

СПОРТ ВА САЛОМАТЛИК – ОРЗУ-УМИДЛАРИМИЗ, КУЧ- ҚУДРАТИМИЗ МАНБАИ

Турсунова Осиёхон Абдурахмоновна

Наманган шаҳар спорт мактаби мураббийси

Аннотация

Ушбу мақола орқали мамлакатимиздаги спорт турининг бугунги кунда кенг ривожланиб бораётганлиги, юртбошимиз томонидан спорт ва унинг тақдирига алоҳида этибор берилаётганлиги ҳақидаги маълумотлар келтирилиб ўтилади.

Калит Сўзлар

Спорт турлари, тўғри овқатланиш, соғлом турмуш тарзи ҳақида, Президентимизнинг 2020 йил 30 октябрдаги “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармони ва бошқалар.

Мамлакатда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш, оммавий соғломлаштириш ҳаракатларини тарғиб қилиш, халқаро майдонларда ҳам юртимиз нуфузини ошириш борасида қилинаётган ишлар ҳақида бугун биз фахр билан гапиришимиз мумкин. Юртимизда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш, унинг оммавийлигини ошириш, аҳолининг турли қатламлари, хусусан, ёшлар орасида соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб қилиш тобора кучаймоқда. Кейинги йилларда аҳоли ўртасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни кенг тарғиб қилиш борасида кўп ишлар қилинди. Маҳаллаларда, кўп қаватли уйлар атрофида “Саломатлик йўлаклари”, спорт майдончалари қурилди, таълим муассасаларида спорт тўғраклари очилди, мактаб-интернатлар иш бошлади. Тўғри овқатланиш борасида аниқ чора-тадбирлар кўрилмоқда. Пироварида, халқимизнинг ўз саломатлигига бўлган қарашлари тубдан ўзгарди. Бугун оилавий спорт сайрига чиққан, фарзандларини, набираларини етаклаб спорт тўғракларига қатнаётган кишиларни кўп учратамиз. Бир сўз билан айтганда, спорт биз учун қалб эҳтиёжи, руҳий кайфият тантанасига айланди. Коронавирус пандемияси шароитида соғлом турмуш тарзи нақадар муҳим экани янада яққол намоён бўлди. Президентимизнинг 2020 йил 30 октябрдаги “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармони ана шу синовли кунларда ҳаётий кудрати билан муҳим аҳамият касб этди. Соғлом турмуш тарзи жисмоний тарбия ва спорт билан уйғунлашади. Мамлакатда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш, оммавий соғломлаштириш ҳаракатларини тарғиб қилиш, халқаро майдонларда ҳам юртимиз нуфузини ошириш борасида қилинаётган ишлар ҳақида ҳар бир соҳада турли ишлар амалга оширилмоқда. Спорт билан шуғулланиш ҳар бир инсоннинг бош мақсадига айланиб бормоқда. Шу нуқтаи назардан спорт ҳақида гап кетганида, аввало, олимпия ҳаракати ғояси, мақсад ва вазифалари ҳақида

айтиш ўринли деб ҳисоблайман. Асосий ғоя, бу – биринчидан, аҳоли ўртасида жисмоний тарбия ва спортни кенг тарғиб қилиш ҳамда оммалаштиришга қарнатилган. Барча мамлакатларда ҳам жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ёки давлат бош қаруви шаклидаги муассаса бўлмаслиги мумкин, лекин Халқаро олимпия кўмитасининг ташкилотлари бутун дунёда бор. Бу олимпия ҳаракати асосида жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, шу орқали аҳолининг барча қатлами саломатлигини мустаҳкамлаш учун зўр имконият, дегани. Кўпчилик жисмоний тарбия ва спортни битта тушунча, деб билади. Лекин жисмоний тарбия ва спорт мазмун-моҳияти билан бир-биридан фарқ қилади. Спорт унинг маълум бир тури билан мунтазам, профессионал даражада шуғулланиш, халқаро миқёсда ютуқларга эришиш бўлса, жисмоний тарбия кўпроқ аҳоли соғлиғи учун фойдали машғулотларни қамраб олади. Жисмоний тарбия билан шуғулланишнинг нақадар муҳимлиги пандемия шароитида яққол сезилди. Соғлом одамларнинг вирус юктириш ҳолати кам кузатилди ёки уни енгил ўтказди. Саломатлиги тикланиш жараёни ҳам осон кечди. Спортчиларимиз ўртасида эса коронавирусга чалинганлар жуда камчиликни ташкил этди, йўқотишлар бўлмади. Гап халқимиз саломатлиги, келажак авлоднинг жисмоний ва маънавий қиёфаси ҳақида борар экан, Ўзбекистон бугун тўғри йўлда эканига амин бўламиз. Президентимиз ҳар доим аҳолини даволашдан кўра, соғлом турмуш тарзига жалб қилиш орқали касалликка чалинишининг олдини олиш афзал экани ҳақида қайғуриб келади. Ўтган йиллар мобайнида шу даражага эришяпмиз ҳам. Халқимиз орасида соғлом турмуш тарзини танлаб, саломатлигини мустаҳкамлаб келаётган фуқаролар кун сайин кўпчиликни ташкил этмоқда. Олимпия ҳаракатининг иккинчи йўналиши, бу, албатта, спортчиларнинг халқаро мусобақаларда иштирокини таъминлаш ва мамлакат нуфузини дунё миқёсида кўтариш. Кейинги йилларда янги Ўзбекистонда спорт сиёсат даражасига чиқди. Ўтган 4 йилда жисмоний тарбия ва спортга доир Президентимизнинг ўндан ортиқ фармон ва қарорлари, Вазирлар Маҳкамасининг 100 га яқин меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатлари қабул қилинди. Улар асосида Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спорт соҳаси тубдан янгиланди.

Президентимизнинг 2020 йил 30 октябрдаги “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармони билан юртимизда соғлом турмуш тарзи бўйича бошланган ишлар, оммавий спортни тарғиб этиш чора-тадбирлари янги босқичда ривожланыпти. Фармон асосида мактаблардаги спорт залларида аҳолининг спорт билан шуғулланиши учун имкониятлар яратилди. Бу ҳам жуда керак эди. Чунки ҳаммада ҳам, ҳар доим залга бориб, пул тўлаб спорт билан шуғулланиш имкони бўлавермайди. Маблағ ва алоҳида шароит талаб қилмайдиган спорт билан шуғулланиш йўлга қўйилди. Айтайлик, спортча юриш, югуриш, турникда тортиниш ёки велоспорт, баскетбол, бадминтон, стол тенниси билан шуғулланиш учун оддий йўлак, нари борса кичик майдонча кифоя. Олдинлари маҳаллаларда ана шу спорт турлари билан шуғулланиш учун ҳам шароит бўлмаган. Бугун қайси маҳаллага кирсангиз спорт

майдончалари борлигига ёки қурилаётганига гувоҳ бўласиз. Ҳар куни қаердадир оддий аҳоли, ҳаваскор ва профессионал спортчилар ўртасида мусобақалар, спорт тадбирлари ташкил этилаётгани ҳақида хабарларни ўқишингиз мумкин. Оммавий югуриш, тўрт-беш минг қадам пиёда юриш, веломарафонлар ўтказиш, мусобақаларда оилавий иштирок этиш яхши анъана тусини олди. Буларнинг барчасига Президентимизнинг юқорида тилга олган фармонида жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш учун молиявий манбалар белгилаб берилгани асос бўлди. Мисоллар билан айтадиган бўлсак, шу йили Ўзбекистонлик спортчилар тўрт олтин, икки кумуш ва етти бронза медални қўлга киритди ва 207 мамлакат ўртасида 21-ўринни забт этди. Бу жуда яхши кўрсаткич бўлди. Шундан кейин давлатимиз раҳбарининг алоҳида топшириғи асосида таҳлилларни давом эттирилмоқда. Нима учун спортчиларимиз кўпроқ яқка кураш турларида иштирок этиб, ғалабага эришяпти-ю, жамоавий ўйинларда Олимпия ўйинларига лицензияни қўлга киритиш биров қийин бўляпти, деган саволни ўртага ташланмоқда.

Миллий олимпия қўмитаси барча спорт федерациялари фаолиятини ҳақиқий маънода мувофиқлаштирувчи асосий ташкилотга айланди. Молиялаштириш тизимида ҳам мақбул ўзгаришлар бўлди. Ҳар бир спорт турини ривожлантириш учун давлат томонидан зарур маблағ ажратилипти, молиявий манбалар аниқ кўрсатилмоқда. Авваллари бирон спорт турини ривожлантириш учун ҳомийлар қўмағига суянилари эди. Ҳозир давлат бюджетидан маблағлар ажратилиши йўлга қўйилди. Талаб эса битта: аниқ натижага эришиш. Миллий олимпия қўмитасида 24 соат ишлайдиган штаб ташкил этилди. Федерацияларнинг, спортчи ёки мураббийнинг қандай масаласи бўлса, муурожаат қилиши мумкин. Ва тезкор ҳал қилиш чоралари кўрилади. Тиббий диагностика маркази фаолияти тубдан янгиланди. Фармаколог, диетолог, психологларни жалб қилдик. Улар спортчининг қандай овқатланиши, жисмоний ва руҳий тайёргарлиги, нималарга эътибор қаратиши кераклигини доимий назорат қилиб боради. Яхши натижаларга эришган спортчилар ва уларнинг мураббийларига стипендия бериш, моддий рағбатлантириш тизими жорий этилди. Хориждан малакали мураббийларни, спорт мутахассисларини жалб қилиш борасида ҳам самарали ишлар қилиняпти. Мамлакатимизда спорт бўйича олиб борилаётган ислохотлар анча олдинга силжиб қолди десак муболаға қилмаган бўламиз. Лекин яна бир томонида борки, Допинг масаласи жуда мураккаб. Битта спортчи Олимпиадага йўлланмани қўлга киритиши учун катта маблағ сарфланади. Спортчи билмасдан бирон нарса истеъмол қилсаю таркибида допинг аниқланса, шунча қилган ҳаракат ҳавога учиб кетади. Шуларни ҳисобга олиб, Президентимиз ташаббуси билан 2018 йилдан Миллий антидопинг агентлиги ташкил этилди. Бу агентлик мутахассислари доимий равишда спортчиларнинг тўғри овқатланиши, яшаш тарзини назорат қилиб боради. Семинар-тренинглари ўтказилади. Биз ҳозир спортчи, унинг мураббийи ва федерация ёки Миллий олимпия қўмитаси ўртасида уч тарафлама шартнома тузиш механизмини татбиқ этиб келинмоқда. Агар спортчида допинг аниқланса ҳар уч

тараф ўз ваколатлари ва мажбурияти доирасида қонун олдида жавобгар бўлади. Бизда шу пайтгача жаҳон чемпионатлари, халқаро мусобақалар, Марказий Осиё ўйинлари ўтказилган, лекин Осиё ўйинлари бўлмаган. Дунё миқёсида нуфузли мусобақа саналган Осиё ўйинларида 45 та давлатдан 14-17 ёшли спортчилар иштирок этди. Бундай спорт турлари билан шуғулланувчи ёшларимиз сони кўпайишини, жамиятда соғлом авлод яшаши, уларнинг келажаги порлоқ бўлиб, Ўзбекистонни байроғини баралла кўтаришига ишончимиз комил.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. МА Урдабаев • 2020 – Фойдаланилган адабиётлар рўйхати: 1. Мирзиёев Ш.М. Таҳдидий таҳлил, катъий тартиб-интизом ва шахсий жавобгарлик –
2. Гаппаров Захид Гаппарович, Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институти «Педагогика ва психология» кафедраси профессори, педагогика фанлари номзоди
3. . Ўзбекистон Республикасининг Конституцияси (ЎзРнинг 24.04.2003 йилдаги 470-II-сон қонуни таҳририда). - Тошкент.