

Олимпия таълими – спортчиларнинг юқори натижаларига эришишдаги аҳамияти

СамДАҚИ “Жисмоний маданият” кафедраси доценти У.Қосимов

СамДАҚИ “Жисмоний маданият” кафедраси ўқитувчиси И.Ф.Нарзиқулов

Ўзбекистон ижтимоий – иқтисодий соҳаларда кўп ўзгариш содир бўлиши яъни бозор иқтисодийтига ўтиш, демократик давлат қуриш билан боғлиқ ҳолда жисмоний маданият ва спорт ҳаракатида тўлиқ ижтимоий фаолият кўрсатиш тубдан ўзгариш шунингдек, олимпия ҳаракатида ҳам содир бўлди.

Жисмоний маданият ва спорт тараққиётида янги сиёсий шароит шаклланди. Давлат ўз сиёсатида энг муҳим масала сифатида аҳолини соғломлаштириш ва янги соғлом авлодни тарбиялаш масаласи қўйилди.

Бундай мақсад сари интилишни Биринчи президентимиз И.А. Каримов шундай ифодалаган эди: “Давлат ҳам, жамоат ташкилотлари ҳам, янгидан пайдо бўладиган бирлашмалар ва жамғармалар ўз кучларини, маблағларини жисмонан бақувват, руҳий етук, ахлоқан пок, тетик авлодни тарбиялаш учун тинмасдан ишлаш керак!”

Масаланинг бундай қўйилиши жисмоний тарбия ва спортни янада тараққий эттириш учун қулай шарт-шароит яратади. Мамлакат барча ижтимоий тармоқларидаги каби жисмоний тарбия ва спорт тараққиётида ҳам янги босқич бошланди.

Биринчидан президентимиз И.А.Каримов жамиятнинг турли соҳаларида қайта қуриш, умумий прогрессив ўзгариш концепсияларини ишлаб чиқиш билан бирга умумдавлат миқёсидаги масалалар базасида жисмоний тарбия ва спорт тараққиётини амалга ошириш кўзда тутилди.

Жаҳон ҳамжамиятидаги мамлакатлар билан спорт соҳасидаги муносабатлар шароити ўзгарди. Мустақиллик Ўзбекистонда Миллий Олимпия Қўмитасини тўлиқ тан олди. Шу билан бирга Ўзбекистонда Миллий Олимпия Қўмитасининг Миллий Олимпия Қўмиталари ассоциациясининг тенг ҳуқуқли аъзоси бўлди ва Ўзбекистон спорт федерация таркибига қўшилди.

Шундан бошлаб Ўзбекистон спортчилари барча спорт форумлари ва Олимпия ўйинлари иштирокчисига айланди. Мустақиллик йилларида ўзбек спортчилари Осиё мусобақаларида қатнаша бошладилар.

Жисмоний маданият ва спорт кишиларни жисмоний камол топтириш, уларни сациол – иқтисодий вазифаларини мувофақиятли ҳал этишга тайёрлаш омилidir. Давримизга мос бунёдкорлик ишларини ҳам ақлий, ҳам жисмоний баркамол кишиларгина муваффақиятли амалга оширишга қодирдирлар. Шунинг учун мамлакатимизда жисмоний маданият ва спортнинг ривожланишига алоҳида эътибор берилмоқда.

Ўзбекистон Республикаси истиқлолга эришгандан сўнг қабул қилинган “Таълим тўғрисида”ги жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги қонунлар, “Кадрлар тайёрлаш миллий дастур”, Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисидаги ва бошқа фармон

ҳамда қарорлар туб ижтимоий, сиёсий, иқтисодий, маънавий ва маъданий ўзгаришларни юзага келтирмоқда.

Ўзбекистон Республикасида жисмоний маданият ва спортга раҳбарлик қилиш, жисмоний маданият соғломлаштириш ва спорт йўналишидаги бирлашмалари, соғлиқни сақлаш идоралари ҳамда муассасаларнинг жисмоний маданият ва спортни ривожлантиришда иштирок этишлари, жисмоний маданият ва спортни, соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, жисмоний маданият ва спорт бўйича мутахассисларни тайёрлаш, уларнинг малакасини ошириш.

Жисмоний маданият ва спортга маблағлар ажратиш, жисмоний маданият соғломлаштириш майдонлари, оромгоҳлар ва спорт иншоотлари қуриш, зарур асбоб – ускуналари ишлаб чиқиш, аҳолига пулли хизмат кўрсатиш, спортчиларни ижтимоий ҳимоя қилиш Республикада Олимпия ҳаракати жисмоний маданият ва спорт машғулотлари ва мусобақаларида фуқароларнинг саломатлигини ва кадр – қимматини муҳофаза қилиш, жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги қонунларни бузганлик учун жавобгарлик қабилар ўз аксини топган. Қонун моддаларининг ҳаётга тадбиқ этиши натижасида янги ўйингоҳлар қад ростлади, спорт турларига иқтисослашган мактаблар сони ошди, нуфузли мусобақалар ташкил қилинмоқда. Мамлакатимиз мустақиллик йилларида ҳамюртларимиз Олимпияда ва Осиё ўйинларида жаҳон чемпионатларида мувофақиятли қатнашиб келмоқда.

Олимпия таълими тизимида спортчиларнинг юқори натижаларига эришишида спортчиларнинг жисмоний тайёргарлигида ҳаракат сифатлари, куч тезлик, чаққонлик ва эгилувчанлик спортчининг иш қобилиятини белгилашда энг юқори натижага эришишда муҳим кўрсаткич бўлиб, улар ҳаракат масаласининг шаклланишида такомиллашади, биргаликда ривожланади. Ҳаракат масалалари ва жисмоний сифатларининг такомиллашиши ягона жараёндир. Ҳар бир инсон ҳаракатларини бажаришда муайян имкониятга эга.

Инсондаги жисмоний фазилатларнинг ривожланганлик даражасини фақат инсон аъзоларининг физиологик имкониятлари билан эмас, балки руҳий жиҳатлар, чунончи, иродавий фазилатлар билан ҳам белгиланади. Спортчини жисмоний тайёрлаш жисмоний тайёрлашнинг мазмуни куч, чидамлилиқ ва қайшқоқликни тарбиялаш. Жисмоний тайёргарлик, спорт машғулоти мазмунининг пойдеворидир.

Юқори даражали спортчиларни руҳий тайёргарлигининг тузилиши танлаган спорт тури билан шу спорт тури хусусиятларига ҳос руҳий имкониятлар сони ва уларнинг ҳар хиллиги, қийинчиликлари билан фарқ қилади. Руҳий тайёргарликнинг асосий омилларидан бири кейинги бўладиган мусобақалар йўналишини башорат қила билиш қобилиятидир. Агар башорат қилишда фавқулотдаги ҳаракатлар тушиб қолмаса содир бўлиши мумкин бўлган ҳаракатлар тушиб қолмаса содир бўлиши мумкин бўлган ҳаракатлар воқеалар мувофақиятли башорат қилинади. Башоратнинг аниқлиги

спортчининг тажрибасига, рақибни яхши билишига ўз имкониятларини тўғри баҳолашга боғлиқдир.

Мусобақа курашини башорат қила билиши қобилияти асосий, ғалаба амалларидир. Деб билувчи тажрибали мураббийлар юқори даражали педагогик кўникмалари билан бирга қўшиб олиб борадилар.

Мамлакатимизда катта спорт турлари бўйича иқтидорли спортчиларни етиштириш мунтазам равишда рақобатнинг кескинлашиб боришига, машғулотлар жараёни шиддатини талаб даражасида кучайтиришга олиб келамоқда. Бу эса юқори малакали спортчиларни тайёрлаш услубини такомиллаштириш борасида янги услубларни шакллантириш ва изланишларга ундайди. Спорт машғулотларини режалаштиришда кўпгина спорт турларидан юкламаларини мақсадли равишда махсус машғулот ва мусобақа олди тайёргарлик долзарб масала ҳисобланади. Машғулот жараёнида машқлар турларини уларнинг юкламасини, машғулотдан сўнг дам олиш машғулотлар сонини турли катталиқ ва йўналишдаги юкламаларини уйғунлаштириш ҳамда микроцикл жараён қайтарилиши меъёрларини, йўналишини ўзгартириш имкониятлари мавжуд.

Юқори маҳоратли спортчилар тайёрлаш амалиётидаги кўп йиллик тажрибада ва мамлакатимиз терма жамоаларининг халқаро мусобақалардаги доимий иштироки жараёнларида спорт турлари бўйича юқори спорт натижаларига эришиш вазифаларини ечишда спортнинг махсус сифатларини такомиллаштириш услублари талаб даражасида йўлга қўйилмоқда.

Шундай қилиб, ёш авлодни жисмоний тарбиялаш ва маънавиятни шакллантиришда спорт мусобақаларининг аҳамияти каттадир. Спорт мусобақалари тури, яъни шахсий, жамоа ва шахсий очиқ биринчиликлар тарзида ўтказилиб келинмоқда, улар Олимпия тизими шаклидадир.