



OMMAVIY SPORTNING INSON HAYOTIDAGI MUHIM AHAMIYATI

Xakimjonov Mavlonbek Xusanboy o'g'li

*Andijon davlat pedagogika instituti, jismoniy tarbiya va xotin-qizlar sporti
kafedrası o'qituvchisi.*

Annotatsiya: Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda. Maqolada ommaviy sportning inson hayotidagi muhim ahamiyati va aholining barcha qatlamini ommaviy sportga jalb qilish masalasi yoritilgan.

Kalit so'zlar: ommaviy sport, jismoniy madaniyat, jismoniy mashqlar, jismoniy tarbiya, sport, sog'lom turmush tarsi, bolalar, sog'lomlashtirish.

Аннотация: В нашей стране проводится масштабная работа, направленная на дальнейшее развитие физической культуры и массового спорта. В статье подчеркивается важная роль массового спорта в жизни человека и проблема вовлечения всех слоев населения в массовый спорт.

Ключевые слова: массовый спорт, физическая культура, физические упражнения, физическое воспитание, спорт, здоровый образ жизни, дети, укрепление здоровья.

Abstract: In our country, large-scale work is being carried out aimed at further developing physical education and mass sports. The article highlights the important role of mass sports in human life and the issue of involving all segments of the population in mass sports.

Keywords: mass sports, physical culture, physical exercises, physical education, sports, healthy lifestyle, children, health promotion.

KIRISH

O'zbekiston taraqqiyotida jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat va sport sohalarining rivojlanishi ayniqsa, diqqatga sazovordir. Bu sohaning



nazariy va amaliy asoslarini rivojlantirishga Prezidentimiz Sh. Mirziyoyev katta e'tibor berayotganligi, erishilayotgan yutuqlarimizning poydevori bo'lib xizmat qilmoqda. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish, millat genofondini yanada sog'lomlashtirish, barkamol avlodni tarbiyalash borasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish ahamiyati davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri deb belgilangan. Qisqa muddatda bu sohada olib borilgan keng ko'lamli amaliy harakatlar o'z samarasini bera boshladi. Ma'lumki, mamlakatimiz sporti 1991 yilgacha sobiq Ittifoq bo'yicha amal qilgan hukmron tizimning bir qismi bo'lib, yurtimiz bu masalada xalqaro maydonga mustaqil chiqish va o'z imkoniyatlarini namoyon etish huquqiga ega bo'lmagan. Respublikamizning sanoqli sportchilarigina Olimpiya o'yinlari, jahon va Yevropa miqyosidagi nufuzli musobaqalarda qatnasha olardi.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Asosiy e'tibor mahalliy aholi o'rtasidan malakali sportchilar tayyorlash, jismoniy tarbiyani ommalashtirishga emas, balki boshqa respublikalardan tayyor sportchilarni taklif qilib, xo'jako'rsinga, muayyan natijalar olishga qaratilar edi. Shu bois, respublikaning faqat markaziy shaharlarida birmuncha ishlar qilinib, chekka hududlarida sportni rivojlantirishga yetarli ahamiyat berilmadi. 1991 yilgacha O'zbekistonda jahon andozalari talablariga javob beradigan birorta ham yirik sport inshooti bunyod etilmagani, xatto Toshkent shahrida ushbu talablarga mos sport majmuasi bo'lmaganini o'ziyoq bu fikrni yaqqol tasdiqlaydi. Mustaqilikka qadar O'zbekiston xalqaro sport jamoatchiligi uchun qariyb yopiq edi. Futbol va tennis bo'yicha o'smirlar o'rtasida sobiq sotsialistik davlatlar sportchilari ishtirokida o'tkazilgan turnirlarni hisobga olmaganda, mamlakatimizda xalqaro musobaqalar deyarli o'tkazilmadi. Mustabid siyosat jismoniy tarbiya va sport sohasida ham o'z asoratlarini qoldirib, bular ayniqsa, quyidagilarda namoyon bo'ldi:

1. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport ishlari markaziy respublikalarga nisbatan past darajada yo'lga qo'yildi, sport harakatiga aholi ommaviy



ravishda jalb qilinmadi, ular orasidan yuqori malakali sportchilarni tayyorlash borasida esa, aniq va maqsadli ishlar olib borilmadi, oqibatda aksariyat yoshlarning jismonan sogʻlomligi talab darajasida boʻlmay, ular orasidan katta sportga sanoqli sportchilar chiqa oldilar;

2. Sport tarmoqlarini rivojlantirish, sport inshootlarini qurish, umuman sportning moddiy-texnikaviy bazasini kengaytirish va moliyalashtirish ishlari faqat markaz roziligi bilan, cheklangan tarzda amalga oshirildi; Mamlakatimizda sogʻlom turmush tarzini targʻib etish, aholi, shuningdek, oʻsib kelayotgan yosh avlodni jismoniy tarbiya va ommaviy sportga keng jalb etishga alohida eʼtibor qaratilmoqda. Bu aholi salomatligini, qolaversa, yoshlarning kuch va imkoniyatlariga boʻlgan ishonchini mustahkamlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Yurtimizda amalga oshirilayotgan yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralash ishlarini tizimli tashkil etish, jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yoʻnaltirilgan keng koʻlamli ishlar bugun oʻz samarasini bermoqda. Buni Oʻzbekiston yoshlarining Olimpiya oʻyinlari, Jahon chempionatlari, Osiyo oʻyinlari va chempionatlari, xalqaro musobaqalarda erishayotgan yuksak natijalari misolida koʻrish mumkin. Prezidentimizning 2020 yil 30 oktyabrdagi “Sogʻlom turmush tarzini keng tadbqiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida” gi farmoni va Oʻzbekistonda Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 13-fevraldagi “2019-2023 yillar davrida Oʻzbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash toʻgʻrisida” gi, 2021 yil 5 noyabrdagi “Yurish, yugurish, mini-futbol, badminton, stritbol va “Workout” sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida” gi qarorlari mamlakatimizda jismoniy tarbiya va ommaviy sportning rivojida muhim ahamiyatga ega boʻldi. Respublikamizda jahon andozalariga mos muhtasham ochiq va yopiq sport inshootlarining barpo etilgani oʻquvchi va talaba-yoshlar oʻrtasida ommaviy sport musobaqalarini yanada ommalashtirishga qoʻl keldi. Jumladan yoshlar oʻrtasida



uch tizimli ya'ni "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va "Universiada" sport o'yinlarini o'tkazish an'anaga aylandi.

Bu ommaviy sport musobaqalari yoshlarning ijtimoiy faolligini oshirishda o'ziga xos mahorat maktabiga aylandi. Mamlakatimizda ommaviy sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, jismoniy va ma'naviy sog'lomlikning asosi ekanini targ'ib qilish, yoshlarni zararli odatlardan asrash, ularga o'z qobiliyat va iste'dodlarini ro'yobga chiqarishlari uchun zarur sharoit yaratish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni izlab topish hamda maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish bugungi kunda muhim va dolzarb vazifa sifatida belgilandi. 2019 – 2023 yillarda O'zbekiston Respublikasida Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasi va dasturni amalga oshirish doirasida ustuvor yo'nalishlar hamda vazifalar etib quyidagilar belgilangan.

1) aholining barcha qatlamlarini, ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan keng qamrab olishni ta'minlaydigan innovatsion shakllar va mexanizmlarni ishlab chiqish va joriy etishni tashkil etish.

2) ilg'or jahon tajribasi asosida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirishni ilmiy-metodik ta'minlashni takomillashtirish.

3) yangicha fikrlaydigan trener kadrlarni tanlash va tayyorlashni tashkil etish.

4) innovatsion tafakkurli ma'muriy kadrlarni tayyorlash va tanlashni tashkil etish.

Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda. Yurtimiz vakillarining Olimpiya o'yinlari, jahon chempionatlari, Osiyo o'yinlari va



chempionatlari hamda xalqaro musobaqalarda yuksak natijalarga erishayotgani, dunyoda O'zbekistonning obro'-etibori va sport salohiyati yanada oshayotgani, respublikamiz hududlarida jahon andozalariga mos muhtasham sport inshootlari barpo etilayotgani, o'quvchi va talaba-yoshlar o'rtasida uch bosqichdan iborat "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va Universiada sport o'yinlari ommalashib borayotgani, ayniqsa, etiborlidir. SHu bilan birga, mamlakatimizning barcha hududlarida ommaviy sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va manaviy sog'lomlikning asosi ekanini targ'ib-tashviq qilish, hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni zararli odatlardan asrash, ularga o'z qobiliyat va istedodlarini ro'yobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish hamda maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish borasida muhim va dolzarb vazifalar turibdi.

XULOSA

Hozirgi davrda sportning borgan sari rivojlanib borishi sport fiziologiyasi oldidagi yana ham ko'proq vazifalar qo'ymoqda. Sport trenirovkasini ilmiy asosda tashkil etish, davrimiz talabiga mos bo'lgan sport vakllarini tayyorlash kabi masalalar sport mutaxassislaridan yuqori darajadagi bilimni talab etadi. Har bir sport mutaxassis sportchiga beriladigan nagruzka ta'sirida yuzaga keladigan o'zgarishlarni aniq tasavvur etmog'i zarur. Har bir inson uchun kun tartibiga rioya qilib ishlash organizmning faoliyatini va o'z kuchlarini qayta tiklab olish uchun shart-sharoit yaratadi. Jihat-salomatlikni saqlaydi, umrni uzoq qiladi kundalik ish faoliyatini maxsuldorligini va sifatini a'lo darajada bajarishga yordam beradi.

Adabiyotlar ro'yxti.

1.O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020- yil 30-oktabrdagi "Sog'lom turmush tarzini keng targ'ib etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida " gi PF-6099 – sonli farmoni . 2.O'zbekistonda



jismoniy,tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida, Vazirlar maxkamasining 2001 yil 27 maydagi 271-sonli-qarori.

3.O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni,rivojlantirish davlat dasturi Konsepsiyasi. Vazirlar maxkamasining 2002 yil 27 maydagi qaroriga ilova.

4.Umumiy o'rta ta'limning Davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi, «Sharq» nashriyoti konserni,bosh taxririya, Toshkent, 2004 5.Abdumalikov R., Yunusov T.. «O'zbekistonda jismoniy tarbiya ta'limining rivojlanishi», metodik,tavsiyanoma. T.,2006