. E'tiborga molik jihati shundaki, bu musobaqalar birinchi marta bundan 17 yil oldin aynan mana shu qutlug' zaminda - mard va olijanob insonlar yurti bo'lgan Jizzax viloyatida o'tkazilgan edi.

O'tgan davrda "kichik olimpiada" degan nom bilan xalqimiz o'rtasida katta shuhrat qozongan bu bellashuvlar yuzlab, minglab navqiron o'g'il-qizlarimiz uchun chinakam chiniqish va mahorat maktabi, parvoz maydonchasi bo'lib xizmat qilayotganini alohida ta'kidlashni istardim. Ana shu sport o'yinlarida toblanib, hozirgi kunda xalqaro maydonlarda Vatanimiz bayrog'ini baland ko'tarib kelayotgan Hasanboy Do'smatov, Ruslan Nuriddinov, Shahobiddin Zoirov, Nigina Sharipova, Fazliddin G'oyibnazarov, Shahram G'iyosov, Bektemir Meliqo'ziyev, Barno Mirzayeva, Umida Abdullayeva, Rustam To'laganov, Murodjon Ahmadaliyev, Gulnoza Matniyozova, Ixtiyor Navro'zov, Elmurod Tasmuradov, Diyorbek O'rozboyev, Rishod Sobirov kabi mashhur sportchilarimizning nomlarini barchamiz hurmat va g'urur bilan tilga olamiz.

Eng muhimi, qanchadan-qancha yoshlarimiz shu musobaqalar orqali sport bilan, sog'lom turmush tarzi bilan oshno bo'lganini hisobga oladigan bo'lsak, "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va "Universiada" o'yinlaridan iborat uch bosqichli tizimning mohiyati va ahamiyati yanada yaqqol ayon bo'ladi. Barchamiz xabardormiz, 2016-yili Braziliyada bo'lib o'tgan, Yer yuzining eng kuchli sportchilari qatnashgan XXXI yozgi Olimpiya o'yinlarida O'zbekiston sportchilari 13 ta medalni qo'lga kiritib, umumjamoa hisobida 21-o'rinni, Osiyo davlatlari orasida to'rtinchi, Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligida ikkinchi, Markaziy Osiyoda birinchi o'rinni egallagan, hech shubhasiz, ulkan tarixiy voqeadir.

Davlatimiz rahbarining 2014-yil 1-avgustdagi "2014 - 2018 yillarda O'zbekistonda aholining reproduktiv salomatligini yanada mustahkamlash, onalar, bolalar va o'smirlar sog'lig'ini muhofaza qilish borasidagi Davlat dasturi to'g'risida"gi qarori mohiyat e'tibori bilan bolalarimizni jismoniy va ma'naviy jihatdan kamol toptirish, yoshlarga oid davlat siyosatini yangi bosqichga ko'tarishga va yuqori cho'qqilarga olib chiqishga xizmat qilmoqda. Garchi shunday ekan bolalar sportini rivojlantirish, shu orqali ularni sog'lom va barkamol etib tarbiyalashga qaratilgan bu tizimning yo'lga qo'yilgani har jihatdan to'g'ri bo'lganini bugun hayotning o'zi tasdiqlab turibdi, - dedi Prezidentimiz.

Sport odamlarning oilasiga, ongiga kirdi, turmush tarziga aylandi. Ota-onalar o'zlari bolalarini sport to'garaklariga yetaklab kelmoqda. Sport bilan shug'ullangan o'g'il-qizlarimiz sog'lom, baquvvat va qathiyatli bo'lib ulg'aymoqda, ularning dunyoqarashi o'zgarmoqda. Bir so'z bilan aytganda, xalqimiz bu borada ham uyg'ondi.

Mamlakatimizda bu olijanob maqsad yo'lida keng ko'lamli ishlar amalga oshirildi va izchil davom ettirilmoqda. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish, oilalarni mustahkamlash, onalik va bolalikni muhofaza qilish kabi yo'nalishlardagi islohotlar bir-birini to'ldirib, aholi salomatligi va hayot sifatini yaxshilashga, oshirishga va yuksaltirishga xizmat qilmoqda.

Bolalar salomatligi bu boradagi ishlarning eng muhim bosqichidir. Zero, sog'lom bola sog'lom inson bo'lib voyaga yetadi. Ruhi tetik, tani baquvvat, fikri tiniq bo'ladi. O'z oldiga qo'ygan maqsadlarini amalga oshira oladi. Sportchilarimizning g'alabalari sportni keng ommalashtirishda muhim o'rin tutadi. Xalqaro musobaqalarda g'olib bo'lib, bayrog'imizni baland ko'tarib, quvonchdan ko'ziga yosh olgan yigit-qizlarni ko'rganda ota-onalarda, bolalarda ham sportga havas uyg'onadi. Bunday g'alabalar O'zbekistonning xalqaro maydondagi obro'-etiborini hamda rivojlanishiga yanada oshirishga xizmat qiladi.

OLIMPIADA SPORT O'YINLARI TARIXI

Boltaboyev H. H., NamDU

Tarixdan ma'lumki qadimgi Yunoniston, aniqrog'i, Olimp shahri Olimpiya o'yinlari vatani hisoblanadi. U Peloponess yarim orolining G'arbiy qismida joylashgan. Zamonaviy Olimpiya o'yinlari mash'ali Alfey daryosi vodiysidagi Kronos tog' yon bag'irlarida yoqiladi. Shu yerdan o'yinlar poytaxtigacha mash'ala estafetasi boshlanadi.

Olimpiya o'yinlari mobaynida hamma yerda tinchlik o'rnatilar edi. Qadimgi yunonlar buyuk hudolar -cheksiz qudratli va dono Zevs hamda uning o'g'li Geraklni Olimpiya o'yinlari boshiga qo'yib, bu o'yinlarga bo'lgan muhabbat va hurmatni ifoda etganlar.

Olimpiya o'yinlari shiori –“Tezrok, yuqoriroq, kuchliroq”. Aynan Olimpiya o'yinlarida inson imkoniyatlari barkamolligining chegarasi yo'qligi isbotlanadi. Olimpiya sport maydonlarida sport natijalarining “portlashi” yuzaga keladi. Shu sababli Olimpiya o'yinlari qadimdan eng e'zozlangan bayramlaridan biri hisoblangan. Qadimgi yunonlarda Olimpiya o'yinlari qahramonlari nomlarini Alfey daryosi yaqinida o'rnatilgan marmar ustunga qo'yib yozish an'anaga aylangan. Birinchi Olimpiya o'yinlarining o'tkazilgan sanasi (m.a 776 y) va Elidalik oshpaz Koroibos to'g'risida insoniyat ana shu marmar ustundagi yozuvdan ma'lumot olgan.

Olimpiya o'yinlari o'tkazilganidan 12 asrdan so'ng Rim imperatori Feodosiy I xristian diniga mansubligi tufayli Olimpiya o'yinlari sukutda qoldi. 395-yilda Alfey

daryosi qirg'oqlarida vizantiyaliklar va gotlar to'qnashganlarida keskin janglar natijasida Olimpiya xarobaga aylandi. 426 yilda (31 yildan sung) Feodosiy II xudolarga sig'inadigan ibodatxonalarni yoqib yuborishni buyuradi, 100 yildan so'ng esa ikki marta sodir bo'lgan zilzila tufayli Olimpiya vayron bo'ladi. So'ng Alfey va Kladey daryolari suvlari toshib, qolgan inshootlarni ham yuvib ketadi va Olimpiya qum hamda botqoqlik qariga kirib ketadi.

Bir yarim ming yil atrofida Olimpiya ko'milib yotadi. Faqat 1824-yildagina, arxeolog lord Stankof Alfey qirg'oqlarida jiddiy qazilmalarni olib boradi va u qadimgi Olimpiya shahri chizmasini tuzadi. Shu narsa Olimpiya o'yinlarini tiklash g'oyasini rivojlantirishga turtki bo'ladi. 1859-yilda Evangelis Tsappas, Yunon armiyasi mayori, panellin "olimpiadasini" (boshqa davlatlarning ishtirokisiz) tashkil qildi. U ikki marta o'tkazildi, biroq u milliy o'yinga aylanmadi, buning ustiga xalqaro miqyosga chiqa olmadi. Faqat XIX asrning oxiridagina zamonaviy Olimpiya harakati yilnomasiga birinchi satrlar yozildi. Tez orada ko'pgina davlatlarda sport tashkilotlari, klublar paydo bo'la boshladi, halqaro sport uyushmalari tashkil qilindi..

Aynan shu narsa frantsuz jamoatchi arbobi Pyer de Kubertenga zamonaviy Olimpiya o'yinlarini tiklash g'oyasini hayotga tadbiiq etishga imkon berdi. Fransuz hukumati topshirig'iga binoan 1889-yilda Kuberten yoshlarni jismoniy tarbiyalash tajribasini o'rganadi, ko'pgina davlatlarga savolnomalar jo'nafib, universitetlar, kollej va litseylarda sportni o'qitish usuliyati bilan qiziqadi. Pyer de Kuberten faol, noyob tashkilotchilik qobiliyatlariga ega bo'lgan inson sifatida yunonlarning 1859-1889 yillardagi musobaqalarni o'tkazishdagi muvaffaqiyatsiz tajribasinihisobgaolgan holda bir qator davlatlarning yirik sport arboblarni Olimpiyao'yinlarin tashkil qilishga jalb etishga qaror qiladi..

Asosiy maqsad Olimpiya harakatiga boshidan halqaro maqom berishdan iborat edi. Yevropa buylab safarlar uyushtiradi, Olimpiya g'oyalari tarafdorlari bilan uchrashadi, aloqalar o'rnatadi, uyiga qaytib kelgach esa, 1892-yil 25-noyabrda o'zining mashhur "Olimpiyaning uygonishi" maruzasini Sorbonnada o'qib eshittiradi. Pyer de Kuberten olimpizm tarafdorlarini to'pladi va Butunjahon uchrashuvni tashkil qildi. Bu uchrashuv 1894-yil iyunda Sorbonnaning katta majlislar zalida o'tkazildi va P'er de Kuberten 12 ta davlatdan kelgan 72 ta vakillar oldida Olimpiya o'yinlarini tashkil qilish va Xalqaro Olimpiya qo'mitasini (XOK) loyixasi bilan so'zga chiqdi. Ta'sis kongressi Kuberten taklifini qo'llab-quvvatladi va Olimpiyaxarakatini boshqarish hamda o'yinlarni tashkil qilish maqsadida 1894-yil23 iyunda Xalqaro Olimpiya qo'mitasi tashkil etildi..

Uning tarkibiga 12 ta davlatdan 14 ta vakil kiritildi. Ma'lumki, Ta'sis kongressi Olimpiya o'yinlarining asosiy tamoyillari, qoidalari va nizomlarini ma'qulladi. Ularni P'er de Kuberten Olimpiya xartiyasi deb nomladi. Kongress Olimpiyao'yinlarini qadimgi an'ana bo'yicha to'rt yilda bir martao'tkazishto'g'risidagiqarorni tasdiqladi.

Kuberten birinchi zamonaviy Olimpiyao'yinlarini 1900-yilda Parijda o'tkazishni taklif qilgan edi.

XX asrning boshlanishi -yangi Olimpiya davrining boshlanishi. Biroq Yunoniston vakili taniqdi shoir va tarjimon Demetrieve Vikelas Olimpiadani olti yil kutib utirmasdan, birinchi Olimpiya o'yinlarini 1896-yilda o'tkazishga kongressni chaqirdi. Bunda u shuni qayd qildiki, Parij 1900-yilda o'yinlar maydoniga aylansin, yunonlar yeri qadimgi Olimpiadalar beshigi esa bundan to'rt yil oldin Olimpiya o'yinlarini o'tkazadi. Shunday qarorga kelindi. 1896-yil zamonaviy I Olimpiya o'yinlari yili deb ataladi. I o'yinlarning o'tkazilishi joyi Yunoniston poytaxti Afina shaxri bo'ldi. Shunday qilib, bir yarim ming yillik unutilishdan so'ng Olimpiya o'yinlari insoniyatga qaytarildi, Shundan beri 100 yildan ortiq, vaqt mobaynida to'rt yilda Olimpiya mash'ali yoqiladi..

Birinchi Olimpiya o'yinlari Yunoniston poytaxti Afinada 1896-yil 6-aprelda marmar maydonida 80 ming tomoshabin ishtirokida ochildi. Unda 13 ta davlat: AQSH, Avstraliya, Avstriya, Bolgariya, Buyuk Britaniya, Vengriya, Olmoniya, Daniya, Frantsiya, Chili, Shvetsariya, Shvetsiya va tashkilotchi yunoniston vakillari ishtirok etdi. I o'yinlarda 311 tasportchi qatnashdi.

OLIMPIYA O'YINLARI VA SIYOSAT

G'ofurov B.X., O'zDJTI

Sport jamiyat hayotining tarkibiy qismi sifatida faqatgina jamiyatning butun siyosiy-iqtisodiy tizimi bilan bog'liq holda mavjud bo'lishi mumkin. Hozir ham "Sport – siyosatdan holi" konsepsiyasining tarafdorlari bor ekanligiga qaramay, zamonaviy sportning amaliyoti uning siyosat bilan chambarchas bog'liqligida dalolat bermoqda. Hatto zamonaviy olimpiya harakatini asoschilari bo'lgan Pyer de Kuberten va uning tarafdorlari ham sportning siyosatdan ustunligini ta'kidlashgan, amalda undan xalqlar o'rtasidagi tinchlik va birdamlikni mustahkamlash, taraqqiyparvar kuchlarni birlashtirish va xalqaro hamkorlikni rivojlantirish uchun foydalanishga intilganlar.

XIX asrning oxiri XX asrning boshlarida olimpiya harakatiga rahbarlik qilgan liberal guruhlar vakillariga "Sport – siyosatdan holi" konsepsiyasi, avvalo, maqsadga erishish uchun kerak bo'lgan: olimpiya harakatini keng miqyosdagi xalqaro hodisaga aylantirish uchun turli mamlakatlar hukumatlarining siyosiy intilishlaridan nari bo'lish va millatlararo umumiy manfaatlarga tayanish, buning uchun esa hech bo'lmasa keskin siyosiy muammolarga nisbatan sportning betarafligi, neytralligi to'grisidagi tasavvurini yaratish kerak edi.

Shuni ta'kidlash kerakki, XX asrning boshlarida AQSHda sportdagi g'alabalarni davlat manfaatlarining targ'iboti bilan bog'lashga intilish boshlangan. Ma'lumki, zamonaviy Olimpiya o'yinlarining birinchi davrida ularda AQSH sportchilari eng katta yutuqlarga erishganlar. Aynan shuning uchun amerika matbuoti XX asr

boshlarida davlat Olimpiya o'yinlari g'olibi, deb tan olinishi mumkinligi to'g'risidagi g'oyani ilgari surgan hamda Olimpiya o'yinlarida davlatlar egallagan ochkolar hisobini yuritish tizimini kiritgan, XOQ esa uni tan olishdan bosh tortgan.

Birinchi jahon urushidan so'ng Pyer de Kuberten siyosiy muammolar olimpiya maydoniga ko'chirilmasligi kerakligini ta'kidlab, olimpiya harakatini siyosatning ta'siridan himoyalashga uringan. Biroq g'olib davlatlarning vakillari bo'lgan XOQ a'zolari urushda mag'lub bo'lgan davlatlarni – Germaniya, Avstro-Vengriya, sobiq Ittifoq – olimpiya harakatidan chiqarib tashlashni talab qilgan. Lozannadagi yig'ilishda (1919-y.) VII Olimpiya o'yinlari (1920-y.) Vengriya poytaxti Budapeshtdan Belgiyadagi Antverpen shahriga ko'chirilgan.

Germaniya va uning ittifoqchilari, shuningdek sobiq Ittifoqning VII Olimpiya o'yinlaridagi ishtiroki bilan bo'g'liq bo'lgan siyosiy qarorlarni qabul qilishdan o'zini chetga olish maqsadida XOQ ushbu Olimpiya o'yinlariga taklif qilish huquqini tashkilotchi-shaharga topshirgan edi, u esa sobiq Ittifoq, Germaniya va Birinchi jahon urushida bu davlat bilan ittifoqchi bo'lgan davlatlarni VII Olimpiya o'yinlarida ishtirok etish imkoniyatidan mahrum qilgan.

Xuddi shunday yo'l bilan Ikkinchi jahon urushini boshlagan va unda mag'lub bo'lgan davlatlar – Germaniya va Yaponiya terma jamoalari 1948-yilda Sankt-Moritsdagi V qishki Olimpiya o'yinlari hamda Londondagi XIV Olimpiya o'yinlariga kiritilmagan.

Yuqori natijalar sporti va ayniqsa olimpiya harakatining butun tarixi shuni ishonarli tarzda ko'rsatib berdiki, hatto sportni siyosatdan ajratish shu asosda u yoki bu qarorlarni qabul qilish kerakligini ko'p marta takrorlanishi ham aslida siyosiy maqsadlarga erishish uchun amalga oshirilgan. Masalan, XX asrning 70-80 yillarida sport vositasida siyosiy izolyatsiyadan chiqishga harakat qilgan Janubiy Afrika Respublikasi (JAR) shu yillar mobaynida "sport – siyosatdan holi" pozisiyani yoqlab kelgan.

"Sport – siyosatdan holi" degan fikr mutlaqo tanqidni ko'tara olmaydi. Olimpiya harakatining bir asr vaqt davomidagi tarixi bunga guvohlik beradi. 1936 yil Germaniyaning Garmish-Partenkirxen shahrida bo'lib o'tgan IV qishki va Berlindagi XI yozgi Olimpiya o'yinlarni bunga yaqqol misol qilib ko'rsatish mumkin. O'sha O'yinlardafashist Germaniyasining hukumati sport va Olimpiya o'yinlaridan siyosiy va milliy maqsadlarda foydalangan.

Sotsialistik davlatlar sportchilarining olimpiya arenalarga chiqib kelishi bilan Olimpiya o'yinlari siyosiy tuzumlar o'rtasidagi musobaqalarga, "sovuq urushning" muhim quroliga aylandi. Olimpiya o'yinlaridagi g'alaba u yoki bu tuzumlarning nisbatan "sog'lomroq" ekanligini namoyish qiluvchi ko'rsatkich sifatida qaraldi.

Olimpiya sporti bilan siyosatning bog'liqligini tahlil qilganda, siyosiy maqsadlarda undan foydalanishning bir nechta yo'nalishlarini ko'rsatish mumkin.

Birinchi yo'nalish. Zamonaviy davrda sportni ommaviyligi, keng jamoatchilikni sport yulduzlariga bo'lgan qiziqishi ortib borgan sari turli mamlakatlarning davlat va hukumat rahbarlari, hokimiyat tepasidagi partiya boshliqlari o'zining taniqliligini oshirish maqsadida sportga, mashhur sportchi va murabiylarga ko'proq e'tibor qaratayotganligi.

Ikkinchi yo'nalish. Turli mamlakatlar hukumatlarining o'z mamlakatining iqtisodiyotda erishgan yutuqlarini targ'ib qilish, siyosiy tan olinishga erishish maqsadida nufuzli xalqaro musobaqalar – birinchi navbatda Olimpiya o'yinlariga mezbonlik qilish huquqini qo'lga kiritish uchun intilishi. Olimpiya o'yinlari atrofidagi siyosiy vaziyatning tahlili tashkilotchi davlatlarning hukumatlari siyosiy maqsadlarga erishish uchun Olimpiya o'yinlaridan maksimal tarzda foydalanganliklaridan dalolat bermoqda.

Uchinchi yo'nalish. Turli mamlakatlarning jahon hamjamiyatidaginufuzini ko'tarish uchun sport va Olimpiya o'yinlaridan keng miqyosda foydalanish. Bu yerda shuni ta'kidlab o'tish kerakki, XX asrning 50-80 yillarida yuqori natijalar sportidagi, shu jumladan, Olimpiya o'yinlaridagi g'alabalarni u yoki bu davlatni siyosiy va iqtisodiy tizimining samaradorligi, unung fan, madaniyat, ta'limda erishgan yutuqlari darajasi bilan bog'lashga intilish kuchli edi. Bunday bog'liqlik har doim ham ochiq namoyon bo'lmagan, mamlakatlarning siyosiy, iqtisodiy va madaniy darajasini aks ettiruvchi omil sifatida sportdan foydalanishga bo'lgan intilish aniq ko'rinib turar edi.

To'rtinchi yo'nalish. Davlatlarni ichki va tashqi siyosat masalalarida o'zining mustaqilligini yoki boshqa mamlakatlar siyosatiga o'zining ta'sirini namoyish etish uchun sportdan foydalanish.

Beshinchi yo'nalish. Siyosiy bosim o'tkazish, davlatlarning siyosatini diskreditatsiyalash, zamonaviy davr muammolariga jahon hamjamiyatining e'tiborini jalb qilish maqsadida yirik xalqaro sport musobaqalarini, jumladan Olimpiya o'yinlarini ham boykot qilinishi.

Oltinchi yo'nalish. Siyosiy tashkilotlar va alohida shaxslar tomonidan dunyoda sodir bo'layotgan alohida voqealar, jarayonlar va hodisalarga jahon hamjamiyatining e'tiborini qaratish uchun sport va Olimpiya o'yinlaridan foydalanishi.

XX asrning 70 yillarida yirik xalqaro sport musobaqalari va Olimpiya o'yinlari davomida "sport va siyosat" muammosi bilan bir qatorda "sportda millatchilik" muammosi ham paydo bo'lgan.

Sportda millatchilik muammosining mohiyati Olimpiya o'yinlarining ochilish marosimida mamlakatlar terma jamoalarining saf tortib chiqmasligi, ularning milliy bayroqlari ko'tarilmasligi, olimpiya g'oliblari sharafiga davlat madhiyasi ijro etilmasligi, sportchilar o'z mamlakat belgisi qo'yilgan sport formalarida chiqmasligi kabi salbiy talablardan iborat edi.

«Olimpiya xartiyasining 51-qoidasida "Olimpiya o'yinlaridan siyosiy, diniy yoki irqiy targ'ibot uchun namoyish va norozilik chiqishlar maydoni sifatida

foydalanish taqiqlanadi" (XOQ, 2007), deb belgilangan. Shunga qaramasdan, zamonaviy Olimpiya o'yinlari urushlar, boykotlar, norozilik chiqishlari, hatto terroristik xujumlar bilan to'qnashgan. Olimpiya o'yinlari ramziy siyosat doirasiga kirib qolgan vaziyatda uning ikki asosiy shakllarida namoyon bo'lgan. Bu – reklamatarg'ibot imkoniyatlari, yani musobaqalarda qatnashish, medallar olish, O'yinlar mezboni roliga chiqish yo'li bilan o'z mavqeini mustahkamlash; turli shakldagi boykotlar orqali Olimpiya o'yinlarida qatnashishdan voz kechish, ijtimoiy adolatsizlikka qarshi norozilik bildirish. (Prays, 2008). 1968–1984 yillar davrida Olimpiya o'yinlari ramziy siyosiy musobaqa joyi bo'lib qolgan va bunda boykot kuchli siyosiy qurolga aylangan edi.»

OLIMPIYA TA'LIMI TIZIMI

Gaziyev N.R., NamDU

Mustaqillikka erishganimizdan keyin xalqimizning o'z yurti, tili, madaniyati, qadriyatlarini bilishga, o'zligini anglashga qiziqishi ortib bormoqda. Bu - tabiiy hol. Odamzod borki, avlod-ajdodi kimligini, nasl-nasabini, o'zi tug'ilib voyaga yetgan qishloq, shahar, xullaski, Vatanining tarixini bilishni istaydi.

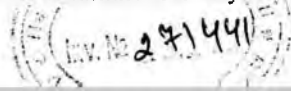
Xalqaro Olimpiya akademiyasi (XOA) 1961-yilda tashkil qilingan. Bu olimpiya harakati g'oyalari, jismoniy tarbiya hamda sport nazariyasi va amaliyotini o'rganish hamda targ'ib qilish bo'yicha ixtisoslashgan muassasa bo'lib, XOQ rahbarligi ostida harakat qiladi MOQ tomonidan moliyaviy ta'minlanadi. XOA manzili – Olimpiya. Uni jahon davlatlarining 70 dan ortiq olimpiya akademiyalarini tan olgan. Uning faoliyati XOQ ning maxsus komissiyasi tomonidan boshqariladi va nazorat qilinadi.

XOA har yili haftalik sessiyalar o'tkazadi. Ularning dasturidan falsafa va sportning mafkuraviy muammolari, olimpiya harakati tarihi, sport trenirovka, jismoniy tarbiyaning nazariy va amaliy seminarlari joy olgan. Ushbu sessiyalarga etakchi olimlar, trenerlar, jismoniy tarbiya o'qituvchilari, talabalar, aspirantlar, sportchilar – umumiy soni 4000 dan ziyod kishilar taklif etiladi.

1987-yil 18-fevraldan boshlab sobiq ittifoq olimpiya akademiyasi tashkil qilingan. O'zbekiston Respublikasi Olimpiya Akademiyasi maqsadi va vazifalari. O'zbekiston mustaqillikni qo'lga kiritgandan so'ng 1993-yil 18-aprelda O'zbekiston Respublikasi Olimpiya akademiyasi tashkil etildi.

O'zbekiston Respublikasi OA maqsadlari olimpizm, olimpiya harakati va Olimpiya o'yinlarining insonparvar qadriyatlarini tamoyillari va g'oyalari o'rganish, tarqatish, ommalashtirish hamda rivojlantirishdan iborat. O'zr OAning dolzarb vazifasi mamlakatimizda olimpiya ta'limotining tashkiliy va ilmiy-usuliy asoslarini yaratish, mintaqaviy Olimpiya akademiyalari bilan aloqalar o'rnatish hisoblanadi.

Olimpiya Xartiyasida olimpizmga shunday ta'rif beriladi: Olimpizm – bu tana, iroda va ong qadr qimmatini muvozanatlashgan bir butunlikka birlashtiruvchi hayot.



falsafasidir. Sportni madaniyat va ta'limot bilan birlashtiruvchi olimpizm sa'yi-harakatdan quvonish, yahshi namuna hamda asosiy umumiy ahloqiy tamoyillarni hurmat qilishning tarbiyaviy qiymatiga asoslangan turmush tarzini yaratishga intiladi. Aytilganlardan qo'rinib turibdiki, olimpizmning ijtimoiy ahamiyati umuminsoniy qadriyatlar va ideallar bilan bog'lik.

Olimpizm – bu sport, san'at, arxitektura, madaniyat, fan va texnikaning o'ziga hos uyg'unlashuvidir. Olimpiadalar moddiy va ma'naviy madaniyatning turli tomonlarini rivojlantirish katalizatori bo'ldi. Bunday uyg'unliksiz Olimpiya o'yinlari o'zining bu darajada maftunkorligiga ega bo'lmas edi ;

«Olimpizm» deganda madaniyat va san'at, fan va texnika, ma'naviyat sohalarida sport faoliyatinnig ilg'or tsivilizatsiya yutuqlari bilan uyg'unlashishiga qaratilgan qarashlar tizimi tushuniladi.

Olimpizm - sport harakatining ma'naviy asosi bo'lib, unda gumanistik (insonparvar) g'oyalar yotadi, kishilarning yahshi niyatlari, tinchlik, hamkorlikka intilish. Olimpizmning mazmun-mohiyati insonga, shaxsga, jamiyatga hizmat qilishdan iborat. Olimpiya sporti gumanizm, halol uyin (feyr-pley), olimpizm falsafasini shakllantiruvchi tinchliksevar an'analarni oldinga suradi.

Olimpiya harakati olimpizm tamoyillariga asoslangan, tinchlik, xalqlar o'rtasidagi do'stlikni mustahkamlash maqsadida sportni rivojlantirishga qaratilgan demokratik ijtimoiy taraqqiyotdir. U insoniyat faoliyatining ko'pgina tomonlari: ta'lim, tarbiya, san'at, fan, madaniyat, texnika taraqqiyoti, xalqlar o'rtasida do'stlik va tinchlikni mustahkamlashga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Olimpiya madaniyatini shakllantirish usullari. Yoshlarni sport faoliyatiga nafaqat jalb qilish, balki shug'ullanuvchilarni sportning insonparvar g'oyalarini, qadriyatlarini egallashga yo'naltirish lozim. Bunda, birinchi navbatda, sportchi o'zida o'z Vatani sharafini himoya qiladigan, halol kurashadigan, qo'pollik, ochko'zlik, kuch ishlatish, yovuzlik, ya'ni shahsni, jamiyatni emiruvchi hodisalarga qarshilik ko'rsatadigan insonni, fuqaroni tarbiyalashi lozim.

Bunday vazifa olimpizm madaniyati qadriyatlarini egallash yo'li orqali hal etiladi, olimpizm falsafasini g'oyaviy asos sifatida o'z ichiga oladi. Uning zamirida chuqur tarhiy, ijtimoiy dunyoqarashlar yotadi.

Olimpiya madaniyatining ijtimoiy qadriyatlari jamiyat tomonidan tarhiy bilimlar, ijtimoiy-ruhiy me'yorlar, sport harakati, olimpizm, olimpiya harakati, Olimpiya o'yinlari ko'rinishida yaratilgan.

Olimpiya madaniyati - bu Olimpiya Xartiyasi g'oyalari, olimpizm falsafasiga mos bo'lgan, inson tomonidan to'plangan bilimlar, me'yorlar, qadriyatlar, hatti-harakat namunalarning yig'indisidir. Uning asosida inson turmush tarzi va shahsning yashash usuli shakllanadi. Ushbu bilimlar ta'lim va tarbiya orqali beriladi. Jismoniy sifatlar va harakat malakalari hamda ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan an'anaviy jismoniy tarbiya orqali olimpiya ta'limi va

≡riyasi vazifalarini hal qilish juda murakkabdir. Buning uchun yangi nazariy
ondashishlarni ishlab chiqish zarur.

OLIMPIYA O'YINLARINING QAYTA TIKLANISHI TARIXI VA 31-YOZGI OLIMPIYA O'YINLARIDA O'ZBEKISTON SPORTCHILARINING ISHTIROKI VA EGALLAGAN O'RINLARI

IminjanovR., NamDU

Olimpiya o'yinlari insoniyatni tinchlik, do'stlik yo'lida birlashtiruvchi eng
ufuzli musobaqa hisoblanadi. Bunday ezgu-niyatli sport bayramida ishtirok etish esa
ar bir sportchining orzusidir.

Zamonaviy olimpiya o'yinlarini qayta tiklash fransuz pedagog-olimi Pyer de
Kubertenning say harakatlari tufayli amalga oshirildi.

U birinchi zamonaviy Olimpiya o'yinlarini 1900-yilda Parij shahrida o'tkazish
o'g'risida taklif kiritadi.

U butun umrini Olimpiya o'yinlarini qatta dunyoga kelishi va rivojlanishiga
bag'ishladi. Ko'p yillar davomida Olimpiya qomitasi prezidenti bolib xizmat
qildi. Vasiyatiga ko'ra u Olimpiya o'yinlari vatani Gretsiyaga dafn etildi.

Sobiq ittifoqjamoasi Olimpiya o'yinlarida 1952-yildan, ya'ni XV Olimpiya
o'yinlarida qatnasha boshladi (faqat 1984-yilda AQSh ning Los-Anjeles shahrida
bo'lib o'tgan 23-Olimpiada o'yinlarida qatnashmagan), O'zbekistonlik sportchilar
ham terma jamoa tarkibida qatnashib, faxri-mukofotli o'rinlarni egallashga muvaffaq
bo'ldilar. Shundan so'ng 1992-yili 21-yanvarda O'zbekiston Respublikasi milliy
olimpiya qo'mitasi tuzildi. Shu yil 3-martdan esa Xalqaro Olimoiyada qo'mitasi
tarkibiga kiritildi va uning haqiqiy a'zosi deb hisoblandi. Bu O'zbekiston
sportchilarining Olimpiada, Osiya va Jahon birinchiliklarida mustaqil terma jamoa
sifatida ishtirok etishlariga imkon yaratdi.

31-Yozgi Olimpiya o'yinlari Rio-de-Janeyro shahrida 5 avgust kuni boshlanib,
22-avgust kuni yakunlandi. Tadbir Rio-de-Janeyrodagi "Marakana" stadionida bo'lib
o'tdi. Musobaqalarda 11 mingdan ortiq sportchi ishtirok etdi. Olimpiadada sportning
28 turi bo'yicha 306 ta sovrinlar majmuasi qo'lga kiritildi. Bu safar 27 ta jahon va 91
ta Olimpiada rekordi o'rnatildi. 2016 yilgi Olimpiada o'yinlarini 39,1 milliard real,
yani 9,75 milliard dollar sarflandi. Olimpiada o'yinlari 32 sport inshootida
o'tkazildi. Bu inshootning katta qismi Olimpiada uchun maxsus qurilgan bo'lsa,
kichik qismi ta'mirdan chiqarildi.

Rio-de-Janeyro Olimpiada o'yinlarida 1-o'rin AQShga, 2-o'rin Buyuk
Britaniya, 3-o'rin Xitoyga nasib qilgan bo'lsa 4-o'rinni Rossiyaga munosib ko'rildi.

Mustaqilligimizning 25-yilligi arafasida O'zbekiston sportchilari Olimpiadaning
kuchli 25 taligiga kirdi. Hisobida 4 ta oltin, 2 ta kumush va 7 ta bronza bo'lgan
O'zbekiston Rio-2016 Olimpiadasida 21-o'rinni egalladi. Bu yozgi Olimpiada
o'yinlarida Markaziy Osiyo davlatlari orasida eng yaxshi ko'rsatkichdir. Umumjamoa

hisobida O'zbekiston, Qozog'iston, Shvetsariya, Ukraina, Belgiya, Polsha kabi davlatlarni ham ortda qoldirdi.

Olimpiadaning ochilish marosimida bokschimiz Bahodir Jalolov bayroqdor vazifasini bajardi. Olimpiya o'yinlarining asosiy maqsadi-tinchlik, do'stlik g'oyalarini targ'ib qilish, raqiblar kim bo'lishidan qat'iy nazar, ularni hurmat qilib, musobaqalarda halol qatnashish hisoblanadi. Bizning sportchilarimiz ham bunga amal qailgan holda o'zlarini ko'rsata bildilar va yaxshi natija ko'rsata oldilar.

Boks bo'yicha O'zbekiston terma jamoasi a'zolari Rio Olimpiadasida 3 ta oltin, 2 ta kumush, 2 ta bronza medallarni qolga kritib, umumjmoa hisobida Kuba, Qozog'iston, Rossiya, AQSh kabi kuchli terma jamoalarni ortda qoldirib, 1-orinni egalladi. Vel barker Kubogi 1936-yildan beri topshirib kelinadi. Bokschimiz Hasanboy Do'stmatov Olimpiada o'yinlarida texnik mahorat ko'rsatgani uchun Vel Barker kubogiga sazovor bo'ldi. Ko'rinib turibdiki, ushbu Olimpiadada eng ko'p medalni bokschilarimiz qolga kiritib, O'zbekiston bayrog'ini yanada yuksaklarga ko'tarishga muvaffaq boldilar.

Ular: Hasanboy Do'stmatov, Shahobbiddin Zoirov, Fazliddin G'oibnazarov (oltin), Shahram G'iyosov, Bektemir Meliqo'ziyev (kumush), Rustam To'laganov, Murodjon Ahmadaliyev (bronza) medallarini qo'lga kiritdilar va sportning ushbu turida medal jang'arish bo'yicha ular Kuba, Qozog'iston va Rossiyadan tashrif buyurgan raqiblarni ortda qoldira oldilar. Shuningdek ikki nafar dzyodochimiz Diyorbek O'rozboyev va Rishod Sobirovlar (bronza), Og'ir atletikachilarimiz Ruslan Nuriddinov (oltin), Yunon-rum kurashi bo'yicha Elmurot Tasmuradov (bronza), Erkin kurashchilarimiz Ixtiyor Navruzov va Megomed Ibragimovlar (bronza) medallarini qolga kiritib o'zbek sport muxlislarini xursand qilishdi. Ushbu Olimpiadada mustaqil o'zbekiston tarixida medallar jang'arish bo'yicha sportchilarimiz record natija qayd etishdi. Sportchilarimizga Riodagi yorqin, g'olibona ishtiroklari uchun o'z minnatdorligimizni bildiramiz. Biz ulardan faxrlanamiz va bundan keyingi barcha Olimpiya o'yinlarida ham bundan ham yaxshi natijalarga erishib, O'zbekiston sharafini munosib himoya qilib, O'zbekiston bayrog'ini yanada yuksaklarga ko'tarishlariga ishonch bildiramiz va kutib qolamiz.

ZAMONAVIY OLIMPIYA O'YINLARINING QAYTA TIKLANISHI TARIXI

Ismoilov G., NamDU

Olimpiya o'yinlarini qayta tiklash g'oyalarining rivojlanishi. Olimpiya shahrida olib borilgan arxeologik qazilmalar va ularning tahlili. XIX asrning oxirida zamonaviy olimpiya o'yinlarini tiklash g'oyasining hayotga tatbiq etilishi. Pyer de Kuberten faoliyatining ahamiyati. I Xalqaro ta'sis Kongressi (1894) va uning tarixiy ahamiyati.

Xalqaro sport va olimpiya harakati XIX asrning oxirida vujudga kelgan. Xalqaro sport va olimpiya harakati vujudga kelishining eng muhim sabablaridan biri sportni rivojlantirish va xalqaro sport uyushmalarini tuzish bo'lgan. Zamonaviy sport XIX asrdagi ijtimoiy-siyosiy o'zgarishlar, ishlab chiqarish, harbiy ishlar, fan, madaniyat va san'at sohalaridagi taraqqiyot mahsuli sifatida vujudga kelgan.

XIX asrning boshlarida sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazib borilgan. 1829-yil Angliyada Kembrij va Oksford universitetlari o'rtasida eshkak eshish bo'yicha musobaqa uyushtirilgan. 1838-yildan boshlab esa Xenleyn parus va eshkak eshish regatasi o'tkazilgan.

1845-yilda Angliyaning Iton shahrida yengil atletika birinchi xalqaro musobaqalari o'tkazilgan. 1847-yil Rossiyaning Peterburg shahrida yelkanli sport bo'yicha birinchi rasmiy musobaqa o'tkazilgan. 1852-yilda AQSHda Vinnipeg ko'lida eshkak eshish bo'yicha musobaqa tashkil etilgan. Vengriya, Gretsiya va boshqa bir qator mamlakatlarda, Amerika, Avstraliyada suzish bo'yicha musobaqalar tashkil etilgan.

1860-yillarda Angliyada 15 ta klub mavjud bo'lib, ular o'rtasida musobaqalar o'tkazish an'anaga aylangan. 1863-yilda Angliyada futbol ligasi tashkil etilgan. Futbol texnikasi va taktikasi ancha takomillashtirilgan. Bu hozirgi davr futbolining yaratilish asosini tashkil etgan edi.

XIX asrning ikkinchi yarmida juda ko'p zamonaviy sport turlari va sport o'yinlari vujudga kelgan. Turli mamlakatlarda sport klublari tashkil etilib, musobaqalar o'tkazilgan, sport inshootlari qurilgan. Bu davrda ko'pgina sport o'yinlari ham rivojlangan. Rossiya, Germaniya, Gretsiya, Vengriya kabi mamlakatlarda asosan kurash mashur edi. Shu asrning oxirlariga kelib jismoniy mashqlar, gimnastika, sport o'yinlari va turizmni bir-biridan ajratish, alohida turlarga bo'lish tizimiga asos solingan. Angliyada laun-tennis va kriket rivoj topgan, ular uchun maxsus o'yin maydonlari qurilgan. Evropa mamlakatlarida velosport vujudga kelgan. Bunda rezinali kameraning yaratilishi muhim ahamiyatga ega bo'lgan.

Shu asrda rivoj topgan sport turlaridan yana biri boks edi. Angliyada bu sport turi keng tarqalib, professional turga aylangan. Frantsiya, Italiya, Germaniya, Vengriya, Rossiya, Shvetsiya kabi mamlakatlarda shpaga va rapirada qilichbozlik xalq orasida keng tarqalgan sport turi hisoblangan. Ot sporti, miltiq, to'pponcha va kamondan o'q otish ham rivojlangan edi.

XIX asrda ayrim mamlakatlarda Olimpiya o'yinlarini amaliy jihatdan tiklashga harakat qilingan. 1834-1836 yillarda Shvetsiyada ikki marotaba Skandinaviya Olimpiya o'yinlari o'tkazilgan. Uning dasturidan qisqa va o'rta masofalarga yugurish, balandlikka va langar cho'p bilan sakrash, kurash kabi turlar joy olgan. Bu o'yinlar Lind universitetining professori Gustav Iogann Shartau tashabbusi bilan o'tkazilgan. Uning taklifi bilan qadimgi olimpiadalar haqida ma'ruzalar o'qilgan.

Gretsiya tomonidan qadimgi olimpiya o'yinlarini qayta tiklash haqidagi takliflar ko'p takrorlangan. Mamlakat mustaqilligi tarafdori bo'lgan Evangelis Tsappas har to'rt yilda o'yinlarni o'tkazish va unda sport, sanoat va qishloq ho'jalik mahsulotlari ko'rgazmalarini tashkil etishni taklif qilgan edi. Evangelis Tsappas olimpiya o'yinlari jarayonida ko'rgazmalar asosida savdo, iqtisod va madaniy aloqalarning o'zaro kuchayishini ko'ra bilgan, o'z mablag'lari hisobiga savdo va ko'rgazma zallari qurdirgan. 1859-yilda uning tashabbusi bilan Afinada "Olimpiyalar" o'tkazilib, unda faqat yunonlar ishtirok etgan. Moddiy ta'minotning talabga javob bermagani sababiga ko'ra, bu o'yinlar (1870, 1875, 1888 yil) muntazam o'tkazilmagan. Bu davrda ko'p mamlakatlardagi sport klublari milliy uyushmalar, ligalar va asotsiatsiyalarga birlasha boshlagan. 1868-yilda Germaniyada gimnastika uyushmalari Nemis gimnastika uyushmasiga birlashgan. 1888-yil AQSHda havaskor atletik uyushmasi, 1903-yil Shvetsiyada - umumshved sport uyushmasi tashkil etilgan. Umummilliy sport tashkilotlari boshqa mamlakatlarda ham yuzaga kelgan. Germaniya, Angliya, Frantsiya, AQSH, Rossiya, Italiya kabi taraqqiy etgan davlatlar iqtisodiy va madaniy jihatdan ancha yuqori darajaga ko'tarilgan. Bu davrda ishlab chiqarish, fan, ta'lim tez rivojlandi. Bu jarayonlar ishlab chiqarish, xalqaro uyushmalar, trestlar, sindikatlarni va bir qator boshqa yangi tarmoqlarni tashkil etish bilan birgalikda davom etgan. Xalqaro sport aloqalarining vujudga kelish sabablaridan biri jahon mamlakatlarida siyosiy, ijtimoiy-iqtisodiy va madaniy jarayonlarning rivojlanishidir.

Yevropa mamlakatlari va Amerikada ilmiy-tehnika taraqqiyot jarayonining mahsuli sifatida aloqa va kommunikatsiya vositalari yuzaga kelgan. Bunday sharoitda turli sohalar bo'yicha xalqaro munosabatlarni kuchaytirish, ya'ni iqtisodiy, ilmiy, madaniy va sportdagi aloqalarni bog'lash qonuniyat darajasiga yetgan. Bu holat mamlakatlararo aloqalar va sportni rivojlantirishga qulaylik yaratgan. Jamoat harakatlari, yoshlar orasida jismoniy tarbiyani rivojlantirish bo'yicha ommaviy harakatlarning yuzaga kelishi ham bunga katta sabab bo'lgan.

XIX asrning so'nggi choragi jamoat arboblari, tibbiyotchilar, pedagoglarning yoshlarga ta'lim berish, jismoniy jihatdan rivojlantirishga qaratilgan faoliyatlari ancha kengaygan davr edi. Bu jarayonlarda jismoniy tarbiya va sportning yangi shakllari, usullari, vositalari yaratilgan. Mutaxassislar milliy jismoniy tarbiya va sport bilan chegaralanib qolmasdan, balki xalqaro sport aloqalarini o'rnatishni tavsiya etganlar. Bu yo'lda Frantsiya, Gretsiya, Angliya, Germaniya, Rossiya, AQSH, Shvetsiya va boshqa mamlakatlarning jamoatchiligi o'z faoliyatlari bilan alohida ajralib turar edi. Yoshlarni jismoniy tarbiyalash maqsadida olimpiya o'yinlaridan foydalanish kabī fikrlar ham bildirilgan. Bu haqida fikrlarni cheh. pädagogi Yan Amos Komenskiy, nemis gimnastika maktabining asoschilari Iogann Guts-Muts va Gerxard Fit, rus jismoniy ta'limi tizimining asoschisi Pyotr Frantsevich Lesgaft va boshqalar bir necha bor ta'kidlaganlar.

XIX asr oxirida mamlakatlardagi sport tashkilotlarining o'zaro tajriba almashish faoliyatlari yuzaga kelib, keyinchalik ular Xalqaro sport uyushmalariga asos solganlar. 1881-yilda jahonda birinchi Xalqaro sport federatsiyasi - Yevropa gimnastika uyushmasi va shu yilning o'zida Xalqaro gimnastika federatsiyasi tashkil topgan. 1882-yilda konkida uchish Xalqaro uyushmasi va Xalqaro eshkak eshish federatsiyasi, 1900-yilda Xalqaro velosport uyushmasi, 1904-yilda Xalqaro futbol federatsiyalar assotsiatsiyasi, 1908-yilda Xalqaro havaskorlik suzish federatsiyasi va Xalqaro muz ustida xokkey ligasi, 1912-yilda Xalqaro yengil atletika havaskorlik federatsiyasi, 1913-yilda Xalqaro qilichbozlik federatsiyasi tashkil etilgan.

XIX asrning oxirida frantsuz jamoat arbobi Pyer de Kuberten zamonaviy Olimpiya o'yinlarini tiklash g'oyasini hayotga tatbiq etgan. 1892-yil 25-noyabrda o'zining mashhur «Olimpiya Renessansi» mavzusidagi ma'ruzasini Sorbonna universitetida o'qib eshittirgan.

1894-yil 16-iyunda Kuberten tashabbusi bilan Parij shahrida I Xalqaro atletik kongressi o'tkazilgan. Kongressda 12 ta davlatdan 72 ta vakillar qatnashgan, 21 ta davlat o'z roziligini yozma ravishda yuborgan. Kongressda Pyer de Kuberten taklifi bilan 1894-yil 23-iyunda Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi (XOQ) tashkil etilgan. Uning tarkibiga 12 davlatdan 14 vakillar kiritilgan. I Kongress 1894-yil 16-23 iyunda o'tkazilgan va to'rtta asosiy masala muhokama qilingan:

- Havaskorlik va professional sporti haqida.
- Olimpiya o'yinlarini qayta tiklash to'g'risida.
- Olimpiya o'yinlarining dasturi va uni o'tkazish tartiblari.
- Xalqaro Olimpiya Qo'mitasining tarkibi to'g'risida.

I Kongress Xalqaro olimpiya harakatida muhim ahamiyatga ega bo'lgan. Kongress Olimpiya o'yinlarini qadimgi an'analar bo'yicha har 4 yilda bir marta o'tkazish to'g'risidagi qarorni tasdiqlagan.

Kongressda I Olimpiya o'yinlarini Gretsiyaning Afina shahrida o'tkazish to'g'risida qaror qabul qilingan.

Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi – xalqaro nodavlat tashkilot bo'lib, yuridik shaxs maqomi bilan asotsiatsiya shaklida tuzilgan. Olimpiya Xartiyasiga binoan XOQning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

- havaskorlik sporti asosi hisoblangan jismoniy va axloqiy sifatlarni rivolantirishga yordam berish;
- yoshlarni sport yordamida o'zaro kelishuv va do'stlik ruhida tarbiyalash;
- butun dunyoga olimpiya tamoyillarini keng yoyish, xalqlar o'rtasida yaxshi niyat muhitini yaratish;
- jahon sportchilarini har 4 yilda bir marta Olimpiya o'yinlarida uchrashtirish.

I Kongressda XOQning prezidenti saylangan. XOQning birinchi Prezidenti etib Gretsiya vakili Demetrius Vikelas saylangan. Pyer de Kuberten XOQning Bosh kotibi etib tayinlangan. 1896 yilgan boshlab Pyer de Kuberten XOQning ikkinchi Prezidenti etib saylangan.

Pyer de Kuberten (1863-1937) – zodagon oilasida tugʻilib, mukammal tarbiya olgan. Kuberten kolleжда oʻqib yurgan paytlaridayoq qadimgi olimpiya qazilmalari toʻgʻrisida bilib, doʻstlari bilan olimpiyaning avvalgi qudratini tiklashda reja tuzgan. 12 yoshlik chogʻida u sport klubi tuzadi. Bu yerda bolalar futbol, qilichbozlik va eshkak eshish bilan shugʻillangan. Kuberten oʻz zamonasining iqtidorli, shijoatli, qiziquvchan, ajoyib inson sifatida tarix sahifalaridan oʻrin olgan. Baron Pyer de Kuberten Yevropadagi eng qadimgi va eng yaxshi Parij universtiteti - Sorbonnani tamomlagan. Tarix, pedagogika, falsafa, siyosat bilan qiziqqan. Kuberten yoshligida chavandozlik, qilichbozlik va eshkak eshish sport turlari bilan shugʻullangan.

Kuberten 20 yoshida qadimgi Ellada madaniyati va adabiyoti tarixi bilan chuqur qiziqib, olimpiya oʻyinlarini qayta tiklash toʻgʻrisida fikr bildirgan va butun hayotini mana shu maqsadini amalga oshirishga bagʻishlagan.

Pyer de Kuberten – Xalqaro olimpiya harakatining buyuk arbobi, zamonaviy olimpiya harakatining asoschisi, XOQning ikkinchi Prezidenti (1896-1915 yy.), (1919-1925 yy.). 1894-yilda XOQning Bosh kotibi, 1896-yilda XOQ prezidenti etib saylangan. Kubertenning rahbarligida 7 ta Olimpiada - II, III, IV, V, VII, VIII yozgi Olimpiya oʻyinlari va I qishki Olimpiya oʻyinlari oʻtkazilgan. 1925-yilda isteʼfoga chiqqan va 1937-yilgacha Kuberten XOQning Faxriy Prezidenti boʻlgan. Olimpiya harakati, sport tarixi, sotsiologiya, falsafa, siyosat, arxeologiya va fanning boshqa sohalariga oid 30 ta kitob, 50 ta risola, 1200 tadan ortiq maqolalar muallifidir.

Kuberten 29 yil Xalqaro Olimpiya Qoʻmitasining prezidenti boʻlgan. Olimpiya ramzlari, belgilari, mukofotlari, sportchilar qasamyodi matni Kuberten tomonidan ishlab chiqilgan. Uni xizmatlariga yarasha “Olimpizm otasi” deb atashadi. Pyer de Kuberten vasiyatiga koʻra Shveysariyaning Lozanna shahrida dafn etilgan, yuragi esa Olimpiya shahrida marmar yodgorlik ostida dafn etilgan.

JAMIYATDA BADIY GIMNASTIKAGA BOʻLGAN MUNOSABATNI SHAKLLANTIRISH MASALASI

Kurbanova D.S., ADU

Yaqin 5-6 yil ichida Oʻzbekistonda “Badiiy gimnastika” sport turi keskin ravishda rivojlanib kelmoqda. Badiiy gimnastika bugungi kunda biz havas qilgan rivojlangan mamlakatlar qatorida jadal taraqqiy topib, ommaboplashib borayotgan sport turidn biridir. Hech kimga sir emaski, Mustaqillikka erishganimizdan kegin barcha sohalar qatorida sportga boʻlgan eʼtibor ham kuchaydi. SHu bilan bir qatorda Jahon arenalarida rivojlangan mamlakat sportchilari bilan raqiblasha oladigan sportchilarimizni koʻpaytirish oldinga qoʻyilgan eng birinchi maqsadlardan biriga

aylandi. Ezgu maqsadni amalga oshirish yo'lida yurtimizda ko'plab Jahon standartlariga javob bera oladigan sport inshootlari, sport komplekslari bunyod etildi.

O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport haqida"gi Qonunining 16-moddasida "Maktabgacha yoshdagi bolalar, o'quvchilar va talabalar salomatligini asrash va mustahkamlash, ularga jismoniy rivojlanishga ehtiyojini shakllantirish, maktabgacha tarbiya, o'rta, oliy ta'lim muassasalarining asosiy vazifasidir" deyilgan. Kadrlarni tayyorlash milliy dasturida uzluksiz ta'limni isloh etishning strategik yo'nalishlaridan biri o'sib kelayotgan avlod salomatligini muhofaza qilish va mustahkamlash hisoblanadi. Jamiyatda sog'lom hayot tarzini shakllantirish, axoli salomatligini mustahkamlash, jismonan sog'lom, ma'nan boy yosh avlodni tarbiyalash, fuqarolarni jismoniy tarbiya va sport bilan faol shug'ullanishlariga keng jalb etilishini ta'minlashga yo'naltirilgan kompleks tadbirlarni amalga oshirish maqsadida hukumatimiz tomonidan ko'pgina qaror va farmoyishlar qabul qilingan. SHuningdek O'zbekiston Respublikasida 2016-yil "Sog'lom ona va bola yili" deb e'lon qilingan bo'lib, buning zamirida jamiyatda sog'lom turmush tarzini tadbiiq etish, balki sport bilan mukammal shug'ullanib, sport orqali O'zbekistonni Butun dunyoga tanitish kabi imkoniyatni yaratadi.

Sport millatlarni birlashtiradigan, xalqlarni jipslashtiradigan va ular o'rtasida o'zaro do'stlik, birodarlik rishtalarini bog'laydigan vositadir. Inson ma'naviy kamolotida asosiy o'rinni sport egallaydi. O'quvchi yoshlar jismoniy tarbiyani yaxshi o'zlashtirmaganliklari uchun katta yoshga borganda uni deyarli butunlay tark etadi. Ana shu holatni yaxshilash va aholining jismoniy kamolotini rivojlantirish maqsadida turli qonun va nizomlar ishlab chiqilgan. Respublikamizda 1994-yil 2-mayda Davlatimizning birinchi yuksak nishoni "Sog'lom avlod uchun" ordenining ta'sis e'tilishi to'g'risidagi farmoni muhim ahamiyatga egadir. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risidagi qonuni", "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi", "Sog'lom avlod", "Bolalar sportini rivojlantirish", "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi" (yangi tahriri) 2015-yil qonunida o'quvchi yoshlarini jismoniy tarbiya va sport bo'yicha bilim olishlari milliy va umumbashariy qadriyatlarga asoslangan, ma'naviy-axloqiy, irodaviy, ruhiy fazilatlar ijodiy fikrlash, atrof-muhitga, jamiyatga, ongli faol munosabatda bo'lish belgilab ko'rsatib berilgan, bular esa ma'naviy barkamol, jismoniy baquvvat yoshlarimiz tarbiyasiga sportimiz rivojiga ulkan turtki bo'ladi.

Sog'lom avlodni voyaga etkazish hozirgi zamonning dolzarb vazifalaridan biri bo'lib, bunga juda jiddiy yondashish talab etiladi. Mustaqil O'zbekistonimizning kelajagi bo'lgan yoshlarga keng imkoniyatlar, sharoitlar yaratib berishularga to'g'ri yo'l ko'rsatish, ma'naviyatli qilib tarbiyalash, har tomonlama etuk inson bo'lishlariga ko'maklashish uchun sport – tarbiya vositalaridan biri bo'lib qolaveradi.

Barkamol avlodni tarbiyalashda sportning ahamiyati katta. Jumladan yurtimizda keskin rivojlanayotgan badiiy gimnastika sport turi bo'yicha yoshlarda sotsiologik

tadqiqot metodlaridan foydalanib so'rab surishtirish ishlari olib borildi. Bu borada quyida so'zlab o'tamiz.

Yuqoridagi so'zlardan kelib chiqib savol tug'ilishi tabiiy, albatta. Yurtimizda sportga bu qadar e'tibor berilayotgan bir paytda aholi o'rtasida sportga bo'lgan qiziqish va fikrlar qanaqa, badiiy gimnastikaning jamiyatdagi ahamiyati qanday? Sport bilan muntazam shug'ullanishlari uchun oldida qanday muammolar va to'siqlar bor? Barkamol avlodni sog'lom va baquvvat qilib tarbiyalashda qaysi jihatlariga e'tibor berish kerakligini aniqlash maqsadida tadqiqot olib borildi.

Tadqiqot sportchi talabalar orasida olib borildi. Jami tadqiqotda 60 ta talaba ishtirok etdilar. Jumladan: Toshkent axborot texnologiyalar universitetidan 20 ta talab, Milliy universitetdan 20ta talaba va O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutidan 20ta talabada tadqiqot olib borildi. Tadqiqot anketa ko'rinishida bo'lib, quyidagicha savollar berilgan edi: Siz badiiy gimnastika sport turi bilan shug'ullanasizmi? Agar shug'ullansangiz nima maqsadda shug'ullanasiz? Bugungi kunda badiiy gimnastikaning jamiyatdagi o'rni qanday deb o'ylaysiz? O'zbekistonda badiiy gimnastikaning kelajagi bormi? Trener sizningcha chet ellik bo'lishi shartmi? Kelajakda farzandingizni badiiy gimnastika bilan shug'ullantirasizmi? va hokazolar. Barcha savollar badiiy gimnastika bilan bog'liq bo'lib, talabalarning dunyo qarashidan kelib chiqqan holda turli javob variantlari berildi.

Tadqiqot savollari turli OTMlarda olib borilganligi sababli ularning javoblari turlicha bo'lib, ular solishtirilganda, quyidagicha farqlar yaqqol ko'rindi. Badiiy gimnastika bilan shug'ullansangiz nima maqsadda shug'ullanasiz? degan savolga maxsuslashtirilmagan institute talabalarining 72% sog'lom qomatga ega bo'lish uchun shug'ullanishlarini ta'kitlashishdi. O'zDJTI respondentlaridan 80% sportda yaqqol natijaga ega bo'lish, sport ustasi bo'lish, turli musobaqalarda ishtirok etish va natija ko'rsatish maqsadida shug'ullanishlari aniq bo'ldi.

Badiiy gimnastikaning kelajagi bormi, yo'qmi degan savolga O'zDJTI talabalari 95%, Maxsuslashtirilmagan OTM 70% kelajagi bor deb topishdi.

Murabbiylik kasbi osonmi, qiyinmi? degan savolga maxsuslashtirilmagan OTM 30%, O'zDJTI talabalari 70% qiyinligini ta'kidlashishdi. Ammo ayni vaqtda talabchang va mas'uliyatli murabbiylar zarurligini ta'kidlashishdi.

Barcha OTM talabalari 80% keljakda farzandlarini badiiy gimnastika sport turi bilan shug'ullantirishlari aniqlandi.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, jamiyatning barcha sohalarida yanaqa yuqori va yaxshiroq natijalarga erishish uchun tadqiqot natijalaridan foydalanib ish yuritilishi ijobiy samara berishi shak-shubhasizdir. Maxsuslashtirilgan va maxsuslashtirilmagan OTMlari talabalari fikrlari solishtirilganda farqlar tafovvut qilinib yangi fikr va mulohazalar vujudga keladi. Sportga bo'lgan munosabatni hamma yoshlarda qisman ijobiy qarashlarni shakllantirishda ko'plab ishlar olib borilishi kerakligi ayon bo'ladi. Tadqiqot faqatgina talabalar orasida o'tkazildi.

Keyinchalik aholining boshqa qatlamlarida ham olib borish rejalashtirilmoqda. Yoshlar aholining ko'p qismini tashkil qiladi. Bundan tashqari yoshlarning ongi sog'lom fikrlashga moyil bo'ladi, shu sababli tadqiqotni yoshlarda olib borish yaxshi samaraga erishishga zamin yaratadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Mirziyoev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz T.: O'zbekiston, 2017 y.
2. Karimov I.A. Barkamol avlod O'zbekiston taraqqiyotining poydevori – T: O'zbekiston – 1991 yil,
3. Achilov M.A., Akramov J.A., Dovulova M.S. Bollarda qomatning shakllanishi T., 2006
4. Usmonxo'jaev T.S., Aliev M.B., Sagdiev H.H., Turdiev F.K., Akramov J.A., Usmonxo'jaev S.T. Bolalar va o'smirlar sporti mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyatlari T., 2006

MUSTAQILLIK YILLARIDA YOZGI OLIMPIADA O'YINLARIDA SOVRINDOR BO'LGAN SPORTCHILARIMIZ

Mullabayeva M. S., NamDU

1992-yil 21-yanvarda O'zbekiston Respublikasining Milliy Olimpiya Qo'mitasi rasmiy ravishda ta'sis qilindi va shu yili 9 martda Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi tarkibiga kiritilib, haqiqiy a'zosi bo'ldi. Bu O'zbekiston sportchilarining Olimpiyada, Osiyo va Jahon birinchiliklarida mustaqil terma jamoa sifatida ishtirok etishlariga imkonlar yaratib berdi.

1993-yil 26-aprelda O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya Qo'mitasi (MOK)ning bosh Assambleyasi bo'lib, uning ustavi qabul qilindi. Unda Olimpiya o'yinlarining asosiy g'oyalari o'z ifodasini topgan bo'lib, eng muhim yo'nalishlari bo'yicha asosiy vazifalar belgilangan. O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya Qo'mitasi o'z faoliyatini Olimpiya Xartiyasiga asoslangan holda amalga oshiradi. U o'z oldiga olimpiya g'oyalari aholi ongiga singdirish, shuningdek, barcha kishilarning jismonan madaniyat va sport bilan shug'ullanishga jalb qilishni maqsad qilib qo'yadi. Buning uchun "Tezroq", "Balandroq", "Kuchliroq" deb nomlangan Olimpiya o'yinlari chaqiriqlarini aholiga, ayniqsa, o'quvchi – yoshlarga tushuntirishda bir qator tadbirlar amalga oshirilmoqda. Ma'lumki, Xalqaro Olimpiya o'yinlarining "Olimpiya o'yinlarida asosiysi g'alaba emas, balki unda qatnashish!'", degan oliyanob g'oyalari (1908-yil IV Olimpiyadada qilingan) mavjud.

O'zbekiston Respublikasi bu g'oyalarga amal qilgan holda, o'yinlarda qatnashib qolmasdan, balki ulkan g'alabalar uchun ham katta tayyorgarlik ko'rmoqda. Chunki Respublikamiz 1994-yil fevraldagi qishki va 1996-yildagi yozgi Olimpiya o'yinlarida,

shuningdan Osiyo o'yinlarida, Osiyo chempionantlarida va jahon chempionantlarida mustaqil jamoa sifatida qatnashib yaxshi o'rinlarni egallamoqdalar.

Shulardan yozgi olimpiya o'yinlaridagi sovrinlar sportchilarimizni mustaqillik davridagi jasoratlari quyidagicha.

XXV olimpiya o'yini 1992-yilning Barselonada bo'lib o'tdi. Bunda Oksana Chusavitina sport gimnastikasi bo'yicha oltin medal sohibi bo'lgan.

XXVI Olimpiya o'yinlari 1994-yilda Lillehammerda bo'lib, bunda Lina Cheryazeva Firstayl sport turi bo'yicha oltin medal sohibi bo'lgan.

XXVII Olimpiya o'yinlari 2000-yilda Sidneyda bo'lib, bunda Sergey Mixaylov, Rustam Saidovlar boks sport turi bo'yicha bronza, erkin kurash sport turi bo'yicha Artur Taymazov kumush medal sohibi bo'lgan.

XXVIII Olimpiya o'yinlari 2004-yilda Afinada bo'lib, bunda Aleksandr Doktorashvili, Magamed Ibragimovlar yunon-rim kurashi bo'yicha bronza, medali, boks bo'yicha O'tkir Haydarov, Bahodirjon Sultanovlar bronza medallar sohibi bo'lishgan.

XXIX Olimpiya o'yinlari 2008-yilda Pekinda bo'lib, bunda Abdulla Tandriyev dzyudo bo'yicha kumush, Soslan Tigiyev erkin kurash bo'yicha kumush, Rishod Sobirov dzyudo bo'yicha bronza, Yekatrina Hilko tramplin bo'yicha bronza, Anton Fokin gimnastika bo'yicha bronza medallar sohibi bo'lishgan.

XXX Olimpiya o'yinlari 2012-yilda Londonda bo'lib, erkin kurash bo'yicha Artur Taymazov oltin medal, Rishod Sobirov dzyudo bo'yicha bronza, Abbas Atayev boks bo'yich bronza, kurash bo'yicha Soslan Kodirov bronza medallar sohibi bo'lishgan.

XXXI Olimpiya o'yinlari 2016 yilda Braziliyaning Rio-de-Janeyro shahrida o'tkazilib, unda O'zbekistonlik ishtirokchilardan og'ir atletika bo'yicha Ruslan Nuriddinov oltin medal, boks boyicha Hasanboy Do'smatov, Shahobiddin Zoirov, Fazliddin G'oyibnazarovlar oltin medal, Shahram G'iyosov, Bektemir Meliqo'ziyevlar kumush, Murodjon Ahmadaliyev, Rustam To'laganovlar bronza medallar, yunon-rim kurashi bo'yicha Elmurot Tasmuradov ko'mish, erkin kurash bo'yicha Ixtiyor Navro'zov, Magamed Ibragimov kumush medallar sohibi bo'lishgan.

Bundan ko'rinib turibdiki, har olimpiada bosqichlarida sovrindor sportchilarimiz soni oshib bormoqda, hamda umumjamoalar orasidagi o'rinlari ham yuqoriga qarad o'sib bormoqda. Buning zaminida birinchi prezidentimizni bolalar sportiga alohida va yuqori darajadagi qaratgan e'tiborlari turadi.

OLIMPIADA O'YINLARINI O'TKAZISH QOIDALARI

Salomov R. S., G'ofurov B.X., O'zDJTI

Xartiyada Olimpiada O'yinlari (bu «yozgi» o'yinlarni anglatadi), shuningdek, qishki Olimpiada o'yinlarini o'tkazilishi uchun asos bo'ladigan qoidalar aniq va qat'iy belgilab berilgan. Qoidalardan chetga chiqish mumkin emas. Ammo ularga o'zingdan biron-bir yaxshi narsa qo'shib qo'yish mumkin.

Xartiyada Olimpiada o'yinlari Olimpiadaning birinchi yili o'tkaziladi deb aytilgan... Olimpiada Xartiyasining qat'iy tilda nimani anglatishini hali unutmagan bo'lsangiz kerak? Qishki o'yinlar esa – Olimpiadaning uchinchi yili tashkil etiladi. Biroq 1994-yili qishki o'yinlar «yozgi» o'yinlar bilan bir yildan ikki yil keyin o'tkazib kelingan edi.

O'yinlar ko'pi bilan o'n olti kun davom etadi. Ba'zi, favqulodda hollarda ular uzaytirilishi mumkin.

O'yinlar poytaxti qanday tanlanadi? Bu – o'ta mas'uliyatli vazifa. So'nggi – hal qiluvchi so'zni bu holda, albatta, Xalqaro Olimpiada Qo'mitasi aytadi. Nomzod-shahar nomi esa – buni ham tushunish mumkin – milliy Olimpiada qo'mitasi tomonidan ilgari suriladi.

O'zingizga ma'lum, O'yinlarni qabul qilib olishni istagan shaharlar anchagina bo'ladi. Ulardan har biriga Xalqaro Olimpiada Qo'mitasi tomonidan tuzilgan maxsus baholash komissiyasi tashrif buyuradi. Shundan keyin, Olimpiadaning oliy organi – Xalqaro Olimpiada Qo'mitasi Sessiyasida olimpiada poytaxti tanlab olinadi.

Afsuski, nomzod-shaharlar o'rtasidagi kuchli raqobat tufayli ba'zan janjal ham chiqib turadi: Xalqaro Olimpiada Qo'mitasining barcha a'zolari ham har bir nomzodga birday xolis munosabat bildira olmaydilar. Shuningdek, Olimpiada xartiyasida O'yinlarni o'tkazish huquqini yoki bu shahar qaysi belgilar va mezonlar asosida qo'lga kiritishi kerakligi aniq ko'rsatilmagan. Ammo, keling, yaxshi niyat qilaylik: Xartiya yildan yilga o'zgarib, yaxshilashib bormoqda. Aksariyat musobaqalar, faqat Xalqaro Olimpiada Qo'mitasi bu qoidadan chetlashishga alohida ruxsat bermagan bo'lsa, Olimpiada poytaxtida o'tkazilishi shart. Aytmoqchi, 1980-yili ana shunday bo'lgan edi.

Qishki Olimpiada o'yinlariga kelsak, Xalqaro Olimpiada Qo'mitasi ba'zi hollarda bundan ham ko'proq erkinlik berishi mumkin. Olimpiadani tashkil etayotgan shahar va uning mamlakatida u yoki bu musobaqani o'tkazish imkoniyati bo'lmasa, ular hatto boshqa davlatga ko'chirilishi ham mumkin.

Nihoyat, navbatdagi Olimpiada poytaxti tanlab olindi. Milliy Olimpiada qo'mitasi va shahar birgalikda anchagina «nufuzli» tashkiliy qo'mita tuzadilar. Masalan, Moskva Olimpiadasi tashkiliy qo'mitasi tarkibiga o'nlab vazirliklar va turli boshqa tashkilotlar vakillari kirganlar!

Axir a'lo darajali ko'plab sport inshootlarini qurish, ularni eng zo'r asbobuskunalar bilan jihozlash, bularning bari ishdan chiqmay ishlashini ta'minlash talab etiladi. Bularga qo'shimcha tarzda sportchilar, jumalistlar, mehmonlarni joylashtirish masalasi, musobaqalarning o'zini tashkil etish, musobaqa o'tkaziladigan joyni, sportchilarni qo'riqlash va h.k... Nimasini aytasiz, hal qilinishi talab etilgan muammolar to'lib yotibdi! Hatto Olimpiada o'yinlari ochilish kuni shahar ustida bironta ham qora bulut ko'rinmasligi lozim... Bu aslo hazil emas: tashkilotchilar ob-havoni ham Olimpiadaga tegishli tarzda moslashtirishlari shart.

Sayyohlar, hech bo'lmasa bir marta Olimpiada shaharchasiga kelib ketishlari shart. Agar Olimpiada o'tkazilgan shaharga tomosha qilish maqsadida yoki mehmonga kelsangiz, albatta bu shaharchani ko'rmas ketmang. Bu butun boshli shahar desa ham bo'laveradi! O'n oltita, o'n sakkiz qavatli turar-joy binosi, restoranlar, poliklinikalar, Olimpiadachilar mashg'ulot o'tkazilishi uchun kerak bo'ladigan turli sport inshootlari. O'yinlarning Tashkiliy qo'mitasi madaniy dastur ustida ham uzoq va puxta ishlaydi. U boy, turli-tuman, san'atning barcha turlariga oid har xil festivallar bilan to'lib-toshgan bo'lishi lozim. Bu kabi dastur maqsadi — Olimpiada o'yinlari ishtirokchilari va mehmonlari o'rtasidagi do'stona aloqalar, o'zaro hamkorlik ruhini rivojlantirish va mustahkamlashdan iborat.

OLIMPIADALARNING OCHILISH VA YOPILISH MAROSIMLARI

Salomov R.S., G'ofurov B.X., O'zDJTI

So'nggi yillarda O'yinlarning ochilishi va yopilishiga bag'ishlangan tantanali marosimlar tobora kattaroq ahamiyatga ega bo'lib bormoqda. Hatto sport xususidagi haqiqiy spektakl uyushtirish mumkin.

Ammo Olimpiadalarning ochilishi va yopilishiga bag'ishlangan go'zal va betakror sport-badiiy bayramlarining rasmiy, ya'ni Olimpiada xartiyasida aniq va batafsil aniq bayon etilgan qismi bor.

Ochilish bayrami marosimi stadionda davlat rahbarining paydo bo'lishi bilan boshlanadi. Shundan so'ng ishtirokchilar namoyishi boshlanadi. Har bir delegatsiya oldida mamlakat nomi yozilgan transporant hamda delegatsiya bayrog'i, odatda bu davlat bayrog'i, olib o'tiladi. Uni jamoa sportchilaridan biri ko'tarib boradi.

Siz Olimpiada o'yinlarini ko'p marotaba tomosha qilgansiz, shu sababli jamoalar tashkilotchi-mamlakatning alifbosi tartibida kelishini yaxshi bilasiz. Ammo qadimgi Olimpiada o'yinlariga hurmat belgisi sifatida oldinda har doim Gretsiya vakillari keladilar. Namoyishda so'nggi bo'lib o'yinlar o'tkazilayotgan mamlakat jamoasi o'tadi.

Shundan so'ng sportchilar, tomoshabinlar, butun jahon qarshisida tashkiliy qo'mita va Xalqaro Olimpiada Qo'mitasi prezidentlari so'zga chiqadilar.

Nihoyat, eng tantanali daqiqalar – davlat rahbari Olimpiada o'yinlarini ochiq deb e'lon qiladi.

Viqor va salobat bilan Olimpiada gimni jaranglab, sportchilar qo'llarida tutgan olimpiada bayrog'i stadionga kirib keladi... Mana u yuqorida hilpiramoqda. Bir necha soniyalik pauza. Yugurish yo'lkasida Olimpiada mash'alasini ko'targan sportchi paydo bo'ladi... Atlet stadion bo'ylab aylanib chiqqach, zinapoyadan Olimpiada mash'alasi yoqilishi kerak bo'lgan joyga yugurib ko'tariladi.

Bu an'anaga Barselonadagi Olimpiada o'yinlarida o'ziga xos va chiroyli yangilik tatbiq etildi. U yerda stadiondagi Olimpiada olovi kamondan uzilgan olovli o'q yordamida yoqib yuborildi.

Mana, mash'ala alangasi ko'kka ko'tarildi! Endi u Olimpiadaning barcha o'n olti kunu-tuni davomida ham aslo o'chmaydi. Yuzlab oq kabutarlar qanot qoqib, samoga ko'tarildilar. Bu ham ajoyib Olimpiada an'analaridan biri! Axir oq kabutar – tinchlik elchisi-ku.

Paradda ishtirok etgan bayroqdorlar stadion maydonida o'rnatilgan kichikroq tribuna qarshisida yarim aylana shaklida saflanadilar! Olimpiada qasamyodi yangraydi. Uni barcha ishtirokchilar nomidan mezbon mamlakat vakili, dunyoning eng kuchli sportchilaridan biri o'qib beradi. Mana, u o'ng qo'lini yuqoriga ko'tardi! Sportchi chap qo'li bilan Olimpiada bayrog'ining bir burçhagini tutib turibdi. U tantanali qasamyod so'zlarini dona-dona qilib o'qiydi.

Shundan keyin minbarga jahondagi eng obro'li, tashkilotchi-mamlakat vakili bo'lgan sport hakamlaridan biri ko'tariladi. U hakamlar qasamyodini o'qib beradi.

Olimpiada mezboni bo'lgan mamlakat madhiyasi yangraydi. Nihoyat, bayramning sport-badiiy qismi boshlanadi. Har biringiz bularning hammasini telekranda hech bo'lmasa bir marta ko'rganingizga ishonchimiz komil!

Mana, Olimpiada musobaqalari ham ortda qoldi. Tomoshabinlar Olimpiada o'yinlarining yopilish marosimiga jamlandilar. O'yingohga ochilish marosimidagi kabi tartibda bayroqdorlar kirib keladilar. Ular maydon markazidan joy oladilar.

Shundan so'ng sportchilar, o'zlarining alohida delegatsiyalari bilan emas, balki yagona saf bo'lib, kim kim bilan xohlasa, shu yerda orttirgan do'stlari bilan birga qadam tashlaydilar. Albatta, dunyoda do'stlikdan ortiq narsa yo'q!

Gretsiya, shuningdek, endigina yakunlangan O'yinlarni tashkil etgan davlat, hamda navbatdagi Olimpiada o'yinlarining mezboni bo'ladigan mamlakat gimnlari yangrab, ularning bayroqlari ko'tariladi. Hozirgi Olimpiada poytaxtining meri Olimpiada bayrog'ini Xalqaro Olimpiada Qo'mitasi prezidentiga, u esa barcha Olimpiadachilar uchun ushbu muqaddas tug'ni to'rt yildan keyin O'yinlarni qabul qiladigan shahar meriga taqdim etadi.

Hozirgina yakunlangan O'yinlar tashkiliy qo'mitasining prezidenti va undan so'ng Xalqaro Olimpiada Qo'mitasi prezidentining nutqlari yangrab, u Olimpiada o'yinlarini yopiq deb e'lon qiladi.

Olimpiada mash'alasi so'nadi. Olimpiada madhiyasi sadolari ostida Olimpiada bayrog'i asta-sekin tushuriladi. Stadion uzra xayrlashuv qo'shig'i yangraydi.

ОНИ ДОСТОЙНЫ ПОДРАЖАНИЯ

Азизова Р.И., НамГУ

Одними из главных направлений политики нашего государства являются образование молодежи, ее воспитание в духе верности Родине, национальным традициям и ценностям, проявление заботы о молодых людях.

Спорт в настоящее время как важный социальный феномен пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности нашего общества. Он влияет на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей. Мы считаем, что настоящее время спорт — главный социальный фактор, способный противостоять нашествию дешевой культуры и вредным привычкам.

Спорту по силам решение необычайно широкого круга задач: укрепление здоровья населения, отвлечение молодежи от пагубного влияния улицы, удовлетворение спроса на зрелищные услуги, экономические стимулы, защита чести страны, формирование патриотизма и т.д. Каждый, кто связывает свою жизнь со спортом, решает индивидуальные задачи в рамках тех возможностей, которые содержатся в том или ином виде спорта.

Наше государство ценит людей, которые связали свою жизнь со спортом, и создаёт условия для занятий населения нашего Узбекистана различными видами спорта.

Неизгладимое впечатление оставило выступление спортсменов Узбекистана на XXXI летних Олимпийских игр в городе Рио-де-Жанейро (Бразилия). 4 золотые, 2 серебряные 7 бронзовых медалей были вручены спортсменам из Узбекистана за их достойное выступление. За активное участие в пропаганде развития физической культуры и спорта в нашей стране, а также олимпийского движения среди молодежи, высокое спортивное мастерство и мужество, проявленные на XXXI летних Олимпийских играх в городе Рио-де-Жанейро, большой вклад в повышение престижа и авторитета Узбекистана на международной спортивной арене и в соответствии с постановлением Первого Президента Республики Узбекистан от 12-июля 2016-года № ПП-2558 были премированы единовременным денежным вознаграждением по 200 000 долларов США следующие спортсмены, завоевавшие золотую медаль:

Нуриддинов Руслан Шамильевич — член сборной команды по тяжелой атлетике;

Дусматов Хасанбой Маруфжон угли — член сборной команды по боксу;

Зоиров Шахобиддин Шокирович – член сборной команды по боксу;

Гаибназаров Фазлиддин Хасанбаевич – член сборной команды по боксу.

Спортсмены, завоевавшие серебряную медаль были награждены денежным вознаграждением по 100 000 долларов США:

Гиясов Шахрам Джамshedович – член сборной команды по боксу;

Меликузиев Бектемир Рузматжон угли – член сборной команды по боксу;

Спортсмены, завоевавшие бронзовую медаль были награждены денежным вознаграждением по 75 000 долларов США:

Ахмадалиев Муроджон Каххор угли – член сборной команды по боксу;

Тулаганов Рустам Тулкин угли – член сборной команды по боксу;

Собиров Ришод Рашидович – член сборной команды по дзюдо;

Урозбоев Диёрбек Бахтиёр угли – член сборной команды по дзюдо;

Тасмурадov Елмурат Зулипхар-угли – член сборной команды по греко-римской борьбе;

Наврузов Ихтиёр Каримович – член сборной команды по вольной борьбе;

Ибрагимов Магомед Идрисович – член сборной команды по вольной борьбе.

Это люди, достойные подражания. Народ Узбекистана никогда не забудет, как трепетали сердца миллионов людей, наблюдавших за ходом соревнований, когда звучал гимн в честь нашей страны и флаг Республики Узбекистан плавно возвышался в честь наших победителей.

ЎҚУВЧИ ЁШЛАРНИ БАРКАМОЛ ҚИЛИБ ТАРБИЯЛАШДА ОЛИМПИА ХАРАКАТИ ТАЪЛИМИ МУҲИМ ВОСИТАДИР

Акрамов Ж.А., РОЗК., Гиллаев Д.Р., БЎСМ Тошкент шаҳри

Ўзбекистон Миллий Олимпия Ҳаракати таълими орқали оммавий спортни ривожлантириш халқимиз саломатлигини мустаҳкамлаш ва халқаро майдонларда Ватанимиз шарафини муносиб ҳимоя қилишга қодир спортчиларни тарбиялаш йўлидан бормоқда. Оммавий спорт тараққиётида таълим соҳасидаги уч босқичли кичик олимпиада деб аталувчи узлуксиз спорт тизими “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод” ва “Универсиада” спорт мусобақалари муҳим аҳамият касб этмоқда. Ушбу мусобақалар орқали ўқувчи ёшларимиз иродали, ҳаёт синовларига бардошли, ватанпарвар, жисмоний етук, маънавий бой, инсонлар бўлиб вояга етмоқда. Ушбу мусобақаларда тобланган ёшлар орасидан кўплаб маҳоратли спортчилар етишиб чиқиб, Олимпия ўйинларида Ватанимиз шарафини халқаро майдонларда ҳимоя қилмоқда, албатта, бундай ютуқларга буюк истиклол туфайли эришдик. Мустақиллик шарофати билан озод ва обод юртимиз Халқаро Олимпия ҳаракатининг енг фаол аъзосига, Олимпия ўйинларининг тенг ҳуқуқли иштирокчисига

айланди. Утган давр мобайнида Давлатимиз ва Ҳукуматимиз томонидан мамлакатимизда Олимпиада ҳаракатини ривожлантириш борасида катор ишлар амалга оширилдики, бу ўз навбатида халқаро спорт ташкилотлари томонидан юксак эътирофларга сазовор бўлиб келмоқда. Ҳозирги кунда жисмоний маданият ва спорт соҳасида таълим олувчи ёшлар укув жараёнларини яхши ўзлаштириш учун, спорт ташкилотларида, укув муассасаларида жисмоний маданият, саёҳат ва соғломлаштириш тадбирларини ташкил қилиш йулларини ўрганиш, укув амалиётлар жараенида назарий билим ва амалий малакаларини чуқур эгаллаш муаммолари мавжуддир. Шу муносабат билан илмий тадқиқотлар ўтказиш, фан, техника, иқтисод ва умуммаданиятда жуда кўп ижобий ишлар амалга оширилмоқда. Укув юртлари, ишлаб чиқариш корхоналари, давлат ва жамоа хўжаликлари, турли муассасалар, қурилиш, тижорат, савдо ва бошқа жуда кўп ташкилотларда аҳолини жисмоний тарбия ва спортга жалб этишда турли-туман иш услублари вужудга келмоқда. Спорт ташкилотлари, спорт клублари ва улар билан алоқадор жамоалардаташқилий, хўжалик, молиявий, маданий фаолиятлар ва бошқа соҳаларда ўз ўзини бошқариш, моддий таъминлаш йуллари ривож топмоқда. Республика аҳолисининг жисмоний ва баркамол камол топиши, уларни мунтазам равишда жисмоний тарбия ва спорт билан шугулланишини оммавий доимий такомиллаштириш, мохир спортчиларни тарбиялаб етиштириш, уларнинг халқаро спорт майдонларида Республикамиз шарафини муносиб равишда улуғлашга қодир қилиб тарбиялашда қабул қилинаётган турли қонунлар ва қарорларнинг амалий таъсири ортиб бормоқда. Урни келганда таъкидлаш зарурки, юртимизда Олимпия ўйинлари, айниқса Миллий Олимпия ҳаракати ғояларини кенг тарғибот қилишда профессорлар А.Қ.Хамроқулов (Миллий Олимпия Академиясининг биринчи Президенти), Т.Т.Юнусов (ЎзДЖТИ профессори), А.К.Акрамов (Олимпия шон-шухрати музейининг собиқ директори), Ш.Исроилов (ЎзДЖТИ ректори Миллий Олимпия Академияси Президенти) кабиларнинг улкан хиссалари бор. Юқорида қайд этилган тадбирлар ва ижобий натижалар Республика Миллий Олимпия ҳаракатининг илк дебочасидир. Масалан, 1991-йил апрелдан буён Форишда ўтказиб қилинаётган “Халқ миллий ўйинлари” Республика мусобақалариюртимизда кенг қулоч ёйиб бормоқда. 1998 йил кузида “Алпомиш” дostonи яратилганига 1000 йил тулиши муносабати билан Сурхондаре вилоятида “Алпомиш ўйинлари фестивали”нинг ўтказилиши миллий ўйинларнинг кадр-қимматини янада оширишда қатта қадам бўлди. Ҳар йили “Наврўз”, “Мустақиллик байрами”, “Ҳосил байрами” ва турли хил касбий байрамларда барча спорт турлари каби кўпқари (улоқ), пойга, дорбоз, тош кўтариш, аркон тортишиш, билак кучини синаш, миллий кураш, ўзбек қўл жанги, турон, камондан ўқ отиш ўйинлари ҳам кенг қўлланилмоқда. Бундай тадбирларда миллионлаб ёшу-

карилар катнашиб куч синашмоқдалар. Бунинг боиси шундаки, Республика Президенти ва ҳукумати томонидан жисмоний тарбия ва спортга катта эътибор берилганидан далолатдир. Миллий халқ ўйинларининг ташкил этилиши ва ривожланиши Олимпия ҳаракати таълимининг халқ орасига етказишнинг дебчасидир. Юкорида кайд этилган тадбирлар ва ижобий натижалардан ташқари Ўзбекистон Миллий Олимпия ҳаракатининг амалга оширилиши керак бўлган муаммоларининг зарур бўлган ечимлари ҳали кўпдир. Республикада, айниқса кишлоқ шароитларида аҳолининг аксарияти, кўпчилик қисми жисмоний тарбия, спорт ва саёхат ишларига тўла жалб қилинмаган. Ўқувчи ешларнинг дарсдан ташқари оммавий соғломлаштириш тадбири жуда сусткашлик билан ташкил қилинмоқда, шу сабабли бу соҳаларни илмий жиҳатдан урганиш ва асослаб бериш мавзунинг долзарблигини билдиради. Бу муаммоларнинг баъзи ечимларини ҳал қилиш учун қуйидагиларни тавсия этиш мумкин бўлади.

1. Болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида, олий спорт маҳоратини ошириш ва Олимпия резервлари спорт мактаблари ва коллежалари асосан спорт маҳоратини ошириш, олимпия спорт турларини ривожлантириш учун фаолият кўрсатмоқда, уларга ХОК ва Республика Миллий Олимпия Қўмитасининг иш фаолиятлари ҳақида тўла маълумотлар бериб бориш мақсадга мувофиқдир.

2. Барча турдаги ўқув юртларининг "Жисмоний маданият ва спорт" дастурларида Миллий Олимпия Ҳаракати ғоялари билан боғлиқ бўлган мавзулар буйича таълим тизимини яратиб уни киритиш.

3. Марказий шаҳарлар, туман ва кишлоқлардаги спорт иншоотларида ўтказилаётган спорт мусобақалари ва соғломлаштирувчи гуруҳлар машғулотлари дастурида Олимпия ҳаракати таълими ғояларини тўла мазмун аҳамият касб этмоғи зарурдир.

Бизнинг бу, мулоҳазаларимиз ва хулосаларимиз аҳоли уртасида Олимпия таълимини самарали тизимини яратишда ва кенг тарғибот қилишда озгина бўлсада ўз улушини қўшиши мумкин.

РОЛЬ КОНГРЕССА 1894 ГОДА В ВОЗРОЖДЕНИИ ОЛИМПЕЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ.

Алижанов О. Г., НамГУ

В конце 1893 — начале 1894гг. Кубертен организовал широкую кампанию по привлечению представителей различных спортивных организаций к работе конгресса.

В направленных письмах-приглашениях он писал: "Речь идет прежде всего о том, чтобы сохранить утонченный и благородный характер спорта, которым он отличался в прошлом, чтобы и в воспитании современных поколений он мог

успешно играть ту удивительную роль, которую ему отводили греческие учителя.

Человеческое несовершенство с незапамятных времен стремится превратить олимпийского атлета в циркового борца.

Необходимо различать двоякое, не совместимое по своему выражению понятие спорта. В стремлении оградить себя от духа делячества и профессионального спорта спортсмены-любители создали в большинстве стран сложное законодательство, полное компромиссов и оговорок. При этом нередко подчеркивается буква, а не дух закона. Следовательно, нужна реформа, которую необходимо обсудить прежде, чем вынести решение.

Проект, упомянутый в последнем разделе программы конгресса, который предоставил бы успешный итог интернационального сотрудничества, еще не существует, но находится в стадии подготовки.

Возрождение олимпийских игр на принципах и условиях, которые соответствовали бы запросам современного общества, сделает возможной встречу представителей всех народов мира каждые четыре года. Мы надеемся, что эти миролюбивые и благородные состязания будут лучшим выражением духа интернационализма".

Однако особого успеха эти приглашения не имели. Спортивные организации Германии, Швейцарии и Нидерландов вообще проигнорировали призыв Кубертена, из ряда других стран были получены отрицательные ответы. Тогда Кубертен и его сторонники направили свои усилия на то, чтобы обеспечить конгрессу политическую поддержку.

Они провели переговоры с дипломатическими представительствами разных стран, аккредитованными в Париже, и таким путем завязали контакты с политическими и общественными деятелями этих стран. В результате стать почетными членами президиума конгресса могли видные деятели многих стран — Греции, Швеции, Норвегии, России, Великобритании, Германии и др. Это обстоятельство изменило отношение к конгрессу и спортивных организаций, многие из которых приняли решение направить на конгресс своих представителей.

16-июня 1894-году в Большом зале Сорбонского университета (Париж) собралось около 2000 человек. В пригласительных билетах было написано "Конгресс возрождения Олимпийских игр".

Присутствовали 79 делегатов от 49 спортивных организаций 12 стран, включая США, Италию, Испанию, Францию, Грецию и Россию.

Исключительно высоко оценивал Кубертен роль в организации конгресса У. Слозна и Ч. Херберта. Возрождая Олимпийские игры, Кубертен многое почерпнул из истории организации и проведения древнегреческих Игр. Он придал древним обычаям характер источника вдохновения, чтобы они лучше

могли служить современному миру. Кубертен почти детально разработал организацию и процедуру проведения Олимпийских игр, добавив элементы, которые, по его мнению, были необходимы для удовлетворения чаяний современного человечества.

К ним следует отнести, прежде всего, интернациональный характер Игр, включение в программу соревнований большого количества видов спорта, добровольное участие спортсменов-любителей и др.

Делегаты конгресса работали в двух секциях. В первой секции рассматривалась проблема любительства, в результате дискуссии победила точка зрения Кубертена, всегда выступавшего против превращения спортсменов высокой квалификации в цирковых исполнителей.

Делегаты первой секции критиковали принципы аристократического спортивного любительства в Англии.

На заседаниях второй секции обсуждались концепции олимпизма.

Накануне открытия конгресса Кубертен опубликовал статью "Возрождение Олимпийских игр", где были четко изложены принципы и идеалы олимпизма. Прения велись в основном по тем пунктам, которые обозначил в своей статье Кубертен:

1. Как и древние фестивали, современные Олимпийские игры следует проводить каждые четыре года.

2. Возрожденные Игры (в отличие от древних Олимпиад) будут современными и международными. В них войдут те виды спорта, которые культивируются в XIX в.

3. Игры будут проводиться для взрослых.

4. Будут введены строгие определения понятия "любитель". Деньги будут использоваться только для организации Игр, строительства сооружений и проведения торжеств.

5. Современные Олимпийские игры должны быть "передвижными", т.е. проводиться в разных странах.

Одним из важнейших результатов работы конгресса было несомненно создание Международного олимпийского комитета (МОК), членам которого вменялось в обязанность пропагандировать принципы современного олимпизма и представлять МОК в своих странах.

Олимпия спорт турлари буйича юкори малакали спортчиларни тайёрлашнинг қонуниятлари

Арипов Ю.Ю., ТошТЙМИ., Содиков А.Т., ЖДПИ

Спортчиларнинг ўқув машғулот жараёнини режалаштириш назарий жиҳатдан, энг аввало, ўзаро боғлиқ максадлар мажмуали амалга оширилишини

назарда тутувчи машқ килиш дастурлари тизимини яратиш сифатида кўриб чиқилади.

Яқин, ўрта ва узоқ мақсадларга мувофиқ ҳолда шошилиш (оператив), жорий ва кўп йиллик ёки истиқболли режалаштириш фаркланади. Режалар тизими яратилишини икки нуқтаи назардан кўриб чиқиш мумкин. Биринчиси, энг янги назарий ва амалий тадқиқотлар, шу жумладан, замонавий мусобақа фаолиятининг аниқланган хусусиятлари ва аввалги циклларни режалаштиришдаги камчиликлар ҳисобга олинган ҳолда тайёрланишнинг модели дастурини шакллантириш билан боғлиқ.

Бундай ёндашишнинг реал натижаси - муайян муддат учун тайёргарлик стратегиясини ишлаб чиқиш ва жамоани тайёрлаш режасини яратиш. Иккинчиси, назарий моделнинг зарурияти ва имкониятини белгилаб берувчи режалаштиришни максимал индивидуаллаштиришдан иборат.

Тайёрланганлик структурасининг барча таркибий қисмларини мақсадли такомиллаштириш машқларини бажариш давомида, тайёргарлик машғулотларида, микроциклда ўз ечимини топадиган ўзаро боғлиқ вазибалар тизими мавжуд бўлишини назарда тутуди.

Машқ килиш жараёнининг структуравий-яхлит ва, шу билан бирга, элементар бўғинлари сифатида аниқ вазибаларни ечишга қаратилган тайёрланиш машқлари тизими ташкил этилган комплексдан иборат машғулотлар кўриб чиқилади.

Машқ килиш натижасида организмда рўй берадиган ўзгаришлар ёки бошқача айтганда машқ килиш самараси спортчининг дастлабки ҳолатига, машғулотлар мундарижаси, қўлланилаётган усул ва воситалар хусусиятларига, машғулотлар орасидаги танаффус давомийлиги ва бошқа омилларга боғлиқ.

Машқ килиш самарадорлигининг 3 хил кўриниши фаркланади: энг яқин, кечиктирилган ва кумулятив. Энг яқин машқ самараси – бу машқ килиш машғулоти (ёки унинг бир қисми)ни ўтказиш вақтида жисмоний машқларни бажариш туфайли организм ҳолатида рўй берувчи ўзгаришлардир. Кечиктирилган машқ килиш самараси, яъни кейинги машқ килиш машғулотининг бошланиш вақтига келиб энг яқин машқ килиш самарасига айланган самара тикланиш босқичига боғлиқ ҳолда 3 хил турда бўлади: биринчи тури – тўла тикланмасликда, иккинчи тури – тўла “оддий” тикланишда ва учинчиси – меърдан ортиқ тикланишда. Тикланиш даврининг келгусида узайиб бориши организмнинг дастлабки қайтишига яъни машқ килишнинг нолга баробар самарасига олиб келади. Л. П. Матвеевнинг таъкидлашича, машқ килишда барча уч турдаги кечиктирилган самара қўллаёилади. Бунга машғулотлар оралиғига турли хилдаги дам олиш танаффусларининг киритилиши ёрдам беради. Бунда шуни ҳисобга олиш керакки, организм турли тизимларининг тикланиши гетерохрон тарзда содир бўлади. Шу боис биринчи

тизимлар супер компенсация фазаси бошқа тизимларнинг тўла тикланмаслигига ва учинчи хил тизимларда ишчанлик қобилятининг пасайиб, дастлабки ҳолатга қайтаётган фазасига тўғри келади. Кейинги машғулотлар йўналишини танлашда, айнан тикланиш жараёнларининг гетерохрон тарзда бўлиши тайёрланганликнинг муайян томонлари ҳолатида керакли ўзгаришларнинг юз беришига имкон беради.

Шу билан бирга, таъкидлаш лозимки, биология ва педагогика ривожланишининг замонавий савияси ишда катнашган барча тизимларда тикланиш бир вақтда рўй беришини тўлақонли тарзда тасаввур қилишга имкон бермайди. Шунинг учун, аввал бир функциянинг тикланиш динамикаси, сўнгра худди шундай алоҳида тарзда бошқа функциялар тикланиш динамикаси берилади. Уларнинг келгусида биргаликда қўлланиши муайян вақт лаҳзасида ҳақиқий ҳолатнинг тахминий модели ҳисобланади, халос. Кумулятив машқ қилиш самараси – тайёрланганлик ҳолатига эришишда ёки уни яхшилашда намоён бўлувчи машқ қилиш натижасидир. Унинг асосини организм биологик тузилмалари ва функцияларининг кўп ёки кам даражада адаптацион қайта ўзгаришлари ташкил этади.

Режалаштиришда аҳамият бериш керак бўлган асосий қондалар қаторига қуйидагилар қиради:

- спортчиларнинг махсус жисмоний, техник ва тактик тайёргарлиги билан боғлиқ оралик вазифаларни ечишда тайёргарлик босқичлари изчиллиги ва уларнинг бир вақтда яқунланиши;

- ихтисослаштирилган бир хил йўналишли машқ юкламаларини даврий мажмуавий тарзда қўллаш (айниқса олий тоифали спортчиларни тайёрлашдаги зарбдор микроциклларда);

- катта босқич ёки цикллар ичида режалаштириладиган мусобақалар кескинлигини мувофиқ тарзда ошириб бориш;

- юкламаларнинг мувофиқ ҳажмини сақлаган ҳолда, машқ қилиш жараёнини жадаллаштириш ва ихтисослаштириш;

- асосий педагогик тамойил спортчиларни тайёрлашга индивидуал ёндашишни амалга ошириш шакли сифатида индивидуал (якка тартибдаги) ва индивидуал-гуруҳли машғулот шакллари янада кенгрок режалаштириш. Тайёргарликнинг асосий ташкилий ва методик тамойилларига риоя қилган ҳолда спортчиларнинг индивидуал хусусиятларини максимал тарзда ҳисобга олиш – малакали спортчилар такомиллашувининг муҳим омили ҳисобланади. Бирок, агар "уйда"ги тайёргарлик шароитида бу талабни бажариш мумкин бўлса, марказлаштирилган йиғинларда спортчилар ўртача курашчи учун мўлжалланган ягона режа бўйича шугулланадилар.

Малака ошиб борган сари, марказлаштирилган тайёргарлик солиштирма вазни ўсиб боради. Натижада, йиғинларда якка тартибда ишлаш муаммосини

ечиш зарурияти юзага келади. Спортчиларнинг муайян белгилар бўйича тузилган алоҳида гуруҳлари билан ишлаш - спортчилар тайёргарлигини юкори даражада индивидуаллаштиришга имкон берувчи макбул усуллардан бири ҳисобланади. Кўпгина мураббийлар, тайёрланганлик тузилишининг етакчи компонентига боғлиқ тарзда, спортчиларни техник, куч ва функционал турларга бўлиш лозим, деб ҳисоблайдилар.

Спортчиларни мусобакаларга тайёрлашда спортчиларнинг индивидуал, ёшга ҳос ва жинсий хусусиятларининг номувофик ҳисобга олинишида намоён бўлувчи кўп йиллик спорт тайёргарлигидаги мавжуд камчиликлар режалаштириш ва амалга оширишнинг илмий асосланган тизимларини ишлаб чиқишга тўсқинлик килади ҳамда бу муаммонинг турли томонларини чуқур ва тизимли ўрганиш учун асос бўлиб хизмат килади. Бунда, спортчиларни кўп йиллик тайёргарликнинг асосланган тизимини тузиш тезкор-куч қувватини оширишга аҳамият берган ҳолда, умумий ва махсус тайёрланганлигининг мустаҳкам пойдеворини таъминлаш заруриятидан иборат бўлган қатор муҳим специфик хусусиятларга эга. Бу ҳол бир тайёргарлик даражасидан бошқасига, янада юкори поғонасига ўтишда машқ ва беллашув юкломлари, машқ қилиш усуллари ва воситаларининг изчиллигининг юзага келишига имкон беради ва курашчиларда машқ қилиш самарасини ошириш учун қулай шароит яратади. Белгиловчи ҳаракатланиш қобилиятларининг мавжудлиги спортчиларда кураш олиб боришнинг тегишли методлари шаклланишини белгилаб беради. Спортчиларнинг бундай гуруҳланиши ажратилган ҳар бир гуруҳ тури учун ҳос тайёрланганлик структураси хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда, машқ қилиш усуллари ва воситаларини, шунингдек, унинг ҳажми ва жадаллигини танлашга имкон беради.

Шуни ҳам эътироф этиш лозимки, мамлақтимиз терма жамоаларини тайёрлашда педагогик-психологик, тиббий ва техник-тактик жиҳатдан тайёрлашнинг барча муаммоларини ҳал этишга алоҳида аҳамият бериш керак. Шу жиҳатдан болалар ва ўсмирлар спорт мактабларини, ихтисослаштирилган болалар ўсмирлар спорт мактаблари, Олий спорт маҳорат мактаблари ва спорт турлари бўйича федерациялари ҳамда таълим муассасалари (умумий ўрта таълим мактаблари, академик лицей, ўрта махсус, касб-хунар коллежлари, олий таълим муассасаларини дарсдан ташқарида ўтказиладиган спорт машғулотларини янада яхши йўлга қўйиш ҳамда такомиллаштириш муҳим масала эканлиги эътироф этилади.

Хулоса қилиб айтгандан бу эса энг аввало юкори малакали спортчиларни тайёрлашда ўқув машғулот жараёнини режалаштиришга катта аҳамият қаратиш, олимпия спорт турлари бўйича миллий терма жамоаларнинг асосий ва заҳира таркибидаги иктидорли спортчиларни танлаш, спортчи ва

мураббийларни моддий таъминотини яхшилаш, Республика ва халқаро мусобақаларда самарали иштирок этиш мақсадга мувофиқдир.

СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ЁШЛАР ОНГИГА СИНГДИРИШДА ОЛИМПИЗМ ҒОЯСИНИНГ АҲАМИЯТИ МАСАЛАСИ

Бахриддинов Ҳ.З., ТАЙЛҚЭИ

Инсон қисмати ҳам мураккаб, ҳам сирлидир – у қанча яшамасин ва қандай иш билан машғул бўлмасин, тақдир асорини ҳеч қачон тўла-тўқис англай олмаслиги билан бирга ҳар бир инсоннинг жисмонан ва рухий ўсишида, спорт турлари ва жисмоний машқларнинг ўз ўрни борлигини олимпияда ўйинларини ташкил қилиш гоյлари орқали кенг таҳлил қилишимиз мумкин. Яъни вақт ўтиб нималардир равшанлашса, нималарнидир билиш ақлнинг кучига, идрокнинг имкониятларига инсон суяна олиши билан бирга жисмоний етуклик, инсондан доимий ҳаракатни аҳамияти билан бирга 19 асрда яшаган алломалар, инсонларни спорт турларидаги мусобақалар орқали бирлаштириш, ҳамкорлигини ўрнатиш, ҳаётни барқарорлаштиришни олимпияда ўйинларини ташкил қилиш гоյларини илгари сурганлар. Эҳтимол, мана шу олимпизм гоյларининг, ҳаракатларнинг мавжудлиги инсонни жисмонан соғлом бўлишга, фикран фаоллашишга олиб келиши билан бирга, тўхтамай ва толиқмай илгарилашга рағбатлантирилганлигини кўрсатишимиз мумкин.

Спорт илми, олимлари ва мураббийлари учун спортчи шахси, уларнинг машқ, машғулотларга, уларда бажариладиган юқламаларга муносабатини, уларнинг илдиэларини билишга, уларни спорт турларига қатнашишини рағбатлантириш туйғусини шакллантириш муҳим масалалигини ҳисобга олиб олимпия ўйинларини ташкил қилиш ва ўтқазини тақлиф қилган алломалар спорт турлари, мусобақалари ва ҳар бир инсоннинг фаоллашувига, эзгу-фикрларига эга бўлиб боришига тасирини очиб берганлар. Олимпизм гоյлари тўғри тарғиб қилинса ва эгаланса мақсад аниқланади, акс ҳолда, ҳар қандай спортчи, спорт соҳаси билан шуғуланувчи мутахассис ҳам ҳаётнинг ўткинчи рақобатларига аралашиб умрини ўтқазиб юбориши мумкинлигини олимпизм гойсининг асосчилари кўрсатиб ўтишлиши мумкин. Спорт илми ва мураббийлари орасида дастлабки қадамларининг дадил ва ўқтамлиги билан эътибор топиб, кейин бутунлай тўхтаб қолганлар қанчалик кўп бўлса, танлаган йўлининг қийинчилик ва машаққатларига дош беролмай илмдан чикиб кетганлар ҳам бор, лекин соҳада қолганларни доимий кадрлаш керак, деб ҳисоблаймиз.

Олимларни, энг аввало, ҳаёти илмдан, илми ҳаётдан ажралмаган киши деб биладилар. Фақат ана шундагина инсон ўзини илмга тўлиқ бағишлаши ва

фан ривожига муносиб ҳисса қўшган деб ҳисобланади. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спорт турларида машғулотларни ташкил қилиш, уларда бериладиган юкломалар ҳажми ҳақида илмий-амалий таҳлил берган олимлар қаторига Р.С.Саломов, Ф.А.Керимов, Р.Д.Холмухамедов, Р.Э.Нуримов, К.Т.Шакиржанова, М.Н. Умаров, О.О.Пўлатов ва вилоят олий таълимидаги қатор олимлардан Х.Рафиев, Ш.Х.Хонкелдиевларни каби қатор олимларни киритишимиз мумкин. Спорт турларининг назарий масалалари билан шуғулланувчи олимларнинг жисмоний тарбия ва спорт турларининг назарий масалалари ёритиб бериш билан бирга олимпизм ғояларининг аҳамиятини кенг ўрганиб таҳлил қилганлар. Бундай спорт соҳасида ёзилган китобларда ёшларимизнинг спорт билан шуғуланишларида олиб бориладиган кундалик машғулотлари, ҳафталик машғулотлари, йиллик ва ундан ҳам кўпроқ даврларга мўлжалланган машқларининг, улардаги юкломаларнинг, техник ҳаракатларнинг ўрни очиб бериш орқали инсонларнинг интилишлари, атанни севиш туйғулари шаклланишини очиб берганлар. Ҳар бир ўрганилган спорт турида жисмоний тайёргарликни такомиллаштириб бориш масаласи ёшларимизда олимпизм ғояларининг, соғлом турмуш тарзининг улар онгида шаклланиши ҳозирги кунда асосий масала сифатида ўрганилиб, спортга кириб келаётган ҳар бир ёшнинг ўз устида доимий ишлаши, улардан келажакда етук спортчи етишиб чиқишга асосий туртки эканлиги назарий таҳлил қилинган.

Ёшларимизнинг спорт мусобақалардаги фаол иштирок ёшлардан инсон физиологияси, анатомиясини билишни ва ўз соғлиғига маъсулиятли бўлиш маънавияти билан бирга ёшлардаги олимпизм ғояларини, соғлом турмуш тарзини тезроқ эгаллашга туртки беради. Олимпияда ғояларидаги ёшларнинг жисмоний тарбия ва спорт турлари билан шуғулланиши ундаш орқали ёшлардаги дунёқарашнинг, онгнинг ўзгаришига, ижобий томонга ўтишига олиб келади. Ёшларимизда тиббий маданиятнинг шаклланиб бориши, уларнинг соғлом турмуш кечиришлари учун кенг имкониятларни яратади. Ўз соғлиқлари устида мунтазам кайгура олиш имкониятини яратишни олимларимиз ўз изланишларида кўрсатиб ўтганлар. Мамлакатимиз ёшлари спорт машғулотларида қатнашишлари, улардан етук спортчилар етишиб чиқиши билан бир қаторда эзгу фазилатларни ўзига сингдирувчи инсонлар ҳам шаклланиб боради.

Спорт соҳасидаги мутахассисларимиз ёшлардаги жисмоний ва ахлоқий сифатларни, иродани тарбиялашда спорт машғулотларининг ўрни билан бир қаторда алёҳида олимпияда мусобақаларида олиб борадиган машғулотларнинг, мусобақа қатнашчиларининг ҳиссий ҳолатларини илмий таҳлил қилиб ўтганлар. Шунингдек, спорт соҳасидаги олимларимиз ҳар бир спорт туридаги техник-тактик тайёргарлик усулларни билиш, машқ

юкламаларини нормалаштиришни, шуғулланувчиларларнинг индивидуал хусусиятлари, уларнинг функционал имкониятлари, жисмоний ва руҳий ривожланишидан келиб чикиб белгиланиши кераклиги назарий жиҳатдан таҳлил қилиб берганлар. Барча спорт турларидаги жисмоний тайёргарлик, саломатликни мустаҳкамлаш ва ёшларни чиниктириш, спорт тури техникаси асослари ва бошқа жисмоний машқларни эгаллаш билан бирга, уларнинг маънавий фазилатлардан меҳнатсеварлик ва интизомни тарбиялашдаги ўрнига ҳам кенг тўхталиб ўтганлар. Спорт турларига бўлган кизиқишни уйғотиш билан бирга маънавий-ахлоқий етукликни шакллантиришда ҳар бир мураббий ўз ўрнини доимий сақлаб, эгаллаб туриши кераклигини мутахассис олимларимиз яхши кўрсатиб ўтганлар.

Ҳар бир спорт турдаги мураккаб техник ҳаракатлар бўйича ўтказиладиган машғулотларнинг режа асосида доимий ўтказилиши, ўғил-қизларимизнинг бокичма-босқич машқларда катнашиши, назарий масала ҳисобланиб, бу машғулотлар ёшларнинг маънавий юксалишига, маънавий кифофасига таъсирини алоҳида таҳлил қилиши, ҳозирги куннинг назарий масаласи ҳисобланади. Бундай спорт турларининг машғулотларда доимий, узлуксиз катнашиши, ўғил ва қизларимизда эзгу фазилатлардан ҳисобланган ўзига бўлган ишончни тарбиялашида ҳам ўз ўрни бор дейишимиз мумкин. Бундай жисмоний тарбия орқали ёшларимизда эзгу фазилатларни шакллантириш жамият ҳаётида ҳам ўз ўрнини сақлаб қолади. Спорт турлари орқали ёшларимизнинг фазилатларига таъсир қилиш, уларнинг келгуси ҳаётларида муҳим ўринни эгаллайди деб ҳисоблаймиз.

ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ ВА ОЛИМПИЗМ МУАММОЛАРИ

Баҳриддинов Ҳ.З., ТАЙЛКЭИ

Ёш спортчиларни тайёрлаш спорт машғулотларининг энг муҳим таркибий қисмларидан ҳисобланиб, организмни ҳар томонлама ривожлантириш, соғлиқни мустаҳкамлаш, жисмоний қобилиятларни такомиллаштириш ва тайёргарликнинг бошқа турлари учун мустаҳкам функционал база яратишга йўналтирилган жараён сифатида тушунилади.

Инсон фаолияти қандай мақсад ва мазмун ёки қайси йўналишда ижро этилмасин унинг пировард унумдорлиги ва ҳаракат самарадорлиги, ўз навбатида мувофиқ жисмоний сифатлар, ҳаракат малакалари, кўникмалари ва албатта организмнинг функционал имкониятларига асосланади.

Аёлларнинг организми эркакларникидан бир қатор морфологик ва функционал хусусиятлар билан ажралиб туради. Бу хусусиятлар биринчи навбатда энг муҳим биологик вазифа оналик билан боғлиқ. Кундалик ҳаракат ҳажми ва шиддати инсон саломатлиги, унинг жисмоний ва функционал шаклланишида муҳим аҳамиятга эгадир. Лекин барча ҳаракат турлари,

жумладан, спорт тўғарақларида ижро этиладиган жисмоний ва техник тактик машқлар ҳажми ҳамда шиддати шуғулланувчининг функционал имкониятларига мос келиши ёки хиёлгина юкори бўлиши лозим. Чунки биология фанида азалдан ўз исботини топган қонуниятларга кўра, онтогенетик тараққиётнинг муайян босқичларида бажариладиган кундалик жисмоний юкламанинг ялпи таъсир “кучи” организмнинг функционал имкониятларидан доимо юкори бўлса, шу организмда (органлар, мушаклар, томирлар, хужайралар, тўқималар, юрак, ўпка, талок, жигар ва х.к) зўриқиш ёки тез толиқиш аломатлари пайдо бўлади. Бундай салбий “излар” одамнинг, айниқса, ёш кизларнинг одатий функционал фаолиятини издан чиқаради, кайфиятини туширади, уйқусини бузади, провард иш қобилятини сусайтиради ва унинг тўлик тикланишига тўсқинлик қилади. Агар шундай юкламалар хотин-кизлар фаолиятида сурункали қайтарилиб турса, организмнинг нормал ўсишига таъсир этибгина қолмай, балки турли функционал “объект”ларга локал ёки глобал патологик асоратларнинг юзага келишига сабабчи бўлиши эҳтимолдан ҳоли эмас. Аксинча кундалик ёки ялпи машғулот юкламалари ҳажми ва шиддати функционал имкониятдан паст бўлса жисмоний сифатларнинг шаклланиши сусаяди, иш қобиляти кучаймайди. Бинобарин, жисмоний тарбия дарслари ва тренировка машғулотларига оид юкламаларни шуғулланувчиларнинг ёши, жисмоний ва функционал имкониятларига қараб “тўлқинсимон” принципда ошира бориш даркор. Демак хотин-кизлар спортга оид машғулотларни ташкил қилишда педагогик ва тиббий назоратга асосланиш соғлом барқамол авлод тарбиялаш жараёнининг ажралмас қисмидир. Шундай экан жисмоний тарбия ва спорт бўйича ўтказиладиган машғулотлар (жисмоний тарбия дарслари, тренировка машғулотлари, спорт мусобақалари) мазмунини мақсадли ривожлантириш ва бошқариш ҳар бир мутахассис (ўқитувчи, мураббий, ташкилотчи, услубчи, йўриқчи) ва раҳбар шахсларга катта маъсулият юклаши, улар жисмоний маданият, жисмоний тарбия, жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик ва спорт мосламаларига оид билимларни ўзлаштиришлари, мувофиқ касбий-педагогик малака ва қўникмаларни пухта эгаллашлари зарур эканлиги исбот талаб қилмайди.

Қизлар спорти ҳозирги кунда жуда оммабоп, лекин ер шарининг барча нукталарида бир хил ривожланмаяпти ва ҳамма давлатларда ҳам қизларда спорт билан шуғулланишга шароитлар йўқ. Буларни шартли равишда мамлакатнинг иқтисодий, ижтимоий ривожланишига, аёлларнинг жамиятдаги ва спортдаги ўрнига таъсир кўрсатувчи бошқа омиллар ҳисобига дейиш мумкин.

Иқтисодий ривожланишнинг ўсиши кизлар спорт билан шуғулланишга вақт, зарурий асбоб-анжомларга эга бўлишга маблаг, ўрганиш ва спорт машғулотларига тўлов имконини беради. Ривожланган мамлакатларда кизлар спорт билан мунтазам шуғулланишади ва ҳар хил халқаро микёсдаги мусобакаларда иштирок этиш имкониятига эга. Айрим мамлакатларда кизлар спорти тўхтаб қолган бўлса, айрим мамлакатларда кенгаймоқда. Бу эса ўз навбатида Халқаро Олимпия ҳаракатида аёл-кизларнинг ролида кўзга ташланади.

Бизнинг мамлакатимизда, шахсан юртбошимиз раҳнамолигида кизлар спортига жуда катта аҳамият берилмоқда. Биринчи Президентимиз И.А.Каримов ўзларининг ҳар бир маърузасида мамлакатимизда, айниқса, қишлоқларда кизлар спортини ривожлантиришга алоҳида урғу бериб ўтганлар. Буни кизлар спортини ривожлантириш, айниқса, бадий гимнастикани ривожлантириш бўйича ҳукумат қарорларининг қабул қилинишида кўриш мумкин. Бу орқали жаҳон ареналарида Ўзбекистон шарафини муносиб ҳимоя қилишга қодир ёшлар танлаб олинмоқда. Буларнинг натижасини 2008-йил Пекинда ўтказилган ёзги Олимпия ўйинларида эришилган ютуқларда кўриш мумкин. Яқин йилларгача орқада қолаётган аёл-кизлар Олимпия спорт турларига велоспорт, отиш, эшкак эшиш, елканли спорт ва шунга ўхшаш спорт турларини кўшиш мумкин эди. Қизлар эшкак эшиш спорти билан биринчи жаҳон урушидан анча олдин шуғуллана бошлаган.

АҚШ, Канада, Буюк Британия, Франция, Швеция ва Германияда 1914-йилдан олдин миллий федерациялар ташкил топган эди. Аёл-кизлар 1925-йилда биринчи марта эшкак эшиш бўйича халқаро мусобакада иштирок этишди. Аёллар Олимпия дастурига эшкак эшиш бўйича мусобакалар 1948-йили XIV ёзги Олимпия ўйинларида киритилди. Кейинчалик дастур кенгая борди, лекин эркаклар дастури каби юқори суратда эмас. Қизлар спортининг ривожланишига бир қатор халқаро федерацияларнинг қатнашчилар жинсини ҳисобга олмасдан мусобакаларга қўйиши ҳам ижобий таъсир кўрсатди. 1952-йил XV ёзги Олимпия ўйинларида елканли спортда, 1956-йил XVI ёзги Олимпия ўйинларида от спортида, аёллар ва эркаклар биргаликда 1968-йил XIX ёзги Олимпия ўйинларида ўқ отиш спортида қатнашишган.

1996-йилги XXIV ёзги Олимпиада ўйинларида аёллар барча қатнашувчиларнинг учдан бир қисмидан кўпрогини ташкил қилди. Хулоса қилиб айтганда, юқорида қайд этилган ҳолда: биринчидан, ҳар хил мамлакатларда кизлар спортига муносабат бир хил эмас. Ривожланган мамлакатларда аёлларга спорт билан шуғулланишга барча эшиклар кенг очил. Ўрта ва ривожланиши қоқоқ давлатларда кизлар спортининг ривожланиши су

ва бу давлат вакиллари Олимпиада ўйинларида қатнашиши анча кам. Иккинчидан, аёллар спортининг ривожланиши ва оммавийлиги билан мазкур спорт турининг ер юзига тарқалишида узвий боғлиқлик бор.

Спорт турининг аёллар Олимпия дастурига киритилишига тааллуқли саволларни муҳокама қилишда ушбу спорт турининг дунёда оммабоплиги сингари унинг тарқалиши ҳам эътиборга олинади, уни бошқариш Олимпия Хартияси қоидалари асосида бўлади.

ЎҚУВЧИ ЁШЛАР УЧУН ОЛИМПИА ТАЪЛИМИНИ БЕРИШНИНГ САМАРАЛИ ТИЗИМИНИ ЯРАТИШ

Бойбобоев Б.Ф., НамДУ

Ўзбекистон Миллий Олимпия қўмитаси 25 йилдирки юртимизда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш орқали жамиятда соғлом турмуш тарзини қарор топтириш, Олимпия ҳаракати ва олимпизм ғояларини кенгрок тарғиб қилиш йўлида фаол иш олиб бормоқда. Ҳар йили спортчилар ва мураббийларнинг билим, тажриба ва маҳоратини ошириш мақсадида МОҚ ташаббуси билан халқаро семинарлар, илмий-амалий анжуманлар, минтакавий форумлар ташкил этилмоқда. Бу ҳам ўз навбатида халқаро спорт майдонларида қўлга киритилаётган ютуқлар салмоғини йил сайин юксалишида алоҳида аҳамият касб этмоқда. Мамлакатимиз спортчилари учун давлатимиз томонидан қаратилаётган алоҳида эътибор ва яратилаётган шарт-шароитлар спорт оламининг энг йирик мусобақаларида қўлга киритаётган мувофақиятларга ҳам замин яратиб бермоқда.

Ўзбекистон Миллий Олимпия қўмитаси 1992 йил 21 январь куни ташкил топган. 1993 йил сентябр ойидан бошлаб Халқаро Олимпия Қўмитаси томонидан расман тан олинган ва шу кундан бошлаб юртимиз спортчилари мустақил тўрт йилликнинг энг йирик нуфузли мусобақаси қишки ва ёзги Олимпиада ўйинларига иштирок этиш ҳуқуқига эга бўлдилар. Олимпия ўйинларига олтинчи бор қатнашдилар ва мамлакатимиз шон-шухратини дунёга намойён қилдилар. Мамлакатимиз спортчилари учун давлатимиз томонидан қаратилаётган алоҳида эътибор ва яратилаётган шарт-шароитлар спорт оламининг энг йирик мусобақаларида қўлга киритаётган мувофақиятларга замин яратиб бермоқда. Шу сабабдан спортчиларимизнинг ҳар томонлама тайёргарлик кўришлари барчани зўр қизиқиш билан жалб этмоқда. Бу эса ўз навбатида Олимпия ҳаракати ғояларини янада чуқурроқ ўрганиш, унинг тарбиявий, маданий, маънавий ва ижтимоий-сиёсий хусусиятларини аҳолига сингдириб боришни ҳозирги замон даври такозо этмоқда.

“Ўқувчи ёшлар учун олимпия таълимининг самарали тизимини яратишдан мақсад мамлакатимиз ўқувчи ёшларини ҳар томонлама етук ва баркамол қилиб тарбиялашда олимпия таълимининг инсонпарварлик, ҳалоллик, олимпиада

маданияти, кадрияти, олимпизмнинг гуманистик ғоялари ва билимларини шакллантиришда самарали тизимини яратишдир.

Вазифалари: 1. Жамиятда соғлом турмуш тарзини шакллантириш айниқса, ўқувчи ёшларни жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишга кўпроқ жалб қилиш.

2. Аҳолини жисмоний ва маънавий тарбиялашда жисмоний тарбия ва спорт, айниқса миллий спорт турлари ва ўйинлари муҳим аҳамият касб этишини тарғибот қилишга кўмаклашиш.

3. Халқимизга Олимпизм кадриятларини ҳамда, “халол ўйин” тамойиллари руҳида тарбиялашни тарғибот қилиш.

4. Олимпия таълими олимпизм ғояларини ўқувчи ёшларга ўргатишда илгор педагогик технологиялардан фойдаланиш.

5. Олимпиада мавзусида варақламалар, чўнтак тавкимлари, буклетлар, откриткалар, маълумотномалар, спортга оид кичкинтойлар учун олимпия расмларини бўяш учун китобчалар нашр этиш.

6. Ўқувчи ёшларга олимпия таълимини самарали тизимини яратишда тарғибот ва ташвиқот ишларини ташкиллаштириш.

7. Олимпия таълимини ривожлантиришнинг илмий – услубий асосларини ўқувчи ёшлар ўртасида олимпизм ғоясини ва миллий олимпия ҳаракатининг мақсад ва вазифаларининг асл мақсадини сингдириб бориш.

Олимпия спорти тузилмаси ва тизими.

“Олимпия спорти” билан боғлиқ континентал ва регионал ўйинлар, олимпизм ғоялари ва олимпия тамойилларига асосланган.

“Олимпиада тузилмаси” олимпия ўйинларининг ўртасидаги тўрт йиллик даврни билдиради. “Олимпия ўйинлари тизими”ни кенг маънода шархласа, у ҳолда уни - спорт ва маданият ҳамда таълимни бирлаштириб, мутаносиб ҳолатга келтирувчи жараён деб тушунилади.

Олимпизмнинг асосий тамойиллари.

Олимпия ҳаракатларига кўмаклашиш;

инсоннинг демократик ҳуқуқларидан бири, у ҳам бўлса спорт билан шуғулланиш бўлиб, унга керакли шарт – шароитларни вужудга келтиришда раҳнамолик қилиш;

ҳар бир инсонга спорт билан шуғулланишга кўмаклашиш;

инсонларни (ҳар жиҳатдан) камситишнинг барча хилдаги кўринишларига барҳам бериш;

олимпия ҳаракатига алоқаси бор ҳар бир мамлакат ёки шахс Олимпия Хартияси қондаларига риоя қилиши ва халқаро Олимпия қўмитасини тан олиши зарур.

“Олимпия ҳаракати” деганда, шундай мажмуа тушуниладики, унинг таркибига халқаро Олимпия қўмитаси (ХОК), миллий федерациялар, миллий

Олимпия кўмиталари, Олимпия ўйинларининг ташкилий кўмитаси, миллий ассоциациялар, клублар ва уларнинг аъзолари, давлат спорт билан шуғулланувчилар, ҳакамлар, мураббийлар (тренерлар) ва спорт билан боғланган бошқа шахслар кириди.

Олимпизмнинг мақсади – жамиятда тинчлик яратиш орқали инсонни кадр – кийматини юқори поғоналарга кўтаришдир. Олимпизмга тенг келадигани йўқ. Замоनावий Олимпизм жамиятнинг ижтимоий ва маданий ҳаётида алоҳида ўрин тутаяди, одамларнинг турмуш тарзига жиддий таъсир ўтказаяди ва уни шакллантиради, одамнинг спорт фаолияти тарзини вужудга келишида асқотади. У дунё бўйича катта аҳамиятга эга бўлган ижтимоий фармация тарзида тан олинган бўлиб, унда инсонпарварлик кадриятлар ва одамларнинг тинчликка, ҳамжихатликка ва ўзаро бир-бирини тушунишга бўлган хоҳишлари ҳамда интилишлари ўз ифодасини топган. Олимпия Хартияси, Халқаро Олимпия Кўмитаси, Олимпизмнинг тамойиллари пойдевори бўлиб асосий қоидалари ва расмий тушунтиришлар орқали тасдиқланган ҳисобланади.

“Олимпия ўйинлари”- бу индивидуал ва жамоа спорт турлари бўйича мамлакатлар ўртасида эмас, балки спортчилар ўртасидаги ўтказиладиган мусобақалардир. Турли Мамлакатлар спортчилари ўртасида дўстликни ва биродарликни мустаҳкамловчи спорт ўйинларидир.

Олимпия Хартияси, 11 феврал 2010 йилда ишлаб чиқилган Олимпия Хартияси 4 бўлим ва 59 та моддадан ташкил топган. Халқаро Олимпия Кўмитаси устави ва Олимпизмнинг тамойиллари, пойдевори бўлиб асосий қоидалари ва расмий тушунтиришлар орқали тасдиқланган ҳисобланади.

Ушбу хартия Олимпия ҳаракатларининг таркибини, таъсир этиш тилсимини ва Олимпия ҳаракати жараёнини белгилайди, ҳамда Олимпия ўйинларини амалга оширишни аниқлайди. Бу жараён 3 та асосий вазифадан иборат бўлади.

Олимпия таълими низоми.

1. Олимпия Хартияси асосий қонун хусусиятига эга бўлган бош дастур тарзида олимпизмнинг пойдевори бўлиб, асосий тамойиллари ва ажратиб бўлмайдиган кадриятларни белгилайди;

2. Ушбу ҳужжат – Халқаро Олимпия Кўмитасининг низомидир;

3. У Олимпия ҳаракатини ташкил этувчи 3та асосий таркибий қисмларининг бош ҳуқуқлари ва мажбуриятларини аниқлаб беради.

Олимпия Хартиясининг 3 та таркибий қисмлари қуйидагилардан иборат:

1. Халқаро Олимпия ҳаракати;

2. Халқаро Олимпия ҳаракати спорт фёдерациялари, миллий олимпия кўмиталари;

3. Олимпия Хартияси қоидаларини бажарилиши мажбур бўлган Олимпия ўйинларининг ҳуқуқлари бўйича ташкилий кўмита.

Олимпия таълим тизимини яратиш учун.

Олимпия таълимини тарғибот қилиш жараёнида ўқувчи-ёшларни олимпизм идеаллари ва кадриятлари билан таништириш, келажак авлодни тарбиялаш ва ўқитишга катта эътибор бериш. Олимпия ўйинлари, олимпия ҳаракати тарихи, олимпизмнинг гуманитар ғоялари ва кадриятлари тўғрисидаги билимларни шакллантириб бориш.

Ўқувчи ёшларга олимпия таълимнинг педагогик самарали тизимини яратиш учун.

1. Уларни спортга бўлган қизиқиши, спорт машғулотларига бўлган талаб, спортдаги натижа, мусобақаларда ғалабага бўлган интилишни шакллантириш.

2. Ўқувчи-ёшларни турли йўналишдаги жисмоний тарбия ва спорт фаолиятига жалб қилиш.

3. Олимпия таълими жараёнида маънавий ва маърифий тарбия масалаларига етарлича эътибор қаратиш ёшларда юксак маънавий кадриятлар, зарур бўлган кўрсатмалар ҳамда спорт фаолияти билан шуғулланиш сабабларини тарбиялашда ёрдам беради.

4. Олимпия таълим тарбиясида нафақат тарихий саъналар, фактлар, олимпия чемпионларини билиб олиш, балки ёшларни спортга фаол жалб қилиш, уларни ўз рекордларини ўрнатишга бўлган интилишни ривожлантиради ва биринчи навбатда ўз устидан ғалаба қозонишга ўргатади.

Республикада мавжуд жисмоний тарбия ва спорт соҳасида фаолият юритаётган ходимларни қайта таёрлаш ва малакасини ошириш институтлари ва марказларида ўқиётган тингловчиларнинг ўқув дастурига Олимпия билим асосларини ўргатиш маърузасини киритиш мақсадга мувофиқ бўлади, чунки жисмоний тарбия ўқитувчилари ва спорт мураббийлари ҳар бир дарс ва спорт машғулотларида беш-ўн минутлик маълумоти, Олимпия ҳаракати ва олимпизм ғояларини ўқувчи-ёшларга етказишнинг энг самарали йўллари билан биридир

Хулоса шуки:

Ўқувчи-ёшлар учун миллиятни соғломлаштириш ва уларни спортга юксак натижаларга эришишга интилишига замин яратиш учун олимпияда ғолиблари ва совриндорлари ҳақида кўпроқ маълумотлар тўплаб Олимпия ҳаракатини ривожлантириш ва унинг ғоясини тағибот қилиш учун олимпиада ўйинлари дастурларидан ўрин олган турлари ҳақида ўқувчи ёшларга етказиш бўйича таълимнинг самарали тизими ишлаб чиқилиб таълим муассасалари ўқув дастурига киритишни амалга ошириш керак “Олимпиядачилар орамизда”, “Биз Олимпиядачилармиз” шиори остида, Олимпиада қатнашчилари ва мураббийлари билан давра суҳбатлари ўтказиш ҳам тарғиботнинг муҳим воситасидир.

Дўсматов Х., Солиев Х., АДУ

Мамлакатимизда ўтган даврлар ичида жисмоний тарбия ва спорт бўйича кўплаб хайрли ишлар, ислохотлар олиб борилди. Фикримиз далил сифатида Ўзбекистонлик спортчиларнинг мана ўтган йиллар мобайнида халқаро мусобақаларда, олимпиада ўйинларида спорт турлари бўйича мунтазам муваффақиятларга эришиб келмоқдалар. Бундай спорт ютуқларининг энг салмокли улуши бокс спортига тегишлидир.

Бокс спорти мамлакатимизга 30-йилларнинг бошларида кириб келган. Бунга машхур боксчи Сидней Жаксон катта ҳисса қўшган. Халқимиз ва ёшлар ўртасида бокс спортини оммавийлашиб боришига, унинг жангавор, шиддаткор усуллари, рухий-маънавий етукликка олиб боровчи машгулотлари асосий омил бўлган. Бокснинг мамлакатимизда оммавийлашиб бориши бу спорт тури ёшларни жисмоний баркамол бўлиши билан бирга маънавий етук инсон қилиб тарбиялашнинг асосий воситалари эканлиги исбот қилинган. Ҳозирги кунда бу спорт турлари мамлакатимиз аҳолиси, қолаверса, ёшларимиз севиб шуғулланиб келишмоқда.

Ўтган даврлар ичида Андижонда бокс спорти бўйича кўплаб юкори малакали спортчилар етишиб чиқдилар. Улар халқаро мусобақаларда, дунё ва китъа биринчиликларида, олимпиада ўйинларида муваффақиятли иштирок этиб, ғалабаларга ва совринли ўринларга эга бўлиб келмоқдалар. Мамлакатимизнинг ҳар бир вилоятида ҳар бир туманида бокс спорт клублари ташкил этилган бўлиб у ерда юкори малакали мураббийлар ёшларга бокс спорти бўйича барча назарий ва амалий билимларини бериб келмоқдалар. Ёш спортчилар эса халқаро спорт ареналарида Ўзбекистон байроғини юкори кўтаришга муяссар бўлиш учун мунтазам спорт маҳоратларини такомиллаштириб бормоқдалар.

Олимларнинг илмий тадқиқотлари натижаси шуни кўрсатадики, бокс спорти огир якка кураш спорт турларидан бўлиб, болаларни бу спорт тури билан 13-15 ёшдан шуғулланиши тавсия этилади. Бу ёш даврда болаларнинг рухий-ирода тайёргарлиги, ахлокий сифатларини шаклланиши вужудга келган бўлади. Ҳозирги кунга келиб барча спорт турлари каби бокс спорти ҳам ёшариб кетган. Болалар жисмоний қобилиятлари, ота-оналари тавсиялари билан ҳамда ўз қизиқишларига кўра 10-12 ёшдан бокс билан шуғулланиш учун жалб этилмоқда. Бундай ёшдаги болаларни спорт машгулотларини ташкил этишда мураббийларга қўйиладиган педагогик ҳамда методик тавсиялар болаларни рухий жабрланишни олдини олиш, организмга меъеридан ортиқ жисмоний юкламалар бермаслик, шунингдек, беллашув жараёнларида огир ва аниқ зарбалардан фойдаланмаслик қаттиқ талаб этилади.

Спорт тренировкаси жараёнида боксчилар юкори натижаларига эришиш учун турли хил йўналишларда тайёргарлик кўради. Жисмоний техник-тактик, назарий, психологик ва тиббий биологик ҳамда услубий йўналишларда кўрадиган барча тайёргарлиги боксчининг юкори натижаларига эришишга имкон беради. Тайёргарлик турларига караб, хар бир машгулотни ўзига маълум вазифа кўйилади. Кўйиладиган вазифаларга караб хар бир спорт тренировкаси шакли ва мазмунга эга бўлади. Спорт тренировкасига қайси бир вазифа ёки мақсад кўйилмасин ёрдамчи, асосий, қайта тайёрлаш жараёнлари тренировканинг бирида амалга оширилади.

Бокс спортининг асосий харакатлари туриш холатлари, қўл, оёк ва гавда холатлари, шунингдек зарба беришлар, химоя қилишлар харакатлардан иборат бўлади. Дастлабки спорт тайёргарлик жараёнларининг мухим аҳамияти харакатларни тўлиқ ва хатосиз бажаришга эришиш харакатлар техникасининг мукаммал ўрганишидир. Шу билан бирга шахсий хусусиятлар ва жисмоний қобилиятларга мувофиқ ҳужум ва химоя харакатларининг ўзига хос шаклларини эгаллаш ва уларни ўз имкониятлари даражасида такомиллаштириш ва мувофиқлаштиришидир.

Ҳозирги кунда боксчилар тренировкаси ҳам спорт тренировкасининг умум қабул этилган асосий, ёрдамчи ва қайта тикланиш шаклларида иборат бўлиб, боксчиларга кўйиладиган вазифалар ана шу шакллардаги тренировка турларида бажарилади. Спорт тренировкаси жараёнларининг хар бирида тузиладиган микро, мезо, макроциклларида тренировка шаклларининг ўринлари мухим аҳамиятга эга. Олимпиада ўйинларига тайёргарлик жараёнлари макроцикллар вазифаларини ўз ичига олади. Шунга карамай спортчи хар бир кварталда ташкил этиладиган оралик мусобақаларга ҳам мукаммал тайёргарлик кўриб бориши керак бўлади. Бу мусобақалар ўртоклик учрашувлари, китъа биринчиликлар ёки жаҳон чемпионатлари бўлиши мумкин. Оралик мусобақалар натижаларига мувофиқ боксчининг спорт тайёргарлик жараёнлари режалаштирилади ва ташкил этилади.

Тренировка шаклларида турли хил вазифалар бажарилиб уларнинг воситалари ҳам турлича бўлади. Тренировка воситалари бўлиб мусобақа машқлари, яъни бокс жангини олиб бориши машқлари, махсус тайёрлов машқлар, умум ривожлантирувчи машқлар турли хил харакатли ва спорт ўйинлари, сауна ва актив дам олишлар бўлиши мумкин. Юкори натижаларга эришиш учун спорт тренировкасининг барча воситалари: Жисмоний машқлар, гигиеник омиллар ва табиатнинг соғломлаштириш кучлари қўлланилади.

Барча машқлар мусобақалашуш ва тайёрлов машқларига бўлинади, тайёрлов машқлари эса махсус тайёрлов ва умум тайёрлов машқларини ўз ичига олади. Мусобақа машқлари бир хил йўналишдаги ва харакат таркиби чекланган фаолият кўринишида бўлади. Машгулотда мусобақалашуш

машклари асосий ўринни тутди, бироқ у машғулотларда кам қўлланилади, чунки, улар организмни тез чарчатади, ҳар доим ҳам самаралар бера олмайди. Махсус тайёргарлик машклари мусобакалашиш ҳаракатлари, шакли ва характериға ўхшаш ҳаракатларни ўз ичига олади. Спорт машғулотининг воситалари фақатгина жисмоний тайёргарлик воситалар бўлибгина қолмай, балки спортчини техник, тактик ва руҳий-иродавий тайёрлаш воситаси ҳамдир.

Спорт ютуқлари спортчининг жисмоний, ақлий, назарий тафаккурлари натижаси деб ҳам қараш мумкин. Юксак спорт натижаларига интилиш спортчидан ҳаётий муҳим қобилиятларни такомиллаштиришни талаб этади. Ҳар бир мусобакаға тайёргарлик боксчидан жисмоний меҳнат, ҳаракатларни техник ва тактик такомиллаштиришни талби этади. Шу билан бирга боксчи мусобакаға маънавий жиҳатдан тайёр, руҳий жиҳатдан теран етук ҳолда бўлиши керак. Мусобақа синовлари боксчининг кечаю кундуз олиб борган тайёргарликларини баҳолайди. Спорт тайёргарлик юқори даражада бўлса, Ватан нуфузини химоя қилиш, мамлакат байроғини юксакларға кўтариш каби ватанпарварлик ҳисси етук бўлса, албатта, спортчини шоҳсупалар кутади.

СПОРТ – БАЙРОҚ – МАДҲИЯ

Исоқов Б. НамДУ

1996 йил январь ойида жаҳон спортини ривожлантиришдаги буюк хизматлари ва Олимпия гояларига чинакам садоқати учун Ўзбекистон Республикасининг Биринчи Президенти Ислоҳ Каримов Олимпия Олтин ордени билан мукофотланганлигини ўзингиз ҳам гоётда яхши биласиз. Ислоҳ Каримов ўша тақдирлаш маросимида “Олтин ордени меники эмас, Ўзбекистон халқиники ҳамда у янги очилаётган музейдан жой олади”, деб яхши, эзгу ниёт қилган эди.

Миллий истиқлол йилларида Ўзбекистонни бугун дунёнинг барча юртларида, энг аввало, унинг давлат рамзлари бўлмиш байроғи ва герби, мадҳияси орқали таниб оладиганлар миллионлар сафига яна миллионлар қўшилмоқда.

«Ўзбекистон Республикасининг Давлат байроғи тўғрисида» қонун2-моддасидаёқ ҳуқуқий, юридик жиҳатдан белгилаб ҳам қўйилганидек, «Ўзбекистон Республикаси Давлат байроғи Ўзбекистон Республикаси давлат суверенитетининг рамзидир».

5- модда 12- бандига қўра, «Ўзбекистон Республикасининг Давлат байроғи спорт майдонларида – Ўзбекистон Республикаси чемпионат-ларини, миллий терма командалар иштирокида халқаро спорт мусобака-ларини ўтказиш вақтида ҳамда халқаро спорт мусобақаларининг Ўзбекистон Республикаси

спорт терма команда-ларининг вакиллари бўлган голибларини мукофотлаш маросимларини ўтказиш вақтида кўтарилди».

2012 йили Лондон Олимпиадасида учинчи марта улкан зафар кучган Артур Таймазов Ўзбекистон, ўзбек деган буюк номни тагин бир бор жаҳонга танитиб қўйганди.

Энг улуғ, азиз байрамимиз – Ватанимиз Мустақиллигининг муборак 25 йиллиги нишонланишига бўлса санокли кунлар колган эди ўшанда. Куну тун интернету телеэкран, радио тўлкинларидан тортиб, токи кундалик нашрларгача «Рио – 2016» Олимпиадасини ёритиб турди. Бутун дунёнинг манаман деган давлатлари вакиллари иштирок этган тенгсиз, муросасиз беллашувларда эндигина ўз истиклолининг чорак асрлик тўйини беҳад ёруғ юзи билан кутиб олаётган ўзбекистонлик олимпиадачиларнинг дунё ахлини ҳам хайратга солгулик ғалабаларни эътироф этмок, тавсифламок ва таърифламок унчалик осон кечмаганди.

Ўзбекистон Олимпиадачиларининг 4та олтин, 2та кумуш, 7та бронза медалларини қўлга киритиб ҳамда умумжамоа ҳисобида 21- ўринни эгаллаганлиги эса кўксимизни осмонга қадар юксалтирди. Буюк Ўзбекистонимиз эса умумжамоа ҳисобида Қозоғистон, Швейцария, Дания, Швеция, Украина, Бельгия, Польша сингари ўнлаб манаман деган давлатларни ҳам ортида қолдира олганди. Олис Бразилияда мустақил Ўзбекистон байроғиям сарбаланд бўлиб, давлатимизнинг мадҳияси ҳам янграганида... кўзларимизам севинч ёшларига тўлиб-тошиб кетганди. Кучли, енгилмас ва жасур спортчиларимизни биз билан баб-баравар тарзда қўллаб-қувватлаб, «Ўзбек!», «Браво, Ўзбекистан!» дея мардона тан бериб хайкирган хорижлик мухлислар хаяжони ҳам юракларни жунбушга келтирди.

ҒАЛАБА ҲАЛОЛЛИКДА

Исоков Б. НамДУ

Бразилиянинг Рио-де-Жанейро шаҳрида тантанали равишда бошланган XV Паралимпия ўйинларининг кундалигида бизнинг матонатли спортчиларимиз қўлга киритган улкан зафарлар ҳақида асло қутилмаган хушxabарларни эшитдик. Муболагасиз айтишимизам мумкинки, тарихий 12 кун ўзининг ғоятда кадрдон Ўзбекистон терма жамоаси аъзоларига Паралимпия ўйинларида беҳад куч-қувватни, ғалабани тилаб турган миллионлаб ўзбекистонликлар учун унутилмас воқеаларга жудаям бой кечди. Биринчи куннинг ўзидаёқ 3та олтин медалга эга бўлишнинг ўзи мутлақо қутилмаган рекорд вакилларимиз паралимпиядани олтин билан бошлаб, олтин медаль билан яқунлашга эришгандилар. Паралимпия баҳсларини кузатиб, инсон нимага астойдил интилса, унга албатта етиши мумкинлигига тагин бир қарра амин бўласиз. Айниқса, кетма-кет эришилаётган ғалабалар ортидан жаҳон рекордигаям

айланаётган натижалар дунё ҳамжамиятини ҳам хайратда қолдирганиям бор гап-да.

Бу борада энгил атлетика бўйича Ўзбекистон делегацияси хисобига дастлабки медални Хусниддин Норбеков келтирди спортчимиз диск улоктириш баҳсларида 59,75 метрлик натижани кайд этиб, биринчи ўринни эгаллади. Унинг бу натижаси жаҳон ва Паралимпия ўйинларининг рекорди сифатида кайд этилди.

– Тўғриси, бунақа натижани ўзим ҳам кутмагандим, – дейди у хаяжон билан. – Мусобақада юртимиз байроғини баланд кўтариш ҳамда мадҳиясини янграйтиш ҳақида ўйлагандим. Бор диққатимни бир жойга тўплаб олиб, Ватанимиз шаъни учун ҳаракат қилгандим, бутун халқимиз қўллаб-қувватлашиниям кўз олимга келтирган эдим. Ана шундагина ўзимни дунёдаги энг кучли спортчи сифатида хис этдим ва олдиндан кўзланган юкори натижага эриша олдим.

Энгил атлетикачимиз Нозимахон Қаюмова эришган ниҳоятда юксак ғалабанинг эвазига Давлатимиз байроғи кўтарилиб, мадҳиямиз ҳам янграганида эса мехмонларни-ку қўяверинг, мезбонлар ҳам қанча даражада суюниб, роса олқишлаган эди. Негаки, найза улоктириш баҳсларида иштирок этган ўша Нозимахон 44,58 метрлик натижани кўрсатиб, энг янги жаҳон рекордини бошлаб ўрнатиб қўйганди-да! «Давлатимиз байроғи баландда хилпираб туриши, Давлат мадҳиямиз янграгандаги ҳолатиминиям тасвирлаб беролмайман. Бу Ўзбекистонда ҳеч ким, ҳеч қачон, ҳеч кимдан кам бўлмаслигини англатади. Бир сўз билан айтадиган бўлсам, қамолим кам эмас бу юртда» – дейди ўзбекнинг чемпион кизи Нозимахон Қаюмова.

Паралимпиячилар орасида Ўзбекистон делегацияси дзюдо бўйича умумжамоа ҳисобида биринчи ўринга муносиб деб топилди – 3та олтин, 1та кумуш, 6та бронза! Улар 10 марта энг юксак саҳнага таклиф этилди, демакки, 10 марта Ватанимизнинг байроғи юксак хилпиради.

Қувончлисн, терма жамоамиз аъзолари 8та олтин, 6та кумуш ҳамда 17та бронза медаллари билан умумий 31та медал жамгашиб, умумжамоа ҳисобида 176 давлат вакилларининг орасида медаллар сифати бўйича 16- ўринни, сонн бўйича бўлса 12- ўринни эгалладилар. Бундай натижа узок ва яқин ўтмишда ҳам бўлмагани асл ҳақиқат. Бир тасаввур қилинг-а, бор-йўғи 32 спортчиси билан иштирок этган Ўзбекистон терма жамоасининг 31та медални қўлга киритиб, Ўзбекистон Республикасининг Давлат байроғини юксакка кўтариши кимнинг ҳам хаёлига келган эди, тушига кирган эди?

Ўзбекистон делегацияси 96,8 фоиз натижани кўрсатиб, XV Паралимпия ўйинларида яхши кўрсаткичга эга бўлганидан ҳам яққол далолат беради. Шунингдек, юртимизнинг паралимпиячилари Марказий Осиё давлатлари орасида биринчи, МДХда Украинадан (171 спортчи, 117та медал) кейин

иккинчи ҳамда Осиёда Хитой (327 спортчи, 239та медаль) ва Эрондан сўн учинчи ўринни эгалладилар.

Бир сўз билан ифодалайдиган бўлсак, «Оламни махлиё айлаган диёр» фарзандлари ўзи туғилиб ўсган юртнинг берган нону тузини чиндан ҳам ҳалоллаб Ота маконга бош кўтариб қайтдилар. Ишончимиз комилки, Сиз билан Биз булар сингари «кулуғ халк кудрати жўш урган» ҳолатларга, қутлуғ дамларга ҳам ҳали минглаб марта дуч келамиз ва ҳеч кимдан, япондан ҳам, немису инглиздан ҳам ҳеч қачон кам эмаслигимиз, француздан ҳам, америкаликдан ҳам ҳеч қайси соҳада сира ҳам кам бўлмаслигимизни, албатта, яна беадад равишда жумлаи жаҳонга баралла намойиш эта оламиз...

Спортчиларимиз томонидан 6та жаҳон, 7та Паралимпия ўйинлари, 12та Осиё рекорди ҳам ўрнатилди. Демакки, миллий истиклолимиз 25 ёшга тўлган йилида 25 ўзбек рекордчиси дунё спорти тарихига ўз номларини зарҳал ҳарфлар ила ёздириб қўйдилар, дегани бўлади-да! Таъкидлашимиз жоизки, шу вақтга қадар бирорта ҳам давлат вакиллари, яъни иштирокчилари сони, қўлга киритилган медаллар натижаси бўйича бундай олий кўрсаткичга эриша олмаган эди.

Мингйиллардан буён буюк боболаримизнинг конидан бизга оқиб келаётган, асрлар ўтгани сариям суяк суриб, миллатимизнинг жон-жонига ям роса чуқур сингиб кетган, жасур кишиларни сергак торттириб, номардларни эса сескантирадиган қадимий ва ўлмас бир сўзи бор: «Ҳалол!». Замину замон, вақту макон мана шу биргина сўзнинг теграида чарх ураётгандек. «Ҳалол!» дейилдими, тамом! Демак, бу ғалаба деганлари, ракибингни ютдинг ва зафар кучдинг дегани ҳамдир. Ушбу сўзнинг «Ғалаба» ва «Чемпион» деган кўздек, қондош оға-инилари ҳам борлигини ўзингиз жуда яхши биласиз.

Спортчиларимиз ваъдаларининг устидан чиқиб, ёрқин ғалаба қозониб, зафар кучиб, чемпион бўлдилар.

Уларнинг бари «Отанга раҳмат!», «Онанга раҳмат!» деган олқишларни бутун халқимиздан эшитаётир.

АНТИК ДАВР ОЛИМПИАДА ЎЙИНЛАРИ ВА УЛАРНИ МАМЛАКАТЛАР ЎРТАСИДА ТИНЧ-ТОТУВ МУНОСАБАТЛАРНИ ШАКЛЛАНИШДАГИ ЎРНИ

Маматов А., Ботиоров Б., Джалолов Ш., ФарДУ

Олимпиада ўйинлари даври қадимги юнон жисмоний тарбияси тараққиётини характерловчи ёрқин палла бўлди. Олимпиада доимий равишда ҳар тўрт йилда ўтказилган ва Олимп мабуди Зевс шарафига ўтказиладиган байрамлар билан боғлиқ бўлган ҳужжатларга асосланган маълумотлар бу байрамларнинг бошланиши эраимиздан аввалги 776 йилга тўғри келади, деб кўрсатади. Афинада шу йили Олимпияда байрам ўтказилиши икки юнон

давлати – Эллада ва Спарта давлатлари ўртасида тинчлик ўрнатилиши билан боғланади. Ҳайвонлар ўтказиладиган вақтда бутун Греция бўйлаб “муққадас” тинчлик эълон қилинади. Олимпиадаларда жисмоний гўзалликка ақлий салоҳият, музиккий, бадий, тасвирий истеъдод руҳи уйғун бўлган. Қўхна Юнонистонда барқамоллик инсон дунёга келиши билан улуғлана бошланарди. Бу мамлакатда ҳар йили Деметра ёки соғлом фарзанд танловларини ўтказиш анъанаси ҳудди шу билан боғлиқ эди. Мазкур кўрикда полисларда янги туғилган энг соғлом ва кўркам чақалоклар аниқланиб, улар оналари тақдирланар эди.

Олимпия байрами Ҳайвонлари дастлаб бир кун сўнг, бу байрам 5 кун давом этадиган катта тантанага айланиб кетди. Бу вақтларда мусобакалар дастурига кураш, кейинроқ муштлашиш, қўшғилдиракларда аравада юриш ва панкратион (муштлашиш билан курашнинг бирлашуви) қўшилди. Дастлабки вақтларда Ҳайвонларда ҳарбий мажбурятларини ўтаётган катта ёшдаги юнонларгина катнашар эди. 37–Ҳайвонлардан бошлаб болалар катнашдилар. Болаларнинг чиқишлари учун байрам пайтларида алоҳида кун ажратилар эди.

Ҳайвонларга Элладаликлар (ҳакамлар) раҳбарлик қилар эди, улар Эллада фуқаролари орасида Ҳайвонлар бошланишдан бир йил олдин чек ташлаш асосида (9 кишидан 18 кишигача) сайланар эдилар. Элладаликларнинг вазифаси мусобакалар жойини тайёрлашдан, мусобака катнашувчиларни танлашдан, мусобакаларнинг боришини кузатиб туришдан ва ниҳоят, мусобакаларда ғолиб чиққанларга мукофатлар беришдан иборат бўлган.

Асосий мукофот - муққадас зайтун дарахти новдасидан қилинган гулчамбар, бешкураш мусобакасида ғолиб келган кишига берилар эди. Кўпинча, навбатдаги Ҳайвонларгача бўлган тўрт йиллик давр ана шу ғолибнинг номи билан аталар эди.

Умумиёнон олимпия Ҳайвонлари билан бир қаторда Грециянинг кўпгина шаҳарларида кичикроқ кўламдаги Ҳайвонлар ҳам ўтказилар эди. Лекин бу Ҳайвонлар ҳам қулдорлик давлатларининг ижтимоий–сиёсий ҳаётида катта роль ўйнар эди. Грецияда умумиёнон ва маҳаллий Ҳайвонларни ўтказиш учун жуда кўп сонли стадионлар бор эди. Қазилмалар вақтида Олимпияда, Дельфада, Пиреяда, Милетда ва бир қанча бошқа жойларда стадионларнинг қолдиғи топилган.

Бундан қарийиб уч минг йил аввал олимпия Ҳайвонларининг пайдо бўлиши ҳам бевосита ўша қўхна давр жамиятида инсоннинг амалда чексиз имкониятлари, унинг руҳий ва жисмоний барқамоллигини намойиш қилиш истаги билан бевосита боғлиқлиги шубҳасиздир. Умумэллик байрамларининг энг олийси Олимпия Ҳайвонлари юнонлар ўзларининг илоҳларининг илоҳи деб ҳисобланган Зевс шарафига уюштирилганлигида катта хикмат бор.

Олий илоҳ, унга сажда қилувчилар ўзлари улуғлашларидек, фақатгина «мусафо само», «яшин чакнатувчи», «булутларни ҳайдовчи», яъни бекиёс

қудрат тимсолигина эмас. Зевс, шунингдек, «хаёт бахш этувчи», юнон шоири Эсхил таърифи билан айтганда “халоскор” ҳамдир. Афлатун (Платон) эътироф этишича эса, у «конун таъянчи” дир.

Учинчи авлод олий маъбуди ҳисобланган Зевс одамлардаги қусурлар билан муроса қила олмай, янги дунё яратишга киришади. Шу мақсадда у аввал ерга сув бостиради, шундан сўнг янги, ўзи орзулаган, факат комил инсонлардан иборат бўлиш керак бўлган оламни яратишни бошлайди.

Зевс кўрсатмалари асосида илоҳлар дунёни тартибга солиш учун адолатли конунлар, ахлоқ—одоб қоидалари жорий этилади. Жамиятда маънавиятни раванк топтириш мақсадида ҳар бир маъбудга муайян фан, санъатга хомийлик қилиш топширилади. Ҳар тарафлама мукамаллик, кўхна юнонликлар тасавурида факатгина маъбудлар ва афсонавий қаҳрамонларгагина хос бўлган. Бу ўша давр кишиларнинг ҳам бекиёс жисмоний кучнинг ўзигина инсон мукаммалиги мезони бўла олмаслиги тўғрисидаги тасавурларига ёрқин мисолдир. Шунинг учун биз афсонавий юнон қаҳрамонлари Геракл, Аполлон, Одиссейларнинг мукамал тана тузилишлари, кучга тўла мушаклари жисм гўзаллиги билангина завқланмаймиз.

Уларнинг маънавий қиёфалари янада жозибалироқдир. Юнонларнинг ўзлари, хусусан, Аполлонни ҳам санъат ва бадиий илҳом маъбуди, ҳам инсон жисмоний камолатининг олий тимсоли, деб билганлар. Шу сабабдан инсон қомиллиги намоиши олимпия ўйинларининг асосий гоёси бўлганлиги тасодифий эмас. Худди шунинг учун илк умумэллиқ олий байрамларида спорт майдонларидаги кучлилиқ, чакқонлиқ, эпчиллик бўйича мусобақалар томошагоҳларидаги мусика, шеърият танловларига улашиб кетган. Бу қадимий юнонларнинг атлет деб, ҳозиргидек бизнинг тушунчамиздаги биргина спортчиларни эмас, шунингдек, мусика, шеърият танловлари иштирокчиларни ҳам аташганлигида ҳам ўз ифодасини топган.

Кўхна юнонистонда туғилган олимпиада ўйинлари моҳияти жиҳатидан руҳ ва жисм мукамаллиги, гўзаллик тантанаси, айни вақтда элатни юртни жиқслаштирадиган, тинчликка биродарликка давлатлар ўртасида дўслиқ рамзи бўлган ва ҳозирда ҳам замонавий олимпиада ўйинлари шу руҳда давом этиб келмоқда.

ЖЕНЩИНЫ В ИСТОРИИ ОЛИМПЕЙСКИХ ИГР

Музафарова Л.М., НамГУ

На протяжении всей истории человечества роли мужчины и женщины в обществе изменялись и носили различный характер. Имели место и вопросы соперничества, и даже определенного неравенства в тех или иных сферах.

На сегодняшний день в нашем государстве большое внимание уделяется развитию и всевозможной поддержке такой сферы социальной жизни общества,

как спорт, а также, в частности, женский спорт. Во всех регионах страны для женщин создано более 35 тысяч секций по 39 видам спорта, в которых постоянно занимаются более 3,5 миллиона женщин.

В данной статье мы бы хотели рассмотреть эволюцию женского спорта на примере участия женской половины населения в таких значимых и известных соревнованиях как Олимпийские Игры.

Древние Олимпийские Игры были полностью «мужскими» соревнованиями. Причем женщинам не только было запрещено участвовать, но даже наблюдать за проведением этих торжественных состязаний. По действующим законам античного мира, если на олимпийских играх обнаруживали женщину, её должны были сбросить с самой высокой скалы.

Конечно, современные Олимпийские Игры, в корне отличаются от античных и сегодня женщины с каждым годом завоевывают всё больше и больше золотых медалей. История давно показала человечеству, что любой запрет порождает большой стимул и стремление к победе. Поэтому, с развитием человечества, античные запреты, естественно стали не актуальны и утратили свою целостность. Прототип современных Олимпийских Игр появился в 1896 году. К сожалению, в олимпийских играх того времени не приняли участия женщины, однако на трибуне их было тысячи.

Уже в 1900 году, то есть спустя всего четыре года с момента возрождения олимпийских игр, в соревнованиях по конному спорту, а также гольфу и теннису впервые в истории человечества приняли участие представительницы женского пола. Когда женщины были впервые допущены к соревнованиям на Олимпийских играх в 1900 году, их было всего лишь 22 из 997 спортсменов, то есть 2,2% от общего количества участников. Они состязались в пяти видах спорта, в то время как мужчины соревновались в 19-ти. «Женскими» считались теннис, парусный и конный спорт, крокет и гольф. Англичанка Шарлотта Купер выиграла теннисный турнир в одиночном разряде. Это была первая Олимпийская медаль, завоеванная женщиной.

В 1912 г. впервые женщины, приняли участие в соревнованиях по плаванию, а в Мюнхене в 1972 году Лорна Джонсон, Великобритания, стала самой пожилой участницей игр, в свои 69 лет.

В состав Международного Олимпийского Комитета женщины вошли только в 1981 году.

На Олимпийских играх в Атланте в 1996 году Лида Фариман, Иран, стала первой женщиной флагносцем.

За последние годы ситуация с положением женского спорта во множестве стран значительно улучшилась. В Рио-де-Жанейро женщины составили 45% всех участников. Это более чем вдвое превышает показатель 1976 года, а ведь

прошло всего-то 40 лет. Из 10 444 атлетов, приехавших в Рио-де-Жанейро, 4700 — женщины, что на 6,8% больше, чем в 2000 году.

Еще один рекорд игр 2016 года – в ходе 47,5% соревнований женщины конкурировали только с женщинами. Также на этих Олимпийских Играх были представлены 28 женских видов спорта, в том числе регби, а также возрожденный женский гольф.

Гендерное равенство остается приоритетом для 24 женщин, входящих в совет директоров МОК. Их большая заслуга, а также различных активистских групп, в том, что они добились увеличения количества женских видов спорта. Самая длинная дистанция бега, входящая в программы крупнейших международных соревнований – Олимпийских Игр, чемпионатов Европы, различных региональных игр, - это дистанция марафона. Она составляет 42 км 195 м или 26 милям 385 ярдам.

Длительный бег с целью укрепления здоровья более молод. Он начала завоевывать популярность в середине XX века, и в настоящее время миллионы людей во всем мире используют это естественное упражнение для сохранения физической работоспособности.

Многие любители длительного бега, начав регулярные занятия и увеличивая длину пробежек, подошли к преодолению марафона, а в отдельных случаях и более длинных дистанций. Молодые спортсмены, занимающиеся бегом на длинные дистанции, постепенно переходят к специализации в марафонском беге с целью достижения высоких результатов.

Можно смело утверждать, что популярность марафонского бега во всем мире растет. Поэтому не случайно в 1980 г. Европейская ассоциация легкой атлетики (ЕАА) приняла решение внести в программу чемпионата Европы с 1982г. соревнования для женщин в марафонском беге.

В настоящее время марафонский бег для женщин включен в программу Олимпийских Игр, и женщины великолепно преодолевают трудную длинную дистанцию наряду с мужчинами.

ЗАМОНАВИЙ ОЛИМПИЯ ҲАРАКАТИНИ ТИКЛАШ ВА ЎТКАЗИШНИНГ ЯНГИ БОСҚИЧЛАРИ ДАВРИДА ТУРКИСТОН ЎЛКАСИДА ОЛИМПИЯ СПОРТ ТУРЛАРИНИ РИВОЖЛАНИШИ

СидиқовС., ЮлдашеваД., ФарДУ., Бойдадаева Г., КХК Фаргона

1882-йилда ҳали Перде Кубертен замонавий олимпия ҳаракатини тиклаш гоҳисини эълон қилмасдан аввал Тошкентда дастлабки спорт ташкилоти Чавандозлар жамияти ташкил қилинган. Яна икки йилдан сўнг эса ана шундай жамият Самарқандда ҳам ўз ишини бошлаган.

1895-йилда Афина олимпиадасида 1 йил аввал Тошкентда велоспортчилар жамияти ташкил этилиб, юртимизда спортнинг бу тури ҳам тез оммалаш бошлаган. Велоспортчилар Разхивин, Беховений, Воеков, Титровскийлар энг кучли спортчилар ҳисобланадилар.

XIX-аср охирларида Туркистон ўлкасидаги янги усулдаги мактабларда жисмоний тарбия машғулоти жорий этила бошлаган. 1890-йилда Тошкентдаги гимназия ва билим юртлирида гимнастика, қиличбозлик, ўқ отиш ва турли спорт ўйинлари ўрганила бошлаган. 1900-йили иккинчи олимпиада ўйинлари ўтказилган даврда Тошкентда ҳаваскор велоспортчилар оммавий мусобақалар ўтказиш билан нишонлаганлар. Шу йилда профессионал спортчилар ўртасида велосипедда пойга мусобақаларини ўтказиш учун махсус трек қурилган.

1904 йилларга келиб Туркистон ўлкасида спортнинг кўпгина турлари оммалаша бошлади. Учинчи олимпия ўйинлари йилида Тошкентда гимнастика ва жисмоний машқлар ҳаваскорлар жамияти тузилганлиги, спорт гимнастикаси, енгил атлетика, қиличбозлик, оғир атлетика каби спорт турлари билан шугулланаётган ҳаваскорлар сони кўпайганлиги, шу билан бирга ёшлар ўртасида югуриш, сакраш, каби енгил атлетика турлари жуда оммалашганлиги ҳақидаги намуналар сакланиб қолганлиги олимпия ўйинларининг таъсири эканлиги, шубҳасиздир. Тўртинчи олимпия ўйинлари ўтказилган даврга келиб Туркистонда ҳам спорт бирмунча жонлаша бошлади. 1906-йилда Ражабов, ака-ука Мартинюк Гренке ташаббуси билан Фарғонада биринчи футбол клуби тузилди, тез орада Тошкент, Самарканд, Андижон ва бошқа шаҳарларда ҳам футбол кўмиталари ташкил бўлди. Бу ўзбек футболини ташкил этилган санаси ҳисобланади.

1906-йилда "Лочин" (Сокол) клуби ҳам иш бошлади. 1908 йилга келиб Тошкентда тадбиркор Соболевский тижорат мақсадини кўзлаб, циркда профессионал курашчилар мусобақаларини ташкил этди. 1910 йил Тошкентда россиялик Иван Лебедев томонидан ташкил этилган французча кураш бир ой давом этган бўлиб, бу кураш спорт турининг оммалашшига асос бўлди. Тошкент ҳалқаро чемпионати гиламида машҳур Иван Поддубний, Заикин, Вахтуров ва бошқа полвонлар ҳам катнашганлар. 1911-йилда ўтказилган ҳалқаро чемпионатда биринчи бор маҳаллий полвонлар ҳам иштирок этганлар. Булар Аҳмад полвон Топилдиев, Қувалик Хўжа полвонлар курашчи сифатида жуда машҳур бўлган, кўплаб мусобақаларда голиб чиққанлар.

1909-йилда Тошкентда замонавий олимпия ҳаракатини тиклашнинг асосий муассасаси бўлган Франциядаги спорт ташкилотига ўхшаш атлетика жамияти ташкил этилган. Унинг асосчиларидан бири Николай Гориздро оғир атлетикадан рекордчи сифатида танилган. Тошкентда дастлабки теннис мусобақалари ҳам ўтказила бошланди. Полина Карфунг ўлкамизнинг ана шу

йил теннисчи спортчиларидан бири хисобланади. 1910-йилда Тошкентдаги ҳарбий муассасаларидан бирида гимнастика ва қиличбозлик тўғарақлари ташкилланган бўлиб, аста-секинлик билан ёшлар ўртасида спортнинг бу турларига қизиқиш ортиб борди. Бундан ташқари, шу йили Тошкент шаҳар босмахонасида матбаачиларнинг гимнастика, енгил атлетика ва бошқа спорт турлари бўйича тўғарақлари очилган. 1913-йилда Тошкентда, бутун Туркистонда энг йирик ҳисобланган спорт хаваскорлар жамияти тузилган бўлиб, бунда футбол, енгил атлетика, теннис бўлинмалари фаолият кўрсата бошлаган. Шу даврга келиб спорт турлари оммавийлашиб бораётганлиги ва юқори малакали моҳир спортчиларни тарбиялашда устозларни, яъни мутахассис ўқитувчиларни етишмаслиги сезилиб қолди. Буни инобатга олинган ҳолда Тошкентда 1915 йилда гимнастика ўқитувчилар тайёрлаш бўйича курс очилди.

1920-йилда Тошкентда ўлка спортчиларининг дастлабки оммавий мусобақалари бўлиб ўтди. Унда енгил атлетика, футбол, от спорти, шахмат, шунингдек, кураш, улоқ, аркон тортиш каби миллий спорт турлари ва халқ ўйинлари мусобақа дастурларидан ўрин олди. Бу мусобақа биринчи Ўрта Осиё олимпиадаси деб номланди. Бу олимпиадада Фарғоналик спортчилар яхши натижаларга эришди. Фарғоналик футболчилардан ака-ука Ҳасан ва Ҳусан Муҳиддиновлар, Собир Хўжаевлар моҳир футболчи сифатида томошабинлар олқишига сазовор бўлган эдилар. 1920-йилга келиб Тошкентнинг ўзида 15 та спорт ташкилотлари, шу жумладан, янги ташкил этилган “Олимп” ва “Спартак” футбол жамоалари фаолиятини олиб борар эди. 1920-йилда Тошкент марказида ака-ука врачлар- Слонимлар биринчи хусусий 15 метрлик сув хавзаси барпо этишиб, сузиш билан даволаш муолажасини ўткази бошлади. 1921-йил 13-январда ўлкада барча ташкилотларнинг спорт ва жисмоний тарбия соҳасидаги фаолиятининг мувофиқлаштирилган Марказий жисмоний тарбия Кенгаши тузилди. 1922-йили 25-сентябрдаги маълумотларга мувофиқ Марказий жисмоний тарбия Кенгаши тузилишида 46 та туман ташкилоти бўлиб, 4797 аъзони, шу жумладан, 382 нафар аёлни бирлаштиради. Ўлкада 11 та гимнастика заллари, 34 та спорт майдончаси ва битта трек бор эди. Ўлкада спорт ташкилотларнинг 26 таси футбол, 20 таси енгил атлетика, 17 таси гимнастика, 7 тасида баскетбол, 3 тасида эса велоспорти бўйича спортчиларни тайёрлаш амалга оширила бошланган. 1921-йилда II Ўрта Осиё Олимпиадаси ўтказилди. Унда яна Фарғоналиклар спортнинг енгил атлетика ва баскетбол турларидан биринчи ўринни эгалладилар. Шу йили бўлиб ўтган биринчи Умумиттифок Олимпиадасида ўлка спортчиларининг енгил атлетика ва оғир атлетика, гимнастика, футбол жамоалари иштирок этдилар.

Париж олимпиадаси ўтгандан сўнг 1924-йил 8-августда Тошкентда биринчи Бутунтуркистон олимпиадаси тантанали равишда очилди. 1924 йил

июнда ўлкада спортни кенг тарғиб этиш мақсадида, “Физкультурни Туркистан” журналининг биринчи сони чикқан. Ўлка матбуоти уни “Ўлка жисмоний тарбия байрами” деб баҳолади. Бунда ҳар бир вилоят спорт жамоасидан 35 нафар спортчидан иборат спортчилар катнашган.

Бутунтуркистон олимпиадаси нуфузини янада ошириш учун бошқа жойлардан номдор спортчилар таклиф этилган. Хусусан, енгил атлетика бўйича Россия чемпиони Владимиров 3000 метрга югуришда иштирок этган. Оренбурглик Бусигин Тошкентда диска улоктиришда 34 метр 60 см. натижасини кўрсатган. Америкалик Кларенс Хаузерга Париж олимпиадасида дискани 46 метр 15 см.га улоктирган. Бундан кўриниб турибдики, Тошкентда ўтказилган Бутунтуркистон олимпиада ўйинлари нуфузи оммавийлашиб спортдаги янги ютуқларга эришаётганини кўрсатади. Буюк алломамиз Фаробий айтганидек, Фозил инсонлар шаҳар-элатни бирлаштирувчи давлати бўлиб қолмасдан, энг аввало, бу ерда юқори маданиятни, қонунни ҳурмат қилувчи ахлоқий қамолотга эришган, яъни, гўзал инсоний фазилатлари билан ажралиб турадиган фуқаролар аҳил ва иноқ яшайдиган, орзуланган жой-Туркистон ўлкаси эканлигига бежис урғу бермаган. Фозил инсонлардаги бу қомиллик улғу ватандошларимиз фикрича ўсиб-улғайишлари жараёнида шаклланиб борганлигини, маънавий қамолотга эришиш учун ўқиб-ўрганиш, фозиллар насихатларига амал қилиш, жисмоний жиҳатдан қучли бўлиш учун машқ қилиб чинқиқиб бориш керак. Шундагина, ҳам маънавий дунёси бой, қучли, эпчил, чакқон, жасур, қиёфаси гўзал, руҳий ва жисмоний фазилатлари учун шахс қамол топади деб айтган фикрлари қанчалар ҳаётий эканлиги ўтмишда ва ҳозирда ўз исботини топганлигини бутун дунё мамлакатлар тан олаётганини гувоҳи бўлмоқдамиз.

2016 йилда Бразилиянинг Рио-де-Жанейро шаҳрида ўтказилган 32 ёзги олимпиада ўйинларида Ўзбекистоннинг 70 нафар спортчиси катнашганлиги, жами 13 та медаль қўлга киритилганлиги: 4 та олтин, 2 та қумуш, 7 та бронза медалининг қўлга киритилганлиги дунёда 21чи, Осиёда 4 чи, МДХда 2 чи, Марказий Осиёда биринчи ўринни эгаллаганлиги мамлакатимиз ўтмишида жисмоний тарбиянинг оммавийлашганлиги, ривожланганлиги, айниқса мустақиллик йилларидаги эришган ютуқларни авлод-аждодларимизнинг бу соҳага юксак даражада эътибор берганлигидан далолат беради.

ПЬЕР ДЕ КУБЕРТЕН ЗАМОНАВИЙ ОЛИМПИА УЙИНЛАРИНИНГ ТАЪЛИМ ТИЗИМИНИНГ ВА ҲАРАКАТИНИНГ АСОСЧИСИДИР

Сидиқов С., Ботиров Б., ФарДУ., Жўраева Н.А., КХК Фаргона

Қадимги Юнон олимпия ўйинлари ўтказилганидан 12 асрдан сўнг Рим императори Феодасий I христиан динига мансублиги туфайли Олимпия

ўйинлари сукутда колди. 395 йилда Алфей дарёси қирғокларида византияликлар ва готлар тўқнашганларида кескин жанглар натижасида Олимпия ҳаробага айланди. 100 йилдан сўнг эса икки марта содир бўлган zilzila туфайли Олимпия вайрон бўлади. Сўнг Алфей ва Кладей дарёлари сувлари ташиб, қолган иншоотларни ҳам ювиб кетади ва Олимпия қум ҳамда ботқоклик қаърига кетади.

Бир ярим минг йил атрофида Олимпия кўмилиб ётади. Факат 1824 йилдагина археолог лорд Станкоф Алфей қирғокларида жиддий қазилмаларни олиб борадиваукадимги Олимпия шаҳри чизмасини тузади. Шу нарса Олимпия ўйинларини тиклаш ғоясини ривожлантиришга туртки бўлади. 1859 йилда Эвангелис Цаппас, Юнон армияси майори, панэллин “олимпиадасини” (бошқадавлатларнинг иштирокисиз) ташкил қилади. У икки марта ўтказилди, бироқ у миллий ўйинга айланмади, бунинг устига халқаро миқёсига чиқа олмади. Факат 19 асрнинг охиридагина замонавий Олимпия ҳаракати йилномасига биринчи сатрлар ёзилди. Тез орада кўпгина давлатларида спорт уюшмалари ташкил қилинди. Айнан шу нарса француз жамоатчи арбоби Пьер де Кубертенга замонавий Олимпия ўйинларини тиклаш ғоясини ҳаётга тадбиқ этшга имкон беради. Француз ҳукумати топшириғига биноан 1889 йилда Кубертен ёшларни жисмоний тарбиялаш тажрибасини ўргангани, кўпгина давлатларга саволномалар жўнатиб, университетлар, коллеж ва лицейларда спортни ўқитиш усулияти билан кизикади. Пьер де Кубертен фаол, ноёб ташкилотчилик қобилиятларига эга бўлган инсон сифатида юнонларнинг 1859 – 1889 йиллардаги мусобақаларни ўтказишдаги муваффақиятсиз тажрибасини ҳисобга олган ҳолда бир катор давлатларнинг йирик спорт арбобларни Олимпия ўйинларини ташкил қилишга жалб этишга қарор қилади. Асосий мақсад Олимпия ҳаракатига бошидан Ҳалқаро мақом беришдан иборат эди. Европа бўйлаб сафарлар уюштиради, Олимпия ғоялари тарафдорлари билан учрашади, алоқалар ўрнатади, сўнг 1892 йил 25 ноябрда ўзининг машҳур “Олимпиянинг уйғониши» маърузасини Сарбон университетида ўқиб эшитиради. Пьер де Кубертен олимпизм тарафдорларини тўплади ва Бутун жаҳон учрашувни ташкил қилди.

Бу учрашув 1894 йил 16 июнда Сарбон университетикатта мажлислар залида ўтказилди ва Пьер де Кубертен 12 та давлатдан келган 72 та вакиллар олдида Олимпия ўйинларини ташкил қилиш ва халқаро Олимпия кўмитасининг (ХОК) тузиш лойиҳаси билан сўзга чикди. Таъсис конгресси Кубертен таклифини қўллаб-қувватлади ва Олимпия ҳаракатини бошқариш ҳамда ўйинларни ташкил қилиш мақсадида 1894 йил 23. июнда Ҳалқаро Олимпия кўмитаси ташкил этилди. Унинг таркибига 12 та давлатдан 14 та вакил киритилди.

Маълумки, Таъсис конгресси Олимпия ўйинларининг асосий тамойиллари, қоидалари ва низомларини маъқуллади. Уларни Пьер де Кубертен Олимпия ҳартияси деб номлади. Конгресс Олимпия ўйинларининг қадимги анъана бўйича тўрт йилда бир марта ўтказиш тўғрисидаги қарорни тасдиқлади. Кубертен биринчи замонавий Олимпия ўйинларини қадимги анъана бўйича тўрт йилда бир марта ўтказиш тўғрисидаги қарорни тасдиқлади. Кубертен биринчи замонавий Олимпия ўйинларини 1900 йилда Парижда ўтказишни таклиф қилган эди: 20 аснинг бошланиши янги Олимпия даврининг бошланиши. Бирок Юнонистон вакили таникли шоир ва таржимон Деметриос Викелос (Халқаро Олимпиада Қўмитасининг биринчи Президенти) Олимпиадани олти йил кутиб ўтирмасдан, конгрессни биринчи Олимпия ўйинларини 1896 йилда ўтказишга қақирди. Бунда у шуни қайд қилдики, Париж 1900 йилда ўйинлар майдонига айлансин, юнонлар ери қадимги олимпиадалар бешиги эса бундан тўрт йил олдин Олимпия ўйинларини ўтказди. Шундай қарорга келинди. 1896 йил замонавий I Олимпия ўйинлари йили деб аталади. I ўйинларнинг ўтказилиши жойи Юнонистон пойтахти Афина шаҳри бўлди. Шундай қилиб, бир ярим минг йиллик унутилишдан сўнг Олимпия ўйинлари инсониятга қайтарилди. Шундан буён 120 йил вақт мобойнида ҳар тўрт йилда 32 та ёзги олимпиада ўйинлари Олимпия меҳробида Олимпия машъали ёқилади.

Пьер де Кубертен фикрича Олимпияда ўйинларида жаҳон спортнинг бу улкан байрамида фақат ҳаваскор спортчилар қатнашишлари халқаро Олимпия Қўмитасининг қарорида ўз ифодасини топган. ХОҚ уставида замонавий олимпия ўйинларини ўтказишнинг асосий тамойил ва қоидалари қабул қилинди. Бу ҳужжатлар Олимпия ҳартияси номини олди. У Халқаро Олимпия Қўмитасининг асосий ҳужжати ҳисобланади. Пьер де Кубертен кейинчалик ўзининг «Олимпия хотиралари» китобида Олимпия ўйинлари оддийгина спорт турлари бўйича жаҳон биринчиликлари эмаслиги, тўрт йилда бир марта бўладиган ёшларнинг жаҳон фестивали, яъни тинчлик, дўстлик, бирдамлик рамзи эканлигига ургу берган.

Пьер де Кубертен фикрича, спорт фақат таълим–тарбия воситасигина эмасди. У спорт мусобақалари, айниқса, жаҳон миқёсидаги олимпия ўйинлари кураи заминимиздаги барча ёшларнинг бир умр унутилмас оламшумул байрами, халқаро ҳамкорликни ривожлантириш, тинчликни мустаҳкамлашнинг жуда муҳим омили, турли миллат ва элатга мансуб бўлган инсонлар бағри кенлиги намоиш эканлигини уқтиради.

Халқаро Олимпия ҳаракатининг буюк арбобӣ, замонавий олимпия ҳаракатининг асосчиси Халқаро Олимпия Қўмитасининг иккинчи Президенти Пьер де Кубертен (1896-1925) бевосита раҳбарлигида II, III, IV, V, VII, VIII ёзги олимпия ўйинларини, шунингдек, биринчи қишги олимпияда ўйинларини

ўтказишда раҳбарлик қилган. 1925 йилда ўз хоҳишига мувофиқ Халқаро Олимпия Кўмитасининг Президенти лавозимидан истеъфога чиққан. Шу санадан умрининг охиригача халқаро олимпия Кўмитаси(ХОК)нинг фахрий Президенти сифатида фаолият олиб борган..

Замонавий олимпия ҳаракатининг асосчиси Пьер де Кубертен 74ёшида вафот этган. Васиятига кўра Швецарияга дафн этилган.

ЎҚУВЧИ-ЁШЛАРНИ ВАТАНПАРВАРЛИК РУҲИДА ТАРБИЯЛАШДА ОЛИМПИА ҲАРАКАТИНИНГ РОЛИ

Тиллаев Д.Р., БЎСМ Тошкент шахри

Ўзбекистон Миллий Олимпия кўмитаси 25 йилдирки юртимизда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш орқали жамиятда соғлом турмуш тарзини қарор топтириш Олимпия ҳаракати ва олимпизм ғояларини кенгрок тарғиб қилиш йўлида фаол иш олиб бормокда. Ҳар йили спортчилар ва мураббийларнинг билим, тажриба ва маҳоратини ошириш мақсадида МОК ташаббуси билан халқаро семинарлар, илмий анжуманлар, минтақавий форумлар ташкил этилмокда. Бу ҳам ўз навбатида халқаро спорт майдонларида қўлга киритилаётган ютуқлар салмоғини йил сайин юксалишида алоҳида ахамият касб этмокда. Мамлакатимиз спортчилари учун давлатимиз томонидан қаратилаётган алоҳида эътибор ва яратилаётган шарт-шароитлар спорт оламининг енг йирик мусобақаларида қўлга киритаётган мувофақиятларга ҳам замин яратиб бермокда. Олимпия ҳаракати ва унинг ғоялари хақида кўплаб китоблар, илмий-оммабоп рисоалар ёзилган. Телевидение, радио, оммавий ахборот воситаларининг саҳифаларида Олимпия ўйинлари билан боғлиқ, айниқса, ўтказилган Атлантада(АҚШ) 1996 йил XXVI, Сиднейда (Австралия) 2000 йил XXVII, Афинада (Греция) 2004 йил XXVIII, Пекинда (Хитой) 2008 йил XXIX, Лондонда (Англия) 2012 йил XXX, ҳамда 2016 йил Рио-де Жанейро (Бразилия) шаҳарларида XXXI бўлиб ўтган олимпиада ўйинларида ва бошқа халқаро мусобақаларга тайёргарлик кўриш ва катнашиш бўйича ахборот янгиликлари узлуксиз ёритиб борилиши қувончли воқелиқдир. Ўзбекистон спортчилари мустақил равишда Олимпия ўйинларига олтинчи бор катнашдилар ва мамлакатимиз шон-шухратини дунёга намоён қилдилар. Шу сабабдан спортчиларимизнинг ҳар томонлама тайёргарлик кўришлари барчани зўр кизиқиш билан жалб этмокда. Бу эса ўз навбатида Олимпия ҳаракати ғояларини янада чуқуррок ўрганиш, унинг тарбиявий, маданий,маънавий ва ижтимоий-сиёсий хусусиятларини аҳолига сингдириб боришни ҳозирги замон даври тақозо этади. Ўзбекистон Республикаси биринчи Президенти И.А.Каримовга Халқаро Олимпия Кўмитасининг (ХОК) “Олтин Ордени”ни Лозанна шаҳрида топширилишига бағишланган тантанали маросимда: “Мен спортни севмайман деган кишини топиш қийин, десам, бирон бир янгилик кашф этган бўлмайман,

чунки спорт замирида ҳар бир киши ўзининг эзгу орзу-умидларини амалга ошириш учун, уларга улкан имкониятлар мавжуд”, -деган эди. Шунингдек Президентимиз Атлантага (АҚШ, 1996) жўнаётган олимпиячиларимиз билан бўлган учрашувда яна шундай деган эди:” Қандай гўзал ва бетакрор Ватан, қандай мард ва танги халқ, эл-юрт номидан беллашув майдонида чиқаётганингизни ҳеч қачон, ҳар қандай пайтда унутмасангиз бўлди”. Бу икки улугвор мулоҳазали сўзларнинг заминида спортнинг асл моҳиятлари ва Ватанга фидойилик хусусиятлари билан бир қаторда Олимпия ўйинлари ғояларининг салмокли салоҳияти ҳам ўз ифодасини топган. ХОҚнинг асосчиси Пьер де Кубертеннинг “Спортга қасида”сида Олимпия ўйинларининг буюк ғояси, мазмуни мужассамлашган, айниқса унинг “Спортсмен оромижонсан”, “Спорт-сўнмас машғаласан”, “Спорт адолатсан”, “Спорт-рахнамосан”, “Спорт-ижодкорсан”, “Спорт-тараккиётсан”, “Спорт-тинчликсан!”- деган хитоблари жаҳон халқлари портчилари бирлик, дўстлик ва спортдаги юкори кўрсаткичларининг улугвор ва мўътабар шиорига айланиб бормокда. “Ситуис” (тезрок), “Альтнус” (баландрок), “Фартуис” (кучлирок) каби шиорлар ҳар бир Олимпия ўйинларининг нишонларига тамға ва Олимпия ўйинларига қатнашувчи давлатлар, уларнинг спортчилари янги марра сари чорлашда ёрқин кўзгу ролини ўйнамокда. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги мутахассислари бундай тарбия йўлларини билишлари лозим ва ёш авлодга етказишлари шарт, айниқса жисмоний тарбия соҳасидаги мактаб, академик лицей, касб-хунар коллежлари ва олий таълим муассасалари ўқувчи ёшлари ва талабаларига назарий билимлар, амалий малакалар беришда қуйидаги жиҳатларни сингдириш мақсадга мувофиқдир. Шу йўлда ахоли, айниқса ўқувчи ва ёшлар орасида “Соғлом авлод учун” мақсадли мажмуавий дастури, ҳамда “Сихат-саломатлик йили”, “Ёшлар йили”, “Баркамол авлод йили” давлат дастурлари асосида Олимпия ўйинлари ҳаракати ғоялари таълимини самарали тизимини яратиш ва уни тарғибот қилиш шу куннинг долзарб муаммоларидан бирига айланмокда. Ана шу муаммоларни ўрганиш ва ҳаётга тадбиқ қилиш мақсадида қуйидаги вазифаларни амалга ошириш лозим, яъни:

1. Ўқувчи ва ёшларнинг мустақиллик шароитидан келиб чиққан ҳолда жисмоний тарбия, спорт, саёҳат ва халқ миллий ўйинларига иштиёқини ўрганиш.

2. Ўзбекистон Миллий Олимпия ҳаракати ғояларини оммага кўпроқ сингдириб бориш йўлларини излаш.

3. Оммавий соғломлаштириш спорт тадбирларининг мазмунида Олимпия ҳаракати ғояларини ва таълимини ақс этишини илмий-назарий жиҳатдан таҳлил қилиш ва амалий таклифларини тавсия этиш.

4. Ўқувчи ёшлар учун олимпия таълимининг самарали тизимини яратиш.

ЎЗГИ ОЛИМПИА УЙИНЛАРИ ДАСТУРИДАГИ СПОРТ УЙИНЛАРИНИНГ МАЗМУНИ, ШАКЛИ ВА УЛАРИНИНГ ЎЗБЕКИСТОНДА РИВОЖЛАНИШ ТАРИХИ

Хамрақулов Р., Маматов М., ФарДУ., Абдурахмонова С., мактаб Фаргона

Халқаро Олимпия Кўмитаси (ХОК) олимпия ҳаракатининг олий ҳокимиятидир. У 1894 йилда Пьер де Кубертен ташаббуси билан ташкил этилган. У ёзги ва қишки олимпия ўйинларини ўтказиш, улар дастурларини белгилаш, олимпия ўйинларини муттасил такомиллаштириб бориш, шаҳарларга Олимпиадаларни ўтказиш ҳуқуқини бериш масалаларини ҳал этади, хаваскорлик спортини ривожлантиришни рағбатлантиради, турли мамлакатлар спортчилари ўртасидаги дўстликни мустаҳкамлаш чораларини кўради, миллий олимпия кўмиталари фаолиятини мувофиқлаштиради, Олимпиадалар пайтида халқаро спорт федерацияларига ўз спорт турлари бўйича мусобақалар ўтказилишини техник назорат қилиш ҳуқуқини беради, олимпия ҳаракатини ривожлантиришга раҳбарлик қилади. ХОК миллий олимпия кўмиталари ва халқаро спорт федерацияларини тан олиш туғрисида қарорлар қабул қилади, улар билан доимий ҳамкорлик қилади.

Халқаро Олимпия Кўмитасининг олий органи ХОК сессиясидир. У йилига бир, Олимпиадалар йилида икки марта ўтказилади. Олимпия ҳаракатини ривожлантиришнинг стратегик вазифалари муҳофаза этиладиган ХОК конгресслари, қоида бўйича, саккиз йилда бир марта ўтказилади.

Олимпиада дастуридан ўрин олган спорт ўйинлари (волейбол, баскетбол, қўл тўпи, футбол, волейбол, стол тенниси, катта теннис, бадминтон)ларнинг тарихи ва қачон қайси олимпиада ўйинлари дастурига киритилганлиги барча муҳлисларни, айниқса бўлажак мутахассисларни қизиқтириши шубҳасиздир.

Юқоридагилардан келиб чиқиб спорт ўйинларининг олимпиада дастуридаги мазмуни, мусобақалар ўтказиш техникаси ҳуқуқий тамойиллари спорт ўйинларида мусобақаларни ўтказиш ўзига хосдир.

Футбол ўйинининг биринчи қоидалари Англияда 1846-йил ишлаб чиқилган ва Англиянинг Шеффилд шаҳрида биринчи клуби тузилган. Афинада ўтказилган I-олимпиадада футбол бўйича кўргазмали ўйинлар ўтказилган. 1900-йил II олимпиадада ўйинлари мусобақалари дастурига киритилган.

Футбол бўйича олимпия турнирига 16 жамоа иштирок этади. Уларнинг 14 таси китъаларда ўтказиладиган саралаш мусобақаларида аниқланади. Улар сафига олимпия ўйинлари мезбонлари ва аввалги олимпиада чемпионлари тўғридан-тўғри қўшилади. Ўзбекистонда биринчи футбол клуби 1906-йили Фаргона шаҳрида ташкил этилган. 1918-йилдан Тошкентда расмий мусобақалар ўтказила бошлаган. 1928-йилда Ўзбекистон терма жамоаси собиқ Иттифок биринчи спартакиадаси мусобақалари дастурида биринчи расмий Халқаро

Учрашувда Швеция жамоаси билан учрашувда 8/4 ҳисобда галаба қозонган. "Пахтакор жамоаси" ҳужумчиси В. Фёдоров 1976-йилги ХХI олимпия ўйинларининг совриндори бўлган.

Қўл тўпи-гандбол (инглизча "hand"-“қўл” ва “ball”-“тўп” сўзидан) жамоавий спорт ўйини. 1898-йил Даниядаги Ордруп шаҳри билим юртининг жисмоний тарбия ўқитувчиси дарсада талабалар учун тўпни қўл билан дарвозага йўллаш машини ўйлаб топган. 1926-йилда Қўл тўпи халқаро спорт тури деб эътироф этилган. 1928-йилда Амстердамда Халқаро ҳаваскорлар федерацияси ИАГФ ташкил этилган. У 1946-йилдан Халқаро гандбол федерацияси – ИГФ деб номланган. Қўл тўпи 1936-йилдаги Олимпиада дастурига киритилган 1966-йилга қадар Гандбол ўйини 11x11 – ҳар бир жамоада 11 тадан ўйинчи иштирок этган бўлса, шу йилдан 7x7 тартибда – ҳар бир жамоада 7 тадан ўйинчи бўлиши белгилаб қўйилган. Қўл тўпи бўйича Олимпиада турнирида 12 та эрақлар ва 12та аёллар жамоалари иштирок этадилар. Ўзбекистонда қўл тўпи 1923 йилдан оммалаша бошлаган. 1926 йилдан қўл тўпи бўйича Тошкент шаҳри биринчилиги кейин Республика чемпионати ўтказила бошланган.

Ўзбекистонлик Ольга Зубарева қўл тўпи бўйича 1980 йилда Москвада ўтказилган ХХII Олимпиада чемпиони бўлган. Ўзбекистон қўл тўпи федерацияси ИГФ аъзосидир. Ҳозирда ИГФ га 155 дан ортиқ миллий Гандбол федерацияси аъзо.

Волейбол (инглизча “volley”-“учаётган” ва “ball”- “тўп” сўзидан) жамоавий спорт ўйини. Волейболни 1895-йилда Массачусетс штатидаги Холион шаҳри коллежининг жисмоний тарбия ўқитувчиси Вильям Морган ўйлаб топган. 1897-йилда волейбол ўйини қоидалари АҚШда нашр этилган.

Халқаро волейбол федерацияси ФИВБ 1947-йилда ташкил этилган. 1948-йилда Рим 6 жамоа иштирокида волейбол бўйича биринчи маротаба Европа, 1949-йилда эса Прагада 10 жамоа иштирокида жаҳон биринчиликлари ўтказилган.

Волейбол 1957-йилда ХОҚ нинг 53-сессиясида спортнинг олимпия тури деб тан олинди. У 1964 йилда Токио Олимпиадаси мусобақалари дастурига киритилди. Волейбол бўйича олимпия турнирида 12 та эрақлар ва 12 та аёллар жамоаси иштирок этади. Улар саралаш мусобақалари орқали танланади. Олимпия турнири 3 босқичда ўтказилади. Жамоалар даставвал 2 гуруҳга бўлиниб куч синашадилар. Ўз гуруҳларида 1- ва 2-ўринларни олган гуруҳлар, яна энг кучли 2 жамоани аниқлаш учун баҳс олиб борадилар. Улар ҳал қилувчи учрашувда Олимпиада чемпионлиги учун куч синашадилар.

1996-йилдан олимпия ўйинлари дастурига пляж волейболи бўйича мусобақалари ҳам киритилди. Пляж волейбол қум тўлган майдонда, ҳар жамоада 2 ўйинчи билан ўйнайди.

Ўзбекистонда волейбол бўйича биринчи мусобақа 1924-йил 26-апрелда Тошкент шахридаги Чернишевский номидаги мактабда “Металлчи” жамоалари ўртасида ўтказилганлиги, унда мактаб ўқитувчиларининг 3:0 ҳисобида ғолиб чиққанлиги қайд қилинган. Волейбол 1927-йилги биринчи БутунЎзбек спартакиадаси мусобақалар дастурига киритилган. Ўзбекистон волейболчилари 1935-йилда Афғонистон жамоаси билан биринчи халқаро учрашув ўтказган. Ўзбекистон волейбол федерацияси ФИБВ аъзосидир. Ўзбекистонлик Вера Дуонова 2 карра-1968-йилги XIX ҳамда 1972-йилги XX, Лариса Павлова эса 1980-йилги Москвада ўтказилган XXII олимпия ўйинлари чемпионларидир.

Бадминтоннинг пайдо бўлиши тарихи Ҳиндистонга бориб тақалади. Бу мамлакатда унга ўхшаш “пунэ” ўйини машҳур эди. Бадминтоннинг пайдо бўлиши инглиз герцоги Бофорт номи билан боғлиқ. У 1872-йили Ҳиндистонда ўзи туғилиб ўтган Бадминтон (ўйин шу шахар номи билан аталади). 1887-йилда Англияда биринчи бадминтон клуби ташкил этилади. 1893-йилда жаҳонда биринчи бадминтон ассоциацияси тузилади. Халқаро бадминтон федерацияси – ИБФ 1934-йилда ташкил топган ҳозирги пайтда у 156 та миллий федерацияни бирлаштиради. Бадминтон 1992-йилдан олимпиада дастурига киритилган олимпиадада эркаклар ва аёллар ўртасида яккалик ва жуфтликлар ўртасида мусобақалар ўтказилган бўлса 1996 йилдан аралаш (эркак ва аёл) жуфтлиги мусобақалари киритилди. Ўзбекистон бадминтон федерацияси ИБФ аъзосидир.

Стол тенниси – спортнинг энг оммавий тури. Европада стол тенниси “Пинг-понг” номи билан машҳур бўлган. Стол тенниси 19-аср бошларида спорт тури сифатида шакллана бошлади. 1926-йилда Буюк Британия, Германия ва Венгрия Халқаро стол тенниси федерацияси-ИТТФни туздилар. 1927-йилда стол тенниси бўйича биринчи жаҳон чемпионати ўтказилди. Стол тенниси 1988-йилдан олимпиа ўйинлари дастурига мусобақалар яккалик ва жуфтлик ўртасида ўтказилади. Яккалик мусобақаларида 64 та эркак ва 64 та аёл жуфтликларда эса 128 та теннисчи иштирок этади. Ўзбекистон стол тенниси федерацияси ИТТФ аъзосидир.

Катта теннис спорт ўйини сифатида шаклланиб бадминтон туфайли амалга ошганлиги тарихий маълумотларда қайд қилинганлиги маълум. Тарихий манбалар теннисга ўхшаган ўйинлар қадимги Юнонистон, Миср ҳамда араб давлатларида мавжуд бўлганлигидан далолат беради. Теннис 1896-йили Афинада ўтказилган биринчи олимпиадалар дастуридан ўрин олган. Халқаро теннис (у 1972-йилга қадар Халқаро Луан-теннис деб номланарди) федерацияси – ИТФ 1913-йилда ташкил топган. У 203 дан ортиқ миллий теннис федерацияларини бирлаштиради.

Олимпиа ўйинларида ҳозирги вақтда теннис бўйича мусобақалар эркаклар-аёллар ўртасида яккалик ва жуфтликлар ҳамда аралаш (эркак ва аёл) жуфтликлар ўртасида ўтказилади. Олимпиадалар расмий жамоа мусобақалари,

шу жумладан Дэвис кубоги ва Федерация кубогида иштирок этган спортчилар катнашишларига руҳсат берилади.

Ўзбекистон теннис федерацияси ИТФ аъзосидир.

Олимпиада ўйинлари дастурига кираётган спорт турлари сонининг ортиб бориши ва шу жумладан мамлакатимизда олимпиада ҳаракатини ривожланишида янада катта эътибор қаратилганлигининг гувоҳи бўламиз.

II-ШУЪБА

ЎҚУВЧИ - ЁШЛАРНИ БАРКАМОЛ, ЕТУК ВА ВАТАНПАРВАРЛИК РУҲИДА ТАРБИЯЛАШДА ОЛИМПИА ЎЙИНЛАРИ СПОРТ ТУРЛАРИ МУХИМ ВОСИТА СИФАТИДА

SPORTNING TURLI XILLARIDA SPORT NATIJALARIGA ERISHISHNING YOSH CHEGARALARI

Arabboyev Q.T., Qo'qon DPI

O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgandan keyingi yillarda Hukumatimiz tomonidan sportni rivojlantirish va uni ommaviyligini oshirish to'g'risida katta g'amxo'rlik qilinmoqda.

Bu borada sport taraqqiyotining bugungi bosqichida biz shunday xususiyatlarni ko'ramizki, ular sportchini tayyorlash jarayoniga jiddiy ta'sir ko'rsatadilar va murabbiy bilan sportchi oldiga yangidan-yangi murakkab vazifa va topshiriqlarni qo'yadilar, bu vazifa va topshiriqlarni esa, o'z navbatida, mashq jarayonini tashkil qilshning eng munosib shakl va usullarini izlab topishga majbur etadi. Shuningdek, sport kelajagini oldindan ko'ra bilmay, mashqlar, kuch tiklash jarayonini to'g'ri va ilmiy tarzda rejalashtirilmay turib sportni rivojlantirib bo'lmaydi. Sportchini kurashga tayyorlash tizimini ilmiy-uslubiy jihatdan ta'minlash uchun, birinchi navbatda bo'lg'usi sportchining ko'p yillik tayyorgarlik jarayonini tayyorgarlikning turli bosqichlarida sport bilan shug'ullanishning yosh chegaralari aniq bilgan holda rejalashtirish zarur.

Sportchining ko'p yillik tayyorgarlik tuzilishini aniqlovchi asosiy faktor – adaptasion jarayonlarning shakllanish qonunlari bo'lib, sportchining o'sishi va organizmining rivojlanishini fiziologik bosqichlari hisoblanadi. Bular o'z navbatida sport natijalariga o'z ta'sirini ko'rsatmay qolmaydi. Insonning o'sishini va organizmning rivojlanishini qonuniyatlarini ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari aniqlaydi. Iste'dodli sportchilar esako'p yillik tayyorgarlik bosqichlaridan tezroq o'tadi.

Ko'p yillik tayyorgarlikning davomiyligi va tuzilishi quyidagi omillarga bog'liq:

- 1) inson organizmining o'sishi va rivojlanishining qonunlari;
- 2) sportning biror turini olib boruvchi funksional sistemalarning adaptasion jarayonlarning shakllanishi qonunlari;
- 3) sportchining individual va jinsiy o'ziga xosligi, ularning biologik yetilishining templari;
- 4) sportchining qaysi yoshdan boshlab shug'ullangani, shuningdek maxsus trenirovkaga qachon kirishgani;
- 5) trenirovka jarayonida qo'llaniladigan vosita va usullar, nagruzkalar dinamikasi, trenirovka jarayonining strukturalarini paydo bo'lishi;

6) nagruzkalardan keyin organizmni tiklash uchun qo'llaniladigan qo'shimcha stimulyasiya faktorlaridan foydalanish. Ushbu faktorlar quyidagilarni aniqlaydi:

- a) ko'p yillik tayyorgarlikning umumiy davomiyligini (sportdagi staj);
- b) yuqori sport ko'rsatgichlariga erishish uchun zarur vaqt;
- v) sport natijalariga erishilgan yosh;

Ko'p yillik tayyorgarlikda quyidagilarni hisobga olishi kerak:

1. Eng yuqori nagruzkalar hajmini sportchining optimal yoshida individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda yaqinlatirish.

2. Rivojlanishning pubertat davrida trenirovka jarayonini ehtiyotkorlik bilan rejalashtirish, qaysiki morfofunktsional rivojlanishdagi disproporsiya bilan kuzatiladi, endokrin tizimni keskin qayta qurilishi, sport natijalarini pasayishi bilan, nagruzkalardan keyin tiklanish jarayonlarini sekinlashuvi bilan kuzatiladi.

3. Erta boshlangan sport ixtisoslashuvi qoidalaridek sport bilan qiziqishni pasaytirib yuboradi, yuqori sport natijalarini ketishiga sabab bo'ladi.

4. Trenirovka jarayonini intensivlashtirish sportdagi natijalarni tez o'sishiga va bir vaqtda sportchilarining yuqori o'rinlarda chiqish davrini qisqartirib yuboradi.

5. Yoshni individual rivojini hisobga olib, nagruzkalarini hajmini optimallashtirish va intensivlashtirish zarur.

6. Organizmning emosional – ruhiy, funksional va jismoniy zaiflashishiga olib keluvchi "ijobiy" va "salbiy stressorlarning" ko'rinishini hisobga olmoq zarur.

7. Sportning bir turidan ikkinchi turiga o'z vaqtida o'tmoq.

Sportning turli xillarida sport natijalariga erishishdagi yosh chegaralari.
(V.N.Platonov (2004) bo'yicha)

Sport turi	Yosh chegaralari (zonalar)					
	Birinci katta yutuqlar		Optimal imkoniyatlar		Yuqori natijalarni ushlab turish	
	erkak	ayol	erkak	ayol	erkak	ayol
100, 200, 400 m.ga suzish	17-18	14-16	19-22	17-20	22-25	21-23
800, 1500 m.ga suzish	15-17	13-15	18-20	16-18	20-23	19-20
100, 200, 400 m. yugurish	19-22	17-20	22-26	20-24	27-28	25-26
800, 1500 m. yugurish	23-24	20-23	25-27	22-26	28-30	27-28
5000, 10000 m. yugurish	24-26	-	26-30	-	31-35	-
Balandlikasakrash	20-21	17-18	22-24	19-22	25-26	23-24
Uzunlikasakrash	21-22	17-19	23-25	20-22	26-27	24-25
Uch xatlab sakrash	22-23	-	24-27	-	28-29	-
Langar cho'p bilan sakrash	23-24	-	25-28	-	29-30	-
Yadro irg'itish	22-23	18-20	24-25	21-23	26-27	24-25
Disk uloqtirish	23-24	18-21	25-26	22-24	27-28	25-26
Nayza uloqtirish	24-25	20-22	26-27	23-24	28-29	25-26
Bosqon uloqtirish	24-25	-	26-30	-	31-32	-
Engil atletikada o'n kurash	23-24	-	25-26	-	27-28	-
Baydarkada eshkak eshish	18-20	16-18	21-24	19-23	25-28	24-26
Kanoeda eshkak eshish	18-21	-	23-26	-	27-29	-
Velosiped (trek)	17-20	16-19	21-24	20-23	25-29	24-27
Velosiped (shosse)	17-19	-	20-24	-	25-28	-

Jadvalda BO'SMlarga tavsiya etilgan yosh normalari ko'rsatilgan bo'lib, u bo'yicha qonuniylikni kuzatish mumkin:

1) tezlik sifatlarini rivojlantiruvchi sport turlarida va dissiplinalarida sportchilar chidamlilikni talab qiluvchi dissiplinalarga nisbatan erta boshlab erta tugatadi. Suzish bundan mustasno, 800 va 1500 m.ga suzuvchilardan ko'ra 100, 200, va 400 m. masofada suzuvchilar erta boshlab kechroq tugatadi;

2) energiya talab qiluvchi sport turlari va sport dissiplinalarida kamroq energiya talab qiluvchi turlarga nisbatan sportchilar mashg'ulotlarni boshlash va tugatishni kechroq o'tkazishadi;

3) ayollar sport bilan shug'ullanishni erkaklarga nisbatan erta boshlaydi va erta tugatadi; .

Sportda yuqori natijalarga erishishni optimal yoshi qonunlari aniqlangan: tezlikni va murakkab koordinasion imkoniyatlarini rivojlanishini talab qiluvchi turlarda, kuch va chidamlilikni talab qiluvchi turlarga qaraganda sportchilar

tomonidan natijalarga yoshroq vaqtda erishiladi. Qizlar o'g'il bolalarga nisbatan yuqori natijalarga ertaroq erishadilar. Ayollarda sportda bo'lish erkaklarga qaraganda kamroq va ular vaqtliroq ketishadi.

YOSHLARNI VATANPARVARLIK RUHIDA TARBİYALASHDA SPORT MUSOBAQALARINING O'RNI

Arabboyev Q.T., Qo'qon DPT

Habibullayev U.R., O'zbekiston tumani Pedagogika kolleji

Bizning mamlakatimizda jismoniy tarbiya, sport o'zida ma'naviy boylikni, axloqiy soflik va jismoniy kamolotni gormonik holda mujassamlashtirgan. Bu hol shahar hamda qishloqda jismoniy tarbiya va sport ishlariga e'tiborni kuchaytirishni; qishloq yoshlari orasida turli xil sport turlarini rivojlantirishni talab etadi.

Respublikamizda o'smir va yoshlarning jismoniy tarbiyasi uchun hamma sharoitlar yaratilgan. Masalan, juda ko'p sonli sport inshootlari, suzish havzalari, o'yin maydonchalari va hokazolar qurilgan. Chunki yosh avlod salomatligini mustahkamlash, uni mehnat faoliyataga, Vatan himoyasiga tayyorlash haqida g'amxo'rlik qilish doimo hukumatimizning diqqat markazida bo'lib kelgan va bundan buyon ham shunday bo'lib qoladi.

Yoshlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, ularni ona Vatanga, o'z tug'ilib o'sgan joyiga sadoqatli insonlar qilib tarbiyalash insoniyat tarixi shakllangan davrdan to bugungi kungacha ham o'z ahamiyatini yo'qotmay, dolzarblik kasb etib kelmoqda. O'sib kelayotgan yosh avlodni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash masalasi bugungi globallashuv jarayonida, ayniqsa, muhim va kechiktirib bo'lmaydigan vazifalardan biri sifatida namoyon bo'lmoqda. Mamlakatimiz yoshlarini har tomonlama, ham jismoniy, ham ma'naviy, ham intellektual jihatdan tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning o'mi beqiyosdir.

Sport mamlakatimizda barkamol avlodni tarbiyalashning tarkibiy qismiga aylangan. Uni bolalar va o'smirlar, ayniqsa, qizlar o'rtasida ommalashtirish, sog'lom turmush tarzini keng qaror toptirish bo'yicha noyob tizim yaratildi. Mamlakatimizda yosh avlodni ma'naviy, jismoniy va axloqiy tarbiyalash masalasi muhim yo'nalishlardan biri hisoblanar ekan, bu borada jismoniy tarbiya va sport yoshlarni har tomonlama barkamol, sog'lom va vatanparvar qilib etishtirishda asosiy vositalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, Respublikamizda 2000-yildan buyon muntazam o'tkazilib kelinayotgan Olimpiya o'yinlari tamoyillariga to'la mos keladigan uch bosqichli sport o'yinlari – "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va "Universiada" musobaqalari yoshlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, ularni o'z yurtiga sadoqatli, vatani manfaatlari, sha'ni uchun kurashadigan, barkamol avlodlar qilib etishtirishda muhim o'rinni egallamoqda.

Ushbu sport musobaqalari tizimi mamalakatimiz yoshlari orasida sog'lom turmush-tarzi ni targ'ib qilish, yoshlarni sportga keng jalb qilish, ular orasida do'stlik va birodarlikni shakllantirish, yosh sportchilarni saralab olish, ularni saqlashva mamlakat terma jamoalarini tarkib toptirish vazifalarini amalga oshirmoqda. Quvonarli tomoni shundaki, uch bosqichli sport musobaqalari vatanimiz yoshlarini vatanparvarlik ruhida tarbiyalashda ham muhim ahamiyat kasb etmoqda.

So'nggi yillarda ushbu musobaqalarning ommaviylik darajasi tobora ortib borayotgani barchamizni birdek quvontirishi, shubhasiz. Bu esa yoshlarimizning sportsevarligi, uch bosqichli sport musobaqalari ko'lamining tobora ortib borayotganligi, yoshlar orasida sog'lom turmush tarzining to'la shakllanib borayotganligidan dalolat beradi.

"Umid nihollari", "Barkamol avlod" va "Universiada" sport o'yinlariga tayyorgarlik jarayonida o'quvchi va talaba yoshlar o'ziga xos sport bilimlari va malakalarini egallaydilar. Irodaviy sifatlarini shakllantirib, ma'naviy jihatdan tarbiyalanadi. Mohir murabbiylarning ko'rsatmalariga ko'ra musobaqalarga kuchli tayyorgarlik ko'radilar. Uch bosqichli sport musobaqalarining tarbiyaviy, ma'naviy tomonlari xususida ko'plab fikrlarni bildirib o'tish mumkin. Ammo bu jarayonni ushbu musobaqalarda bevosita ishtirok etgan, musobaqalar jarayonida o'z viloyati yoki ta'lim muassasasi sharafini himoya qilgan ishtirokchi yanada chuqurroq, teranroq anglab etishi, shubhasiz. Uch bosqichli sport musobaqalari tizimi o'z navbatida uzluksizlik kasb etib, keyinchalik musobaqalarda: Jahon chempionatlari, Osiyo va Olimpiada o'yinlari mobaynida va boshqa shu kabi nufuzli xalqaro musobaqalarda sportchilarimizning ishtirokida o'z aksini topadi. Bellashuvlar jarayonida sportchilar sport mahoratlarini ko'rsatishlari, g'oliblikka intilishlari bilan bir qatorda, o'zlarining ma'naviy, irodaviy tarbiyasini ham namoyish qilishadi, va, albatta, ona-Vatanlari sharafi uchun kurashishlari, shubhasiz.

So'nggi yillarda Respublikamiz o'quvchi va talaba yoshlari uch bosqichli sport musobaqalarida ishtirok etish, g'olib va sovrindor bo'lishni o'zlari uchun sharaf deb bilmogda. Shunga ko'ra musobaqalarning ommalashish darajasi tobora ortib bormogda. Musobaqalar qamrovi kengayib borgan sari uning yoshlar tarbiyasidagi o'rmi va ahamiyati ham ortib borishi tabiiydir, albatta. Mamlakatimiz yoshlarining uch bosqichli sport musobaqalarida ishtirok etish istagining ortib borishi, musobaqalar dasturini yanada takomillashtirish, musobaqalarning ma'naviy va axloqiy-tarbiyaviy ta'sir darajasini yanada oshirishni taqozo qiladi.

Sport musobaqalari o'quvchilar shaxsini tarbiyalashda katta ta'sir etish imkoniyatiga ega. Bu imkoniyatlar sport mashg'ulotlaridan boshlanadi, agar murabbiy bu jarayonni boshqarsa, tarbiya vazifalari qo'yilsa, bu holda ijobiy natijalarga erishadi, agar bu jarayon o'z holiga tashlab qo'yilsa, hatto salbiy samara olish mumkin.

O'zbekiston mustaqilligi kelajak avlod tarbiyasiga katta e'tibor va mas'uliyat bilan qarashni talab etadi. Zero, jamiyatning taraqqiyoti, uning dunyo hamjamiyati orasida o'ziga xos o'rinni egallashida kadrlar salohiyati, ularning tarbiyalanganlik darajasi asosiy ahamiyat kasb etadi. Shu nuqtai nazardan qaraganda tarbiyada vatanparvarlik va baynalminallikni uzviylikda tashkil etish har qachongidan ham muhim ahamiyatga ega.

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASIDA SPORT SOHASIDA YARATILAYOTGAN SHART-SHAROITLAR VA ERISHILAYOTGAN YUTUQLAR HAQIDA

Iminjanov R., NamDU

Hammamizga ma'lumki, O'zbekiston Respublikasi Markaziy Osiyoning Amudaryo va Sirdaryo oralig'idagi markaziy qismga joylashgan.

O'zbekistonni Olloh nazari tushgan jannatmakon yurt deb atasak, mubolag'a bo'lmaydi. Chunki bu yurtga shunday yo'l boshchini, O'zbekistonni jannatmakon yurt bo'lishida, uni butun dunyo O'zbekiston deb atalagn o'z aholi soni bo'yicha kichik davlat sanalsada, unda yashovchi insonlar yuksak ishlarga qodirligi, har sohada bir necha yirik davlatlarerisha olmagan yutuqlarga tez fursatda erisha olganligi, "O'zbek xalqi hech kimdan kam bo'lmagan va kam bo'lmaydi ham" degan so'zo'z isbotini oqlay olgan va umrini oxirigacha "Elim deb yurttim deb yonib yashashga o'rgatgan muhtaran 1-Prezidentimiz I.A.Karimovni berdi. Muhtaram 1-prezidentimiz I.A.Karimov boshqa sohalar bilan bir qatorda sport sohasini rivojlantirib, butun dunyo birinchiligi qatoridan munosib o'rin olishida yuksak ishlar, mukammal sharoitlar yaratib berdi. Turli sport maktablari, sport seksiyalari barcha shahar va hatto chekka qishloqlalarda ham qurilib bitkazilib aholi farovonligi, farzandlarimizni bo'sh vaqtini unumli va chog' o'tkazishi uchun har tomonlama barkamol va yetuk bo'lib yetishishlari uchun xizmat qiladigan sport inshootlari foydalanishga topshirildi.

1996-yil 1-sentabrda Toshkent shahrida Xalqaro Olimpia shon-shuhrat muzeyi ochildi. 17-mart O'zbekiston futboli kuni, 21-iyun Butun O'zbek olimpik yugurish kuni deb e'lon qilindi. Yana I.A.Karimov tomonidan sport sohasida bir qator yutuqlarga erishib yurtimiz bayrog'ini ko'klarga ko'targan sportchilarimiz uchun ham barcha shart-sharoitlar yaratibgina qolmay ularni xizmatini munosib taqdirlash uchun davlat mukofotlari faxriy unvonlar ta'sis etilgan. Masalan:, 1994-yil 5-mayda "Do'stlik ordeni", "Shuhrat medali", 1996-yil "O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan sportchi", "O'zbekistonda xizmat korsatgan sport ustози" faxriy unvoni, 1998-yil 28-avgustda "El-yurt hurmati" ordeni, "O'zbekiston iftixori" faxriy unvoni shular jumlasidandir.

Sport dunyosi kuchli maqsadga intiluvchan, hayotdan quvonch oladigan insonlarni yaratadi, g'alaba qilish va kishilarga g'alaba mevasini berishga o'rgatadi.

Sport dunyosi kishini hayotdagi maqsadni oqilona tanlashga, ularni amalgam oshirishga halol kurashib qiyinchiliklarni yengib o'tishga o'rgatadi. Buning barchasi kishiga tanlagan kasbiga muvaffaqiyatga erishishga uzoq va yaxshi hayot kechirish, kasalliklardan holi bo'lishga har doim tetik va atrofdegilar uchun jozibali ko'rinishga yordam beradi.

Muhtaram birinchi prezidentimiz "Yuksak ma'naviyat- yengilmas kuch" asarlarida "jismoniy tarbiya va sport insonning nafaqat jismoniy balki ma'naviy kamolotga erishishida ham ulkan omildir. Sport irodani tarbiyalaydi, odamni aniq maqsad sari intilish qiyinchiliklarni bardosh va chidam bilan yengishga o'rgatadi. Inson qalbida g'alabaga ishonch, g'urur va iftixor tuyg'ularini tarbiyalaydi" degan edilar.

Haqiqatdan ham jismoniy tarbiya va sport hayotimizda muhim o'rin egallaydi. Kuch- qudratimizni oshirishda asosiy mezon hisoblanadi. Shunday ekanqay sohada bo'lmasin O'zbekistonni rivojlantirish yanada gullab yashnashi uchun har bir O'zbekiston fuqarosi o'z hissasini beminnat qo'shishi muhtaram birinchi prezidentimiz aytganlaridek "Har narsani borida qadrlab uni asrab-avaylab kelajak avlodga bus-butunligicha yetkazishimiz uchun fidokorona mehnat va harakat qilish kerak" deb o'ylayman.

BOLALARNI SOG'LOM QILIB TARBİYALASHIDA UMUMIY JISMONIY TAYORGARLIKMA SHG'ULOTLARI

Qambarov A.M., M.Isamov S., Abdumalikov U.I., AQXI

Ta'lim tizimining barcha bosqichlariga jismoniy tarbiya va sport sog'lomlashtirish ishlari keng joriy etilgan. Ular yosh avlodni jismoniy barkamol-manaviy va axloqiy yetuk hamda yuqori malakali sportchilar amalga oshiradi. Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari tayorlash yangi tizimlari va yangi asoslari yaratilmoqda. Mutaxassislarni tayorlashning nazariy va amaliy jarayonlari takomillashtirib borilmoqda.

Mutaxassislarning tajriba va malakalarini ortirishi bo'yicha uslubiy va nazariy asoslari yaratilmoqda. Bolalarni sog'lom avlod va barkamol inson qilib tarbiyalashning asosiy shakllari talim muassasalarida, yashash joylarida hamda oilada tashkil etiladigan jismoniy tarbiya tadbirlari hisoblanadi.

Ta'lim muassasalarida yosh avlodni jismoniy barkamol va ma'naviy yetuk inson qilib tarbiyalashning chora tadbirlari keng belgilangan. Bolalar 7-12 yoshda jismoniy harakatga bo'lganyurish, sakrash, tirmashibchiqish, osilish harakatga malaka va ko'nikmalari shakillanadi.

Bolarni jismoniy harakatlarining asosiy shakli harakatli o'yinlarning musaboqalar va bellashuvlardan iborat bo'ladi. Bu bilan ularning ruhiy tarbiyasi ta'minlanib shaxs xususiyatlarini tarkib toptiradi. Shuningdek, ularning dunyo-

qarashlari ortadi, axloqiy fazilatlar jamoatchilik, do'stlik, mardlik va qo'rqmaslik sifatleri shakllanib boradi.

Umumiy jismoniy tayorgarlik mashg'ulotlari, jismoniy tarbiya darslari va sog'lomlashtiruvchi tadbirlar va sport trenirovka mashg'ulotlari jarayonlarida olib boriladi. Shu bilan birga umumiy jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bilanoilada va yashash joylarida mustaqil shug'ullanish jarayonlarida, asosan, jismoniy fazilatlarini rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi. Umumiy jismoniy tarbiya mashg'ulotlari asosan jismoniy fazilatlarini jamoatchilik, do'stlik, mardlik va qo'rqmaslik sifatleri shakllanib boradi, umumiy jismoniy tayorgarlik mashg'ulotlari, jismoniy tarbiya darslari sog'lomlashtiruvchi tadbirlarga rioya qilish lozim. Mashg'ulotlar jismoniy tarbiya dasturiga muvofiq qat'iy reja asosida tashkil etilishi kerak. Mashqlar shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi va jismoniy tayorgarlikka muvofiq qo'llaniladi. Yosh bolalar bilan mashg'ulotlar murabbiy va ustozlar rahbarligi bilan olib boriladi.

Umumiy jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jismoniy fazilatlarini rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi. Bular trinajorlardan va ular uchun kross yugurishlaridan tezkorlikni va chaqqonlikni hamda egiluvchanlikni rivojlantiruvchi akrobatika mashg'ulotlaridan iborat bo'lishi mumkin.

Jismoniy fazilatlarini rivojlantirishda yoshi, jinsi va jismoniy rivojlanish darajalariga e'tibor berish kerak. Kuch fazilatlarini rivojlantirish mashg'ulotlari bilan 15 yoshdan shug'ullanish mumkin bo'ladi. Chaqqonlik fazilatini rivojlantirish, o'zini boshqara olish va muvozanat saqlay olish qobiliyatlarini tarbiyalash mashg'ulotlariga bolalarni 13 yoshda jalb etish mumkin. Tezkorlik fazilati qisqa masofaga yugurishlar, harakatlarni tez bajarish hisobiga rivojlantirilib boriladi, bunday mashg'ulotlarda bolalar hisobiga rivojlantirib boriladi, bunday mashg'ulotlarda bolalar 10-11 yoshdan ishtirok etishlari mumkin. Chidamlilik fazilati qiyin rivojlantiriladigan fazilat hisoblanib bu mashg'ulotlarga ham bolalar 15 yoshdan yuqori bo'lganda jalb etiladi. Mashg'ulotlar asosan uzoq masofaga yurishlar, yugurishlar va harakatlarini uzoq vaqt va ko'p marta takrorlashdan iborat bo'ladi. Egiluvchanlik fazilati erta 5-6 yoshdan rivojlantirish mumkin bo'lsada, muntazam egiluvchan mashqlarini bajarib turishni talab etadi bo'ginlar harakatchanligi tez yo'qolishi mumkin.

Umumiy jismoniy tayorgarlik mashg'ulotlarida barcha jismoniy fazilatlarini birgalikda rivojlantirib borish talab etiladi. Shundagina jismoniy rivojlanish darajasi har tamonlana bo'lishi ta'minlanadi.

BARKAMOL AVLODNI TARBIYALASHDA JISMONIY TARBIYANING O'RNI

Qambarov A.M., M.Isamov S., Abdumalikov U.I., AQXI

Barkamol avlodni tarbiyalashda jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi o'quvchilar tanasidagi barcha azolarini sog'lom o'sishini taminlash, ularni aqliy va

jismoniy mehnatga, shuningdek, Vatan mudofasiga tayorlashdir. Bu g'oya azal-azaldan ham ota – bobolarimiz ma'naviyatida aks etib kelmoqda.

Jumladan, «Alpomish», «Go'r o'g'li»kabi dostonlarda ham o'z ifodasini topgan. «Alpomish» dostonida Hakimbekning (Alpomishning) jismoniy mashq qilish, tabiat qo'ynida voyaga yetgani, uning alpligi esa quyidagicha tasvirlanadi: «Alpinboy bobosidan qolgan o'n to'rt botmon yoyni ko'lda ushab ko'tarib, tortib qo'yib yubordi. Yoyning o'qi yashinday bo'lib ketti. Asqar tog'ining katta cho'qqilarini yulib ketdi, ovozi olamga yoyildi».

Abu Ali Ibn Sino ham kishining jasurligi, chidamliligi, inson boshiga tushgan yomonlikni to'xtatib turuvchi quvvat, ziyraklik sezgi bergan narsalarning haqiqiy ma'nosini tezlik bilan tushunishga yordam beruvchi quvvat. Darhaqiqat, jasurlikda hikmat ko'pdir. Agar tana jismoniy tozalik ila ziynatlanmasa, yomon xulqlardan saqlanmasa, chok ustidan kiri ichiga uradi. Fikr tarbiyasi uchun mehnat va sog'lom bir vujud kerakdur. Yuqoridagi misollarda ko'rinib turibdiki, insonning aqliy, axloqiy va jismoniy kamolati kishlik tarixi taraqqiyotining barcha jabhalarida ulug'langan, qadrlangan.

Jismoniy tarbiya kishilarga katta ta'sir ko'rsatib, salomatligini mustaxkamlaydi, ishlash qobiliyatini oshiradi, uzoq umr ko'rishga yordam beradi. Sport - har qanday yoshda ham qaddi-qomatini tarbiya qilish, kuch-quvvatini saqlab turushning ijobiy vositasidir. Sport dam olish bilan mehnatni almashtirib turish manbai bo'lib ham xizmat qiladi. Shu sababli ham kishlik jamiyatining eng ibtidoiy holatidan hozirgi kunimizga qadar jismoniy tarbiya avlodlar kamolotini ta'minlovchi vosita deb hisoblangan. Jismoniy tarbiyaga bo'lgan e'tibor, g'amxorlikning kun sayin oshib borishi fikrimizning yorqin dalilidir. Ma'lumki, jismoniy tarbiya yoshlarni tarbiyalashni biologik omillari, sharoitlaridan kelib chiquvchi biologik tabiatiga asoslanadi. Jismoniy tarbiya mazmuni jismoniy kamolot, jismoniy holat diagnostikasi, jismoniy tarbiya madaniyati, sport ishlari, jismoniy ma'lumot tushunchalarida o'z ifodasini topadi.

Bu kabi tushunchalarni amalga oshirishda o'quvchilarning, avvalo, bo'sh vaqtlardan unumli foydalanish, sinfdan va maktabdan tashqari ishlarni to'g'ri yo'lga qo'yish katta ahamiyatga ega. Tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, yoshlarimizni intellektual qiziqishlari hamda sport sohasidagi intilishlari turli xil anketa, suhbat va munozara debatlarida o'z aksini topmoqda. «Sog' tanda sog'lom aql», «Sog'lik umr garovi» mavzusida o'tkazilgan tarbiyaviy suhbatlar fikrimizning dalilidir.

TALABA QIZLARNING SPORT TO'GARAGI MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH XUSUSIYATLARI

Qambarov A.M., Isamov S.M., Abdumalikov U.I., AQXI

Ayollar organizmi erkaklarnikidan bir qator morfologik va funksional xususiyatlari bilan ajralib turadi. Bu xususiyatlar birinchi navbatda eng muhim

biologik vazifa – onalik bilan bo'g'liq. Shuning uchun ayollar bilan sport kurashi mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishda turli yosh davrlarida (kichik yosh 7-dan 11-gacha, o'rta yosh 12-dan 15-gacha, katta yosh 16-dan 18-yoshgacha va etuklik 19. yoshdan katta) ularning anatomik fiziologik xususiyatlarini hisobga olish lozim.

Ushbu yosh davrlarida ayol organizmining rivojlanishi bir tekis kechmaydi. 11-yoshgacha bo'lgan qizlarda gavdaning uzunlikka o'sish vaznining oshishga nisbatan jadalroq kechadi. Vaznning har yili oshishi o'rtacha 3-4kg ga teng bo'ladi, gavda uzunligi 4-5 sm ga ko'payadi. Bu yoshda qiz va o'g'il bolalar o'rtasida bo'y, gavda og'irligi va tana qismlari proporsiyalarida farq kuzatilmaydi.

O'rta maktab yoshda qiz bolalar, o'g'il bolalarga qaraganda, intiluvchan, intizomli, harakat texnikasi e'tiborini osonroq jalp qiladilar, bardoshli va harakatchan bo'ladilar. Bu yosh davrida qizlar jismoniy rivojlanish avvalgi davridagi rivojlanishdan muhim darajada farq qiladi, chunki faol jinsiy yetilish davri boshlanadi

Jinsiy etilish sababli qizlarda endokrin tizimida chuqur o'zgarishlar vujudga keladi. Jinsiy bezlarning o'sishi boshlanadi. Qalqonsimon bezlarning faolligi gipovis orqa qismining garmonal funksiyasi oshadi. Pubertat davrida jinsiy bezlarning morfologik funksiyasi rivojlanishi ular og'irligining keskin ortishida namoyon bo'ladi. Jinsiy belgilarning ikkinchi rivojlanishi sodir bo'ladi. Qizlarda menstrual siklining boshlanish davrida odatda 12-15 yoshga, bir qator hollarda esa 16-18 yoshga to'g'ri keladi. Minstruasiya paydo bo'lish vaqtidagi bunday katta farq ko'pgina omillarga: irsiyatga, sog'likning ahvoriga, umumiy jismoniy rivojlanishga, qiz yashaydigan tashqi muhit sharoitlariga bog'liq. 28 kunlik sikl (60%) eng ko'p uchraydi, u 4-5 kun davom etadi.

Jinsiy etilish davrida nafas olish tizimining o'sishi va rivojlanish surati yuqori bo'ladi, organizmning aerob imkoniyatlari oshadi. Yurak-qon tomir tizimning jismoniy nagruzkalariga moslashish mexanizmlari ushbu davrda hali mukammal bo'lmaydi.

16-18 yoshda jinsiy farqliklar hajmi proposiyalarda, o'smirlar hamda qizlarning funksional imkoniyatlari va umumiy ish qobiliyatida yanada aniq ko'rina boshlaydi. Katta yosh guruhdagi qizlar o'simtalardan bo'yi o'rtacha 10-12 sm ga, gavda og'irligi bo'yicha 5-8 kg orqada bo'ladi. Qizlarning mushak og'irligi gavda og'irligiga nisbatan o'smirlarnikiga qaraganda taxminan 13% ga kam, yog' to'qimasi gavda og'irligiga nisbatan taxminan 10% ga kam bo'ladi. Sport natijalarining o'sishi ayollarda, erkaklardagi kabi, tanlangan sport turida ko'p yillik tayorgarlikning turli bosqichlarida mashg'ulotlar yuklamalarni meyorlash samaradorligiga bog'liq. Bunda OMSning to'lkinsimon tebranishlarini hisobga olgan holda jismoniy yuklamalarning rejalashtirish mashg'ulot jarayoni.

Sport olamning hozirgi zamon darajasi ayollarning texnik-taktik va jismoniy tayorgarligiga katta talablar qo'yadi. Umuman ayollarning kurash texnikasiga

o'rgatish erkaklarni o'rgatish uslubiyati tamoyillariga asoslanadi. Faqat farqi shundaki, ayollar tomonidan bajariladigan texnik harakatlar amplitudasi bir oz kattaroq. Biroq ayollarning jismoniy tayorgarligi yuqorida aytib o'tilgan ularning organizmi xususiyatlari sababli farqqa ega. Ayollarda maksimal kuchi erkaklarnikiga qaraganda 40%past. Ayolar bilan shug'ullanish uchun mashqlarni tanlashda gavgdani juda orqaga egish bilan bo'g'liq bo'lgan mashqlardan vos kechish lozim, chunki ular bachadon qiyshayishiga olib kelishi mumkun. Gavda mushaklarini (qorinning tikka ko'ndalang mushaklari, gavgdaning chuqur bukuluvchilariga) mustahkamlashga qaratilgan mashqlarga ko'p vaqt ajratish zarur. Bir qator mashqlarni (og'irliklar yordamida kuchni rivojlantirish chidamlilikni tarbiyalash va boshqalar) ancha kam hajmda bajarish kerak. Trener, eng samarali uslubiyatdan foydalana turib, maqsadga muvofiq mashqlarni tanlayotib, erkaklarga nisbatan katta emotsional va qo'zg'aluvchanlik hususiyatiga ega bo'lgan ayollar bilan ishlayotganligini doim yodda tutishi lozim. Shuning uchun ayollar bilan mashg'ulot olib borishda e'tiborli hamda oliyjanob bo'lish kerak, bu ayniqsa tanqidiy ogohlantirishlarga ta'luqlidir.

Ayollar bilan shug'ulanishga tibbiy pedagogik nazorat, shunindek o'z-o'zini nazorat qilish katta ahamiyatga ega. Trener, tibbiy-pedagogik nazorat va o'z-o'zini nazorat qilish ma'lumotlarini umumlashtirib, vrach bilan birga sportchi qizlar organizmi xolatini yanada puxtaroq, chuqurroq tahlil qilish hamda shunga asoslanib o'quv-mashg'ulot tartibini keyinchalik tuzishda zarur tuzatishlarni kiritish mumkin.

SOG'LOM TURMUSH TARZINI TASHKIL QILISHDA JISMONIY TARBIYANING ROLI

Qambarov A.M., Isamov S.M., Abdumalikov U.I., AQXI

Sog'lom turmush tarzi inson madaniy, jismoniy rivojlanishi, mehnat unumdorligi va ijodiy faoliyatini oshirishni ichiga oladi. Demak insonni madaniy, jismoniy rivojlanishi hamda mehnat unumdorligi va ijodiy faoliyatini oshirishni o'z o'rniga qo'yib hayot kechirsak, qaysidir ma'noda so'g'lom turmush tarzini hech bo'lmaganda o'zimiz uchun tashkil qilgan bo'lar ekanmiz.

Shu joyda haqli bir savol tug'iladi. Yani sog'lom turmush tarzini tashkil qilishda madaniy va jismoniy rivojlanish bilan birga mehnat bilan ijodiy faoliyatini oshirishda nimalarni o'z o'rniga qo'yishda e'tibor berish kerak? Bu savolga turlicha javoblar mavjud, lekin biz buyuk inson zamonasining etuk olimlaridan, qolaversa meditsina asoschisi Abu Ali Ibn Sino tabiri bo'yicha javob berishga harakat qildik.

Ibn Sino sog'lom turmush tarzini tashkil qilish uchun yetti narsani tartibga solish orqali erishish mumkunligi uqtiradi:

1. Mijozni mo'tadil qilish, ovqat iste'molida mijozni issiqchan yoki sovuqchanligiga qarab tashlash hamda havoni nam yoki quruqligiga e'tibor berish va hokazolar.

2. Yeyiladigan va ichiladigan ovqatlarni tanlash, ovqatlanish vaqti, rejimi, tarkibi, miqdori, issiq yoki sovuqligi va hokazolar.
3. Gavdani chiqindidan tozalash, shaxsiy gigienaga e'tibor berish.
4. To'g'ri tuzulishni saqlash. Bo'yiga nisbatan tana og'irligini oshirmaslik.
5. Burun orqali olinadigan havoni yetarli va yaxshi olish.
6. Kiyimga e'tibor berish.
7. Jismoniy va ruxiy harakatlarni tartibga solishlar kiradi.

Aynan shu joyda ko'tarmoqchi bo'lgan dolzarb mavzuimiz deb hisoblangan sog'lom turmush tarzini tashkil qilishda jismoniy tarbiyaning rolini kengroq yoritishga to'xtalamiz.

Jismoniy tarbiya-pedagogik jarayonlar bo'lib, inson organizmini morfalogik va funksional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo'lgan asosiy harakat malakasini, mahoratini, ular bilan bog'liq bo'lgan bilimlarni shakillantirish ham yaxshilashga qaratilgan asosiy vositalardan biridir. Shunday bir yuksak vosita, inson sog'lom turmush tarzini tartibga solishga juda katta o'rin tutadi va hech qanday isbot talab qilinmasligini ko'rsatsada, ayrim mulohazalarga to'xtalamiz.

Sog'lom odamda mijoz pand berishning ehtimoli bor deb o'ylash mumkunmi? Mumkin bo'lsa juda ham uzoq. Sog'lom bo'lgan organizm o'z-o'zidan vaqtida, me'yorida, yaxshi ovqatlarni talab qiladi. Jismoniy tarbiya bilan shug'ulanadigan odam doimo yuvunib taranib yursa uning gavdasida chiqindini bor deb kim hisoblaydi. To'g'ri tuzilishi, nafas olishlarini gapirmasak ham boladi, negaki jismoniy tarbiya bilan shug'unlanuvchi odamning qaddi-qomati kelishgan bo'lishligi, nafas olishlari yuksak darajada rivojlanganligini bilmaydigan yoki bilsada tan olmaydigan odam bo'lmasligining o'zi kifoya.

Ko'rinib turubtiki, yuqoridagi yetti narsani ko'proq qismi jismoniy tarbiya bilan shug'unlanish evaziga tartibga solinmoqda. Shunday ekan sog'lom turmush tarzini tashkil qilishda jismoniy tarbiyani vosita qilib olish kerak.

Jismoniy tarbiyani sog'lom turmush tarzini tashkil qilishdagi o'rni muhimligi targ'ib qilmoqchi emasmiz, balkim befarq bo'lib qolayotgan har qanday yoshdagi odamlarga jismoniy tarbiyaning ahamiyatini, muhimligini zayf bir bor eslatib, o'zlarini kun tartiblariga badantarbiya qilib borishlari kerakligini nazariy, ilmiy jihatdan tushuntirmog'imiz zarur deb hisoblayman.

Shundan hulosalar qilib quyidagi ma'lumotda jismoniy tarbiyani kundalik hayotingizda qay darajada amal qilayotganingizni e'tiborga olishingizni joiz topdik.

Salomatlik darajasining 50%ni ijtimoiy ta'minot va turmush tarziga, 20-30% ekologiyaga, 20% ga yaqini genetik ominlarining ta'siriga 8-10% sog'lomlashtirish tadbirlariga bog'liq ekan.

JISMONIY TARBIYA MASHG'U LOTLARINI O'TKAZISHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Quchkarov U., NamMTI

Mashg'ulotlar individual va guruhli, erkaklar va ayollar uchun alohida-alohida o'tkazilishi mumkin. Ayrim hollarda aralash guruhlar tashkil qilinishi mumkin, bunda jismoniy tayyorgarligi va sog'ligining holati bir xil bo'lgan shug'ullanuvchilarni kiritish lozim.

O'rta, katta va keksa yoshdagi kishilar bilan ish olib borish yuqori malakali bo'lishni, o'z kasbini sevishini, shuningdek, sport fanining yangi yutuqlari asosida doimo pedagogik mahorati oshirib borishni talab qiladi.

1. Guruh mashg'ulotlari haftasiga 2-3marta o'tilishi kerak. Mashg'ulotlarni toza havoda hamda bino ichida navbatlantirilib o'tilishi maqsadga muvofiqdir.

2. Jismoniy mashqlar me'yori, ayniqsa sog'ligida kamchiligi bo'lgan shaxslar uchun shifokor pedagoglar nazorati asosida belgilanadi. Keks va ayniqsa katta yoshdagilarga yuklamani asta-sekin ko'paytirish va pasaytirish lozim, ko'proq nafas gimnastikasini va bo'shshish mashqlarini qo'llanilishi ma'qul bo'ladi.

3. 60 yoshdan keyin katta ko'lamdagi mashqlarni kamaytirish, uzoq vaqt davom etadigan, tezkor va kuch talab qiluvchi mashqlarini qo'llamaslik zarur. Ko'pincha kuch ishlatiladigan statik holatlarni va shuningdek, bosh bilan pastga qarab osilish va zo'riqish bilan bog'liq mashqlarni bajarish tavsiya qilinmaydi.

4. Keksalar mashg'ulotida harakatlarni o'rgatishda ko'rsatish katta ahamiyatga ega, ko'rsatishda bajarish ritmi va sur'ati sekinlashtiriladi.

5. Odatda mashg'ulotlar shug'ullanuvchilarning qiziqishini va o'z harakatidan qoniqish hissini ottirishi kerak. Biroq ortiqcha ruhiy ko'tarinkilik ba'zan o'ta zo'riqishga olib kelishi mumkin. Yangi material bilan birga oldin yaxshi o'zlashtirilgan material (25 % gacha) qo'llanilishi zarur.

6. Kamchiliklarini uqtirish mashg'ulotini o'tkazuvchi tomonidan muloyimlik va bosiqlik bilan aytilishi kerak. Umuman mashg'ulot davomida shug'ullanuvchilarning bir-birlariga hurmat ko'rsatishlariga erishish zarur.

Sog'lomlashtirish guruhleri mashg'ulotlarida kompleks darslar (gimnastika va suzish, sport o'yinlari, yengil atletika va hokazolar), shuningdek, jismoniy mashqlarning tanlab olgan turi bo'yicha mashg'ulotlar, ya'ni yugurish mashg'ulotlari o'tiladi.

Saf mashqlari va joydan-joyga o'tishlar turli-tuman bo'lishi kerak. O'qituvchi ularning qomatiga ta'sirini hisobga olishi zarur. Komandalarning hadeb qo'llayvermaslik darkor, undan ko'ra past ovoz va bosiqlik bilan berilgan topshiriqlar foydali bo'ladi. Ba'zan yugurib va sakrab bajariladigan mashqlarning davomiyligini qisqartirish maqsadida ularning mohirlik bilan yurishning xillari bilan navbatlantirish lozim.

Haddan tashqari katta ko'lamda, noqulay, holatlarda (oyoqlarni sekin yozib turish va hokazo) bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlarni ko'p bajarmaslik lozim. Orqa bilan yotib mashq bajarishni asta-sekin (o'tirish, yarim yotgan holatdan) o'tish kerak.

Gimnastika tayoqchasi bilan mashqlar bajarilganda bo'g'inlar harakatchanligini oshirish uchun yelka bo'g'inidan aylantirish mashqlarini bajarish tavsiya qilinadi.

Gimnastika devorida aralash va oddiy osilish holatlarida mashq bajarish maqsadga muvofiqdir.

Dinamik harakterdagi og'irliklar (to'plar, gantellarning og'irligi yarim (0,5-2 kg.) bilan mashq bajarishi samaralidir. Uzoqlikka (sherigiga) to'p uloqtirishni kam qo'llanish lozim. Ayrim hollarda oldinga engashishi, aylanish mashqlarini og'irliklarsiz va nafas olish ritmini tiklashga qaratib bajarish tavsiya qilinadi. Amaliy tur (yugurish, sakrash) mashqlarini bajarish vaqti va tezligi chegaralanadi. Tirmashib chiqishlarning oddiy turlari, masalan, aralash osilishda tirmashib chiqishlar tavsiya qilinadi. Ayollar mashg'ulotida bunday mashqlar qo'llanilmaydi.

Yuk tashishda (to'ldirma to'plarni, sherikni) buyumlarning og'irligini cheklash, sheriklarni ularning bo'yi va og'irligiga mos ravishda tanlash lozim. Muvozanat mashqlari, masalan yakka cho'pda sport anjomining balandligini 0,5 m gacha pasaytirib bajariladi.

Eng oddiy sakrashlar (uzunlikka, balandlikka, balandlikdan sakrashlar) tavsiya qilinadi, katta balandlikdan irg'ib tushishlarni cheklash zarur; asosiy e'tiborni to'g'ri va yerga ohista tushishga, to'shaklarni joylashishiga va shuningdek, o'z vaqtida jismoniy yordam straxovka qilishga qaratish lozim.

Ayollar bilan mashg'ulot o'tganda ularning qiziqishini oshirish va ruhini ko'tarish uchun mashqlarni musiqa jo'rligida bajarish foydalidir. Murakkab harakatlarni, balandlikka, uzoqlikka sakrashlarni, keskin siltashlarni, tez aylanishlarni, engashishlarni va shunga o'xshash mashqlarni bajartirmaslik kerak.

Kompleks darslardan tashqari keksa yoshdagi kishilar uchun gigienik gimnastika (ertalab, kunduzi, kechqurun) ishlaydiganlar uchun esa ishlab chiqarish gimnastikasi qilinadi.

Mashg'ulotlar o'rta yoshdagi kishilar uchun 60-90 daqiqa; katta yoshdagilar uchun 45-60 daqiqa; keksa yoshdagi kishilar uchun 30-45 daqiqa davom etadi.

Navbatdagi darsni shug'ullanuvchilardan o'zini qanday his qilayotganligini so'rashdan va tomir urishini hisoblashdan boshlash lozim (bu har bir mashg'ulot oxirida ham qilinadi).

ЎҚУВЧИ ЁШЛАРНИ ҲАР ТОМОНЛАМА ЕТУҚ БАРКАМОЛ ВА ВАТАНПАРВАРЛИК РУҲИДА ТАРБИЯЛАШДА СПОРТ ТУРЛАРИ АСОСИЙ ВОСИТА СИФАТИДА

Абдуллаев Н., НамДУ

Жисмоний тарбия ва спортни давлатимиз томонидан куллаб-қувватланишининг заъмонавий механизмларини яратиш, миллий спорт тури ва халқ ўйинларини ривожлантиришга қаратилган ислохотларни ҳуқуқий жиҳатдан таъминлаш ҳамда янада такомиллаштириш мақсадида 2015 йил 5 сентябрда янги таҳрирдаги “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонун қабул қилинди. Янги таҳрирдаги қонун Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш асосини кўришимиз мумкин. Бунинг яққол мисоли тарикасида Бразилиянинг Рио-да Женеиро шаҳрида бўлиб ўтган XXXI ёзги олимпиада ўйинларида кузатилди.

Ватанимиз спортчиларининг ушбу мусобақаларда 207 та давлат иштирокчилари ичида 21 ўринни эгаллашди. Шу билан бирга XV паралимпиада ўйинларида Ўзбекистоннинг 32 спортчиси, дзю-до, сузиш, енгил атлетика, ўқ отиш ва поуэрлифнинг турлари бўйича ўтазилган мусобақаларда 190 давлат ўртасида 16 ўринни олиб Ватанимиз шарафини муносиб ҳимоя қилиб 8 та олтин 6 та кўмуш 17 бронза жами 31 медалга сазовор бўлди. Унда Ўзбекистон боксчилари ёрқин юлдузлар мисоли порлаб ўзларини кўрсата олдилар. Шуни алоҳида тақдирлаш лозимки, кичик олимпиада нуфузини олган 3-босқичли спорт мусобақалари оммавийликдан катта спортга деган шиор асосида ташкил этилганлиги ўқувчи ёшларни спортга бўлган қизиқишларини ортириб, юқсак рекорд натижаларга ундамоқда. “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод”, “Универсиада” мусобақаларидаги натижалар бунга яққол мисол бўла олади. Масалан дзю-до бўйича Ришод Собиров, Абдулла Тангриев, теннис бўйича Севара Қодирова, Нилуфар Сотволдиева каби спортимиз юлдузлари спортдаги биринчи ютуқларинини шу муносабатларда эришганлиги. Буюк исботи бшлўла олади.

Мураббий сифатида ёшлар билан тиренировка машғулотларини олиб бориш жараёнини ўрганиб шунга амин булдимки спорт билан ошно бўлган ёшларимиз қалбида доимо ёруғлик, мураббий ва дустлари ёки рақибини ҳурмат қилиш ва энг асосий Ватанга – она юртини ардоқлаш ҳиссиёти кенг ривожланади.

Спорт билан шугулланиш ёшларни соғлом, бақувват ва қатиятли бўлишга ундайди, дунёқараши ўзгаради, ўз Ватанига меҳр-муҳаббат руҳида тарбияланади, бу эса ёшларни ватанпарлик ҳассида тарбияланганининг энг асосий омилларидан

МИНИ ФУТБОЛ ЎЙИНЛАРИДА ДАРВОЗАБОНЛАР ТОМОНИДАН БАЖАРИЛАДИГАН ТЕХНИК-ТАКТИК ҲАРАКТЛАРНИ ЎРГАНИШ

Бобошев З., ТошАЙЛҚЭИ

Мағлубиятларимизни сабаби ҳам, бу мини футбол ўйинларида дарвозабонларнинг жисмонан, техник ва тактикси анча орқада эканлиги деб таъкидлаймиз. Мини футбол дарвозабонларнинг зарур натижаларга эриша олмасликлари, уларнинг жисмоний, техник-тактик тайёргарликлари маромига етказилмаганлигида деб биламиз.

Замонавий мини футболда ўйинларида дарвозабон энг муҳим аҳамият касб этадиган ампула ўйинчилари хисобланиши тўғрисида кўп бора мутахассислар томонидан таъкидлашган. Чунки дарвозаларнинг ўлчами футболдан катта фарк қилиши, майдон ўлчамларини кичиклиги дарвозабонларга ракиб ўйинчиларини гол уриш имкониятини кескин камайтиради. Дарвозабонларни юксак техник-тактик тайёргарликларини ошириш, айни кунгача юқори малакали футболчиларни тайёрлаш амалиётида қўлланилиб келинаётган илғор тажрибалар ва тадқиқотлар натижалари ҳеч қандай шубҳа уйғотмайди. Лекин, мини футболда дарвозабонларни техник-тактик тайёргарлик масаласи ҳали илмий предмет сифатида ўрганишда айрим масалаларга етарлича эътибор берилмаган.

Мусобақа шароитида олий тоифа мини футбол дарвозабонлар томонидан бажариладиган техник-тактик ҳаракатларни таҳлил қилган ҳолда ютуқ ва камчиликларини аниқлаш ишимизни мақсади ҳисобланади. Биз томонимиздан видео тасмалар орқали ёзиб олиган 2012 йилда бўлиб ўтган Европа чемпионати (Харватияда) финал ўйинидаги баҳс, 2012 йилида бўлиб ўтган жаҳон чемпионатидаги (Тайландда) баҳсдаги дарвозабонларнинг техник-тактик ҳаракатлари ўрганилди. Бундан ташқари 2015 йилдаги баҳслар қаторига Бразилия давлатида ташкиллаштирилган “Гран-при” туриниридаги ўйинлари ҳамда 2015 йилда (Тайландда) Осиё чемпионатидаги ўйинлар таҳлил қилинди.

Биз Европа чемпионатининг финал босқичида иштирок этган Россия ва Испания терма жамоаларининг дарвозабонлари техник-тактик ҳаракатлари ўргандик. Бу ўйин давомида асосий вақт голиб аниқланмаганлиги учун кўшимча тайм белгиланган. Биз шунини таъкидлашимиз мумкинки, ўйин давомида жами Россия терма жамоа дарвозабони Густаво ўйин давомида 62 маротаба техник-тактик ҳаракатларни бажарган бўлса, самарадорлик кўрсаткичи 81% ташкил этади. Ғалаба қозонган Испания терма жамоа дарвозабони Луис Армандо 45 маротабани, самарадорлик кўрсаткичи 87% ташкил этади.

Икки дарвозабон ҳам ўйин давомида ўз маҳоратини яхши намоён этган ҳисобланади. Улар тўпларни чизикда қайтариш бўйича кўрсаткичлари юқори ҳисобланади.

Бу ерда ғалаба қозонган жамоа дарвозабоннинг самарадорлик кўрсаткичи юқорилиги олинган натижалардан кўришимиз мумкин. Айниқса, тўпларни қўлда ва оёқ билан ҳаракатлари юқорилиги кўриниб турибди. Шуни таъкидлаб ўтиш жоизки, икки жамоа ҳам мағлубиятга учраётган пайтда дарвозабони ўрнига бешинчи ўйинчини туширган ҳолда ўйин вазиятин ўзгартиришга ҳаракат қилган. Аммо, Испания терма жамоа аъзолари бу ҳаракатни амалга оширишда Россия терма жамоасидан анча самаралигини ва ўйин вазиятини ўзгаритира олганидан кўраммиз.

Бу жамоаларни биз Тайлантда 2012 йили бўлиб ўтган жаҳон чемпиоантидаги ¼ учрашувида ҳам дарвозабонларни натижаларини таҳлил қилиб ўтдик.

Олинган натижалардан биз Россия терма жамоа дарвозабони Густаво жами ўйин давомида 42 маротаба техник-тактик ҳаракатларни бажарган бўлса, самарадорлик кўрсаткичи 81% ташкил этади.

Ғалаба қозонган Испания терма жамоа дарвозабонни Луис Армандо 46 маротаба, самарадорлик кўрсаткичи 87% ташкил этади. Икки дарвозабон ҳам ўйин давомида ўз маҳоратини яхши намоён этган ҳисобланади. Уларнинг тўпларни чизикда қайтариш бўйича кўрсаткичлари юқори.

Бундан ташқари биз Бразилияда 2015 йил ташкиллаштирилган “Гран-при” турнирида финал босқичида иштирок этган жамоаларининг натижаларини ўргандик. Биз бу турнирда иштирок этган Эрон ҳамда Бразилия терма жамоа дарвозабонларини техник-тактик ҳаракатларини таҳлил қилдик. Улар томонидан бажариладиган самарали ҳаракатлар жамоа ғалабасида катта ҳисса қўшган. Эрон терма жамоа дарвозабони ўйин давомида ўз дарвозасини яхши ҳимоя қилганлигини унинг бажарган 56 маротаба техник-тактик ҳаракатларидан кўраммиз. Жамоа дарвозабоннинг самарадорлик кўрсаткичи 79% ташкил этган. Бразилия терма жамоа дарвозабони эса, 61 мартаба техник-тактик ҳаракатларни бажарган бўлса, самарадорлик кўрсаткичи 80% ташкил этган.

Олинган натижалардан биз Бразилия терма жамоа дарвозабони фақатгина дарвозани кўриқлаш эмас, балки футболчиларга бешинчи футболчи сифатида айрим вазиятларда ёрдам берган. Шунинг ҳисобиға унинг техник-тактик ҳаракатларни бажаришда тўпни ошириб бериш ҳаракатлари кузатилди. Биз томонимиздан педагогик кузатувлардаги натижаларда Тайланд терма жамоа дарвозабони Кончила ўйин давомида 40 мартаба техник-тактик ҳаракатларни бажарган бўлса, самарадорлик

кўрсаткичи 83% ташкил этади. Уларга рақиблик қилган Австралия терма жамоа дарвозабонни Константинов ўйин давомида 51 маротаба техник-тактик ҳаракатлардан 40 (78%) тасини самарали яқунлаган.

Олинган натижалардан биз хуни хулоса қилишимиз мумкинки, мағлубиятга учраган жамоа дарвозабонларининг ўйин давомидаги техник-тактик ҳаракатлар самарадорлиги, ғалаба қозонган жамоа дарвозабонлариникидан паслиги аниқланди. Бундай натижалар Осиё ҳамда Европа футбол жамоаларининг ўйинларида шу вазият кузатилды.

БАРКАМОЛ АВЛОДНИ ТАРБИЯЛАШ МАСАЛАСИ

Болтаев А., ЎзДЖТИ

“Қишилиқ тарихи пайдо бўлганидан буён минг йиллар давомида ҳар қандай мамлакатнинг, ҳар қандай миллатнинг, ота-она бўлиш бахти насиб этган ҳар қандай инсоннинг энг мўътабар орзуси, астойдил интилган асосий мақсади-соғлом, баркамол авлодни тарбиялаш, ҳар тамонлама комил инсонни вояга етказишдан иборат бўлиб келган”. Шу ўринда Президент И.А. Каримовнинг тез-тез такрорлаб турадиган сўзи яъни, буюк мутафаккир олим Абдулла Авлонийнинг “Алҳосил, тарбия бизлар учун ё ҳаёт ё мамот, ё нажот-ё ҳалокат, ё саодат ё фалокат масаласидур”- деган ибратли таърифидан тарбия ҳамма вақт ҳам долзарб бўлганини англаш кийин эмас. Ёки, Абдурауф Фитратнинг “Агар саодат, иззат, осойишталик, роҳат, шараф, номус ва эътибор керак бўлса, тезроқ авлод тарбияси усулларини билиб олиб, болаларимизни шу усул ва қоидалар асосида тарбия этишимиз лозим” – деган ибратли фикрлари, миллатпарварлик, эрқпарварлик, тараққийпарварлик, илмпарварлик ғоялари ҳам аввалдан баркамол авлод тарбияси масаласига юксак эътибор қаратилганлигини тасдиқлайди.

Ўзбеклар жамияти учун унинг бутун тарихида буюк сиёсий, тарихий воқелик бўлган мустақилликни қўлга киритиб, янги давлатчилик тикланган, қолаверса, ўзининг сиёсий қўлами, доирасига кўра барқарор кўринса-да, лекин жуда кўп мураккаблик ва зиддиятларга бой бўлган бугунги кундаги вазиятда баркамол авлод тарбияси янада долзарблашмоқда. Тарихдан маълумки, Ўрта Осиёга бостириб келган халқларнинг жисмоний машқлари ҳам маҳаллий халқ томонидан ўзлаштирилган. Беруний, Форобий, Ибн Сино ва бошқа алломалар томонидан жисмоний етукликни назарий асослари ҳам очиб берилган. Жисмоний етуклик алломаларнинг қарашлари бўйича инсондан доимий машғулотлар билан шуғулланиб туришни талаб қилган. Алломаларимиз ўз қарашларида жисмоний машқлар деганда инсон кундалик бажарадиган машғулотларни, югуришни, юришни, сакрашни отда бажариладиган машқлар ва бошқа жисмоний ҳаракатларни мукамал бажаришни тушунган. Уларнинг жисмоний қарашларида инсон ва унинг

организми соғломлиги ва унинг соғлом бўлиши учун керак бўладиган озик-овкатларга “Авесто” китобида таъкидлангани каби алоҳида эътибор берилган.

Табиат махсулотларидан кенг фойдаланиш кўрсатиб ўтилган ва бу тавсиялар ҳозирги кунда ҳам спортчиларимизнинг дунё спорт майдонларида бўлиб ўтадиган мусобакаларда яхши натижа кўрсатиши учун, аҳолини соғломлаштириш учун ўз аҳамиятини йўқотмаган. Уларнинг фикрлари бугунги кунда ҳам спорт соҳасида хизмат қилаётган мураббийлар, устозлар ҳамда спортнинг қайси тури бўлишидан қатъий назар, шугулланаётган ёшлар ва аҳолини соғломлаштириш учун кадрлидир. Юқорида таъкидлаганимиздек, инсон соғлиги тўғрисидаги фикрлар қадимий бўлса-да, аҳоли соғломлиги тушунчаси илк бора 1930 йилда Н.М.Добротворский томонидан фанга киритилган. Бунда инсонга “инсон-машина” системасининг элементи сифатида, унинг ҳаракат самараси эса машина имкониятларига, ҳамда инсон қобилятларига боғлиқ деб қаралган. Ушбу системадаги аҳоли соғломлиги ва унинг методология заминини социология ва экономика, педагогика ва психология, физиология ва анатомия, этика ва эстетика, жисмоний тарбия ва гигиенага оид махсус тадқиқотларни ўз ичига олувчи комплекс ва системали ёндашув ташкил этади.

Бугунги кунда сиёсий жараёнлар тарихига назар ташлар эканмиз, ҳозирги паллада мамлакатимиз нақадар мураккаб ва масъулиятли тарихий даврни бошдан кечираётганлигига амин бўламиз. Шу жиҳатдан олиб қараганда, шубҳасиз, баркамол авлод тарбиясига қаратилган эътиборга талаб икки ҳисса ортади. Шу йўлда баркамол авлодни тарбиялашнинг янги андозаларини ишлаб чиқишга интилиш ва уни мазмун-моҳиятини очиб беришга ниҳоятда кучли эҳтиёж сезилади. “XXI асрда қайси давлат қудратли, қайси халқ кучли бўлади? Бу саволга аҳолиси интеллектуал нуктаи назардан баркамол, ёшлари билимли, ор-номусли, ватанпарвар бўлиб униб-усаётган давлат, деб жавоб қайтариш мумкин. Бизнинг барча саъйи-ҳаракатларимиз комил инсонни тарбиялашга йўналтирилган. Янги асрда дунё тараққиётини, инсониятнинг қай йўлдан боришини комил инсонлар белгилашига шубҳа йўқ. Чунки XXI аср - интеллектуал авлод асри бўлади”. Демак, инсоният тақдири баркамол авлодга боғлиқ.

Дарҳақиқат Абдулла Авлонийнинг “ҳар бир миллатнинг саодати, давлатларнинг тинч ва роҳати ёшларнинг яхши тарбиясига боғлиқдур”, - деб ҳукамолар тамонидан айтилган мисолни келтириши ҳам келажакни баркамол авлод тарбияси белгилашига ишорадир.

Абдулла Авлоний баркамол авлод тарбиясига юксак эътибор қаратиб, тарбияга бола яшаб турган шароит, муҳит, кишиларнинг роли катта эканлигини кўрсатади ва “Энди очик маълум бўлдики, тарбияни туғилган

кундан бошласак, вужудимизни қувватландурмак, фикримизни нурландурмак, ахлокимизи гўзалландурмак, зехнимизи равшанландурмак лозим экан”, - деб таъкидлайди.

Абдулла Авлоний баркамол авлод соғлом фикр, яхши ахлоқ, илм-маърифатга эга бўлиши кераклигини ва бунинг учун баданни тарбия қилиш зарур эканлигини таъкидлайди. “Баданнинг саломат ва қувватли бўлмоғи инсонга энг керакли нарсадур. Чунки ўқумок, ўқитмок ва ўргатмок учун инсонга кучлик, касалсиз жасад лозимдур”.

Ушбу фикр давлатимиз раҳбарининг 2016 йил Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси кенгашининг навбатдаги йиғилишида сўзлаган нутқида юртимизда амалга оширилаётган барча саъй –ҳаракатлар буюк мақсад-муддаоларимиз, қураётган жамиятимизга муносиб, ҳам жисмонан, ҳам маънан соғлом, ҳеч кимдан кам бўлмаган авлодни тарбиялашга қаратилгани ҳақидаги фикрларида амалий аҳамиятини топди. Абдулла Авлоний бола тарбияси ҳақида фикр юритиб, куйидаги тўрт масала ғоят муҳим аҳамият касб этишини таъкидлайди:

1. “Тарбиянинг замони”
2. “Бадан тарбияси”
3. “Фикр тарбияси”
4. “Ахлоқ тарбияси”

Абдулла Авлоний “Бадан тарбияси” – деганда “жисмоний тарбия” ни, яъни “спорт” ни назарда тутди. Шу жиҳатдан спортга тарбиянинг асосий омили сифатида қарашиб, давлатимиз раҳбари томонидан “спорт” давлат сиёсати даражасига кўтарилиши бежиз эмас. Ўзбеклар жамияти учун спорт азалдан баркамол авлодни тарбиялаш омили бўлиб келган ва у бугунги кунда янада долзарбланиб амалий аҳамият касб этаётганини ҳаётнинг ўзи кўрсатиб турибти. Бу баркамол авлодни тарбиялаш масаласида спортни янада ривожлантиришни талаб этади. Соғлом одамнинг кўзида дунё гўзал, яшаш завқли туюлади. Соғлом танда соғлом ақл бўлади. Спортчининг улугвор кифасида фақат жисмоний, эпчиллик ва чакқонлик мужассам бўлмай, инсоннинг маънавий олами ҳам муҳим аҳамият касб этади. Бу тарбия жараёнида яна бир энг муҳим омил сифатида маънавий масалани ҳисобга олиш ва тарбиянинг бошқа омиллари билан маънавий омил бирлиги, муштараклигини таъминлаш орқали баркамол авлодни тарбиялаш масаласида юқори кўрсаткичга эришиш мумкинлигига эътибор қаратиш керак бўлади.

ВОЯГА ЕТМАГАН ЎҚУВЧИЛАРДА СПОРТ ОРҚАЛИ ШАХСИЙ СИФАТЛАРИНИ ТАРБИЯЛАШНИНГ АҲАМИЯТИ

ДехкамбаеваЗ., ЎзДЖТИХЖТСМИМТҚМО Маркази

Ҳозирги кунда таълим-тарбиянинг аниқ вазифаси ёшларни ҳар томонлама камолотга етган юксак маданиятли ҳамда жисмоний жиҳатдан чиникқан қилиб тарбиялаб етиштиришдан иборат. Шу сабабли ҳам шахсларни тарбиялаш мустақиллик даврининг энг муҳим таркибий вазифасидир. Спортнинг аҳамияти тобора ошиб бормоқда, чунки спорт – бу очик тинчликсевар халқаро сиёсатдир. Юқори малакали спортчиларни тайёрлаш заминида ёш спортчиларнинг ўқув-машғулот жараёнини тўғри уюштириш, шахсий сифатларни тарбиялаш муҳим қасб этмоқда. Спортшахс фаолиятининг энг муҳимларидан биридир. Спортда шахс жисмоний жиҳатдан камолотга етади, жисмоний ривожланиш эса шахсда психик сифатларининг ўсишига зўр таъсир кўрсатади. Бу иккаласи бир-бири билан органик равишда боғланган бўлиб, уларни ажратиб қараш мумкин эмас.

Бизга маълум, интенсив меҳнат қилиш учун ўртача куч ва тезлик кифоя қилади. Спортда бирор разряд олиш ёки рекорд қўйиш учун максимал даражада асаб-мушак кучи сарфлашни, юқори тезлик ва чакқонликни талаб қилади. Спорт ўзининг бу кучи билан киши фаолиятининг бошқа турларидан фаркланиб туради. Спорт жараёнида шахснинг ҳаракат малакалари юксак даражада ривож топади. Шунингдек, спортда шахснинг иродавий ва бошқа психологик сифатлари такомиллашади.

Спортда одам ёшининг маълум даврида катта аҳамиятга эгадир. Анатомия, физиология, педагогика ва психология фанидан равшанки, шахснинг ўсмирлик ва ёшлик даври жисмоний қобилиятни намоён қилиш учун жуда лойиқдир. Бу даврда ёшларни спортнинг у ёки бу тури билан шуғуллантиришнинг моҳияти шундаки, агар ўсмир спорт билан шуғулланиш даврини яхши ўтказар экан, унда юксак жисмоний қобилият ирода ва характер тарбияланади, шунингдек, дунёқараш шаклланади. Аксинча, бола ўсишнинг бу муҳим даврида жисмоний ҳаракатли ўйинларидан маҳрум бўлар экан ёки спорт билан шуғулланмас экан, ҳаёт жараёнида у ҳар томонлама етук одам бўлолмайдди. Демак, ўсиш жараёни муайян даврида спорт билан шуғулланиш ўсмирда келгуси ҳаёти учун энг муҳим бўлган жисмоний чакқонлик, эпчиллик, ботирлик, гўзаллик ва бошқа муҳим сифатларни тарбиялайди. Спортчи шуғулланар экан, у доимо юқори натижаларига эришишини мақсад қилиб қўяди.

Спорт мақсадга интилиш, интизомлилик ўз кучига ишонч, ташаббускорлик, мустақиллик, мардлик, қатъият, дадиллик, ўзини тута билиш, чидамлик каби иродавий сифатларни шакллантиришига таъсир кўрсатади. Спортчида бундай ижобий сифатлар режали ва тизимли спорт машғулотларнинг, муррабий меҳнатининг оқибатидир.

Ҳозирги кунда интизомлик тарбиялашда ёш спортчилар долзарб мавзу ҳисобланади. Интизом – инсон ўзини тутишининг маълум бир тартиби, жамият томонидан ўрнатилган қонун-қоидалар, маънавий қадриятларга одамлар томонидан риоя этилишидир. Бу тартиб-қоидалар жамиятнинг ёки маълум синфларнинг ёки алоҳида жамоат гуруҳларининг манфаати учун ўрнатилади. Интизом тушунчаси кенг маънода талкин қилиниб, унинг ёрдамида жамоат тартиб-қоидалари амалга оширилади.

Интизом жамиятнинг барқарор ривожланишининг муҳим шартидир. Айнан интизом туфайли инсонларнинг хатти-ҳаракатлари тартибга солиниши натижасида жамият аъзоларининг ижтимоий фаолияти ижобий мазмун касб этади. Машхур педагогнинг фикрича, интизомсиз одам жамоага қарши турадиган маданиятсиз, маънавиятсиз шахсдир. Тартиб интизомга ўргатиш ва ўрганиш, биринчи навбатда ўзи яшаётган жамиятга, жамият томонидан ўрнатилган тартиб-қоидаларга ҳурмат белгисидир.

Айнан биринчи машғулотлардан бошлаб аниқ интизом талаби қўйилмаса, кейинги машғулотларда уни тушунтириш самарадорлиши пасайяди.

Интизом ёш спортчининг онгли равишда муайян мақсадларига қаратилган ҳаракат ва интилишларида, англаб олинган мақсадлар, мотивлар, ахлокий принциплар ва ишонч-этикодлар асосида амалга ошириладиган ҳаракатларни тартибга солиш билан белгиланади.

Ҳозирги кунда ёш спортчиларда онгли хулқ-атворини тарбиялаш, спорт машғулоти жараёнида зарур бўлган даражадаги интизомни ўрнатишнинг самарали усулларини технологияларни талаб этилади. Лекин аксарият мураббийлар кўпроқ жазолаш усулини қўллагани ҳолда, ҳатто боланинг номутаносиб хулқ-атвори сабабларини аниқлашга ҳаракат ҳам қилмайдилар. Бундай ёндашувда сифатли таълим-тарбия олишида зарур бўлган психологик қулай шароитлар ва соғлом муҳитни яратиб бўлмайди. Шу сабабли ҳам болаларнинг салбий хатти-ҳаракатларга мойилликларини илгарироқ аниқлаш, уни тўғрилаш бўйича чоралар ишлаб чиқилиши ва тадбиқ қилинишига алоҳида эътибор берилиши лозим.

Юқоридаги фикрдан хулоса шуки, спорт шахсни гармоник ривожлантиришда алоҳида аҳамиятга эгадир, шахснинг психик жараёнлари спорт фаолиятини яхшилашга таъсир қилади, спорт эса ўз навбатида бу жараённи юксак даражада ўсишида асосий манба ролини ўйнайди. Шахсий сифат (интизом, ирода)сиз спортда юксак натижаларга эришиб бўлмайди. Бу сифатлар эса конкрет спорт шароитида шаклланади.

СПОРТ МАКТАБЛАРИДА ТАРБИЯВИЙ ИШЛАР САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШНИНГ АҲАМИЯТИ

Елдашева Г.В., ДехкамбаеваЗ., ЎзДЖТИХЖТСМИМТҚМО Маркази,

Ҳозирги кунда ёшларни баркамол инсон, ўз Ватанининг илғор кишиси сифатида тарбиялаш энг асосий масалалардан бири ҳисобланади, чунки айнан ёшлар давлатимизнинг келажагидир. Баркамол инсонни тарбиялаш борасидаги ишларни амалга ошириш мақсадида таълим соҳасини тубдан ислоҳ қилиш, жумладан, малака ошириш ва қайта тайёрлаш тизимини такомиллаштириш бўйича кенг миқёсдаги ишлар амалга оширилмоқда. Шунингдек, мамлакатимизда таълим тизимини такомиллаш-тиришда Ватан равнақини таъминлайдиган ёш авлодни тарбиялаб вояга етказиш, болалар спортини ривожлантириш ҳамда ўсиб келаётган ёш авлод саломатлигини мустаҳкамлаш борасида ҳукуматимиз томонидан барча шарт-шароитлар яратилмоқда. Республикамиздаги ёш авлоднинг жисмоний ва маънавий саломатлигини ривожлантиришнинг энг муҳим омилларидан бири сифатида оммавий болалар спортини ривожлантирилишини таъминлаш, камол топаётган авлоднинг соғлом турмуш тарзига ва спортни севишга интилишини ҳар томонлама қўллаб-қувватлаш, болалар-ўсмирлар спорт мактаблари ходимларини қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини оширишнинг ташкилий асосларини тубдан қайта кўриб чиқиш ҳамда такомиллаштириш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июнь ПҚ-3031-сон қарорига асосан Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирлиги тузилмасидаги Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси ижро аппарати, спорт мактаблари ҳамда спорт йўналишидаги мактаб-интернатлар, Болалар-ўсмирлар спорт мактаблари ходимларини қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази – Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт давлат қўмитаси тизимига топширилди. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармасини ташкил этиш тўғрисида”ги 2002 йил 24 октябрдаги ПФ-3154-сонли фармони билан унга тақдим этилган асосий вазифалар, ҳуқуқлар, имтиёзлар ва молиялаштириш манбалари Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт давлат қўмитаси ҳузуридаги Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармасида саклаб қолинди. Болалар спортини ривожлантириш ва оммавийлаштириш бўйича олиб борилаётган ишларни сифат жиҳатидан кучайтириш, болалар спортини объектларининг моддий-техник базасини янада мустаҳкамлаш, спорт таълими ва спорт захираларини тайёрлаш тизимини такомиллаштириш мақсадида Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси ижро аппарати, спорт йўналиши бўйича 256 спорт мактаби ва спорт йўналишидаги мактаб-

интернатлари Халқ таълими вазирлиги ихтиёридан Жисмоний тарбия ва спорт давлат қўмитаси тасарруфига ўтказилди. Яна 2017 йил 31 майда Вазирлар Махкамасининг 329-сон “Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти ҳузуридаги Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази фаолиятини такомиллаштириш тўғрисида”ги қарори қабул қилинди., 2017 йил 15 февралдаги ПҚ–2779-сон “Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт давлат қўмитаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида”ги Президент қарорига мувофиқ *Халқ таълими вазирлиги ҳузуридаги Болалар-ўсмирлар спорт мактаблари ходимларини қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш маркази Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти ҳузуридаги Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш марказига бирлаштирилган.*

Юқоридагиларни ҳуқуқий-меъёрий ҳужжатлардан келиб чиққан ҳолда, мамлакатимизнинг барча ҳудудларида оммавий спортнинг инсон ва оила ҳаётидаги муҳим аҳамияти, унинг жисмоний ва маънавий соғломликнинг асоси эканини тарғиб-ташвиқ қилиш, ҳаётга катта умид билан кириб келаётган ёшларни зарарли одатлардан асраш, ўларга ўз қобилият ва истеъдодларини рўёбга чиқаришлари учун зарур шарт-шароитлар яратиш, улар орасидан иктидорли спортчиларни саралаб олиш ҳамда мақсадли тайёрлаш тизимини такомиллаштириш борасида муҳим ва долзарб вазифалар турибди. Юртимизда соғлом ва баркамол авлодни вояга етказиш давлат сиёсатининг устивор йўналишларидан бири бўлиб, миллат генофондини асраш, оилада, жамиятда соғлом турмуш тарзини ривожлантириш, жисмоний тарбия дарслари сифатини яхшилаш, мактабдан ташқари таълим тизимида спорт ишларини ташкил қилиш ва уларнинг самарадорлигини кўтариш, спорт турларини ривожлантириш ҳамда оммавийлигини ошириш, иктидорли спортчиларни саралаш ва юқори малакали мураббий-тренерларни тайёрлаш ҳамда уларнинг малакасини ошириш бугунги кунда долзарб масалалардан бири ҳисобланади.

Ҳозирги кунда спорт муассасаларида ёш спортчилар билан олиб борилаётган тарбиявий ишлар ҳолатини ўрганиш, муаммоларни аниқлаш ва уларни такомиллаштириш бўйича таклифлар ишлаб чиқиш талаб этилади. Чунки спорт кенг маънода маънавий-ахлоқий, маданий-маиший, жисмоний ва психологик, техник ва тактик имкониятларни тарбияловчи ва ривожлантирувчи ижтимоий-педагогик жараёндир. Тарбиявий ишлар орқали ёшларнинг шахсий фазилатларини ривожлантириш йўлларини ишлаб чиқиш ва амалиётга татбиқ этиш орқали камолотга эришган, ҳар томонлама ривожланган авлодни тарбиялаш жараёнини унинг доимий, мунтазам изчил ва бир тизимга кирган

шаклда бўлишини, яъни тарбияга технологик ёндошувни амалга оширишни таъминлаш зарур деб ўйлаймиз.

Фойдланган адабиётлар.

1. «Халқ сўзи» газетасининг 2017 йил 6 июндаги 111 (6805)-сонда эълон қилинган. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июнь ПҚ-3031-сон қарори

АБУ НАСР ФАРОБИЙНИНГ БАРКАМОЛ ИНСОННИ ТАРБИЯЛАШ ТЎҒРИСИДАГИ ФИКРЛАРИ

Ибрагимов М.Б., БухДУ

Ўрта аср ижтимоий-фалсафий фикр тараққиёти мутафаккир Абу Наср Фаробий номи билан боғлиқ бўлиб, унинг инсон камолоти ҳақидаги таълимоти таълим-тарбия соҳасида катта аҳамиятга эга.

Комусий олим ҳисобланган олим Фаробий ўрта аср даври илм-фани тараққиётига катта ҳисса қўшган Фаробий табиий, илмий ва ижтимоий билимларнинг барча соҳаларида иш олиб борган. Фаробий ўзидан кейин жуда бой илмий мерос қолдирган. Фаробий инсон бахт-саодатга эришуви учун уларни бахтли-саодатли қила оладиган жамоа раҳбари бўлиши керак дейди. У Фозил шаҳарни бошқарадиган ҳоким табиатдан: 1. Соғ-саломат бўлиб, ўз вазифасини бажаришда ҳеч қандай кийинчилик сезмалиги; 2. Табиати нозик, фаросатли; 3. Хотираси мустаҳкам; 4. Зехни ўткир; 5. Ўз фикрини тушунтира оладиган нотик; 6. Билим-маърифатга ҳавасли; 7. Таом ейишда, ичимликда, аёлларга яқинлик қилишда очофат эмас, аксинча, ўзини тия оладиган бўлиши (кимор ёки бошқа ўйинлардан) завқ, ҳузур олишдан узок бўлиши; 8. Ҳақ ва ҳақиқатни, одил ва ҳақгўй одамларни севадиган, ёлгонни ва елгончиларни ёмон кўрадиган; 9. Ўз кадрини билувчи ва ориятли бўлиши, 10. Мол дунё кетидан қувмайдиган; 11. Адолатпарвар; 12. Қатиятли, саботли, журъатли, жасур бўлиши муҳимлигини қайд этади. Фаробий бу фазилатларни ҳар бир етук баркамол инсонда кўришни истади.

Фаробий таълим-тарбияга бағишланган асарларида таълим-тарбиянинг муҳумлиги, унда нималарга эътибор бериш зарурлиги, таълим-тарбия усуллари ва услуби ҳақида фикр юритади. «Фозил одамлар шаҳри», «Бахт саодатга эришув тўғрисида», «Ихсо-ал- улум», «Илмларнинг келиб чиқиши», «Ақл маънолари тўғрисида» каби асарларида ижтимоий-тарбиявий қарашлари ўз ифодасини топган.

Фаробий ўз ишларида таълим-тарбияни узвий бирликда олиб бориш ҳақида таълим берган бўлса ҳам, аммо ҳар бирининг инсонни камолга етказишда ўз ўрни ва хусусияти бор эканлигини алоҳида таъкидлайди.

Форобий «Бахт—саодатга эришув тўғрисида» асаридида билимларни ўрганиш тартиби ҳақида фикр баён этган. Унинг таъкидлашича, аввал билиш зарур бўлган илм ўрганилади, бу — олам асослари ҳақидаги илмдир. Уни ўргангач, табиий илмларни, табиий жисмлар тузилишини, шаклини, осмон ҳақидаги билимларни ўрганиш лозим. Ундан сўнг, умуман, жонли табиат ўсимлик ва ҳайвонлар ҳақидаги илм ўрганилади, дейди.

Форобий инсон камолотга ёлғиз ўзи эриша олмайди. У бошқалар билан алоқада бўлиш, уларнинг кўмаклашувчи ёки муносабатларига муҳтож бўлади. Унинг фикрича тарбия жараёни тажрибали педагог, ўқитувчи томонидан ташкил этилиши муҳимдир. Чунки ҳар бир одам ҳам бахтни ва нарса ҳодисаларни ўзича била олмайди. Унга бунинг учун ўқитувчи лозим.

Бунга Форобий таълим—тарбияни тўғри йўлга қўйиш орқали эришиш мумкин, дейди. Чунки мақсадга мувофиқ амалга оширилган таълим—тарбия инсонни ҳам ақлий, ҳам ахлокий жиҳатдан камолга етказди, хусусан, инсон табиат ва жамият қонун-қоидаларини тўғри билиб олади ва ҳаётда тўғри йўл тутди, бошқалар билан тўғри муносабатда бўлади, жамият тартиб қоидаларига риоя этади.

Форобий таълим ва тарбияга биринчи марта таъриф берган олим саналади. Таълим — деган сўз инсонга ўқитиш, тушунтириш асосида назарий билим бериш; тарбия — назарий фазилатни, маълум ҳунарни эгаллаш учун зарур бўлган ҳулқ нормаларини ва амалий малакаларни ўргатишдир, дейди олим.

Абу наср Форобий яна айтади: «Таълим — деган сўз халқлар ва шаҳарликлар ўртасида назарий фазилатни бирлаштириш, тарбия эса шу халқлар ўртасидаги туғма фазилат ва амалий касб ҳунар фазилатларини бирлаштириш деган сўздир.

Таълим фақат сўз ва ўргатиш билангина бўлади. Тарбия эса, амалий иш тажриба билан, яъни шу халқ, шу миллатнинг амалий малакалардан иборат бўлган иш - ҳаракат, касб - ҳунарга берилган бўлиши, ўрганишидир».

Демак, Форобий таълим—тарбиянинг асосий вазифаси жамият талабларига жавоб бера оладиган ва шу жамият учун хизмат қиладиган етук инсонни тарбиялашдан иборат деб билади.

Хулоса қилиб айтганда Форобий педагогик таълимотининг асосида баркамол инсонни тарбиялаш, инсонни ўз моҳияти билан ижтимоий, яъни фақат жамиятда, ўзаро муносабатлар жараёнида қомилликка эришади, деган фалсафий қараши ётади.

Инсоннинг камолга етишида ҳам ақли, ҳам ахлокий тарбиянинг ўзаро алоқаси муҳим аҳамият касб этади. Бунда Форобий тавсия этган таълим—тарбия усуллари ҳозирги даврда ҳам ўз аҳамиятини йўқотмаганлиги билан диққатга сазовордир.

ИРОДАВИЙ СИФАТЛАР СПОРТ ФАОЛИЯТИ МУВАФФАҚИЯТИНИ ТАЪМИНЛОВЧИ ОМИЛ СИФАТИДА

Курбанова З., НамДУ

Турли даражадаги спорт мусобақаларида спортчиларнинг ғалаба учун олиб борадиган курашида иродавий омил муҳим аҳамият касб этади. Юксак малакага эга спортчиларда жисмоний, техник, тактик тайёргарлик билан бир каторда психологик тайёргарлик, хусусан, иродавий сифатлари юқори даражада ривожланганлигини кузатиш мумкин.

Олимпиада ва параолимпиада ўйинларига иродавий тайёргарлик давомида спортчи ўзида мақсадга интилиш, интизомлилик, ташаббускорлик, мардлик, мустақиллик, катъиятлилик, матонат, дадиллик, ўзини тутати билдириш каби иродавий сифатларни шакллантиришига алоҳида эътибор қаратиши лозим.

Иродавий жараён шахснинг ўз олдига қўйган бирор мақсадларига эришиш учун интилишдан бошланади.

Мақсадга интилиш - спортчининг ўз олдига аниқ мақсад ва вазифаларни қўйишидан иборат хусусиятидир. Спортчи учун охирги натижа-мақсадга эришиш канчалик кучли мотивлар билан асосланган бўлса, унга интилиш даражаси ҳам шунчалик юқори бўлади.

Интизомлилик ўрнатилган қоида ва нормаларга шахс ўзини бўйсиндира олиш қобилиятидир. Ҳар қандай спорт фаолияти ёки мусобақа унда иштирок этаётган шахсларга маълум талаблар қўяди, белгиланган тартиб-интизомга риоя этишни тақозо этади.

Нуфузли мусобақалар олдидан спортчининг ўзига бўлган ишончи ҳам ғалабани таъминловчи энг муҳим омил саналади. Бу спортчининг куч ва имкониятларини объектив тарзда таҳлил қилиб, иккиланмасдан аини вазият учун зарур бўлган ҳаракатни амалга оширишга интилишидан иборат.

Шахснинг иродавий сифатларидан бири ташаббускорлик спорт спортчи бажараётган барча ҳаракатларининг жавобгарлигини ўз зиммасига олиб, вазиятни объектив тарзда баҳолаб жамоа ўйинларида энг тўғри қарорни қабул қилиб, уни амалга оширишида намоён бўлади.

Мардлик спортчининг шундай иродавий сифатидирки, у хавфли ва қийин вазифа ёки вазиятларга қарамасдан, ўзига нисбатан оғир оқибатга дуч келиш эҳтимолини англаган ҳолда ҳам мақсаддан оғишмай унга эришиш учун фаол интилишида намоён бўлади.

Спорт мусобақаларида намоён бўладиган яна бир иродавий сифат қатъият ва матонат бўлиб, спортчининг ўз олдига қўйган мақсадга эришиш учун ўзининг бутун куч-қувватини тўплаб, барча қаршилик ва қийинчиликларга қармай, узок вақт давомида ҳаракат қилишидир.

Спортчини ғалабага эришишни таъминлайдиган иродавий сифатлардан яна бири дадилликдир. У спортчига айни шароитда тез ва тўғри бир хулосага келиб, уни фаол амалга ошириш имкониятини беради.

Ўзини тутабилиш спортчининг ўз олди гақўйган мақсадларини амалга оширишга қаршилиқ кўрсатувчи чички ҳолатини енгийишда кўринадиган кучли ирода бўлиб, у ташвиш ҳиссини, оғрикни, кўркинчини, ғазабни ва шукаби кечинмаларни енгийишда кўринади.

Мазкур иродавий сифатлар бир-бири билан чамбарчас боғлиқ бўлиб, улардан бирини ривожлантириш ўз навбатида иккинчи сифатининг такомиллашувига ҳам ўз таъсирини кўрсатади. Енгилатлетика, сузиш, югуриш, чанғида учиш, велоспорт, эшкак эшиш спорти билан шуғулланувчиларда қатъиятчилик, ўзини тута билиш, бардошлилик, ташаббускорлик, мустақиллик, дадиллик, мардлик каби иродавий сифатлар муҳим бўлса, гимнастика, акробатика, оғир-атлетика, сакраш, фигурали учиш, ўк отиш ва бошқа спорт турларида ҳам бу сифатлар ўзига хос тарзда бириккан ҳолда намоён бўлади.

Иродавий ҳаракатлар таркибида иродавий зўр бериш алоҳида аҳамият касб этади. Иродавий зўр бериш жисмоний машқлар бажарилганда, диққат кучайтирилган пайтда, толиқиш ва чарчаш билан боғлиқ бўлган вазиятларда, кун тартибига бўйсиниш билан боғлиқ бўлган шароитда, кўркиш ҳиссини енгийиш билан боғлиқ ҳолатларда янада яққолрок намоён бўлади. Қабул қилинган қарорни ижро этиш, кўйилган мақсад сари муттасил интилиш албатта иродавий зўр беришсиз ўз-ўзидан амалга ошмайди. Бунинг учун спортчидан барча психологик механизмларни сафарбар этган ҳолда фаоллик кўрсатиш талаб этилади.

Спортчиларда иродавий сифатларни муваффақиятли тарбиялаш учун уларнинг фаолиятидаги объектив ва субъектив кийинчиликлар пайтидаги ижобий таъсирларни қатъий ҳисобга олиб бориш мақсадга мувофиқдир.

Спортчининг иродавий сифатларини тарбиялашда жуда ҳам кичик кийинчиликдан бошлаб, аста-секин мураккаб кийинчиликларни енгийишга ўргатиб бориш, ўз олди га қўйилган вазифаларни бажаришга интилишни уйғотиш, мазкур вазифаларни бажариш мумкинлиги хақида ишончини шакллантириш, зарур пайтларда тез ва кескин иродавий зўр бериш ҳолатларини вужудга келтириш мақсадга мувофиқ бўлади.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ ИЖТИМОЙ АҲАМИЯТИ

Қўчқаров У., НамМТИ

Ўз ривожланиши ва тараққиёт йўлини белгилаб олган Ватанимизнинг интеллектуал салоҳияти, таълим жараёнининг сифати, унинг мазмунан теранлиги, танланган воситаларида фойдаланишнинг изчиллиги, илмий-

назарий потенциали ва уни кейинчалик кундалик турмушида қўлланиши ўз ечимини кутаётган муаммолар занжирининг бир ўзаги деб қараш мумкин. Уларнинг ечими "Таълим тўғрисида"ги Қонун, Ўзбекистон Республикасида умумий ўрта таълимини ташкиллаш ҳақидаги қарори, ўрта таълимнинг давлат таълим стандарти (6) ва ўрта таълимнинг намунавий режаси, уни ишлаш технологияси, ўқитиладиган фанларнинг сони, улар орқали бериладиган билимларнинг ҳажми, миқдори ва уларнинг меъёри ва сифати билан узвий боғлиқ.

Ҳар бир жамиятнинг келажаги унинг ажралмас қисми ва ҳаётий зарурияти бўлган таълим тизимининг қай даржада ривожланганлиги билан белгиланади. Бугунги кунда мустақил тараккиёт йўлидан бораётган мамлакатимизнинг узлуксиз таълимни ислоҳ қилиш ва такомиллаштириш, янги сифат босқичига кўтариш, унга янги педагогик ва ахборот технологияларини ҳамда таълим самарадорлигини ошириш давлат сиёсати даражасига кўтарилди. Ҳозирги кунга келиб, "Таълим тўғрисида"ги Қонун ва "Кадрлар тайёрлаш миллий дастури" нинг амалий натижаси ўлароқ дунё тан олган, илғор деб саналаётган таълим тизимимиз юзага келди.

Инсон жисми тарбиясига оид билимлар доираси айтарли даражада кенг. У ўз ичига: одам анатомияси, физиологияси, спорт физиологияси, жисмоний тарбия тарихи ва уни ташкиллаш, спорт педагогика спорт психологияси, биохимия, биомеханика, спорт метрологияси, жисмоний машқлар гигиеняси, даволаш жисмоний маданияти, спорт менежменти, спорт иқтисодиёти, спорт ҳукуқи ва бошқа фанлар бўйича таълим беришни ўз зиммасига олган.

Таълим тизимида ўқувчилар жисмоний тарбия таълимининг ҳозирги кундаги ҳолати;

- машғулотларнинг шакллари ва уларнинг самарадорлиги ҳамда давлат таълим стандарти томонидан тавсия қилинган воситалар;

- таълим тизимининг самарадорлигини экспериментал тадқиқ қилишдан иборат қилиб белгиладик.

Мустақиллигимизнинг 26 йиллиги тарихимиз учун энг қисқа вақт ҳисобланса-да, жамиятимиз аъзоси, юртимиз келажаги, ислохотларнинг давомчиси ҳисобланган келажак авлоднинг таълим ва тарбияси бўйича ҳам кўришимиз мумкин. Ҳар қандай ривожланган мамлакат тарихи ўрганилса, унинг зарварақларида фан, таълим-тарбияга катта эътибор берилганлигига дуч келамиз. Юқоридагилардан келиб чиқиб, умумий ўрта таълимнинг давлат тизими жисмоний тарбия соҳаси бўйича Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 1998 йилнинг 13 май ойидаги 203-сонли қарори билан бошқарилиши ва лозим бўлса, ҳаётий талаблар даражасидан келиб чиқиб, зарурий тузатишлар қилиш билан таълим тизимини такомиллаштириш

мақсадида жисмоний тарбия таълими жараёни битирув лойиҳа ишини предмети қилиб олдик.

Ўқувчи ёшларнинг жисмоний камолоти, соғлом авлод тарбияси, такомиллашган таълим тизими жисмоний таълими орқалигина амалга ошириши тўлиқ исботланган. Мавжуд жисмоний тарбия таълимини мазмуни, унинг тузилиши ва шакллари, тарбия ва таълим воситалари, улардан амалиётда фойдаланиши методикаси, жисмоний тарбия таълим ва тарбияси жараёни учун мавжуд шароит уни такомиллаштиришни тақозо этади, шунга қура мавзу долзарб ва узнинг ечимига муҳтож.

Қайд қилинган Ўзбекистонда жисмоний тарбия таълими жараёни бобокалонимиз Абу Али Ибн Синонинг жисмоний тарбия таълими ҳақидаги илмий меросга таянган ҳолда ёритилган бўлиб жисмоний тарбия таълими тарихини яратишга илк бор уринишлар қилинган.

Ўқувчилар жисмоний тарбия таълими қайд қилинган даврнинг жисмоний тарбия тизимининг иккинчи звеноси бўлиб уни йулга қуйиш (ташқиллаш)га оид илк назарий фикрлар А.Д.Новиков, Л.П.Матвеевларнинг жисмоний маданият институтларнинг талабалар учун ёлган дарсликларда (1959, 1965) баён қилинган. Муаллифлар урта мактаблар (уша даврда шундай деб деб номланган)нинг ўқувчилари жисмоний тарбияси таълимининг асосий шакли деб мактаб жисмоний тарбия дарси унинг тулдирувчиси эса жисмоний тарбиядан синфдан ташқари ишлар деб икки шаклида "мажбурий" ва "ихтиёрий" тарздаги жисмоний машқлар билан шугулланиш машгулотларида жисмоний тарбия таълимини йулга қуйилиши лозимлигига катта эътибор берганлар.

Аслида, жисмоний тарбия таълимининг асосчиси рус анатоми, педогоги, врач П.Ф.Лесгафт - жисмоний ҳаракатлари ва уларни айнан нимага шундай (курсатилгандек) бажариш кераклиги ва бу шугулланувчига нима бериши мумкинлигини тушунтириш назарий билим бериш кераклигини биринчи бор узнинг XIX асрнинг охиридаги илмий тадқиқотларида илмий назарий исботлаб берган.

Мамлакатимизда эса ўқув муассасаларида фан сифатида ўқитиш 1926-1927 амалга оширилади бошланди. Машгулотлар, айниқса, 1930-1933 йиллар давомида ижодий меҳнатга ва Ватан муҳофаазисига тайёрлашни мақсад қилиб олди ва жисмоний тарбия таълими жараёни шунга йуналтирилади.

Жисмоний тарбия таълими, мактабгача ёшдагилар таълими, бошлангич, ўрта таълим, тўлиқсиз ўрта таълим, олий таълим, армия ва флотдаги ҳарбий хизматдаги таълим ва хизматдан сўнгги (ижоди меҳнат фаолиятидаги) таълим жараёнлари мамлакат жисмоний тарбия тизимининг звенолари деб тан олинди ва 1960-1970 йиллар давомида уларни мазмуни, ташқиллаш, машгулотларнинг шакллари, услублари, тўлиқ синалди, Давлат дастурлари ишланди ҳамда ҳар

бир ўқув муассасаси учун мослаб назарий ва амалий материаллар алоҳида-алоҳида гуруҳланди. Жисмоний тарбия таълимини берувчи мутахассисларни тайёрлаш тизими ишлаб чиқилди. Юқоридагилардан келиб чиқиб жисмоний тарбия таълимини базаси яратилди.

ЎҚУВЧИ ЁШЛАРНИ БАРКАМОЛ, ЕТУК ВА ВАТАНПАРВАРЛИК РУҲИДА ТАРБИЯЛАШДА СПОРТ ТУРЛАРИ БИЛАН ШУҒУЛЛАНИШНИНГ ҲУСУСИЯТЛАРИ

Мирзамахмудов Ш.С., НамДУ

Жисмоний машқларнинг тарихий шаклланган турланишига кўра (квалификация) спорт ўйинлари ҳам жисмоний тарбиянинг ассосий воситалари таркибида кўрсатилган. Спорт турларидан шуғулланувчиларнинг ҳар томонлама етук, баққуват ва соғлом бўлиб ривожланиши учун кенг фойдаланиши мумкин. Шу билан бирга ҳар қандай спорт тури жисмоний сифатлар тезкорлик, кучлилик, чидамлилиқ, чакконлик ва эгилувчанликни ривожлантиришига замин яратади. Мен фаолият олиб бораётган НамДУ талабалари билан спортнинг футбол турида тўғарак ишга раҳбарлик қилиб бориш жараёнида шу нарсага амин бўлдимки, энг аввало, бўш вақтни спорт фаолияти билан банд этган талабалар мустақил фикрлайдиган бўладилар. Вақтдан унумли фойдаланишга ҳаракат қиладилар, танлаган спорт турининг келиб чиқиш тарихи, ривожланиши билан танишиб билимларини бойтадилар изланадилар, ўз рақибига, мураббийига одоб, ахлоқ, доирасидаги муоммала хизмат қилади.

1994 йил Осиё ўйинларида ғолиб чиққан футболчи-ларимиздан Шухрат Максудов мустақил Ўзбекистонимизнинг байроғини баланд кўтариб майдонни айланиб чиққанда барча ўзбекларнинг кўзидан қувонч ёши тўқилган. Мухаммадқодир Абдуллаев Австралияда бўлиб ўтган олимпиада ўйинлари чемпиони бўлганда унга ўзбекона чўпон ва дўппи кийгазилганида ҳамма ҳаяжонга тушган. Бразилиянинг Рио-де Жанейро шаҳрида бўлиб ўтган олимпиада ўйинларида боксчимиз Ҳасанбой Дўсматов, оғир атлетикачи Руслан Нуриддинов тиззалаб туриб юрт байроғини ўпганда, параолимпиадачиларимиз матонат ва жасорат кўрсатиб ғолиб ва совриндор бўлиб шоҳсуппада туришганда ҳаммамиз миллат ғурури ифтихори билан қувонганимиз бир умрга арзигудек бўлди. Спорт турлари бўйича тўғаракларга қатнашадиган талаба ёшларимизни “Универсиада” мусобақаси, “Қамолот” кубоги ёки “Талаба” биринчилиги ёки ҳар қандай мусобақада ватанимиз мадҳияси янграганда, ғолиб ёки совриндор бўлиб шоҳсуппада турганда Ватанига, ота-онасига, устозларига шуқуруна айтиб туради. Она-Ватанга бўлган муҳаббати ортади. Шунинг учун

спорт турлари билан шуғулланиш ёшларни баркамол бўлиб тарбияланишига, ўз ватанини севишига, ватанпарварлик туйғусини шакллантиришга замин яратади.

СОҒЛОМ АВЛОД - КЕЛАЖАК ПОЙДЕВОРИ

Мухиддинов.Р ҚДПИ.,ХудойназароваГ.талаба

Мустақиллик йилларида республикада миллий таълим ва тарбия тизимини шакллантириш давлат сиёсатининг устувор йўналиши даражасига кўтарилди. Биринчи президентимиз Ислам Абдуганиевич Каримовнинг бевосита раҳбарлигида изчил ислохотларнинг амалиётга жорий қилинишининг натижасида мамлакатда узлуксиз таълим тизимидаги спорт йўналишида уч босқичли тизимга асос солинди.

Хусусан, “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод”, “Универсиада” каби спорт мусобақалари жараёнида тарбияланган ёшлар бугун Ватанимиз номини дунёга танитмоқда. Айниқса, сўнги ўн йилликда болалар ва ўсмирлар ўртасида спорт билан мунтазам шуғулланиш даражаси 30 фоиздан 57 фоизга, кизлар ўртасида 24 фоиздан 47 фоизга етгани мамлакатимизда спортга эътиборнинг юксак намунасидир.

Шаҳар ва туманларда Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси томонидан спорт иншоотларини бунёд этилаётганлиги ёшларда спортга бўлган қизиқишни янада орттиряпти, жумладан, 2005 йилда ёшлар спортининг 43 тури билан шуғулланган бўлса, 2016 йилда бу рақам 59 тани ташкил этди. Маълумки, мамлакатимизда шаклланган уч поғанали тизимнинг юқори босқичи Универсиададир. Маълумки, собиқ шўро тузуми даврида ўзбек кизларини спорт билан шуғулланиши даражаси ҳақида сўз юритиш анчагина мураккаб жараён эди. Айниқса, қишлоқ кизларини спортга жалб этиш кийин эди, чунки ота-оналарнинг эскича фикрлаши, эскича қараши уларни спортга бўлган қизиқишига моненьлик қилар эди. Бугунги кунда кизларнинг кураш, футбол, дзюдо ва каратэ ҳамда таэквондо каби спор тури билан шуғулланаётганлиги ёшларнинг онгини ўсганлиги, спортнинг юксалаётганлигининг ифодасидир.

2016 йили май ойида Фарғонада ўтказилган “Универсиада” мусобақаларида олимпия ўйинлари дастурига киритилган бокс, эркин кураш, юнон-рум кураши, таэквондо, оғир атлетика каби 5 та спорт тури киритилди. Бу эса Ўзбекистон Республикаси Биринчи Президенти Ислам Каримов таъкидлаганидек: Универсиада ўйинларидаги беллашувлар ўғил-кизларимиз учун ҳақиқатан ҳам “парвоз майдончаси” бўлиб хизмат қиляпти.

Мамлакатимизда еттинчи бор “Универсиада” беллашувлари ташкил этилди. Соғлом ва баркамол авлод мамлакат-таракқиётининг ҳаракатлантирувчи кучи, унинг порлоқ истикболи ва гуллаб яшнашининг

асосий омили. Шунинг учун ҳам юртимизда ўсиб келаётган ёш авлодни ҳам жисмонан, ҳам аклан ривожланган, маънавий жиҳатдан баркамол қилиб тарбиялаш масаласи давлат сиёсатининг устивор йўналишидан бири сифатида эътироф этиляпти.

Уч босқичли тизимда ҳар бир мусобақа бошланиши ва якунида ёш авлодни спортга бўлган кизикиш туйғуси янада ортади. Спорт мусобақалари машғаласининг порлаб туриши, ғолибларни тақдирлаш маросимида мусобақаларда энг кўп медаль жамғарган жамоаларга юксак мукофот - Президент табригининг асл нухаси ва Президент совғаси-автомашина, иккинчи ва учинчи ўринни эгаллаган жамоаларга диплом ҳамда Президентининг совғаси - автомашиналар билан тақдирланиши, Ўзбекистон байроғи остида Давлат мадҳиясининг янграши, мусобақа машғаласининг аста-секин сўндирилиши ёшларни келажакка бўлган интилишини янада орттиради. Жумладан, “Универсиада-2016” спорт ўйинларида Тошкент шаҳри жамоаси биринчи, Фаргона ва Самарқанд вилоятлари жамоалари иккинчи ва учинчи ўринни эгаллади. Навбатдаги финал мусобақалари байроғи Самарқанд вилоятига топширилди.

Хусусан, ёш авлодни спортга бўлган кизикишини орттиришда “Кичик олимпиада” деб ном олган уч тизимли спорт мусобақалари тарихини илмий ўрганиш ҳамда тадқиқ қилиш, тарғиб этиш илмий тадқиқини қутаётган муаммолардан бири деб биламиз...

ЁШ ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАРНИ БАРЬЕРЛАР ОША ЮГУРИШГА ТЕХНИКАСИНИ ЎРГАТИШ УЧУН ЙИГМА БАРЬЕР

Неъматов Б.И., ЎзДЖТИХЖТСМИМТҚМОМ

Юртимиз вакилларининг Олимпия ўйинлари, жаҳон чемпионатлари, Осиё ўйинлари ва чемпионатлари ҳамда халқаро мусобақаларда юксак натижаларга эришаётгани, дунёда Ўзбекистоннинг обрў-эътибори ва спорт салоҳияти янада ошаётгани, республикамиз ҳудудларида жаҳон андозаларига мос мухташам спорт иншоотлари барпо этилаётгани, ўқувчи ва талаба ёшлар ўртасида уч босқичдан иборат «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод» ва «Универсиада» спорт ўйинлари оммалашиб бораётгани, айниқса, эътиборлидир.

Мазкур йиғма барьер ёш енгил атлетика машғулотларида барьерлар оша югуриш техникасини ўргатишда фойдаланилади.

Йиғма барьер. Барьер планкаси қайишқоқ резинадан ташкил топган. Барьер сўлжийдиган устунни букиш учун мўлжалланган, пўлат пружинали амортизатор давом эттиради. Барьер планкаси оёқ кучи таъсирида (1200-1300 г) устунни 45° га букилади ва сўнгра барьер йиқилмасдан дастлабки ҳолатига қайтади. Бу ёш ўрганувчиларга барьердан ўта олишларига катта ишонч ҳосил

қилишда ўз таъсирини кўрсатади ва техника элементларини ўрганиш жараёнини тезлаштиради.

Одатда таклиф этилаётган барьерда бошка стандарт барьерларда ўргатишга нисбатан машғулотлар жараёнида оладиган шикастланиш ва лат ейишлар камроқ бўлади.

Барьер планкаси ва силжийдиган пружинали амортизаторли устун асосга махкамланган. Асосий устун қисқич ёрдамида керакли баландликка келтириш мумкин.

Барьер асосий қисмини фитингли боғланиши, барьерни 1,5-2 дақиқа ичида йиғиш ва йиғиштириш мумкин.

Барьерни тайёрлашда пластик труба, эспандер пружина, ясси резина лента ва бир шаклда бир-бирига туташтириб, махкамлаб фойдаланиш мумкин.

Йиғма барьерни тайёрлаш учун керак бўладиган материаллар рўйхати

№	Материаллар	Улчов бирлиги	Русуми	Сони
1.	Пластмасса труба	См	РН. 32	294
2.	Пўлат труба	См	Ст.20	76
3.	Пўлат пружина	Дона/см	Ст. 3	2x10
4.	Скоба	См	Ал. 10	120x6x1
5.	Ясси лента	См	резина	120x6
6.	Баландликни созловчи болт	Дона	Ст. 3	2
7.	Фитинг	Дона	РН. 32	4
8.	Елим	Паста	“Момент”	1
9.	Болт	Дона	М.10x30	2

Йиғма барьернинг барьер прототипидан асосий фарқи

№	Йиғма барьер	Барьер прототипи	Изоҳ
1.	Барьер планкаси ясси резина лентали.	Ёғоч планка	Шикастланиш ва лат ейишларни олдини олиш мақсадида
2.	Пўлат пружина	Темир устун	Барьерга кўч тушганда амортизатор вазифасини бажаради
3.	Оғирлиги 3,400 кг	Оғирлиги 10 кг	Бир жойдан иккинчи жойга кучириш қулай
4.	Планкага 1200-1300 г куч таъсир этганда барьер йиқилади	Планкага 3500-4000 г куч таъсир этганда барьер йиқилади	Ёш ўрганувчиларга барьерлар оша югуриш техника элементларини ўргатишда катта самара беради.

килишла уз таъсирини кўрсатади ва техника элементларини урганиш жараёнини тезлаштиради.

Одатда таклиф этилаётган барьерда бошқа стандарт барьерларда ургатишга нисбатан машғулотлар жараёнида оладиган шикастланиш ва лат ейишлар камроқ бўлади.

Барьер планкаси ва силжийдиган пружинали амортизаторли устун асосга маҳкамланган. Асосий устун қискич ёрдамида керакли баландликка келтириш мумкин.

Барьер асосий қисмини фитингли боғланиши, барьерни 1,5-2 дақиқа ичида йиғиш ва йиғиштириш мумкин.

Барьерни тайёрлашда пластик труба, эспандер пружина, ясси резина лента ва бир шаклда бир-бирига туташтириб, маҳкамлаб фойдаланиш мумкин.

Йиғма барьерни тайёрлаш учун керак бўладиган материаллар руйхати

№	Материаллар	Улчов бирлиги	Русуми	Сони
1.	Пластмасса труба	См	РН. 32	294
2.	Пулат труба	См	Ст.20	76
3.	Пулат пружина	Дона/см	Ст. 3	2x10
4.	Скоба	См	Ал. 10	120x6x1
5.	Ясси лента	См	резина	120x6
6.	Баландликни созловчи болт	Дона	Ст. 3	2
7.	Фитинг	Дона	РН. 32	4
8.	Елим	Паста	"Момент"	1
9.	Болт	Дона	М. 10x30	2

Йиғма барьернинг барьер прототипидан асосий фарқи

№	Йиғма барьер	Барьер прототипи	Изоҳ
1.	Барьер планкаси ясси резина лентали.	Еғоч планка	Шикастланиш ва лат ейишларни олдини олиш мақсадида
2.	Пулат пружина	Темир устун	Барьерга куч тушганда амортизатор вазифасини бажаради
3.	Оғирлиги 3,400 кг	Оғирлиги 10 кг	Бир жойдан иккинчи жойга кучириш қулай
4.	Планкага 1200-1300 г куч таъсир этганда барьер йиқилади	Планкага 3500-4000 г куч таъсир этганда барьер йиқилади	Еш урганувчиларга барьерлар оша югуриш техника элементларини ургатишда катта самара беради.

Барьер чизмада қисмларга бўлиб курсатилган йиғма барьер оғирлиги 3,340 кг. Уни бир жойдан иккинчи жойга кучириш қулай ва еш ўрганувчи енгил атлетикачилар учун барьерлар оша югуриш техника элементларини ўргатишда ва сакраш машқларини бажаришда самарали восита ҳисобланади.



Йиғма барьер схематик кўриниши

1. Барьер тепа қисмидаги ясси резинали лента.
2. Планкани бириктирувчи устун.
3. Барьерга куч тушганда амортизатор вазифасини бажарувчи пулат пружина.
4. Каттик резина
5. Силжийдиган устун.
6. Копкок.
7. Силжийдиган устунни маҳкамлаш учун қисқич ва харини керакли баланкликка келтириш мосламаси.
8. Таянч устун.
9. Фитинг.
10. Икки устунни бириктирувчи тусин.
11. Фитинг.
12. Таянч стержен.

ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ БАРКАМОЛ АВЛОДНИ ТАРБИЯЛАШ ХИЗМАТИДА

Неъматова С.И., НВПХҚМОТИ

Хидоятова Л., ЎзДЖТИХЖТСМИМТҚМО маркази

Ўзбекистон Республикаси биринчи Президентининг 2010 йил 1 апрелдаги “Қишлоқ жойлардаги болалар спорти объектларида банд бўлган аёл спорт устозлари меҳнатини рағбатлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-1315 сонли қарорининг мазмун-моҳияти.

Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси Ҳомийлик кенгашининг қарорига мувофиқ ҳамда кизларни, айниқса, қишлоқ жойлардаги кизларни спорт билан шуғулланишига фаол жалб этиш учун зарур шарт-шароитларни яратиш, болалар спорти объектларида болалар ва ўқувчи ёшлар билан ишлаш учун аёллар орасида юқори малакали, профессионал тайёрланган устоз кадрларни кенг жалб этиш, уларнинг меҳнатини моддий рағбатлантиришни кучайтириш масалалари. Аёл мураббийларни иш билан таъминлаш тўғрисида ва рағбатлантиришга доир меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатлари ҳақида.

Мустақиллик туфайли жисмоний тарбия ва спорт юртимиз таракқиётининг барча соҳалари каби давлат сиёсатининг устивор йўналишларида орасида ривож топмоқда. “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” ги Қонун, “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги Қарор “Оммавий спорт тадбирларини янада кучайтириш тўғрисида” ги Қарорлар ва шу соҳага оид бошқа концептуал ҳужжатларнинг қабул қилиниши, уларнинг босқичма-босқич ҳаётга тадбиқ этилаётганлиги ҳамда Ўзбекистон Конституцияси “Таълим тўғрисида” ги ва “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури” тўғрисидаги Қонунларда жисмоний тарбия ва спортга алоҳида урғу берилиши юқорида қайд этилган фикр ифодасидир. Сўнги йилларда ўзбек спорти ўзининг юқсак натижалари билан мамлакатимиз шухратини жаҳон ҳамжамияти олдида тараннум этиб келаётганлиги, минглаб халқаро стандартлага мос спорт мажмуаларни қад кўтараётганлиги, юртимизнинг турли ҳудудларида энг нуфузли халқаро мусобақаларнинг ўтказиб келинаётганлиги ушбу ҳужжатларнинг амалий маҳсулидир. Лекин юқсак натижаларни қўлдан бермаслик, малакали, рақобатбардош спортчиларни тайёрлаш тўғридан-тўғри ёш истеъдодли захираларни етиштириш билан боғлиқдир.

Спорт фаолияти жараёни ҳозирги бозор иқтисодиётига ўтиш даврида жамиятни ўзи олий маълумотли мутахассислар тайёрлашга юқори талаб қўяди.

Кейинги ўн йилликлар ичида замонавий спортда ёшариш жараёни юзага келмоқда. Машғулотлар жараёнига кўпроқ ёш спортчиларнинг жалб қилиниши спорт соҳасидаги мутахассисларга катта масъулият юқлайди. Хотин-қизлар

спортини ривожлантиришда ҳам аёл мураббийларимиз жуда катта ўрин эгаллайдилар.

Ҳозирда Республикамиз вилоятларида аёл мураббийларнинг камлиги долзарб муаммосига айланган.

Малакали аёл мураббийлар орқали спорт билан шуғулланувчи хотин-кизлар сафини кенгайти.

Таҳсинга сазовор жойи шундаки, Президентимизнинг ҳар-бир асарлари ёки маърузасида қайси соҳа ёки йўналишга оид бўлишидан катъий назар, унда кўпинча жисмоний тарбия ва спорт мавзусига алоҳида урғу берилади.

Чунончи жисмоний тарбия – умумий тарбиянинг бир тури бўлиб, унинг асл мазмуни ҳаракатларга ўргатиш ва инсоннинг жисмоний сифатларини тарбиялашдан иборат.

Жисмоний тарбия ва спорт нафақат икtidорли спортчилар тайёрлаш учун, балки соғлом генафондни таъминлаш ва баркамол авлодни тарбиялашга хизмат қилиши даркор. Юртбошимиз айтганидек: “Соғлом, билимли ва фидойи фарзандлари бўлган халқ албатта ўзининг келажагини барпо этади”. Демак оммавий спорт, айниқса, хотин-кизлар спортини илмий асосда ривожлантириш, унинг ташкилий ва технологик асосларини яратиш, бугунги куннинг долзарб масалаларидан биридир.

Хотин-кизлар спортини ривожлантириш суръатини жадаллаштириш, айниқса, кишлок ҳудудларда ўқувчи ёшларни жисмоний тарбия ва спортга оммавий жалб қилиш ҳамда уларнинг мунтазам шуғулланишларига шароит яратиш, умумий ўрта таълим тизимини такомиллаштириш бўйича қабул қилинган истикболли режа вазифаларини изчиллик билан амалга ошириш каби долзарб масалаларни Давлат умуммиллий дастурига асосан глобал миқёсда самарали ҳал қилиш имкониятларини очиб беради.

Шу билан бир каторда болалар, ўқувчи ёшлар ва хотин-кизлар спортини тўғри ташкил қилиш, улар организмни ривожлантириш ҳар бир жисмоний сифат ва функционал имкониятларини ўзига хос сенситив даврларинизътиборга олиш зарурлиги биланбоғлиқдир.

Таъкидлаш жоизки, жисмоний тарбия ва спорт машғулотларининг самарадорлиги нафақат уларнинг узлуксизлиги ва мунтазамлиги билан белгиланади, балки, у машғулотлар ҳажми муддати ва таъсир этиш қиймати билан асосланиши лозим. Бинобарин, хотин-кизлар спортида аёл мураббийларнинг нечоғлик муҳим аҳамият касб этишини аниқлаш ва уларни жисмоний тарбиява спортбилан мунтазам шуғулланишларичун шароит яратишва шу шароит самарадорлигини ошириш билан боғлиқ бўлган моддий, ҳуқуқий, меъёрий ва ташкилий омиллар ҳолатида муҳим аҳамият касб этади.

Хулоса қилиб айтганда, хотин-кизлар спортини ривожлантириш фақатгина масаланинг моддий–техник жиҳатлари билан белгиланади, балки шу ёш

авлодни глобал миқёсда жисмоний тарбия ва спортга жалб қилиш, машгулотларни миллий асосда ташкиллаштириш ва спорт маҳоратларини фундаментал бўлиши аёл мураббийларнинг тайёргарлигини самарали шаклланиши муҳимлигига эътибор қаратиш керак.

ЎҚУВЧИ ШАХСИНИ ТАРБИЯЛАШДА СПОРТНИНГ РОЛИ

Норқўзиева Д.Ш., Турдиева О. М., ҚДПИ

Мамлакатимизда иқтисодий ва сиёсий соҳаларда амалга оширилаётган кенг қамровли ишлар билан бир қаторда, ўсиб келаётган ёш авлоднинг таълим-тарбияси, жисмоний ва аклий жиҳатдан тараққиёти борасида ҳам кенг қамровли ишлар амалга оширилмоқда. Мамлакатимизда спортни ривожлантириш борасида амалга оширилаётган ҳукумат сиёсатибу борада ижобий натижа бераётганлиги ҳеч кимга сир эмас. Хусусан, Ёшларга оид Давлат сиёсатини ишлаб чиқилиши, бу борада ёшлар ўртасида ўтказилаётган “Баркамол авлод” ва олий ўқув юртлараро “Универсиада” каби спорт мусобақаларнинг ташкил этилаётганлиги бунинг асосий белгисидир.

Бугунги кун ёшларини ҳар томонлама камолатга етган юксак маданиятли хамда жисмоний жиҳатдан чиниккан қилиб тарбиялаб, етиштириш долзарб масалалардан ҳисобланади. Ёшларни ҳар томонлама тарбиялаб етиштиришда спортнинг роли катта.

И.П.Павловнинг таъкидлашича, инсон ва ҳайвон ҳулқ-атвори мазмуни нафақат нерв системасининг туғма хусусиятлари, балки организмга доимо таъсир этиб турувчи ташқи таъсирлар, яъни доимий равишда бериб бориладиган таълим-тарбия ёки шароитга ҳам боғлиқ бўлади.

Бир қатор тадқиқотчиларнинг таъкидлашича, инсон одобли ёки одобсиз, олийжаноб ёки эгоист, жиноятчи ёки соғлом ҳулқли бўлиб туғилмайди. Шахсдаги у ёки бу хилдаги хусусиятлар кишининг ижтимоий ҳаёт фаолияти, уни қуршаб олган объектив шарт-шароитлар ва воқеа-ҳодисалар таъсирида вужудга келади. Ушбу шароитлар ва объектив муносабатлар характери индивиднинг шахс сифатида шаклланишига асос бўлиб хизмат қилади.

Спорт ҳам шахс фаолиятининг энг муҳимларидан биридир. Спортда шахс жисмоний жиҳатдан камолотга етади, жисмоний ривожланиш эса шахсда психик сифатларининг ўсишига асосий манбаа бўлиб хизмат қилади.

Спорт ҳам шахснинг конкрет, энг муҳим фаолиятларидан биридикри, шахсни камолотида жисмонан бақувват, мустаҳкам иродали, сабр-бардошли, меҳнатсевар, шунингдек, мустақил, ўз-ўзига объектив баҳо беришли қилиб тарбиялаб боради.

Спорт билан шуғулланиш жараёнида ўқувчи кучли бўлиш билан бирга, чаққонликни ўз гавдасини (ҳар томонлама идора қилиш хусусиятларини таркиб

топтириб боради. Бизга маълумки спорт жараёнида шахснинг харакат малакалари билан психик тараққиёти, хусусан, идрок механизмлари, хотира жараёни, тафаккурини ўсишига, қобилиятини ва характер сифатларини шаклланишига ҳам асос бўлади.

Спорт одам ёшининг маълум даврида катта аҳамиятга эгадир. Анатомия, физиология ва психология фанидан равшанки, шахснинг ўсмирлик ва ёшлик даври жисмоний қобилиятни намоён қилиш учун жуда қулай давр ҳисобланиб, уларнинг биологик ва психологик жиҳатдан тўғри ривожланишига олиб келади. Шу билан биргаликда бу ёки у даврида шахснинг психологик хусусиятларини тарбиялаш учун ҳам кенгимқоният туғдиради, чунки психологик хусусият ва сифатлар жисмоний ривожланиш билан боғлиқдир.

Бу даврда ёшларни спортнинг у ёки бу тури билан шуғуллантиришнинг моҳияти шундаки, агар ўсмир спорт билан шуғулланиш даврини яхши ўтказар экан, унда юксак жисмоний қобилият ирода ва характер тарбияланади, шунингдек, дунёқараш шаклланади. Аксинча, бола ўсишнинг бу муҳим даврида жисмоний харакатли ўйинларидан маҳрум бўлар экан ёки спорт билан шуғулланмас экан, ҳаёт жараёнида у ҳар томонлама етук инсон бўлиб етиша олмайди. Демак, ўсиш жараёни муайян даврида спорт билан шуғулланиш ўсмирда келгуси ҳаёт учун энг муҳим бўлган жисмоний тўлик: чакконлик, эпчиллик, ботирлик, соғлом фикрлик, метин иродалилик жисмоний гўзаллик ва бошқа муҳим сифатларни тарбиялайди. Спортчи спортнинг у ёки бу тури билан шуғулланар экан, у доимо юкори натижаларига эришишини мақса қилиб қўяди.

Кузатиш натижаларига кўра ўсмирлар тарбиясида учрайдиган айримнуксонларнинг тарбиялашда спорт ўйинларини, миллий ўйинларни қўллаш уларнинг кизиқишларини оширади. Болалар машғулот давомида ижобий жўшқинликни ҳис қилади, шу билан бирга ўзидаги мавжуд ортикча энергия ушбу спорт ўйинлари орқали бартараф қилинади. Йўл-йўлакай ҳар иккала спорт ўйинларида ўйин маданияти қондалари билан яқиндан, чуқурроқ танишади ва ушбу маданиятни ўзида мужассамлаштириб боради. Бу фақат ўйин катнашчиларининг дунёқарашини кенгайтириб қолмасдан, ўйиннинг ўзига хос хусусиятлари ва ўз халқининг намунавий маданияти дурдоналарини тушунишга ёрдам беради, чунончи, бошқа ўйинлар билан такқослаш имқониятини пайдо қилади ва тарбиянинг айрим нуксонларини тарбиялашда миллийлик аҳамият қасб этади. Шунингдек, спорт ўйинлари давомида иштирокчилар ўртасида ўзаро ҳурмат, ҳамжиҳатлик шахслараро муносабат ўзаро ишонч мавжуд низоларни бартараф қилиш шубилан бирга гуруҳда ўзини керакли инсондек ҳис қилишлигини шакллантиради. Бу борадаги масалаларниҳал қилиш жараёнида таълим-тарбия жараёнида узлуксиз спорт мусобақаларини донмий ўтказиб бориш:

- Биринчидан, умумий жисмоний тараққиётни, организмнинг физиологик функцияларини юксак даражада ривожланганлигини ва ҳар бир ҳаракатта ижобий қарашни талаб қилади.

Бу ҳол, айниқса, бадиий гимнастикада, боксёр, футболлист, курашчиларда, сакровчи ва бошқаларда яққол кўринади.

- Иккинчидан, спортчида тафаккур юритиш операциясининг юксак ўсишини талаб қилади. Чунки спортда дарҳол ечилишни талаб қиладиган тактикага оид масалалар тез-тез учраб туради. Бу зарурият спортда тафаккур қилиш қобилиятини ўстиради. Бундан ташқари спортда эмоция, идрок ва бошқа психик жараёнлар ҳам камолга етади.

- Учинчидан, спорт шахс темпераменти ва характерини тарбиялашда ҳам асосий кучга эга.

Флегматик-темпераментли кишилар яқин дистанцияга тез югира олмайди, боксда эса тез ҳаракат қила олмайди, аммо асаб тизими тренировка қилиш натижасида бундай типни ўзгариши спортнинг айрим турларини эгаллай олганлиги исботланган.

Холерик темпераментли кишилар яқин дистанцияга югуришга, боксга жуда мос келадилар, лекин мусобақа пайтида ошқоча ҳаяжонландилар, учраган тўсиқларни енгилда аччиқландилар.

Илмий текширишлар шуни кўрсатадики, кўп йиллик тажрибага эга бўлган тренер ва спортчиларни текширилганда улар орасида кучсиз асаб тизими эга бўлганлари кам учрайди. Ваҳоланки, спорт билан шуғулланмаган кишилар ўртасида кучсиз асаб тизимли кишилар тез-тез учраб туради.

Баъзи спортчилар ўз шахсий устунлигини назарда тутиб мусобақада иштирок этадилар. Бу эса кўпинча индивидуализм, мактончоклик, ўз-ўзига юқори баҳо бериш, қабил салбий сифатларни шаклланишига ҳамолиб келади.

Демак, бундан шундай хулоса келиб чиқадики, спорт жараёнида ижобий сифатлар билан биргаликда салбий сифатлар ҳам намоён бўлиб туради. Салбий сифатларнинг пайдо бўлиб туришининг асосий сабаби спортчини биринчидан, жисмоний, техникавий ва тактикавий етук эмаслигида бўлса, иккинчи томондан, унинг иродавий ва ғоявий томондан етарли тайёрланмаганлигидадир.

Юқоридаги фикрлардан хулоса қилиш мумкинки, спорт шахсни гармоник ривожлантиришда, психик жараёнларнинг юксак даражада ўсишида, иродавий ва характер сифатларини тўғри шаклланишида алоҳида аҳамиятга эгадир.

ЎЗБЕКИСТОН ОЛИМПИА ХАРАКАТИ ТИЗИМИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИНИНГ РОЛИ ВА АҲАМИЯТИ

Рахимова З., ЎзДЖТИ

Донишмандларнинг "Қайсидир миллатнинг нималарга кодирлигини билмокчи бўлсанг, унинг аёлига бок" деган ҳикмати бор. Ҳар сафар мустакил юрт, озод Ватан, унинг жаҳон ҳамжамиятидаги ўрни ҳақида гап кетар экан, суратию сийрати гўзал хотин-қизларимиз, уларнинг амалга ошираётган улуғишлари алоҳида гапирилиб кетилади, уларнинг ҳаётимиз равнаки, жамият таракқиётидаги ўрни бугунги кунда ҳам жисмонан, ҳам маънан соғлом хотин-қизлар сафи кундан-кунга кенгайиб бораётганлиги амалда ўз ифодасини топмокда, айниқса, спортга муносабат мустакиллик йилларидан бошлаб тубдан ўзгарди. Зеро, Олимпиада ўйинлари, спортда ҳамжихатлик, дўстлик, эзгулик элчиси, етуклик рамзидир. Ўзбекистонда Олимпиада ҳаракатини ривожлантириш учун, Миллий Олимпиада Қўмитасининг ташкил топиши(1992йил), Олимпиада ўйинларига катнашиши, Мустакиллик туфайли жисмоний тарбия ва спортга бўлган эътибор юртимиз таракқиётининг барча соҳалари каби давлат сиёсатининг устивор йўналишларидоирасида ривож топди, бунинг натижасида болаларимиз ҳар томонлама соғлом ҳамда иродали бўлиб вояга етаётгани, хотин-қизлар саломатлиги мустаҳкамланаётгани, бугунги кунда спорт билан мунтазам шуғулланаётган хотин-қизлар салкам эллик фоизни ташкил этаётгани, профессионал спортчиларимиз сафида улар сони тобора кенгайиб бораётгани, ўтган давр мобайнида 44 нафар киз айнан мазкур соҳадаги ютуқлари учун Зулфия номидаги Давлат мукофотига сазовор бўлгани бу борада олиб борилаётган ишларнинг яккол тасдиғидир.

"Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида"ги (1992, 2000, 2015йиллар) чиқарилган қонунлар, "Ўзбекистонда жисмоний табия ва спортни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисида"ги қарорлар, ҳамда дастурлар, уларнинг изчиллик билан ҳаётга босқичма-босқич жорий этилаётганлиги жисмоний тарбия ва спорт, жумладан, хотин-қизлар спорти давлат сиёсатининг устивор йўналишлари доирасида равнак топаётганидан далолат беради, айниқса, маҳаллий кизларни жимоний тарбия ва спортга жалб қилиш борасида бунинг натижасини ҳар ўқув йилида ЎзДЖТИ га хотин-қизлар спортини ривожлантириш мақсадида 210 нафар талаба кизлар қабул қилиниб, таҳсил олаётганлиги, аёллар спортни Республикамизда ривожлантириш учун амалга оширилган ишларнинг исботидир.

Жамиятимизда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, аҳолининг, айниқса, хотин-қизларнинг жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиши учун замон талабларига мос шарт-шароитлар яратиш, спорт мусобақалари орқали, мардлик ва ватанпарварлик, она Ватанга садоқат туйғуларини камол топтириш учун кенг қўламли ишлар амалга

оширилдики, бунинг исботининг натижаси юртимиз спортчи хотин-кизларининг Олимпия уйинлари, жахон чемпионатлари, Осиё уйинлари ва чемпионатлари ҳамда халқаро мусобакаларда юксак натижаларга эришяётгани, дунёда Ўзбекистоннинг обрў-эътибори ва спорт салоҳияти янада ошаётганини, спортчи аёлларимиздан Лидия Черязованинг 1994 йил кишиги олимпиада уйинларида (Лирихамер, Финляндия) биринчи олимпиада чемпиони булиб тарихга кириши, спорт гимнастикаси буйича еъги олимпиада чемпиони (1992 йил) Оксана Чусовитинанинг етти марта олимпиада мусобакаларига катнашиб Гиннеслар рекорди китобига киритилиши, айниқса, охириги Бразилия мамлакатининг Рио-Жанейро шаҳрида ўтказилган XXXI Олимпиада уйинларидаги спортчиларимизнинг иштироки буни кўрсатиб берди, ушбу мусобакаларда 19 нафар ушбу соҳа вакиллари спортнинг тўққизта тури буйича катнашиб Ватанимиз шаънини химоя қилиб 207 давлат ичида Ўзбекистоннинг 27-ўринни эгаллашига ўз хиссаларини қўшдилар, айниқса маҳаллий ўзбек кизларимиздан Ёдгора Мирзаева (бокс), Гулноза Матниезова (Дзюдо), Ситора Ҳамидова (енгилатлетика) Раънохон Аманова (сузиш) ва 17 ешли Нигора Турсунқулова (тхэквандо) ларнинг катнашишлари, ҳар бир ўзбек кизининг ҳавас қилса арзигулик ниятидир.

Олимпиада мусобакаларига катнашиб, Ватан шаънини химоя қилишнинг ўзи катта бир қахрамонликдир. Асосий қахрамонликни ушбу давлатда ўтказилган XV Паралимпиада мусобакаларида катнашган имконияти чекланган спортчи кизлар кўрсатишди, 176 давлат иштирокидаги этган ушбу мусобакаларда 15 ўринни эгаллаб ўзбек халқи нималарга қодир эканлигини дунёга намоян қилишди. Параолимпиада мусобакаларида 32 иштирокчи катнашган бўлса, 31 та медалларни қўлга киритишди, ушбу медалларнинг асосийсини параолимпиадачи спортчи хотин-кизларимиз қўлга киритган булиб уларга ҳавас қилса арзийди, айниқса спортнинг сузиш тури буйича Фотимхон Амилованинг натижаси (олтин, кумуш, бронза, медаллари) тақсинга сазовордир. Нозимахон Қажумова қопъё иргитиш (олтин), София Бурхонова ядро иргитиш (кумуш), Муслима Одилова сузиш (2 та кумуш), Севинч Салаева дзюдо (бронза), Турсунпаша Нурметова дзюдо (бронза), Гульрух Раҳимова дзюдо (бронза), Шохсанам Тошпулатова сузиш (бронза) медаллари ва Дилфузахон Аҳматхонова ядро иргитиш (6-ўрин) қўлга киритиб ватанимизга ёруғ юз билан қайтишди. Мамлакатимиз Ҳукуматининг жисмоний тарбия ва спортга қаратаётган эътиборининг яна бир исботи барча Олимпиада катнашчилари, голиб ва совриндорларининг муносиб моддий ва маънавий рағбатлантирилиши Олимпиада ҳаракати ва уйинларини тарғибот қилишнинг бир дебючасидир.

Олимпиада мусобакаларида катнашувчи барча спортчи вакиллариимизнинг барчасининг номларини таъкидлаб ўтилиши халқимиз, асосан, ҳозирги ўсиб келаётган ўқувчи ёшлар танишига уларга ҳавас қилиб

улардек булишга интилишига замин яратади, шу билан бирга Ўзбекистон спортчиларининг оламшумул галабалари, мамлакатимизда Олимпия харакатини ривожлантириш тарихи тўғрисида кенг жамоатчиликни бохабар қилишда муҳим урин эгаллайди. Бинобарин, Олимпиада харакати, Олимпизм гоёси, инсоннинг меҳнатга ва ўзига зарурий фаолиятларга тайёрловчи усуллардан бири бўлиб, нафосат ва одоб-ахлоқ тарбияси билан бирга халқлар ўртасида алоқаларни мустаҳкамлаш ва уларни ривожлантиришда ҳам муҳим востиа ҳисобланади.

СИСТЕМА ОЛИМПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ УЧАЩИХСЯ И МОЛОДЕЖИ

Саламов Р.С., Рахматова Д.Н., ЎзДЖТИ

Олимпийское образование цель которого приобщение детей и молодежи к идеалам и ценностям олимпизма занимает все более важное место в системе образования воспитания и обучения подрастающего поколения. Во многих странах реализуются программы олимпийского образования для школьников студентов других групп детей и молодежи. В 1994 г при поддержке президента МОК создан Руководящий комитет проекта всемирной кампании «национальные олимпийские комитеты в действии продвижение олимпийских идеалов через образование».

Основной недостаток современной теории и практикун педагогической деятельности в рамках олимпийского движения состоит в том что из нее как правило выхватываются отдельные аспекты/блоки кмпоненты проводятся разбороненные не связанные между собой акции мероприятия имеющее целью приобщение молодежи к идеалам и ценностям олимпизма В настоящее время назрела необходимость перехода к осмыслению и практической реализации этой деятельности как определенной системы. Охарактеризуем кратко основные блски деятельности как определенной системы.

Прежде всего можно выделить три тесно связанные между собой но все же отдельные составляющие олимпийского образования которые предполагают формирование и совершенствованиеу детей и молодежи 1определенной системы знаний 2 определенной системы мотивации интересов потребностей ценностных ориентаций установок и т.п3определенной системы способностей умения и навыков

Из связи олимпийского движения со спортом и особенно спортом высших достижений выкает далее что педагогическая деятельность в рамках этого движения должна быть направлена на то чтобы сформировать у детей и молодежи интерес к спорту потребность в систематических занятиях спортом стремление показывать как можно болеевысокие спортивные результаты и

качества те знания (в том числе из области истории и современной практики олимпийского движения) которые способствуют достижению именно этих результатов для обозначения этого направления педагогической деятельности в рамках системы олимпийского образования используется термин «спортивно рекордисткою» оно занимает важное место в работе тренеров олимпийских команд руководящих деятелей национальных олимпийских комитетов.

Цель педагогической деятельности в рамках олимпийского движения формирование у детей и молодежи не любых связанных со спортом и физическим воспитанием знаний интересов умений и навыков а лишь тех которые ориентируют его на высокие достижения в спорте на соответствующую физическую подготовку а вместе с тем позволяют правильно оценить и в полной мере использовать гуманистический потенциал спорта и физического воспитания а также избежать их антигуманного применения. Все остальные знания интересы умнея и навыки могут не толки не составлять предмет педагогической деятельности в рамках олимпийского движения но даже быть прямо противоположными ей в спорте использованием допинга.

В плане образовательном эта педагогическая деятельности предполагает формирование и совершенствование следующих знаний.

1. Об олимпийских играх и олимпийском движении их истории целях задачах об основных идеалах и ценностях олимпизма.

2. О спорте его разновидностях о средствах и методах спортивной подготовки обеспечивающих высокие достижения в спорте.

3. О гуманистическом социально-культурном потенциале спорта о его роли в здоровом образе жизни человека о его месте в системе средств обеспечивающих физическую культуру личности а также о заключенных в нем возможностях для позитивного воздействия на нравственную эстетическую коммуникативную экологическую культуру человека на его интеллектуальные творческие и другие способности о путях реализации этих возможностей.

4. О концепции и основных идеях гуманизма в целом его идеалах и ценностях касающихся отношений между людьми и человеческой личности.

В трактовке образовательных задач педагогической деятельности в рамках олимпийского движения допускаются две крайности .

1. Интересы к спорту потребности в систематических занятиях спортом стремления показывать как можно более высокие спортивные результаты.

2. Такой ориентации на спорт при которой он привлекателен в первую очередь и главным образом как одно из важных средств формирования физической культуры человека как элемент здорового образа жизни а также как сфера проявления эстетики нравственности культуры гуманного отношения

людей друг к другу и к природе проверки физических и психических возможностей человека.

3. Потребности в активных занятиях спортом в рамках здорового образа жизни для своего гармоничного разностороннего развития совершенствования как физических так и духовных.

4. Интересы к олимпийским играм и олимпийскому движению.

5. Желания участвовать в олимпийских состязаниях и демонстрировать в них честное благородное рыцарское поведение.

6. Ориентации не просто на односторонне развитого спортсмена рекордсмена а на такого разносторонне и гармонично развитого олимпийского атлета облик которого, в полной мере соответствует девизу.

7. Стремления быть участником олимпийского движения разъяснять и пропагандировать идеи олимпизма содействовать его развитию.

8. Гуманистически-ориентированной системы чувств и переживаний (чувства личной ответственности за реализацию в спорте и поступком спорта гуманистических ценностей за исключение в нем антигуманных проявлений за успешное развитие олимпийского движения эстетического чувства красоты спорта чувства негодования связанного с любыми нарушениями нравственности).

ЁШ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА УМУМИЙ ВА МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИКНИ ЎРНИ

Тожиахмедов Ш., НамМТК

Сўнги йиллар давомида барча спорт турлари каби волейбол ҳам юртбошимизнинг оқилона сиёсати туфайли юсак тараккиёт сари интиломда. Жумладан, “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури” гоёларига ҳамоҳанг бўлган узлуксиз мусобакалар тизими дастурларида волейболни мустаҳкам ўрин эгаллаганлиги бунга яққол мисол бўла олади.

Шу билан бир каторда волейболнинг халқаро микёсидаги мавқеи ханузгача сезиларли даражада кўзга ташланмаяпти. Фикримизча, бунинг сабабларидан бири шу кунгача болалар спортига жиддий эътибор қаратилмаётганида эди. Лекин Президентимиз И.А.Каримов ташаббуси билан 2002 йил 14 октябрда қабул қилинган. “Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида” ги фармони ва шу масалага оид Вазирлар Маҳкамасининг Қароридир (30.Х.02 й).

Ушбу муаммони изчиллик билан ижобий ҳал этишга имкон яратди. Таъкидлаш ўринлики, қайд этилган ҳужжатларда болалар спортини ривожлантиришга оид илмий-услубий тадқиқотларни ўтказиш асосида истеъдодли спортчилар тайёрлашнинг илғор технологияларини амалга тадбиқ қилиш зарурлиги алоҳида таъкидлаб ўтилган.

Замонавий волейболда сакраб ижро этиладиган ўйин малакаларининг самарадорлиги сакровчанлик ва сакраш чидамкорлиги билан бевосита боғлиқ. Бинобарин, юқори маҳоратли волейболчиларни тайёрлаш жараёнида жисмоний сифатларни, махсус чидамкорликни ривожлантиришга алоҳида эътибор қаратиш муҳим аҳамият касб этади.

Маълумки, мукаддам волейбол ўйинида хужум зарблари асосан вертикал сакраш орқали ижро этилиб келинган бўлса, сўнгги йилларда бу малакаларни химоя зонасидан амалга оширилиши борган сари кучайиб бораётганлиги диоганал (баландга, узунликка) йўналишда сакраш қобиятини ҳам изчиллик билан шакллантириш заруриятини ўртага ташламоқда. Албатта, мактаб ўқувчилари билан ўтказиладиган жисмоний тарбия дарсларни шакллантиришга қаратилган илмий-тадқиқот ишлари йўқ эмас, аксинча, уларнинг сони талайгина (Т.Д. Кузнецов, Д.Д Шарипова 1982; И.М.Коротков, 1979; Ю.Д.Железняк, Л.Н.Слупский 1989; Т.У. Усмонходжаев, Ф.Ходжаев, Р.С. Саламов, Ю.М. Юнусова ва б.)

Шу билан бир қаторда 10-13 ёшли ўқувчилари билан ўтказиладиган волейбол дарсларини шу спорт тури хусусиятига мос умумий ва махсус жисмоний тайёргарликнинг ривожлантирувчи турли ноанъанавий машқлар ҳисобига бойитиш ҳамда самарасини оширишга мўлжалланган илмий маълумотлар доираси ниҳоятда тор эканлиги аниқланди.

Ёш волейболчиларнинг умумий ва махсус жисмоний ривожлантирувчи машқларни жуда эҳтиёткорлик билан қўллаш педагогик жараённинг энг асосий сифатларидан биридир. Чунки, меъёридан ортиқ бўлган машқларни сурункали қўллаш катта юклама сифатида, оёқ мушакларини ва бўгинлардазўриқиш асоратини вужудга келтириши мумкин. Бу эса бора-бора ўз навбатида патологик ўзгаришларга олиб келиши эҳтимолдан холи эмас. Аксинча, меъёридан кам даражада қўлланиладиган машқлар, чидамкорликни ривожлантирмаслик ёки суст ривожланиш исбот талаб қилмайди. Демак, ёш волейболчиларни тайёрлаш жараёнида, айниқса, уларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини тарбиялаш самарадорлигини тадқиқот асосида исботлаб бериш орқали волейбол амалиётининг ўта долзарб муаммоларидан бири эканлигидир.

Шу нуқтаи назардан қараганда биз танлаган ва муҳимлиги яққол намоён бўлади.

Тадқиқотнинг мақсади. Мазкур битирув ишининг мақсади жисмоний тарбия дарсида умумий ва махсус жисмоний тайёргарликни ривожлантиришда 10-13 ёшли волейболчиларни махсус жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган.

Тадқиқотнинг вазифалари. Ушбу мақсадга эришиш қуйидаги вазифалар асосида амалга оширилди:

- 10-13 ёшли волейболчилар жисмоний ривожланиш даражасини ўрганиш;
- 10-13 ёшли волейболчиларни умумий ва махсус жисмоний тайёргарликни ҳамда жисмоний сифатларни ривожлантириш учун мўлжалланган машқлардан фойдаланиш ҳамда машғулот жараёни самарадорлигини аниқлаш.

Ёш волейболчиларни тайёрлашда умумий ва махсус жисмоний тайёргарликни тарбиялашда махсус машқлар мунтазам қўллаб бориш самарали натижага олиб келиши ўз исботини топади.

Ёш волейболчилар ўқув-машғулотларида умумий ва махсус жисмоний тайёргарликни ривожлантириш, махсус жисмоний сифатларни тарбиялашга онд махсус машқларни айланма тезланиш машқлари билан қўллаб бориш нафақат шу сифатларни жадал ўсишига олиб келди, балки баъзи бошқа сифатлар (куч, куч чидамкорлиги, тезкорлик-кучлилик) ни ва мувозанат сақлаш функциясини ҳам шаклланишига имкон яратди.

Сифатларни ривожлантиришга қаратилган.

Тадқиқотнинг вазифалари. Ушбу мақсадга эришиш куйидаги вазифалар асосида амалга оширилди:

- 10-13 ёшли волейболчилар жисмоний ривожланиш даражасини ўрганиш;
- 10-13 ёшли волейболчиларни умумий ва махсус жисмоний тайёргарликни ҳамда жисмоний сифатларни ривожлантириш учун мўлжалланган машқлардан фойдаланиш ҳамда машғулот жараёни самарадорлигини аниқлаш.

Ёш волейболчиларни тайёрлашда умумий ва махсус жисмоний тайёргарликни тарбиялашда махсус машқлар мунтазам қўллаб бориш самарали натижага олиб келиши ўз исботини топади.

БАРКАМОЛ ЁШЛАРНИ ТАРБИЯЛАШДА СПОРТ ТУРЛАРИ МУҲИМ ВОСИТА

Ҳасанов А., Ўз ДЖТИХЖТСБМИМТҚТМО Маркази

Мустақиллик шарофати билан миллатимизнинг эзгу мақсади – баркамол авлодни тарбиялаш масаласи давлат сиёсати даражасига кўтарилди.

2003-2015 йиллар давомида Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси томонидан 2205 объект курилиб, фойдаланишга топширилди. Шулардан 1922 тасини спорт иншоотлари, 283 тасини болалар мусика ва санъат мактаблари ҳамда 96 тасини сузиш хавзалари ташкил қилади. 2005 йилда 6 ёшдан 15 ёшгача бўлган болалар ва ўсмирларнинг 30 фоизи, қишлоқ жойларида эса 29 фоизи спорт билан мунтазам шуғулланган бўлса, 2015 йилда бу рақамлар 57,2 ва 56 фоизни ташкил этди. Мавжуд спорт иншоотларидаги 120 номдаги спорт жиҳозларининг 119 тури маҳаллий корхоналарда ишлаб чиқарилмоқда.

Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси Ҳомийлик кенгашининг 2016 йил 11 февралдагйиғилишида Ислом Каримов спортнинг нафақат ёшлар жисмоний баркамоллиги, балки маънавий, ахлоқий тарбияси,

шахс сифатида шаклланиши, миллат ва мамлакат тақдиридаги бебаҳо аҳамияти ҳақида кўпроқ тўхталди ҳамда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, болаларимизнинг иродасини тоблаш, мард ва жасур этиб тарбиялашда спорт муҳим омил эканига қаратилди. Спорт болаларни ёвуз мақсадли ғоялардан, зарарли оқимлардан асраши таъкидланди.

Мустақилликдан илгари юртимизда спорт билан оммавий шуғулланиш учун шароит деярли йўқ эди. Ҳозирги спорт саройлари, замонавий сузиш ҳавзалари, теннис кортлари етти ухлаб тушимизга ҳам кирмаган эди. Бунинг устига оғир меҳнатни қилиб, оғир шароитда кун кечирган, тўйиб овқат емаган, сифатли тиббий-хизмат нималигини билмаган халқимиз саломатлигига катта зиён етган эди.

Спорт нафақат жисмоний баркамоллик ёки саломатлик гарови, балки маънавий, маданий, ахлоқий тарбия экани, ёшларни тартиб-интизомга ўргатадиган, матонат ва жасоратдан сабоқ берадиган, ҳаёт синовларини дадил енгиб ўтишга тайёрлайдиган муҳим воситадир. Кишига ўз шаъни, жамоа шаъни, Ватан шаънини мардона ҳимоя қилишни ўргатадиган ўзига ҳос дорилфунундир.

Спорт инсонга, ҳар бир миллатга олам-олам хаяжон, қувонч, бахт ҳада этадиган мўъжизадир. Унинг бу ҳосиятларини бошқа бирор соҳадан топиб бўлмайди.

Спортчиларимиз халқаро мусобақаларда голиб чиқиб, шохсупага кўтарилганда, давлатимиз мадҳияси янграб, байроғи мағрур ҳилпираб турганида бутун халқимиз, Ўзбекистонимиз бир тан, бир жон бўлиб шохсупага кўтарилади... Спорт миллатни бирлаштирадиган, унга шижоат, куч-қувват, гурур бағишлайдиган қудратли кучдир.

Шуни ҳам айтиш керакки, ҳар бир спортчи халқаро майдонда ўз маҳорати, мардлигини намойиш этар экан, аввало, ўзини, Ватанини, миллатини дунёга танитади, ўз юрти, халқи ҳақида тасаввур уйғотади. Мамлакатнинг, миллатнинг номини улуглайди, шаънини кўкка кўтаради. Шунинг учун ҳам биринчи Президентимиз Ислам Каримов доим таъкидларэди: “Спорт саломатликни мустаҳкамлаш билан бирга, ҳар қайси мамлакат, ҳар қайси давлатни оламга машҳур қиладиган бекиёс воситадир.”

Бугун эса болалар спортини янада ривожлантириш учун кўп имкониятларга эгамиз. Ҳар бир маҳалла ва қишлоқда анъанавий спорт мусобақаларини йўлга қўйиш, бу ишларни ўша жойда яшовчи жисмоний тарбия ўқитувчилари ва фахрий спортчиларни жалб этиш орқали амалга ошириш самарали бўлади.

Маълумки, маҳалла фуқаролар йиғинларига тобора катта ҳуқуқ, ваколат ва имкониятлар берилмоқда. Ҳозир кам таъминланган оилаларни ҳимоя қилишдан тортиб, маърифий, диний ишлар, аразлашиб қолган эр-хотинни яраштириб қўядиган масъулларгача, маҳалла посбонигача бор. Аммо болалар спорти билан

ким шуғулланади? Бу масала энг асосий вазифалардан эмасми? Ҳозир жамиятни ташвишга солаётган кўпдан-кўп муаммоларнингилдизи айнан болалар ва ёшлар тарбияси билан боғлиқэмасми?

Яна бир нозик ва муҳим масала болаларнинг дарсдан бўш вақтини ташкил этиш, уларни назоратсиз қолдирмасликдир. Спортнинг бекиёс аҳамиятини ҳисобга олиб, фуқаролар йиғинлари қошида болалар спорти йўриқчиси ёки мураббийи штати ташкил этиш масаласи устида фикр юритиб кўрилса, бу таклифни эҳтимол кўпчилик қўллаб-қувватлар.

Болалар спорти ҳақида гап кетганда, мактабгача таълим муассасалари тўғрисида камрок гапиримиз, гўё бу соҳада ҳамма ишлар жойидагидек. Ёки жисмоний тарбия машғулотларининг ўзи етарли деб ҳисоблаймиз. Аввало, ўйлаб кўрайлик, бугун болалар боғчаларининг неча фоизи жисмоний тарбия ёки спорт тарбиячиси билан таъминланган? Улардан қанчасида бу мутахассисликларга эҳтиёж бор? Спорт ёки мусика заллари зарур инвентарлар билан тўла жиҳозланганми?.. Бугунги талабдан келиб чиқиб, масалага ёндошадиган бўлсак, болалар боғчаларида жисмоний тарбия ва спортни замонга мос даражада йўлга қўйиш лозимлигини англаймиз. Айрим мутахассислар фикрича, тегишли ташкилотлар ҳамкорлигида, албатта, Соғликни сақлаш вазирлиги иштирокида, ушбу масалани қайта кўриб чиқиб, болаларга мос спорт ўйинларининг мукамал дастурини тайёрлаш керак бўлади.

Сўзимизни Ўзбекистон Республикасининг биринчи Президенти Ислом Каримовнинг қуйидаги сўзлари билан яқунламоқчимиз: "...Спорт мамлакатимизда баркамол авлодни тарбиялашнинг энг муҳим ва кучли омили бўлиб келмоқда ва келгусида ҳам шундай бўлиб қолиши шубҳасиз. Чунки спорт — бу аввало соғлом авлод, соғлом келажак дегани. Бинобарин, фақат соғлом халқ, соғлом миллатгина буюк ишларга қодир бўлади. Соғлом авлодни вояга етказишда жисмоний тарбия ва спортнинг ролини ошириш, бу борадаги мавжуд моддий-техник база ва кадрлар салоҳиятини жаҳон стандартлари асосида янада мустаҳкамлаш, энг муҳими, спортга меҳр ҳар бир бола, ҳар қайси оила ҳаётига чуқур кириб боришига эришиш энг муҳим, доимий вазифамиз бўлиб қолади".

МАМЛАКАТИМИЗДА ХОТИН-ҚИЗЛАРНИ СПОРТГАЖАЛБ ЭТИШ ВА ШАРТ-ШАРОИТЛАР ЯРАТИШ ХУСУСИДА

Холмирзаев Э.Ж., ЎЗДЖТИ

Мустақиллик туфайли жисмоний тарбия ва спорт юртимиз тараққиётининг барча соҳалари каби давлат сиёсатининг устивор йўналишлари доирасида ривож топмоқда. "Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида" ги Қонун, "Ўзбекистонда

жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлар тўғрисида” ги Қарор“ Оммавий спорт тадбирларини янада кучайтириш тўғрисида” ги Қарорлар ва шу соҳага оид бошқа концептуал ҳужжатларнинг қабул қилиниши, уларнинг босқичма-босқич ҳаётга тадбиқ этилаётганлиги ҳамда Ўзбекистон Конституцияси, “Таълим тўғрисида” ги ва “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури” тўғрисидаги Қонунларда жисмоний тарбия в спортга алоҳида урғу берилиши юқорида қайд этилган фикр ифодасидир. Сўнги йилларда ўзбек спорти ўзининг юксак натижалари билан мамлакатимиз шухратини жаҳон ҳамжамияти олдида тараннум этиб келаётганлиги, минглаб халқаро стандартлага мос спорт мажмуаларни қад кўтараётганлиги, юртимизнинг турли ҳудудларида энг нуфузли халқаро мусобақаларнинг ўтказиб келинаётганлиги ушбу ҳужжатларнинг амалий маҳсулидир. Лекин юксак натижаларни қўлдан бермаслик, малакали, рақобатбардош спортчиларни тайёрлаш тўғридан-тўғри ёш истеъдодли заҳираларни етиштириш билан боғлиқдир.

Спорт фаолияти жараёни ҳозирги бозор иқтисодиётига ўтиш даврида жамиятни ўзи олий маълумотли мутахассислар тайёрлашга юқори талаб кўяди.

Кейинги ўн йилликлар ичида замонавий спортда ёшариш жараёни юзага келмоқда. машғулотлар жараёнига кўпроқ ёш спортчиларнинг жалб қилиниши спорт соҳасидаги мутахассисларга катта масъулият юклайди. Хотин-қизлар спортини ривожлан-тиришда ҳам аёл мураббийларимиз жуда катта ўрин эгаллайдилар.

Ҳозирда Республикамиз вилоятларида аёл мураббийларнинг камлиги долзарб муаммосига айланган.

Малакали аёл мураббийлар орқали спорт билан шуғулланувчи хотин-қизлар сафини кенгайтирилади.

Таҳсинга сазовор жойи шундаки, Президентимизнинг ҳар бир асарлари ёки маърузасида қайси соҳа ёки йўналишга оид бўлишидан қатъий назар, унда кўпинча жисмоний тарбия ва спорт мавзусига алоҳида урғу берилади. Чунончи, жисмоний тарбия – умумий тарбиянинг бир тури бўлиб, унинг асл мазмуни ҳаракатларга ўргатиш ва инсоннинг жисмоний сифатларини тарбиялашдан иборат.

Жисмоний тарбия ва спорт нафақат иқтидорли спортчилар тайёрлаш учун, балки соғлом генафондни таъминлаш ва баркамол авлодни тарбиялашга хизмат қилиши даркор. Юртбошимиз айтганидек: “Соғлом, билимли ва фидойи фарзандлари бўлган халқ албатта ўзининг келажагини барпо этади”. Демак, оммавий спорт, айниқса, хотин-қизлар спортини илмий асосда ривожлантириш, унинг ташкилий ва технологик асосларини яратиш, бугунги куннинг долзарб масалаларидан биридир.

Хотин-кизлар спортини ривожлантириш суръатини жадаллаштириш, айниқса, кишлоқ худудларда ўқувчи ёшларни жисмоний тарбия ва спортга омилавий жалб қилиш ҳамда уларнинг мунтазам шуғулланишларига шароит яратиш, умумий ўрта таълим тизимини такомиллаштириш бўйича қабул қилинган истикболли режа вазифаларини изчиллик билан амалга ошириш каби долзарб масалаларни Давлат умуммиллий дастурига асосан глобал микёсда самарали хал қилиш имкониятларини очиб беради.

Шу билан бир каторда болалар, ўқувчи ёшлар ва хотин-кизлар спортини тўғри ташкил қилиш, улар организмни ривожлантириш ҳар бир жисмоний сифат ва функционал имкониятларини ўзига хос сенситив даврларини эътиборга олиш зарурлиги биланбоғлиқдир.

Таъкидлаш жоизки, жисмоний тарбия ва спорт машғулотларининг самарадорлиги нафақат уларнинг узлуксизлиги ва мунтазамлилиги билан белгиланади, балки, у машғулотлар ҳажми муддати ва таъсир этиш киймати билан асосланиши лозим. Бинобарин, хотин-кизлар спортида аёл мураббийларнинг нечоғлик муҳим аҳамият касб этишини аниқлаш ва уларни жисмоний тарбиява спортбилан мунтазам шуғулланишлариничун шароит яратишва шу шароит самарадорлигини ошириш билан боғлиқ бўлган моддий, ҳуқуқий, меъёрий ва ташкилий омиллар ҳолатида муҳим аҳамият касб этади.

Хулоса қилиб айтганда, хотин-кизлар спортини ривожлантириш фақатгина масаланинг моддий–техник жиҳатлари билан белгиланади, балки шу ёш авлодни глобал микёсда жисмоний тарбия ва спортга жалб қилиш, машғулотларни миллий асосда ташкиллаштиришва спорт маҳоратларини фундаментал бўлиши аёл мураббийларнинг тайёргарлигини самарали шаклланиши муҳимлигигаэътибор қаратайтиш керак.

СПОРТ БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИ ЁШЛАРНИ ЧИДАМЛИЛИГИНИ ЎЛЧАШ УСУЛЛАРИ

Эрназаров З.М., Кўқон ДПИ

Агар инкита ҳар хил одамнинг иш фаолияти текширилайётган бўлса у ҳолда уларнинг толиқиш белгилари ҳар хил вақт ораллиғларида юзага келади. Чунки бунга сабаб уларнинг ҳар хил чидамлиликка эга бўлишларидир. Чидамлилик одамнинг толиқиш даражасига бардошлилигидир. Чидамлилиги яхши ривожланган одамларда турли хил шартларда толиқишнинг биринчи, иккинчи фазасидек кеч намоён бўлади. Чидамлиликни ўлчови сифатида одамнинг иш фаолиятидаги интенсивликка чидаш учун кетган вақт билан белгиланади. (В.С.Фарфель 1937). Иш фаолиятнинг қайта тикланиш қонунига биноан чидамлиликнинг ўлчанишида бошқа эргометриқ кўрсаткичлардан фойдаланиш мумкин.

Масалан куйидаги мисолни кўриб чиқайлик: спортчилар 50 кг ли тошни ўтган ҳолатда кўтаряптилар. Агар уларнинг максимал кучларининг даражалари ҳисобга олинмаса, у ҳолда уларнинг энг чидамлиси тошни энг кўп кўтарган спортчи ҳисобланади. Агарда баъзи бир спортчиларда максимал куч (масалан, 55 кг) камлигини бошқаларда эса кўплигини ҳисобга оладиган бўлсак, у ҳолда нафақат чидамлилиқ балки куч имкониятлари ҳам турлича эканлиги намоён бўлади. Ушбу таъсири максимал кучнинг маълум фонизига тенг оғирликдаги штангани кўтаришни таклиф қилиш орқали йўқотиш мумкин эди. Биринчи ҳолатда топшириқ интенсивлиги абсолют бирликларда (кг) тенглашди, иккинчи ҳолда эса нисбий.

Энди бошқа бир мисолни кўриб чиқайлик: икки спортчи (шартли равишда А ва Б) 800 метрга югуришмоқда натижалар А – 2 мин 10 сек, Б – 2 мин 12 сек. Кўришиб турибдики А спортчи Б спортчига караганда чидамлироқ. Аммо А спортчи 100 метрни 10,5 сек.да, Б спортчи эса 15 сек.да босиб ўтган бўлсин. Агар тезлик даражасини ҳисобга олинса, А спортчининг натижалари 800 метрга кучсизроқ ҳисобланади; Б спортчининг вақти тескари умуман кўрсаткичлари яхши ҳисобланади. Шу тартибда агар спортчиларнинг максимал тезлигини ҳисобга олинмаса, у ҳолда А – спортчи Б – спортчидан чидамлироқ бўлади: агар уларнинг тезлик имкониятлари ҳисобга олинса, аксинча, яъни Б – спортчи А – спортчига караганда чидамлироқ бўлади.

Ушбу берилган мисоллардан маълум бўлдики, чидамлилиқ кўрсаткичининг иккита шартли сабаби бўлиб, булар аниқлик ва нисбийлик. Аниқлик (баъзида “абсолют” термини ишлатилади) куч ва тезлик хусусиятларини ҳисобга олмаган ҳолда; 2 нисбийлик, яъни кўрсатилган кўрсаткичларнинг таъсири ҳисобга олинмайди.

Латент кўрсаткичлар жуда кўп бўлиб уларнинг асосида бошқа топшириқлардаги олинган натижалар билан ушбу ҳолда олинган натижаларни солиштириш ётади.

Чидамлилиқнинг латент кўрсаткичлари сифатида куйидагилар олиниши мумкин:

Ўсмирларда умумий чидамлилиқни аниқлаш учун 2 та жисмоний тест ўтказилади. Синалувчилар маълум вақт ичида максимал югуради ва югурган масофа ўлчанади. Ёки бир хил масофага югурган вақти аниқланади.

Болаларни К.Купер ишлаб чиққан тестлар асосида умумий чидамлилигини исботлаш мумкин.

Тестларни ўтказиш учун керакли жиҳозлар: Секундамер, метрли лента.

Умумий чидамлилиқни аниқлаш учун Купернинг жисмоний тестларини куйидагича ўтказилади.

Купернинг I-тести:

Текширилувчилар 12 мин ичида максимал тезликда югуришади ва улар югурган масофа ўлчаниб қуйидагича баҳоланилади.

Купернинг I-тестини баҳолаш усули

Баҳо	Ўғил болалар, км	Қиз болалар, км	Балл
Жуда ёмон	2,0	1,6	+ 0
Ёмон	2,2	1,8	+ 10
Қоникар ли	2,5	2,0	+ 20
Яхши	2,7	2,3	+ 40
Аъло	3,0	2,5	+ 60

Купернинг II-тести.

Текширилувчи ўғил ва қиз болалар вақт бирлиги ичида максимал тезликда 2400 метр масофага югуришади. Уларнинг югуриш тезлиги вақт бирлиги ичида «аъло», «яхши», «қоникарли», «ёмон», «жуда ёмон» даражалари қўйилиб, балл билан баҳоланади.

Баҳолаш:

Баҳолаш	Ўғил болалар,	Қиз болалар,	Балл
Жуда ёмон	15,30	18,34	+ 0
Ёмон	15,30	18,30	+ 10
Қоникарли	12,10	16,54	+ 20
Яхши	10,48	14,30	+ 40
Аъло	9,40	12,29	+ 60

О‘QUVCHILAR JISMONIY FAZILATLARINI RIVOJLANTIRISH VA
CHINIQTIRISH TADBIRLARI

Begaliyev B.A., Sultonov Sh.U., Karimov B.B., Qarshi DU

Maktab yoshi harakatga o‘rgatish uchun eng qulay yoshdir. Xuddi mana shu yillarda bolalar yuqori egiluvchanlik va katta nerv ko‘zg‘olishi, harakatlar shartli reflekslarini yengil hosil bo‘lishi bilan ajralib turadi. 14-15 yoshda harakat analizatorlarining rivojlanganligi me‘yoriga yetadi. Maktabni tugatishlariga o‘quvchilar xilma-xil harakat malakalariga ega bo‘ladilar, bu bilan ular mehnat faoliyatida va ijtimoiy hayotda hamda jismoniy mashqlarni turmushda, sog‘ligini mustahkamlashga, jismoniy tayyorgarlikni oshirishga qo‘llay oladilar.

Harakatga o‘rgatish shug‘ullanuvchini jismoniy rivojlanganligi va jismoniy tayyorgarligi hamda jismoniy sifatlarini darajasiga qarab amalga oshiriladi.

Katta, o‘rta, kichik yoshdagi o‘quvchilarni harakatga o‘rgatishda umumiy metodik prinsiplarni qo‘llashga alohida e‘tibor beriladi.

Onglilik va faollilik prinsipiga muvofiq yildan yilga bolalar o‘rgatilgan harakat faoliyati haqida bilimlarga ega bo‘la borishlari, bajarilgan harakat nimaga faqat aynan shunday bajarilishi kerakligi, boshqacha bajarilsa qanday xatolar sodir bo‘lishi mumkinligi haqida fikr yurita oladigan bo‘lishlari lozim. Bu bilan ularning fikrlash doirasi kengayadi. Kichik yoshdagi jismlarni ko‘rish orqali fikrlaydiganlarda hayotiy misollar bilan, jismoniy mashqning ahamiyati uni kundalik turmushda qo‘llanilishi shug‘ullanuvchini sog‘ligi uchun ahamiyati va boshqalar haqida hayotiy misollar keltirilsa bas.

V-IX sinf o‘quvchilariga nisbatan qiyin harakat malakalaribiriladi. Bu jarayon o‘rganilgan materiallarni ko‘p marotaba qaytarish orqaligina amalga oshirilishi, shundagina yuqori natijalar uchun ko‘p ter va og‘ir mashaqqatlar tortish kerakligi ularning ongiga singdiriladi. Bu yoshdagilar psixikasiga e‘tibor berish muhim ahamiyatga ega. Ular o‘rganilayotgan harakat faoliyatini tezdagina egallab olishga urinadilar. Bu bilan ular xatolarga yo‘l qo‘yadilar. Shuning uchun harakat texnikasi ustida ishlash og‘ir ekanligini alohida tushuntirish muhim ahamiyat talab qiladi. Ularning harakatni o‘zlashtirishda bir-biridan xatolar topishga majbur qilish, xatolarni ko‘ra bilish, tahlilga o‘rgatish va bo‘ljak xatolarni oldini olishga o‘rgatish lozim. Bulardan tashqari o‘qitilgan mavzularni qaytarishda guruhchalarga rahbarlik qilishga o‘rgatish hayotiy ahamiyatga ega. Mustaqil fikrlashga katta e‘tibor berish kerak bo‘ladi.

Yuqori sinf o'quvchilariga yangi adabiyotlar sport taktikasi haqida tushunchalar mustaqil shug'ullanishga maslahatlar berish maqsadga muvofiqdir.

Bajarib ko'rsatish prinsipi orqali o'quvchilarda o'sha harakatlar haqida aniq tushunchalar hosil bo'ladi. Kichik va o'rta yoshdagi bolalarda taqlid qilish refleksi juda rivojlangan bo'ladi. Shuning uchun ular ko'rsatilgan harakatlarni aynan o'zini, nusxasini qaytara oladilar. Shuning uchun bu prinsipga rioya qilish o'qituvchidan alohida e'tiborni talab qiladi hamda o'quvchilar bajarayotgan mashqni ahamiyatini mukammal tushuntirish talabi vujudga keladi.

Yuqori sinf o'quvchilari juda ko'p, xilma-xil tayyorgarliklarni o'tdilar, shuning uchun ular harakatlarni o'zlari mustaqil kuzatib baholay olish malakalariga ega bo'lib qoladilar. O'quvchilardan mashqlarni yaxshi bajaradiganlarini, alohida namoyish etish qila oladiganlarini tarbiyalash maqsadga muvofiq bo'lib, ulardan o'qituvchilar mashg'ulotlar paytida yordamchi sifatida foydalanishlari mumkin.

O'smirlarda mashq metodlariniqo'llarekanmizdaqatnigavdani to'g'ri tuta bilish, ratsional ritmda nafas olish, ayniqsa, yurish va yugurish mashqlarida qaratishimiz zarur. V-IX sinfdagilar ko'rganini ilib olish sifatiga ega bo'ladilar. Ular har bir harakatini tez o'rganadilar. Ularda yengil atletika mashqlariga qiziqishkattadir. Mashqlarni bajarishda o'sha mashq uchun keragicha kuch sarf qilish yoki mashqdan so'ng o'sha mashqni bajargan muskulni bo'shashtirishni bilishga o'rgatish, chiroyli, yuqori darajali kuch sarflashdagidek harakatlar qilishga o'rgatish kerak bo'ladi.

Yuqori sinfdagi bolalarda jismoniy mashqlarni ko'proq kuch talab qiluvchilarini, chidamlilik va boshqa jismoniy sifatlarni rivojlanishiga olib keladiganlarini berish tavsiya qilinadi. Harakatga o'rgatishning etaplari. Jismoniy tarbiya darsida jismoniy mashqlarga o'rgatish jarayoni harakatga o'rgatishning asosini tashkil qiladi. Rasm, ashula darslarida bolalar diqqati juda aktiv bo'ladi. Jismoniy tarbiya darsida esa shuni teskarisi. Jismoniy tarbiya darslarida ham mashqlarni o'zlashtirish paytida ularni diqqatini yuqorida qayd qilingan darslardagidek bo'lishiga erishish kerak.

O'rgatishning boshlang'ich davri. Mashqni boshlanishi bilanoq tushuntirishga, diqqat bilan quloq solishga erishish, bajarilayotganini to'la tasavvur qilish uchun ijroni tahlil bilan ko'rib olish va uni bajarishga zo'r ishtiyoqni, intilishni paydo qilish lozimligi ta'limning shu davrini asosiy mazmunini tashkil etadi. Kichik yoshdagilarga iloji boricha o'yin tarzida harakatga o'rgatishni yo'lga qo'yish o'qitishning boshlang'ich etapni asosiy vazifasidir. Bolalarda o'sha faoliyatga kerak bo'lgan harakatni bajarmaslikka olib keladigan sabablarni ko'ra bilish, o'rgatishning samarali boshlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi va o'qitishda yaxshi natija beradi.

O'smirlar bilan shug'ullanish paytida birinchi bajarish o'sha harakatlarni bajarish uchun tanish sharoitda tashqi ko'zgatuvchi yoki chalg'ituvchi narsalarni yo'q qilish muhimdir.

O'ZBEK XALQ MILLIY O'YINLARI - IJTIMOYIY TARAQQIYOT MAXSULIDIR

Madaminov B.Sh., Bekmirzayev M., NamDU

Birinchi Prizidentimiz Islom Abdug'anievich Karimov ta'lim tushunchasiga milliy demokratik nuqtai-nazardan yondashib quyidagicha ta'rif bergan edi: "Ta'lim O'zbekiston xalqi ma'naviyatiga yaratuvchanlik faolligini baxsh etadi. O'sib kelayotgan avlodning barcha eng yaxshi imkoniyatlari unda namoyon bo'ladi, kasb-kori, mahorati uzluksiz takomillashadi, katta avlodlarning dono tajribasi anglab olinadi va yosh avlodga o'tadi".

Har bir xalqning o'tmishi avlodlardan qolgan madaniy me'rosiga ega. Ana shu madaniy me'roslari xazinasiga xalq o'yinlari ham kiradi. Xalq o'yinlari o'zini vujudga kelishi va rivojlanishiga ko'ra oddiy hodisa emas, balki xalqning hayotini obrazli muayyan aks ettiradigan va mohiyat taraqqiyoti qonunlariga hamohang belgilanadigan faoliyatdir. Xalq o'yinlari xalq ijodiyotining o'ziga xos tarzi bo'lib, ko'p asrlik tarixga ega. Ularda jamiyat rivojlanishining u yoki bu bosqichidagi ijtimoiy voqealarni aniq aks ettiradi. Ma'lumki, jamiyat hamda faoliyatning boshqa turlari, shu jumladan, o'yin ham ijtimoiy xarakterga ega. O'yinlar kishilarning mehnat madaniyati paydo bo'lishi va rivojlanishi asosiga aylangan tarixiy bosqichda vujudga kelgan. O'yinlar ijtimoiy taraqqiyot mahsulidir. Har bir davr alohida tarixga ega. San'at va ijtimoiy hayotning ko'p qirrali hodisalarini to'laroq, yaxshiroq aks ettirishga intilib, fan, madaniyat, siyosat axloq va iqtisodiyotning yutuqlarini muayyan tarzda umumlashtiradi. Jamiyat taraqqiyotining ilk pog'onalarida xalq o'yinlaridan tarbiyaviy maqsadlarda foydalanish unumli mehnat bilan bog'liq. Xalq o'yinlarining mazmuni va xarakteri hayotning ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlaridan va tarkib topayotgan elatlarning psixik xususiyatlaridan kelib chiqqan. Uning xarakteriga tarbiya sistemasining yo'nalishi, mafkurasi, turmush tarzi ta'sir etgan.

O'zbek xalq o'yinlari qadim zamonlarda vujudga kelgan. Buni arxeologik qazilmalar va qadimgi rim yozuvchisi Elianning to'plagan materiallari ham tasdiqlaydi. Chunki ularda saklar qabilasida o'yin musobaqalari juda keng tarqalgan va ular xalqning sevimli odati bo'lganligi haqida malumotlar bor. Uning guvohlik berishicha sak qabilasi yigitlari ana shu o'yin musobaqalarida o'zlari yengan qizlarga uylanish huquqini olganlar.

Qadim zamonlardayoq o'rta Osiyoda yashovchi xalqlarda kurash, o'q-yoy otish, chavandozlik singari jismoniy mashq turlari mavjud bo'lgan. Grek tarixchisi Geradot Xorazmiylar bilan yonma-yon yashagan saklar qabilalaridagi mohir merganlar haqida shunday yozgan: - „ Saklar dunyodagi barcha merganlar orasida o'qni zoe ketkazmaydigan, juda mohir merganlar sifatida shuhrat qozongan edi". Rim yozuvchisi Klament Aleksandrskiy saklar qabilasining ayollari haqida:- „Sak ayollari

ayyorlik bilan qochib keta turib, ot ustida xuddi erkaklardek orqaga o'q uzar edilar", deb yozgan edi.

Milliy xalq o'yinlari qadimgi tomoshalar sifatida bir necha yuz yillar muqaddam maydonlarda vujudga kelgan. Ularning paydo bo'lish tarixi bizning hududimizda sport, teatr, raqs va sirk san'atining rivojlanishi bilan bog'liqdir. Xalq o'yinlarining mazmuni g'oyat boy, rang-barang va juda xilma-xil bo'lib, muayyan harakterga egadir. Ular xalq tantanalari va tomoshalarining eng yaxshi an'analarini o'zida mujassamlashtiradi. Xalq o'yinlari betakror o'ziga hosligi va hususiyatlari bilan milliy madaniyatni boyitdi. Milliy xalq o'yinlari orasida, ayniqsa, qadimiy dorboz va simbozlik san'ati alohida ajralib turgan. Ilgari dor o'yini juda mashhur bo'lgan. Ommaviy va mahalliy bayramlar, bozorlar dorbozlarsiz o'tmagan deyishimiz mumkin. Mavzelerde, chorsularda dorlar qurilgan. Karnay - sunray va nog'oralar sadolari tomoshalarining boshlanishidan darak berib turgan. Odamlar to'plangach o'yinlar boshlangan. Tomoshabinlar baland qilib tortilgan arqon ustida o'ynayotgan dorbozlarning dadil harakatlarini hayajon bilan kuzatishgan. Hozirgi paytda ham to'ylarda yog'och oyoq o'yini ommani o'ziga jalb qilib kelmoqda. Yog'och ayoqlar yugurib sakrab raqsga tushib karnay, surnay kabi milliy cholg'u asboblari kuylar ijro etib, tomoshalar ko'rsatadi.

O'zbek xalqining an'anaviy turmushini o'rganishdan ma'lum bo'lishicha, hozirgi O'zbekiston hududida, asosan, ko'chmanchi va yarim ko'chmanchi elatlar yashagan. Ularning asosiy mashg'uloti chorvachlik bo'lgan. Chorvachilik bilan nafaqat yarim o'troq, balki o'troq dehqonlar ham shug'ullanganlar. Dehqonlar mollarini yer haydashda, bug'doy yanchishda, daryo va quruqlikda suv tortishda ishlatgan shuningdek, chorva mollaridan savdogarlar va hunarmandlar ham foydalangan. Xalqimiz orasida hayvonlar va qushlar mavzuyidagi juda qiziqarli „Kaptar o'yini“, „Chag'alak“, „Yumron qoziq“, „Ot o'yin“ kabi raqslar keng rasm bo'lgan. Shuningdek, o'zbeklar orasida „Karnaymi-surnay“, „Nina ip va tuguncha“, „Tapir-tupir qayrag'och“, „Xo'rozlar jangi“, „Xo'roz va tovuq“, „Qoch bolam qush keldi“, „Oq terakmi ko'k terak“ kabi o'yinlar ham mashhur bo'lgan. Ko'plab milliy o'yinlar otalar va bobolardan bolalar, nabiralarga o'tgan. Xalq milliy o'yinlarida xalqning ijtimoiy hayoti, mehnat faoliyati va turmush tarzi o'ziga xos shakllarda aks etgan. Ularda juda boy hissiyot va kechinmalar, o'z vatanini sevuvchi, himoya qilish orzu - umidlari namoyon bo'ladi.

O'yin bolalar hayotida bolalar uchun muhim ahamiyatga egadir. O'zbek xalq o'yinlaridan "Chir aylanma", "Ro'mol tashlash", "Qo'zi", "Zag'izg'on", "Topar bo'lsang, topa qol", "To'qilgan ro'mol" kabilar bugungi kunda ham o'z ahamiyatini yo'qotgani yo'q. O'zbek xalq o'yinlari - inson o'zligining namoyon bolishi, uning takomillashuv usulidir. Ishlab chiqiladigan o'yin texnologiyasi pedagogika uchun ham ahamiyatlidir. Shu jihatdan olganda boshlang'ich jismoniytarbiya darslarida o'quvchilar didaktik topshiriqlarni bajarishganlarida harakat texnikasini

mukammallashtirish, o'yindagi syujetlar orqali axloqiy fazilatlarini kamol toptirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Bu o'yinlar orqali nafaqat bolalarni jismoniy sog'liqligini, balki o'tmishdagi milliy o'yinlarni kelgusi avlodga yetkazishda ham muhim ahamiyatga ega. Ularda o'z millatini sevish, urf-odatlariga cheksiz hurmat, vatan ravnaqiga o'z hissasini qo'sha oladigan yoshlarni tarbiyalashga xizmat qiladi.

Adabiyotlar

1. Karimov I.A. Barkamol avlod - O'zbekiston taraqqiyotining poydevori.- T.: O'zbekiston, 1998.
2. Eshmuhamedov M. Milliy ma'naviyatimiz asoslari: (Oliy o'q. yurt. uchun ma'ruza matnlari)T.: ToshU, 2001.
3. T.S.Usmonxo'jaev, Xo'jaev. "1001 o'yin"

MASHG'ULOTLAR JARAYONIDA SHUG'ULLANUVCHILARNING MASHQLARNI BAJARA OLISH XUSUSIYATLARI

Madaminov B.Sh., Mamajonov D.A. NamDU

O'zbekiston Respublikasida mustaqil huquqiy, demokratik davlat, erkin fuqarolik jamiyati qurish yo'lidagi ulkan ishlar inson mohiyatini yangidan kashqilishga, uning o'zligini anglashda imkoniyatlarni ro'yobga chiqarishga va ma'naviy intellektual, aqliy-amaliy rivojlanishi uchun yangi shart sharoitlar yaratib beradi. Bu o'z navbatida insoniyat yaratgan ma'naviy-ilmiiy boylklarga, insonning o'ziga yangicha munosabat yondoshuvini yuzaga keltiradi. Birinchi Prizidentimiz I.A. karimov aytganidek: "Fuqarolar endi ijtimoiy-iqtisodiy jarayonlarning ishtirokchisi, bajaruvchisi emas, balki bunyodkori va tashkilotchisidir". Bunday yangicha yondoshishlar jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti fanining obyektii va predmetini kengaytiradi.

Mashg'ulotlarni kuzatib uni tahlil etishda o'rgatishning mazmuni murabbiy nimani va qanday o'rgatayapti-yu, shug'ullanuvchi qanchalik o'rganayaptilar, bu muhim masala hisoblanadi. Chunki pirovard natijadamuayyan yutuqqa, xususiiy bilimga, malaka va ko'nikmaga, o'rganganini anglab yetishiga, ma'naviiy va jismoniiy kuchini ortishiga, harakat imkoniyatlarini, axloqi va shu kabilarni yaxshilanishiga olib keladi.

Murabbiy shug'ullanuvchilarning faoliyatlarini tahlil qilganda, ularda ro'y berayotgan o'zgarishlarni o'z vaqtida anglay olishi va uni baholash hamda intixodagii natijani e'tiborga olish muhim jihatlardan hisoblanadi. Bu jarayonda quyidagilarga alohida munosabat bildirishni muhim deb xisoblaymiz.

1. Mashg'ulot davomida ma'lum batartiblik, muntazamlikni o'rgatish hamda tarbiya bilan qo'shib olib borish muhim xisoblanadi.

Navbatdagi vazifani shug'ullanuvchilarga tavsiya etishdan oldin ularning bilim, malaka va ko'nikmalarining yetarli yoki yetarli emasligi haqida murabbiyda

tushuncha bo'lishi lozim. Bunda shu sinf o'quvchi-shug'ullanuvchilar erishgan daraja bilan belgilanadi.

Yangi bayon etilayotgan mashg'ulot mazmunini avvalgi mashg'ulot mazmuni bilan bog'lanish amalga oshiriladi. Bu o'tgan mashg'ulot materialini qisqacha takrorlash, shug'ullanuvchilar o'zlashtirgan mashqlarini bajarib berishlari bilan amalga oshiriladi. Ana shularning asosida, bardavomlik sifatida yangi mashg'ulot mazmuni o'rgatiladi.

O'rgatish jarayonida ilmiy jihatidan asoslanganlik, nazariylik darajasi, yangi bilim va malakalarni qanchalik qo'shilyotganligi hamda shug'ullanuvchilarning olgan malaka va ko'nikmalarini kelgusidagi amaliyotlarida ham shaxsiy xayotlaridagi ahamiyati ham hisobga olinadi.

2. Mashg'ulot davomida shug'ullanuvchilar o'rganishlari lozim bo'lganlarni tadbiiq etishga ham e'tibor qaratiladi. Bunda hozirgi zamon didaktikasining asosiy tamoyillari shug'ullanuvchilar katta kuch va tezlik bilan bajarishlari lozim bo'lgan jismoniy mashqlarni qay darajada amalga oshirayotganliklari murabbiy tavsiya etgan jismoniy mashqlarni qattiyatlik bilan kuch ishlatib bajarishlariga e'tibor qaratiladi.

Shug'ullanuvchilar bajarayotgan mashqlar murakkablik darajasi, materialini talablariga ko'ra harakat faolligida organizim holatini ruhiyati, hisobga olinadi.

Shug'ullanuvchilar bilan mashg'ulotlarini o'tkazishda ular uchun mo'tadil sharoitini yaratish, jarohatlanishlarini oldini olishga e'tibor qaratishi, ijobiy xolat kabilar yaratilganligini nazarda tutiladi.

Murabbiy shug'ullanuvchilar bilan faoliyatida ilgari ma'lum bo'lganidan qiziqarli va ancha yengilidan, oddiyrog'idan yangisiga bir muncha qiyinroq, murakkabrog'iga charchatadigan o'tish holati qanday amalga oshirilyotganligini ham hisobga oladi.

Shug'ullanuvchilar qiyinchilik bilan bajarayotgan mashq elementlariga qo'shimchalar kiritish, boshqa mashqni bajarishga o'tish, qisqa vaqt davomida dam olish yoki tiklovchi mashqlar bajarishga o'tish, nafas jarayoni, yurak qon tomirlar tuzilmasidagi faoliyatda mo'tadillikni ta'minlash kabilar murabbiyni munosabati qanday bo'layotganligiga ahamiyat qaratish lozim deb hisoblaymiz.

Shug'ullanuvchilar bilan yakka tartibdagi munosabat natijasida erishilgan muayyan yutuqlar, har bir shug'ullanuvchiga tabaqali yondoshish, uni yaxlit xolga aylantirishdagi murabbiyning mashg'ulotdagi xarakatlar ham muhim hisoblanadi.

KUCH TAYYORGARLIGINING BOLALAR VA O'SMIRLAR ORGANIZMIGA TA'SIRI.

Sultonov Sh.U., Begaliyev B.A., Karimov B.B., Qarshi DU

Ma'lumki, kuch bazaviy jismoniy sifat bo'lib, insonning biologik rivojlanish darajasi bilan to'g'ridan-to'g'ri bog'liq. Kuch xususiyatiga ega bo'lgan mashg'ulot ta'siri shug'ullanuvchilar organizmida yorqin ifodalangan funksional va metabolik o'zgarishlarni keltirib chiqaradi, hamma organlar va tizimlarning ancha zo'riqishiga olib keladi. Turli yoshdagi sportchilar va jismoniy tarbiyachilar tarkibining kuch yuklamalarini egallash va unga munosib tarzda reaksiya qilish qobiliyatlari bir xil emasligi shundan ko'rinib turibdi.

O'smirlar sporti taraqqiy etishi bilan jismoniy sifatlarni, jumladan, birinchi navbatda kuchni rivojlantirishning yoshga xos jihatlari ilmiy ishlanmalar bilan boyidi. O'smirlar, kechroq esa bolalarning og'irliklar bilan mashg'ulotlar olib borishi mumkinligini asoslash jiddiy tadqiqotlar o'tkazilishini taqozo etdi.

L.S.Dvorkin boshqa dolzarb mavzuni o'rganib, gavdaning mutlaq uzunligi dinamikasini tahlil qilish asosida shuni isbotlaydiki, yosh o'tishi bilan shtangachilarning bo'y ko'rsatkichlari sport bilan shug'ullanmagan tengdoshlari gavda uzunligi ko'rsatkichlariga mos kelgan. Shunga asoslanib, muallif ta'kidlaydiki, 12-14 yoshdan boshlab og'ir atletika bilan shug'ullanish gavda uzunligi o'sishiga ta'sir qilmaydi. Og'ir atletikachilarda bu ko'rsatkichning o'zgarishi 12 yoshdan 22 yoshgacha bo'lgan o'sib kelayotgan organizmning yosh xususiyatlariga mos kelgan.

12-14 yoshdagi og'ir atletikachilarda mashg'ulot jarayonining borishi ustidan olib borilgan ko'p yillik kuzatishlar natijalari asosida muallif ta'kidlaydiki, shu yoshdan boshlab og'ir atletika bilan shug'ullanish gavda uzunligining o'sishida to'xtalishga olib kelmaydi; yosh og'ir atletikachilar jismoniy rivojlanishining ko'rsatkichlari mashg'ulotlarga qatnashmagan tengdoshlari va xuddi shu yoshdagi yengil atletikachilar singario'zgaradi.

Bundan tashqari, 12 yoshdan boshlab, qachonki har tomonlama jismoniy rivojlanishga alohida e'tibor berilgan paytda, og'irliklar bilan olib boriladigan mashg'ulotlar organizmning mushak faoliyatiga bo'lgan moslashish imkoniyatini oshiradi. Olingan ma'lumotlar L.S.Dvorkinga shunday taxmin qilishga imkon berdi: 13-18 yoshdagi shtangachilarda mushak ishining samarali bajarilishini ta'minlovchi fiziologik mexanizmlarning "ulg'ayishi" sodir bo'ladi.

Katta maktab yoshidagi o'g'il bolalarda, kichik maktab yoshidagilarga qaraganda, statik yuklamada funksional o'zgarishlarning ko'payishi ko'pincha ishdan keyingi davrdan yuklamani bajarish vaqtiga ko'chgan, bu funksional tizimlarning yuqori darajada yetukligidandalolat beradi.

Umuman maktab o'quvchilarining statik yuklamaga moslashishi dinamikasidan kelib chiqib, shunday xulosa qilish mumkinki, bolalar va o'smirlar mashg'ulot jarayoniga meyorlangan statik yuklamalarni bosqichma-bosqich kiritish mumkin. Eng muhimi, yuklamaning shug'ullanuvchilarning yoshga xos moslashish imkoniyatlariga muvofiq kelishini chuqur nazorat qilib turish lozim.

Tezkor-kuch yuklamalarining yosh sportchilar funksional takomillashuvi jarayoniga ta'sir etishiga to'xtalib, shu narsa ta'kidlanadiki, tezkor-kuch yuklamalari, oddiy tezkor va kuch yuklamalariga qaraganda, organizmni ish bajarishga har tomonlama hamda samaraliroq moslashtiradi, nafaqat kuchning, balki harakat tezligining oshishiga ham shart-sharoitlar yaratadi.

Maktab yoshida kuch mashqlari bilan shug'ullanish bir tomonlama xususiyatga ega bo'lmasligi zarur. Ular umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, mushaklarni bo'shashtirish va cho'ziltirish mashqlari, organizmning vegetativ tizimlari takomillashishiga yordam beradigan vositalar bilan birga qo'shib olib borilishi lozim.

Shunday holat alohida e'tiborni tortadiki, fiziologlar aerobika, tennis, sport o'yinlari va boshqa turdagi jismoniy tarbiya-sport faoliyatining ahamiyatini rad etmagan holda aynan kuch mashg'ulotlaridan foydalanishi tavsiya etadilar.

A.S.Dvorkin ta'kidlaydiki, og'ir atletikachi mashg'ulotida shiddatli kuch zo'riqishlarini bajarishda asab-mushak apparati va iroda'viy sifatlarning safarbarligi aniq namoyon bo'ladi, chunki o'rta va'zdan boshlab shtangani ko'tarish markaziy asab tizimi (MAT) tomonidan boshqariladigan harakat apparati asab markazlarining yorqin jamlanishi sharoitlarida amalga oshiriladi. Bu, ayniqsa, atletlarga taalluqlidir, chunki ularning morfofunktsional holati katta og'irliklar bilan bajariladigan ishga keskin tarzda reaksiya qiladi.

Kuch o'stiruvchi sport turlari bilan shug'ullanuvchi shaxslarda sport mahorati oshishi bilan birga mushak kuchi (izometrik zo'riqishda) va mushak massasi o'rtasidagi korrelyatsion bog'liqlik zichligi ortadi, funksional darajaga yetadi.

Qizig'i shundaki, mushak massasi katta ko'rinishga ega bo'lgan shaxslarda bir xil mashg'ulot yuklamalarida kuchga kuch qo'shilishi yuqori darajada bo'ladi. Shunday qilib, ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, kuch yuklamalarining sportchilar, ayniqsa, yosh sportchilar organizmiga ta'siri masalalari bir necha o'n yillardan beri markaziy masalalardan biri bo'lib kelmoqda. Maxsus o'tkazilgan tadqiqotlar oqilona tashkil qilingan kuch yuklamalarining o'sib kelayotgan organizmning jismoniy va funksional rivojlanishiga ijobiy ta'sir qilinishi tasdiqladi. Kuchni 10-12 yoshdan mashq qildirishni boshlash mumkinligi to'g'risidagi tavsiyalar ilmiy asoslab berildi.

100 METRGA SPRINT YUGURISHINI MODELLASHTIRISHGA KIRISHISH.

Turdiyeva O.M., QDP I

Tizimli yugurish odam organizmini rivojlanishida muhim ahamiyatga ega. Chunki yugurgan paytda barcha bosh miya tana muskullarini va ichki organlardagi berk kapillyarlari 150-200 gacha ochiladi va butun organizmni kislorod va ozuqa moddalar bilan ta'minlanishi yaxshilanadi. Hujayralar va hujayralararo suyuqliklarda organizmni moddalar almashinuvi tufayli hosil bo'lgan chiqindi moddalar parchlanadi yoki organizmdan hazm va ayiruv organlari orqali tashqariga chiqarib tashlanadi. Bular esa organizmni tozalaydi va uni normal holda ishlashi tufayli organizm yosharadi 100 metr sprint yugurish maksimal tezlikda ketadi. Bu paytda organizmda anaerob quvvatlar asosan 80-90 % ATF. KF va 20% ga sut kislotalaridan olinadi. Organizm O_2 ni esa hujayralardagi va jigardagi glyukozani parchalanishidan qonga chiqqan glyukozadan olinadigan 10% ga ham quvvat beruvchi mahsulot sifatida ishlatiladi. Biz 100 metrga sprint yugurish bo'yiga faraziy tahlillar o'tkazib, ulardan chiqarilgan natijalar orqali ushbu sprint yugurishni modellashtirishga harakat qildik.

Tahlil usuli. Dastlab 100 metrga sprint yugurishni nazariy jihatdan o'rtacha sportchilarda sekund hisobida 11 sekunddan- 20 sekundgacha belgilab oldik. So'ngra ushbu masofalarni har o'tgan bosib o'tgan vaqtni va tezligi (m/s) hisobladik, bu yerda $V \text{ m/s} = \Delta l / \Delta t$ va $N = v / l_q$ formuladan foydalaniladi. 11 sekunddan - 20 sekundgacha bo'lgan masofani bosib o'tgan masofani qadamlari soni $l = -0,238 + 0,234 * v$ formulasi orqali aniqladik. Har bir finsh natijasi uchun temp $N = v / l$ formulasidan foydalanildi. Har bir qadam uchun ketgan vaqt $\Delta t_{q(\text{vaqt})} = v / l_{uzunligi}$ formulasi orqali hisoblanadi. Har bir qadam yurgandagi oyoqlarni tayanch vaqti $\Delta t_{\text{tayanch}} = \Delta t_q - t_{\Delta_{uzun}}$. Formulasi orqali har bir qadam yurgandagi "uchish" vaqti $\Delta t_{\text{uchish}} = 8 * 10^{-4} * v^2 - 0.0314 * v + 0.322$ formulasi orqali hisoblanadi. Olingan natijalar 1-jadvalda keltirilgan.

Korrelatsion tahlil har bir jadvalda keltirilgan natijalarni $X, \Sigma x, \Sigma x, D_x, D_y$ lar topilib, Pirson usulida

$$r_{xy} = \frac{\Sigma xy - \frac{\Sigma x \cdot \Sigma y}{n}}{\sqrt{D_x \cdot D_y}}$$

$$D_x = \Sigma x^2 - (\Sigma x)^2 / n$$

$$D_y = \Sigma y^2 - (\Sigma y)^2 / n$$

hisoblanadi. Jadval-1 da keltirilgan nazariy natijalarga tayanib barcha ko'rsatgichlar korrelatsion tahlil qilinadi. 11 sekunddan - 20 sekundgacha

natijalardan olingan har bir natijani ko'rsatgan o'rtaacha tezlik o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganish

$R = -0,67 \pm 0,26$ $k = 10 + 10 - 2$ erkin sonda fakt- $2,55 * t_{sig}$ bo'yicha $2,10 t_f > t_d$

100 m.gaspint yugurish bo'yicha nazariy tahlillar natijasi

No	Yugurish natijasi (sek)	Masofani bosib o'tish (metr/sek)	Masofani bosib o'tish (qadamlar soni)	Qadam uzunligi (metr)	Temp (sekund)	Har bir qadam vaqti (sek)	Har bir qadam vaqti temp (sek)	Har bir qadam uchush (sek)
1	11	9.09	53.2	1.88	5.85	0.2066	0.1853	0.1107
2	12	8.33	58.4	1.71	7.01	0.2052	0.0839	0.1213
3	13	7.69	62.1	1.61	8.07	0.2093	0.079	0.1363
4	14	7.42	66.2	1.51	9.27	0.2114	0.0773	0.1341
5	15	6.66	75.7	1.32	11.38	0.198	0.0473	0.1447
6	16	6.25	81.9	1.22	13.11	0.1922	0.0417	0.1505
7	17	5.88	88.5	1.13	15.09	0.1921	0.0365	0.1556
8	18	5.55	94.3	1.06	16.98	0.1698	0.0095	0.1603
9	19	5.26	101.1	0.99	19.19	0.1710	0.0067	0.1643
10	20	5	107.5	0.93	21.5	0.1860	0.018	0.168

РОЛЬ ТРЕНЕРА В ФОРМИРОВАНИИ КОМАНДЫ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Азизова Р., Нигматуллина Р., НамГУ

В общем представлении о роли тренера на первом плане всегда его организаторские способности. Человек, не обладающий ими, даже если он большой знаток своего дела, не сможет быть тренером. Особенно важно, чтобы тренер наряду со своими специальными знаниями и способностями был хорошо эрудирован в вопросах психологии личности и спортивной деятельности, обладал бы не только теоретическими знаниями, но и умел вникать в психологию руководимых им спортсменов, всего спортивного коллектива. Степень эффективности его руководства зависит от умения оценить особенности психического состояния каждого подопечного при

взаимодействию с партнерами и противниками, умения своевременно и правильно устранять причины, ведущие к неудачам или конфликтам.

Успех спортивной команды во многом обусловлен стилем руководства со стороны тренера. Широта взглядов, уровень знаний, навыков, умений, авторитет, любовь к своему виду спорта и воспитание настойчивости, умение сплотить дружный коллектив, разобраться в психологии спортсмена, решительность, требовательность, самокритичность, принципиальность - вот неполный перечень качеств, какими должен обладать тренер.

Полноценные взаимоотношения между тренером и командой строятся на обоюдном уважении, доверии и дружбе. Хороший тренер всегда требователен и принципиален в первую очередь к самому себе, самокритично относится ко всей своей работе. Он должен быть новатором, уметь видеть все передовое в методике, тактике, чтобы не копировать, а творчески применять их в работе.

Выбор тренера, принятое им решение - один из очень важных вопросов в создании дружного, сплоченного спортивного коллектива.

Большое значение в работе тренера имеет сдержанность во внешнем проявлении собственных эмоциональных состояний и переживаний.

Всем своим внешним видом, формами обращения со спортсменами тренер должен поддерживать их уверенность в своих силах и волю к победе. Это важное требование предполагает наличие у тренера способности управлять своими собственными эмоциональными состояниями в целях оказания должного психологического воздействия на спортивный коллектив.

Правильная организация занятий баскетболом необходима для физического развития, дает положительные эмоции, позволяет выработать полезные привычки при занятиях спортом: организовать правильное питание, соблюдать требования гигиены, заботиться о своем здоровье.

Постоянный контроль тренера-преподавателя над состоянием здоровья молодого игрока поможет избежать негативных последствий.

Очень важно воспитывать у детей чувство ответственности за успех команды. Например, защитник должен уметь держаться один на один против нападающего. Он несет персональную ответственность за результат своих действий, который влияет на результат всей команды. Товарищеские и официальные игры очень полезны. Поэтому очень важно, чтобы тренер подчеркивал значение взаимодействия игроков и так строил тренировки, чтобы каждый спортсмен сознавал свою ответственность перед партнерами и командой.

При игре в баскетбол обязательно придерживаться правил тренировок и правил игры, а также исполнять свои личные обязанности в команде. Учащиеся должны научиться работать в команде. И баскетбольная команда - самое лучшее место для развития этих качеств.

Тренер должен уделять особое внимание поведению своих игроков по отношению к соперникам: они не должны оскорблять их, но, наоборот, нужно помочь им подняться при падении, поговорить после игры, поздравить в случае их победы и т. д. Тренер должен учить своих игроков понимать, что соперники — это такие же дети, как они, и так же любят играть в баскетбол, тоже стараются достичь успеха и что спортивное соперничество должно быть взаимно дружеским. Тренер — всегда пример для детей, и он никогда не должен об этом забывать. Поэтому ему ни в коем случае не следует оскорблять, высмеивать или унижать своих учеников, команду противника или судей. Он должен подавать пример. На тренере, работающем с молодыми игроками, лежит огромная ответственность за их воспитание, и об этой ответственности он должен постоянно помнить.

Естественно очень важно, чтобы команда детей приобретала соревновательный опыт в ходе учебного года, которые включали в себя победы и поражения, хорошие и плохие игры, и чтобы этот опыт помогал воспринимать победы со спокойствием, а поражения — с надеждой. Понятно, что игроки больше радуются, когда побеждают, чем когда проигрывают. Победа не должна быть главной целью. После игры тренер должен разобраться с игроками игровые ситуации, не уделяя внимания на ее результате, поставить новые задачи и в дальнейшем их совершенствовать. Уверенность тренера — это убежденность в том, что его игроки обладают способностью добиваться своей цели. Уверенность в себе — это внутреннее состояние человека при преодолении трудностей для достижения результата. Уверенность игрока возрастает, если он чувствует, что может выполнить все, что требуется во время игры или тренировки. Для баскетболиста уверенность является ключом к прогрессу, так как позволяет спокойно реагировать на стрессовую ситуацию в игре и рассчитывать на достижение цели.

Таким образом, роль тренера в формировании команды огромна и ответственна. Философская культура тренера — это проявление духовной культуры, которая заключается в совокупности интегрированных качеств личности, позволяющих мыслить высоко, созидать творчески, жить достойно на благо развития молодого поколения баскетболистов.

ВЛИЯНИЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ СПОРТСМЕНА И ТРЕНЕРА НА УСПЕХ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Азизова Р., Талачёва С., НамГУ

На сегодняшний день, при работе с детскими спортивными коллективами, одной из актуальных проблем является изучение факторов, обеспечивающих успешность спортивной деятельности.

Всем известно, что спортивная деятельность отличается ориентацией на предельный уровень достижений и высокими эмоциональными нагрузками, связанными с субъективной значимостью результатов деятельности, остротой соперничества и публичностью выступлений во время соревнований.

Успешность спортивной деятельности зависит не только от индивидуально-психологических особенностей ее участников, но и в значительной мере определяется характером взаимоотношений спортсменов и тренера, а также их социально-психологическими личностными характеристиками.

Спортивная деятельность является совместной деятельностью тренера и спортсмена. В ряде исследований (Е.Р. Биспен, Л.П. Матвеев, А.В. Родионов, Ю.Л. Ханин и др.) делается акцент на том, что на успешность и результат деятельности спортсмена непосредственное влияние оказывают его взаимоотношения с тренером. При этом выделяются следующие критерии взаимодействия спортсмена с тренером, влияющие на успешность их совместной деятельности: характер взаимодействия, стиль руководства тренера, эмоциональный фон взаимоотношений.

Отношение спортсменов к тренеру играет роль в росте спортивных результатов, так как влияет на отношение спортсменов к тренировочному процессу. В исследовании Ю.А. Коломейцева зафиксирована положительная связь между отношением к тренеру и такими качествами, как дисциплинированность, настойчивость, старательность, исполнительность. Отмечено, что спортсмены-разрядники считают наиболее значимыми коммуникативные качества тренера, в которых выражается отношение тренера к спортсмену (доброта, отзывчивость, справедливость, тактичность, общительность). Однако участники сборных команд страны в своей оценке тренера ориентируются, в первую очередь, на его профессионально-деловую подготовку (высокий уровень компетентности в вопросах методики тренировки и тактической подготовки, творческое отношение к работе, умение настроить спортсмена на борьбу и поддерживать дисциплину на сборах, требовательность).

Стиль руководства во многом определяет стремление спортсмена к общению с тренером. Если тренер служит для спортсмена примером, является для него авторитетом, привлекает своими человеческими качествами, то спортсмен в большей степени будет стремиться к всестороннему общению с ним, что является показателем благоприятных взаимоотношений между тренером и спортсменом.

Важным нравственным качеством тренера является педагогический оптимизм. Он включает доброту, чуткость тренера, его общительность и доброжелательность, жизнерадостность, чувство юмора, веру в учеников, в

достижимость ими поставленных целей, даже если эти спортсмены слабоуспевающие и с отклонениями в поведении: вера тренера заставляет и спортсменов поверить в свое исправление. Немаловажным является и обратное отношение. Установлено, что в том случае, когда тренер видит негативное отношение к себе, низкую оценку своих профессиональных и личностных качеств со стороны спортсменов, он, как правило, негативно и излишне строго относится к своим ученикам.

По-видимому, спортсмены тогда высоко оценивают профессиональные и личностные качества тренера, когда тренер создает благоприятные условия для удовлетворения ими своих соревновательных амбиций. Для успешной спортивной деятельности необходимо, чтобы в отношениях между тренером и спортсменом имелись определенные условия их сотрудничества: обеспечение права каждого участника деятельности на собственное решение, создание и сохранение атмосферы творчества, стимулирование индивидуального стиля творческой деятельности и самовыражения каждого из субъектов учебно-воспитательного процесса, постоянное развитие творческих возможностей педагога и его педагогического мастерства. Установлено, что в том случае, когда спортсмен занимает субъектную позицию в ходе совместной учебно-тренировочной деятельности, у него развивается способность использовать освоенные способы действий в изменяющихся условиях, самостоятельно оценивать результат деятельности, ставить цели в ходе подготовки. При этом формируются такие личностные качества, как самостоятельность, ответственность, организованность, инициатива.

Таким образом, спортивная деятельность включает в себя широкий спектр человеческих отношений. Характер взаимоотношений «тренер-спортсмен» оказывает влияние на успешность спортсмена. Согласованность представлений о ролевых взаимосвязях в процессе взаимодействия тренера и спортсмена является фактором, отражающим уровень их взаимопонимания в ходе совместной деятельности. Для наиболее эффективного профессионального взаимодействия со спортсменами тренеру необходимо выбирать оптимальные формы руководства в зависимости от ожиданий спортсменов и согласовывать их со своими ожиданиями.

Для достижения высоких спортивных результатов необходимо, чтобы характер взаимоотношений «тренер-спортсмен» был дружелюбным и позитивно настроенным. Тренер и спортсмен должны быть единомышленниками в совместной спортивной деятельности. Спортивные достижения и неудачи тренер и спортсмен должны переживать вместе, спортсмен не должен оставаться один в своей деятельности. Спортсмен всегда должен чувствовать твердое плечо своего тренера-наставника для достижения новых побед.

КРАТКАЯ ИСТОРИЯ БЕГА НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ.

Алижанов О. Г., НамГУ

На Олимпийских играх 776 до н. э. соревнования по бегу проводились только на один стадий — 192 м. В 724 до н. э. добавились состязания на два стадия. В 720 до н. э. добавлен бег на семь стадий. Допуск на игры женщинам детородного возраста был закрыт — в беге состязались только мужчины

Бег входил в программу античных Олимпийских игр. Тогда особой популярностью пользовался не только индивидуальный бег, но и эстафета — атлеты 40 этапов передавали не палочку, а факел.

Соревнования проводились в два этапа — предварительные забеги и финал. Бег был единственным состязанием среди женщин — они соревновались на отдельном стадионе на дистанции около 160 м.

Первые Олимпийские игры современности проходили в 1896 г. в Греции на Мраморном стадионе, который был очень неудобен для бегунов. На дорожке античного стадиона устроены очень крутые виражи малого радиуса, которые не давали бегунам развить достаточную скорость. В первой Олимпиаде дистанции 100 и 400 м выиграл американец Том Бёрк. Его результат на 100 м — 12.0 с — сейчас улучшит любой третьеразрядник, а рекорд в настоящее время составляет 9.58 с.

Марафонская дистанция пролегла от местечка Марафон до стадиона в Афинах и составляла всего 40 км. Герой первого марафона Спиридон Льюис с результатом 2:58.50 сейчас бы был шестым на Московском марафоне 2011 г. среди женщин, которые преодолели более 42 км.

На следующих олимпийских играх 1900 г. в Париже были представлены (позже исключены) такие дисциплины, как бег на 60 м, 200 м с барьерами и командная гонка на 5000 м (стартовали всего две команды по пять человек).

Игры 1904 г. в Чикаго собрали намного меньше участников, так как многие спортсмены не смогли приехать за океан.

На Олимпиаду 1908 г. в Лондоне прибыли спортсмены не только из экономически развитых государств, но даже из таких, которым было далеко до благополучия. Это была первая Олимпиада, на которой беспрекословное лидерство американских спортсменов пошатнулось и беговые дисциплины выиграли представители Великобритании и даже Южной Африки. Именно на этих соревнованиях окончательно определилась длина марафонской дистанции, финиш которой по просьбе королевской семьи был устроен под окнами Виндзорского замка.

Игры проводились каждые четыре года, и последней предвоенной Олимпиадой стали состязания в Берлине. Героем этих игр стал спринтер — американец Джеймс Кливленд «Джесси» Оуэнс. Его звездный час пришелся на

Олимпиаду 1936 г. в Берлине. Из курса истории известно, что это было напряженное предвоенное время, в Германии пришла к власти Национал-социалистическая рабочая партия под руководством Адольфа Гитлера. Игры в Берлине должны были показать всю мощь и превосходство немецкого народа и белой расы.

Говорят, что в разгар соревнований Гитлер встал с трибун и вышел. Причиной этому была победа чернокожего американца, Джесси Оуэнса.

Он еще трижды повторил свой успех — на дистанции 200 м, в прыжках в длину и эстафете 4 × 100 м.

Блистал в довоенные годы и финский стайер Пааво Нурми — многократный олимпийский чемпион и мировой рекордсмен на средние и длинные дистанции, который за свои достижения получил спортивное прозвище Летучий финн. С 1922 по 1931 г. он установил 22 официальных и 13 неофициальных рекордов мира, стал олимпийским чемпионом в 1924 и 1928 г. на девяти дистанциях.

На Олимпиаду 1932 г. Нурми не был допущен, так как принимал участие в коммерческих стартах — в то время профессионалы на любительские старты не допускались. Все свои рекорды Летучий финн установил без употребления допинга.

Проведению игр в 1940 и 1944 г. помешала Вторая мировая война. В 1952 г. впервые на играх выступали спортсмены бывшего СССР. Они завоевали в беговых дисциплинах 4 серебряные и 3 бронзовые медали.

На играх 1968 г. в Мехико впервые взяты пробы на допинг у спортсменов. Эту дату принято считать началом борьбы с допингом в мировом профессиональном спорте.

Олимпиада 1972 г. в Мюнхене омрачилась террористическим актом, в результате которого было убито 11 спортсменов сборной Израиля. Но игры не были остановлены и стали триумфом советских спортсменов. Дистанцию 100 и 200 м выиграл киевлянин Валерий Борзов (10.14 и 20.0 с соответственно).

Во всех трех раундах соревнований Людмила Брагина на дистанции 1500 м улучшала мировой рекорд.

С Олимпиады 1976 г. началась череда политических бойкотов, из-за которых спортсмены разных стран игнорировали соревнования. В 1976 г. в Монреаль не приехали спортсмены стран Африки, в 1980-м г. в Москву — представители западных стран, а в 1984 г. игры в Лос-Анжелесе игнорировали страны социалистического лагеря.

Олимпиада 1988 г. (Сеул, Южная Корея) принесла сенсационные результаты в спринтерском беге у женщин. Американка Флоренс Гриффит-Джойнер установила мировой рекорд на дистанции 200 м (21.34 с) и второй

рекорд в истории в беге на 100 м (10.54 с). Ее мировые рекорды за **четверть** века интенсивного развития легкой атлетики до сих пор не побиты.

Олимпийские игры с 1990-х по 2016 годов. были богаты на **успешные** выступления легкоатлетических звезд.

ГИМНАСТИКА ВОСИТАЛАРИ ВА УСЛУБЛАРИНИ ТАНЛАШ.

Давурбаева М.Ж., ЎзДЖТИ

Тадқиқотларимиз шуни кўрсатадики 6-10 ёшдаги мактаб ўқувчиларининг асосий гимнастика воситалари ва услубларини танлаш, жисмоний тарбия дарслари ва дарсдан ташқаришакллари орқали ўтказиладиган машғулотлар, уларнинг жисмоний тайёргарлиги ва ривожланиши уларни дастурдаги материалларни тўлиқ ўзлаштиришга олиб келади.

Бугунги кунда ўсиб келаётган ёш авлоднинг жисмоний тайёргарлиги ва жисмоний ривожланиши суғ, саломатлиги ҳам юқори даражада бўлмаганлиги кўрсатилган. Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлигининг сўнгги 10 йил ичида қайд қилинган маълумотларидан хулоса чиқариш мумкинки, бошланғич синф ўқувчиларида коматнинг бузилиши, шамоллаш касалликларига учраш ва бошқа касалликларга мойил бўлиб қолиши кўрсатилган.

Мустақиллик шарофати туфайли миллат генафондини шакллантириш, соғлом турмуш тарзини кучайтириш ва баркамол авлодни тарбиялаш воситаси бўлмиш жисмоний тарбия ва спорт борган сари миллат истиқлол ғоясининг стратегик куралига айланиб бормоқда.

Ўзбекистон Республикаси биринчи Призиденти И.А. Каримов ташаббуси ва раҳнамолигида ушбу соҳа қисқа вақт ичида давлат сиёсатининг устувор йўналишлари доирасида асрларга тенг ўзгаришлар ва улкан ислохотлар йўлини босиб ўтиб, буюк истиқбол сари қанот ёзмақда.

Ўсиб келаётган ёш авлоднинг саломатлигига катор ижтимоий – иқтисодий омиллар таъсир кўрсатади. Мактаб ёшидаги болалар саломатлигига салбий таъсир қилувчи жиддий омиллардан бири мактабдаги дарс ва дарсдан ташқари ўтказиладиган жисмоний тарбиянинг тўғри ташкил этилмаганлиги сабаб бўлади.

Соғлом авлод—соғлом юрт демакдир. Соғлом авлодни тарбиялаш вазифаси эса биринчи навбатда умумий ўрта таълим мактабларининг бошланғич синфлари зиммасига тушади.

2008-2012 йилларда узлуксиз таълим тизимини мазмунан модернизациялаш ва таълим-тарбия самарадорлигини янги сифат даражасига кўтариш Дастурида 2012 йилгача бўлган даврда узлуксиз таълим тизимини ривожлантиришнинг концептуал асослари ва энг муҳим истиқбол вазифалари,

ижтимой-педагогик шарт-шароитлари, амалга ошириш манбалари ҳамда ўқув-тарбия жараёни мазмунини янгилаб бориш механизмлари белгиланган.

Дастурнинг амалга оширилиши узлуксиз таълим тизими фаолияти самарадорлигини таъминлаш ва уни ривожлантиришнинг янги сифат даражасига кўтариш имконини берадиган услубий, ташкилий, ахборот, ҳуқуқий ва кадрлар таъминотини мувофиқлаштиришни назарда тутди.

Дастурни ҳаётга татбиқ этиш Давлат таълим стандартлари ва ўқув дастурларини янгилаш, кадрлар салоҳияти ва меъёрий базани такомиллаштириш, шунингдек, ўсиб келаётган ёш авлод таълим-тарбияси жараёнига инновацион технологияларни жорий этишни ўз ичига олган ташкилий-методик тадбирлар комплекси воситасида амалга оширилади.

Бошланғич синф ўқувчиларини тарбиялаш ва инсонпарварлаштириш янгилашиш жараёнининг асоси ҳисобланади. Олимлар, амалиётчи мутахассисларнинг тобора кўпроқ қисми 6-10 ёшли болаларни жисмоний тарбиялаш тизими шахсга мажмуали, инсоний таъсир ўтказиши, ҳар бир ўқувчини мунтазам ва имкон қадар тўла жисмоний ривожланиш ҳуқуқининг амалга оширилишини таъминлаши керак, - деган хулосага келмоқдалар.

Бошланғич синф ўқувчиларини ўраб турган муҳит ўзгариб бормоқда. Оддий содда ўйинлар ўрнига компьютер ўйинлари кириб келди. Болаларни аклий, эстетик ривожлантириш устуворлик касб этмоқда. Уларни аҳамиятини инкор этмаган ҳолда айтиш керакки, асосий гимнастика, сайрлар тенгдошлари билан мулоқот қилишга болаларнинг вақти тобора камайиб кетяпти. 6-10 ёшли болаларнинг жисмоний ривожланиши муаммоларини ҳал этишнинг янги йўллари излаш, биринчидан, кўрсатилган зиддиятларни ҳал этиш зарурати билан, иккинчидан, ўсиб келаётган ёш авлоднинг жисмоний тайёргарлиги ҳамда психологик ривож жараёнини такомиллаштириш, қонунларни, методологик ва услубий шароитларни ўрганиш шароити билан боғлиқ.

Бошланғич синфларда болаларнинг чарчаш сабаблари учта асосий сабабга боғлиқ: статик ҳолатда ўтириш, ёзиш ва ўқишни гигиеник тўғри ҳолатда бажара олиш.

Ўқувчиларнинг ҳаракатланишга бўлган эҳтиёжларини факат жисмоний тарбия дарсларида эмас, балки синфдан ташқари, мактабдан ташқари жисмоний тарбия шаклларида фойдаланиш ҳисобига амалга оширишни таклиф қиламиз.

Инсон ҳаёти мактаб давридаги жисмоний тарбиянинг аҳамияти шундан иборатки, у ҳар томонлама жисмоний ривожланиш, соғлиқни мустаҳкамлаш, турли хил ҳаракатларни шакллантириш ва кўникма ҳосил қилишдир.

Кичик мактаб ёшидаги болаларнинг фаол жисмоний машқларсиз тўлиқ ривожланиши амалиётда қузатилмаган. Ҳаракат фаоллигининг етишмаслиги ўсаётган организмнинг соғлиғига ёмон таъсир қилади. Бошланғич синф ўқувчиларининг тўлақонли ривожланишини фаол жисмоний тарбия

машғулотларисиз амалга ошириш мумкин эмас. Бу даврда организм **барча** жисмоний сифатларга, сезгир бўлади. Кейинрок у ёки бу сифатларни **турли** ривожлантириш кийинчилик туғдиради. Бундан ташқари, мактаб ёшида **ёшида** харакатларни бажариш ва кўникма ҳосил қилишга қулай давр. Мактаб **ёшида** жисмоний тарбия ва ақлий меҳнат қобилияти маълум даражага етади. Бу эса **имкон** назарий ўқув материални ва жисмоний дастурни ўзлаштиришга **имкон** яратади.

Адабиётлар рўйхати

1. Кадрлар тайёрлаш миллий дастурида, мактаб таълимини ривожлантириш, давлат умуммиллий дастури: Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2004 йил 21 майдаги П.Ф.-3431-сонли.Фармони // Халқ сўзи.-2004.-22май.

2. Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида [Янги таҳрири]. Ўзбекистон Республикаси Қонуни //Халқ сўзи.-2015.-5сентябр.

3. “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури”. Ўзбекистон Республикаси Қонуни.-Т,1997.-256.

4. Каримов И.А.Баркамол авлод-мамлакатимизни ривожлантиришда ҳал қилувчи //Халқ сўзи.2012.-18 феврал.

5. Ашмарин Б.А.Теория и практика педагогических исследований в физической воспитании / Б.А.Ашмарин.-М.:ФиС.-1999.-223с.

6. Матвеев А.П.,Мельников С.Б.Методика физического воспитания с основами теорий.-М.:Феникс,2008.-191с.

7. Матвеев А.П.,Петрова Т.В.Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре.- М.,2001.-128с.

Хонкелдиев Ш.,Абдуллаев А.ва бошқалар. Жисмоний машқлар билан шугилланиш машғулотлари.Ўқув қўлланма.Фаргона,2011.-260б.

ЎЗИГА ЎЗИ БАҲО БЕРИШНИНГ СПОРТЧИ ФАОЛИЯТИ САМАРАДОРЛИГИГА ТАЪСИРИ

Курбанова З. НамДУ

Шахснинг ўз кучи ва имкониятларини тўғри баҳолай олиши, уларни ташқи шароитлар билан, атроф-муҳит талаблари билан мослаштиришга интилиши, ўз олдига у ёки бу мақсадни мустақил қўйиши, шахснинг шаклланишида, ўзини ўзи баҳолашида муҳим аҳамиятга эга бўлади. Ўз-ўзига баҳо бериш шахснинг интилишлари даражаси билан чамбарчас боғлиқ. Интилишлар даражаси шахснинг ўз-ўзига берадиган баҳоси ва ўз олдига қўядиган мақсадларида юзага келадиган кийинчиликларда намоён бўлади.

Ўзига баҳо бериш - мос, юқори, паст мезонлар асосида бўлиб, шахснинг интилишлари ва фаоллик даражасини ошириши ёки, аксинча, сўндириши

мумкин. Мос бўлмаган паст баҳо инсонни мақсадга интилишини сусайтиради ва ўз имкониятларига ишончсизлик билан қарашига сабаб бўлади. Шахсни ўзига бундай (паст) баҳони бериши оғир эмоционал туйғулар, ички низолаб олиб келиши мумкин. Ўзини паст баҳолаш ва интилишларнинг сусайиши шахсга ҳамда жамиятга катта зарар келтиради. Чунки шахс ўзининг кучлари ва имкониятларидан унумли фойдаланмайди, шунингдек, имкониятлари асосида меҳнат қила олмайди.

Шахснинг-ўзига ишониши, ишончсизлиги ва ўзига ортикча ишониши ҳамда интилишлари даражаси - ўзига қандай баҳо беришига ва ўзи ҳақида қанчалик тўғри фикр юритишига боғлиқдир. Ўзига баҳо бериш инсоннинг ўзига ва ўз имкониятларига қанчалар тўғри қарашини ифода этади.

Шахснинг ўзига тўғри баҳо бериши инсонга маънавий қониқиш беради. Инсон ўз имкониятларини, қобилиятларини тўғри баҳолаши, шахснинг ўз олдига қўядиган вазифалар ва мақсадларини бажаришга ўзини қодир деб билишида намоён бўлади. Шахснинг интилиш даражаси ва ўзини баҳолаши ҳаётини вазиятларда, жамоада, қундалиқ ўқув фаолиятида, ижтимоий ишларда, меҳнатда, шунингдек, спорт фаолияти ҳам яққол кўринади.

Мутахассислар ўз тадқиқотларида, ўзига баҳо бериш ва интилишлар даражаси, шахснинг турли топшириқларни муваффақиятли бажаришида ёки муваффақият қозонмаслигига ҳамда шахснинг жамоадаги мавқеига боғлиқ эканлигини тасдиқлашган.

Спортчи навбатдаги ҳаракатнинг қийинчилик даражасини бемалол танлаш имкониятига эга бўлган пайтда ўзига ўзи берадиган баҳонинг ошириб кетиши, иккита психик ҳодиса ўртасида зиддиятнинг келиб чиқишига сабаб бўлади, бир томондан, кўп ютуққа эришиш учун интилишлар даражасини кучайтириб юборишга ҳаракат қилса, иккинчидан, муваффақиятсизликка учрамаслик учун интилишлар даражаси мезонини камайтиришга ҳаракат қилади. Муваффақиятга эришилган тақдирда, интилишлар даражаси, одатда, оша боради, кишини яна ҳам қийинроқ вазифаларни бажаришга шайлигини кўрсатади, муваффақиятсизликка учраган пайтда, бундай шайлик тегишли равишда сусайиб кетади.

Спортчида интилишлар даражасининг шаклланиши фақат ютуққа эришилиши ёки муваффақиятсизликка учраши мумкинлигини олдиндан сезиш билан эмас, балки, аввало, ақл-идрок, баъзан эса ўтмишдаги ютуқлар ва муваффақиятсизликларни сал бўлса-да, англашилган тарзда ҳисобга олиш ва баҳолаш билан белгиланади.

Спортчи томонидан ўзига бериладиган баҳонинг адекватлиги унинг фаолияти натижасида, эришадиган муваффақиятларда ҳам намоён бўлади. У ўз фаолиятида жисмоний, техник ва тактик тайёргарлигини объектив баҳолаши мақсадга мувофиқ бўлади.

Спорт амалиётида спортчининг мусобакаларга тайёрлик ҳолатини баҳоловчи қатор объектив методлар мавжуд. Лекин аини методлар ўз-ўзидан баҳолашга таянмаса тўла бўлиши мумкин эмас. Масалан, бутун объектив маълумотларга кўра спортчи яхши тайёргарликка эга бўлсада, лекин у ўзи субъектив равишда зарурий спорт ҳолатига эришмадим, деб ҳис қилса, бу ҳол унинг мусобакада муваффақиятли иштирок этишига тўсқинлик қилади. Спортчи бўлажак мусобакада иштирок этишдан олдин хавотирлик ҳолатига тушади, кун бўйи мусобақа ҳақида ўйлайди, муваффақиятсизликка дуч келишдан кўрқади.

Ўзига бўлган ишончининг мавжудлиги — ғалаба қозонишнинг шартларидан биридир. Ишончининг йўқлиги эса бунинг аксидир. Спорт амалиётидан маълумки, баъзи яхши тайёрланган спортчилар ўзига ишончи сўнмаганлиги туфайли муваффақиятсизликка учрашса, баъзан эса рақибининг имкониятларини юкори баҳолаганлиги туфайли спортчининг характери, темпраментига боғлиқ холда ўзига ишонмаслик ҳолати рўй беради.

Ўз кучига ишончни тарбиялаш учун мусобақа бўлишидан олдин машқ пайтидаги ҳаракатларни муваффақиятли яқунлаш, мураббий томонидан ўз спортчисидаги муваффақиятсизлик вақтинчалик табиатга эга эканлиги, уни бартараф қилиш мумкинлигига ишонтириш, спортчининг олидига қўйиладиган талаблар унинг имкониятларидан юкори бўлмаслигига эътибор қаратиш лозим, акс холда, унда ўз кучига ишонмаслик ҳолати рўй бериш мумкин.

Ўзини ўзи баҳолаш шаклланиб борган сайин интилишлар даражаси ҳам ортиб боради, спортчи ўз олдига улкан мақсадлар қўйиб, унга эришадиган барча тўсиқларни енгиб ўтади. Ўзига бўлган ишончи ортиб боради, шунда улар атрофдагиларнинг фикридан ва ҳатто фаолиятининг аниқ натижаларидан тоборо мустақил бўла олади. Ўзини ўзи баҳолаш барқарорлашгани сайин у ўзини мустаҳкамлаш тамойилига айлана бошлайди.

Ўзига баҳо бериш, қутилган баҳо ва гуруҳнинг шахсни баҳолаши — спортчининг гуруҳдаги қайфиятини, ўзи эришган натижаларининг муваффақиятли ёки муваффақиятсиз эканлигини, ўзига ва теварак-атрофдагиларга нисбатан нуқтаи назарларни белгилайди. Мазкур баҳо унинг жамоада тутган ўрнига, шахслараро муносабатлар тизимига киришишига, нуфузли мусобакаларда муваффақиятга эришиши ёки мағлуб бўлишига ўз таъсирини кўрсатади.

ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИ ТАНЛАШ ВА ТАЙЁРЛАШНИНГ УЗАРО БОҒЛИКЛИГИ

Рахимов Ш.М., ҚДПИ

Адабиётлар манбалари, педагогик кузатувлар ва мутахассисларнинг амалий тажрибалари БУСМ бошланғич тайёрлаш гуруҳлардаги болаларни

танлаш, ёш волейболчиларни кейинги боскичма-боскич танлаш ва тайёрлаш бўлажак жараёнга тайёргарлик каби муҳим масъулиятли вазифа ҳисобланишини кўрсатади.

Кўп йиллик боскичма-боскич режа асосида тайёрлаш, ёш спортчилар индивидуал лаёкатларини жонлантириш, ҳаётий муҳим қобилиятларини кўп йиллик тайёрлик кейинги даврларида танлашда муҳим омил ҳисобланган организмнинг резерв имкониятларини максимал намоён этиш учун шароит яратиш керак.

Шундай қилиб, танлаш ва тайёрлашнинг ўзаро боғлиқлиги шугулланувчиларни боскичма-боскич танлашни ва уларнинг жисмоний сифатларини боскичма-боскич ривожлантириш, танлаган спорт турида техник-тактик маҳоратини эгаллаш ва такомиллаштиришни кўзда тутати

Қатор мутахассислар тайёргарлик бошланғич масалаларини ҳал этиш учун жисмоний машқлар билан бир қаторда волейболга тайёрлаш сифатида, халқ ҳаракатли ўйинларидан фойдаланиш, зарур деб ҳисоблайдилар. Чунки бошланғич ва умумий таянч тайёргарлик даврида улар жисмоний ривожланиши масалаларини ҳал қилишга ва жисмоний, психологик сифатларини тарбиялашга ҳамда болаларнинг ҳаракатланиш усулларини кенгайтиришга ёрдам беради, булар техник-тактик ҳаракатларни эгаллаб олиш учун жуда муҳимдир. Бирок ёш волейболчиларни танлаш ва тайёрлашда халқ ҳаракатли ўйинларидан фойдаланиш самаралилигини ўрганишга бағишланган махсус ишларни адабиётлардан топа олмадик.

Биринчи боскичнинг мантикий давоми ҳисобланган умумий таянч тайёргарлигида, нисбатан анча мураккаб масалалар ҳал этилиши керак, мана шу сабабли тайёрлаш мазмуни мунтазам мураккаблашиб боради. Ривожланаётган организм хусусиятларини ҳисобга олиб, шу жумладан, бола организми ривожланиши сенатив даврини ҳисобга олиб тайёргарлик воситалари қамайтирилиб борилади.

Ёш волейболчиларни тайёрлаш мазмунига тезлиги, чакконлик ҳамда тезлик-қучлилиқ сифатларини ривожлантириш учун соддалаштирилган қоидалар бўйича минигандбол ва мини баскетбол машқлари, ўйин техникасини ва техник ҳаракатларни эгаллаб олишни осонлаштирувчи махсус сифатлари ва қобилиятларини ривожланиш учун тайёргарлик ва йўналтирувчи машқлари, ўқув ҳамда назорат ўйинлари киритилади.

Дарслар дастурлари асосий йўналиши-ўқитиш, уни амалга ошириш жараёни ёш волейболчиларни техник услублар кенг турларига мувафакқиятли ўқитиш учун шарт-шароитлар яратиш ва кўп йиллик машқлар жараёни кейинги даврларида махсус жисмоний тайёргарлиги юксак даражасига эришиш учун керакли асослар яратиш билан боғлиқ бўлади.

Жисмоний тарбия ва спорт қадим замондан одам ҳаётида ўрин эгаллаган. Қазилмалар натижасида топилган ҳар хил уй-рўзгор буюмлари, турли ёдигорликлар, қоялардаги расмлар ва тасвирлар, авлоддан авлодга ўтган дoston ва авсоналар қимқи авлодларнинг маданияти, жумладан жисмоний маданияти ҳақида фикир юритишга олиб келади.

Қадимги қабилаларнинг ҳаёти ҳозирги вақтгача сақланиб келиши базилар учун қизиқ ахборатларни беради. Ўрта осие халқлари тўғрисида гапирилганда улар ўзларининг кўп асирлик тарихлари давомида иктисодий ва ижтимоий тараққиётининг барча асосий босқичларини босиб ўтганлар.

Буюк Сохибқирон Амир Темур қучли шахматчи ва чавандоз, ҳамда полвон бўлганлиги тўғрисида тарихий асарларда ёзилган. Ўша давирда Амир Темур кўшинида ҳар бир навқар “Мингасқар” деган спорт тури билан шуғулланганини айтиб ўтади. Шундай паҳлавон полвонларни тарбиялаш учун “Саломатлик” пойдеворини энг қичик ёшдан қуришни бошлаш керак. Бу ёшдаги болалардаги ҳаракат қўнқма ва малақаларининг шақилланиши шиддатли бўлади. Бунинг учун асосий маълум сабаблар қуйидагилардир: уларнинг жисмоний ривожланишидаги, тана пропорциясидаги ўзгаришлар, функцияларининг такомиллашуви, уларнинг бўйи ва муқкул қучлари ортади, ҳаракат координатциялари яхшиланади.

Давлатимизнинг ҳозирги қуни ва истикболи ёшларни соғлом қилиб тарбиялаш билан қамбарчас боғлиқ. Биз маориф қодимлари соғлом авлодни шакллантиришда энг масулиятли вазифани бажаришда қасб-қоримиз билан қавобгармиз. Қунқи ёшларни соғлом қилиб тарбиялаш энг аввало асосан ўқув-тарбиявий қараёнини муқаммалигига боғлиқ.

Мақтабда ўқитиладиган барча қанларни табиат ва инсон саломатлигига боғлиқ экани тушунтириб ўргатилганда унинг болалар онгига таъсири қучли бўлади. Мақтаб қаолиятининг бу соҳадаги самарадорлиги ота-оналар ва қенг қамоатчилик билан бирқалиқда қамаслаҳат олиб қоришга боғлиқ ва мақсадга мувофиқдир.

Соғлом авлоднинг етиштириш бир қанча омилларга: атроф – мухитни тозалаиқи, ота-онанинг сҳат-саломатлиқи, овқатланиш, тўғри тиббий ёрдам қўрсатиш ва ҳоқозаларга боғлиқдир. Бунда мақтабгача тарбия муассасаларининг ўрни ҳам қам эмас. Шу ёшдан болаларга жисмоний машғулотларига қизиқиш уйғотиш, унинг моҳиятини билдириш, муस्ताқил шуғулланишнинг тарбиялаб қориш мақсадга мувофиқдир. Қар бир инсонда, айниқса, болаларда тежамқорликни тарбиялаш, ўз танасининг тозалигини, машғулот қойининг тозалигини сақлаш ва ўз устидан назорат олиб қориш

кўникмаларини шакллантириш, иктисодий вазифаларни самарадор ечишга кўмаклашади.

ОЛИМПИЙСКАЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ПО БЕГУ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ.

Салимов У. Ш., ТерГУ

С усовершенствованием покрытий дорожек и одежды, обуви и питания спортсменов начали расти результаты бегунов экстра-класса. Благодаря переходу бега из разряда любительского спорта в профессиональный произошел качественный скачок результатов, обусловленный тем, что атлеты стали больше времени уделять тренировкам и восстановлению, а не зарабатыванию денег.

Следующим шагом стало привлечение спонсоров в большой спорт: теперь успех того или иного спортсмена был не только его личным делом, но и сферой деятельности целой команды.

Олимпийские игры — это в первую очередь престижные соревнования, а не форум для демонстрации лучших результатов. Цель каждого спортсмена — занять призовое место, ведь в истории его запомнят как олимпийского чемпиона, а не как показавшего свое лучшее время в олимпийском финале.

По этой причине зачастую в тактическом беге (средние и длинные дистанции) финалисты почти всю дистанцию пробегают в медленном темпе, отсиживаясь за спиной соперника, чтобы на финишной прямой ускориться и вырвать победу. Конечно, при таком подходе о высоких результатах не может быть и речи.

Рассмотрим беговые дисциплины, которые входят в современную программу Олимпийских игр.

Первоначально результаты соревнований фиксировались в основном с помощью ручного секундомера.

Иногда дополнительно использовались приборы автохронометража, которые позволяли зафиксировать более точный результат — до 0,01 с. Именно поэтому некоторые результаты даются в двойном формате: результат, полученный с помощью ручного секундомера, а в скобках — результат, полученный с помощью автохронометража.

Результаты автохронометража были признаны официальными на летней Олимпиаде 1972 г., которая прошла в Мюнхене.

100 м - самая короткая и самая престижная спринтерская дисциплина. На зимних официальных соревнованиях дистанция почти вдвое короче - 60 м.

При среднем времени пробегания дистанции 10–11 с стартовая реакция и мощный разбег — самые эффективные средства успешного выступления.

Гроссмейстерским в беге на 100 м у мужчин можно считать результат лучше 10.0 с, у женщин — лучше 11.0 с. Дистанция проводится по прямой.

В 1932 г. в Лос-Анджелесе стометровку выиграла полька Станислава Валасевич, установив новый мировой рекорд. Через полвека после гибели спортсменки выяснилось, что на самом деле она была... мужчиной.

200 метров. Дистанция стартует на вираже беговой дорожки, поэтому линия старта различна для всех бегунов. Спринтеры, бегущие по внутренней дорожке, визуально находятся дальше всех от финишной линии, на внешней дорожке — дальше всех. Спортсмен, бегущий по внешней дорожке, пробегает по большему радиусу, чем бегун, находящийся на внутренней, и на финишную прямую спринтеры выходят в равных условиях.

Дистанцию 200 м в основном бегут те же спринтеры, что и 100 м. Соревнования в коротком спринте (100 и 200 м) проводятся в три этапа: предварительные забеги, полуфиналы и финалы.

На Олимпиаде 2012 г. введено новшество: к предварительным забегам допускались не все легкоатлеты, а только прошедшие квалификацию. Титулованные спортсмены и легкоатлеты, чей результат сезона превышал олимпийский норматив, сразу проходили в предварительные забеги. Для популяризации спорта в целом и легкой атлетики в частности каждой стране мира предоставляют право выставить одного спортсмена в виде. Зачастую представители стран, где бег не развит, имеют очень слабые результаты, поэтому в квалификационном раунде такие популяризаторы соревнуются сами с собой.

400 метров. Эта дистанция называется длинным спринтом, и физиологически преодолевать ее гораздо тяжелее, чем остальные. На этой дистанции у бегунов уже появляется тактика (в отличие от короткого спринта, где нужно бежать каждый шаг на максимальной мощности), спортсмены рассчитывают свои силы и ориентируются по времени на полдистанции (200 м). Во всех спринтерских дистанциях (100, 200 и 400 м) применяется низкий старт, при котором спортсмен отталкивается от легкоатлетических колодок, оснащенных электронной системой фиксации фальстарта.

Если до команды стартера «Марш!» бегун отрывает ногу от колодки настолько, что на ней не ощущается предельно низкого давления стопы, это считается фальстартом.

На Олимпийских играх 1908 г. дистанцию 400 м спортсмены бежали с общего старта. В финал вышли трое американцев и один шотландец. После команды «марш» двое американцев держали представителя Великобритании за руки, а третий в это время финишировал. Организаторы назначили повторный старт, на который американские легкоатлеты выйти отказались.

Таким образом, победа была присуждена шотландцу, а забег с тех пор проводится по отдельным дорожкам.

ИССЛЕДОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ К ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ханкельдиев Ш.Х., Абдуллаев А.А., ФерГУ

На базе факультета физической культуры Ферганского государственного университета были проведены социологические исследования со студентами выпускных курсов, имеющих своей целью определить степень их теоретической информированности о роли инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта. (Табл.1)

Таблица 1

Основные источники способствующие ознакомлению будущих учителей физической культуры с инновационными технологиями, %

№	Источники	%
1	Специальные курсы по проблеме инноваций	67,5
2	Консультации с ведущими преподавателями	21,4
3	Консультации с ведущими тренерами	7,5
4	Научно-методическая литература	4,4
5	Другое	1,2

На вопрос «Что нового произошло в системе образования по физической культуре за годы независимости?» типичные ответы будущих учителей физической культуры сводились к перечислению типов инновационных школ и фамилий учителей-новаторов. Среди основных источников получения информации о нововведениях в образовательном процессе назывались специальные курсы по проблеме внедрения инновационных технологий в учебный процесс (67.5%), проведение ведущими преподавателями специализированных факультетов мастер-классы (21,4%), проведение регулярных консультаций и открытых уроков теоретической и практической направленностью (7,5%) и лишь незначительная часть будущих учителей физической культуры (4.4%) познакомились с инновационными технологиями по материалам научной и методической литературы.

Только после наводящего вопроса «Что нового в методике обучения произошло в физическом воспитании и детского спорта за последние годы

?) студенты-выпускники с трудом понимали предмет беседы, при этом их ответы сводились к перечислению типов инновационных технологий.

Выявлено, что основная часть выпускников указали на необходимость широкого внедрения педагогических инноваций в сфере физической культуры и детского спорта.

На вопрос «Какую цель преследуют учителя физической культуры, внедряя новые инновационные технологии обучения в свою профессиональную деятельность?» самым распространенным оказались ответы «разнообразить и улучшить свою работу» - 49%, «повысить результативность своей работы» - 27%.

Определенная часть студентов указывали мотивы материальной заинтересованности и построения будущей профессиональной карьеры. Исходя из опыта общения с выпускниками, выяснилось, что подавляющее большинство осознаёт повседневную необходимость применения инновационных технологий в учебном процессе.

Для проверки гипотезы о необходимости внедрения инновационных технологий в процессе проведения тренировочных занятий были заданы следующие вопросы: «Считаете ли Вы необходимым введение в учебно-тренировочный процесс инновационных педагогических технологий?» и «Считаете ли Вы себя подготовленными к практической инновационной деятельности?».

Результаты исследований выявили, что большинство будущих специалистов по физическому воспитанию (63,7%) считают необходимым введение инновационных технологий уже в школьный учебный процесс и тренировочной деятельности ДЮСШ.

Анализ индекса удовлетворенности к ведению практической инновационной деятельности будущих специалистов по физическому воспитанию выявил, что желание внедрять инновационные технологии в собственную практику прямо пропорционально зависит от уровня их профессиональной подготовленности. (Таблица 2).

Таблица 2

Показатели индекса удовлетворенности вузовской подготовкой к инновационной педагогической деятельности.

Стаж работы	Менее 1 года	До 5 лет	От 5 до 10 лет	Более 10 лет	$\bar{X} \pm \sigma$
У	0,36	0,68	0,54	0,72	0,58 \pm 0,21

Результаты исследований индекса удовлетворенности школьных учителей физической культуры, показали достоверную прогрессивную тенденцию к его возрастанию в зависимости от стажа работы. Самый низкий

показатель индекса удовлетворенности выявлен у специалистов со стажем работы менее одного года, объясняющих недостаточной, слабой направленностью вузовской подготовки на внедрение инновационных технологий и отсутствием собственного опыта педагогической деятельности.

У специалистов со стажем педагогической работы до 5 лет зафиксировано значительное повышение индекса удовлетворенности (до 0,68), что связано с завершением периода профессиональной адаптации выпускников вуза. Обнаружено, что у учителей имеющих стаж педагогической работы от 5 до 10 лет наблюдается локальный спад показателя индекса удовлетворенности (до 0,54) и требует плановой аттестации специалистов физической культуры и спорта с направлением их на курсы повышения их профессиональной квалификации.

Индекс удовлетворенности 0,72 выявлен у учителей со стажем педагогической работы более 10 лет, что объясняется накопленным методическим опытом работы.

Выявлено, что основная масса исследуемых специалистов физической культуры и детского спорта испытывает необходимость во внедрении инновационных педагогических технологий, но при этом указывают, что не обладают соответствующим уровнем теоретической и методической подготовленностью. Педагогическому коллективу высших специализированных учебных заведений, призванных готовить высококвалифицированных специалистов, на основе анализа следует совершенствовать систему подготовки специалистов к инновационной деятельности.

ОЛИМПИА ҶЙНЛАРИ СПОРТ ТУРЛАРИНИНГ ТИББИЙ -
БИОЛОГИК МУАММОЛАРИ

ОЛИМПИА СПОРТ ТУРЛАРИДА ШУГ'УЛЛАНУВЧИЛАР
ОВҚАТЛАНИШИНИНГ
ВА'ЗИ БИР ХУСУСИЯТЛАРИ

Mirzayev S., Azizov N., Nazimov A., NamDU

Одам организмнинг о'сish va rivojlanishi, uning ish qobilyatining oshishi, muhitning har xil sharoitlariga, shu jumladan jismoniy yuklamalarga ham moslashishlarini optimal sharoitlar bilan ta'minlashning asosiy omili ovqatlanish hisoblanadi.

Ma'lumki, sportchi organizmining energiya va ozuqa moddalariga bo'lgan ehtiyoji birinchi navbatda sportning turiga va bajariladigan ishning hajmiga hamda sport mahoratining darajasiga, emotsional holatiga va shaxsiy odatlariga bog'liq bo'ladi. Shuning uchun sport har xil turlarining sportchilariga tavsiya qilinadigan dietalar sportchining tayyorlash etaplarini, yilning fasllarini va klimatik sharoitlarini hamda yoshi, jinsi, tanasining massasi, sport staji va sportchining boshqa individual sifatlarini hisobga olgan holda tuzilishi kerak. Shu vaqtda sportchining ratsioni:

- hozirgi vaqtdagi uning energiya sarfiga to'g'ri kelishi kerak;
- balanslashtirilgan bo'lishi, ya'ni barcha kerakli ozuqa moddalarni (oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar, mineral moddalar, ozuqa tolalarini) kerakli proporsiyada tutishi kerak;
- tarkibida ham hayvon, ham o'simlik mahsulotlari bo'lishi kerak;
- turli-tuman bo'lishi, tarkibida yetarli miqdorda yangi sabzavotlar, mevalar va ko'katlar bo'lishi kerak;
- organizm oson hazm qila oladigan bo'lishi kerak.

Sport dietalari uchun ozuqalarga pazandalik ishlov berish muhim ahamiyatga ega. Bu yerda mahsulotlarning tabiiy sifatlarini maksimal saqlab qolishga, ularning xilma-xilligiga va ovqatlarni bezash va hatto stollarni servirovkasiga alohida e'tibor berilishi kerak.

Ovqatlanishning oddiy tartibi (rejimi) ozuqalami 3 marta qabul qilishni nazarda tutadi, lekin yuqori malakali sportchilar uchun 4 yoki 5 martali ovqatlanish afzalroq hisoblanadi. Shu bilan birga, ko'p martalik invensiv mashqlanish va musobaqalar sharoitida biologik qiymati oshirilgan mahsulotlardan (masofada, musobaqalar vaqtida, sport o'yinlari turlarida, mashqlanishlar oralig'ida, tanaffusda, mashqlanishdan keyin va hokazolar) aniq bir maqsadga yo'naltirib foydalanish hisobiga ovqatlanishning sonini ko'paytirish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Turli ixtisos sportchilarda bajarilayotgan mashqlarning turi va xarakteriga qarab kundalik energiya sarfi har xil bo'ladi. Masalan, faoliyati katta jismoniy

yuklamalar bilan bog'liq bo'lmagan sportchilarning (shashka, shaxmat) energiya sarfi erkaklar uchun 2800-3200 *kcal* va ayollar uchun 2600-3000 *kcal*. ni tashkil qiladi. Qisqa muddatli, lekin katta jismoniy yuklamalar bilan bog'langan sport turlarida (akrobatika, gimnastika, batotda sakrash, suvga sakrash, otish (miltiq, kamon), og'ir atletika, figurali uchish, nayza otish va h.k.) energiya sarfi erkaklar uchun 3500-4000 *kcal* va ayollar uchun 3000-4000 *kcal* ni tashkil qiladi. Sportning shunday turlarida - 400-500 metrga yugurish, boks, kurash, suzish, ko'pkurash, sport o'yinlari, zamonaviy besh kurash, kundalik energiya sarfi erkaklar uchun 4500-5000 *kcal* va ayollar uchun 4000- 5000 *kcal*. Uzoq muddatli zo'r jismoniy yuklamalar bilan bog'liq bo'lgan sport turlari (alpinizm, 10 *km* yugurish, eshkak eshish, shosseda velosiped poygasi, chang'ida uchish, konkida yugurish sporti, marafon, sportcha yurish) katta energiya sarfi bilan xarakterlanadi - erkaklar uchun 5500- 6500 *kcal* va ayollar uchun 6000 *kcal* kuniga.

Qiziq, sportning ma'lum turlarida, masalan, voleybolda, sportchilarda energiya sarfining darajasi kuchlari bo'yicha teng bo'lgan turli mamlakatlarning milliy komandalari uchun keng miqyosda o'zgarib turadi: Yaponiya — 3200 dan to 3900 *kcal*, Bolgariya — 4200 dan to 4600 *kcal* va Rossiya — 4500 dan to 5500 *kcal*. Ko'rsatilgan farqlaming mumkin bo'lgan sabablari mashqlanish jarayonning hajmi (miqdori), ovqatlanishning xarakteri va ehtimol, moddalar almashinuvining o'ziga xos xususiyatlari bo'lishi mumkin.

Umuman olganda, sportchilaming sport ish qobiliyatini yuqori darajada ushlab turish uchun organizmga kirayotgan ozuqa moddalar faqat kerakli miqdordagina emas, balki hazm bo'lish uchun optimal nisbatda ham bo'lishi kerak.

Balanslashtirilgan ovqatlanishning hamma uchun qabul qilingan formulaga binoan sport bilan shug'ullanmagan kishilaming sutkalik ratsionida oqsillar, yog'lar va uglevodlarning miqdori 1:1:4 nisbatda yoki ozuqa umumiy kaloriyasining 14:31:55 foizlarini tashkil qilishi lozim. Sutkalik ovqatlarning umumiy kaloriyasi qancha bo'lmasin asosiy ozuqa moddalarining ana shu nisbati saqlanishi shart. Sportchilaming ovqati sport bilan shug'ullanmagan odamlamikiga nisbatan oqsil va uglevodlarga boyroq va yog'lar nisbatan kamroq bo'lishi kerak, bu oqsillar, yog'lar va uglevodlarning miqdori 1:0,7-0,8:4 nisbati yoki sutkalik ozuqa umumiy energiyasining 15:25:60 foizlari bilan ta'minlanadi. Endi asosiy ozuqa moddalarning energetik koefitsentlaridan (oqsillar va uglevodlar 4,1 *kcal*, yog'lar 9,3 *kcal*) foydalanib, ana shu asosiy ozuqa komponentlarining har birini beradigan energiyasining miqdorini (kilokaloriyalarda) va o'zlarining miqdorini (gramlarda) hisoblab chiqish qiyin emas. Misol uchun, bir sutkalik ratsionning kaloriyaliligi 4000 *kcal* bo'lsa, sport bilan shug'ullanmaydigan kishilar uchun oqsillarning hissasiga 560 *kcal* yoki 137 g, yog'larning hissasiga 1240 *kcal* yoki 130 g va uglevodlarning hissasiga 2200 *kcal* yoki 537 g to'g'ri kelishi kerak. Sportchilar uchun ovqatning kaloriyaliligi xuddi jismoniy mehnat kishilarinikidek (4000 *kcal*)

bo'lganda bu nisbatlar boshqacha bo'ladi, ya'ni oqsillar — 600 *kcal* yoki 146 g, yog'lar - 1000 *kcal* yoki 108 g va uglevodlar - 2400 *kcal* yoki 585g.

OVQATLANISH OMILLARI YORDAMIDA SPORTCHILARNING ISH QOBILIYATINI OSHIRISH VA TIKLANISH JARAYONLARINI TEZLASHTIRISHNING BIOKIMYOVIY USULLARI

Mirzayev S., Ismoilov G'., NamDU

Sportchining ovqatlanishi faqat hayot faoliyati uchun normal sharoit yaratibgina qolmasdan, balki sport ish qobiliyatini oshirish, tiklanish jarayonlarini tezlashtirish, katta hajm va yuqori intensivlikdagi jismoniy yuklamalarga organizmni moslashtirish kabi o'ziga xos funksiyalarni bajarishi lozim.

Agar muskul oqsillari sintezini tezlashtirish va muskullarning massasini oshirish, demak muskul kuchini ko'paytirish uchun ozuqa mahsulotlaridan foydalanish imkoniyatlarini ko'rib chiqsak, u holda muskul oqsillarining biosentezi va almashinuvini kuchaytirish uchun aminakislotalar tarkibi bo'yicha yaxshi balanstirilgan oqsilli ovqat va B.A. Rogozkin va hammualliflari (1989) taklif qilgan tavsiyani bajarish kerak bo'ladi. Bu tavsiyaning asosiy mohiyati quyidagilardan iborat:

- sportchi organizmining energiyaga bo'lgan ehtiyoji energiya sarfini hisobga olgan holda oqsil tabiatli bo'lmagan manbalar (uglevodlar, yog'lar) bilan to'la qondirilishi kerak;

- ozuqa o'zining tarkibida oshirilgan miqdordagi (15-30% ga) to'la qiymatli, tez hazm bo'ladigan, asosan hayvonlarning (go'sht, baliq, sut, tuxum) va turli manbalarning oqsillarini tutishi kerak;

- oqsillarga boy ovqatlarni iste'mol qilish soni kuniga 5 martadan kam bo'lmasligi kerak;

- ozuqa oqsil kamponentlarining hazm bo'lishi uchun optimal sharoit yaratish kerak. Masalan, mashqlanish tugashi bilan go'shtni sabzavotli garnir bilan, maxsus oqsilli preparatlarni mashqlanishlar oralig'idagi tanaffuslar vaqtida maydalangan holda iste'mol qilish kerak;

- oqsillarning biosentezini kuchaytiradigan va muskul massasini oshiradigan vitaminlarni (B₁, B₂, B₆, C, PP) iste'mol qilishni ko'paytirish lozim.

Muskul massasini, muskullarning qisqarish tezligi va ularning kuchini oshirish kerak bo'lgan hollarda ovqatlanishning tartibi va ratsionini saqlashga quyidagi maslahatlar yordam beradi:

- tananing massasini muskul yoki yog' hisobiga oshirish mumkin. Agar yog'ning massasini oshirish oson bo'lsa, lekin muskulning massasi faqat jismoniy mashqlanishda oshadi. Kuch ishlatiladigan jismoniy yuklamalarsiz bitta oqsillarga boy ratsiondan foydalanish ko'ngildagi yutuqlarga olib kelmaydi;

-amaliyotda tarqalgan go'sht, tuxim va hokazolarni ko'p miqdorda iste'mol qilish organizm uchun zararli va sport ish qobiliyatini pasaytiradi. U ikki yoqlama xavfni saqlaydi: birinchidan, miokard ishemiyasi, ateroskleroz kabi kasalliklarga moyillikni rivojlantiradi va ikkinchidan, ovqatlanish ratsioni ko'p miqdordagi oqsil uglevodlarga konkurentlik qiladi. Kerakli miqdordagi uglevodlarsiz mashqlanish va muskul massasini oshirish murakkab;

-ratsionga uglevodlar kompleksini g'alla, dukkak, sabzavot va yong'oqlar sifatida kiritilganda, almashinmaydigan aminokislotalar, vitaminlar va mineral moddalarning miqdori ko'payadi va muskul massasining oshishiga, ya'ni muskul kuchining ko'payishiga zamin tug'diradigan sharoit yaratiladi.

Ushbu tavsiyalar va maslahatlarga rioya qilish va aniq bajarish intensiv kuch ishlatiladigan mashqlanishlar davrida kerakli metabolik fonlarni yaratish uchun ozuqaning imkoniyatlaridan faol foydalanishga imkon beradi.

Oqsillarga boy to'laqiyatli ozuqalardan tashqari jismoniy ish qobiliyatini oshirish, tiklash jarayonini tezlashtirish uchun alohida aminokislotalardan (glyutamin kislotasi, metonin, triptofan va h.k.) foydalanish mumkin. Masalan, glyutamin kislotasi bosh miyaning hujayralarida oksidlanish jarayonlarini kuchaytiradi, organizmning gipoksiyaga chidamliligini oshiradi, yurakning faolligini yaxshilaydi, katta jismoniy va psixik yuklamalar paytida tiklanishni tezlashtiradi. Aminokislota-metionin jigarning funksiyasini regulatsiya qiladi. Neytral moylarning parchalanishini kuchaytiradi. Katta jismoniy yuklamalar vaqtida tiklanish jarayonlarining borishini tezlashtiradi. Ko'p to'yinmagan mos kislotalari - linol, linolen va araxidon kislotalari neytral yog'laming parchalanish mahsulotlari oksidlanishini kuchaytirish bilan organizmning aerob ish qobiliyatini oshiradi.

Sport ish qobiliyatini oshirishga va tiklanish jarayonlarining tezlashishiga yordam qiladigan ozuqa omillari o'rtasida vitaminlar alohida o'rinni egallaydi. Jumladan, pangam kislotasi - vitamin B₁₅ ishlatilayotgan kislorodning miqdorini ko'paytiradi, organizmni gipoksiyaga chidamliligini oshiradi, muskullar, jigar va miokardda glikogennining sintezini, muskullar va miokardda kreatinfosfatning sintezini ham kuchaytiradi. Vitamin B₁₅ katta jismoniy yuklamalar davrida miokardni haddan tashqari zo'riqish bilan ishlagan hollarida, jigarda og'riq bo'lganda, o'rta va baland tog' sharoitlarida katta yuklamalar davrida tiklanishni tezlashtirish uchun qo'llaniladi.

Vitamin E antigipoksik ta'sirga ega, oksidlanish jarayonlarini boshqaradi, anaerob karakterli ish vaqtida va o'rta balandlik tog' sharoitlarida jismoniy ish qobiliyatni oshiradi. U anaerob va tezkorlik-kuchlilikka yo'naltirilgan katta jismoniy yuklamalar vaqtida, o'rta balandlikdagi tog' sharoitida ish vaqtida qo'llaniladi.

Vitamin C - askorbin kislotasi oksidlanish jarayonlarning samarali stimulyatori hisoblanadi, chidamkorlikni oshiradi, jismoniy ish qobiliyatni tiklanishini

tezlashtiradi. U barcha polivitamin komplekslarini hamda mashqlanish va musobaqa vaqtida chidamlilik uchun, tog' sharoitida tiklanishni tezlashtirish uchun qo'llaniladigan ozuqa aralashmalari tarkibiga kiradi.

Komplivit - polivitamin kompleksi o'zining tarkibida B₁, B₂, B₆, C va PP vitaminlarini yetarli darajada ko'p miqdorda tutganligi sababli muskul massasini tez orttirish, ya'ni muskul kuchini ko'paytirish uchun qo'llaniladi.

Shu o'rinda, shu narsani ta'kidlab o'tish kerakki, vitaminlarni haddan tashqari ortiqcha miqdorda iste'mol qilish, birinchi navbatda "Aeroviy", "Dekameviy", "Komplivit", "Undevid" va hokazolarni iste'mol qilish organizm uchun juda og'ir oqibatlariga olib kelishi mumkin.

Aerob ish qobiliyati va chidamkorligini oshirish maqsadida sportchilarning organizmini uglevodlar bilan to'yintirish usullari qabul qilingan. Amerikalik vrachlar Bergetrom va Xaltin asosan chidamkorlikni namoyon qiladigan sport turlarida ixtisoslashayotgan sportchilar organizmini uglevodlar bilan to'yintirishning quyidagi uslubini tavsiya qiladi: startga 10-12 kun qolganda ovqat bilan uglevodlarni iste'mol qilishni kamaytira boshlanadi va jismoniy yuklamalarning hajmi va og'irligini oshirib borgan holda 5-kunga uglevodlarning iste'molini eng kam minimumga tushiriladi. Keyin jismoniy yuklamani sekin-asta pasaytira borib, uglevodlarning eng yaxshisi fruktoza iste'molini ohista oshirib start kuniga to maksimum darajasiga yetkaziladi.

Sport ish qobiliyatini oshirishga erishishning yana muhim yo'llaridan biri aerob bioenergetik jarayonlarning oraliq mahsulotlari - izolimon, α -ketoglutarat, yantar, olma hamda asparagin va glyutamin kislotalarini ozuqa mahsulotlari yoki biologik qiymati oshirilgan mahsulotlar tarkibida startlar oldidan, masofada, chiqishlar o'rtasidagi tanaffuslarda, musobaqa davrida (sport o'yinlari turlarida) va hokazolarda iste'mol qilishdir. Ana shu kislotalarning ijobiy ta'sir qilishining asosiy mohiyati shundan iboratki, ularning birinchi to'rttasi (izolimon, α — ektoglutarat, yantar, olma) uch karbon kislotalar siklining metabolitlari hisoblanadi, oxirgi ikkitasi — asparagin va glutamin kislotalari esa dezaminirlanib ana shu siklning oraliq mahsulotlari — oksaloatsyetat va α -keyoglutarat kislotalariga aylanadi.

SPORTCHILAR ISH QOBILIYATINI TIKLANTIRUVCHI VOSITALAR VA UNDA MASSAJNING AHAMIYATI

Mullabayeva M. S., Xabibillayeva I.J., NamDU

Millatimiz faxri va g'ururi, mamlakatimiz tayanchi bo'lmish sportchilarimiz yurtimiz ravnaqini yanada yuksaltirish, millat bayrog'ini boshqa yurtlarda ham mardonavor yuksaklarga ko'tarish uchun o'zlarini unutib, bor kuchu g'ayratlarini shu kasblariga baxshida qilishadi. Bu yo'lda esa baz'an o'z sog'liklarini ham unutib yuborishadi.

Zero ko'pni ko'rgan insonlar aytilganidek "Sog'lik –tuman boylik " Har qanday jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlaridan so'ng sportchilarda turli darajada charchash holatlari kuzatiladi. Charchashning holati esa organizmning induvudial holati, yoshi jinsi hamda organizmga berilgan yuklamaning turi va darajasiga bog'liq holda yuzaga keladi.

Charchash holatidan keyingi doimiy holatga qaytish yani, organizmning oldingi doimiy funksional holatiga qaytish uchun o'rtaacha 6-8 sutka vaqt kerak bo'ladi. Sportchilar ish qobiliyatini tiklantiruvchi vositalar o'z navbatida 3ga bo'lish mumkin:

1. Pedagogik tiklantiruvchi vositalar
2. Psixologik tiklantiruvchi vositalar
3. Tibbiy-biologik tiklantiruvchi vositalar

Bularning har biri muhim ahamiyatga ega bo'lib, bir-birini to'ldiradi.

Pedagogik tiklantiruvchi vositalar kun tartibida va trenerovkani tashkil etishda yuzaga keladi. Bularga trenerovka yoki o'quv mashg'uloti jarayonini tashkil etishda har xil sharoitlardan foydalanish; masalan: faqat stadion yoki zallarda emas, o'rmon park, daryo qirg'og'i, sohil bo'ylari, tog'li ochiq landshaftli yerlar. Maydonni har xil snaryadlar bilan yoki ko'kalamzorlashtirish; boshqa gigiyenik omillarni ham hisobga olish (xonaning rangi, yoritilganligini, ionizatsiya, lampalar va pol va boshqalar.

Psixologik tiklantiruvchi vositalar ham sportchining tiklanish jarayonida nafaqat organizmning fiziologik sistemalar va ruhiyatini ham ko'tarib, sportchida ish qobiliyati oshishiga sabab bo'ladi. Bunday vositalar guruhiga avtogen trenirovka; muskulni bo'shashtirish; maxsus nafas olish mashqlari; o'zlikni ishontirib uyquga ketish; turmush tarzi va sog'ligiga salbiy ta'sir etuvchi omillarni yo'qotish; sportchining induvudial xususiyatini hisobga olib har xil xizmatlarni tashkil etish kabilar kiradi.

Tibbiy biologik tiklantiruvchi vositarga to'xtaladigan bo'lsak, ularga trenirovka va sport mashg'ulotlari jarayonida ish qobiliyatni tiklovchi vositalar kiradi.

- Yirik kompleksli turli gigiyenik tadbirlar; ular o'z ichiga: biologik qiymati oshirilgan mahsulotlar, vitaminlar, sifat va miqdor jihatdan to'liq qiymatli ovqatlanish, kun tartibini to'g'ri tashkil etish, umumiy gigiyena qoidalari va boshqalar

- Turli davolovchi vositalar: reflex terapiya, oksigonoterapiya va boshqa terapevtik muolajalar.

- Har xil fizioterapevtik va balneologik vositalar.

Masalan: elektr, yorug'lik, issiqlik muolajalari, gidro va aeroinizatsiyalar

- Farmakologik vositalar (turli dori vositalari)

- Turli ko'rinishdagi massaj turlarini ham tibbiy-biologik vositalar qatoriga kiritish mumkin.

Umuman olganda sportchi organizmining anatomik, fiziologik, morfofunkcional holatini tiklash jarayonida har qanday omillardan unumli darajada foydalanish zarur. Bunda yaxshi natijalarga erishishda esa turli har xil kimyoviy, sun'iy vositalardan

emas, balki organizning ichki biologik holatidan kelib chiqqan holda tabiiy va foydali vositalardan foydalanilsa maqsadga muvofiqroq bo'lardi. Bunday tabiiy vositalar sifatida "massaj" ning o'zining ahamiyatidir.

Massaj so'zi arab tilidan olingan bo'lib, "qo'l tekizmoq" degan ma'noni anglatadi. Massajda organizmdagi joylashgan faol nuqtalarga ta'sir etgan holda, organizmdagi barcha sistema va tizimlar faoliyatini aktivlashtiriladi, ijobiy ta'sir ettiriladi. Aynan sportchilarda, ularning ish qobiliyatini oshirish maqsadida massajning sport massaj turidan foydalaniladi. Sportchining qaysi sport turi bilan shug'ullanishi va holatiga ko'ra, moneliklar bo'lmasa massajning vibratsion, gidrovibratsion, pnevmovibratsion, pnevmomassaj, gidromassaj, ultrazvukmassaj, baromassaj va shu kabi boshqa turlaridan foydalanamiz.

Sportchilar uchun massaj sport mahoratini shakllantirish, charchash bilan kurashishda ham ahamiyatlidir. Jismoniy ish qobiliyatini oshirib, organizmning umumiy tiklanishiga yordam beradi. Sportchilar nafaqat sog'lom bo'lish uchun, balki jangovarlik holatini oshirishda musobaqa oldidan va undan keyin ham massajdan foydalanishadi. Manbaalarda yozilishicha 1896-yil Afinada bo'lib o'tgan Olimpiya o'yinlarida ilk bor sport massaji qo'llanila boshlangan. Keyinchalik u taraqqiy eta boshladi. Boks bo'yicha ikki marotaba jahon chempioni Boris Logutin massaj haqida: Massajsiz men ikkita olimpiadada ham birinchilikni olib, champion bo'lishni hayolimga ham keltira olmasdim.

Massaj nafaqat jangdan so'ng xayajon va charchashni olgan, balki ringga chiqishdan oldin ruhan va jismonan tayyor bo'lishga yordam bergan. Hozirgi paytda sport massaji keng qo'llanilib, jismoniy tarbiya va sportning ajralmas qismiga aylandi. Sport massaji o'z navbatida ko'p turlarni o'z ichiga oladi.

- Tayyorlovchi massaj
- Start oldi holati massaji
- Tiklantiruvchi massaj
- Tetiklantiruvchi massaj
- Qizdiruvchi massaj
- Safarbarlik massaji
- Qayta tiklash massaji

Massaj musobaqa oldidan jangovarlikni oshirish uchun, musobaqadan keyin organizmni qayta tiklanishini tezlatish va charchoqqa qarshi amalga oshiriladi.

Musobaqa oldidan beriladigan massaj davomiyligi sport turiga, shug'ullanuvchi vazniga, sportchining induvudial xususiyatlariga hamda massaj o'tkaziladigan vaqtga qarab o'rtacha 5 daqiqadan 35 daqiqagacha bo'lishi mumkin. Odatda bunday massaj umumiy fiziologik tizim funksiyasini kuchaytiradi, start oldidagi hayajonlanish, ayni sharoitda raqib bilan uchrashuvdan qo'rquv, o'z kuchiga ishonmaslik kabi xususiyatlarga barxam beradi. Massaj organizmning barcha funksional tizimi: asab tizimiga, nerv va endokrin tizimiga, moddalar almashinuviga, qon aylanish tizimiga,

nafas va ayiruv sistemasiva boshqa tizimlar holatiga ta'sir etadi. Massaj vaqtda terida joylashgan markaziy va vegetativ asab tizimi bilan bog'langan, ko'p sonly har xil nerv tolalarini uchlariga faol ta'sir etib, natijada sportchi organizmida umumiy va mahaliy reflekslar hosil bo'lishini tezlashtiradi.

Terining qon tomirinigasi tasir etib, terini qon bilan to'liq ta'minlaydi, natijada esa qon tomirlarda to'lib oqadi. Mushak sistemasini ta'sirlantirib, uning faol qisqarishini ta'minlaydi. Periferik asab tizimini sezuvchanligini kamaytirib, og'riq kamayadi.

Massaj qilingan joyda qon aylanishi ta'minlangani uchun, moddalar almashinuv jarayonini ham rag'batlantiradi. Suyak to'qimasini tiklash darajasida yahshilaydi va mushaklarga ozuqa kelishini ham ijobiy tarzda hal etadi. Agar sport musobaqasi boshqa shaharda o'tkazilishi rejalashtirilgan bo'lsa, massajni 4-6 kun oldin boshlash kerak.

Bunday massajni sport mashg'uloti yoki musobaqa orasida 30 daqiqadan 6 soatgacha, musobaqalar orasidagi qisqa tanaffusda 1-5 daqiqa berilishi maqsadga muvofiq bo'ladi. Musobaqa o'tgandan keyin ham organizmdan charchoqni chiqarish va jismoniy holatni tiklash uchun ham keyinchalik 5-12 daqiqa davomida, tugagandan so'ng 10-20 daqiqa o'tgach, umumiy tiklovchi massaj o'tkaziladi.

Uyqudan oldin esa 5-10 daqiqa davomida ham o'tkaziladi. Bunda yuqori darajada samaradorlikka erishish mumkin. Keyinchalik shu massaj turlarini har qanday sport o'yinlarida va sportchilarda qo'llash orqali yuqori natijalarga erishish uchun qo'llashni tadbir etish lozim. Shundagina biz erishayotgan g'alabalar ham bundanda ko'payadi.

OLIMPIA O'YINLARIDA ANTIDOPING NAZORATI VA YURTIMIZDAGI ANTIDOPING TIZIMI

Xabibullayeva I., NamDU

Doping so'zi gollandcha "dop" so'zidan olingan bo'lib, odatda qadimgi askarlar o'zlarining qudrati va kuchini yanada oshirish, jismoniy holatlarini yaxshilash maqsadida yangi uzum navlaridan tayyorlangan tarkibida alkogol saqlagan ichimlikdan foydalanishgan. Keyinchalik bu narsa ko'pchilikka tarqala boshladi. Dastlab doping atamasi XX asrning boshida qollanila boshlangan bo'lib, maxsus giyohvand moddalarni noqonuniy tarzda berilishiga nisbatan ishlatilgan. Aslida bu muammo-noma'lum va sun'iy vositalarni qo'llash evaziga, yuqori natijalarga erishishga urinish hisobiga amalga oshmoqda. Qadimgi yunon atletlari salomatligini mustahkamlash uchun maxsus parhez va jismoniy faoligini kuchaytiruvchi damlamalarni iste'mol qilishgan. XIX asrda strihnin, kofein, kokain va alkogol moddalari chidamlilikni kuchaytirish maqsadida ko'pincha velosipedchilar, futbolchilar, og'ir atletikachilar va uzoq va marafon yuguruvchilar tomonidan ko'p qo'llanilgan.

Ko'p sport o'yinlarida, chempionatlarda va ayniqsa, olimpiada o'yinlarida ham sportchilar yaxshi natijalarga va yuksak muvafaqqiyatlarga erishish maqsadida "sun'iy kuch" laridan ko'p foydalanishgan. Bular qatoriga aytish joizki, 1904-yili Santa-Luis shahrida bo'lib o'tgan Olimpiya o'yinlari ishtirokchisi yengil atletikachi Tomas Xiks marafoncha yugurishda poyga vaqtdan oldin bir necha doza konyakni ichishi, bir necha xom tuxum yeyishi va tomiriga strixnin moddasini qabul qilishi natijasi o'laroq g'oliblikni qo'lga kiritgan. Afsuski sportdagi bunday holatlar ayniqsa, olimpiya o'yinlarida ko'proq kuzatilib kelinmoqda. Bunga asosiy sabab qilib, sportchilarning dilidagi eng oliy maqsad va orzularini amalga oshirishdek ma'suliyatli ishni amalga oshirishda "sun'iy natija"lardan foydalanishmoqda. Hozirgi kunda ham bundaylar qatorida RIO-2016 yozgi olimpiadada ham to'rt sportchisi Xalqaro og'ir atletika federatsiyasi (IWF) tomonidan antidoping qoidalarini buzgani uchun diskvalifikatsiya qilindi. Bular Mo'g'ulistonlik Changaadorj Ushubayar, Polshalik Tomash Zelinski Ruminiyadan Gabriel Sinkrayan hamda RIO-2016 da bronza medaliga sozovor bo'lib, keyinchalik undan mahrum etilgan Izzat Ortiqov barcha musobaqadan chetlatilgan.

1920-yilga kelib, sportda g'yohvand moddalar va boshqa qo'zg'atuvchi vositalarni iste'mol qilish hajmini keskin chegaralash, sport faoliyatida haqiqiy va sof natijalarni aniqlash uchun ma'xsus qonun-qoidalar tizimi ishlab chiqishga ehtiyoj sezildi. Asta-sekinlik bilan bu jarayon sur'ati o'shib bordi. Dopingga qarshi kurashning dastlabki urinishi 1928-yil Yengil atletika xalqaro federatsiyasi "stimulyatorni ta'qiqlash "bo'yicha, 1930-1960- yillar davomida esa "Velosport XF va FIFA –birinchi bo'lib, jahon chempionati davomida doping testini o'tkazish tizimi"ni tadbiq etish, 1967-yil esa XOQ tibbiy komissiyasi ta'qiqlangan moddalar ro'yhatini tuzib chiqildi. Rimdagi Olimpiya O'yinlari va Tur de Frans Simpsonning to'satdan vafotidan so'ng sintetik gormonlarni taqiqlandi. Doping mahsulotlari tarqala boshlagach, unga qarshi kurash ishlari ham yuksala boshladi va dastlabki doping testlar olina boshlandi: 1968-yil Mexikodagi yozgi, 1970-yil Grenobldagi qishki Olimpiya o'yinlarida doping testlar olina boshlandi. 1976-yil esa ta'qiqlangan moddalar ro'yhatiga anaboliklar ham kiritildi. Bunga asosiy omil sifatida og'ir atletika va yadroni uloqtirishda sportchilar disvalifikasiyalarining ortishi sabab bo'lgan.

Dopingga qarshi kurashga asosiy qadamni 1999-yil Butunjahon dopingga qarshi kurash agentligi " World anti-doping agency " (WADA) tashkil etilishi bilan bosib o'tildi. Shu yili Shveysariyaning Lozanna shahrida XOQ tomonidan sportda doping muammosi bo'yicha birinchi Butunjahon anjumani o'tkazildi. WADA ning asosiy maqsadi sifatida jahon hamjamiyatini dopingga qarshi kurashish harakatini muvofiqlashtirish va izchillashtirish hisoblanadi. WADAning barcha ishlarini "Butunjahon dopingga qarshi kodeks orqali yuritadi va hal etadi. 2003-yilning fevral oyida antidoping kodeksi haqida rasman e'lon qilindi va bu haqida Milliy olimpiya

qo'mitasi tashabbusni qo'llab quvvatlashdi va ushbu hujjatni imzolashga tayyor ekanligini bildirdilar. 2003-yilning 3-5-mart kunlari Kopengagen shahrida dopingga qarshi kurash mavzusida xalqaro konferensiyasida Xalqaro olimpiya qo'mitasi ,Xalqaro sport federatsiyalari va qator Milliy olimpiya qo'mitalari ishtirokida "antidoping kodeksi" qabul qilindi. Keyinchalik esa Butunjahon antidoping agentligining dopingga qarshi kurashish masalasida aytish kerakki, birinchi yirik hujjatiga aylandi. Mazkur kodeksni 205 ta Milliy olimpiya qo'mitasi va 626 ta xalqaro tashkilot rasman tan oldi.

Uning xalqaro standartlari: doping laboratoriya, doping test o'tkazish ,ta'qiqlangan ro'yxat va terapevtik qo'llash bo'yicha ishlab chiqilgan.

Taqiqlangan ro'yxatda ta'qiqlangan vosita usullar batafsil aytib o'tilgan bo'lib, 2016-yil esa WADAning taqiqlangan vosita va usullar ro'yhati 1-yanvardan kuchga kirib, unga taqiqlangan dori vositalarining 10000 tasi kiritildi. Bazan esa WADAning taqiqlagan vosita va usullar ro'yhatidagi dori vositasi yoki usulliga sportchiga davo maqsadida zarur bo'lib olgan vaqtlar ham bo'ladi. Bunday hollarda esa turli kelishmovchilik va tushunmovchiliklarning oldini olgan holda, kodeksda zaruriy choralar ko'rsatib o'tilgan. Bu muammoni terepevtik qo'llashga ruhsatnoma berish komissiyaga murojaat etish orqali hal qilish mumkin. Buning uchun sportchining ahvoli keskin yomonlashuvi ehtimoli mavjud bo'lganda, sportchining erishgan natijasini qo'shimcha yaxshilanishiga olib kelmaganda, u yoki bu dori vositasi yoki usulning ishlatishdan boshqa imkon bo'lmagandagina ruhsat berilishi mumkin. 2016-yilda qo'llashga ruhsat etilgan dori vositalarining ro'yhatiga :allergiyaga qarshi vositalardan:

Akrivastin, setirizin, xlorfeniramin, loratadin; astmani davolash vositalarida: salbutamol (dozasi 1600mkg dan oshmagan holda)formoterol(dozasi 54mkgdan oshmagan holda), montekulast, natriy xromoglikat; ich suradigan vositalardan. bisakodil, senna, metilsellyuloza; shamollash va yo'talga qarshi: folkodin, kodein; quloq kasalliklarida: neomitsin klotrimazollar va boshqalar kiritilgan. Dopingni aniqlash uchun: sportchilarni qoni, siydigi, so'lagini tekshirish uchun olinadi. Xalqaro olimpiya qo'mitasi meditsina qo'mitasining ro'yxatiga ko'ra dopinglarga quyidagilar kiradi: Markaziy nerv sistemasi stimulyatorlari (amfitamin, amenertin, signofen, mizokarb, kofein), narkotik moddalar (geroin, peptidin, kodein), anabolik moddalar (boldenon, metenolon, testosteron, metiltestosteron), diureteklar (furasemid, mersamil, indanamid, amilorid), peptid va glikoprotein garmonlari (somatotropin, kartikotropin, eritropoetin). Bundan tashqari quyidagi metodlardan foydalanish sportchi uchun ruxsat etilmaydi: autogemotransfuziya (musobaqaga bir necha kun qolganda o'z qonini quydirish); farmakologik; ximik va fizik ishlovlar (jumladan siydik tarkibini o'zgartirib yuboruvchi dorilarni qo'llash metodlari). Ba'zi moddalar sinfini ma'lum miqdorda ishlatishga ruxsat beriladi: jumladan otish sportida spirtni 0,5 % dan ortig'i titrashni yo'qotishda taqiqlanadi, mahalliy

anestetiklar, kortekosteroidlar yozma ruxsatnoma asosida qabul qilinadi. Dopingga qarshi nazoratni musobaqani tashkillashtiradigan mamlakat oshiradi va ular tarkibi farmakologlar, bioximiklar, genetiklar, endokrinologlar, klinika vrachlari, sud tibbiyot ekspertiza vrachlari va yuristlardan iborat bo'ladi. Finalga qatnashadigan barcha musobaqa g'oliblarida doping nazorati amalga oshiriladi. Boshqalarda esa tanlov asosida o'tkaziladi. Xar bir qatnashchida siydikdagi pH o'lchanadi. Tekshirishlar gaz suyuqlik xromotografiyasi va radioimmunologik metodlar yordamida amalga oshiriladi. Xozirgi paytda juda sezgir apparatlar joriy qilingan bo'lib, ular yordamida oz miqdordagi doping moddalarni ham aniqlash mumkin

O'zbekiston Respublikasida ham hozirda sportga va uni rivojiga yuksak darajada e'tibor kuchayib bormoqda. Shu jumladan, O'zbekiston respublikasi 1-prezidenti I.A.Karimovning 2013-yil 3-iyuldagi qaroriga muvofiq O'zbekiston Milliy Olimpia qo'mitasi huzurida sport tibbiyoti respublika ilmiy-amaliy markaziga tashkil etiladigan bo'ldi. Markaz nafaqat sportchilarni tibbiy biologik va tibbiy psixologik tayyorlovchi, sport tibbiyoti sohasida yagona davlat siyosatini olib boruvchi ixtisoslashgan bosh tibbiyot muassasasi balki, milliy antidoping xizmati vazifasini bajarishi kerak. Markazning asosiy vazifalari: sport tibbiyotida ilmiy tadqiqotlarni olib boorish, diagnostika standartlarini ishlab chiqish va ularni joriy etish va sportchilarning funksional holatini korreksiya qilish hamdadori vositalari, ovqatlanish rejimi va ratsionining sportchilarning funksional va fiziologik holatiga ta'sirini o'rganib chiqishdan iboratdir. Hujjatga muvofiq hozirda Milliy olimpia qo'mitasi (MOQ)huzuridagi sport tibbiyoti respublika olmiy amaliy markazining boshqaruv personaliga ko'pi bilan 19 kishidan iborat yangi tuzilma ishlab chiqildi so'ngi paytlarda O'zbekiston sportchilarining xalqaro maydonda erishayotgan natijalari yuksalib borayotganini hisobga olib va ayniqsa so'nggi Olimpiya o'yinlaridagi O'zbekiston sportchilarining zafarli yurishlaridan so'ng Butunjaxon antidoping agentligi (WADA) mamlakatimizda ham mustaqil Milliy antidoping tashkilotini tuzish tashabbusi bilan chiqdi va o'z navbatida O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasi hamda Milliy Olimpia qo'mitasi (MOQ) ushbu tashabbusni qo'llab quvvatladilar. Bu esa Respublikamizda ham nafaqat antidoping tizimini rivojlantirishga, shuningdek sportda ham yuksalish yanada rivojlanib, sportchilarimizda antidoping tizimi tushunchasini yanada chuqur o'ylab, mulohaza qilgan holda o'z natijalariga yanada ma'suliyatliroq bo'lishlarini kafolatlaydi.

ОЛИМПИАДА ЎЙИНЛАРИДА АНТИДОПИНГ НАЗОРАТИ

Ибрагимов М.Б., БухДУ

Расмий мусобақаларнинг (Осиё, Европа, жаҳон биринчиликлари, Олимпиада ўйинлари) тиббий таъминотини уюштиришда антидопинг назорати ўтказилади. Антидопинг назорати- бу махсус тадбирлар тизими бўлиб,

мусобака катнашчилари томонидан допинг қабул қилинганлигини аниқлаб, уларга тегишли санкция беришдир.

Допинг организмни сунъий стимуляция қилибгина қолмай, жисмоний юкламаларда системалар фаолиятини тежамсиз сарфлайди. Ҳатто, энергетик ресурсларнинг тугатиб юкламалардан кейинги таъсуротларни зўрайтиради. Бу эса ўта жисмоний зўриқишга олиб келади ва спортчи организмда патологик ва патология олди ҳолатларини ривожлантиради. Қисқа муддатга системалар фаолиятининг оширидан сўнг, уларнинг кескин сусайишига ва жисмоний ишчанликнинг пасайтиради. Амалиётда допинг қабул қилган спортчилар мусобака вақтида ёки бевосита мусобакалардан сўнг ҳалок бўлган ҳолатлар ҳам кайд этилган. Допинг моддаларнинг организмга таъсири индивидуал бўлиб, спортчининг ёши, саломатлиги, чиникқанлиги, нерв тизимининг хусусиятлари, атроф-муҳитнинг шароити ва бошқаларга боғлиқдир.

Профессионал спортда, хусусан, бокс, оғир атлетика, велопойғаларда допинг қабул қилганлик ҳолатлари кенг тарқалди. XX асрнинг 50-60 йилларида спорт ютуқларининг даражаси кўтарилиб, рақобатчиликнинг кучайиши, галабининг мураккаблашиши оқибатида допингларнинг барча спорт турларига кириб келиши кузатилди. Бу ҳолат жаҳон спорти ва спорт тиббиёти ташкилотларининг мусобакаларда допинг қабул қилганлар билан курашни ташкил этишга даъват этди.

1962 йилда ХОКнинг сессияда допинг қабул қилишни тақиқлаш ҳақида тавсиянома қабул қилинган.

1967 йилда Халқаро Олимпиада Қўмитасида антидопинг назорати комиссияси тузилди. Биринчи бор допинг-назорат 1968 йилдаги Олимпиада ўйинларида саралаш ёрдамида ўтказилди. 1972 йилдан бошлаб антидопинг назорат барча Олимпиада ўйинларида мажбурий ҳисобланади. Кейинчалик ҳамма жаҳон чемпионатларда, кўпчилик спорт турларида ҳам ўтказилиши, ХОКнинг низомиди ва халқаро спорт федерациясида аниқ ёритилган.

“Допинг” сўзи аслида ингиллизча “dops” сўзидан олинган бўлиб, наркотик бериш деганидир. Халқаро Олимпия Қўмитасининг 1984 йилда қабул қилинган расмий ажримиға биноан “Организмға ёд моддаларни одатдан ташқари миқдорда ва одатдагидан бошқа йўл билан сунъий ва ноҳақ равишда мусобака мувафакқиятларини ошириш мақсадида, соғлом организмға юборилган модда допинг ҳисобланади”.

1984 йилда Халқаро Олимпиада Қўмитасининг тиббий комиссияси қуйидаги бешта гуруҳ тиббий моддаларни допингларға киритади.

1. Психомотор стимуляторлар: амфетамин ва унинг ҳосилалари.

2. Симпатомиметик аминлар: эфедрин, корамин, адреналин ва бошқалар.

3. Марказий нерв системасини турли стимуляторлари: лептадол, никетамид ва бошқалар.

4. Наркотик оғрик қолдирувчилар: морфин, кокаин, героин ва бошқалар.

5. Анаболик стероидлар: ретаболил, нерабол ва бошқалар.

Психомотор стимуляторларга ҳатто аччиқ дамлаб ичилган 5-7 пиёла чой ёки 1-2 чашка қора кофе ҳам киради. Чунки улар таркибида кофеин керагидан ортиқ миқдорда бўлади.

Иккинчи гуруҳдаги симпомиметик аминлар таркибида эфедрин бўлган дорилар киради. Масалан, тумов бўлганда бурунга томизадиган дорилар таркибида бу модда бор.

Анаболик стероидлар – дунёда кенг тарқалган бўлиб, асосан, инъекция орқали қабул қилинади. Уларнинг таъсири сурункали бўлиб, организмда сув ва баъзи моддаларни ушлаб қолади. Бу билан оксил алмашинуви тезлашиб, скелет мушаклар массаси ортади.

Замонавий тиббий адабиётларда бу моддаларнинг сурункали қабул қилиниши организмга хатарли таъсир этишини, яъни шикастланишнинг ортиши, бугин касалликларининг ривожланиши, жигарнинг хасталаниши қайд этилган.

Антидопинг назорат мусобақа ўтказаетган давлат томонидан Халқаро Олимпиада Қўмитасининг ёки ўтказилаётган спорт тури федерациясининг тиббий комиссияси назорати остида олиб борилади. Назоратнинг ўтказилиши ХОК ва халқаро федерацияларнинг махсус қонун-қоидаларига асосланган. Мусобақа ғолиблари қуръа ташлаш йўли билан танланган спортчиларда антидопинг назорат ўтказилади.

Допинг қабул қилинганликни текшириш усуллари:

1. Қон ва сийдикни текшириш.

2. Биологик суюкликларни фармакологик, химиявий ва механик усуллар билан допингни аниқлаш.

Бундай муолажалар суюкликларнинг никобловчи воситаларга реакцияси, сийдик намуналарига ароматик бирикмаларга қўшиб қуйиши, сумақдаги допинглар модда алмашинувидан пайдо бўлган метаболитларни топиш ва х.к.

Халқаро Олимпиада Қўмитасининг қарори билан асосан сийдик таҳлили ўтказилади. Бу биринчидан, тез бажариладиган, иккинчидан қулай, учинчидан арзон текшириш усулидир. Гарчи, допинг қабул қилган спортчининг барча биологик суюкликларида допинг ёки унинг метаболитини топиш мумкин.

Мусобақадан кейин дарҳол назорат остига олинган спортчига хабарнома юборилиб, допинг пунктига таклиф этилади. Бу ерда антидопинг назорати комиссияси ишлайди.

“Допинг назорат” – бу ман этилган дори-дармонларнинг спортчилар томонидан қабул қилишнинг олдини олишга қаратилган тадбирларнинг комплексидир. Андидопинг назорат комиссияси жюри аъзоларидан икки киши,

спорт тури федерациясидан икки киши ХОКнинг тиббий комиссиясидан икки кишидан тузилади.

Допинг назорат учун спортчи допинг пунктга келиб, гувоҳлар ёнида сийдик анализини топширади. Топширилган сийдик икки қисмга бўлиниб, иккита пробиркага солинади. Пробиркалар оғзи маҳкам ёпилиб, усти кодланади.

Ёзилган баённомада спортчи, жамоа иштирокчиси, допинг-пункт ишчиси ва тиббий комиссия иштирокчиси имзо қўйишади. Код рақами қўйилган асосий пробирка химико-токсикологик лабораторияга эҳтиёткорлик билан юборилади. Иккинчи пробирка кейинги назорат учун сақланиб, биринчисида допинг борлигини аниқлаш учун текширилади.

Замонавий усуллар ёрдамида (юпкакават ва газли хроматография, спектрофотометрия, микрокристаллоскопия,) химико-токсикологик текширишлар ўтказилиб допинг бор-йўқлиги аниқланади.

Кодланган анализлар хулосаси тиббий комиссиясига топширилади. Код рақами расшифровка қилинади, унда спортчининг фамилия, исми, туғилган йили, кун, ойи, спорт тури, мусобақа куни ва соати кайд этилган.

Текшириш натижаларида допинг ёки унинг метаболити топилган бўлса, бу спортчига жазо берилади: тақиқланган моддаларни биринчи марта аниқланганда, спортчига 2 йилга, иккинчи марта бўлса, бир умрга дисквалификация берилади. Наркотик дори моддалар топилганда жиноий жазога тортилади.

ЁШ СПОРТЧИЛАРНИНГ АНАЭРОБ ҲОЛАТИНИ МАРГАРИЯ ТЕСТИ ОРҚАЛИ АНИҚЛАШ

Содиқов А.Т., Жиззах ДПИ

Эрназаров З.М., Тошматова Ш.Р., Кўқон ДПИ

Анаэроб иш унуми организмда анаэроб, яъни энергияга боймоддаларнинг кислород иштирокисиз парчаланиши ҳисобига энергия ҳосил бўлишидир. Анаэроб энергия манбалари алактат ва лактат қисмига бўлинади: анаэроб алактатэнергия манбаларига мускуллардаги фосфор бирикмалари (АТФ,КФ) шунингдек, мускул иши вақтида ҳосил бўладиган энергияли моддалар қиради. Тўқималардаги АТФ тўпламлари, шунингдек фосфор бирикмалари иштирокида юз берадиган реакциялар жуда қисқа вақт ичида ишлаётган органларни жуда кўп ҳажмдаги энергия билан таъминлаш қобилиятига эгадирлар. Спорт фаолиятида енгил атлетика, сакрашлар, улоқтиришлар, оғир атлетикада штангани кўтариш, қисқа масофаларга югуриш, тректа велосипед пойгаси каби ишлар асосан юқоридаги механизм бўйичаэнергия билан таъминланади.

Анаэроб лактат (сут) манбалари, мускулларважигардагигликоген тўпламларининг сут кислотасигача парчаланиши ва АТФ ҳамда креатин фосфат

ҳосил бўлиши билан боғлиқ бўлади. Бундай йўл билан энергия ҳосил бўлиши анаэроблактат йўлга нисбатан анча секин боради ва узок муддатга чўзилади, лекин кам кувватга эга бўлади. Анаэроблактат энергия манбалари ўрта масофаларга югуриш, эшак эшиши, курашнинг хар хил турлари, бокс каби спорт фаолиятида энергия билан таъминлашда ахамиятга эга. Организмда энергия ҳосил бўлишининг кўрсатилган иккита механизми организмнинг кислород билан етарли миқдорда таъминламаган шароитда иш бажаришида кузатилади, шунинг учун ҳам уларнинг анаэроб иш унуми деб юритилади. Бундай шароитда кислород қарзи юзага келади. Кислород қарзи, ишнинг бажарилишига талаб этилаётган миқдордан кам кислород ўзлаштириш оқибатида етишмаган кислород миқдоридир. Анаэроб иш унуми кислород қарзининг максимал миқдори билан белгиланади. Кислород қарзининг миқдори организмнинг анаэроб имкониятлар кўрсаткичи ҳисобланади. Организмнинг фаолиятида канчалик кислород қарзи кўп бўлсада, организм кислород етишмаган шароитда шунчалик кўп вақт иш бажариш қобилиятига эга бўлади. Спорт фаолиятидаги текширишларда, кислород қарзи 2-25 л.га етгунча ҳам спортчиларнинг шиддатли иш бажариши мумкинлиги аниқланган. Лекин шундай кислород қарзи фақат юқори даражада чиниққан спортчиларда кузатилади. Халқаро класдаги спорт усталарида кислород қарзи 22,8 литр гача етади, спорт билан шуғулланмайдиган шахсларда эса 4-7 литрдан дан ошмайди. Энергияни анаэроб манбалари, аэроб манбаларга нисбатан анча кўп марта тежамли бўлиб, уларда ишлаётган органларга кислород етишмаган шароитларда фойдаланилади.

Бугунги кунда спортчиларни анаэроб кувватини аниқлаш учун Маргария тести ишлатилади.

Маргария тестини ўтказиш учун қуйидаги формуладан фойдаланилади.

$$\text{Маргария тести} = \frac{m \cdot (h \cdot n)}{t \cdot 10}$$

Бу ерда m = спортчининг вазни, кг.

h = зина баландлиги, м

n = спортчини югуриб ўтган зиналар сони

t = шу зинани босиб ўтган вақти, сек.

Маргария тестини ўтказиш учун зиналар танланади. Синалувчи стартдан 6-10 метрдан югуриб келиб зиналардан тез ўта бошлайди. Учинчи зинага кадам қўйганида вақтни ўлчаш бошланади ва олтинчи зинага етганида тўхтатилади. Олинган натижалар формулага қўйилади. Баҳолаш махсус жадвал оркали бажарилади.

Маргария тегинни баҳолаш

Баҳолаш	Эркаклар	Аёллар
Ўртачадан паст	106 гача	85 гача
Ўртача	175 гача	140 гача
яхши	210 гача	168 гача
Аъло	210дан ортик	168 дан ортик

ФУТБОЛЧИЛАРНИ АЭРОБ КУВВАТЛАРИНИ АНИҚЛАШ ВА БАҲОЛАШ УСУЛЛАРИ

Тошматова Ш., Эрназаров З., Қўқон ДПИ

Футболчиларда кўникма ва малакаси спорт тайёргарлиги жараёнида ҳосил қилинади. Бунга эса машқларни қайта-қайта такрорлаш орқали эришилади, такрорийлик ўз навбатида, бутун аъзо ва системалар фаолиятига таъсир этади.

Футболчилар юкори жисмоний тайёргарликка эришиши учун юкори аэроб кувватга эга бўлишлари лозим. Бунинг учун шугулланаётган ёш футболчиларни аэроб кувватларини аниқлаш ва баҳолаш алоҳида ўрин тутати. Шу мақсадда PWC-синови ёрдамида одамни пульси минутига 170 та урган пайтда бажарилган ишга кетган кувватини ҳисоблаш йўли билан уни жисмоний иш қила олиш қобилияти аниқланади.

PWC 170-синови орқали чиққан натижани янада ишончлироқ бўлиши учун текширилувчи вазнига бўлиш керак.

PWC 170-синовини ўтказиш учун 4 мин давомида бир хил 3 мин иккинчи хилдаги кувват талаб қилинадиган ишни вело ергометрларда ёки махсус тайёрланган зиналарда бажаради.

Бир ишни бажариш учун кетган кувватни текширилувчини тинч ҳолдаги 1 мин пульси махсус ҳисобланган коэффициентига кўпайтириш билан қуйидаги жадвал - 1 ёрдамида топилади. Пулсни 10 сек давомида ҳисоблаб, уни 6 та кўпайтириш йўли билан 1 минутда ҳисини топилади.

**Тинч холдагн пульсни 1 минутли частотасига қараб хисобланган
коэффициентлар.**

Тинч ҳолатдаги пульс мин.	Коэффициент	
	Эркаклар учун	Аёллар учун
90	2	1,5
85	3	2
80	4	2,5
70	6	3,5
75	6	3
65	7	4
60	7	4,5
55	9	5
50	10	5,5

Мисол: Текширилувчини пульси минутига 70 та коэффициент 6 га тенг, 1 ишни бажариш учун кетадиган қувват $70 \cdot 6 = 420$ кг/мин.

Икки ишнинг бажариш учун кетган қувватини хисоблаш учун биринчи ишни бажаргандан сўнг ўша захотиёқ 10 сек давомида текширилувчини пульси саналиб, уни 6 га кўпайтирилади. Сўнгра биринчи ишни бажариш учун кетган қувватни шу ишни бажариб бўлгандаги пульсига бўлиб, иккинчи ишни бажариш коэффициенти топилади.

Мисол: Текширилувчи биринчи ишни бажаргандан сўнг пульси 120 тагача етди. Шу ишни бажариш учун кетган қувват 420 кг/мин.

$$K2 = \frac{420 \text{ кг/мин}}{120 \text{ пульс/мин}} = 3,5 \quad \text{Демак: } K2 = 3,5.$$

Ишни бажариш учун кетадиган қувват $K2$ қараб топиш:

1-иш (кг/мин)		$K2$	2-иш (кг/мин)	
Эркаклар	Аёллар		Эркаклар	Аёллар
300	200	3,5	675	450
375	250	4	750	500
450	300	4,5	625	650
525	350	-	-	-
600	400	5	900	600

Мисол: $K2 = 3,5$ бўлганда ишни бажариш учун эркаклар кг/мин иш бажариш зарур. Шу 2 ишни бажаргандан сўнг, яна ўша захоти текширилувчини пульсини жами 10 сек давомида саналиб, 6 га кўпайтирилади.

$$PWS170 = [N1 + (N2 - N1) \cdot \left(\frac{170 - f}{f2 - f1}\right)]$$

бу эрда: $N1 = 1$ -ишни бажариш учун кетган кувват
 $N2 = 2$ -ишни бажариш учун кетган кувват
 $f1 = 1$ - ишни бажариб бўлгандан сўнги пульс-мин.
 $f2 = 2$ - ишни бажариб бўлгандан сўнги пульс-мин.

Мисол: $N1 = 420$ кг/мин. $f1 = 120$ пульс/мин.
 $N2 = 675$ кг/мин. $f2 = 150$ пульс/мин.

$$PWC170 = 420 + [(675 - 420) \cdot \left(\frac{170 - 120}{150 - 120}\right)] = 815 \text{ кг/мин.}$$

Агар текширилувчи вазни 70 кг бўлса, PWC_{170} кг/мин = $\frac{845 \text{ кг} / \text{мин}}{70 \text{ кг}} =$

12,5 кг/мин.

Текширилувчига 5 мин, танафусдан сўнг яна 1 минутдаги пульси саналади ва абсисса ўкига пульс/мин кўрсаткичлари ординатага 1, 2 ва 3-ишларини бажаргандан кувватга боғлиқлиги ва пульс/мин 170 бўлганда канча кувват кетиши топилади.

ВОЛЕЙБОЛ МУСОБАҚАЛАРИДА АНАЭРОБ ЧИДАМКОРЛИКНИНГ ЎРНИ

Умматов А.А., ЎзДЖТИ

Замонавий волейбол ўта шиддатли ва кескин ўзгарувчан йўналишларда ижро этиладиган ҳаракатланишлар ҳамда техник-тактик комбинациялар билан фаркланади. Мунтазам ўтказилувчи машғулот ва мусобақалар жараёнида фойдали натижага эришиш чакконлик ҳаракатларидан иборат анаэроб чидамкорлик сифати билан белгиланади.

Анаэроб чидамкорликнинг физиологик хусусияти шундан иборатки, унда ўта шиддатли (тезкор) ва кескин ўзгарувчан ҳаракатлар ҳамда ўйин усуллари ва тактик комбинацияларни ижро этиш O_2 қарздорлиги ҳисобига амалга оширилади. Юз берган O_2 қарздорлиги шу ҳаракатлар ораликларида тўлдирилади. Демак, O_2 ни истеъмол қилиш ҳажми ва ундан максимал тежамликда фойдаланиш имконияти қанчалик юқори бўлса, шунчалик ҳаракатлар сифати юксак, ҳажми эса кўп бўлади.

Тўғри йўналишларда қисқа масофаларга югуриш, гимнастик, акробатика ва бошқа шу каби дастурли (стандарт мазмунли) спорт турларида ҳам ҳаракатларни ижро этиш анаэроб чидамкорлик эвазига амалга оширилади. Лекин спорт ўйинларида, хусусан, волейбол амалиётида анаэроб чидамкорлик кескин ўзгарувчан йўналишларда ва қутилмаган вазиятларда ижро этиладиган шиддатли ҳаракатларни ўз ичига олади. Демак, волейболда техник-тактик

усуллар ва комбинацияларни узоқ муддат давомида аниқ ҳамда фойдали натижа билан ижро этиш чакконлик ҳаракатларидан иборат анаэроб чидамкорликка асосланади. Бинобарин, спорт ўйинларига хос анаэроб чидамкорликнинг моҳияти ҳам, таркибий қиймати ҳам чакконлик элементларига боғлиқдир.

Тадқиқот мақсади 15-16 ёшли волейболчиларда чакконлик элементларидан иборат анаэроб чидамкорликни самарали ривожлантириш имкониятларини 4 ойлик педагогик тажриба асосида ўрганишга бағишланган. Тажрибада 16 нафар волейболчи иштирок этди.

Тажриба шартига кўра 16 нафар волейболчи болалар ҳар бири 8 нафардан иборат икки гуруҳга – назорат ва тажриба гуруҳларига ажратилди.

Назорат гуруҳи(НГ) бутун тажриба давомида анъанавий мазмунли машғулотларда иштирок этишди.

Тажриба гуруҳи(ТГ) даги машғулотларда биз томонимиздан ишлаб чиқилган қуйидаги машқлар мажмуаси қўлланилди.

1. 4 нафар ўйинчилардан иборат икки жамоага бўлиниб, навбатма-навбат 1-6-5-4-2-1 зоналарга ва 1-2-3-4-5-6-1 зоналарга волейболчи ҳолатида ■стафетали югуриш. Эстафетали ўйин 3 марта такрорланади. Ўйинни биринчи кутатган жамоа ғолиб бўлади.

2. Шу ўйин, фақат ҳар бир зонада тўпни пастдан икки қўллаб қабул қилиш таклиди билан бажарилади.

3. Шу ўйин, фақат ҳар бир зонада тўпни орқа билан йиқилиб қабул қилиш таклиди билан бажарилади.

4. Шу ўйин, фақат ҳар бир зонада тўпни кўкрак билан йиқилиб қабул қилиш таклиди билан бажарилади.

5. Шу ўйин, фақат 4,3,2 зоналарда зарба бериш таклидида бажарилади.

6. Шу ўйин, фақат 4,3,2 зоналарда тўсик қўйиш таклидида бажарилади.

Изоҳ: Қайд этилган ўйин машқлари максимал тезликда бажарилади. Ушбу машқлар давомида қўлланиладиган таклид машқлари фақат белгиланган жойларда амалга оширилади.

Чакконлик элементларидан иборат анаэроб чидамкорлик қуйидаги тест машқлари асосида баҳоланди.

1. Юлдуз” йўналиши бўйича ўнг ва чап томон бўйлаб моқисимон югуриш. Ушбу тест анаэроб чидамкорликни чакконлик билан боғлиқлигини аниқлаш мақсадида қўлланилди. Тест қуйидаги тартибда қабул қилинди: текширилувчи дастлаб ярим майдон ўртасида 6 зонада жойлаштирилган тўлдирма тўпни ушлаб туради; сигнал берилиши билан 2-3-4-5-1 зоналарда жойлаштирилган тўлдирма тўплар томон югуриб бориб, ҳар бир тўлдирма тўпга қўлини теккизиб, ўз старт жойига қайтади.

2. 6-2-6-3-6-4-6 зоналарга моккисимон югуриб бориб, ҳар бир зонада тўпни пастдан икки қўллаб қабул қилиш таклидини бажариш.

Мазкур тест аввал ўнгдан чапга - 2,3,4 зоналарга, кейин тўхтамасдан чапдан ўнгга - 4,3,2 зоналар бўйлаб ижро этилади.

15-16 волейболчиларда чакқонлик элементларидан иборат анаэроб чидамкорликни ишлаб чиқилган вазиятли машқлар ёрдамида шакллантириш самарадорлиги

Тест машқлари	Гуруҳ	Тажрибадан олдин	Тажрибадан кейин	Кўрсаткичлар фарқи
“Юлдуз” йўналиши бўйича ўнг ва чап томон бўйлаб моккисимон югуриш(сек.).	НГ	28,2	27,6	0,6
	ТГ	28,4	21,8	6,6
6-2-6-3-6-4-6 зоналарга моккисимон югуриб бориб, ҳар бир зонада тўпни пастдан икки қўллаб қабул қилиш таклидини бажариш(сек.).	НГ	13,2	12,7	0,5
	ТГ	13,6	9,2	4,4

Ушбу натижалардан шу нарса кузатилдики, тажрибадан олдин олинган ўртача кўрсаткичлар чакқонлик элементларидан иборат анаэроб чидамкорлик икки гуруҳда ҳам ниҳоятда паст даражада шаклланганлигидан дарак бериб анъанавий мазмунли машғулотлар ушбу қобилиятни жадал ривожлантириш қудратига эга эмаслигини исботлайди. Жумладан тажриба бошланишидан аввал ўтказилган тадқиқотлар биринчи тест бўйича аэроб чидамкорлик НГ да ўртача 28.2 секунд. Ташкил этган бўлса, ТГ да ушбу кўрсаткич 28.4 секунд билан ифодаланади.

Иккинчи тест бўйича мазкур қобилиятни ижро этиш тезлиги НГ да 13.2 секунд ТГ да 13.6 секундни ташкил этди.

Эътиборли жойи шундаки, “Юлдуз” йўналиши бўйича ўнг ва чап томон бўйлаб моккисимон югуриш тестида аэроб чидамкорликни намойиш этиш учун ўнг томонга моккисимон югуриш вақти чап томонга югуриш вақтига нисбатан кўпроқ сарфланади. Тўғри, ўнақай спортчиларда ўнг томонга айлана - юлдуз йўналишида моккисимон югуриш бироз мушқулроқ бўлиши табиийдир. Шунинг учун ҳам ўнг ва чап томон бўйлаб югуришда нафақат тезлик асимметрияси,

балки ҳаракат координациясида ҳам асимметрик фарк бўлиши мумкин. Лекин, замонавий волейбол икки томонга ҳам бир хил юксак тезликда ва яхши координация билан ҳаракатланишни талаб қилади. Бундай қобилиятни махсус машқлар ёрдамида шакллантириш имконияти мавжудлигини ТГда қўлланилган экспериментал мазмунли машғулотлар тасдиқлаб берди. Жумладан, тажриба давомида анъанавий мазмунли машғулотларда иштирок этган НГда анаэроб чидамкорлик 28,2 сек.дан 27,6 сек.гача ўсди холос. Тезликнинг ўсиш фарқи 0,6 сек.ни ташкил этди. Шу билан бир қаторда 4 ойлик тажриба давомида ўз машғулотларида чакконлик элементларидан жадвал ривожлантирувчи вазиятли машқларни мунтазам бажариб борган ТГда ушбу қобилиятни намойиш этиш вақти 6,6 сек.гача қискарди. Иккинчи тест бўйича ушбу кўрсаткичлар НГда 0,5 сек.га қисқарган бўлса, ТГда бу кўрсаткич 4,4 сек.га яхшиланди.

Мазкур кўрсаткичларнинг қиссий таҳлилидан кўриниб турибдики, чакконлик элементларидан иборат анаэроб чидамкорлик махсус ишлаб чиқилган вазиятли машқлар ёрдамида янада самарали шаклланиши мумкин экан. Қайд этилган бундай ижобий ўзгаришлар, фикримизча, ўрганилаётган ҳаракат сифатининг координацион жиҳатдан тежамли ижро этилиши билан боғлиқдир. Бинобарин, мақолада қайд этилган машқлар мажмуасини нафақат волейбол машғулотларига жорий этиш фойдалидир, балки барча спорт ўйинлари бўйича олиб бориладиган машғулотларига тадбиқ қилиш узок муддат давом этадиган мусобақалар самарадорлигини ошириш имкониятини яратади.

ЁШ СПОРТЧИЛАРНИНГ ТАШҚИ НАФАСИГА ЎРТАЧА ВА КУЧЛИ ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАРНИ ТАЪСИРИ ЎРГАНИШ УСУЛЛАРИ

Эрназаров З.М., Қўқон ДПИ

Аэроб машқларда ишлайётган мускулларда энергиянинг ҳосил бўлиши асосан ёки мутлақо оксидланиш жараёни ҳисобига бўлганлиги учун организм тўхтовсиз кислород истеъмол қилиши керак. Шу сабабли, бу машқларнинг қувватини иш бажариш давридаги кислород истеъмолининг даражаси билан ўлчанади. Агар кислороднинг масофадаги истеъмолининг шу спортчининг кислороднинг максимал истеъмоли билан таққосланса, бажарилаётган машқнинг нисбий аэроб физиологик қуввати аниқланади.

Жисмоний меҳнат (спорт фаолияти)ни бажараятган киши секин аста ўз фаолиятни давом эттирилишини қийинлашайётганлигини сезади. Тер қуйилиб оқа бошлайди, юзида кизиллик кучаяди, ранги ўзгаради, мускулларида хоргинлик сезади, ҳаракат координацияси, ҳаракат техникаси таркибидаги элементларнинг кетма-кетлиги бузилади, нафас олишнинг равонлиги ўзгаради. Асосий ҳаракат таркибида бажарилиши лозим бўлмаган қўшимча кераксиз

харакатлар пайдо булади. Бунга асосан, организмдаги физиологик, биохимиявий ва биомеханик ўзгаришлар сабаб булади. Фаолиятни давом эттириш эса рухий, иродавий ва бошқа сифатлар эвазига бажарилади. Бундай ҳолатни компенсацияли чарчок фазаси дейилади.

Агарда ирода намоён қилиш даражасини ортганлигига карамай, иш интенсивлиги пасая борса, компенсациясиз чарчок фазаси бошланганлигини билишимиз лозим. Чарчок ўзи нима? Меҳнат (машқ қилиш) давомида иш қобилятининг вақтинчалик сусайиши чарчок дейилади. Бир хил иш фаолияти давомида чарчок турли кишиларда бир хил вақтда турлича бўлишини куришимиз мумкин. Чунки, ҳар бир индивидда чидамликни ривожланганлиги турличадир.

Умумий ва махсус чидамликнинг аниқ вазифаларини ҳал қилиш оғир, кўнгилга тегадиган даражадаги бир хил ва энг катта ҳажмдаги оғир ишни бажаришни тақозо қилади. Чарчаш толиқишга айлана бошланганда ҳам машқни тухтатмаслик талаб қилинади. Бу эса рухий тайергарликнинг намоён бўлиши учун юқори даражада катта талабни қўяди.

Юқори малакали спортчиларда чидамликни маданиятлашда ҳозирги замон методикаси бирор машғулотни ўзидагина эмас, тренировка машғулотларининг йиллик циклида ҳам жуда катта ҳажмда иш бажаришни тавсия қилмоқда. Масалан, машҳур француз стайери Аллен Мимун ўзини спорт карераси йилларида жами 85 минг км. юрган. Уни баҳолаш мақсадида ер шари айланаси экватори 40 минг км. эътиборга олсак Аллен биринчи марта уни айланиб ўтгани 3 йил сарфлаган. "Спорт юруши" билан шуғулланувчилар битта тренировка машғулотида 100 км.гача масофани ўтадилар. Чидамлик асосан азроб ҳолларда рўй берганлиги учун организмни максимал O_2 қабул қилиши ва уни давомийлиги муҳим аҳамиятга эга. Агар 2 та спортчи бир хил тезликда югурганда 4л/мин. дан O_2 қабул қилади, лекин биринчи спортчи 5л/мин иккинчи 4,4л/мин максимал кислород қабул қилганлигидан биринчи спортчи иккинчисига нисбатан узокрок масофага югура олади. Максимал O_2 қабул қилиш ортиқ бўлиши организм чидамлигини кучайтиради. 20-30 ешларда йигитларда максимал O_2 қабул қилиш 3-3.5л/мин га, аёлларда эса 2-2.5л/мин, спортчи йигитларда 5-6л/мин, спортчи қизларда эса 3-4л/мин ни ташкил қилади. Максимал O_2 қабул қилишни (л O_2 /мин) абсолют курсаткичлари нисбий максимал O_2 кг/мин кўрсаткичлари ҳам спортчиларда ўрганилади. Спортчи қанча юқори малакага эга бўлса шунча Максимал O_2 /кг мин кичик булади.

Ўпкани ҳажми уни қабул қилган O_2 миқдорига нисбати вентилицион эквивалент дейилиб, спортчиларда ҳаво ҳажми ортишига қараб камайиб боради. Машқланишлар туфайли бу ҳаво ҳажми янада камаяди. Лекин O_2 ни қабул қилиш оркали булади. Бу пайтда маълум бир критик нуктадан сунг ўпка

вентиляцияси частотаси тезлашиб кетади. Ушбу нукта вентиляцияни анаэроб поғонаси дейилади. Вентиляциян анаэроб поғонада машкланганларда Максимал O_2 ни 50-60% ни машкланган спортчиларда эса 80- 85% ни ташкил қилади.

Нафасни O_2 ли баҳоси ўпка вентиляцияси ортиши билан ортиб боради. Нафасни O_2 баҳоси ўпка вентиляцияси ортиқ бўлгани сари камайиб боради. Қонда лактатни водород ионларини ортиши O_2 танада тез ҳосил бўлиши, O_2 ни организм томонидан тез ўзлаштирилиши ўпкани ишчи гипервентиляциясига олиб келади.

Спорт билан шуғулланувчиларда зарурий ўпка ҳажмини аниклаш муҳим ҳисобланади. Шу мақсадда махсус зарурий ўпка ҳажмини аниклаш усулини тавсия қиламиз.

Зарурий ўпка ҳажминини аниклаш усули.

Эркаклар учун:

$0,052 \times \text{бўй, см} - 0,028 \times \text{ёш} - 3,20$

Аёллар учун:

$0,049 \times \text{бўй, см} - 0,019 \times \text{ёш} - 3,79$

Мисол учун: талабани бўйи 165 см, ёши 22 да жинси эркак бу фактларни формулага қўйиб ишлаб чиқамиз ва шунда ўпканинг зарурий ҳажми аниқланади.

$$0,052 * 165 - 0,028 * 22 - 3,20 = 8,58 - 0,61 - 3,20 = 4,77$$

**NOGIRONLAR FOYDALANADIGAN JISMONIY TARBIYA -
SOG'LOMLASHTIRISH VA SPORT INSHOOTLARINING FUNKSIONAL
TEXNOLOGIK XARAKTERISTIKALARI**

Oripova N., NamDU

Sport inshootlarini loyihalashtiradigan va ulardan foydalanadigan mutaxassislar nogironlar harakat qilishlari uchun va mashg'ulotlar jarayonida qanday qiyinchiliklarga duch kelishlarini yaxshi tasavvur qilishlari, ular oldida qanday qurilish, texnik va texnologik «bar'er»lar turishini yaxshi bilishlari kerak. Bunday «bar'er»lar vujudga kelmasligi yoki ular imkon qadar kam sonli bo'lishlari uchun quyidagi ikki guruh vazifalarni hal etish lozim:

- binolar, inshootlar va alohida imoratlar qanday maqsadlarga mo'ljallangan bo'lishidan qat'iy nazar, ularning umumqurilish vazifalari bo'yicha nogironlar imkoniyatlari darajasida barcha xizmatlardan (masalan, hojatxonalar yoki garderoblar va boshqalardan) foydalana olishlari kerak;

- har bir tipdagi inshootlarning o'z funksiyasini bajarish xususiyatlari, mashg'ulotlar tashkil etish joylari ixtisoslashganligi, nogironlar bilan ishlash uslubiyoti bilan bog'liq bo'lgan maxsus vazifalar.

Umumqurilish talablari nogironlar mashg'ulotlarini tashkil etishning uslubiy va sport-texnologik tomonlaridan kelib chiqadi.

Umumqurilish talablari. Nogironlar xususiyatlarini inobatga olgan holda ixtiyoriy tipdagi binolarni loyihalashtirishda umumqurilish talablariga, birinchi navbatda zonalar va fazoviy parametrlariga, rioya qilish majburiydir.

O'rindiqli - aravachani joylashtirish uchun soha kengligi 0,9 metr va uzunligi 1,5 metr

Nogironni aravacha bilan birgalikdagi o'lchamlari

Bir tomonlama harakatda o'tish joyining kengligi 1,2 metrdan, ikki tomonlama harakatda esa - 2,1 metrdan kam bo'lmasligi kerak. O'rindiqli - aravachani 90° ga burilishi uchun maydoncha 1,3 x 1,3 metrdan, 180° ga burilishi uchun maydoncha 1,3 x 1,5 metrdan, 360° ga burilish - orqaga qaytish uchun esa - 1,5 x 1,5 metrdan kam bo'lmasligi kerak.

Bunday ob'ektlarni qurilishi va unga yaqin hududlarni rejalashtirilishi ham bir qator xususiyatlarga ega. Chunonchi, moslashtirilgan joyidan qulay transport imkoniyatlari, shuningdek transport turish joyidan binoga kirish joyigacha (uzunligi 50 metrdan ko'p bo'lmagan) eng yaxshi va qisqa yo'llar bo'lishi majburiy. Nogironlar uchun sport inshootlari yonida jihozlangan transport vositalari turar joylarida binoga kirishda, ko'p hollarda shiypon va yopiq o'tish joylari bilan jihozlangan, maxsus sohalar ajratiladi.

Nogironlarning shaxsiy transport vositalari turishi uchun joylar maxsus belgilar bilan ajratib ko'rsatiladi va simvollar bilan belgilanadi (2-rasm). Nogironlarni olib yuradigan jamoat transportining ixtisoslashgan vositalari to'xtashi uchun maydonchalar sport inshootlariga kirish joylaridan 100 metrdan ortiq bo'lmagan masofada joylashtirilishi nazarda tutilishi kerak.

Binoga kirishgacha bo'lgan yayov yo'lklar 5 % dan (bo'ylama) va 1 % dan (ko'ndalang) ortmagan og'ishga ega bo'lishi kerak. Yo'ning o'tish qismi bilan kesishish joylarida trotuar bort toshlarining balandligi 2,5 - 4 sm. oralig'ida, yayov yo'l sirt tekisligi qattiq va sirpanmaydigan bo'lishi kerak.

Nogironlarni shug'ullanishi imkoniyati bo'lgan va alohida sport turlari uchun ixtisoslashgan sport maydonchalarining o'lchamlari va qabul qilish qobiliyatlari 1 - jadvalda keltirilgan.

1-jadval

Sport turi	O'yin maydoni o'lchamlari, m	Xavfsizlik sohasi o'lchamlari, m		Maydoncha o'lchami, m*	O'yinchilar soni, odam	Qabul qilish imkoniyati, smena
		Uzun tomoni bo'yicha	Qisqa tomoni bo'yicha			
Badminton	13,4x6	1	1	14,4x7	4	8
Basketbol	26x14	2	2	28x16	10	24
Aravachada basketbol	26x16	2	3	29x18	5	10
Voleybol	18x9	2	3	21x11	12	24
Qo'l to'pi	40x20	1	2	42x21	12	24
Tennis	24x11	4	6	30x17	4	8
Futbol	61x30	3	2	64x32	22	22

*Maydoncha o'lchamlari o'tish joylari, hakamlar va zahira o'yinchilari joylashadigan sohalarni, shuningdek ko'zi ojiz sportchilarni orientatsiyalash yo'lkalari inobatga olinmagan holda keltirilgan.

Nogironlar uchun maxsus ishlab chiqilgan sport turlari mavjud. Ular qatoriga, odatda, sport o'yinlari kiradi. Ko'zi ojiz nogironlar uchun quyidagi ommabop sport o'yinlari keng tarqalgan: torbol (3-rasm), golbol (4-rasm), rollingbol (5-rasm). Hozirgi paytga kelib ko'zi ojizlar orasida golbol tobora ommalashib bormoqda[2].

Nogironlar uchun o'yin maydon va maydonchalari o'lchamlari uchun, Germaniya tajribasiga ko'ra: 68x105 m, 27x45 m, 27x15 m; 5x25 m. tavsiya etilishi mumkin.

Nogironlar musobaqalashadigan yengil atletika turlari 2 - jadvalda keltirilgan.

Mashq turi	Nogironlik toifasi		Ko'rish defekti
	Tayanch-harakatlanish apparatining shikastlangaligi *		
	I	II	
Aylana va to'g'ri chiziq bo'yicha turli masofalarga yugurish	+	-	+
Irg'itish va uloqtirish (yadro, disk, bosqon)	+	+	+
Aravachalarda quvlash	-	+	-
Uzunlikka va balandlikka sakrash	+	-	+

I - harakatlanish uchun o'rindiqli aravachadan tashqari turli tayanch moslamalaridan foydalanadigan nogironlar; II-harakatlanish uchun o'rindiqli aravachadan foydalanadigan nogironlar.

Engil atletika mashg'ulotlari uchun ochiq inshootlar murakkab tadbirlarni talab qilmaydi. Biroq, inshootlardan nogironlarning muntazam o'quv-trenirovka mashg'ulotlari uchun ham, stadionda ko'p sonli aravachadagi nogironlar, shu jumladan ko'zi ojiz-nogironlar ham, qatnashishi mumkin bo'lgan musobaqalari uchun ham foydalanishni nazarda tutish lozim.

Birinchi holda muntazam mashg'ulotlar uchun yugurish yo'lkasiga eng kamida (minimum) ikki nuqtada yassi (zinnalarsiz) yo'l bilan birgalikda kiyinish xonalariga borib keladigan gorizontol kirish imkoniyati bo'lishi kerak.

Ikkinchi holda, ya'ni stadionda ko'p sonli nogironlar bo'ladigan holda, tribunalar oldida yugurish yo'lkalari atrofida sportchi - nogironlar uchun o'zlari ishtirok etmaydigan boshqa musobaqalarni kuzatish imkoniyati bo'ladigan yassi joy tashkil etish zarur. Yo'lka atrofidagi to'siqda siqilish sodir bo'lmasligi uchun oraliqlar qoldirilishi kerak.

Tomoshabinlar orasida nogironlar bo'lgan hollarda ularning o'rindiqli aravachalari joylasha oladigan keng maydonchalar bo'lishi kerak.

Yugurish mashg'ulotlarida maxsus rejalashtirilgan tadbirlar, asosan, ko'zi ojiz nogironlar mashg'ulotlarini tashkil etish joylariga dahldor bo'ladi.

Ko'zi ojiz va tovushga asoslanib biroz ko'ra oladiganlar uchun inshootlarning tashqi shovqin va aks-sadodan himoya juda muhim. Buning uchun akustik devorlardan, maydonni o'rash va o'simliklardan foydalanish maqsadga muvofiq [2].

Aylana bo'ylab yugurish mashg'ulotlari uchun yo'lkaning minimal uzunligi - 200 metr, kengligi (ajratib turadigan yo'lchalarni inobatga olgan holda ikkita yo'lkaga) - 2,49 metr (7-rasm).

Nogironlarni yo'naltirish (orientir olishlari) uchun quyidagilarni nazarda tutish lozim:

- yugurish yo'lka va orientir olish yo'lchalarini turli materialdan bo'lishi;
- kengligi 1,2 - 1,5 metr bo'lgan orientir yo'lkalari;
- orientir olish sohasining tashqi konturi bo'yicha kengligi 1 metr bo'lgan xavfsizlik sohalari;

- burilish boshlanishidan 3,4 metr oldin qoplarni almashtirish orqali burilishni belgilash;

- aylanadagi keskin burilish (maksimal og'ish 6 %).

Yugurish yo'lkalari burilishlarini 2,4 metr masofada qoplamlarni almashtirish orqali belgilash zarur (8-rasm).

To'g'ri chiziq bo'ylab yugurish yo'lkasi (uzunligi 75 m, start sohasi 5 m, finish sohasi 25 m) aylana bo'ylab yugurish yo'lkasidan ajratiladi. Start va finish sohalari qoplamalari yugurish yo'lkasi qoplamasidan ajralib turishi kerak.

Start chizig'i ko'rinib (bilinib) turadigan bo'lishi kerak. Ikki yo'lkaning kengligi 2,24 metr va (turli ranglardagi) chegaraviy va o'rta chiziq kengligi 0,15 metrdan, orientatsiya yo'lkasi kengligi - 1,2-1,5 m, xavfsizlik sohasi kengligi - 1 m.

Orqaga - start joyiga qaytish yo'li yugurish yo'lkasidan ajratilgan bo'lishi kerak. Ular orasidagi minimal masofa - 2,5 m, yo'ning kengligi 0,8 - 1,2 m. Asosiy orientir - tovushli signal (mayoq).

Ko'zi ojiz nogironlar uchun uzunlikka sakrash joy o'lchamlari 5-8 m x 9-10 m. yugurib kelish uchun yo'lka uzunligi 25 m, kengligi 1,5-3 m, orientatsiya sohasi har bir tomondan 1,2-2 m (6-rasm) bo'lishi kerak.

Orientatsiya uchun chuqurlik (o'ra) chekkasidan 4 metr masofada faktor yo'lkasi: 2,7 m - xabar berish (e'lon qilish) sohasi, 0,8 m - depsinish sohasi, 0,5 m - yumshoq qoplama qoldiriladi. O'radan keyin qo'nish uchun akustik orientir - tovushli mayoq o'rnatiladi.

Orqaga qaytish yo'li (yo'ning kengligi 1 - 1,3 metr) yugurib kelish yo'lkasidan 2,5 metr masofada ajratiladi.

Tayanch harakatlanish apparati potologiyasi bo'lgan nogironlarning uzunlikka sakrashlarida depsinish uchun taxta o'rniga uzunligi 80 sm bo'lgan va oldingi chekkasidan 1 metrdan kam bo'lmagan soha o'rnatiladi.

Balandlikka sakrashni bajarish uchun yugurib kelish sohasini faktor tekisligi (sirti) bilan ajratish tavsiya etiladi. Reyka yoki materialdan tayyorlangan shitlar rangli, yorqin bo'lishlari kerak hamda orientatsiya uchun reyka ro'molcha osib qo'yish mumkin. Qo'nish yostig'i qalinligi 0,5-0,6 m [2].

Sport maydonchalari tekis, yaxshi shibbalangan hamda boshqa fakturali qoplama bilan qoplangan 1 - 1,5 metr kenglikdagi orientatsiya yo'lkasi bilan chegaralangan yer, chim yoki sun'iy materialli sirdan iborat bo'lishi kerak. Sport maydonchalari maydoncha chekkasidan boshlanib asta-sekinlik bilan 10-12° burchakka ortib boradigan orientatsion yo'lklar bilan o'ralgan bo'lishi

mumkin.Yo'lka kengligi 1,5 metrdan kam bo'lmasligi kerak.Bu holda maydonchani yo'lka qoplami fakturlari bir xil bo'lishi mumkin.

Ochiq jismoniy tarbiya - sport inshootlari uchun, birinchi navbatda, tashqi qurilish bar'alarini bartaraf etish bo'yicha talablarga rioya qilish kerak: ochiq inshootlar orasidagi borib-kelish yo'lka sirti qoplamalari sirpanmaydigan va nogiron aravachalari uchun o'ta qo'pol fakturali bo'lmasligi kerak.

Yoritish vositalari aravachadagi nogiron ko'zi ko'rish darajasidagi balandlikda o'rnatilishi hamda birtekis va yetarlicha (ko'zi qisman ko'radigan odamlarga nisbatan hisoblanganda) yorug', ko'rsatkichlar ham, xuddi o'sha sabablarga ko'ra, aniq va yaxshi yoritilgan bo'lishi kerak. Yordamchi binolarga va avtomobillar turadigan joylarga kirish qulayligi nazardan chetda qolmasligi zarur.Sport maydonchalarining qurilma va anjomlari yorqin ranglarga bo'yalgan va atrofdagi fon bilan moslashgan holda joylashgan bo'lishi kerak.

Maydonchadan ko'zi ko'rmaydigan sportchilar foydalanadigan hollarda o'yin uchun maydon atrofida yengil atletika inshootlarida foydalaniladiganlarga o'xshash orientatsiya yo'lkasi o'rnatiladi.

Nogiron-bolalarning jismoniy tarbiya - o'yin mashg'ulotlari uchun ham ixtisoslashgan maxsus inshootlar yaratiladi.

Ko'zi ojiz va ko'rish qobiliyati cheklanganlar uchun maydonchalarni tashkil etishning asosiy talablari quyidagilar:

- o'yin tekisligi 600-900 mm balandlikdagi to'siq bilan chegaralangan;
- yayov yurish va yugurish yo'lkalari yo'naltiruvchi tutqichlar bilan ta'minlangan;
- ushlagichlardagi chiqib turgan joy yo'lkaning oxirini anglatadigan;
- relyefning (joyning) ko'tarilish va tushishlari yo'naltiruvchi ushlagichning ko'tarilishi yoki pasayishi bilan ifodalangan;
- yo'lkalarning burilishi qoplamning sifati va faktorni o'zgarishi: qattiq - yumshoq, tekis - notekis, qavariyokibotiq plitalar bilan belgilangan;
- yayov yurishyo'lkalaridao'yin qurilma va anjomlaristatsionar o'rnatilgan maydonga harakat yo'nalishi ko'rsatkichlari o'rnatilgan bo'lishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Davlat jismoniy tarbiya va sport qo'mitasi hay'atining 2003 yil 27 sentabrdagi 12/7-sonli qarori bilan tasdiqlangan, Jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport inshootlaridan foydalanish qoidalari. O'zbekiston Respublikasi vazirliklari, davlat qo'mitalari va idoralarining me'yoriy hujjatlari axborotnomasi, 2003 y., 21-22-son; O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami, 2005 y., 40-son, 308-modda. O'zbekiston Respublikasi Adliya vazirligi tomonidan 2003 yil 28 noyabrda 1286-son bilan davlat ro'yxatidan o'tkazilgan.

2. Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasining 2013 yil yakuni bo'yicha homiylar kengashidagi hisoboti. 2014 yil 28 yanvar Oq saroy.

3. A.Achilov, O.SHodiev. Sport uskunalari va anjomlaridan foydalanish, ularni saqlash va ta'mirlash. Toshkent, 2009.

4. M.S.Xodjaev, A.A.Tolametov, A.M.Nurmuhamedov, J.X.Umarov. Sport inshootlari. / O'quv qo'llanma. Toshkent. 2007 y. 96 b.

ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA IMKONIYATLARI CHEKLANGAN KISHILAR BILAN ISHLASH UCHUN INSHOOTLARNING XUSUSIYATLARI

Oripova N., Satiev Sh.K., NamDU

Mustaqillik tufayli jamiyatimizda ilgari surilayotgan insonparvarlik, "Hamma narsa inson va uning farovon hayoti uchun" shiori tufayli nogironlar jamiyatning ko'p qirrali hayotiga to'laqonli kirishi va unda faoliyat ko'rsatishiga katta e'tibor qaratilmoqda. Bu esa, o'z navbatida, jamiyatning barcha a'zolari uchun, ularning jismoniy holatlari va qobiliyatlari darajasi qanday bo'lishidan qat'iy nazar, hayotiy talab va ehtiyojlarni to'la amalga oshirish imkoniyatlarini yaratishni talab qiladi.

Vatanimizda nogironlar huquq va erkinliklarini ro'yobga chiqarish, O'zbekiston Respublikasining boshqa barcha fuqarolari bilan teng imkoniyatlarni ta'minlash, ularning turmush faoliyatidagi cheklashlarni bartaraf etish, nogironlarni to'laqonli hayot kechirishlariga, jamiyatning iqtisodiy va siyosiy turmushida faol qatnashishlariga, shuningdek, o'zlarining fuqarolik burchlarini bajarishlariga imkon beradigan qulay shart-sharoit yaratish va davlatning nogironlarga oid siyosati qonun bilan belgilangan[1].

O'zbekiston Respublikasida, aholi salomatligini muhofaza qilishga, nogironlikning oldini olishga va nogironlarning jamiyat bilan uyg'unlashib ketishi uchun shart-sharoit yaratishga qaratilgan tadbirlar amalga oshiriladi. Davlat idoralari, korxonalar, birlashmalar, muassasalar va tashkilotlar nogironlarga (shu jumladan, o'rindiqli aravacha va yetaklovchi itlardan foydalanuvchi nogironlarga) uy-joylardan, jamoat va ishlab chiqarish binolaridan, inshootlar va xonalardan foydalanishlari, jamoat transporti va transport kommunikatsiyalari, umumiy foydalanishdagi aloqa va axborot vositalaridan to'sqinliksiz foydalanishlari, bemaolol yo'l tanlash va yurishlari uchun shart-sharoit yaratib berishga majburdirlar.

Aholi punktlarini loyihalash va qurish, turar joy dahalarini barpo etish, binolar, inshootlar, shu jumladan, aeroportlar, temir yo'l vokzallari, avtostantsiyalar, daryo portlari, sport komplekslari, maorif va madaniyat obyektlarining, kommunikatsiyalarning loyiha yechimlarini ishlab chiqish, ularni qurish va rekonstruksiyalash, shuningdek, transport vositalarini, shu jumladan, xususiy transport vositalarini, aloqa va axborot vositalarini ularga nogironlar kirishi va ulardan foydalanishi uchun moslashtirmay turib yaratish va ishlab chiqarishga yo'l

qo'yilmaydi. Tegishli ob'ektlarning loyihalari nogironlarning jamoat tashkilotlari bilan kelishib olinishi kerak.

Nogironlarga shart-sharoit yaratish loyihalarining ajralmas qismi hisoblanadi. Nogironlar uchun mo'ljallangan ob'ektlarni loyihalash va qurish ustunlik tartibida amalga oshiriladi.

Umumiy foydalanishdagi transport, aloqaning, axborotning ishlatilayotgan vositalari hamda ijtimoiy infrastrukturaning boshqa ob'ektlari davlat hokimiyati va boshqaruvi idoralari tomonidan nogironlarning jamoat birlashmalari ishtirokida belgilab qo'yiladigan tartibda va shartlarda nogironlar kirishi va foydalanishi uchun moslashtirilishi zarur.

Mazkur ob'ektlarni nogironlar kirishi uchun moslashtirish mumkin bo'lmagan hollarda tegishli korxonalar, muassasalar va tashkilotlar tomonidan nogironlarning ehtiyojlari qondirilishini ta'minlaydigan zarur choralari ishlab chiqilishi va amalga oshirilishi kerak.

Ishlab turgan transport, aloqa va axborot vositalarini hamda ijtimoiy infrastrukturaning boshqa ob'ektlarini nogironlar kira oladigan va foydalana oladigan qilib moslashtirish yuzasidan qonunda ko'zda tutilgan chora-tadbirlarni bajarmagan korxonalar, birlashmalar va tashkilotlar nogironlarning ehtiyojlarini qondirish uchun zarur bo'lgan mablag'ni O'zbekiston Respublikasining qonunlarida belgilab qo'yilgan tartibda tegishli byudjetlarga o'tkazadilar.

Mazkur mablag'lardan faqat ijtimoiy infrastruktura ob'ektlarini nogironlarning ehtiyojlariga moslashtirish tadbirlarini amalga oshirish uchungina foydalanish mumkin.

Xalq deputatlari Kengashlari, ularning boshqarmalari va bo'limlari, boshqa tarmoq bo'linmalari nogironlar madaniy-tomoshagoh muassasalariga va sport inshootlariga bemalol kirishi va madaniy kamol topish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish maqsadida ulardan bemalol foydalanishi uchun zarur sharoitlarni yaratib berishga, shuningdek ularga maxsus sport anjomlari berilishini ta'minlashga majburdirlar. Nogironlar mazkur xizmatlardan bepul yoki yengil shartlar bilan foydalanadilar.

Korxonalar, birlashmalar, muassasalar va tashkilotlar nogironlar uchun ijtimoiy-madaniy ob'ektlar hamda sport inshootlari qurishni pul bilan ta'minlashga, jihozlar sotib olishga va ularni ta'minlashga mablag' ajratishga haqlidir. Mazkur maqsadlarga ajratilgan mablag'dan soliq olinmaydi.

Nogironlar uchun ochiq sport inshootlari

Avvallari jismoniy tomondan kamchiligi bo'lgan insonlarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida shug'ullanishlariga yetarlicha e'tibor berilmas edi.

Nogironlarning ehtiyojlarini arxitektura (qurilish)ni loyihalashtirishda inobatga olish zarurati, birinchi marta, VSN 62-91 "Nogironlar va aholining kamharakatchan guruhlari hayot faoliyati muhitini loyihalashtirish" normativ hujjatida tasdiqlangan.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari, bir tomondan, harakatlanish faolligini oshiradi, boshqa tomondan esa, jismoniy tomondan kamchiligi bo'lgan insonlarning o'zlarini tadbqiq etishlarining muhim omili hisoblanadi. Ushbu jarayonda ayniqsa, o'z kuchiga va irodasiga ishonishiga, o'zini jamiyatning to'laqonli a'zosi sifatida his etishiga yordam beradigan psixologik rehabilitatsiya juda muhim.

Sihat salomat insonlar ham, nogironlar ham boradigan har qanday sport inshooti yoki binosi shunday loyihalashtirilishi kerak-ki, har bir inson va ayniqsa nogiron bu yerda o'z jismoniy kamchiligini sezmasligi hamda erkin harakatlana olishi va harakatlanish faolligiga intila olishi, shug'ullana olishi kerak. Bularni inobatga olgan holda nogironlar uchun inshootlar va binolarning arxitektura - rejalashtirish, konstruktiv va texnik talablari ishlab chiqilgan. Jismoniy nuqsoni xususiyatlari alomatlari bo'yicha jismoniy jihatdan kamchiligi bo'lgan insonlar toifalarini aniqlashdan boshlab nogironlarning ehtiyojlari va imkoniyatlarini o'rganish ularni loyihalashtirishning asosi sifatida olingan. Jumladan, nogironlarning quyidagi uch toifasi eng ahamiyatli arxitektura - texnik tadbirlar amalga oshirilishini talab qiladi:

- tayanch-harakatlanish apparati shikastlangan insonlar;
- ko'rishida defekti, to'liq yoki qisman ko'zi ojiz, bo'lgan insonlar;
- eshitish defekti bo'lgan, ya'ni kar, insonlar.

Boshqa nogironlar zikr etilgan uch toifa insonlar uchun barcha zarur narsalar ko'zda tutilgan inshootlardan, shuningdek sog'-salomat insonlar uchun mo'ljallangan inshootlarning ko'pchiligidan foydalanishi mumkin.

Loyihalashtirish va qurilish tajribasi faqatgina nogironlar uchun mo'ljallangan jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish inshootlarining namunalarini va misollarini keltirish imkonini beradi. Biroq, ular, odatda, davolash-reabilitatsion xarakteriga ega bo'ladi. Ushbu jarayondagi bosh tendentsiya - nogironlar ixtiyoriy sport yoki ko'ngil ochish inshootlaridan sihat-salomat insonlar bilan teng holda foydalanishlari uchun shart-sharoitlar yaratish.

Nogiron o'zini jamiyatning to'laqonli va tenghuquqli a'zosi sifatida his etishi kerak. Uning psixologik rehabilitatsiyasi jarayonida faqat erkin harakatlanish va harakatlanish faoliyati turlarini tanlash emas, balki nogironlar jamiyati bilangina chegaralanib qolmaslik imkoniyati juda muhim. Shu bilan birga, sog'lom odamlarning nogironlarga munosabati, boshqa odamlarga nisbatan bo'lgani kabi, faqat ular bilan bevosita va doimiy kontakt jaryonida erishilishi mumkin. Insoniy munosabatlar qadriyatlarini tendentsiyasi shunchalik kuchli-ki, faqatgina nogironlarga mo'ljallangan inshootlardan foydalanish jarayonida ular sog'lom odamlardan ham bahramand bo'la boshlaydilar, jismoniy kamchilikka ega bo'lgan odamlarga mo'ljallanmagan bino va inshootlar esa qayta ta'mirlanadi va nogironlarga kerakli maxsus anjomlar bilan to'ldiriladi.

Фойдаланилган адабиётлар

1. O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi O'zbekiston Respublikasi Iqtisodiyot vazirligi O'zbekiston Respublikasi Moliya vazirligi «O'zstandart» agentligining Qarori. Bolalar sport inshootlari, umumta'lim maktablari hamda kollej va akademik litseylarning sport zallarini sport anjomlari va jihozlari bilan ta'minlash me'yorlarini tasdiqlash to'g'risida, O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami, 2009 y., 46-son, 502-modda, O'zbekiston Respublikasi Adliya vazirligi tomonidan 2009 yil 11 noyabrda 2039-son bilan davlat ro'yxatidan o'tkazilgan.

2. А.Ю.Частоедова ва Б.Б.Мусаев. Развитие спортивных сооружений с древних времен до наших дней. / Ўқув қўлланма. Тошкент, "Тафаккур каноти", 2014 йил.

3. Sulaymanov S.S., Akbarov A., Jumanova S. Sport inshootlari: nogironlar uchun sport maydonlari va jihozlari. Uslubiy qo'llanma, Toshkent, 2013

О ВЫСОКИХ ДОСТИЖЕНИЯХ СПОРТСМЕНОВ, ПРИНЯВШИХ УЧАСТИЕ НА XV ЛЕТНИХ ПАРАЛИМПЕЙСКИХ ИГРАХ В РИО-ДЕ- ЖАНЕЙРО

Азизова Р.И., НамГУ

Участие на Олимпийских играх – мечта каждого спортсмена, но в соответствии с условиями отбора и комплектования команд для участия в этих престижных соревнованиях удаётся попасть в них лишь «избранным», тем, кто своим трудом достиг этих высоких результатов. Благодаря проводимой в Узбекистане годы независимости масштабной работе и созданными благоприятными условиями для развития спорта спортсмены Узбекистана достигают больших спортивных побед, что особенно ярко проявилось на XV летних Паралимпейских играх в городе Рио-де-Жанейро.

Сборная команда Узбекистана, проявив отвагу и стойкость, показала высокие результаты и заняла достойное место среди сильнейших команд мира.

Руководство нашей страны высоко ценит достигнутые нашими спортсменами спортивные результаты. За весомый вклад в повышение авторитета нашей Родины на международной арене, большие заслуги в деле воспитания молодого поколения в духе патриотизма и национальной гордости, широкую популяризацию спорта в нашей стране было присвоено почетное звание «Ўзбекистон ифтихори»:

Амиловой Фотимахон Равшанбек кизи - члену сборной команды Узбекистана по плаванию; Каюмовой Нозимахон Номонжоновне - члену сборной команды Узбекистана по легкой атлетике; Мусабекову Фирдавсбуку Улугбек угли - члену сборной команды Узбекистана по плаванию; Намозову

Шерзоду Насимовичу - члену сборной команды Узбекистана по дзюдо; Нигматову Уткиржону Исмаилло угли - члену сборной команды Узбекистана по дзюдо;

Норбекову Хусниддину Киличбоевичу - члену сборной команды Узбекистана по легкой атлетике; Свечникову Александру Владимировичу - члену сборной команды Узбекистана по легкой атлетике; Тулендибаеву Адилжану Ришатовичу - члену сборной команды Узбекистана по дзюдо.

За самоотверженный труд и достигнутые высокие результаты мирового уровня было присвоено звание «Заслуженный спортсмен Республики Узбекистан»:

Алимовой Хайитжон Абдулла кизи - члену сборной команды Узбекистана по дзюдо; Бурхановой Сафии Каимовне - члену сборной команды Узбекистана по легкой атлетике; Одиловой Муслиме Улугбек кизи - члену сборной команды Узбекистана по плаванию; Панькову Кириллу Дмитриевичу - члену сборной команды Узбекистана по плаванию.

За участие на XV летних Паралимпийских играх и достигнутые успехи награждены медалью «Жасорат»:

Абдирашидова Мансура Самат угли - члена сборной команды Узбекистана по легкой атлетике; Бобоева Шухрата Шоназаровича - члена сборной команды Узбекистана по дзюдо; Бозорова Ахрора Ботировича - члена сборной команды Узбекистана по пауэрлифтингу; Ибрагимова Сервера Юсуфовича - члена сборной команды Узбекистана по пулевой стрельбе; Нурметову Турсунпашу Бахрамовну - члена сборной команды Узбекистана по дзюдо; Рахимову Гулрух Илхамбековну - члена сборной команды Узбекистана по дзюдо; Сайидова Феруза Бешимовича - члена сборной команды Узбекистана по дзюдо; Салаеву Севинч Одамбой кизи - члена сборной команды Узбекистана по дзюдо; Салиева Дониёра Нурулла угли - члена сборной команды Узбекистана по легкой атлетике; Сахатова Мирана Мирюусовича - члена сборной команды Узбекистана по легкой атлетике; Тошпулатову Шохсанамхон Дилшодбек кизи - члена сборной команды Узбекистана по плаванию; Турсунхужаева Музаффера Шухратилло угли - члена сборной команды Узбекистана по плаванию; Хамраева Фахриддина Фарходовича - члена сборной команды Узбекистана по легкой атлетике; Хорлина Дмитрия Сергеевича - члена сборной команды Узбекистана по плаванию; Шарипова Ширина Хомитовича - члена сборной команды Узбекистана по дзюдо.

Высокая социальная ответственность ложится на спортсмена, достигшего такого профессионального мастерства даже на уровне мастера спорта, не говоря уже о членах сборной команды Узбекистана. Победы на Олимпийских играх, мировых чемпионатах, первенствах страны приносят спортсмену заслуженные славу, известность, почет. Он превращается в народного героя,

идеала молодежи. Образ жизни такого спортсмена становится моделью социального поведения. В этой связи нашим спортсменам необходимо помнить о своей социальной ответственности. Юное поколение, как правило, несомненно, копирует поведение и образ жизни своих чемпионов.

ПАРАЛИМПИАДА ҰЙИНЛАРИНИНГ ТАШКИЛ ЭТИЛИШИ ВА ТАРАҚҚИЁТИ

МусабековФ., ОдиловаН., Х.Солиев., АДУ

Дунё тараккиётида спортнинг ўрни бекиёсдир, спорт билан ёшу қари бир шуғулланадилар. Улар соғлом бўлиш, спортда юксак натижаларга эришиш, қолаверса, спортни ўз ҳаёти мазмуни деб қарайдилар. Ҳозирги даврда спорт соғломлаштириш воситаси, жисмоний баркамоллик воситаси бўлганбир вақтда, спорт билан ҳаракатлари чекланган, организмларида туғма ёки орртирилган айрим нуқсонларга эга бўлган, фалокатлар оқибатида ногирон бўлиб қолган инсонлар ҳам мунтазам шуғулланиб келадилар. Улар ўртасида оммавий спорт соғломлаштириш мусобақалари ташкил этилиб борилади.

1948 йил Англияда иккинчи жаҳон уруши ногиронлари ўртасида оммавий спорт мусобақалари ташкил этилган. Шу билан ногиронлар ўртасида мунтазам мусобақалар ўтказиш йўлга қўйилган. Ёзги Паралимпиада ўйинлари биринчи бор 1960 йилда Римда ташкил этилди. Бунда энгил атлетика, баскетбол, сузиш, қиличбозлик, стол тенниси, қамондан ўқ узиш бўйича мусобақалар ўтказилган. Қишки паралимпиада ўйинлари биринчи бор 1976 йил Швецияда ўтказилган. Мусобақалар асосан қанғида ва қанада учиш бўйича ўтказилган.

Паралимпиада ўйинлари номи ўйинлар иккинчи бор ўтказилганда берилган бўлиб, 1964 йилда Токиода бўлган. 22 мамлакатдан 390 нафар спортчи иштирок этган. Мусобақаларга оғир атлетика, диск улоқтириш, қажавада юриш спорт турлари қўшилган. Шу ўйинлардан паралимпиада нишонлари, гимн, байроқ яратилган.

Замонамизнинг энг оммавий спорт мусобақалари ҳисобланган олимпиада ўйинларининг иккинчи шакли паралимпиада ўйинлари бўлиб келмоқда, унда иштирок этувчилар сонийиллар давомида ортиб бормоқда. Римда биринчи бор ташкил этилган бу мусобақаларда 23 мамлакатдан 400 нафар иштирокчи қатнашган бўлса, 2012 йил Лондонда ўтказилган мусобақаларда 160 мамлакатдан 4200 нафар спортчи иштирок этган. Бу даврлар мобайнида паралимпиада ўйинларига киритилган спорт турлари 57 тадан 471 тага етди.

Паралимпиада ўйинларида иштирок этувчилар қуйидаги гуруҳларга бўлинади, орқа мия жароҳатлари, қўл ва оёқлар ногиронлари, церебрал фалажлик, қўришнинг заифлиги, аклий қобилятнинг сустлиги ҳамда ҳар хил ногиронликлар мажмуи.

Паралимпиада ўйинларида иштирок этиш учун ёш чегаралари белгиланмайди. Америкалик велосипед пойгачисини ёши 52 ёш бўлган. Шунингдек паралимпиада ўйинларида қатнашаётган спортчиларга олимпиада ўйинларида иштирок этишларига ҳам рухсат берилади. Масалан Жанубий Африка Республикасилик сузувчи автоҳалокатда бир оёғидан ажралган бўлиб у олимпиада ўйинларида ҳам, паралимпиада ўйинларида ҳам иштирок этган. Шунингдек, қўли туғма ногирон бўлган Польшалик теннисчи ҳам Пекинда ўтказилган олимпиада ўйинларида ҳам, паралимпиада ўйинларида ҳам қатнашган. 2012 йил Лондонда ўтказилган паралимпиада ўйинларида камондан ўқ узиш спортида Америкалик спортчи Метт Штуцман кумуш медал совриндори бўлган. У камондан узокка аниқ ўқ узиш бўйича рекорд ўрнатиб, Гиннеслар китобига киритилган. Камондан ўқ узишда у оёқларидан фойдаланади. Чунки унинг қўллари ногирон.

2008 йил Пекинда ўтказилган паралимпиада ўйинлари замонамизнинг энг оммавий мусобақаларидан ҳисобланган унда 146 мамлакатдан 4 000 дан ортиқ спортчи иштирок этган. Риода ўтказилган паралимпиада ўйинлари ҳам оламшумул аҳамиятга эга бўлган мусобақалардан ҳисобланади. Бунда 528 та медаллар учун беллашувлар олиб борилди. Бу мусобақаларга параканоз ва паратриатлон ўйинлари киритилди.

Рио паралимпиадасида мамлакатимиздан 35 нафар паралимпиадачилар 5 спорт тури бўйича иштирок этдилар. Улар ҳамюртларимизнинг олимпиада ўйинларидаги муваффақиятларини такрорлаб, паралимпиада ўйинларида улкан ғалабаларга эришдилар. Совринли ўринлар жами 16 та бўлди. Меддаллар сони 21 та бўлиб, шундан 8 таси олтин, 6 таси кумуш 17 таси бронза. Спортчиларимизнинг олимпиада ва паралимпиада ўйинларидаги ютуқларининг бош омили мамлакатимизда ҳар бир соҳада олиб борилаётган ислохотлар, тараккиёт ва ижобий ўзгаришлар дейишимиз мумкин.

Ёзги олимпиада ўйинларидаги боксчиларимизнинг, курашчи-ларимизнинг, оғир атлетикачиларимизнинг муваффақиятлари юқори малакали спортчилар тайёрлаш тизимини юксак савияда фаолият олиб бораётганлиги, шу билан бирга спорт мутахассисларининг, мураббийларнинг жаҳон стандартларига мувофиқ равишда машгулотларни ташкил этаётганлигидан намунадир.

Паралимпиадачиларимизнинг муваффақиятларига эса мамлакатимизда соғлом авлод тарбиясига қатта эътибор қаратилаётганлиги, соғлом турмуш тарзи ёшлар, қолаверса, аҳоли ўртасида кенг оммалашгани, шунингдек спортчилар ва ногиронларни тикланиш ва қайта тайёрлаш марказларини фаолиятлари илмий асосда ташкил этилганлигининг гарови дея оламиз.

Давлатимиз раҳбариятининг мамлакатимизда олимпия ҳаракатини ривожлантириш, ёшлар ўртасида жисмоний тарбия ва спортни оммавийлаштириш, аҳоли соғлиги ҳақида ғамхўрлик қилиш бўйича ташкил

этилаётган ижобий тадбирлари, Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегиясининг асосий мазмунини ташкил этмоқда. Бундай тадбирлар биз спортчилар олдига улкан вазифаларни кўяди. Олимпиада ўйинларида, халқаро мусобакаларда мунатазам муваффақиятларга эришиш, бу билан мамлакатимиз байроғини янада баланд кўтариш, ватанимиз нуфузини жаҳон ҳамжамияти олдида янада ортиришдек улуғ масъулиятни юклайди.

Ўзбекистонлик паралимпиадачилар эришган натижалар

№	Спортчининг ФИО	Спорт тури	Медаллари		
			Олтин	Кумуш	Бронза
1	Шерзод Намозов	Дзю до	Олтин		
2	Ўткир Нигматов	Дзю до	Олтин		
3	Одилжон Тўладишев	Дзю до	Олтин		
4	Хуснитдин Норбеков	Енгил атлетика	Олтин		Бронза
5	Александр Свечников	Енгил атлетика	Олтин		
6	Нозимахон Каюмова	Енгил атлетика	Олтин		
7	Фирдавс Мусабеков	Сузиш	Олтин		
8	Фотимахон Амилова	Сузиш	Олтин	Кумуш	Бронза
9	Кирилл Паньков	Сузиш		Кумуш	
10	Муслима Одилова	Сузиш		Кумуш (2 та)	
11	Сафия Бурханова	Енгил атлетика		Кумуш	
12	Севинч Салаева	Дзю до			Бронза
13	Гулрух Раҳимова	Дзю до			Бронза
14	Турсунпошша Нурметова	Дзю до			Бронза
15	Шухрат Бобоев	Дзю до			Бронза
16	Фируз Саидов	Дзю до			Бронза
17	Ширин Шарипов	Дзю до			Бронза
18	Музаффар	Сузиш			Бронза (2

	Турсунхўжаев			та)
19	Шохсанам Тошпўлатова	Сузиш		Бронза (2 та)
20	Дмитрий Хорин	Сузиш		Бронза
21	Сервер Ибрагимов	Ўқ отиш		Бронза
22	Дониёр Солиев	Енгил атлетика		Бронза
	Миран Сахатов	Енгил атлетика		Бронза
	Жалолиддин Хамрокулов			
	Мансур Абдурашитов			
	Дониёр Солиев			
	Фахриддин Хамраев			
23	Ахрор Бозоров	Пауэрлифтинг		Бронза

ПАРАЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ - СПОРТ ИНВАЛИДОВ

Салимов У.Ш., ТерГУ

В настоящее время наблюдается активное развитие спорта среди лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья. Если в 1960 году на I летних Паралимпийских играх (ПИ) участвовало 300 спортсменов, то на XV в 2016 году в городе Рио де Жанейро (Бразилия) было уже 4350 участников. Расширяется и спектр видов спорта, предлагаемых для спортсменов-инвалидов. Одновременно увеличивается количество людей с различными ограничениями и отклонениями в состоянии здоровья, привлекаемых к занятиям спортом. Сегодня им могут заниматься инвалиды не только с нарушением зрения, слуха, с церебральным параличом, паралимпией, ортопедическими нарушениями, но и с нарушениями интеллекта, с пересаженными внутренними органами и т.д.

Наибольший прогресс в развитии Паралимпийского движения (ПД) отмечается в области так называемого "элитного спорта". Если 40-50 лет тому назад спорт рассматривался преимущественно как средство терапии и рекреации, то в настоящее время спортсменам, имеющим инвалидность, предоставлен выбор участия в соревнованиях самого высокого уровня, в зависимости от их индивидуальных возможностей. Высоко мотивированные спортсмены ставят перед собой задачу не только участвовать в различных международных соревнованиях, но и побеждать на них. На этом уровне спорт выходит за пределы реабилитационных задач. В настоящее время элитный спорт для спортсменов-инвалидов практически ничем не отличается от

элитного спорта для спортсменов, не имеющих отклонений в состоянии здоровья. Спортсмен с инвалидностью уже не пациент, а спортсмен (Dr. Robert D. Steadward, 1994).

Международный Паралимпийский Комитет (МПК) (International Paralympics Committee), созданный в 1989 году в Дюссельдорфе (Германия) с целью объединения международных спортивных федераций, развивающих спорт среди лиц с нарушением зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата и интеллекта, ставит перед собой следующие задачи:

- организация Паралимпийских, Всемирных игр, Чемпионатов мира, которые объединяют спортсменов с различными нарушениями;
- осуществление связи с Международным Олимпийским Комитетом (МОК) и другими международными спортивными организациями;
- поиск путей интеграции инвалидного спорта в международное спортивное движение для спортсменов, не имеющих отклонений в здоровье, сохраняя при этом собственный статус;
- контроль и координация проведения ПИ, Всемирных и региональных игр, объединяющих спортсменов разных групп инвалидов, в целях соблюдения их интересов с точки зрения принципов проведения соревнований;
- осуществление и помощь в проведении образовательных программ, исследований и мероприятий, способствующих достижению целей, поставленных перед МПК;
- содействие развитию спорта для инвалидов без дискриминации по политическим, религиозным, экономическим, половым или расовым причинам;
- расширение возможностей инвалидов для участия в спорте и в тренировочных программах, созданных для повышения их квалификации.

Главная задача МПК – развитие процесса интеграции спортсменов-инвалидов в Международное спортивное движение. Для этого необходимо:

- добиться включения в программу крупных официальных международных соревнований как минимум по одному виду программы для каждой нозологической группы, широко представляя виды спорта инвалидов;
- обеспечить участие спортсменов-инвалидов в Олимпийских играх и других основных Чемпионатах мира.

МПК считает, что "адаптация" международных соревнований здоровых спортсменов в целях участия в них спортсменов-инвалидов не может рассматриваться как интеграция спортсменов-инвалидов.

МПК стремится расширить возможности спортсменов-инвалидов внутри спортивной системы вместе с признанием ценности и вклада каждого соревнующегося.

Годами люди с инвалидностью борются за свои права, признание, уважение и равенство. Президент МПК Роберт Стедвард (Dr. Steadward R. D.,

1994) считает, что эта борьба может быть смягчена с помощью интеграции в спорте.

Спортсмены-инвалиды должны иметь возможность участвовать в соревнованиях такого же статуса и на таком же уровне, как и их коллеги, не имеющие нарушений в состоянии здоровья:

- во время проведения Игр размещаться в Олимпийской деревне;

- участвовать в церемониях открытия и закрытия Игр;

- соревноваться бок о бок со здоровыми спортсменами и быть включенными в состав Олимпийской национальной команды, т.к. для каждого спортсмена самым главным в спорте является достижение высокого спортивного результата.

Миссия МПК выходит за пределы спорта, т.к. с его помощью происходит интеграция инвалидов во все сферы общественной жизни. В цивилизованном обществе многое уже сделано для людей с инвалидностью в области трудоустройства, образования, доступности транспорта, зданий и помещений, информационных ресурсов и пропаганды.

Теперь на пути инвалидов, занимающихся спортом, остался последний бастион: интеграция в так называемый "нормальный спорт".

МУНДАРИЖА

Кириш.....	3
I-ШҶЎБА. Олимпия таълимининг тизими, мазмуни, харақати, тушунчалари, шакли ва воситалари муаммо ва ечимлари	
<i>Abdullayev D., NamDU</i> Олимпия о'yinлари.....	5
<i>Abdullayev D., NamDU</i> The history of olympic games.....	7
<i>Asqarov F., Bekmirzayev M., NamDU</i> O'zbekistonda olimpiya harakatini rivojlanish jarayoni.....	9
<i>Boltaboyev H.H., NamDU</i> Olimpiada o'yinlari, o'zbek sportchilari nigohida.....	10
<i>Boltaboyev H.H., NamDU</i> Olimpiada sport o'yinlari tarixi.....	12
<i>G'ofurov B.X., O'zDJTI</i> Олимпия о'yinlari va siyosat.....	14
<i>Gaziyev N.R., NamDU</i> Олимпия та'лими тизими.....	17
<i>Iminjanov R., NamDU</i> Олимпия о'yinlarining qayta tiklanishi tarixi va 31-yozgi olimpiya o'yinlarida o'zbekiston sportchilarining ishtiroki va egallagan o'rinlari.....	19
<i>Ismoilov G', NamDU</i> Zamonaviy olimpiya o'yinlarining qayta tiklanishi tarixi.....	20
<i>Kurbanova D.S., ADU</i> Jamiyatda badiiy gimnastikaga bo'lgan munosabatni shakllantirish masalasi.....	24
<i>Mullabayeva M.S., NamDU</i> Mustaqillik yillarida yozgi olimpiada o'yinlarida sovrindor bo'lgan sportchilarimiz.....	27
<i>Salomov R. S., G'ofurov B.X., O'zDJTI</i> Olimpiada o'yinlarini o'tkazish qoidalari.....	29
<i>Salomov R. S., G'ofurov B.X., O'zDJTI</i> Olimpiadaming ochilish va yopilish marosimlari.....	30
<i>Azizova P.H., NamGU</i> Они достойны подражания.....	32
<i>Акрамов. Ж.А., РОЗК „Тиллаев Д.Р., БЎСМ Тошкент шаҳри Ўқувчи ёшларни баркамол қилиб тарбиялашда олимпия харақати таълими муҳим воситадир.....</i>	33
<i>Алижанов О. Г., НамГУ</i> Роль конгресса 1894 года в возрождении олимпийского движения.....	35
<i>Арипов Ю.Ю., ТошТЙМИ., Содиков А.Т., ЖДПИ</i> Олимпия спорт турлари буйича юқори малакали спортчиларни тайёрлашнинг қонуниятлари.....	37
<i>Баҳриддинов Х.З., ТАЙЛКЭИ</i> Соғлом турмуш тарзини ёшлар онгига сингдиришда олимпизм гоёсининг ахамияти масаласи.....	41
<i>Баҳриддинов Х.З., ТАЙЛКЭИ</i> Хотин-қизлар спорти ва олимпизм муаммолари.....	43
<i>Бойбобоев Б.Ф., НамДУ</i> Ўқувчи ёшлар учун олимпия таълимини беришнинг самарали тизимини яратиш.....	46
<i>Дўсматов Х., Солиев Х., АДУ</i> Спортда юксак марраларга интилиш.....	50
<i>Исоқов Б., НамДУ</i> Спорт – байроқ – мадҳия.....	52
<i>Маматов А., Ботиров Б., Джалолов Ш., ФарДУ</i> Антик давр олимпияда ўйинлари ва уларни мамлакатлар ўртасида тинч – тотув муносабатларни шаклланишдаги ўрни.....	53
<i>Музафарова Л.М. НамГУ</i> Женщины в истории олимпийских игр.....	55
<i>Сидиқов С., ФарДУ., Юлдашева Д., музей ходими., Бойдадаева Г., КХК ўқитувчиси</i> Замонавий олимпия харақатини тиклаш ва ўтказишнинг янги босқичлари даврида Туркистон ўлкасида олимпия спорт турларини ривожланиши.....	57
<i>Стоиқов С., Ботиров Б., ФарДУ., Жўраева Н.А., КХК ўқитувчиси</i> Фаргона Пьер де Кубертен замонавий олимпия ўйинларининг таълим тизимининг ва харақатининг асосчисидир.....	59
<i>Тиллаев Д.Р., БЎСМ Тошкент шаҳри Ўқувчи-ёшларни Ватанпарварлик руҳида тарбиялашда Олимпия харақатининг роли.....</i>	62
<i>Хамрақулов Р., Маматов М., ФарДУ., Абдурахмонова С., мактаб Фаргона Ёзги олимпия ўйинлари дастуридаги спорт ўйинларининг мазмуни, шакли ва уларнинг Ўзбекистонда ривожланиш тарихи.....</i>	67

II-ШУЪБА Ўқувчи - ёшларни баркамол, етук ва ватанпарварлик руҳида тарбиялашда
олимпия ўйинлари спорт турлари муҳим восита сифатида

<i>Arabboyev Q.T., Q DPI Sportning turli xillarida sport natijalariga erishishning yosh chegaralari.....</i>	71
<i>Arabboyev Q.T., QDPI., Habibullayev U.R., O'zbekiston tumani Pedagogika kolleji Yoshlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalashda sport musobaqalarining o'rni.....</i>	74
<i>Iminjanov R., NamDU O'zbekiston Respublikasida sport sohasida yaratilayotgan shart-sharoitlar va erishilayotgan yutuqlar haqida.....</i>	76
<i>Qambarov A.M., Isamov S.M., Abdumalikov U.I., AQXI Bolalarni sog'lom qilib tarbiyalashda umumiy jismoniy tayorgarlik mashg'ulotlari.....</i>	77
<i>Qambarov A.M., Isamov S.M., Abdumalikov U.I., AQXI Barkamol avlodni tarbiyalashda jismoniy tarbiyaning o'rni.....</i>	78
<i>Qambarov A.M., Isamov S.M., Abdumalikov U.I., AQXI Talaba qizlarning sport to'garagi mashg'ulotlarini tashkilotish xususiyatlari</i>	79
<i>Qambarov A.M., Isamov S.M., Abdumalikov U.I., AQXI Sog'lom turmish tarzini tashkil qilishda jismoniy tarbiyaning roli</i>	81
<i>Quchkarov U., NamMPTI Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazishning o'zoga xos xususiyatlari.....</i>	83
<i>Абдуллаев Н., НамДУ Ўқувчи ёшларни ҳар томонлама етук баркамол ва ватанпарварлик руҳида тарбиялашда спорт турлари асосий восита сифатида.....</i>	85
<i>Бобоев З. ТошАЙЛКЭИ Мини футбол ўйинларида дарвозабонлар томонидан бажариладиган техник-тактик ҳаракатларни ўрганиш.....</i>	86
<i>Болтаев А., ЎзДЖТИ Баркамол авлодни тарбиялаш масаласи.....</i>	88
<i>Дехкамбаева З., ЎзДЖТИХЖТСМИМТҚМО Маркази Воёга етмаган ўқувчиларда спорт оркали шахсий сифатларини тарбиялашнинг аҳамияти.....</i>	91
<i>Елдошева Г.В., Дехкамбаев З., ЎзДЖТИХЖТСМИМТҚМО Маркази, Спорт мактабларида тарбиявий ишлар самарадорлигини оширишнинг аҳамияти.....</i>	93
<i>Ибрагимов М.Б., БухДУ Абу Наср Фаробийнинг баркамол инсонни тарбиялаш тўғрисидаги фикрлари.....</i>	95
<i>Курбанова З., НамДУ Иродавий сифатлар спорт фаолияти муваффақиятини таъминловчи омил сифатида.....</i>	97
<i>Кўчқаров У., НамМТИ Жисмоний тарбиянинг ижтимоий аҳамияти.....</i>	98
<i>Мирзамахмудов Ш.С., НамДУ Ўқувчи ёшларни баркамол, етук ва Ватанпарварлик руҳида тарбиялашда спорт турлари билан шугулланишнинг хусусиятлари.....</i>	101
<i>Муҳиддинов Р., Худойназарова Г., ҚДПИ Соглом авлод - келажак пойдевори.....</i>	102
<i>Неъматов Б.И., ЎзДЖТИХЖТСМИМТҚМОМ Ёш енгил атлетикачиларни барьерлар оша югуриш техникасини ўргатиш учун йиғма барьер.....</i>	103
<i>Неъматова С.И., НВПХҚМОТИ., Худоятнова Л., ЎзДЖТИХЖТСМИМТҚМО маркази Хотин-қизлар спортни баркамол авлодини тарбиялаш хизматида.....</i>	106
<i>Норқўзиёва Д.Ш., Турдиева О.М., ҚДПИ Ўқувчи шахсини тарбиялашда спортнинг роли.....</i>	108
<i>Раҳимова З., ЎзДЖТИ Ўзбекистон олимпия ҳаракати тизимида хотин-қизлар спортининг роли ва аҳамияти.....</i>	111
<i>Саламов Р.С., Раҳматова Д.Н., ЎзДЖТИ Система олимпийского образования учащихся и молодежи.....</i>	113
<i>Тожирахмедов Ш., Нам МТИ Ёш волейболчиларни тайёрлашда умумий ва махсус jismoniy тайёргарликни ўрни.....</i>	115
<i>Хасанов А., Ўз ДЖТИХЖТСБМИМТҚТМО Маркази Баркамол ёшларни тарбиялашда спорт турлари муҳим восита.....</i>	117
<i>Холмирзаев Э.Ж. ЎзДЖТИ Маилкатимизда хотин-қизларни спортга жалб этиш ва шарт-шароитлар яратиш хусусида.....</i>	119
<i>Эрназаров З., ҚДПИ Спорт билан шугулланувчи ёшларни чидамлилигини ўлчаш усуллари.....</i>	121

III-ШУЎБА Олимпия ўйинлари спорт турларида илмий тадқиқот ишларини
ривожлантириш муаммо ва ечимлари

<i>Begaliyev B.A., Sultonov Sh.U., Karimov B.B., Qarshi DU</i> O'quvchilar jismoniy fazilatlarini rivojlantirish va chiniqtirish tadbirlari.....	124
<i>Madaminov B.Sh., Bekmirzayev M., NamDU</i> O'zbek xalq milliy o'yinlari - ijtimoiy taraqqiyot maxsulidir.....	126
<i>Madaminov B.Sh., Mamajonov D.A., NamDU</i> Mashg'ulotlar jarayonida shug'ullanuvchilarning mashqlarni bajara olish xususiyatlari.....	128
<i>Sultonov SH.U., Begaliyev B.A., Karimov B.B., Qarshi DU</i> Kuch tayyorgarligining bolalar va o'smirlar organizmiga ta'siri.....	130
<i>Turdiyeva O.M., QDPI</i> 100 metrga sprint yugurishini modellashtirishga kirishish.....	132
<i>Azizova P., Husmatullina P. NamGU</i> Роль тренера в формировании команды баскетболистов.....	133
<i>Azizova P., Talacheva S., NamGU</i> Влияние взаимоотношений спортсмена и тренера на успех в спортивной деятельности.....	135
<i>Алижанов О. Г., НамГУ</i> Краткая история бега на олимпийских играх.....	138
<i>Давурбаева М.Ж., ЎзДЖТИ</i> Гимнастика воситалари ва услубларини танлаш.....	140
<i>Курбанова З., НамДУ</i> Ўзига ўзи баҳо беришнинг спортчи фаолияти самарадорлигига таъсири.....	142
<i>Рахимов Ш.М., ҚДПИ</i> Волейболчиларни танлаш ва тайёрлашнинг ўзаро боғлиқлиги.....	144
<i>Рахимов Ш.М., ҚДПИ</i> Қадимги замонда жисмоний тарбия.....	146
<i>Салимов У. Ш., ТерГУ</i> Олимпийская легкоатлетическая программа по бегу на короткие дистанции.....	147
<i>Ханкельдиев Ш.Х., Абдуллаев А.А., ФерГУ</i> • Исследование готовности к инновационной деятельности будущих учителей физической культуры.....	149
IV-ШУЎБА. Олимпия ўйинлари спорт турларининг тиббий - биологик муаммоларни	
<i>Mirzayev S., Azizov N., Nazimov A., NamDU</i> Olimpiya sport turlarida shug'illanuvchilar ovqatlanishining ba'zi bir xususiyatlari.....	152
<i>Mirzayev S., Hismoilov F., NamDU</i> Ovqatlanish omillari yordamida sportchilarning ish qobiliyatini oshirish va tiklanish jarayonlarini tezlashtirishning biokimyoviy usullari...	154
<i>Mullabaeva M.S., Xabibullayeva I.J., NamDU</i> Sportchilar ish qobiliyatini tiklantiruvchi vositalar va unda massajning ahamiyati.....	156
<i>Xabibullayeva I., NamDU</i> Olimpia o'yinlarida antidoping nazorati va yurtimizdagi antidoping tizimi.....	159
<i>Ибрагимов М.Б., БуДУ</i> Олимпиада ўйинларида антидопинг назорати.....	162
<i>Содиқов А.Т., Жиззах ДПИ., Эрناзаров З.М., Тошматова Ш.Р., ҚДПИ</i> Ёш спортчиларнинг анаэроб холатини Маргария тести орқали аниқлаш.....	165
<i>Тошматова Ш., Эрназаров З., ҚДПИ</i> Футболчиларни аэроб кувватларини аниқлаш ва баҳолаш усуллари.....	167
<i>Улматов А.А. ЎзДЖТИ</i> Волейбол мусобакаларида анаэроб чидамкорликнинг ўрни.....	169
<i>Эрназаров З.М., ҚДПИ</i> Ёш спортчиларнинг ташки нафасига ўртача ва кучли жисмоний машқларни таъсири ўрганиш усуллари.....	172
V-ШУЎБА Параолимпиада тизимида ёшдош муаммоларни	
<i>Oripova N., NamDU</i> Nogironlar foydalanadigan jismoniy tarbiya - sog'lomlashtirish va sport inshootlarining funksional texnologik xarakteristikallari.....	175
<i>Oripova N., Satiyev Sh.K., NamDU</i> Adaptiv jismoniy tarbiya va imkoniyatlari cheklangan kishilar bilan ishlash uchun inshootlarning xususiyatlari.....	180
<i>Azizova P.N., NamGU</i> О высоких достижениях спортсменов, принявших участие на XV-летних паралимпийских играх в Рио-де-Жанейро.....	183
<i>Мусабеков Ф., Одилова Н., Солиев Х., АДУ</i> Паралимпиада ўйинларининг ташкил этилиши ва таракқиёти.....	185
<i>Салимов У. Ш., ТерГУ</i> Паралимпийское движение - спорт инвалидов.....	188

