**Марина Дёмина, Д.И. Раимов**

**(Гулистан, Узбекистан)**

**СПОРТ СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИГА ЭРИШИШИНИНГ АСОСИЙ ОМИЛИ**

Спорти дини, миллати ирқи жинсидан қатъй назар,элни жипислаштирувчи якдил қилувчи омил, жамиятда фуқаролараро тотувликни, ички барқарорликни мустаҳкамловчи, соғлом турмуш тарзини таъминловчи қудратли куч бўлиб, энг муҳими эл юрт келажаги бўлган фарзандларимизнинг баркамол бўлиб вояга етишларида асосий восита ҳисобланади. Спорт- ҳар бир кишини ҳам жисмоний, ҳам маънавий юксалтириб боради, тан соғлиғи, ақл соғломлиги, рух тетиклигига хизмат қилади.

Мамлакатимизда ҳам жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришга катта эътибор қаратилаётгани бу ҳайрли ишларнинг бошида муҳтарам прездентимиз И.А. Каримов тургани, Ўзбекистонда ана шундай оқилона сиёсат ҳукум сураётганидан даракдир. Бугунги куннинг хушёр ҳар бир кишиси дунёдаги жамики тинчлик севар мамлакатларда спортни ривожлантиришга жиддий эътибор қаратилганига гувоҳ бўлади. Ўз юртининг истиқболи ҳақида қайғурадиган бундай давлатлар раҳбарлари спортни ҳам тараққиётнинг муҳим шарти деб билишади.

Республикамиз мустақилликка эришганидан сўнг Президентимиз И.А.Каримов ёш авлодни жисмоний камолотини ривожлантириш мақсадида, жисмоний тарбия ва спортни юртимизда давлат сиёсати даражасига кўтарди. Спортга бўлган эътибор нафақат бизнинг давримизда, балки бундан бир неч юз йиллар яшаб ўтган аждодларимиз даврларида ҳам муҳим масалалардан бўлган. Ўша пайтлари ҳам ҳар хил халқ ўйинлари, мусобақалари ўтказилиб турилган. Демак, инсоният абадул- абад тарбия жараёнида тан тарбияси, одам боласининг жисмоний фазилатлари деб атлмиш “куч”, “тезкорлик”, “чидамлилик”, “чаққонлик”, “эгилувчанлик”, “бўғинлар ҳаракатчанлиги” ва “мускул эластиклиги”ни ривожлантиришга уринганлар.Тарихан энг илғор ва самарали ҳисобланган қулдорлик давридаги “Спарта”, “Афина” системалари, “Антик гимнастика”, “Олимпиада ўйинлари” ёки ўрта аср грекларининг “Пентайлани”, шведларнинг “Педогогик гимнастикаси”, франсузларнинг “Эбер системаси” ва ҳоказолар ҳар бир ҳалқ, давлат аҳолисининг жисмоний тарбия йўналишини белгилаган.

Бобомиз Амир Темур ҳам ўзининг 27 давлатини бирлаштирган, Темурийлар жисмоний тарбияси тизимига эга бўлганлиги эҳтимолдан ҳоли эмас. Чунки боболаримизнинг сарбозларига 3-5-7 йиллик ҳарбий юришларида жуда катта жисмоний таёргарлик даражасига эга бўлиши талаби қўйилган, чидамлилик, куч, чаққонлик каби жисмоний сифатларни жанговор ҳолда ишлаш тизимли машқ қилишни талаб қилган.

1998 йилги “Фан-спортга” журналининг 16- саҳифасида келтирилган маълумотларга қараганда Ўзбекистон аҳолисининг 60%и 25 ёшгача бўлганлардир, 7 ёшгача бўлган болалар 3,6млн, яъни аҳолининг 5/1 қисмини ташкил этади, уларнинг 3,4млн ни кичик ёшдагилар бўлиб, улар тиббий кўрикдан ўтказилганда 50 мингга яқинида жисмоний камчилик, юрак-томир, қон айланиш, нафас олиш, овқат ҳазм қилиш йўлларидаги турли хил касилликлари бўлган болалар ва жамият аъзолари тоталитар тузумдан меърос қолганлиги маълум. Шу боис Президентимиз ташаббуси билан келажак пойдевори бўлган ёшларнинг жисмонан баркамол авлод бўлиб этишлари мақсадида бир қанча қарорлар қабул қилинди.

Жумладан, 1999 йили 27- майдаги Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Макамасининг №271- сонли “Ўзбекистон Республикасда физкултура ва спортни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисида”ги махсус қарори қабул қилинди. Буларнинг барчаси ёш авлодни жисмонан баққуват, чидамли ва баркамол бўлиб риважланишига қаратилган сайи ҳаракатларидир. Спортга бўлган эътибор, қизиқишни янада кучайтириш мақсадида бир қанча давлат мукофотлари таъсис этилди. Булардан “Соғлом авлод учун” ордени, “Ўзбекистонда хизмат кўрсатган спортчи”, “Ўзбекистонда хизмат кўрсатган спорт устози” фахрий унвонларини айтиш мумкин. Яна, Олий таълим ўқув режаларига янги фан “Волеология” – яъни соғлом турмуш тарзига оид махсус билим берувчи фан киритилди. Бу ҳам бўлса юқоридаги мақсад ва вазифаларни амалга ошириш учун қўйилган яна бир дадил қадамдир.

Шундай экан юртимизда ҳар томонлама соғлом, ўзининг куч – қуввати, баркамоллиги билан ўзгаларни ҳавасини ўйғотадиган ёшларни тарбиялаш олй мақсадимиз бўлмоғи керак. Бу эса ёш спортчиларни танлашда, соғломлаштириш гуруҳларни ташкил қилишда, чидамлилик белгиларини спортчида ривожлантиришда зарур ҳисобланади. Зеро, спорт баркамол авлодни тарбиялашнинг муҳим воситасидир. Ёшларнинг жисмонан бақувват ва баркамол бўлиб ўсишлари учун мунтазам равишда улар спортнинг керакли турлари билан шуғулланишлари зарур.

Мустақилликнинг илк кунларида И.А.Каримовнинг жисмоний тарбия ва спорт мошғулотларини тўғри ташкил қилиш, ёш авлодни соғлом ва баркамол этиб вояга етишини таъминлаш, боғча, мактаб, академик-литсей, касб-ҳунар коллежлари, оилй ўқув юртларида, маҳаллаларда ўрта ва катта ёшдаги кишилар билан машғулотлар олиб боориш, бир сўз билан айтганда аҳолининг соғлом турмуш тарзига амал қилишга эришиш чора-тадбирларига эътиборни кучайтириш ҳақида ўз нутқларида айтиб ўтган. Спорт нафақатжисмоний, балки маънавийкамолотгаэришишдаҳаммуҳимомилдир. У ироданитоблайди, аниқмақсад сари интилиш, қийинчиликларничидамвабардошбиланенгишгаўргатади. Инсонқалбидағалабагаишонч, ғурурваифтихортуйғуларинитарбиялайди. Зеро, Президентимизтаъкидлаганларидек:-“Фарзандларимизбизданкўракучли, билимливаалбаттабахтлибўлишларишарт”.

Ўсиб келаётган ёш авлоднинг жисмоний ва маънавий барккамолигини таъминлаш, уларнинг соғлом турмуш тарзига интилиши ва спортга меҳрини ошииш борасида шарт-шароитлар яратиб бериш болалар оммавий спортини қишлоқ жойларда ривожлантиришга алоҳида эътибор қаратиш, Ватанга садоқат, келажакка ишонч билан қарайдиган уғил-қизларни тарбиялаш, улар орасида истидодли спортчиларни танлаб олиш ва қобилятини ривожлантиришга кумак бериш мақсадида 2002 йил 24 октябрда мамлакатимиз рахбарининг “ Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини такомиллаштириш чора-тадбирлари туғрисида”ги Фармони эса бололар спортини ривожлантириш, айниқса қишлоқ жойларда ўқувчи ёшларни жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишга оммавий жалб этиш- умумий ўрта таълим тизимин такомиллаштиришнинг муҳим вазифаси –Кадирлар таёрлаш миллий дастурининг узвий қисми – 2004-2009 йилларда мактаб таълимини ривожлантириш Давлат умуммиллий дастурининг ажиралмас қисми сифатида янги йуналиш очиб берди.

Юртбошимиз И.А.Каримов спорт фарзандларимизнинг иродасини тоблайди, қалбида ўз халқи, юрти билан фахрланиш туйғуларини мустаҳкамлайди. Зеро, фаҳру ифтихор инсон учун ўзининг юксак мақсадларига эришишда катта таянч ва мадад бўлади деб қайд қилган эди. Демак фақат соғлом ҳалқ ва соғлом миллатгина буюк ишларга қодир.

Хулоса қилиб шуни айтиш жойизки,энг, аввало фарзандини камолотидан қайғурган ҳар бир ота-она ўз фарзандини кичик боғча ёшиданоқ ҳар хил спорт турларига жалб қилишлари керак. Шу билан бирга барчамиз келжак авлоднинг соғлом, жисмонан бақувват ва баркамол бўлиб етишишларини таъминлаган бўламиз.

**Фойдаланилган адабиётлар:**

1. И.А.Каримов. “Ўзбекистин мустақилликкаеришиш остонасида”. “Ўзбекистон”.НМИУ.2012й.

2. И.А.Каримов. “Бизданозодва обод ватанқолсин”. Тошкент “Ўзбекистон” 1993й.

3.Лазукин В. Зарубежное военное обозрение. –Москва. Россия. 2008, 26-б.