

ЎЗБЕКСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
ХАЛЫҚ БИЛИМЛЕНДИРИЎ МИНИСТРЛИГИ

ӘЖИНИЯЗ АТЫНДАҒЫ НӨКИС МӘМЛЕКЕТЛИК
ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ИНСТИТУТЫ

А. Т.НИЯЗОВ., О. Ю.НИЯЗОВА

ДЕНЕ ТӘРБИЯСЫНАН
СПОРТҚА

(оқыу қолланба)



ЎЗБЕКСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
ХАЛЫҚ БІЛІМЛЕНДИРІҰ МИНИСТРЛИГИ

ӘЖИНИАЗ АТЫНДАҒЫ НӨКИС МӘМЛЕКЕТЛИК
ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ИНСТИТУТЫ

А. Т.НИЯЗОВ., О. Ю.НИЯЗОВА

Д Е Н Е Т Ә Р Б И Я С Ы Н А Н
С П О Р Т Қ А
(оқыу қолланба)

НӨКИС-2010

ДУЗИЎШИЛЕР:

НИЯЗОВ АСҚАР ТОЛЫБАЕВИЧ

НИЯЗОВА ОЛЬГА ЮРЬЕВНА

ПИКИР БИЛДИРИЎШИЛЕР:

Т.ХОЛДАРОВ – педагогика илимлеринин
кандидаты, доцент.,

П.Ў.СЕРИМБЕТОВ -педагогика илимлеринин
кандидаты, доцент.

ЖУЎАПЛИ РЕДАКТОР

К.М.КОЩАНОВ-Эжинияз атындагы Нокис
мэмлекетлик педагогикалык институти
филология илимлеринин кандидаты,
профессор

Дене тәрбиясы барлық жастағы хэм жыныстағы адамлардың саўлығын жақсылаў, раўажландырыў хэм спортқа бағдарлаўшы әмеллерден ибарат. Оқыўшы-жаслар, талабалар хэм мийнеткешлер жәмәетинин дене тәрбия ҳаққындағы түсинигин хэм билимлерин жетилистириў хәзирги ўақыттағы дәўир машқалаларының бири болып табылады.

Усы қолланба күнделикли турмыс хэм мийнет орталығындағы дене тәрбиясы шынығыўларынан пайдаланыўға бағдарлайды.

Оқыў қолланба орта хэм улыўма билим бернў мектеплеринин оқытыўшыларына, академиялык лицей, кәсип-өнер колледжи, жокары оқыў орынлары студентлерине, сондай-ақ кең жәмийетшиликке арналған.

К И Р И С И Ÿ

Рәўаятларга караганда ең әйемиги дәўирлерде адамлар мың жыл өмир көреди екен. Сонгы дәўирдеги илимпазлардың дәлиллеўинше адамлар 200-300 жыл өмир көриўи мүмкин. Буның ушын оның руўхый дүньясы хәм денеси шыныккан болыўи тийис. Бирак буган ерисиў аўыр хәм курамалы. Себеби техникалық раўажланыў, ислеп шығарыў хәм базар қатнасықлары, экологиялық тең салмақлылықтың бузылыўи адам нерв системасына кери тәсир етип, булшық етлердиң хәм клеткалардың босасып қалыўына алып келмекте.

Хәзирги дәўир пәнлери теориясы хәм әмелиятында дене тәрбиясы адам денесин хәрәкетлендириўши әмелий процесстиң айқын көриниси болып табылады. Оның түрлери хәм мазмуны адам денесиндеги ишки хәм сыртқы ағзаларды, яғный денени хәрәкетке келтириў, белгили бир максет тийқарында шынығыўлар жолы менен раўажландырыў, шынықтырыў қәсийетине ийе. Сонлықтан уллы тулға, медицина илиминиң шығыстағы көрнекли ўәкили Әбиў Әлий ибн Сина бундай зәрүрли процессти «дене тәрбиясы» деп жүритиўи теориялық хәм әмелий әхмийетке ийе деп есаплайды.

Адам денесиндеги сүйеклер, буўынлар, мускуллар, қан тамырлары, жүрек, өкпе, баўыр, талақ, бөтеке хәм ас сиңириў ағзалары тәбийий хәм жасалма хәрәкетлерге мүтәж болады. Зат атамасы ҳаққында сөз болғанда ол мазмун хәм мәниси жағынан көбирек физикалық, механикалық уғымды аңлатыўи нәзерде тутылады. Адам денесиндеги ағзаларды зат деп айтыў мүмкин болса, мәниси жағынан оған тең келмейди. Мәселен, түрли затлар делинген алтын, темир, гүмис хәм т.б., ағаш хәм топырақтан жасалған нәрселер, автомобиллердиң механикалық хәрәкетлери хәм оны тәмийинлеўши бөлеклер түсиниледи. Олардың адам денесине логикалық жақтан жақынлығы жоқ. Сол себебли физикалық тәрбия атамасын дене тәрбиясы деп қолланыў максетке муўапық.

Халық тилинде адамлардың сыртқы көриниси геўде делинеди. Денедеге барлық ишки хәм сыртқы ағзалар хәрәкетте болады хәм ол жоқары нерв системасы тәрәпинен басқарылып турылады. Булар, өз гезегинде, ақыл-ой хәм сананың руўхый тең салмақлылығын тәмийинлеп, адамгершилик пазыйлетлерин атқарыўды белгилеп береди. Бундай әмелий искерлик пенен саналылық түсиниклерди қәлиплестириў хәм раўажландырыўда дене тәрбиясы шынығыўларына зәрүрлик пайда болады. Оларды саналы түрде билиў хәм әмелде қолланыў белгили билимге хәм көнликпеге ийе болыўды талап етеди. Сонлықтан дүньядағы көп ғана еллерде бала туўылған күнинен баслап шаңарақ, мектепке шекемги тәрбия хәм басқа тәлим орынларында арнаўлы түрде дене тәрбиясы шынығыўлары алып барылады.

Улыўма тәрбияда болғанындай, дене тәрбиясының да өзине тән илимий мазмуны, оны үйретиў усыллары болады. Бул адам денесиниң толық раўажланыўи да белгили максетке қаратылған (мийнет, спорт хәм т.б.) искерлигиң тәрбиялаўда үлкен әхмийетке ийе. Атап айтқанда, тәбийий хәрәкетлер (жүриў, жууырыў, секириў, жүк көтериў, транспортларды басқарыў хәм т.б.) белгили максетке қаратылған (физикалық шынығыў, спорт

1005
27.09 2019

шеберлігін арттыру) әмелі жактан гимнастика, жеңіл атлетика, суўла жүзиў, спорт ойындары, сейилге шығыў, халық миллий ойындары хәм баска да спорт ойындары айрықша әҳмиетке ийе.

Балалар бақшалары хәм баска да оқыў орындарында белгилі дәстүр бойынша «дене тәрбиясы» сабақлары өтиледі. Бирақ ол осип баратырған дене ағзаларын толық қанаатландыра алмайды. Сондай-ақ спорт догереклериниң шынығыўлары хәм түрлі спорт жарыслары белгилі дәрежеде «дене тәрбиясы» сабағынан қалған олқылықты толтырыўға қаратылған болса да, олар бәри бир денеге зәрүрлі шынығыўды бере алмайды. Оның төмендеги себеплери бар:

1. Физикалық шынығыўлар хәм ойындарға барлық қатнасыўшылар да спортқа бирдей итибар бермейди хәм толық орынламайды.

2. Спорт шынығыўлары хәм жарысларда қатнасыўшылар оқыўшы жаслар хәм талабалардың оннан бирин (улыўма есапта) де қурамайды.

3. Азанда ерте ямаса баска да ўақытлары ең зәрүр болған гимнастика, жеңіл атлетика шынығыўлары хәм спорт ойындары менен еркин шугылланыўшылар жүзден бирге (улыўма есап) туўры келеди. Бул жагдай үлкен жастағы адамларда оннан да кемирек есапқа туўры келеди.

4. Дене (физикалық) тәрбиясы ҳаққында теориялық түсиниң хәм тийисли билимлерге толық ийе болған адамлар (оқыўшы-жаслар, талабалар) да кем ушырайды. Себеби, оқыў орындарында үйренген ямаса еситкен теориялық билим хәм әмелий жумыслар барған сайын умытылып кетпекте. Оларды жеделлестириў, байытыў ушын тийисли оқыў-методикалық қолланбалар жетерли дәрежеде емес.

Жоқарыда айтып өткенимиздей, хәмме де спорт пенен шугылланыўға кеўил боле бермейди. Соның менен бирге, бул машқалалар менен байланыслы болған агитация-пропагандалық ислери баспаларда хәмде телерадиоларда кемнен-кем алып барылады. Бул орында және де атап отиў орынлы, спорт ҳаққында мағлыўматлар, телекөрсетиўлер алып барыў ислери де нәзерден шетте қалмаған.

Жуўмақластырып айтқанда, халықтың кең қатламының саламат, шаққан, епшил хәм хәр тәрәплеме күшли болыўын тәмийинлеў мақсетинде дене тәрбиясы шынығыўларын хәр дайым орышлап барыўға әдетлендирип барыў лазым. Бул, өз нәўбетинде, мийнет нәтийжелерине ерисиў, узак өмир кориў, саламат турмыс тәризин кешириў ушын тийкар болып хызмет етеди.

1. ДЕНЕ ТӘРБИЯСЫ ХӘМ ИЛИМИ ТҮСИННИГИ ХАҚҚЫНДА

1.1. ДЕНЕ ТӘРБИЯСЫ ХӘМ ОНДАҒЫ ФАКТОРЛАР

Әбиў Әлий ибн Синаның илимий тәжирийбелерине тийкарланып, «хәрәкетшенликті тәрбиялаў хәм денсаўлықты бекемлеўде дене тәрбиясы шынығыўларына тең келетугын бирде бир дәри дәрман жоқ», деген сөзлерин билмейтугын адам болмаса керек.

Дене тәрбиясының әҳмиети Қуранн Каримде Аллага ийман келтириў менен белгилениўи айтып өтилген. Яғный ийман келтириўде барлық әмеллер қатарында намаз оқыў арқалы шын мәнистеги мусылмаптық билдирилген.

Намаз тек ибадат етиў менен шегараланбайды. Оның негизинде барлық агзаларды таза тутыў, күтиў хэм қатар әмелий хәрекетлерди орынлап барыў талап етиледі. Әсиресе отырып турыў, бурылыў, кол, мойын, аяқ буўындары хэм омырытқаларды хәр күни бес рет намаз ўақтында ислетип турыў адам денесиниң шынығыўына алып келиўи сөзсиз.

Алдын айтып отилгениндей, «дене» түсиниги адамның барлық агзаларын аңлатады. Бирақ адам денесиндеги барлық агзалары өзлерине сай хәрекет аўырмаңлығына ийе. Олардың түрлерин, дүзилисин, ўазыйпасын хэм орынлаў нормаларын хәр бир адам анық хэм зәрүрли дәрежеде билиўи керек. Буның ушын болса анатомия, физиология, химия, биомеханика, гигиена, психология, педагогика, дене тәрбиясы теориясы хэм методикасы сыяклы пәнлердин мазмуны менен таныс болыўи тийис.

Денени шынықтырыўда қолланылатуғын шынығыўлар оғада көп. Олар төмендеги тәрбиялық принциплерден ибарат:

- адамлардың жасы, жынысы, саламатлығы.

Өз нәубетинде шынығыўларды қолланыўда төмендеги анық мақсет хэм ўазыйналар әмелге асырылады:

- саўалландырыў;
- актив хәрекетшенликтн өсириў;
- хәрекет избе-излигин өсириў;
- спортқа таярлаў хэм шеберликтн арттырыў;
- даўалаў.

Дене тәрбиясы адам пайда болғанлы берли даўам етип киятырган социаллық-мәдениий хэм тәрбиялық процесс болып табылады. Буннан 3-3,5 мың жыл бурын пайда болған муқаддес китап «Авесто»да Алладан саза келген дене тәрбиясы хэм оның усыллары туўралы мағлыўматлар бар. Онда айтылыўынша, адам саламат, күшли хэм хәр қандай мийнет, жаўынгерликке бәрхә таяр турыўи керек. Буның ушын оларды балалықтан тәрбиялаў, шынықтырып барыў зәрүрлиги айтылған. Алла тааланың жердеги елшилери-пайғамбарлар хэм әзнийз әулийелердин болжаўларында дене тәрбиясы баслы орында турған. Сол себепли халық аўызеки дөретпелери есапланған «Алпамыс», «Гөрүглы», сондай-ақ «Шахнама», «Қырқыз», «Манас» дүркиминдеги барлық дәстанларда да дене тәрбиясының мазмуны айтып өтилген. Тарийхый тулғалар «Тумарис» (эрамыздан бурын X әсир), «Спитамен» (эрамыздан бурын IV әсир), «Жалаладдин Мангуберди» (XIII) сыяклы халық қахарманлары хакқында жаратылған бир қатар тарийхый хэм көркем шығармаларда дене тәрбиясы туўралы пикирлер алдыңғы орында турады. Султан Әмир Темур хакқындағы дереклер гәзел мүлкниң султаны Әлийшер Науайы шығармалары хэм оннан алдын хэм кейин откен сөз зергерлериниң шығармаларында да денсаўлықты тәмийиңшеўде дене тәрбиясының зәрүрлиги айтып өтиледі.

Көплеген дәстанлар, көркем шығармалар хэм тарийхый дереклерде денени шынықтырыўда жуўырыў, секириў, жүк көтериў, суўда жүзиў, таўға шығыў сыяклы тәбийий хәрекетлер тилге алынады. Гүрес, ок жайдан атыў, қылышпазлық, найзапазлық, атта жүриў, жаўынгерлик шынығыўлары, арқан тартысыў, зәңгилерге асылып тартылып шығыў хэм баска да көп арнаўлы

техникалық шынығыулар дене шынығыуының жокары шоккысы екенлиги тән алынган. Бундай курамалы хәм арнаўлы шынығыуларды жаслыктан үйретип барыў тийкаргы ўазыйпа етип белгиленген.

Дәўир өтиўи хәм социаллық-мәдениий раўажланыў нәтийжесинде дене тәрбиясы усыллары кобейип, олардан тәлим-тәрбия максетинде пайдаланыў жоллары талап дәрежесинде раўажланып барды. Бундай тәбийий социаллық хәм педагогикалық процесслер тәлим орынларының пайда болыўы менен тиккелей байланыслы.

Ислам тәлийматының ен жайыўы (V-IX әсирлер) хәм оның жәхән мәдениятына сиңип кетиўи арнаўлы тәлим орынлары (медреселер, мектеплер хәм т.б.) орайлардың пайда болыўын тәмийинлеген. Әлбетте, оларда намаз оқыў биринши орында турган. Намаз оқыўда Ислам дини хәм мәденияты менен байланыслы болган барлық түсиниклер тәкирарланып, олар әмелий хәрекетлерде (отырып-турыў, бурылыў, сес шығарыў, көзлерди жумып-ашыў хәм т.б.) жәмлеседи. Айтылганлардан сондай жуўмаққа келиў мүмкин, дене тәрбиясы хәм оның кураллары социаллық-мәдениий хәм тәрбия процесслеринин әхмийетли факторларынан бири болып табылады.

Дүньяда дене тәрбиясы хәм оның илиминен сабак берилмейтуғын бирде бир мектеп ямаса баска мектеп орны табылмаса керек. Орта, үлкен, хәтте, картайган адамлар да заманагөй (жеңил атлетика, гимнастика, суўда жүзиў, спорт ойынылары, гүрес) дене шынығыўи түрлеринен максетли пайдаланыўды әдет қылып алмақта. Себеби олар дене агзаларының хәрекетшеңлигин, шыдамлылығын асырыў, оларды узайтыў, ең әхмийетлисип, ис кәбилетини беккемлеўге жәрдем бередип. Булардың барлығы дене тәрбиясы илиминде айқын сәўлеленген.

1.2. ДЕНЕ ТӘРБИЯСЫ ХАҚҚЫНДАҒЫ ИЛИМ ТҮСИННИҒИ

Илим - бул өмир сынаўлары тәжирийбесинен өткен, мазмуны бойынша белгили итиятларга бағдарланган тәрбия хәм раўажланыў куралы болып есапланады. Олардың өриси кең хәм шексиз болып, түрли бағдарлардағы пәнлерде сәўлеленеди. Усындай пәнлердин ишинде «Дене тәрбиясы теориясы хәм методикасы», «Дене мәденияты хәм спорт тарийхи», «Дене мәденияты хәм спортты баскарыў» сыяклы пәнлер өзине тән кәсийетлерге ийе.

Аталган пәнлерде дене тәрбиясы илиминин адамлардың хәрекет конлиқпелерин тәрбиялаўшы хәм актив хәрекетлерди (шынығыулар ислеў, спорт шеберлигин ийелеў) беккемлеўши педагогикалық процесслерден сабак бериўи сөз етиледип. Бул хәққинда сөз еткенде, орта әсирлер хәм кейинги ўақытларда жаратылган дене тәрбиясы илимин нәзерде тутыў максетке муўапық болар еди.

Европа, Россия хәм Орта Азия территорияларында жасап өткен түрли тәлим орынларында тәлим-тәрбия менен шугылланып, өз тәжирийбелерин илим-билим негизине сиңдирген илимпазлар көп болган. Олар арасында рус алымы П.Ф.Лесгафтың үлкен хызметлери бар. Себеби ол анатомия, физиология хәм медицина тараўларының билимданы сыпатында нисан тәрбиясы, дене агзаларының раўажланыў процесслери хәм бул хәққинда дене тәрбиясы

бойынша система жаратқан уллы алым есапланады. «Дене тәлийматы» (физическое образование) тараўында жаратқан илимий-эмелий мийраслары дүньянын көп гана мәмлекетлеринде мақсетли қолланылып атыр. Буннан Өзбекстандағы барлық тәлим орынлары, сондай-ақ мектепке шекемги тәрбия орындарында пайдаланып қиятырғанлығын айтып өтнү орынлы.

Корнекли педагоглар Абдулла Авлоний, Сиддик Ражапов, Султан Рахимов, Комилжон Хашимовлардың илимий доретпелеринде балаларды епшил, шаққан, шыдамлы хәм күшли қылып тәрбиялаўда педагогиканың орны айрықша көрсетип өтилген.

Изертлеў тийкарында дене тәрбиясынын илимий хәм теориялық-эмелий тәреплерин сынаў тәжирийбелерден өткерген журтымыз алымлары да аз емес. Булар арасында профессорлар Р.Худайбердиев, А.Төрехожаев (Анатомия-физиология), О.Рихсиева (Медицина, емлеў, дене тәрбиясы), М.Ғуломов (Анатомия), Д.Шарипова (Гигиена) хәм т.б. илимпазлардың айрықша орны бар. Дене тәрбиясы теориясы хәм эмелияты хәм спорт тараўындағы алымлардан А.К.Атаев, Х.А.Ботиров (Бухара), Ш.Х.Хонкелдиев, А.Абдуллаев (Фергана), Т.С.Усманхожаев, Р.С.Саломов, К.Т.Шокиржанова, Э.А.Хошбахтиев, Т.Т.Юнусов, Р.Абдумаликов, Т.Холдаров, К.Д.Ярашев (Ташкент), П.Шылманов, П.Серимбетов (Қарақалпақстан) лардың илимий мийнетлери, монография, оқыў-методикалық қолланбалары итибарға ылайық.

Олардың мийнетлерин даўам еттирип қиятырған илимпазлардың да үлесин аз емес. Атап айтқанда Ж.Ташполатов, О.Ибрахимов, Қ.Алимов (Термиз), Ж.Эшназаров, Х.Рафиев, А.Ғуломов (Самарқанд), Х.А.Мелнев, Б.Бўрибаев, Ф.Ахмедов, А.Содиқов, Ш.Алибеков (Жиззах), Б.Байбобоев (Наманган), И.Ўрнибаев, Н.Муйдинов (Андижан), А.Умаров, Р.Расулов (Қокан), П.Серимбетов, П.Шылманов, А.Ниязов (Қарақалпақстан), А.Нуриллаев, С.Расулов (Наўайы) сыяқлы илимпазлар илимий изертлеў жұмысларын алып барыўда хәм кадрлар таярлаўда өз үлеслерин қосып келмекте.

Балалар бақшалары, улыўма билим бернү мектеплери, академиялық лицейлер, кәсип-өнер колледжлери, жоқары оқыў орынларында жұмыс ислеп атырған бир неше он мыңлаған қәнигелер бар. Олар дене тәрбиясы илимин раўажландырып мәдени, тәрбиялық ислер менен бирге жас спортшыларды таярлаўда үлкен ислерди эмелге асырмақта.

Дене тәрбиясы ең алдын азанғы гимнастикадан басланып, бақша хәм тәлим орынларындағы дене тәрбиясы сабақларында даўам еттириледи, ислеп шығарыў орынлары хәм түрли мекемелерде өзине жараса алып барылады. Дене тәрбиясының қурамалы мазмун хәм формалары спорт жарысларында көрinedи. Олар хәққында қәнигелер, эмелий жұмыс алып барып атырған жуўапкер адамлар өз тәжирийбелерин илимий баян етпекте.

Тәбийий хәрекетлер, физикалық мийнет хәм арнаўлы дене тәрбиясы шынығыўлары адам денесиндеги барлық ағзаларды хәрекетке келтириў жолы менен тиришликти тәмийинлейди, яғный дем алыў тезлиги хәм тереңлесийи, жүрек хәм қан тамырларының урыўы хәм хәрекет тезлигиниң күшейийине алып келеди. Бул процесслер мускуллер, олардың тоқыма хәм клеткаларын хәрекетке түсиреди. Бул өз гезегинде аўқатты сиңириў, баўыр, бөтеке, талақ

хәм ишеклердин функциясына тәсирин тийгизеди. Жасап турған орталык хәм шараятка карап адамның руўхыяты өзгерип турады. Олардың барлығы жокары нерв системасындагы жүзлеп, мышлап точкалары аркалы баскарып турылады. Адам денесиндеги бир пүтінликти саклап турыў ушын шыныгыўлар ислеп барыў талап етиледи. Бул нәрселерди тек гана спорт кәнигелери емес, барлык жастагы, тайпадагы, жыныстагы адамлардың билиўи тийис. Кулласы, шыныгыўлардың тәрбиялык кәсийетлериниң айырымларын келтирип отиў максетке муўапык.

АЗАНҒЫ ГИМНАСТИКА

Дене шыныгыўының тийкарын азангы гимнастика курайды. Азангы гимнастика дегенде тек 8-10 улыўма раўажландырыўшы шыныгыўлар гана түсинилмейди. Хәзирги ўақытта оның составы(курамы) хәм мазмуну кеңейип бармакта. Яғный денедеге агзалардың ўазыйпаларын күшейтиў, денсаўлықты саклаў, физикалык раўажланыў хәм шыныгыўына байланыслы оның мазмуну да кеңейип барады.

Анатомия, физиология пәнлериниң мазмуну тийкарында дене тәрбиясы теориясы хәм методикасы пәни азангы гимнастика шыныгыўларын орынлаўда *төмендеги принциплерге* әмел кылыўды талап етеди:

- ↓ қап тамырлары жөнелген хәм клетка, тоқымалардагы ең майда қап тамырлары, буўышлар хәрекетин тезлестириў;
- ↓ алдын қол хәм мойын, кейин аяқ хәм бел буўышларына тийисли шыныгыўларды ислеў;
- ↓ барлык буўышлар хәм омыртқаның бир ўақытта хәрекет кылыў шыныгыўлары;
- ↓ дем алыў хәм дем шығарыў менен байланыслы шыныгыўларды орышлаў;
- ↓ барлык шыныгыўлар хәм хәрекетлерди әсте-ақырын тезлестириў (қурамаластырыў);
- ↓ жүриў, әсте жуўырыў процеслеринде де түрли шыныгыўларды ислеў;
- ↓ шыныгыўларды белгили предмет (таяқ, топ, обруч хәм т.б.) аркалы нәўбет пенен орышлаў;
- ↓ шыныгыўларды баслаў, орышлаў хәм соңында қап тамыр урыў тезлигин өлшеп барыў;
- ↓ күнлер аралығында улыўма раўажландырыўшы шыныгыўлар орнына жуўырыў (1-2 км), футбол ойнаў, шығыс жеке гүреслери элементлери менен алмастырыў;
- ↓ шараятлар хәм имканиятлар дәрежесинде шыныгыўларды орышлаў нормасын, түрлерин өзгертин, көбейтин барыў хәм шыныгыўлар соңында жуўыныў;
- ↓ зәрүрлик болганда кәнигелер хәм медицина хызметкерлеринен мәслахат алыў.

ДЕНЕ ТӘРБИЯСЫ САБАҚЛАРЫ

Мәмлөкетлик тәлим стандартлары бойынша барлық оқыу орынлағанда дене тәрбиясы сабақлары оқытылады. Балалар бақшаларында күн тәртібинин белгилли бир ўақтында дене тәрбиясы шынығыўлары өткериледи. Тийкарғы мақсет хэм ўазыйпалар балалар, оқыўшы жаслар хэмде талабалардың денесин туўры өспиріў, хәрөкетшенликти раўажландырыў хэм физикалык наўқыранлыкты тәрбиялаўға каратылған.

Оқыўшы жаслар хэм талабалардың сабақлардағы шынығыўларында тийкарынан гимнастика, жеңил атлетика, спорт ойынлары, гүрес, суўда жүзиў, хәрөкетли ойынлар хэм экскурсияларды (саяхат) шөлкөмлестириў хэм өткеріў көзде тутылады. Спорттың бул түрлери шараяты хэм имканияты жақсы болған оқыў орынларында кеўилдегидей өткериледи. Айтып өтиў орынлы, көп ғана оқыў орынлары, мектепке шөкемги шөлкөмлерде анаў ямаса мынаў себеплерге байланыслы *дәстүрдеги режелестирилген ислер* толық әмелге асырылмайды. Бул өз гезегинде жаслардың дене шынықтырыўына, спортка деген қызығыўын пәсейтиреді. Мәселениң тағы бир тәрепи соннан ибарат, көпшилик сабақларда футбол, баскетбол, волейбол (қызлар) ойынлары (режеден шығып) көбирек өтиледі. Себеби оқытыўшылардың спорт маманлығы сол түрлер менен байланыслы болады. *Дәстүрий емес ойындардан* - гимнастика, жеңил атлетика түрлери дерлик пайдаланылмайды. Соның нәтийжесинде көпшилик оқыўшылар хэм талабалар гимнастика, жеңил атлетика шынығыўларын талап дәрежесинде орындай алмайды. Әскерий шақырық жасындағы өспирим жаслар сынаў-тәжирийбе шынығыўларын орындаўда қанаатландырасыз нәтийже көрсетпекте. Булардың бәршеси оқыўшы жаслар хэм талабалардың тийкарғы талапларды орындаўдан артта қалып атырғанлығын көрсетеди.

СПОРТ ШЫНЫҒЫЎЛАРЫ ХӘМ ЖАРЫСЛАРЫ

Барлық түрдеги оқыў орынларында үзликсиз тәлимнің тийкарғы бөлеги болған көп баскышлы спорт жарысларына («Үмит нәлшелери», «Барқамал әўлад», «Универснада») таярланыў, «Алпамыс хэм Баршынай» арнаўлы тестлери талапларын орындаўға каратылған спорт секциялары, дөгереклер хэм спорт түрлери бойынша командалар бар. Бирак олардың шараяты, имканияты хэм таярлық дәрежелери бирдей болмайды. Бул спорт буйымлары, инвентарлары, бишалары (имаратлары) хэм кәнигелерге де барып такалады.

Рәсмий мағлыўматларға карағанда оқыў орынларындағы таярлықтың биринши баскышында қатнасыўшылардың саны 50-60% тен аспайды. Бирақ та көп баскышлы спорт жарысларының нызамы хэм басқа рәсмий хүкмет хўжетлеринде биринши баскыш дәўиринде оқыўшы жаслар хэм талабалардың барлығы қатнасыўы талап етиледі. Жарысларда қатнасып атырғанлардың (биринши баскышта) спорт көрсеткишлери (разряды) оғада пәс екенлиги сезилпекте. Бугаң тийкарғы себеп, 60-70% оқыўшы жаслар хэм талабаларда дене тәрбиясы алдына қойылатугын талапларды шын кеўилли менен орындаў сезими жетиспейди.

Буннан сондай жуўмакка келиў мүмкин, еле дене тәрбиясының әхмийети ҳаққында терең түсиникке, билим хәм конликпеге ийе болмағанлар көпшиликти курайды. Екиншиден, спорттың әхмийетин түсинип шуғылланыў дәрежесинде қызығыўшылық жетиспейди. Улыўма айтқанда, спорт пенен шын кеўилден шуғылланатуғынлар мугдары 8-10%тен аспайды.

МИЙНЕТ АДАМЛАРЫНЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЯСЫ

Физикалық мийнет етиўши адамлардың күш-қүдиретин хәм әмелий искерлигин беккемлеўде дене тәрбиясының каншелли зәрүрлиги өмирде толық дәллийленген.

Ақыл мийнетин хәм отырған халда мийнет етиўшилер ушын дене тәрбиясы шынығыўлары хәм хәрекет конликпелерининң денсаўлық ушын оғада пайдалылығын хәр бир адам жақсы биледи. Үлкен жастағы адамлардың хәрекетшенлигин, денсаўлығын беккемлеўде *актив хәрекетлер*: гимнастика, жеңил атлетика, экскурсия хәм баска да түрлери пайдалы болып есапланады. Бундай тайпадағы мийнеткешлер хәм үлкен жастағы адамлардың өзине тән (мийнет түри, денсаўлығы, қызығыўы хәм т.б.) болған дене тәрбиясы бар яғный гимнастика, жеңил атлетика, спорт ойындары, жүзю, экскурсия хәм баска спорт түрлерининң эпийўайы элементлери дене тәрбиясы куралы болып, жұмыс орны хәм бос ўақытларда қалеген орындарда шынығыўлар ислеў мүмкиншилигине ийе. Бирақ олардан хәмме бирдей пайдаланады деп айтыў қыйын. Себеби социаллық мийнет хәм турмыс шараяты бәрқулла күтилгендей хәм қалегендей бола бермейди. Дене тәрбиясы шынығыўларын жұмыс орны, хәўли, майданшалар хәм баска шараятларда бәрқулла орынлап барыўды әдет қылғанлар аз. Буның да өзине тән себеплери бар. Демек, дене тәрбиясы хәм саламатлықты жақсылаў хәм беккемлеў ҳаққындағы түсиник, билим хәм әмелий конликпелерди үгитлеп барыўға туўра келеди. Буның ушын биринши гезекте барлық оқыў орындарында дене тәрбиясы тийкарларын, оның әмелий мазмунын терең синдирип барыў зәрүр, баскаша айтқанда, бул жұмыс даўамлы болыўы талап етиледди.

Ғалаба хабар кураллары, телерадио дәстүрлеринде тек ғана жарыслар спорт ойындары темасына арналмай, дене тәрбиясы ҳаққында, атаклы хәм белгили алымлар, дене тәрбиясы менен шуғылланып киятырған мийнеткешлер хәм үлкен жаслы адамлар ҳаққында арнаўлы материаллар берип барылыўы хәм олар үлги етип көрсетилиўин керек. Хәзирги күнде видео корсетиўлерди қолланбайтуғын шаңарақ дерлик жок. Бундай заманагөй техника куралларынан пайдаланып, жақсы, қызыклы шынығыўлар, хәрекетли ойындарды хәм спорт ойындарын тамашалаў хәм оны шаңарақ ағзалары менен бирге орышлаў мақсетке муўапық.

Жуўмақлап айтқанда, дене тәрбиясы (шынығыўлар, түсиниклер, әмелий ислер хәм т.б.) адамлардың жасы, жынысы хәм денсаўлығына байланыслы қолланатуғын ең әхмийетли социаллық-тәрбиялық процесс. Олар саламат болыў, хәрекетшенликти тәмийнлеўши курал болып есапланады.

Оқыўшы жаслар, талабалар, мийнет адамлары хәм үлкен жастағы кишилер озлерининң хәр тәрәплеме денсаўлығын беккемлеў, ис қәбилетин

асырыў, өз өмирин узайттырыў хаккындагы дене тәрбиясына байланыслы билимлерин үзликсиз рәўиште жетилистирип барыўлары тийис.

2. ДЕНЕ ТӘРБИЯСЫ ҚУРАЛЛАРЫ ХӘМ ОЛАРДАН ПАЙДАЛАНЫЎ ЖОЛЛАРЫ

Барлық жастағы адамларға тән болған дене тәрбиясы (базда спорт шынығыўлары процесинде де) шынығыўларының түрлери оғала көп хәм олар спорт түрлеринин мазмунынан терең орын алған. Сол себепли ең зәрүр болған дене тәрбиясы қуралларының айырым элементлеринен мысаллар келтиремиз.

2.1. ГИМНАСТИКА ШЫНЫҒЫЎЛАРЫ ӘПИЎАЙЫ АДЫМЛАП ЖҮРИЎ, КЕҢ АДЫМЛАП ЖҮРИЎ

Бундай ўақытта дәслеп 8-10 рет терең нәпес алыў хәм шығарыў, сондай-ақ, тирсек хәм колларды туўры жазған халда жокары көтернү, айландырыў керек:

↳ дизелерди ярым хәм толық бүгип жүриў, тик турған, отырған яки шалқаға жайған халда денениң барлық ағзаларын, әсиресе, буўышларға кеминде 2-3 әпиўайы шынығыўлар бернү, оларды 6-8 мәртеден қайталаў;

↳ кол күшин раўажландырыў максетинде турник (терек)ке асылып 8-10 (көбирек) тартылыў;

↳ жерге (дийўал, терек хәм т.б.) таянған халда күш пенен колларды бүгип жазыў (15-20 рет хәм көбирек);

↳ аяқ күшлерин асырыў ушын отырып турыў (20-30 рет хәм көбирек);

↳ аяқларды кең жайып, нәўбетпе-нәўбет отырып (бүгилген халда) турыў.

Бел хәм қарын бослығындагы мускулларды шынықтырыў ушын аяқлар хәм геўдени көтерип түсириў (асылған халда). Бул хәрекетлер хәм шынығыўларды 3-4 күн даўамында аймастырып барыў мүмкин. Бунда әпиўайы таяқлар, арқанлар, дигиршик, таслар (гир, гантел) хәм басқа буйымларды қолланыў керек. Шынығыўлар санын хәм орынлаў муғдарын хәр 6-8 күнде көбейттирип (4-5 мәрте қосып) барған мақул. Артықша ширенип қыйналған халда аўыр, қурамалы шынығыўларды орынлаў мүмкин емес. Әлбетте медициналық көрик хәм қалағалаўды умытпаў керек.

2.2. ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА ШЫНЫҒЫЎЛАРЫ

Азанғы хәм бос ўақытларда орынланатуғын шынығыўларда жеңил атлетиканың жүриў, жуўырыў, секириў хәм ылақтырыў шынығыўларын араластырып ислеў мүмкин. Дене тәрбиясы хаккында толық мағлыўматқа хәм билимге ийе болған, белгили дәрежеде тәжирийбелерге ерискенлер барлық

түрдеги (гимнастика, жеңил атлетика, спорт ойындары хэм т.б.) шыныгыуларды косып орынлауы мүмкин болады. Тиккелей *жеңил атлетика шыныгыуларынан* төмендегінше пайдаланыу керек:

➤ тез жүриу, кең адым таслап тезирек жүриу. Бунда коллар хэм геүдени оң хэм сол тәрәпке бурып хәрәкәт кылуы (8-10 мәрте);

➤ әсте жууырыу. Стадионды 1-2 мәрте айланыу яки сол узаклыкка туура келетугын жоллар, майданларда жууырыу. Бунда тирсеклерди бүгип хэм колларды өз халына койып жууырыу. Адымларды кең хэм кыска таслап жууырыу;

➤ тез жууырыу. Таза хэм тегис жерлерге 100-200 метр узаклыкка илажи барынша жууырып өтиу. Бунда кол хәрәкәтениң, адымларының кеңлиги хэм дем алыудың тереңлигине итибар аударыу;

➤ кәләушилерге хәр 3-4 күн дауамында кеминде 1 рет 1,5-2 км узаклыкка жууырып турууы усыныс этиледі;

➤ секириулер: салма, шуқырык, топырак уйымлары хэм баска орынлардан секириу;

➤ арнаулы жип (планка), дийуал хэм буйымлардан секириу адам денесиндеги дерлик барлык ағзаларының актив хәрәкәт кылуын талап етеді.

Сол себепли гимнастика шыныгыулары хэм жууырыу процеслеринде секириулерди де орышлау керек. Айырым уақытларда адам жасына хэм ден саулығына қарай 3-4 кг (1-2 кг) тас ямаса кум салынған қалтаны қарын хэм белге койып услап, 2 аяқлап (1 аяқлап) узаклыкка секириу шыныгыуларын (6-8 мәрте) ислеу мүмкин.

Ылақтырыу шыныгыулары

Турған жайда ямаса 4-5 адым жүрип, жууырып теннис, футбол, баскетбол топларын, кум толтырылған топ хэм домалақ тасларды (1-2 кг) желкеден асырып ылақтырыу шыныгыуларын ислеу. Бунда белгили узаклык хэм мақсетти белгилеу 2-3 адам болып орынлағанда жарысыу (ким коп ямаса узакка атыу) бойынша узын (3-4 метр) таяк, кадаларды (найза коринисинде) турған жерден хэм 10-12 адымлап (жууырып) ылақтырыу. Шараят, кейшияты хэм физикалык таярлыктын дәрежесине қарай жоқарыда айтылған шыныгыуларды бир уақыттын өзинде орышлау мақсетке мууапык болады. Сондай-ақ, оларды хауа-райы хэм мәусимге қарап, хәр 2-3 хәптеде тәкирарлап турууға болады.

2.3. СЕЙИЛ-ЭКСКУРСИЯЛАР

Сейил-экскурсиялар - бул үй, мәхәлле этиранлары хэм бағ-бақшалы орындарды тамашалап жүриу болып есапланады. Экскурсиялар қалалар, мәденият орындары, спорт майданлары, парклерде жүриу, тамаша кылуы хэм үйрениуден ибарат. Бирақ дене тәрбиясы хэм шыныгыу мақсетиндеги экскурсия (туризм) баска нәрсе, яғнай тәбияттын гөззал орындарында пияда жүриу, тауларға шыгыу, тосықлардан өтиу, қуяш нурында тапшаныу, аўқат писириу, муздай сууларда шомылуы хэмде баска да коп ғана тәбийий хэм әмелий хәрәкәтлер - шыныгыулардан ибарат. Хәр бир адам жыл дауамында (әсиресе, бәхәр хэм жазда) кеминде 3-4 мәрте тауларға экскурсияларға шыгыуы

керек. Булар денениң барлық ағзаларын шынықтырыў, әсиресе окпе, жүректин жумыс ислеўин жақсылаўда хызмет атқарады.

2.4. ХӘРЕКЕТЛИ ОЙЫНЛАР

«Дене тәрбиясы» дәстүринде халық арасында колланылып киятырган хәрәкетли ойындар жүдә көп. Оларды үйрениў хәм әмелде орынлаў керек. Әсиресе, оларды шаңарак ағзалары хәм топар болып ойнаў кызыклы болады. Олар балалар хәм үлкен жастағы кишилер ушын арналған болып, негизинен хәрәкетшенлик, шыдамлылык, күш сыяклы сыпатларды тәрбиялаўға қаратылған. Дем алыс күнлери, кешки бос ўақытлары, озлерине қолайлы болған хәрәкетли ойындар, сондай-ақ «пада топ», «ешек минди», «боран», «ақ сүйек», «шүдлик», «кулак созыў», «ийин дүгистириў», «пияда», «көкпар» сыяклы халық миллий хәрәкетли ойындарынан пайдаланыў мақсетке муўапық. Олардың мазмун хәм қағыйдаларын көрнекли алымлар Т.С. Усманхожаев, Х.А. Мелиев, Ф. Хужаев хәм басқалардың мийнетлеринен үйрениў мүмкин.

Жоқарыда келтирилген гимнастика, жеңил атлетика, экскурсия хәм хәрәкетли ойындар дене тәрбиясы системасының негизи сыпатында орынлаўға қолайлылығы хәм мазмуны жағынан әҳмийетлиликгин тән алыўымыз керек.

Белгили болғанындай, Өзбекстанда слиўден артық спорт түрлери бойынша талантлы хәм укыплы адамлар шугылланады. Спорттың тийқарғы мақсегин күшли, епшил спортшыларды таярлаў хәм халық аралық жарысларда ареналарға шығарыў. Солай болса да, көп жаслар, мийнет адамлары, хәтте, зыялылар да бос ўақытларын ермек ушын футбол, теннис, гүрес хәм баска да спорт түрлерине қатнасып өткермекте.

Жуўмақ. Дене тәрбиясы теориясы хәм методикасында дене тәрбиясы (шынығыўы) белгили орын ийелейди. Онда саламатлықты бекемлеўде дене тәрбиясы шынығыўлары орайлық орында турады. Себеби олар балаларда хәрәкетшенликти қәлиплестириў, физикалык күшлиликке жетеклеў, мийнет кылыў хәм кәсип-өнерге умтылыўға кең жол ашып береди.

Дене тәрбиясы илимининң ең зәрүр болған тәреплери, хәр қыйлы усылдағы шынығыўлар хәм олардың орынланыў жоллары барлық қатлам ийелери ушын тән. Оларды таңлаў хәм зәрүр шарайытларға әмел қылған ҳалда өз ўақтында орынлап барыў, олардың саламатлығын жақсылаў, физикалык жақтан кәмиликке жетеклеў, мийнет қәбилетлиликгин асырыўда айрықша орын ийелейди.

Өзбекстанның гәрезсизликке ерисиўин хәм социал-мәдений турмыс шарайытларының жақсыланып барыў жағдайларында дене тәрбиясы хәм оның илиминий тийқарларына итибар күшеймекте.

Мәмлекетлик билимлендириў стандартлары хәм мәмлекетте физикалык мәденият хәм спортты раўажландырыўға қаратылған бир қатар қарарлар мазмунында халықтың, әсиресе оқыўшы-жаслар хәм талабалардың физикалык мәдениятын және де жеделлестириў, усы тийқарда балалар спортын раўажландырыўға айрықша итибар қаратылмақта. Бул, өз нәўбетинде, физикалык жақтан саламат хәм күшли болыўды қәлеген хәр бир инсан хәм

спортқа қызығышылығы оянып атырған жас өспиримлер үшін үлкен таяныш хызметін атқармақта. Сол себепті ұзақ жыллар саламат болып, мийнет қәбилетлилігін сақлау хәм ең баслысы ұзақ өмир коріу жолында дене тәрбиясы шынығыуларын белгилі тәртіпте орындап барыу лазым.

3. СПОРТТЫҢ ДЕН САҰЛЫҚТЫ КҮШЕЙТІУДЕГИ ОРНЫ

Улыума мәденияттың жоқары шокқыларынан бири - спорт. Дунья жүзинде олимпия ойындары, жәхән бириншиликлери, Азия ойындарында өткерилетугын футбол, бокс, гүрес, теннис, сууға секириу, көркем гимнастика спорт ойындары (баскетбол, волейбол, қол тобы, стол теннис хәм т.б.) хәм басқа да спорт түрлери бойынша қызыклы өтетугын жарысларды тамаша қылмайтуын адам табылмаса керек. Себеби олардың хәммеси де усталық, шеберлик пенен хәм гөззал атқарылуы озине тартады. Булардың барлығы спорт устасы хәм халық аралық спорт усталары дәрежеси менен байланыслы болып есапланады.

Олардың ишинде ден саулықты бекемлеуге каратылған ойын шынығыулары бар екенлигін коріуге болады хәм төменде айырым үлгилер бериледи.

3.1. Футбол

Топты аяқ пенен сүриу, жүргизиу, тоқтатыу, қабыл етиу, шериклерге тебиу, дәрузаға тебиу, сондай-ақ топты бас, дизе, желке, боксе, көкирек, қарын менен тутып тоқтатыу, хәрекетке келтириу, шерикке узатыу сыяқлы хәм курамалы шынығыуларды орындауда денениң барлық ағзалары хәрекет етип, дене тәрбиясы әмелге асады.

3.2. Бокс

Бул түрде орынланатуын курамалы шынығыуларда тууры, қапталдан, пәске уруу, ұзақ жақыннан хужим қылу, аяқлардың хәрекетлери: шапшыу, секириу, қаптал хәм арқа тәрәпке жүриу хәм т.б. Жалғыз хәм шериклери менен бирге хәрекетлери тәкирарлау, бул көп ушырайтуын жағдай. Бундай ойында тез хәм тосыннан хужим етиу, сақланыу, сондай-ақ шаққанлық, ешпилик, күш хәм шыдамлылықты тәрбиялау хәм асыруу мүмкин.

3.3. Гүреслер

Гүрес түрлеринде (шығыс, жеке алысуларында да) колларды бекем ушлап өзине тартыу, силтеу, желке, мойын, бел хәм аяқлардан ушлап жығыуға хәрекет қылынады. Ийилип, бүгилип, басқа ямаса қарынға таянған халда жатып гүресиу хәм сақланыу шынығыулары шыдамлылықты тәрбиялауда хызмет етеди. Өзбек миллий гүреслеринде (Бухара, Ферғана усыллары) жоқарыда айтылған әпиуайы шынығыулар ушырайды. Бундай шынығыуларды кишкене хәм үлкен балалар аз хәрекет пенен де орындауы мүмкин. Бундай усыллар жарыс процесинде курамалы хәрекет хәм әмеллерге айланып (жеке, шериклер менен) хәрекетшешлик, тезлик, күш хәм шыдамлылық қәсийетлери асырады. Айтып өтиу орынлы, теннис, сууға секириу, көркем гимнастика хәм басқа спорт түрлеринде ушырайтуын шынығыуларды хәр бир адам әпиуайы рауиште әсте хәм тез орындауы мүмкин. Сол тийкарда дене тәрбиясында

колланылатугын усыллар эмеллер хэм арнаўлы хәрекетлер денени шынықтырыўға хызмет етеди.

Дене тәрбиясы хэм спорт түрлери бойынша жарысларды тамаша етиў, кино хэм видео көрсетиўлер көриў, арнаўлы әдебиятлардан пайдаланыў хәр бир адам ушын пайдалы. Ең әхмийетлиси ўақыт таўып стадион, ойын майдаңлары хэм спорт залларында өткерилетуғын спорт шынығыўларын (тренировка) барып корниў, тренерлерден сабак алыў мақсетке муўапық болады. Жуўмақлап айтқанда, дене тәрбиясы бойынша билим хэм көнликпелерди байытып барыў, ўақытты үнемлеў, ерте турыўға әдетлениў, шынығыўларды (спорт түрлери бойынша) таңлай билиў әхмийетке ийе.

Шынығыўларды орынлаў усыллары, норма хэм мугдарларын жаксы озлестириў, ден саўлыкты жаксылаў, сақлаў хэм жасларды физикалык жетискенликлерге жоллайды.

4. САЛАМАТЛАСТЫРЫЎ ЛАГЕРЛЕРИНДЕ ДЕНЕ ТӘРБИЯСЫ

Оқыўшы жаслар хэм талабалардың жазгы дем алыў орынлары хэм спорт лагерлери, сондай-ак дем алыў үйлери, даўалаў орынларында түрли бағдардағы дене тәрбиясы шынығыўлары колланылады. Бунда шуғылланыўшылардың жасы, жынысы, саламатлығы хэм физикалык таярлығы итибарға алынады. Оқыўшы жаслар хэм талабалардың жазгы дем алыў орынлары, спорт сарайлары табияттың ең гөззал жерлеринде ашылған. Атап айтқанда, Шарбағ суў сақлағышы этираплары, Хумсан, Оксай, Сайлык, Чимён, Бостанлык, Кумушкон (Ташкент ўэлаяты), Шахмардан, Чорток, Арслонбобо (Фергана ўэлаяты), Зомин, Фориш, Осмонсой, Бахмал, Навка, (Жиззах ўэлаяты), Денов, Сари Осие, Шахрисабз, Боботаў, Амир Темур қойымшылык естелиги этирапларындағы (Қашқадарья хэм Сурхандарья) дем алыў орынлары, Алпамыс, Арал лагерлери (Қарақалпақстан) итибарға ылайықлы. Бундай гөззал орынларда мийнеткеш хэм зыялы хызметкерлердин де дем алыў үйлери бар.

Улыўма алғанда хэмме саламатластырыў хэм дем алыў орынларында дене тәрбиясы шынығыўларына үлкен итибар бериледи. Олардың мазмунында төмендеги дене тәрбия шынығыўлары бар. Оларда:

➤ азанғы гимнастика ўақтында жеңил атлетика, гимнастика, спорт ойынларының (футбол, волейбол, теннис, бадминтон, баскетбол хэм т.б.) кең түрде пайдаланылады;

➤ хәр 2-3 күнде суўда шомылыў, жүзиў, суўға секириў шынығыўлары шөлкемлестириледи;

➤ дем алыс күнлери 10-12 км аралықта пняда жүриў саяхатлары откизиледи;

➤ дерлик хәр күни күннің биринши хэм екнши ярымында дем алыўшылардың қәлеўи бойынша түрли жарыслар откереди. Бунда дем алыў сарайының шараяты тийкарында футбол, волейбол, баскетбол, теннис, бадминтон, хәрекетли ойындар, эстафеталы жуўырыўларға итибар қаратылады;

➤ дем алыўшылар арасында маман спортшылар хэм физикалык жетик болған адамлар болса, олар озлеринин арнаўлы шынығыў хэм ойындары менен белгиленген ўақытға шуғылланады;

- Баспа сөз хызметі техникалық хызметкерлері хэм т.б.;
- Оқыўшы-жаслар, талабалар хэм баскалар.

Усы жерде айтыў керек, тараўдагы (жокарыда айтылган) мийнеткешлер, зыялылар хэм доретнўшилер арасында денсаўлықты тэмийинлеўдин тийкаргы факторларын жаксы билетугын, оларга толық эмел қылатугын адамлар саны артып бармақта. Бул жолда медицина, спорт шөлкемлері, әсиресе ғалаба хабар кураллары, телерадио кәнигелері тәрәппнен үгит-нәсиятлаў ислері жаксы алып барылмақта.

Балалар спортын раўажландырыў мақсетинде эмелге асырылып атырган илажлар, спорт догереклериниң көбейиўи, жарыс түрлериниң күн сайын асыўы, спорт сарайлары орайларының (сауна хэм т.б.) ислері көпшиликтиң теориялық хэм әмелий билимлериниң асыўына себеп болмақта. Бул өз гезегинде ишин, мийнеткеш, зыялы хэм доретнўши хызметкерлердин мийнет кәбилетлерин және де жетилистириўде ең әхмийетли факторларга айланбақта.

Улыўмаластырып айтканда, республика гәрезисизлигине ерискеннен кейин бул бойынша алып барылып атырган реформалар мийнеткешлер, зыялылар, доретнўшилер, оқыўшы-жаслар хэм талабалардың актив хәрекетлері талап етиледі. Бул саламатлық хэм мийнет кәбилетлиликниң беккемлеўде ең зәрүр илажлар есапланады.

5.3. ХӘРЕКЕТШЕҢЛИКТИ ТӘМНИЙИНЛЕЎ ЖОЛЛАРЫ

Адам денесиниң барлық ағзалары тәбийий хэм жасалма хәрекетлерди орынлаў уқыбына ийе. Тоқыма хэм клеткалардың физиологиялық, химиялық өзгерислер (ис-хәрекеті) кан айланыўы хэм денени азыкландырыўда хызмет атқарады. Организминиң ис-хәрекетинде өкпе (хаўа алмасыўы, басымды айдаў хэм т.б.), жүрек хэм баска ишки ағзалардың хызметі бир-бири менен тиккелей байланыслы болады. Бас мий хэм жүрек-кан айланыў системасы олардың барлығын баскарып жолга салып турады. Бундай анатомиялық-физиологиялық дүзиліслер ең курамалы болып, тәбият берген ең жокары байлық.

Бундай ис-хәрекетлердин тәбийий рәўиште даўам етиўинде жасалма (мақсетли) актив хәрекетлер белгили әхмийетке ийе. Мәселен, бала туўылыўы менен кол-аякларын хәр түрли хәрекетке келтиреді. Күнлер, айлар, жыллар әтиўи менен бул процесслер өсип, өзгерип барады. Хәрекет түрлері (отырыў, ембеклеў, таяныў, турыў, жүриў хэм т.б.) раўаж табады. Бундай тәбийий актив хәрекетлерди раўажландырыўда ата-аналарының жәрдемі (жасалма хәрекетлер қылдырыў, сүйеў, жүргизиў, буйымларды услатыў) тийкаргы орынды ийелейди. Адам үлкейген сайын күнделикли социаллық турмыс хэм мийнет процесслеринде хәр кыйлы актив хәрекетлерди орынлаў, әкирарлаў менен оларга көпшигин барады. Әсиресе, физикалық мийнет етиўдин түрлері хэм мазмуны тәкирарланыўы (егислик жерлерди шабыў, аўдарыў, суўғарыў, онимди жыйып алыў ямаса әсбап-үскенелерди ислетнў, автомашина, поезд айдаў) оларда бир кәлипте актив хәрекет етиў көпшикелерин қояды. Нәтийжеде денедегі айырым ағзалар (буўыңлар, омыртка қабықлары (дискилері) хэм т.б.) тийкаргы ис-хәрекеттен (ийилиў, бурылыў, отырып-турыўдан) шетте қалыўы, денедә аўырыўлар, қолайсызлықлар келтирип

шығарады. Бундай жағдайлар не кәсібине байланысly адамларда хәр түрли болыуы да мүмкин. Әсиресе хәзирги техника раўажланыуы дәўиринде көпшилик адамлар, талабалар компьютер тармақларында көп ўақытларын өткермекте. Бул тек көриў ағзаларын ғана емес, мойын, желке, кол, аяқ хәм баска ағзалардың да хәркетсизликтен шаршауына алып келеди. Бундай жағдайлар кан тамырларының ис-хәркетининң пәсейиўи хәм жүрек урыў тәртибининң бузылыуына алып келеди.

Дүнья медицина хәм жәмийетининң рәсмий мағлыўматларына карағанда, кан басымының пәсейиўи (гиподинамия), жүрек-кан тамырлары кеселликлери бойынша наўкаслардың саны АҚШ да көп ушырайды. Бул кеселликке ушырап қайтыс болғанлардың саны хәр жылы бир неше мың адамды курайды. Бунын тийкаргы себеби АҚШта техниканың раўажланыуы, миллионлап адамлардың хызмет етиўи, дене тәрбиясы шынығыўлары менен кем шугылланыуында болып табылады.

Бундай унамыз жағдайлардың ақыбетлерин жақсы түсинген Германия, Япония хәм баска бир қатар елдерде (оларда да техникалық раўажланыў АҚШтан қалыспайды) мийнет процесинде күнине 2-3 мәрте (15-20 минут) арнаўлы ислеп шығарыў гимнастика шынығыўлары, тренажерларда шынығыўлар, теннис хәм миллий спорт түрлери элементлери хәм хәркетли ойындар мақсетли түрде өткизип барылады. Бул өз гезегинде дем алыў, хәркеттен үзиллип қалған мускуллерди иске салыў, нервлерди беккемлеўге хызмет етеди.

Тән алыў керек, алдыңғы кенес дәўиринде Ташкент, Самарқанд, Ферғана, Наўайы хәм баска қалалардағы ири ислеп шығарыў кәрханаларында аралық (тәнепие) дене мәденияты ўақытлары (физкульт пауза, физкульт минут хәм т.б.) шөлкемлестирилген. Сол тийкарда исшиллердин мийнет кәбилети қайта тикленер еди. Сонғы жылларда бул әдетлер түрли себеплер менен дерлик тоқтатылды. Нәтижеде дене шынығыўларының әхмийетин түсинген ис кәбилетин тиклеўши киесилер ғана жеке халда өзлери билгенше шынығыўлар ислемекте.

Жокарыда айтылғанындай, денениң саламатлығын хәм ис-хәркетин тәмийинлеўши шынығыўлар кәсин тараўы менен байланысly болады. Қайсы сала хәм тараўда болмасын дене шынығыўлары (гимнастика, хәркетли ойындар, тренажер шынығыўлары хәм т.б.) дене ағзаларының ис кәбилетин тезлестиреди. Бул өз гезегинде жүрек-кан тамырларының урыўын жақсылайды. Жүрек урыўы адамларда хәмме ўақыт бир түрли болмайды. Бул ең алдын саламатлық хәм денениң шынығыўы менен тиккелей байланысly.

Медицина илиминде дәлилленуўинше шыныққан хәм спорт ямаса арнаўлы дене шынығыўлары менен үзликсиз шугылланыўшы орта хәм үлкен жастағы адамлардың жүреги тыныш турған ўақытта минутына 60-65 мәрте урады. Актив хәркетлер хәм дене шынығыўлары (жуўырыў, секириў, спорт ойындары, суўда жүзиў) менен шугылланыў процесинде жокарыда көрсеткишлер 80-90 мәртеге жетеди. Физикалық мийнет ямаса шынығыўлар спорт түрлери менен шугылланатуғын адамлардың жүреги хәр минутта тыныш халда 65-70 мәрте урады. 5-10 минут аралығында жуўырыў, секириў, дене

шыныгылары менен шугылланса, бул көрсөткүш 100-110 мартге жетеди. Бул жүрөк-кан тамырларынын исине артыкмаш жүк болады. Бунда дем алыу тезлесип кетеди. Шыныккан адамларда мийнет хэм спорт шыныгыуларын орынлау процесинде дем алыу дәрежесин эдеттегиден (тыныш халда) 3-4 мартге асса, физикалык мийнет кылыушыларда 7-8 мартге асып кетеди. Бул жагдай дем алыу жолларынын кысылууы, бууылыуы хэм хэлсизлениуине алып келеди.

Булардан сондай жуумак келип шыгады, хэмме уакыт тыныш огырган халда мийнет кылыу дене агзаларына (өкпе, жүрөк, кан тамырлары хэм т.б.) физиологиялык унамсыз озгерислерди пайда етеди. Бул саламатлыктын пәсейуине себепши болады. Сонлыктан барлык мийнеткешлер, зыялылар, дөретуушилер, өзлери суйген спорт түрлери, тренажер, саламатластыруу топарларында шугылланыуы тийис.

5.4. МИЙНЕТ КӘБИЛЕТНИ АСЫРЫУДА ДЕНЕ АГЗАЛАРЫНЫЦ ФИЗИОЛОГИЯЛЫК ИС-ХӘРЕКЕТЛЕРИ

Физикалык мийнет хэм спорт пенен шугылланбайтугын адамлардын денесинде мийнет ямаса шыныгыу ислеу нәтийжесиндеги озгерис, артыкша жүк берюу нәтийжесинде унамсыз жагдайлардын болууы хаккында алдыңгы бөлимде айырым пикирлер баян етиледи. Белгили болганындай, физикалык мийнет пенен шугылланыушылар (спортшылар да) хэмме уакыт геүде кәумети тик, коллары хэм жүзлери келбетли болады. Олар эшиуайы турган уакытта да 40-50 кг жүкти машина ямаса баска көликке емин-еркин көтерип коя алады. Бундай ислерди 18-25 хэм оннан аскан жаслар да ислеуи мүмкин. Себеби олар алдын ала бундай жүклерди көп мартге тәкирарлаган. Бирак кориниснен геүдели, ыкшам болса да айырым адамлар жокарыда айтылган хәрекетти орынлай алмауы мүмкин. Себеби көпшилик адамлар хәзирги уакытта жумыстан келип аукатланып болганнан соң жанбаслап ямаса жатып дем алыуға эдетленген. Бул бизиң социаллык турмыс мәдениятымыздын коринислеринен бири. Буган тийкаргы себеп, жумыстан шаршап келиу емес, телевизордагы кино, видео корсетюу, концерт хэм т.б. корюуге эдетлениу болып табылады. Бундай эдетлер 5-10 жас арасындагы балаларда да пайда болып атыр. Оларда уакты келип, жумыстан келип жатып «дем алыу»га асыгыуи сезенс.

Ата-бабаларымыз айтканындай «кус уясында коргенин кылар» деген накыл бар. Усы жерде айтыу керек, буннан 15-20 жыллар алдын үлкен жастагылар хәтте 60-70 жастагы адамлар да мийманлар алдында гана емес, шаңарақ агзалары алдында жалгыз отырганда да жастыкка жүдә аз жанбаслаган. Бундай жагдай көбинесе ауыл шараятларында, калалардагы көп гана мэхәллелерде ушырасатугын еди. Буныц тийкаргы себепин сол дәуирдин гаррылары томендегише баян етеди: «Жанбасласаң, жатаберсең беллиц бос болады. Адамлар алдында жанбаслау хурметсизлик болады». Бул гәлперде терең мазмун хэм тәрбиялылык барлыгын көриуге болады. Хәзирги дәуирде ауылларда жас балалар үлкен адамлардын алдында жанбаслап отырмайды, жанбаслап жатпайды. Себеби, ата-аналар «уят болады» деген түсиник аркалы перзентлерин эдеп-икрамлы болууға шақырады. Тилекке карсы, кала

шараятында көпшилик ата-аналар шанарақта балалардың үлкен адамлар алдында өзін қандай тұтыу кереклиги ҳаққында хәмме ўақытта да нәсият берип бармайды. Жоқарыдағы нақылды келтириўден мақсет жанбаслап яки жатып телевизор корнў, аўқатланыў денени босастырады. Бел омыртқаларының аралары ашылып ис-хәрекетин пәсейттиредиди. Сол себепли жанбаслаў хәм жатыўдың орны хәмде нормасы болыў керек. Улыўма омыртқа сүйеклери, сондай-ақ барлық ағзалардағы буўынлар беккем болыўы шәрт. Буларсыз актив хәрекетлерди (мийнет хәм спорт) кеўилдегидей орынлаў мүмкин емес. Бул ағзаларға тийисли тийкаргы шынығыўларды (ийилиў, бүгилиў, жүк көтериў, асылып турыў, секириў, жүзиў хәм т.б.) даўамлы орынап барыў буўынлардың шыдамлылығын хәм күнделикли хәрекетлерди орынлаўға сәйкеслестирип турады. Дене ағзаларының мийнет хәм дене шынығыўлары нәтийжесинде пайда болатуғын физиологиялық кәсийетлер хәм өзгерислерди төмендеги жағдайларда корнў мүмкин.

1. Барлық актив хәрекетлер қан айланыўын тезлестиреди. Бул өз нәўбетнде қанның қызыўын, ысылықты денеге шығарыўды тәмийинлейди. Нәтийжеде жүз, қулак хәм басқа ағзаларда қызарыў белгилери пайда болады. Жүк түсиўи (нагрузка) күшли болғанда бул жағдай әспресе көбейеди, дем алыў хәм шығарыў тезлесип тереңлеседи. Маңлай, бет жүзи, мойын, қолтық, көкирек, қоллар (алақанлар) хәм басқа ағзаларда терлеў пайда болады. Бундай процесс баўыр, бөтеке, талақ, асқазан, ишек хәм басқа ишки ағзалардың ис-хәрекетин тезлестиреди, нәтийжеде денедеги артықша дузлар хәм суўлар шығып кетеди, адамлар өзін жеңил сезеди (әлбетте шомылғаннан кейин).

2. Күшли хәм даўамлы мийнет хәм шынығыўларды көп мұғдарда орынлаў нәтийжесинде булшық етлерде шаршаў пайда болады, яғный мускул талшықлары тоқыма, клеткалар нервлардың тартылыўы, артықша тартылыў хәм хәрекетлери нәтийжесинде өз хызметин пәсейтеди. Себеби қан айланыўы, зат алмасыўы, суўлардың шығып кетиўи, дузлардың хәм басқа минерал затлардың азайыўы бұған себеп болады. Усындай физиологиялық процесслер адам денесиниң ис-хәрекетлерин белгили дәрежеде (ўақтынша) пәсейтиўи (шаршатыўы) мүмкин, бирәқ арадан 5-10 минут өткеннен соң денедеги хәмме органларда жеңиллик сезиле баслайды. Шомылыў яки жуўыныў (душ қабыл етиў) нәтийжесинде хәр бир адам өзін «қуштай жеңил» сезеди хәм «ушыў»ға (хәр қандай жұмыс хәм мийнетке) таяр болады. Сол себепли физикалық мийнет хәм физикалық шынығыўлар менен шугылланыўшылар хәмме ўақытта гигиеналық (тазалық) қағыйдаларына жүдә итибар бередиди.

Усындай инсаный кәсийетлер хәм өзине тән кәсийетлерди шанарақта перзентлерге үйретип барыў, терең сиңдириў, ең әхмийетлисиди, олардың дене тәрбиясы менен шугылланыўы хәм гигиенаға толық әмел етиўге шақырыўы керек болады. Жуўмақлап айтқанда, барлық кәнигелик (кәсип) бойынша билим алып атырған талабалар ең әўели инсан денесиниң дүзилиўи (анатомия) хәм олардың ис-хәрекетлерин (физиология) жақсы билиўи, усы тийкарда дене хәм ақыл мийнети процесслеринде өзине тән шынығыўлар, ойындар спорт түрлери менен бәрқулла шугылланыўды өз алдыларына ўазыйпа етип қойыўы шәрт. Бул

- актив хәрәкәтләрди раўажландырыу хәм мийнет кәбилетин бәркулла талап дәрәжесинде болыуының тийкарларынан бири болып есапланады.

5.5. ДЕНЕ ТӘРБИЯСЫ ШЫНЫҒЫҰЛАРЫН ИСЛЕҰГЕ ӘДЕТЛЕННҰ

Дене тәрбиясы кураллары, әсиресе спорт түрлери менен тураклы шугылланыу процесинде шынығыулар хәм спорт түрлеринин кәсийетлерине карап денедеги агзалар конлигеди. Шынығыуларды орынлау, өтилген, үйренилген шынығыуларды тәкирарлау хәм таза шынығыуларды аңсат орынлауға хәрәкәтләр, дене агзалары бейимлесип барады. Бул жагдай, әсиресе, спорт пенен бәркулла шугылланыушыларда анык хәм ашык көринеди. Мысалы: штанганы көкирекке алыуда дизелерди бүгип ярым отырыу, усы таклетте аўыр штанганы колларда көтерип турыу хәм т.б. Бокста карсыластың маңлайға, жүзге урыуына шыдам берю, аўыр хәм тез берилетугын хұжимләр, соккыларға билекләр, аяклардың шаршауына, шыдауына да үйренип конлигип қалады. Хәр бир спорт түринин өзине тийисли курамалы шынығыулары хәм оларды орынлау усыллары көп. Оларды өзлестириу хәм жүдә көп шынығыулар өткериу, жарысларда усы шынығыуларды тәкирарлаулар нәтийжесинде барлык хәрәкәтләрди пухта орынлау хәм қыйыншылыкларды жениуға туура келеди. Оларға конлиқпестен турып, спорт шеберлигин асырыу хәм жеңислерге ерисю мүмкин болмайды.

Усы орында әпиуайы мийнеткеш хәм зыялы яки доретиушилердин дене шынығыуларды орынлауға әдетлениуи нәтийжесинде оларға сәйкеслесю хәм конлигиу хаккында айырым мысалларды келтирип өтиу орынлы.

1. Азанда саат 6⁰⁰-6³⁰ларда турыуды әдет сткен адамлар ыктыярсыз рәиште гимнастика, пияда жүриу, жууырыу, геуде шынығыулары, секириу хәм терең нәпес алыу шынығыуларын орынлайды. Бунда бас, желкелер, геуде, жанбас хәм баска бууынарды бурыу; айландырыу, ийю, жазыу хәм т.б. курамалы шынығыулар ислеиди. Бууынар, мускулләр оларды әсте-ақырын орынлауға сәйкесленеди, яғний аўырыу ямаса қыйыншылықларға шыдау хәм үйренип қалыу жүз береди.

2. Азанда ямаса күннин бос уакытлары ашык хаўада 1-3 км узаклықка жууырыушылар да ушырасады. Олар басында жууырыу уактында нәпес алыуға қыйналады. Соған карамай исеними күшли адамлар қыйыншылықка әсте-ақырын шыдап организмдин үйретеди. Бундай жагдайлар спорт түрлери ямаса тренажерларда шугылланыушыларда көбирек биллинеди. Бирак шынығыуларды көп ислеу нәтийжесинде дене оған конлигеди.

5.6. АНТРОПОМЕТРИКАЛЫҚ ӨЛШЕҰЛЕР

Антропометрикалық өлшеу түсиниги тийкарынан арнаулы үскенелер, өлшеу кураллары, техникалық кураллар жәрдеминде адам денесинин дүзилиси, аўырлығы, узынлығы, булшык етлеринин қабатлары, кан тамыр урыуының тезлиги, дем алыуының тереңлиги хәм баска да факторларды аныклау есапланады.

Бундай өлшеулер менен медициналық көзден өткеріу хэм калагалап барыу көп уақыт хэм көп кәнигелерди талап етеди.

Спирометрия (үлпеп толтырыу) эсбаоы аркалы нәпес алыудын терениги, өкпе сыйымлылығының көлеми (мугдары) аныкланады.

Тәжірибелерге караганда, физикалық тәрәптен шыныкпаганлардын өкпедегі хауа сыйымлылығы 3500-4200 см³, ал спортшыларда 7000 см³ болады. Хаял-кызларда 5000 см³ шекем болыуы аныкланған.

Мускуллердиң күши динамометрия, станометрия сыякты өлшеулер менен өлшенеди. Еркеклер бармағының орташа күши (алақанды қысыу 40-45 кг, спортшыларда 50-60 кг болады. Хаялларда 30-35 кг, спортшы хаялларда 50-55 кг болыуы аныкланған.

Станометрияда өлшениуге (аяқларды бүкпей турған халда, бел бүгиліп, эсбапты жоқарыға тартыу-тик болыу) еркеклердиң бел, кол, аяқлар күши 95-100 кг қурайды. Спортшыларда 110-130 кг, хаялларда 50-60 кг, спортшы хаялларда 70-90 кг қурайды. Бул жагдай, әлбетте спорт түрлериниң (жеңил атлетика, жүзиу, штанга хэм т.б.) кәсиейтлерине де байланыслы. Сол себепли жоқарыдағы көрсеткишлер көп хэм аз болыуы да мүмкин.

Желке мускуллериниң күшин өлшеуде гантелди (3кг) белгили уақытка шекем услап турыу ямаса оны көбирек көтеріу (бәлентке хэм қаптал тәрәпке) менен белгиленеди. Оны ким көп көтерсе, күши көп болады.

Жууырыу, сууда жүзиу хэм баска спорт түрлеринде орынланған актив хәрәкетлердиң нәтижелері секундомер, электрон есаплау машиналары (ЭЕМ) аркалы өлшенеди. Секириу, ылақтырыу сыякты түрлер де тийкарынан рулеткалар аркалы өлшенеди. Улыума алганда сырткы көринис хэм дене агзаларының функционал ис-хәрәкетлерин туракты түрде өлшеп-тексерип барыу максетке мууапык. Бизге мәлим инсанлардын ис кәбилети, әсиресе талабалардын ақыл мийнети-оқыу процесинде денениң (организм) ис кәбилети тийкары орынды ийелейди. Бунда жүрек хэм қан тамырларының урыуы, мийнетке таярлығы үлкен әхмийетке ийе. Жүрек хэм қан тамырларының функционал хәрәкетин өлшеуде түрли эсбаптар хэм усыллардан пайдаланылады, яғний:

1. Вена қан тамырларын бармақлар менен басып турып, 10 секунд дауамында жүректин неше мәрте урыуы аныкланады. Мысалы, усы уақыт дауамында 12 мәрте тамыр урылды десек, бир минутта (60 секунд) жүректин урыуын (қан тамырлар аркалы) анықлау ушын $12 \times 6 = 75$ усылыннан пайдаланылады. Демек, тексерилиушиниң тыныш жагдайындағы жүрек урыуы 72 мәртеге дейин болыуы анық болады. Бул медициналық жактан нормал жагдай. Яғний саламат инсанларда тыныш жагдайда жүрек тамыры урыуы дәрежесин 70-80 ди қурайды. Бир орында турып секириу хэм баска усы сыякты баска да шынығуларды 5 минут дауамында орынлаганда жоқарыдағыдай көрсеткиш 120-130 я оннан да артық санларды көрсетиуи мүмкин. Спорт пенен шуғылланыушыларда бул көрсеткиш кем болыуы дәлилленген.

2. Медицина хызеткерлері жүрек хэм қан айланыу системасы хызметин танометр (дауыс еснтилиуин өлшеу, жүрек соғысы) хэм метроном (кыйсык сызыктықлар белгиси) аркалы аныкланады. Бул усылда бәлентликке (45-50 см)

шығыу, түсіу, жүріу, базы бир қурамалы шынығыуларды орышлау жолы менен өткізіледі. Бундай жағдайларда шынығыулар менен шугылланыу алдынан, шугылланыу ўақтында хэм шугылланып болғаннан кейін тез хэм 5 минут өткеннен кейін өлшенеді. Бул усылларда танометр хэм метроном техникалық эсбаплары анык көрсеткішлерди бере алады.

Соңғы жылларда медициналық жактан тексеріліу өткізілгенде жана техникалық эсбаплардан (ЭЕМ, компьютерлер, диагноз койыу техникалық эсбаплары хэм т.б.) мақсетке муўапык пайдаланылмақта.

Улыўмаластырып айтқанда, шыпакерлер дене ағзаларының физикалық хәрекетлерин тексеріуде түрлі усыллар хэм арнаулы техникалық эсбап-үскенелерден пайдаланбақта. Булар, өз гезегинде, талабалардың саламатлығын белгілеу хэм дене тәрбиясы хэм спорт пенен еркин шугылланыуы ушын жол ашып бермекте.

5.7. ШЫНЫҒЫҰЛАР ХӘМ ОЙЫНЛАРДА ЖАРАҚАТЛАНЫҰДЫҢ АЛДЫН АЛЫҰ

Жарақатланыудан сақланыу жоллары. Дене тәрбиясы сабақлары, спорт шынығыулары хэм жарыслар процесинде талабалардың тосагтан жарақатланыу (сүйек сыныуы, буўынлардың шығып кетиуи, жараланыу, урылыу хэм т.б.) жағдайларының болыуы тәбийий. Булардың келип шығыуының тийкаргы себеплери төмендегише түсіндириледі:

- Сабақ ўақтында талабалардың итибарсызлығы;
- Спорт шынығыулары процесинде өзін-өзи корғау илажларын билемейтуғынлығы;
- Эсбап-үскенелердің насазлығы;
- Жеке гигиена қағыйдаларына толық әмел қылмаслық;
- Оқытыушының (тренер) рухсатысыз баска шынығыулар менен өз бетинше шугылланыу хэм т.б.

Демек, дене тәрбиясы оқытыушылары (тренерлер) сабақлар, шынығыулар хэм спорт жарыслары процесинде талабаларға хэмме ўақыт жоқарыда көрсетілген, жүз беріуи мүмкин болған ўақыялар хэм хәдйиселерди үйретип барыулары тийис.

Дене тәрбиясы сабақлары хэм баска әмелий не-хәрекетлер процесинде талабалар, өзін-өзи қадағалап барыуы үлкен әхмийетке ийе.

Талабалар ең әуели өз саламатлығын тураклы қадағалап барыуы хэм дене шынығыуларының унамлы тәсірлерин сезіуи, теориялық хэм әмелий тәрептен билиуи тийис. Сапалы рәуиште бул процесслерди аңлауы, олардың саламатлықты сақлау хэм жақсылау, акылый кәбилетлериннің осіуине имкан жаратады.

Өзін-өзи қадағалау тийкарынан медициналық көрсетпелер, «Дене тәрбиясының тәбийий-илимий тийкарлары» бөліминдеги көрсетпелер тийкарында әмелге асырылыуы зәрүр.

Саламатлық хэм физикалық жағдайлар ең алдын кейіпнат, иштей, уйқы хэм денениң баска физиологиялық тәреплеринде сезіледі. Физикалық хэм

акылыи шаршаулардың жүз берйи тиккелей сол процесслерде көринеди. Сол себепли хэр бир талаба кан хэм жүрек урыуы системасындагы тезлик хэм өзгерислерди жақсы билген халда өзлерин тексерип барыуы тийис.

Шыныккан талабаларда дене шыныгыулары хэм түрли актив хэрекетлерде жүрек-кан тамырлары хэр минутта 130-150 мәрте урыуы байкалады. Егер бул көрсеткишлер асып кетсе, талаба-спортшынын физикалык тэрентен толык шыныкканлыгынан дерек бередн. Бундай көрсеткишлер тийкарынан шыныгыулардың 15-30 минутларында жүз берйи мүмкин. Талаба-спортшы өзин-өзи тураклы кадагалап барыуы, күнделикли аўкатланыу режимине әмел кылыуы, яғный семирпн яки азып кетпеуине итибар берип барыуы зәрүр.

Дене тәрбиясы шыныгыулары, спорт шыныгыулары процесслеринде жүз берген барлык өзгерислер, баклау-өлшеулерди хэм өз жуўмакларын талаба өзиниң арнаулы дәптерине белгилеп барыуы максетке муўапк. Өзин-өзи кадагалап барыу нәтийжесинде талаба өзиниң психо-физиологиялык өзгерислерин билпн барады, яғный:

➤ спорт алды хэм спорт процесслеринде албырау хэм жүрек-кан тамырларының урыуы, нәпес алыуы тезлеседи. Тураклы түрде спорт жарысларына катнасып жүргенлерде бул жагдай пәс болады;

➤ спорттагы албырау тийкарынан руўхый хэм физикалык кем раўажланған талабаларда көбирек жүз бередн;

➤ старттагы кәүстерлениу тийкарынан нервтын босасыуынан хэм кейшияттын түсип кетиуи менен байланыслы. Бундай жагдай талабалар хэм спортшылардың физикалык имканиятларына тоскынлык кылады. Сол себепли талабалар барлык жарысларга таярланыуды ең алдын физикалык тэрентен, руўхый тэрентен өзлерин күшли хэм көтеринки тутууы керек.

Спортта «Артықша шыныгыу ислеу» (перетренеровка), «Жансыз нока́т» (мертвая точка), «Екинши нәпес» (второе дыхание) деген түсиниклер болып, олар руўхый хэм физикалык процесслер менен тиккелей байланыслы. Оғада көп шыныгыу ислеу нәтийжесинде спортшы катты шаршауы, халдан тайыуы мүмкин. Сол себепли өзин-өзи кадагалау кағыйдасына хэм принциплерине бойсыныуы шәрт.

Жансыз нока́т - жүдә шаршаудың бир формасы. Бул жагдай орташа узаклыкка жууырыу, суўда жүзиу, футбол хэм баска спорт түрлеринде көбирек жүз бередн. Яғный физикалык таярлыгы хэм раўажланыуы жетерли дәрежеде болмағанылыгы себепли белгиленген узаклык ортасы яки соңында халдан тайып шаршап қалыуы мүмкин. Бул жагдайда дем алыу жолларының қысылыуы, пульстнн жүдә тез урыуы, мускуллардың босасып, жансызланып қалыуы анык сезиледи. Екинши нәпес тийкарынан жансыз нока́т ақырына жетип, денеде қайта тиклениу жагдайы жүз бередн. Бул физиологиялык өзгерислер хэм руўхый жагдайдың тәсиринде жүз бередн. Яғный спортшыда қалған узаклыкты басып өтиу, финишке әлбетте жетип барыу, бокс, гүрес хэм баска түрлерде алысуларды күшейтнү, жақсы тамаглау сезимлерн жоқары келеди хэм тийкаргы максет әмелге асырылады. Жоқары дәрежеде спорт шеберлиги хэм физикалык шыныгыуға ийе болған спортшыларда бул жагдайлар жеңил өтеди.

5.8. ЖАРАҚАТЛАНҒАН ХӘМ ШАРШАҒАНЛАРГА ӘМЕЛНІІ ЖӘРДЕМ ЖОЛЛАРЫ

Дене тәрбиясы сабақлары, спорт шынығыулары хәм жарыслар процесинде айырым талабалардың бирден жығылыуы, бийхуш болыуы, жаракатланыуы хәм баска түрли халатлар жүз береди. Бул тийкарынан кобинесе аўырыу (қан басымы пәс яки жокары, жүрек, өкпе, асказан-ишек, нерв хәм баска ағзалардың саў емеслиги) хәм физикалық тәрпентен жағдайы төмен дәрежедеги талабаларда жүз береди.

Сондай-ақ, жокарыда айтылғанындай рухсатсыз баска шынығыуларды ислеу, ойламастан шынығыу ислеу хәм баска жағдайларда денсаулығы жақсы талабаларда да жүз беріуи мүмкин. Сол себептен бундай жағдайлар жүз бергенде талабалар оларга жәрдем беріуи усылларын биліуи керек болады. Әлбетте бул усыллар ең әуели медицина хызметкерлери, корғаныуға таярлық шынығыулары (пухараларды корғау) хәм дене тәрбиясы оқытыушылары тәрпиннен үйретип барылады. Соның тийкарында катты шаршаған (жығылып калған) хәм аўырыу жүз бергенде төмендеги әмеллерди колланыуи усыныс етиледі:

- ↓ Жаракатланыу, жара хәм жаракатлардың орнын көриу хәм аныклау;
- ↓ Қан кетиуин тоқтатыу, байлау;
- ↓ Бийхуш болганда бетине суу себиу, яки кол менен уўкалау хәм шаппатлау (урыу);
- ↓ Шыққан бууынларды әсте тартып, сүйеклерди орнына түсириу;
- ↓ Сынған сүйеклерге итибарлы болыу хәм медициналық жәрдем пунктине алып барыу;
- ↓ Аўырыуға шыдай алмай жатқанларга азырак суу ишириу, оны жақсы сөзлер менен жубатыу, кеулин көтериу.

Жүриуи имканиятына ийе болмаған талабаларды 3-4 адам болып көтерип (көтериу кағыйдаларын биліуи керек) яки сүйеп медициналық пунктине алып барыу ямаса тез жәрдем машинасын шақырыу керек.

Жуўмаклап айтканда, инсан жасау хәм мийнет кылыу ушын актив хәрекет кылады. Бунда мийнет хәм социаллық тұрмыс процеслеринин түрлери, кәсийетлерине карап адамлар тез ямаса әсте хәрекет кылыуға колингип калады. Бундай инсанлар зәрүрлик болганда хәдден тыс актив хәрекет кылыуына (тез жууырыу, аўыр жүк көтериу хәм т.б.) туўра келеди. Усы тийкарда шаршау, зорығыу, жаракат, аўырыу хәм баска жаман жағдайлар жүзеге келеди. Оларды өз қәлпине келтириу хәм сапластырыу жоллары, усыллары узақ ўақытларга созылыуы мүмкин. Бундай жағдайларды оқыушы жаслар, талабалар саналы рәуиште түсиниуи, бойына сиңириуи керек.

Кеуилсиз хәдийселер жүз бермеуи ушын ең алдын хәр бир инсан, оқыушы хәм талаба жаслар дене тәрбиясы хәм спорт пенен барқулла шуғылланып шынығыулар илеп турыуы зәрүр.

Усы орында медицина хызметкерлери хәм дене тәрбиясы оқытыушыларының көрсетпелерин ислеу, шынығыуларының теориялық хәм

эмелий тийкарларын ийелеў керек болады. Сондай-ак, зэрүр болганда өзин-өзи кадағалаў, биринши эмелий жәрдем жолларын да билиўи керек.

6. ДЕНЕ ТӘРБИЯСЫНДА ХАЛЫҚ МИЛЛИЙ ОЙЫНЛАРЫНАН ПАЙДАЛАНЫҰ

Халық миллий ойындары дегенде миллий кәсипетлерди өз ишине алған түрли хәрекетли ойындар, аяқ ойындар, айтысыўлар, күш ислетип исленетугын курамалы шыныўлар (гүрес, бокс, оқ атыў, жүзиў, ат ойындары хәм т.б.) түсиниледи. Олар жеке тәртипте хәм топар болып орынланады. Олардың кең колланылыўы хәм таркалыўы түрли дәстүрлер, байрамлар, мерекелер, жарысларда көринеди.

Сондай-ак, хәр бир халықтың өз мәденияты хәм социаллық мәдений турмыс дәрежесин билдириўши миллий ойындары болады. Мәселен, Орта Азия хәм Қазақстан халықларының бир-бирине жақын хәм улыўма болып кеткен миллий ойындары оғала көп.

Өзбек халқының гүрес түрлери (Бухара хәм Ферғана усыллары), ат ойындары (көкпар-ылақ, бәйги, аттан аўдарыў, атты секиртиў, ойнатыў, тосықлардан секирип өтиў хәм т.б.), дәрўаз хәм хәрекетли ойындары мазмун, форма хәм шеберлик тәрептен басқа халықлардан айырылып турады.

Өзбекстан халықларының миллий хәрекетли ойындары, гүреслери, ат хәм дәрўаз ойындарының келип шығыўы хәм олардың хәзирги дәўирде де кең колланыўы хаккында көп изертлеўлер алып барылған. Олардың арасында У.Қарабаев, М.Мурадов, Т.С.Усманходжаев, Ж.Тошпўлатов, А.Қ.Атаев, Н.П.Рудченко, Р.Абдумаликов хәм басқалардың изертлеўлери нәтижелери, оқыў-методикалық колланбалары, илимий-массалық китаплары дықкатқа ылайықты. Себеби олардың мазмунында хәм максет-ўазыйпаларында инсанларды тәрбиялаўда дене тәрбиясының ең әхмийетли курал екенлиги айрықша айтып өтилген.

Ертедеги ата-бабаларымыз хәм әўладларымыздың социаллық мәдениет турмысында гүрес, ат ойындары, дәрўаз, жүк (тас) котериў, пияда бәйги, «кулак созба», «ешек минли», «жекке урыстырыў» хәм т.б. жүзлеп ойындардан максетли пайдаланған. Бундай ўакыялар, мәдений байрамлар хаккында М.Мурадов (филолог), У.Қарабаев (философ), Т.С.Усманходжаев (педагогика илимлериниң докторы) хәм басқа да белгили алымлардың илимий-изертлеўлери дықкатқа ылайықты.

Айтып өтиў орынлы, дерлик, халық миллий ойындарының барлығы мазмунары хәм социаллық-тәрбиялық кәсипетлери жасларды мийнеткеш, ишең хәм физикалық жетик инсан болыўға қаратылғанлығы менен хәзирги заман спорт түрлеринен калыспайды. Сол себепли өзбек гүреслерин (гүрес, белбеўли гүрес, туран қол урысы) хәм ат ойындары (бәйги, тосықтан секириў хәм т.б.) Азия хәм жәхән спорт дәрежесине шығып алды. Бундай имканиятларға жетиўде ғәрезисизликтиң шарапаты, Республика Президенти хәм хўкиметиңиң хәрекетлери хәм ғамхорлығы үлкен әхмийетке ийе.

Мәмлекетимизде миллий қәдириятларды қайта тиклеў, халықтың турмыс хәм руўхый мәдениятын және де раўажландырыў ушын өткерилетугын Наўрыз,

Гәрәзсизлик күни, Зүрәәт байрамы, кәсип-мийнет байрамы хәм баска түрли дәстүрий, мәдәний тамашаларда миллий халык ойындарынан кең пайдаланылмақта.

Жасларда миллий ар-намыс сезимлерин кәлиплестириү хәм және де бекемлеү жолында алып барылып атырган үлкен ийгиликли ислерде миллий халык ойындары «Алпамыс ойындары», «Тумарис ойындары», «Мәхәлле палъанлары» ойындары хәм Республика фестиваллары (1998-2002) сыяклы спорт ойындарының орны айрыкша.

«Өзбек гүреси» бойынша Жәхән чемпионатлары (Ташкент-1999, Анталия-2000, Венгрия-2001, Арманстан-2002) хәм Азия бириңшиликлери (Ҳиндстан-2002) өткизилиүи Өзбекстанның уллы гәрәзсизлик жолынан баратырганлығының айкын көрниси.

Миллий халык ойындары алдыңғы аўқам дәүиринде раўажланыў орнына артқа карай кеткенлиги, қадаған етилгенлиги хәммеге белгили.

Кокпар - ылақ ойыны «денсаўлык ушын зыян» деп куўдалаўга алынған еди. Себеби, халықты миллий мәдәнияты хәм үрп-әдетлеринен айырыў, куллыққа ийтермелеүдиң жолы еди.

Өзбекстан оз гәрәзсизлигине ерискеннен сон түрли қадағалаўларға шек койылды хәм миллий еркиңликке кең жол ашылды. Буның тийкарында миллий халык ойындарын кайта тиклеү, ен жайдырыў хәм жетилестириүге кең жол ашылды.

Халык ойындарының жанкүйерлери У.Қарабасев хәм Т.Ғ.Усманходжаевлардың басламалары менен хәм тиккелей қатнасыўында миллий халык ойындары бойынша жүдә көп жарыслар, илимий-әмелий әнжуманлар шөлкемлестирилмекте. Олардан айырымлары хақында соз етиўди макул таптық.

1991-жыл 21-апрельде Жиззах ўәлаятының Фарыш районында миллий халык ойындары бойынша Республикалык жарыс шөлкемлестирилди хәм хәр жылы 1994-жылға шекем усы районда өткерилип барылды.

Республика Мәмлекетлик дене тәрбиясы хәм спорт комитети, Республика мәдәният ислери министрлиги хәм баска бир қатар шөлкемлердин усынысы менен Фарыш районында 1996-жылы миллий халык ойындары олимпиадасы атамасы менен бул жарыс хәр еки жылда бир мәрте «Алпамыс ойындары» Республикалык фестивал аты менен өткизилип келинбекте.

1998-жыл Термез, 2000-жыл Ферғана, 2002-жыл Гүлистанда бул фестиваллар үлкен көтериңкилик пенен өткерилди. Фестивалдың ис дәстүринде тийкарынан төмендеги миллий халык ойындары бойынша жарыслар алып барылады.

- гүрес (белбеўли гүрес, туран-қол урысы);
- желке урыстырыў (қоразлар урысы);
- билек күшин сынаў;
- тоғыз тас (қызлар ойыны);
- хәрәкетли ойындар: «Боран», «Күйдн», «Минди», «Шувак» хәм т.б.

Жоқарыда саналған миллий спорт ойындарында хәм хәрәкетли ойындарда инсаний пазыйлеглер (топар яки жәмәәт ушын гүреснү)

кәлиплескенлиги менен социаллық мәдениет хәм тәрбиялық кәсіпәтләри үлкен әхмийәтке ийе.

Миллий халық ойыналары дене раўажлануўын тәмийинлеў, жәмәәтшилик руўхын көтерив, Ұатанды корғаудағы өзине тән кәсіпәтләр есапка алынған халда оның ең әжайып түрләри оқыў орыннарының «Дене тәрбиясы» дәстүрине (1999-жылдан) киргизилген. Халық ойыналарының ең сүйип, кәстерленип киятырған түрләри, әсиресе аўылдағы тойларда «пияда бәйги», «кулак созыў», гүрес, көкпар, бәйги хәм т.б. ойыналар елеге шекем ойналып киятыр. Баскаша айтқанда, аўыллардағы үлкен тойлар гүрессиз, көкпарсыз өтпейди.

ХӘРЕКЕТЛИ ОЙЫНАЛАР

Өзбек халық хәрәкәтли ойыналары хақында атаклы илимпазлар М.Муратов, У.Қарабаев, Т.С.Усманходжаев, Ф.Хўжаев хәм баскалар өз мийнетләринде пикирләрин билдирип өткен. Олардың баянлауынаша, хәрәкәтли ойыналар мәўсим, мийнет, социаллық - мәдениет турмыс, жаўынгерлик хәм баска тараўларға каратылып, тийкарынан дене тәрбиясының хәмде шыныгыўды тәмийинлеўде хызмети үлкен. Ойыналардың түрләри оғада көп. Т.С.Усманходжаев, Ф.Х.Хўжаевлардың «Хәрәкәтли ойыналар», «1001 ойын» (1991), хәм баска китапларында миллий хәрәкәтли ойыналар өз мазмунын тапқан.

Халық хәрәкәтли ойыналарының социаллық-мәдениет, тәрбиялық хәм педагогикалық тәрәпләри хақында Р.Н.Насриддинов, Ж.Т.Тошпўлатов, А.Қ.Атаев хәм баска да жас талантлы илимпазлар өз мийнетләринде хәр тәрәплеме сөз етеди. Усындай көз-караслар Р.Абдумаликов, Р.Қ.Кудратов, К.Д.Ярашевлардың «Көкпары» (1997) илимий-массалық монографиясында да айқын сәўлеленген.

Улыўма билим берив мектепләри, академиялық лицей хәм кәсип-өнер колледжләри, жокары оқыў орыннары хәм хәттеки балалар бақшаларының «Дене тәрбиясы» дәстүрләрине айырым миллий хәрәкәтли ойыналар енгизилген. Бул ойыналар арқалы балалар, оқыўшы жаслар хәм талабаларға миллий кәдириятымыздың мазмуны, руўхий мәдениятымыз байлығы хәм ең әхмийәтли миллий сезимләрин сийдирип барывға имканиятлар жаратылмақта. Усы тийкарда миллий халық ойыналарының социаллық-педагогикалық кәсіпәтләри хәм мазмуналары әмелде өз әхмийәтине ийе. Айырым бир хәрәкәтли ойыналар хақында кыскаша мағлыўматлар берип өтемиз.

«ҚАШАРМАН ТОП» ОЙЫНЫ

Қарақалпақ миллий ойыналары өзиниң узақ тарийхына ийе. Егер де колда бар мағлыўматларға сүйенетуғын болсақ, қашарман топтың пайда болғанына мың жылға шамалас ўақыт болған. Өткен дәўир ишинде бул ойын халқымыздың арасында кең тарқалған, сүйип ойналатуғын ойыналардың бири болған. Деген менен қашарман топтың тарийхы, оның қағыйдалары туўралы жазба мағлыўматлар бизиң бүгинги күнимизге шекем жетип келмеген. Тек ғана аўызша түрде ойнаў қағыйдалары әўладтан-әўладқа өтип келген.

Кашарман топ ойынына айырым хәрекетлери менен, мазмуну менен кәһи үзгәртүрүн ойындар Англияда «крикет», АҚШ да «бейсбол», Францияда «фесел палло», Румынияда «ойна» деп аталады хәм жаслар арасында үлкен кызыкшыллык менен ойналады. Бүгинги күни, АҚШта, тәҗрибеләнгән бир катар мәмлекетлерде кешнен таркалган бейсбол ойынының тийкәһи рәһи каракалпак миллий ойыны кашарман топтан келип шыккан, деген жәһәткә келиүгә толық тийкәр бар. Бул бойынша белгисиз автор тәрәпинен «Дууду олам» атлы мийнет, сондай-ақ Италия саяхатшысы Марко Поло, Вэмберг парсы тарийхшысы Фазаллах ибн Абдул-Хайр Хамадани хәм баскалар бул дүррәли мағлүматлар жазып кеткен. Соның ишинде XIV-XV әсирләргә Азия регионына жасаган саяхаты даўамында Гәне Үргенеш, Хожели қалаларында болған Марко Поло өзиниң «Книга о разнообразий мира» китабында сыйыр жүнлеринен кишкене топ ислен, хәзирги кашарман топ ойындарын сол дәүирлерде ойнағанын жазады. Әлбетте, бүгинги күни дүньяның 120 мәмлекетине таркалган, негизи бизниң халқымыздан шыккан бейсбол ойыны қандай абырайға ийе болса, каракалпак миллий кашарман топ ойынын да сондай дәрежеге жеткерийүмиз тийс.

Кашарман топ ойыны 1991-жылдан баслап орта арнаўлы, жокары окыў орынларында қолға алынып, бул ойынды раўажландырыў хәм оның мазмунын байытып, жасларды кызыктырып барыў максетинде дәслепки жарыслар өткерилди. 1994-жылы апрель айында болып өткен орта арнаўлы окыў орынларының спартакиадасы дәстүрине биринши мәрте кашарман топ жарысы киргизилди. Бул жарыска 6 команда қатнасып, Әжинияз атындағы Нөкис мәмлекетлик педагогикалык институтының командасы жеңимпаз болды. Кәшиник аўқамларының дене тәрбиясы хәм спорт жәмийети республикалык басқарма 1995-жылғы спорт жарысларын өткернү илажларының не жобасына миллий халық ойындары, соның ишинде кашарман топты киргизип, сол жылы каракалпак миллий ойындары спорт фестивалын өткерди. Усы жарыс қатнасыўшылары ишинен ең жақсылары таңлап алынып, 2005-жылы апрель айында Жиззақ қаласында өткерилген миллий халық ойындары фестивалына республикамыздан 42 талантлы жаслар қатнасып қайтты. Ойындардың ишинде каракалпак миллий кашарман топ ойыны айрықша мазмунға ийе болып, жокары бағаға миясар болды.

2006-жыл 15-февраль күни болып өткен шөлкәмlestирнү конференциясында Қарақалпақстан Республикасы кашарман топ федерациясы дүзиліп, өз жұмысын бастады.

«АҚ СҮЙЕК» ОЙЫНЫ

Алдын айтып өтиў орынлы, бул ойынның мазмуну хәм орынланыўының техникалык-тактикалык тәрәплери Америка халқының Регби ойынына уқсап кетеди. Итнэй ойынушылар теннен еки тәрәпке болинип (жағдайға қарап хәр еки тәрәпке 5-7 жиқиниң да көп алам) баслык (капитан) сайлайды. Шек таслаў тийкәһинде ойында баслаўшы топар анықланады. Ойын баслаўшылары қарсыласлардың көзин байлап (түңле ойнаса, көзди жумып терис қараў) «ақ сүйек»ти қатталлаў бир буйым) майланның қәлеген тәрәпине ылақтырады.

Оннан соң төрешинин рухсаты менен көзлөр ашылады ҳам «ак сүйек»ти таўып төрешчге әкелип бернўге рухсат бериледи. Оны еки топар излеўге түседи. Тапқан адам епшиллик ҳам шаққанлык пенен оны алып кашады. Егер ол карсылас алдында илажсыз калса, сүйекти шеригине узатады. Сол бағьтта сүйек колдан колға өтип, ойын кызгын пәт пенен, түрли усыл ҳам әмеллерди иелетиў менен даўам етеди. Ойын еки-үш мәрте даўам етиўи мүмкин. Сүйекти ким биринши болып төрешиге әкелип берсе, сол топар жеңиске ерискен есапланады. Утылган топар ойын қағьйдасына көре, карсыласларын аркалап ямаса желкесине миндирил ойын майданын бир мәрте айланып шығады. Ойында шәртлер өзгериўи ҳам жаңа қағьйдалар киргизиўи мүмкин.

Бул ойын ашық майданларда, стадионларда яки далаларда өткерилиўи мүмкин. Ойындагы ис-хәрекетлер тийкарынан тез жуўырыў, бурылып калыў, карсылас үстинен (жығылса) секирип өтиў, топ болып сүйекти басып жатқанда оннан шығып кете алыў (шылаў) сыяклы шыдамлылык, күшлилик, шаққанлык кәсийетлерди тәрбиялаўда хызмет етеди.

ПАДА ТОП

Ойынның сондай айтылыўының себеби, алдынгы дәўирлерде топты пада (сыйыр, өгиз ҳам т.б.) жүннен (колды суўлап) пада үстинен ыскылап, жүнин домалатып топ жасаған. Екиншиден, ойын мазмуны шопанның мал бағыўы ҳам кешки пайыт оларды қораға қамаўына уксап кетеди. Сол тийкарда 10-15 ойыншы шеңбер формасында (аралык 1-1.5м) дизилип, өзлерине шуқыр (қора) таярлайды ҳам шеңбердин ортасында болса, кенирек шуқыр (қора) қазылады. Ойыншылар арасынан биреўин баслаўшы (шопан) етип сайлайды. Барлык ойыншыларда 1-1.5 метр узынлықта таяк болады. Баслаўшы (шопан) топты (малды) таягы менен домалатып, шуқырға (қораға) киргизиўге хәрекет қылады. Басқалар болса, оны қайтарыўға кириседи. Баслаўшы (шопан) пайыттан пайдаланып, бос шуқырға өзиниң таягын киргизиўи керек. Бул жағдай жүз бермегенше баслаўшы топты сүрнп, қайтарып жүреди. Топ (мал) узагыракка кеткенде төрешиниң «алмас» (жайды өзгер) деген тапсырмасы бериледи. Сол ўақытта барлык ойыншылар бир-бирлери менен орын алмасыўы шәрт. Баслаўшы тез хәрекет етсе, бир орынды ийелеўи мүмкин. Сонда орынсыз қалған ойыншы баслаўшы (шопан) ўазыйпасына кириседи. Шараятка қарап ойын 30-60 минут даўам етиўи мүмкин.

Ойын муз түсинде хоккейге уксады. Сол себебли бул ойын тегис анык майданда яки далада өткериледи. Ойында теннис тобы ямаса әниўайы кишкене рунна топларынан пайдаланады. Ойын арқалы тезлик, епшиллик, сезгирлик сыяклы кәсийетлер менен биргеликте туўрылык, ҳадаллык, хўжданлылык, дослык пазыйлетлери де тәрбияланып барылады.

Улыўма алғанда өзбек халқы арасында хәр кыйлы қызыклы хәрекетли ойындар оғада көп. Еле үйренилмеген ойындар да көп деўге болады. Аўыл жаслары (әсиресе, таўлы жерлерде) арасында «шўллик», «ешек минди», «қулак созба», «желке урыстырыў» (қоразлар урысы), «арқан күйди», «жасырынбақ» сыяклы жүзлеп ойындар қызыгыўшылык пенен ойналып келннбекте. Оларға адамлар футбол, гүрес, бокс, теннис, волейбол сыяклы ойындарға қызыкқандай

Гәрәзсизлик күни, Зүрәәт байрамы, кәсип-мийнет байрамы хәм баска түрли дәстүрий, мәдәний тамашаларда миллий халык ойындарынан кең пайдаланылмақта.

Жасларда миллий ар-намыс сезимлерин кәлиплестириү хәм және де бекемлеү жолында алып барылып атырган үлкен ийгиликли ислерде миллий халык ойындары «Алпамыс ойындары», «Тумарис ойындары», «Мәхәлле палъанлары» ойындары хәм Республика фестиваллары (1998-2002) сыяклы спорт ойындарынын орны айрыкша.

«Өзбек гүреси» бойынша Жәхән чемпионатлары (Ташкент-1999, Анталія-2000, Венгрия-2001, Арманстан-2002) хәм Азия бириншиликлери (Хиндстан-2002) өткизилиүи Өзбекстанның уллы гәрәзсизлик жолынан баратырганлығының айкын көринисн.

Миллий халык ойындары алдыңғы аўкам дәүиринде раўажланыү орнына артқа карай кеткенлиги, қадаган етилгенлиги хәммеге белгили.

Кокпар - ылак ойыны «денсаўлык ушын зиян» деп куўдалаўға алынған еди. Себеби, халықты миллий мәдениаты хәм үрп-әдетлеринен айырыү, куллыкка ийтермелеүдин жолы еди.

Өзбекстан оз гәрәзсизлигине ерискеннен соң түрли қадағалаўларға шек койылды хәм миллий еркинликке кең жол ашылды. Буның тийкарында миллий халык ойындарын қайта тиклеү, ен жайдырыү хәм жетилестириүге кең жол ашылды.

Халык ойындарынын жанкүйерлери У.Қарабаев хәм Т.С.Усманходжаевлардың басламалары менен хәм тиккелей катнасыўында миллий халык ойындары бойынша жүдә көп жарыслар, илимий-әмеллий энжуманлар шөлкемлестирилмекте. Олардан айырымлары хаққында сөз етиүди макул таптық.

1991-жыл 21-апрельде Жиззах ўәлаятының Фарыш районында миллий халык ойындары бойынша Республикалык жарыс шөлкемлестирилди хәм хәр жылы 1994-жылға шекем усы районда өткерилип барылды.

Республика Мәмлекетлик дене тәрбиясы хәм спорт комитети, Республика рәденият ислери министрлиги хәм баска бир қатар шөлкемлердин усынысы менен Фарыш районында 1996-жылы миллий халык ойындары олимпиадасы тамасы менен бул жарыс хәр еки жылда бир мәрте «Алпамыс ойындары» Республикалык фестивал аты менен өткизилип келинбекте.

1998-жыл Термез, 2000-жыл Ферғана, 2002-жыл Гүлистанда бул фестиваллар үлкен көтериңкилик пенен өткерилди. Фестивалдың ис дәстүринде тийкарынан төмендеги миллий халык ойындары бойынша жарыслар алып барылады.

- гүрес (белбеўли гүрес, туран-қол урысы);
- желке урыстырыү (қоразлар урысы);
- билек күшин сынаў;
- тоғыз тас (қызлар ойыны);
- хәрәкетли ойындар: «Боран», «Күйди», «Минди», «Шувақ» хәм т.б.

Жоқарыда саналған миллий спорт ойындарында хәм хәрәкетли ойындарда инсаный пазыйлеглер (топар яки жәмәәт ушын гүресіү)

кәлиплескенлиги менен социаллық мәдениет хәм тәрбиялық кәсіпәтләри үлкен әхмийәтке ийе.

Миллий халық ойыңлары дене раўажланыўын тәмийинлеў, жәмәәтшилик руўхын көтерилеў, Ұатанды корғаудағы өзине тән кәсіпәтләр есапка алынған халда оның ең әжайып түрләри оқыў орынларының «Дене тәрбиясы» дәстүрине (1999-жылдан) киргизилген. Халық ойыңларының ең сүйип, кәстерленип киятырған түрләри, әсиресе аўылдағы тойларда «пияда бәйги», «қулақ созыў», гүрес, көкпар, бәйги хәм т.б. ойыңлар елеге шекем ойналып киятыр. Баскаша айтқанда, аўыллардағы үлкен тойлар гүрессиз, көкпарсыз өтпейди.

ХӘРЕКЕТЛИ ОЙЫҢЛАР

Өзбек халық хәрәкетли ойыңлары ҳаққында атаклы илимпазлар М.Мурадов, У.Қарабаев, Т.С.Усманходжаев, Ф.Хўжаев хәм басқалар өз мийнетләринде пикирләрин билдирип өткен. Олардың баянлаўынша, хәрәкетли ойыңлар мәўсим, мийнет, социаллық - мәдениет турмыс, жаўынгерлик хәм баска тараўларға каратылып, тийкарынан дене тәрбиясының хәмде шынығыўды тәмийинлеўде хызмети үлкен. Ойыңлардың түрләри оғада көп. Т.С.Усманходжаев, Ф.Х.Хўжаевлардың «Хәрәкетли ойыңлар», «1001 ойың» (1991), хәм баска китапларында миллий хәрәкетли ойыңлар өз мазмунын тапқан.

Халық хәрәкетли ойыңларының социаллық-мәдениет, тәрбиялық хәм педагогикалық тәрәпләри ҳаққында Р.Н.Насриддинов, Ж.Т.Тошпўлатов, А.Қ.Атаев хәм баска да жас талантлы илимпазлар өз мийнетләринде хәр тәрәплеме сөз етеди. Усындай көз-қараслар Р.Абдумаликов, Р.Қ.Кудратов, К.Д.Ярашевлардың «Көкпары» (1997) илимий-массалық монографиясында да айқын сәўлеленген.

Улыўма билим берилеў мектепләри, академиялық лицей хәм кәсип-өнер колледжләри, жоқары оқыў орынлары хәм хәттеки балалар бақшаларының «Дене тәрбиясы» дәстүрләрине айырым миллий хәрәкетли ойыңлар енгизилген. Бул ойыңлар арқалы балалар, оқыўшы жаслар хәм талабаларға миллий қадириятымыздың мазмуну, руўхый мәдениетимиз байлығы хәм ең әхмийәтли миллий сезимләрин билдирип барыўға имканиятлар жаратылмақта. Усы тийкарда миллий халық ойыңларының социаллық-педагогикалық кәсіпәтләри хәм мазмунлары әмелде өз әхмийәтине ийе. Айырым бир хәрәкетли ойыңлар ҳаққында қысқаша мағлыўматлар берип өтемиз.

«ҚАШАРМАН ТОП» ОЙЫНЫ

Қарақалпақ миллий ойыңлары өзиниң узак тарийхына ийе. Егер де қолда бар мағлыўматларға сүйенетугын болсақ, қашарман топтың пайда болғанына мың жылға шамалас ўақыт болған. Өткен дәўир ишинде бул ойың халқымыздың арасында кең тарқалған, сүйип ойналатугын ойыңлардың бири болған. Деген менен қашарман топтың тарийхы, оның қағыйдалары туўралы жазба мағлыўматлар бизиң бүгинги күнимизге шекем жетип келмеген. Тек ғана аўызша түрде ойнаў қағыйдалары әўладтан-әўладқа өтип келген.

Кашарман топ ойынына айырым хәрекетлери менен, мазмуну менен жакын уксайтугун ойындар Англияда «крикет», АКШ да «бейсбол», Финляндияда «песа палло», Румынияда «ойна» деп аталады хэм жаслар арасында үлкен кызыгыўшылык пенен ойналады. Бүгүнкү күни, АКШта, раўажланган бир катар мәмлекетлерде кеңен таркалган бейсбол ойынының тийкары усы каракалпак миллий ойыны кашарман топтан келип шыккан, деген жуўмакка келиўге толық тийкар бар. Бул бойынша белгисиз автор тәрәпинен «Худуду олам» атлы мийнет, сондай-ақ Италия саяхатшысы Марко Поло, Вамберн, парсы тарийхшысы Фазаллах ибн Абдул-Хайр Хамадани хэм баскалар бул туўралы маглыўматлар жазып кеткен. Соның ишинде XIV-XV эсирлерде Азия регионьна жасаган саяхаты даўамында Гонс Ургениш, Хожели калаларында болган Марко Поло өзиниң «Книга о разнообразий мира» китабында сыйыр жүнлеринен кишкене топ ислен, ҳазирги кашарман топ ойынларын сол дәўирлерде ойнаганын жазады. Әлбетте, бүгүнкү күни дүньяның 120 мәмлекетине таркалган, негизи бизиң халкымыздан шыккан бейсбол ойыны қандай абырайға ийе болса, каракалпак миллий кашарман топ ойынын да сондай дәрежеге жеткерийүмиз тийис.

Кашарман топ ойыны 1991-жылдан баслап орта арнаўлы, жокары оқыў орынларында қолға алынып, бул ойынды раўажландырыў хэм онын мазмунын байытып, жасларды қызыктырып барыў мақсетинде дәслепки жарыслар өткерилди. 1994-жылы апрель айында болып өткен орта арнаўлы оқыў орынларының спартакиадасы дәстүрине биринши мәрте кашарман топ жарысы киргизилди. Бул жарыска 6 команда қатнасып, Әжинияз ағындағы Нөкис мәмлекетлик педагогикалық институтының командасы жеңимпаз болды. Кәсиплик аўқамларының дене тәрбиясы хэм спорт жәмийети республикалық баскарма 1995-жылғы спорт жарысларын өткерийү илажларының не жобасына миллий халық ойындары, соның ишинде кашарман топты киргизип, сол жылы каракалпак миллий ойындары спорт фестивалын өткерди. Усы жарыс қатнасыўшылары ишинен ең жақсылары тандап алынып, 2005-жылы апрель айында Жиззак қаласында өткерилген миллий халық ойындары фестивалына республикамыздан 42 талантлы жаслар қатнасып қайтты. Ойындардың ишинде каракалпак миллий кашарман топ ойыны айрықша мазмунға ийе болып, жокары бахаға миясар болды.

2006-жыл 15-февраль күни болып өткен шөлкемлестириў конференциясында Қаракалпақстан Республикасы кашарман топ федерациясы дүзиліп, өз жумысын баслады.

«АҚ СҮЙЕК» ОЙЫНЫ

Алдын айтып өтиў орынлы, бул ойынның мазмуну хэм орынланыўының техникалық-тактикалық тәрәплери Америка халқының Регби ойынына уксап кетеди. Яғный ойнаўшылар теңнен ски тәрәпке болишип (жағдайға қарап хәр ски тәрәпке 5-7 яки оннан да көп адам) баслык (капитан) сайлайды. Шек таслаў тийкарында ойынды баслаўшы топар аныкланады. Ойын баслаўшылары қарсыласлардың қозин байлап (түнде ойнаса, қозди жулып терис қараў) «ақ сүйек»ти (қаттылаў бир буйым) майданның қәлеген тәрәпине ылақтырады.

Ошнан соң тәрешиниң рухсаты менен көзлер ашылады хэм «ак сүйек»ти таўып тәрешчге әкелип берийге рухсат бериледи. Оны еки топар излеўге түседи. Тапқан адам ешиллик хэм шакканлық пенен оны алып кашады. Егер ол карсылас алдында илажсыз калса, сүйекти шеригине узатады. Сол бағытта сүйек колдан колға өтип, ойын кызғын пәт пенен, түрли усыл хэм әмеллерди ислетиў менен даўам етеди. Ойын еки-үш мәрте даўам етиўи мүмкин. Сүйекти ким биринши болып тәрешчге әкелип берсе, сол топар жеңиске ерискен есапланады. Утылған топар ойын қағыйдасына көре, карсыласларын аркалап ямаса желкесине миндирип ойын майданын бир мәрте айланып шығады. Ойында шәртлер өзгериўи хэм жаңа қағыйдалар киргизиўи мүмкин.

Бул ойын ашық майданларда, стадионларда яки далаларда өткерилиўи мүмкин. Ойындағы ие-хәрәкетлер тийкарынан тез жуўырыў, бурылып калыў, карсылас үстинен (жығылса) секирип өтиў, топ болып сүйекти басып жатқанда ошнан шығып кете алыў (шылаў) сыяклы шыдамлылық, күшлилик, шакканлық кәсийетлерди тәрбиялаўда хызмет етеди.

ПАДА ТОП

Ойынның сондай айтылыўының себеби, алдыңғы дәўирлерде топты пада (сыйыр, өгиз хэм т.б.) жүннен (колды суўлап) пада үстинен ысқылап, жүнни домалатып топ жасаған. Екиншиден, ойын мазмуны шопанның мал бағыўы хэм кешки пайыт оларды көраға қамаўына уксап кетеди. Сол тийкарда 10-15 ойыншы шеңбер формасында (аралық 1-1,5м) дизилип, өзлерине шуқыр (қора) таярлайды хэм шеңбердиң ортасында болса, кенирек шуқыр (қора) казылады. Ойыншылар арасынан биреўин баслаўшы (шопан) етип сайлайды. Барлық ойыншыларда 1-1,5 метр узынлықта таяқ болады. Баслаўшы (шопан) топты (малды) таяғы менен домалатып, шуқырға (қораға) киргизиўге хәрәкет кылады. Басқалар болса, оны қайтарыўға кириседи. Баслаўшы (шопан) пайыттан пайдаланып, бос шуқырға өзиниң таяғын киргизиўи керек. Бул жағдай жүз бермегенше баслаўшы топты сүрип, қайтарып жүреди. Топ (мал) узағыракка кеткенде тәрешиниң «алмас» (жайды өзгер) деген тапсырмасы бериледи. Сол ўақытта барлық ойыншылар бир-бирлерни менен орын алмасыўы шәрт. Баслаўшы тез хәрәкет етсе, бир орынды ийелеўи мүмкин. Сонда орынсыз қалған ойыншы баслаўшы (шопан) ўазыйпасына кириседи. Шараятка қарап ойын 30-60 минут даўам етиўи мүмкин.

Ойын муз түсинде хоккейге уксайды. Сол себебли бул ойын тегис анық майданда яки далада өткериледи. Ойында теннис тобы ямаса әниўайы кишкене рунна топларынан пайдаланады. Ойын арқалы тезлик, ешиллик, сезгирлик сыяклы кәсийетлер менен биргеликте туўрылық, хадаллық, хўжданлылық, дослық пазыйлетлерни де тәрбияланып барылады.

Улыўма алғанда өзбек халқы арасында хәр қыйлы қызыклы хәрәкетли ойындар оғада көп. Еле үйренилмеген ойындар да көп деўге болады. Аўыл жаслары (әсиресе, таўлы жерлерде) арасында «шўллик», «ешек минди», «қулак созба», «желке урыстырыў» (қоразлар урысы), «арқан күйди», «жасырынбак» сыякты жүзлеп ойындар қызығыўшылық пенен ойналып келинбекте. Оларға адамлар футбол, гүрес, бокс, теннис, волейбол сыякты ойындарға қызыкқандай

кызыгады. Бирак оларды шөлкемлестирүү шараятлары (орынлар, эсбаптар, үйренишчилер) жетерли дәрежеде емес.

Спортка усаган бул миллий хәрекетли ойындарды кайта ислеп шыгыў. шараятлар жаратыў жолы менен массалык хэмде спорт дәрежесинне алып шыгыў дәркар.

Барлык миллий хәрекетли ойындарымыз миллий кәдириятлар мазмуны руўхый мәдениатымыздың белгисин хэм физикалык жетискенликти тәмийинилеўши фактор сыпатында тәлим-тәрбия процесслеринде (оқыў орынлары, мәхәлле, шанарак хэм спорт сарайларында) максетли колланылыўы тийис. Бул исти әмелий тәрептен иске асырыўда ең баслы мәселе массалык саламатластырыў, дене тәрбиясы хэм спорт тараўында кәнге кадрлар таярлаўды жаксы жолга койыўга туўра келеди. Сондай-ак дене тәрбиясы оқығыўшылары хэм спорт түрлери бойынша тренерлер таярлаў, олардың маманлыгын асырыў, шөлкемлестиреўшилик кәбилетлерин және де тереңлестиреў, миллий халық ойындары бойынша терең билим хэм әмелий конликлелер менен қуралландырыў баслы ўазыйпа болыўы керек.

ГҮРЕС

Өзбек халқының әзелий миллий ойындарынан бири - гүрес есапланады. Гүрес Ферғана, Зарафшан, Сырдәрья, Қашқадәрья хэм Хорезм үлкесин хэмде баска орынларда өзине тән усыллар, қағыйдалар тийкарында кәлиплесип хэм раўажланып келген. Гүреске түсиў хэм жениў дәстүрлери дәслеп руў-аймақлар арасында жаўынгерлик хэм қахарманлык белгисин сыпатында колланылған. Той мәресимлери, егин егиў хэм зүрәәтти жыйнаў ўақтында түрли байрамлар өткерилип, онда гүрес жарысы ең тийкаргы ойын болып есапланған.

Уллы алым Әбиў Әлий ибн Сина «Тиб конушлари» (Медицина нызамлары) илимий мийнетинде гүрестин мазмуны хәр тәреплеме баян етилген хэм оның дене тәрбиясында туткан орны, физикалык жетискенликке ерисеў жоллары көрсетип өтилген.

Гүрес гәрезсизлик жылларында өзинин ҳақыйкый мазмунын хэм келешектеги раўажланыў жолын тапты. Өзбекстанда гүрес бойынша Халықаралық Ассоциацияның дүзилиўи, оның хұрметли президенти етип И.А.Каримовтың сайланыўы гүрестин Азия хэм баска еллерге таркалыўы, миллий Федерациялар шөлкемлесиўинне себепши болды. Дүньяның жетистен аслам мәмлекетлеринде өзбек гүресин менен шугылланыў жолга койылған. Гүрес бойынша хәр жылы (1999-жылдан баслап) Жаҳән бириншилиги өткизилип келинбекте. Сондай-ак «Белбеўли гүрес» (Ферғана усылы) хэм Туран (кол урысы) гүреслери бойынша да Халықаралық Федерациялар дүзилип, жоқары дәрежедеги турнирлерди, чемпионатларды өткерилеў жолга койылған.

АТ ОЙЫНЛАРЫ

Бул ойындардың түрлери жүдә көп. Әйемнен әдет түрине айланған көпкар (ылақ), бәйги ең кызыклы ойындардан бири. Айтып өтилгениндей аўылларда, қорғанларда үлкен тойлар ылақ ойынсыз (көпкар) өткерилмейди. Көпкар өткерилгенде жүзлеп ушқыр атлар хэм шебер шабандозлар узак-жақыннан келип, тек байрақ ушын ғана емес, атлар хэм шабандозлардың күшин

сынау, көрсетіуі үшін да тойларға барады. Бундай қызықты ойындардан тамашагөйлер зауықланып, кеулі көтеріліп, дем алып қайтады. Бул адамлардың миллион, йош хэм мақтаныш сезимлерин оятады. Шабандозлардың атта жүріуі, ылақты бар күши хэм әмели менен тартыуы, қарсыластарынан тартып алынған ылақты ерге оңғарып, атты тез шауып қашыуында қаншама күш сарпланады. Соның менен қатар шабандоздың шеберлиги де асып барады. Жерге тасланған ылақты топардан (15-20 ат) илип алып шығыу хэм бәйгиге тез жеткеріуі усыллары хәр қандай спорттағы техникалық-тактикалық жоллар хэм усыллардан жоқары турады.

Улыұма алғанда, ат ойындары шугылланыушылардың физикалық хэм руұхый қамалатын асырыуды хызмет етіуши ең әхмийетли факторлардан бири болып есапланады. Сол себепли ылақ ойыны (қопқар) ат спорты Республика Федерациясы шөлкемлерин орынларында ат клублары ашылмақта. 2002-жыл 12-декабрьде Жиззах ипподромында биринши мәрте Республика бириншилиги болып өтті. Бунда улыұма топар (хэмме биргеликте) формасында емес, ал команда болып ойнау сынаудан өткерилди. Бул жағдайлар ат ойындарын спорт дәрежесине көтеріуі, Азия хэм Жәхан жарыстарында қатнасыуға қаратылған.

Ат ойындарының түрлерин хэм олардың дене тәрбиядағы орны хакқында Р.Абдумашков, Р.Қудратов, К.Ярашевлардың «Көпқари» илимий китабы (1997 ж.) тийқарғы қолланба болып табылады. Ат ойындарының айырым қасиетлеринин бири, атты үйретіуі, сейислеуі, ойын-жарыстарға таярлау биринши орында турады. Бул жолда шабандоз да дене ағзаларын шынығыулар хэм ат ойындарында қолланылатугын әмелий ис-хәрекет арқалы шынықтырып барыуы тиіне. Усы қоз-қарастан шабандозлық пенен байланыслы болған барлық әмеллер хэм ис-хәрекетлерди балалықтан үйреніу мақсетке мууапык. Усы мақсетте «Оқытыушылар газетасын»да (21 август 1985 жыл) басылған «Киши шабандозлар» атлы мақала (ӨзТаг хабаршысы Л.Доллина) өзгериссиз беріуди мақул көрдик.

КНШН ШАБАНДОЗЛАР

Атшабысқа таза келгенлерди тез танып алыу мүмкин: олар топланып жүрнесди, қозлеринде қууаныш хэм кәуетер. Балалар Жиззах ат-спорт мектебинин Ахат Вахитов, Миша Шенцов, Виталий Баранов, Зарапатдин хэм басқа да тәжірийбелли шабандозлардың атларды қандай тазалау кереклигин, ерлеу кереклигин, жууыртыуларын гүзетип турады.

Сизлер шабандоз боласызлар, тосықлардан асып өтиуди үйренесизлер, атта жүріуі шеберлигин мектептен өзлестиресиз-деп, балаларды руұхландырады тренер, спорт мастери Шавкат Ахметов. - Бирақ буның ушын атларды сүйінуі, олардын характерин үйреніу керек.

Мине күтилендей үш топарда шынығыулар басланды. Тосықлардан асып өтиу техникасын орындаушы топарында спорт мастери Валерий Швец шынығыу өткермекте. Бәйги хэм үш гүрес топарында Ш.Ахметов ис алып бармақта. Ат спорты мектебинин бурынғы тәрбияланыушылары тренерлерге көмеклеспекте. Спорт мастери Роза Насибулина, мастерликке кандидатлардан талабалар Белял Османов, Сергей Шадрин, Алексей Иванов жұмыстан яки

шыныгыўлардан бос ўақытларында ат шабыска келеди. Эдуард Якубов оз жумысын мектептен басылады.

Ол бэйгишилер мастери болып ислеп келмекте. Бүгинги күнде жумыс ислеп хэм оқытугын жигитлер арасында «Өмирбаяны» аўыр кисилер де ушырайды. Тэртип кағыйдаларды бузыў олардың айырымларын милиция балалар ханасына алып келген. Шавкат Казимович өзиниң шәкиртлериниң айырымларын усы жерден тапты. Оларга ат спорты менен шуғылланыўды мирәт етеди.

- Биз буны сплей аламыз ба? – скиленди жигитлер.

Атларды киноларда гана көргенбиз. Сондай болса да, бәри бир ат шабыска баралды. Тренердиң шаққанлық пенен ерге отырыўына, гөззал тулпар оның командасына кандай кулак асканын көргенде таң қалады.

- Физикалық таярлықтан басылаймыз, - деди тренер балаларга. Атлар босаңларды жақтырмайды.

Бул жаслар тез өзгерип қалысады. Олар ерте таңда турып хәр күни қала сыртына, ипподромға асығатугын болды. Олар әдеўир «өсип қалады».

Хәр жылы ат спорт мектебине оқыўшылар, кәсип-өнер оқыў орынларынан 40 адам келеди, деп гүрриң етеди Шавкат Казимович. Хәр бириниң өз характери бар, бирақ оларды ат спортына болған хәўес, дослық бир-бирин қоллап-қуўатлаў бирлестиреди. Хәр үшеўинен бири спорт мастери, мастерликке талабан болады, қалғанлары биринши разрядлы спортшы болып жетиседи.

Республикамызда заманагой ат спорты тараўында талантлы хәм тәжирийбели кадрлар дерлик, хәр бир ўәлаятта ушырайды. Олар атларды сейинсләў, ойышларға үйретиў ислерин жақсы биледи. Орынларда, әсиресе (ылак ойышлары) көпкар дөгереклери хәм топарларында олардан пайдаланыў орынлы болар еди.

Республиканың барлық аймақларындағы аўылларда шабандозлар, ат хәм көпкар (ылак) ықласпентлери қәлегенше табылады. Олар көпкар менен байланыслы процесслерди уңқыр-шұңқырына дейин ағла дәрежеде биледи. Тек шөлкемлестириўшилер команда сәрдарлары хәм көпкардың ықласпентлери бул илажларды жасларға үйретиў хәм де кәниге дәрежесине тәрбиялап шығарыўда жоқарыда аталған адамлардан мақсетке муўапық пайдаланыўы керек болады. Бунда төмендеги жумыслар ислениўи тийис:

↓ Орынларда болажақ шабандозлар ушын семинарлар шөлкемлестириў;

↓ Семинар, сәўбет, мәсләхәтлер хәм тойларда тәжирийбели шабандозлардан пайдаланыў;

↓ Үлкен той-жыйышлардағы көпкар ойышларына барып, оның жуўмақларын талқылаў;

↓ Телевидение, ғалаба хабар қуралларынан пайдаланыў;

↓ Дене тәрбиясы оқыўшыларын иске салыў.

Айтып өтиў орынлы, буннан 15-20 жыллар бурын ӨзМДТИ да ат спорты бойынша тренерлер таярланатугын еди. Кейинги жылларда бул нәрсе жоғалып кетти.

Республикамызда миллий кәдириятлар тикленип, массалык саламатластырыу илажлары хәм дәстүрий байрамлар өткерилип атырган хәзирги дәүирде ат ойынарын шөлкемлестириу ушын кәнигелер таярлау зәрүрлиги пайда болмакта. Буның ушын ӨзМДТИ хәм басқа жокары оқыу орынлары касындағы дене тәрбиясы факультетлери хәр жылы хеш болмаганда 5-10 ат ойынары бойынша кәнигелерди таярлауға кириссе жаксы болар еди.

Жакын 5-10 жыл ишинде барлык ўәлаятларда атларды көбейтиу, шабандозлар таярлау бойынша алға өрлеу, нәтийжеде аўыл жаслары мийнет етиуде, ўатан коргаўына таярланыу ислеринде үлкен табысларға ерискен болар еди. Бул, өз гезегинде, Республикада ат ойынарын раўажландырыу, Орайлык Азия республикалары шабандозлары менен беллесит хәмде миллий ат ойынары дүнья спорт аренасына алып шыгыуға имканият жаратады. Бизин пикиримизше, ат ойынарын шөлкемлестириудин тийкаргы принциплерин ислеп шыгыу хәм оны мәмлекетлик дәрежеге алып шыгыуға туўра келеди. Сонда гана ат ойынары аўыллык жерлерде оқыўшы жасларды физикалык, руўхий әдеп-иқрамлылык тәрбиясында гиреўли орынды ийелейди.

Өзбекстанда шанарак, мектеп хәм мәхәлленин балаларды тәрбиялаудағы үзликсиз байланысы бурыннан киятырган педагогикалык процесс. Хәзирги экономикалык социаллык реформалардың барысы жасларды руўхий хәм физикалык жактан жетик кылып тәрбиялауға жанаша кирисит, оларды заман талапларына сай тәрбиялауды талап етпекте.

Бунда кәниглестирилген мектеплер, лицейлер, колледжлер, спорт мектеплери, футбол клублары үлкен әхмийетке ийе.

Мектепке шекемги балалар бакшалары, барлык түрдеги орта хәм жокары оқыу орынлары, корганыу хәм ишки ислер уйымларындағы дене тәрбиясы хәм спорт системасы, сондай-ақ, халықтың жасау орынлары, ислеп шығарыу кәрханалары, шөлкемлерииндеги массалык саламатластырыушы дене шыныгыўлары хәм спорт жарыслары тек гана саламат әўлад тәрбиясына каратылғанлығы белгили. Буның тийкарында әлбетте талантлы спортшыларды таңлау, тәрбиялау хәм олардың спорт шеберлигин жокары дәрежеге көтерит ислерин негизги мақсетке каратыу лазым. Себеби дене тәрбиясы хәм спорттың массалығынан (халыклығынан) спорт шеберлигине өтиу нызамлы жагдай болып табылады. Буның мазмунында халық аралық майданларында күш сынасыу, спорт арқалы мәмлекеттин даққын шығарыу, оны коргаўдай үлкен логикалык мәнис жатауғынлығы хәммеге мәлим.

Бул жагдайлар Өзбекстан гәрезсизлиги шараятында үлкен жеңислер менен жаңа мазмун таўып беккемленипте. Буган мысал ретинде 1994-жыл сентябрьде Херосимада (Япония) өткерилген XII Азия ойынарында футболшыларымыздың жеңиске ерискенлигин, 1995-жылы Ташкентте Орайлык Азия Республикаларының биринши ойынары өткерилитин, теннис бойынша Республика Президенти Кубоги ушын өткерилген Халық аралық турнирлер (1994, 1995, 1996), бокс бойынша XVIII Азия чемпионаты (жерлесимиз Алишер Аўезбасев Азия чемпионлығын алып кайтты) хәм басқа көп гана халық аралық спорт жарысларын көрсетитге болады. Бундай табысларға ерситудин негизин Республика Президенти хәм Хүкиметинин дене тәрбиясы хәм спорт ислерин

жақсы жолга қойыуы, спорттың барлық түрлері бойынша халық аралық спорт майданларында жеңістерге ерисиуі илажларын қорйуға жақыннан ғамхорлық қылыуында деп биліуі зэрур. Сондай үлкен иелерди итибарға алып, 1996-жылы 6-февральда Лазанно қаласында Халық аралық олимпиа комитетинин Президенти Хуан Антонио Самаранч Өзбекстан Республикасы Президенти И.А.Каримовты ХОК алтын ордени менен сыйлықлады. Бул тек Өзбекстанда ғана емес, ал халық аралық спорт хәрекети тарийхында өшпес из болып қалыуы созсиз.

Соны да айтып өтиуі керек, оқыушы жаслардың физикалық қамалатын асырууі, саламат әуладты тәрбиялап жетистиріуі, улыуа халықтың саламатлығын қорғау барысында оғада көп илажлар әмелге асырылмақта. Бунда «Дене тәрбиясы хәм спорт хаккында» (1992-ж., 14-январь, 2000-жылда жана редакторлауда), «Билимлендириуі хаккында»ғы (1992-жыл 2-июль, 1977-жыл жана редакторлауда) нызамлар, Республика Президентинин «Саламат әулад ушын» орденин жәриялау хаккындағы пәрманы (1993-жыл, 4 март) хәмде Республика Министрлер Кабинетинин «Жас әуладты саламатластыруу машқалаларын хәр тәрәплеме шешинуі хаккында» (1993-жыл 3-декабрь) сондай-ақ «Өзбекстанда футболды рауажландыруудын шөлкемлестиріуі тийкарлары хәм принциплерин тиккелей жетилистириуі илажлары хаккында»ғы (1996-жыл 16-январь) қарарлары, соңғы 10 жыда (1998-2008 жж.) қабыл етилген пәрманлар, қарарлар үлкен әхмийетке ийе.

Оқыушы жаслардың физикалық қамалатын хәм рууухый байлығын асырууда «Мәхәлле», «Наурыз», «Экосан», «Қамалат», «Рууухыйлық хәм ағартыушылық» сыяқлы қорлардың иелери де белгили дәрежеде унамлы тәсир етпекте.

Наурыз, Ғәрезсизлик, Зүрәт байрамлары хәм түрли халықлық байрамларда уйымластырылған миллий халық ойышлары, әсиресе көпқари (ылақ), бәйги сыяқлы ат ойышларының өткерилиуін оқыушы жаслардың ат ойышларына болған қызығыулары хәм әмелий қонлиқпелери де үлкен әхмийетке ийе болмақта.

Республикада халық миллий ойышлары дене тәрбиясы, спортқа бағышлап өткерилип атырган илимий-әмелий анжуманлар, мәмлекетлик тилде оқыу-методикалық қолланбалар, монографиялар хәм илимий топламлардың басып шығарылыуы оқыушы жаслардың билим хәм әмелий қонлиқпелерин теренлестиріуіге үлкен үлес қоспақта.

Телевидение, радио хәм ғалаба хабар қуралларының миллий ойышларды, әсиресе көпқар бәйги, гүрес хәм басқа түрлерди кеңнен үгитлеу иелери, атлардың затларын көбейтиуі хәм олардан адамлардың социаллық турмыс процеслеринде белгили мақсет жолында пайдаланыуы, үгит-нәсиятлары оқыушы жасларды физикалық шынығыу, мийнет, қәсип-өнерге шақыруу, ұатанды сүйиу сезимлерин синдириуіде әхмийетли қурал болмақта.

Сахыбқыран Амир Темур тууылғанының 660 жыллығына бағышлап өткерилген Республика хәм халық аралық илимий анжуманлардың топламларындағы материаллар, ўәлаятларда өткерилген рәсмий турнирлер,

спорт жарысларында ат ойындарының өткерилиўи оқыўшы жасларды ат ойындары хэм заманагөй ат спорты менен шуғылланыўға шақырмақта.

Әсиресе, «Алпамыс ойындары», «Тумарис ойындары» Республика фестиваллары хэм көп баскышлы республикалық жарыслардың нәтийжелери халықтың саламатлығын жақсылаўға қаратылған үлкен илаж болып табылады. Оқыўшы жаслар хэм талабалар миллий халық ойындарының мазмунын хэм тәрбиялық тәреплерин қызығыўшылық пенен үйренбекте. Улыўма айтқанда, дене тәрбиясы, оның әхмийети халықтың күнделикли турмыс шараятына сиңип бармақта.

7. САЯХАТЛАР ХАҚҚЫНДА УЛЫЎМА ТҮСИНИКЛЕР

Саяхатлар (туризм) дене тәрбиясының белгили куралы сыпатында тийкарынан экскурсия (сейил, тамаша) хэм пияда жүриў саяхатынан (туризм) ибарат.

Саяхат үлкен хэм киши адамларға әдеўир таныс хэм олардың мақсети, ўазыйпалары хэм мазмунлары хаккында барлық адамлар жақсы тәсирлерге ийе. Себеби, тарийхий хэм мәдениет естеликлерге барып, тамаша қылмаған адамлар да ушырайды. Әсиресе Ташкенттин гөззал гүзарлары, бәлент имаратлары, хәр түрли музейлери, көркем-онер сарайлары, театр хэм мәдениет орынлары, спорт сарайлары тамашалаўға турарлық. Самарканд, Бухара, Хийўа, Шахрисабз хэм басқа бир қатар ески хэм жаңа қалалар хэм тарийхий естеликлерге бай. Сол себебли тек жергиликли халықты ғана емес, хәтте шет елик адамларды да өзине тартып келмекте.

Бундай сейил-тамашаларда пияда жүриў, жүклерин көтерип көликлерге шығыў хэм басқа ис-хәрекетлер тәбийий рәўиште пайда болады. Бунда шыдамлы, хәрекетнен болыў мақсетинде саяхатшылар гимнастика, жүриў, жуўырыў, теннис ойнаў, шынығыўлар орынлаўға әдетленеди. Буның менен өзлериниң денсаўлығын жақсылаўға мүмкиншилик жаратады. Демек, сейил-саяхатлардың да дене тәрбиясының да белгили орны бар.

Саяхат түсиниги кең мәнили хэм курамалы болып, әмелий хәрекетлерден ибарат. Олар арасында пияда жүриў, таўларға шығыў, дәрьялардан кешип өтиў, жер хэм шуқырлықтан арқанға асылып өтиў сыяқлы хәрекетлер бар. Көпшиликке қолай болған пияда жүриў саяхаты хаккындағы айырым пикирлерди айтып өтиў мақсетке муўапық.

ПИЯДА ЖҮРИЎ САЯХАТЫ.

Саяхаттың бул түри тийкарынан таў алды хэм таўлы жерлерде шөлкемлестириледи. Саяхаттың тийкаргы мақсети - саламатлықты жақсылаў, физикалық раўажланыў хэм шынығыўға қаратылады. Өз нәўбетинде тәбият көринислери, осимлик дүньясы, хайўанат хэм қуслар әлеми, әзиз әўлийелердин жасаў орындарын үйрениў де әмелге асырылады. Өзбекстан шараятында таўлы шарўалар, мийўе палыз егинлери хэм дән егинлери бойынша дийханларға әмелий жәрдем бериле, тоғай, суў хожалығы хэм қорықханалар хызметкерлери

менен сәўбетлер, гүррилеснү өткизнү жолы менен терен үйрениү ис-хәрекетлери жобаластырылады.

Орынлардың географиялық дүзилеси хәм тәбият көринислеринин көркемлинге қарай бир күнлик жатып (түнеп) қалыу (2-3 күнлик хәм көбирек) саяхатлары әниўайы саяхатлар есапланалды. Тау шыңларына шығыу хәм бунда жолда ушырайтуғын түрли аўыр тосықлардан (тез ағар дәрья, үлкен қаналлар, жап-салмалар, тик қыялықлар, шенгелзарлар хәм т.б.) өтиү сыяқлы әмеллерди орынлаўдағы саяхатлар 6-8 хәм оннан көп күнлерге молшерлениўи мүмкин. Сынаў-тәжирийбелер әмелде қолланылып келинген бир күнлик саяхатлар узаклығы кеминде 12-13 км хәм көп күнлик (8-10) саяхатлар узаклығы 120-150 км болыўы мүмкин.

Әниўайы (1-3 күнлик) саяхатлар тийкарынан тәбияттың ең гөззал көринисли таўлы, тау алды жайлары хәм дәрья бойларына шөлкемлестиришиўи керек.

Қурамалы (6-8 хәм оннан артық күнлер) саяхат қалалар, район орайларынан узакта болған таўлы жерлерде өткериледи. Бунда ең киши (перевал) биринши дәржелли болыўы, яғный Жер орта теңизи бетинен бәлент (1.5-2 км бәлент тау) болыўы зәрүр. Себеби, бул халық аралық туризм спорты классификациясының талабы болып, қатнасыўшылар 3-разряд норматив талабын орындайды.

Саяхатлардың қайсы тури хәм мүддети болмасын ең алдын төмендегилерге әмел қылыўы шәрт:

- ↓ Бұрыннан таярлық көриү хәм физикалық тәрептен саламат болыў;
- ↓ Саяхат алдынан медициналық көриктен өтиү;
- ↓ Саяхат жолы сызба яки карта дүзиү (биллиү);
- ↓ Орынланатуғын әмелий ис-хәрекетлер жобасын дүзиү;
- ↓ Жуўанкер (туристлик хәм оқыў-мийнет жәмәәти) шөлкемлерден рәсмий рәўиште рухсат алыў;
- ↓ Жол баслаўшы-баслық туристлик тәжирийбеге ийе болыўы;
- ↓ Топар болып саяхатқа (6-8 күнлик) шыққанда медициналық хызметкердин болыўы шәрт;
- ↓ Туристлик буйымлар (жеке хәм топарлы) хәм аўқат ишериү ушын қуралларды таярлаў;
- ↓ Хаўа райы хәм мәўсим шараятына қарап кийим, көзәйнек хәм гигиеналық буйымлардың болыўы;
- ↓ Жолда жүриү хәм саяхат тәртип-қағыйдаларын терен ийелеў;
- ↓ Саяхатлар процесинде баслықтың талапларын сөзсиз орындаў;
- ↓ Өсимлик хәм хайўанат әлемине бийпарық қарамаслық, оларды әлпешлеў, өртке жол қоймаў хәм т.б.

ЖҮРІҮ ҚАҒЫЙДАЛАРЫ ХӘМ ДЕНЕ ТӘРБИЯСЫ ШЫНЫҒЫҰЛАРЫН ИСЛЕҰ

Тау шараятларында еркин хәм кәлеуи бойынша жүриуднң өзи болмайды. Буның қағыйда хәм нызамлыктары бар болып, оған бойсынбау ақыбетинде кеуилсиз хәднйселер (жығылыу, домалап кетнұ, сууға кетнұ хәм т.б.) жүз бернұи мүмкин.

Жүриу қағыйдалары қысқаша төмендегнше болады:

- калталар (рюкзак) желке-арқаға артылып (кийнұ) хәм жол шараятына (тик, кыя, салма, тас-тосык хәм т.б.) карап азырак алдыға ийнлип ямаса арқаға таслап (керлип) жүриледн;

- және жол шараятына карап, хәр 25-30 минутта 3-5 минут дем алыу (привал) керек;

- узаклык көп болса аралыктар 10-15 минут дем алыу хәм дөгерек этирапты тамашалау, гүллер, реңли таслар, түрли кызыклы буйымларды жыйнау (тас, шөп, ағаш, шақа хәм т.б.) күнделик дәптерлердн (көп күнлик саяхатта) толтырыу (жазыу);

- түслик аўкатты суулы хәм саялы жерлерде шөлкемлестирнұ, үлкен салма сууларында шомылыу;

- коныу хәм көп күнлик саяхатларда азанда хәм кешки салкын жерлерде гимнастика (зарядка) кылыу, футбол, волейбол, бадминтон хәм хәрекетли ойынларды шөлкемлестирнұ;

- коныу хәм көп күнлик саяхатларда жоба тийкарында жарыслар өткернұ. Бунда төмендегн илаждарды өткернұ усыныс етиледн:

1. Палатканы тез (ўақытқа) орнатыу;

2. Калталарды (рюкзак) желкеге аркалап, тосыктардан жууырып өтнұ (салма, киши жер, шөпли жерлер, шеңгеллер хәм т.б.), 2-3 метр бәлентликтегн (тик ямаса кыя) аркан ямаса терек тамырларынан услап-тартып шыгыу, тез ағар канал үстннен (ағаш көпнр) өтнұ, пәс хәм кыя жерлерден жамбаслап тез түснұ хәм т.б.

Айтып өтнұ орынлы, физикалык эззи, хәлсиз шыныгыуларды орынлауға кызыкпағанларды мәжбүрлеу керек емес. Барлык әпнұайы хәм курамалы шыныгыуларды баслык көрсетнп, түснндирнп бернұи керек. Олардын орынланыу тәртин-қағыйдаларына барлык катнасыушылар да әмел кылыуы тийнс. Еслетнп өтнұ орынлы, азанда хәм бос ўақытларда катнасыушылар жалғыз (индивидуал) рәуиште өзлерннң әдеттегн гимнастика шыныгыуларын орынлауы мүмкин. Бундай ўақытларда тасларды көтернұ, салма тик жарлардан жууырып, секирнп өтнұ, тик, кыя жерлерде жууырыу хәм басқа әмеллердн орынлауы керек.

Саяхатлар даўамында терек шақаларын сындырыу, қадаған етилген шөплер (лала, ботакөз хәм басқа) пняз тамырларын геулеп жулып алыуға жол коймау керек. Ең баслысы, аўкат писирнұ, от жагыу ўақытларында этирапқа орт жайылмауына үлкен итибар бернұ керек. Дөгерек этираптын тазалыгын сақлау, керексиз буйымлар, аўкат қалдыктарды бир жерге топлап көмпн (жагып) коныу тийнс.

Саяхаттын сонгы ўақытларында алган тәсирлер хәм барлык ис-хәрекетлерге жуўмақ жасаў керек. Хәр бир катнасыўшы саяхат хәккында өз пикирлерин билдириўи тийис. Бул процесслер нәўбегтеги саяхатларды шолкемлестириў хәм тәжирийбелерди байытыўға хызмет етеди.

8. ДЕНЕ ТӘРБИЯСЫНАН СПОРТҚА

8.1. УЗАҚ ХӘМ ЖАҚЫН ӨТМИШКЕ БИР НӨЗЕР

Жоқарыда айтып өтилгениндей, әййемги ата-бабаларымыз турмысында дене тәрбиясы ең әхмийетли орын ийелеген. Социаллық турмыс шараятлардын өзгериўи хәм раўажланыўы себепли дене тәрбиясы шынығыўларының түрлери көбейип, олар курамаласқан. Нәтийжеде мийнет, аў хәм жаўынгерлик куралларына айланған.

Дене тәрбиясы тек хәрекет конликелерин тәрбиялаў хәм раўажландырыў менен шекленбейди. Оның көп түрлери ақыл мийнети хәм физикалық мийнетке күш-куўат, экономика, мәденият, хәтте сиясат тараўында да өзине тән рәўиште үлкен әхмийетке ийе. Мәселеге усы көз-карастан итибар карагылса, узақ хәм жақын өтмиште болып өткен түрли ўақыялар, оларда дене тәрбиясы хәм спорттың орны хәккында айырым қызыклы жағдайлар туўралы пикирлер айтыўға болады. Себеби, дене тәрбиясы хәм оның раўажланыў процесслери тек оқыўшы жасларға ғана емес, ал физикалық мәденият хәм спортқа қызығыўшылар ушын зәрүр.

Сондай-ақ, дене тәрбиясы шынығыўлары менен хәмме ўақыт шугылланыў нәтийжесинде үлкен спортқа кәдем койған жас әўладқа билим хәм әмелият жүдә зәрүр. Оларды Р.Абдумаликов, Ж.Эшназаров, А.К.Акрамов, П.Серимбетов, Аб.Ниязов, хәм басқа алымлардың оқыў колланбаларынан табыўға болады.

Алымлардың «Әййемги ата-бабаларымыз хәм жақын өтмишимизде физикалық мәденият хәм спорттың қәлиплесуи, раўажланыўы хәккында үзиндилер» китабында аталған мәселеге байланыслы әдебиятлар, түрли дереклерди илимий-теориялық тәрептен үйрениў, талқылаў мәселелери берилген. Бунда мынадай бағдарлардағы болимлер сәўделенген, яғнай, әййемги дәўирлердеги әўлад- ата-бабаларымыздың социаллық-мәдениий турмысында дене тәрбиясының орны хәмде патша Россиясы хәм Аўкам хәккметги жылларында Өзбекстанда дене тәрбиясы, спорттын раўажланыўы (1865-1991жж.) халық аўызеки дәретпеси хәм қолжазба дереклердеги дене тәрбиясының буннан қырк мың жыллар бурын жасаған әўладлардан қалған айырым мийраслар хәккында пикирлер берилген. Бунда Ташкент, Сырдарья, Сурхандарья, Ферғана ўәлаятларындағы таўлы жерлерде тасларға ойып жазылған сүүретлерде аў кылыў кураллары, адамлардың хәрекетлери, сондай-ақ, археологиялық қазыў жұмысларында табылған түрли-түрли буйымлардағы сүүрет сызбалар: найза, ок жай, шахмат хәм тағы басқаларды көриўге болады.

Өтмишти үйрениўде тарийхий, көркем дереклерди талқылаў соны көрсетеди, хәзирги Өзбекстан аймақларында Наурыз, Зүрәәт байрамы, Қурбан хәм Рамазан хайтлары, әсиресе, сүннет хәм ул үйлендириў тойларында гүрес, көпқар-ылақ, бәйги, аттан аўдарыў сыяқлы ат ойышлары пийкаргы ойын-заўық болып есапланған. Хәр кыйлы тойларда хәм басқа мәдениий мәресимлерде

«Шүллик», «Ақ сүйек», «Пада топ», «Арканкүйди», «Пияда бэйги», «Кулак созба» сыяклы жүзлеп миллий халық ойындары кең қолланылған. Олар қатнасушылардың «палұан», «шабандоз», епшил деген халық атакларына ийе болуына хызмет қылған. Сол тийкарда жаслар шаққан, шыдамлы, күшли кылып тәрбияланған.

Тарийхий дереклердин гүүалык беріуінше, ата-бабаларымыз Иран ахеменийлерин, Александр Македонский, Араб халифаты, Шыңғысхан хэм онын әуладлары тәрпинен кылынған баскыншылык хэм зорлык сыяклы жауыз нийетлерине қарсы гүрес алып барған. XIX әсирдин 17-18 жылларына шскем халкымыздың миллий мәдениатын аяқ асты кылған хэм талаған. Бул дәуирлердин ўақыялары «Өзбекстанның жаңа тарийхи» (үш китап) китабының биринши томында, яғный «Түркстан патша Россиясы басып алыушылығы дәуиринде» деген бөлиминде ашық айдын баян етилген. Белгили журналист Толкын Обиловтың баянлауынша, Ташкент, Фергана, Самарканд хэм басқа ўэлаятларда палұан гүресшилердин беллесіулерин жүдә көп болған.

Сол себепли халық арасында гүрес пенен шугылланыушылар көбейип барған. Ахмет палұан, Гуломтожи палұан (Ташкент), Жума палұан Усланов, Шахимардан Қурбанов (Самарканд) сыяклы палұанлардың атағы Орайлык Азияға кеткен. Германия, Россия, Финляндия хэм басқа шет мәмлекетлерден келген жәханға аты шыққан бир қатар палұанлар, өзбек палұанлары менен беллесіулерде жеңилген.

Айтып отиу керек, Өзбекстан территориясынан темір жолдың кесип отиуи, завод, фабрикалардың курылуы, гимназия, лицей хэм жокары окуу орындарының аталуы нәтийжесинде рус мәдениаты хэм оның менен бирге дене тәрбиясы, спорт түрлерин де журтымызға кирип келди. Патша Россиясының хәкмишлигин (1865-1917) дәуирин менен кеңес хукимети хәкмишлигинин (1917-1991) форма хэм мазмунун бирдей болғанылығы көп ғана тарийхий дереклерде баян етилген.

Патшалық хукимети дәуиринин Кеңес хукимети дәуириндеги дене тәрбиясы хэм спорттың мазмунында өзгешелик барлығы көзге коринеди. Сонғы дәуирде спорт пенен шугылланыушыларға шәрт-шараятлар жаратып берилди. Нәтийжеде, 1919-1924 жылларда Орта Азия (Түркстан) олимпиадалары 1927-1934 жылларда Өзбекстан Спартакиадалары өткерилди. 1930-1934-жылларда «Мийнет хэм корғаныуға таяр» (ММТ-ГТО) дене мәдениаты комплексинин ен жайдырылуы хэм халықтың барлык қатламларында олар менен мәжбүрний рәуиште шугылланыу жолға койылды. Бул нәрсе окуушы жаслар, талабалар, мийнеткеш халықтың дене шынығыуы хэм ис қәбилетинин асыуында хызмет кылды.

1935-жылы Ташкентте физкультура техникумынын ашылуы менен кадрлар таярлау жолға койыла баслады. Оның питкеріушилери арасында жергиликли мийлет ўәкиллери ушын сол дәуир куўанышлы ўақыя болды.

Екинши жәхән урысынан алдын Ташкент (1927), Самарканд (1928), Фергана (1930), Бухара (1934) хэм басқа қалаларда «Динамо», «Спартак», «Лакоматив» стадионлары курылды. Окуу орындары спорт залларын хэм ойын майданларына ийе бола баслады. Урыс жыллары дәуиринде окуушы жаслар

талабалар ҳам мийнеткешлер тийкарынан ММТ (ГТО) комплекс нормативлери талапларын орындау, эскерий-физикалык шыныгыулар ислеуге мажбур этилди.

Москвада хэр төрт жылда бир мэрте откизилип барылган улыўма Аўкамлык физкультурашылар көрик парадында Өзбекстан ўәкиллери де тураклы рәўиште катнасып келди. Бул массалык илажлардың спорт жарыслары дәстүриндеги жеңил атлетика, гимнастика, аўыр атлетика (штанга, гир тас көтериў) хэм спорт ойыналары түрлери бойынша ўәкиллеримиз тийисли рәўиште катнаскан.

Кенес хукимети жыллары дәўиринде болып өткен ең әҳмийетли тарийхий процесслерди тилге алганда томендегилердин гүўасы болыў мүмкин:

1. Мәмлекет сиясат хэм социаллык тарийхий әҳмийетке ийе болган физикалык тәрбия хэм спорт тараўында бир катар хукимет қарарлары (1948, 1959, 1966, 1968, 1972, 1981, 1985ж.) кабыл қылынды. Олардың тийкарғы мазмуны дене тәрбиясы хэм спорт шыныгыулары ушын шәрт-шараятлар жаратыў (1948, 1966) ислерин жақсылаўға қаратылды. Сондай-ақ физикалык мәденият хэм спорт хәрекетине басшылык қылыў жолларын түпкиликли өзгертиў (1954, 1959, 1968), мийнеткешлер хэм оқыўшы жаслардың физикалык таярлығын ММТ (ГТО) комплекслер арқалы асырыў (1972) хэм дене тәрбиясы хэм спорттың массалығын тәмийинлеў (1981), мәдени спорт комплекслерин жаратыў (1985) менен байланыслы болған ис-хәрекетлерге қаратылды. Нәтийжеде «Пахтақор» (1950), «Спартак», «Буревестник», «Локомотив», «Мехнат» сыяқлы спорт жәмийетлери пайда болды хэм қайта шөлкемлестирилди. 1955-жылда Өзбекстан мәмлекетлик дене тәрбиясы (физкультура) институты (ӨзМДТИ), Ташкент (1949), Ферғана (1952), Бухара (1964), Самарқанд (1967), Жиззах (1976), Нөкис (1956), хэм басқа ўәлаятлардың пайтахтларындағы педагогика институтлары қурамында дене тәрбиясы (физкультура) факультетлери ашылды. Самарқанд, Термез, Хожели, Ангрен, Косон қалаларында дене тәрбиясы педагогикалык билим орыналары (1951) ашылды. Жоқары хэм орта арнаўлы оқыў орыналары өткен әсирдин еккинши ярымында 30 мыңға жақын қәнигелерди таярлады.

Ташкент қаласында «Пахтақор» стадионы (1956) хэм оның қурамында «Ешлик» шахмат клубы, оқ жайдан атыў, қылышпазлык, теннис қордлары хэм басқа спорт түрлери бойынша жақсы үскенеленген комплекслер бой тикледи. Сондай-ақ, «Динамо», «Спартак», «Локомотив», «Мийнет резервлери», «Старт», «Трактор», «Тоқымашы» стадионлары, жабық суў бассейни хэм басқа жүдә көп ойын майдашлары қурылды. Самарқандта халықаралық әҳмийетке ийе болған ескек есиў каналы (1976-1978жж.) қурылды.

Кенес хукимети жылларында Өзбекстан спартакиадалары хэр төрт жылда бир мэрте хэм спорт түрлери бойынша хэр жылы Республикалык чемпионатлар, мектеп оқыўшыларының спартакиадалары, орта арнаўлы хэм жоқары оқыў орыналары талабаларының спартакиадалары хэм хәптеликтери үлкен көтеринкилик пенен өткизилип келинди. Олар, өз гезегинде, СССР дың көлеминдеги спартакиадалар хэм бириншиликлерге таярлык хэм сынаў ўазыйпасын өтеген. Сол тийкарда республика спортшылары арасында бөкс, гүрес, суўда жүзиў, спорт гимнастикасы, футбол, жеңил атлетика, қылышпазлык, хоккей, волейбол,

баскетбол, ат спорты ҳам баска да бир катар спорт түрлери бойынша ўәкил-леримиз аўкам сайланды командасы курамларында халықаралық жетискенлик-лерди қолға киргизди. Олардың атлары жәхан спорт тарийхы хәм Өзбекстан спорт тарийхынан орын ийелеген.

Изертлеў нәтийжелери тийқарында айтып өтиў орынлы, бурынғы аўкам дәўиринде жергиликли миллет спортшылары, әсиресе хаял-кызлардың жетик спортшы болып жетилгенўине жасалма рәўиште қарсылық көрсетилген. Сондай-ақ, талантлы жасларды сайланды командалар (ўәлаятлар хәм республика көлеминде) курамына киритиўде хәр түрли бәнелер қолланылған. Аўыл шараятында спорт комплекслерин қурыў, спорт мектеплерин ашыў, массалық спорт жарысларын өткериўге айрықша итибар берилмеген, жергиликли миллет ўәкиллеринен кәниге кадрлар таярлаў мәселесинде итибарсызлық пенен қаралған.

Аўқамнас республикаларда жоқары хәм орта арнаўлы дене тәрбиясы оқыў орынлары урыс жылларына шекем ашылған болса, Өзбекстанда бул мәселе әдеўир кешини (1951-1955жж.) шешилген.

Орайлық қалаларда (Москва, Ленинград, Киев хәм т.б.) дене тәрбиясы хәм спорт темасында илимий изертлеў жұмыслары 1924-1930-жылларда жолға қойылған болса, Өзбекстанда 1960-жыллардан баслап қолға алына баслады.

Сондай-ақ дене тәрбиясы тараўы бойынша кәнигелестирилген илимий кенес жоқ еди. Тек Низамий атындағы ТашМПИ (хәзирги университет) қасындағы аспирантура хәм педагогика теориясы хәм тарийхы бойынша кәнигелестирилген илимий кеңесте айырым диссертациялар (1972-жылдан баслап) талқыланған. Бул дене тәрбиясы хәм спорт мәселелеринде кадрларды таярлаўда арқада қалып кеткенликтн билдиреди.

Айтып өтиў орынлы, талантлы хәм билимли кәнигелердің хәрәкетлери нәтийжесинде жергиликли миллет ўәкиллеринен де орайлық қалалардағы аспирантураларда оқыўға ерисилген.

Нәтийжеде 1960-1991-жыллар аралығында 30 дан аслам жергиликли миллет ўәкиллери, илим кандидатлары хәм биреўи (А.Қ.Атаев Бухара) илим докторы илимий дәрежесин алыўға ерискен. Буннан сондай жуўмақ шығарыў мүмкин, бурынғы кенес хүқимети дәўиринде ерисилген унамлы нәтийжелерге қарағанда унамсыз тәрептери көбирек болған.

Өзбекстан ғәрезсизлиги дәўиринде дене тәрбиясы хәм спорт мәмлекетлик сиясат дәрежесине көтерилди. Бунда ғәрезсизлик себебли ерисилген хәм социаллық мәдениет хәмде тарийхий әҳмийетке ийе болған дене мәденияты хәм спорт раўажланыўының негизги бағдарлары хәққинда илимий изертлеў жұмысларын алып барыў мақсетке муўапық болады.

Дене тәрбиясы хәм спорттың тарийхий әҳмийети, сондай-ақ көп басқыншы массалық спорт илажлары, миллий халық ойынларының руўхий ағартыўшылық хәм тарийхий әҳмийети, балалар спортын раўажландырыўдың социаллық хәм тәрбиялық негизлери хәм машқалалары бойынша илим изертлеў жұмысларын алып барыў ақтуаль мәселе болып есапланады.

Халықтың денсаўлығын тураклы рәўиште қадағалап барыў, әсиресе, жаслар, талабалар хәм мийнеткешлердің физикалық камалатын тәрбиялаў

мийнет (ақыл мийнет хэм физикалык) кәбилетлерин асырыўда дене тәрбиясы хэм спорттың роли үлкен.

Бул жагдайларды әмелге асырыўда илимий тийкарланган жуўмак хэм тәжірийбелерге, оқыў-методикалык колланбаларға таяныў керек.

Кенес ҳүкметин дәўириндеги унамлы нәтийжелерди гәрезсизлик жылларындағы негизги реформалардың нәтийжелерин менен салыстырыў мақсетке муўапық.

Өзбекстанда дене тәрбиясы хэм спорттың социаллық-тәрбиялық хэм тарийхий мазмунын белгилеп беріўши ең әхмийетли факторларға шолыў жасаў, яғный гәрезсизликтин дәслепки күнлеринде «Дене тәрбиясы хэм спорт хаккында»ғы нызамның кабыл етилиўи (1992-жыл 14-январь), оның жана редакторлаўда қайта ислеп шығылыўы (2000-жыл май), мәмлекетлик сиясат дәрежесинде екенлигин үгіт-нәсиятлап барыў зәрүр.

Гәрезсизлик жыллары дәўиринде дене тәрбиясы хэм спорттын раўажланыўы хаккындағы мағлыўматлар, дәлиллер итибарға ылайықлы. Республика спорт шолкемлерин, уйымларын (жәмийетлер, федерациялар) халық билимлендириўи, жоқары тәлим министрликлер хэмде статистика мәмлекетлик комитетинин жыллық есабатларын, рәсмий хужжетлерин, архив материалларынның статистикалык мағлыўматларын көзди куўандырады. Гәрезсизликтин дәслепки жылларындағы спорт саласындағы айырым көрсеткишлерин мақтанарлы. Республика көлеминдеги 14577 дене мәденияты жәмәатлеринде 5,5 млн нан аслам адам дене тәрбиясы хэм спорт пенен шуғылланған. Соннан 60 ка жакын жоқары оқыў орынларында 135 мыңга жакын, 225 орта арнаўлы оқыў орынларында 147,5 мыңнан аслам, 83 мыңнан артық улыўма билим беріў мектеплеринде 4,6 млнга жакын оқыўшы жаслар хэм талабалар спорт түрлерин менен шуғылланған. 5,5 мыңнан артық ислеп шығарыў орынларында 544 мыңнан аслам адам тураклы рәўиште дене тәрбиясы хэм спорт пенен шуғылланғанлығы мәлим. Сол дәўирлерде спорт түрлерин жоқары дәрежелен (спорт мастери, спорт мастерлигине кандидат, I-разряд хэм т.б.) спортшыларды таярлаўга итибар күшейди. Яғный гүрес-775, волейбол-383, бокс-422, футбол-880, баскетбол-240, қол тобы – 183, шахмат-120 сияқлы спорт түрлерин бойынша жоқары дәрежеде екенлигин мәлим.

Спортшыларды таярлаўда тренерлердин мамаплық шеберлигин үлкен әхмийетке ийе. Ең массалық спорт түрин болған футбол бойынша Республикада 7904 команда болып, онда 276 мыңга жакын адам ойнайды. Олардың ярымынан көбирегин спорт мектеплерине туўра келеди. Оларға басшылық етиўши қәниге тренерлер саны 680 адамнан асады. Сондай-ақ, 9 мыңнан артық жәмәәтши тренерлер де бул хәрекетте қатнасады. Волейбол-343, бокс-313, еркин гүрес-249, самбо гүреси-229, дзю до-193, баскетбол-162, классикалық гүрес-172 хэм стол теннисинде-131 адам хэмде баска спорт түрлерин бойынша да тренерлер көпшиликти курайды.

Статистикалык мағлыўматларға тийкарланып айтыў мүмкин, спорт пенен шуғылланыўшыларды белгилеўде белгини кемшиликлер бар, яғный оқыў журтлары хэм ислеп шығарыў қәрханаларында сондай-ақ, адамлар арасында жыл даўамында еки рет өткерилген спорт ойыныларында қатнасканларды (хеш

кандай секцияда катнаспаган) спортшы деп есапка коспакта. Мәселеге сол көз-карастан итибарга алынганда, хәр бир тренер ямаса тренерге кеминде 200-300 адам туўра келеди. Мәселен, футбол бойынша 7900 дан артык командада 26.7 мыңнан аслам адам катнасып, оларга 680 нен көбирек тренер басшылык етпекте. Оларга орташа 390 нан артык футболшы туўра келеди. $(26700:680=390)$. Буган исениў кыйын хәм логикалык мәниске де ийе емес. Сол себептен спортшылар санын есап-китап (статистика) қылганда оларды топарларга ажыратып (спорт мектебинде, спорт догерегинде, ўақытша командада, өз бетинше шугылланыўшы) көрсетиў максетке муўапык болар еди.

Әмелдеги бақлаўлар, сәўбетлесийлер өткерий, тексерий жұмысларының жуўмақларына караганда балалар спорт мектеплериндеги хәр бир тренерге 2-3 топар (команда) бериледи хәм оларды тәрбиялаў жүклетиледи. Мәселен, гүресте хәр бир топарда 10-15 адам (шугылланыўшылардың жасы, спорт таярлығына карап) шугылланса, бир тренерге 30-45 адам туўра келеди. Жокары шеберликке ийе болган спортшылар топары болса (бир тренер) 10-15 адамнан аспайды. Бул жағдай дерлик барлық спорт түрлеринде ушырайды.

Улыўма билим беретуғын орта мектеплер, орта арнаўлы оқыў журтлары хәм жокары оқыў журтларында да бир оқытыўшыға, яки тренерге коби менен 40-50 адам туўра келеўи мүмкин.

Түрли жарысларға команда таярлаўда класс, топар хәм цехларда (ислеп шығарий) жәмәтши тренерлер ямаса активлер белсене көмеклеседи. Ойынларда катнасканлар санын спортшы деп есапланса, бунда оларды таярлаўшы адамлар (активлер) тренер деп емес, ал басшы (шөлкемлестириийши) деп атаў максетке муўапык.

Республикада дене тәрбиясы хәм спорттың раўажланыў тарийхы (1991-2005) бойынша төмендеги көрсеткишлерди 1-таблицада көрийге болады.

1-таблица

№	Көрсеткишлер атамалары	1991-ж.	1995-ж.	2000-ж.	2005-ж.
1	Дене мәденияты жәмәәтлери	14.577	14.500	15963	16742
2	Дене тәрбиясы, спорт, сиясат хәм халық миллий хәркетли ойынлары менен шугылланыўшылар	5.449996	5.640085	6.862790	7.92 млннан артык
3	Спорт мектеплери, сайланды командалар хәм төменги жәмәәтлерде спорт пенен шугылланыўшылар	1491511	1252958	1856186	2,5 млнға жакын
4	Балалар хәм оспиримлер спорт мектеби (БӨСИ)	472	522	538	600 ге жакын
5	Стадионлар	185	248	305	320
6	Спорт заллары	4414	5040	5721	6152
7	Суў бассейнлери	114	172	276	296
8	Кәниге кадрлар	29134	30174	34952	37485

Таблицада келтирилген хронологиялык көрсеткишлердин нәтижелерине караганда гәрезсизлик жылларында дене тәрбиясы хэм спорт хәрекети раўажланып барган. Буның тийкаргы себеплери мәмлекетте дене мәденияты хэм спорт мәмлекет сиясатының ажыраимас бир бөлєги деп қаралыўы, Республика Президентини хэм хуқимети тәрєпинен тураклы рәўиште коллап-қуўатланғанлығының белгиси деп қаралыўы керек.

Мәлим болғанындай, дене тәрбиясы хэм спорт искерлик шөлкемлестиріў хэм үлкен спорт ойындарын откериўде маман қәнигелердин хызметлери үлкен. Сол себепли «Тәлим ҳаққында»ғы нызам (1997-жыл) улыўма тәлим мәмлекетлик стандартлары (1999-жыл), тәлимнин үзликсизлигин тәмийинлеў хэм жетилистиріў мәмлекетлик дәстүрлери тийкарында дене мәденияты хэм спорт тараўындағы кадрлар таярлаў мәселелери дыққатқа ылайықлы. Бунда ӨзМДТИ, ўәлаятлар оқыў орындарындағы дене тәрбиясы факультетлери хэм Олимпия резервлери колледжлеринин мийнетлери итибарға ылайықлы. Буларды томендеги таблицада көриў мүмкин:

2-таблица

Физикалык мәденият хэм спорт тараўындағы кадрлар ҳаққында мағлыўмат (2003- ж. басы)

№	Ўәлаятлар	жәми	Ҳаял-қызлар	Жоқары мағлы-ўмат	Орта мағлы-ўмат	Аўыл-дағы жәми	Ҳаял-қызлар
1	Қарақалпақстан Республикасы	2988	291	1660	1033	2356	213
2	Андижан	2956	315	1608	1296	2273	152
3	Бухара	2440	222	1654	435	1775	135
4	Жиззах	1408	77	800	322	887	37
5	Қашқадәрья	3250	100	1846	1218	2829	79
6	Паўайы	1228	152	682	517	901	112
7	Наманган	3022	249	1356	1610	1884	142
8	Самарқанд	4082	411	1671	2197	3311	226
9	Сырдәрья	1015	61	523	289	579	26
10	Ташкент ўәлаяты	2858	370	1567	1071	2040	249
11	Сурхандәрья	2986	198	1216	1682	2720	151
12	Ферғана	3768	254	2147	947	-	-
13	Хорезм	2213	189	1172	873	1890	140
14	Ташкент қаласы	3060	974	2211	450	-	-
	Жәми:	37455	3599	20113	13881	23445	1664

Еслетпе: Арнаўлы мағлыўматқа ийе болмаған оқытыўшылар, тренерлер, басшы хызметкерлер, көрсеткишлерге киргизилмеген. Сол себепли санлар жәмлигинде улыўма санларға туўра келмеўи мүмкин.

Республикада мәденият хэм спорт ислери министрлиги, Халық билимлендириў хэм жоқары тәлим министрликлери хэмде статистика мәмлекет комитетинин есабатларында келтирилген көрсеткишлер (санлар) жоқары хэм орта арнаўлы оқыў орындары, Олимпия резервлери колледжлерини питкерип

шығатуғын көңгелер санына салыстырғанда олар ортасында айырым парықлар барлығы мәлим болады, яғный иткеріушілердің белгили бир бөлеги айырымлары баска тарауларға иске отип кетіуі мәлим болмақта.

Таблицадағы хаяллар саны кемлиги дерлик барлық ўэлаятларда ушырайды. Әсиресе, олар арасында жергиликли миллет хаял-қызлары есабатларда арнаўлы белгиленип атырғаны жок, себеби олардың саны жүдә аз.

Маман кадрлардың саны дене тәрбиясы сабақларында спорт шынығыуларын отіуде мәмлекетлик бағдарлама талаптары кандай дәрежеде тәмийнленгенлиги пайыз (%) берилсе жақсы болар еди. Жоқарыда сөз етилген илимий-теориялық пикирлердің тийкарлары массалық спорт ойынларын белгили мақсет жолында шөлкемлестирилип атырғанлығын дәлиллейди.

ӨзРХТЎның «Өзбекстанда дене тәрбиясы хәм спортын және де раўажландырыу ылажалары хақкындағы қарары (1999-ж 27-май) хәмде саламат әўлад мәмлекетлик дәстүр тийкарында халықтың саламатлығын жақсылау барысында улыўма билим беріуши орта мектеп оқыўшыларының «Умид нихоллари» (Умит нәлшелери), кәсип-өнер хәм академиялық лицей оқыўшыларының «Баркамол авлод» спорт ойынлары, жоқары оқыў орынлары талабаларының «Универсиада» ойынлары дәстүрге айланып тыянақлы спорт жарысларына айланды. Олардың негизинде Президентимиз И.А.Каримовтың «Уллы мәмлекетти тек саламат миллет, саламат әўлад ғана қура алады», деп айтқан пикирлерине таянған халда саламатластырыу, шынықтырыу, мийнет кәбилетин асырыу, ўатан корғаўына хәмме ўақыт таяр турыу сыяқлы мәмлекет сиясатына тийисли болған мақсетлер жатады.

Көп баскышы спорт жарыслары катарында «Мәхәлле футболшылары», «Спортшы шанарак», «Кеўилли стартлар» телевизиялық ойынлары, бақша балаларының «Патўанжанлар» сыяқлы жарыслары да өзине тән болған кәсийетлерине ийе. Жоқарыда аталған спорт жарысларының, яғный «Умит нәлшелери», «Баркамол авлод», «Универсиада» спорт ойынларының шөлкемлестирілиўи, олардың социаллық тәрбиялық хәм тарийхий әҳмийетлери илимий-теориялық тәрептен илеп шығылған хәм талкыланған. Статистикалық мағлыўатларға карағанда, 1991-жылда мектеп оқыўшыларының саны 4 млн 721 мың, 1996-жылда 5 млн 145 мың, 2000-жылда 5 млн 820 мың хәм 2005-жылда 6 млн 226 мыңнан асып кетти. 1991жылда бир қатар олардың 1 млн 28 мыңға жақын спорт түрлери менен шугылланған.

Улыўма билим беріу мектеплеринде 1991-жылда 16804, 1995-жылда 18902 хәм 2005-жылда 22000 нан артық дене тәрбиясы оқытыўшылары, спорт түрлери бойынша тренерлер ис жүргизип келмекте. Үзликсиз тәлим системасының ажыралмас бөлеги сыпатында «Умит нәлшелери» спорт жарыслары мектеплер, район, қала, ўэлаят хәм республика колеминде баскыша-баскыш откерилиў дәстүрге айланған. Бул ойынлар дәслеп 1999-2000-ж. Ташкенте откерилиди. Соңғы ойынлар Ферғана (2002), Хорезм (2004) хәм Қашқадәрья (2006) ўэлаятында откерилиди. Бул спорт жарысларының мақсет хәм мазмуну биринши нәўбетте оқыўшыларды улыўма рәўиште спорт пенен шугылланыу, дене раўажланыўын тәмийинлеу, талантлы балаларды спорт мектеплерине тартыу, оларда кәсип-өнерге болған қызығыу хәмде

хәүеслерин кәлиплестириүге каратылған. Сол себепли бул жарыслардын барлык баскышларында халык тәлими басшылары, балалар спортын раўажландырыу қоры уйымлары белсене қатнаспақта. Оқыўшылардын «Ёшлик» спорт жәмийети, бул ойышлардын тийқарғы шолқемлестириўшиси болып есапланады.

РәсмиЙ маглыўматларға қарағанда барлык мектеп оқыўшыларының 75-80% «Үмит нәшселеринде» қызығыўшылық пенен белсене қатнаспақта. Ұлаятлардағы сайланды командалар қурамындағы спортыны балалардын 50-60% жақсы нәтийжелер көрсетпекте.

Тилекке қарсы, айырым себеплерге байланыслы (таярлықтын жетиспейшилиги) жергиликли миллет қызларының 60-70% тен төмен дәрежедеги нәтийжелерге ийе болмақта. Демек, өзбек қызларын спортқа қобирек тартыу, олардын спорт таярлығына қатаң итибар аўдарыу дәўир талабы болып қалмақта.

«Барқамол әўлад» спорт жарысларын шолқемлестириўге рәсмиЙ маглыўматларға қарағанда республикамыздағы 300ге жақын орға арнаўлы оқыў орынлары, академиялық лицейлер хәм қәсип-онер колледжлеринде 465 мыңнан артық оқыўшы жаслар тәлим алмақта. Олардын 43000 нан асламы дене тәрбиясы хәм спорт дөгереқлерине қатнасады. Спорт пенен шуғылланған жаслар арасында 1991-жылда 14227, 2000-жылда 21997 хәм 2003-жылда 29000 нан қобиреги 2-3 разряд талантларын орындаған. Олар арасында спорт мастери, кандидаты дәрежесине ийе болғанлар 1999-жылда еки адам болса, олардын саны 2003-жылда 40 адамнан асып кеткен. «Барқамол авлод» спорт жарысларының дәслепки финал баскышы 2001-жылда 30-апрель-5-май Жиззах қаласында, 2003-жылда Андижанда, 2005-жыл Ташкент ұлаятының Шыршық хәм Газалкент қалаларында хәм 2008-жыл Нөкис қаласында өткерилип, оқыўшы жаслардың физикалық жетискенликлерин сынаўдан өткерди. Жаслардын нәтийжелерине қарағанда Ташкент қаласы, Самарқанд, Андижан, Ферғана, Бухара ұлаятларындағы оқыўшы жаслар гүрес, футбол, женил атлетика, жүзиў хәм басқа спорт ойышлары бойынша жақсы көрсеткишлерге ериети. Сондай-ақ бир қатар ұлаятлар да бул тараўда еле де қобирек шынығыўлар ислеў кереклиги сезилип қалды.

Қоб баскышы спорт жарысларының шыңы «Универсиада» есапланады. Сол себепли Республика Президенти «Универсиада» қатнасыўшыларын хәр сапар шы: жүректен қутлықламақта. 2000-жыл Бухарада өткерилген екінши «Универсиада» қатнасыўшыларына И.А.Қаримов төмендегине қутлықлаў хатын жоллады: «Биз ушын мәмлекет сиясат дәрежесине қотерилген жоқары ұзайпа тек руўхий жетик, зийрек хәм биллими, соның менен бирге спорт хәм гүрес майданларында топланған қыйыншылықларды женетугын, исеними күшли, беллеснўлерде шыныққан мәрт перзентлерди тәрбиялаў - бул бир-бирин толықтыратугын, бир-биринен ажыралмас болыўы дәрқар»¹.

¹ (Халқ сўзи газетасы, 28-май 2002-ж.)

Ғәрезсизлик жылларында жокары оқыў журтлары арасында «Талабалар хәптелиги» атамасында ўәлаятлар хәм республика жарыслары өткерилип келди.

Халықаралық талабалар универсиадасы атамасы тийкарында Республикамыз жокары оқыў орынлары арасында универсиада жарыслары шөлкемлестирилди. Сол себепли 2000-жылда Наманган, 2002-жылда Бухара, 2004-жылда Самарқанд, 2007-жылда Ташкент қалаларында универсиадалар болып өтті.

Халықаралық дәстүрлер хәм үзликсиз тәлим тийкарлары бойынша универсиада хәр үш жылда өткерилиўи белгилеп қойылды. Ендиги жарыслар 2011-жыл Андижан қаласында болып өтеди.

Биринши универсиадада 60 таң аслам жокары оқыў орынларының спорт командалары 14 тур бойынша жарысқа түсти. Онда ӨзМДТИ 758 очко топлап, 37 алтын, 48 гүмис, 18 бронза медалын қолға киритип жеңимпаз болды. Екинши хәм үшінши орынларды Наманган мәмлекетлик университети 316 очко топлап жеңимпаз болды. Олар 21 алтын, 15 гүмис, 8 бронза медалларын жеңип алды. Қўшли онлықтан Андижан МУ, Гүлистан МУ, Бухара МУ, Самарқанд МУ, Жиззах МПИ, Термиз МУ хәм Ташкент аграр университети талабалар орын алды.

Бухара хәм Самарқанд қалаларында өткерилген универсиадалар да котеринқилик руўхында болып өтті. Бул жерде де аталған оқыў орны талабалары жеңислерге еристи. Спортшылардың гайрат хәм йош пенен қылған хәрекетлери Президентимиздің «Дамас», «Тико» автомашиналары менен сыйлықланды.

Универсиадалардың социаллық-тәрбиялық хәм мәмлекет сиясатына сай тәрәплеринен бири сонда, талантлы спортшыларды сынақ-тәжирийбелерден өткерип, халық аралық турнирлерге, жәхән бириншиликлерине хәм олимпияда ойыңларына сайлап алынған талабаларды тартыўда үлкен хызмет атқармақта.

Кадрлар таярлаўдың миллий бағдарламасының дене тәрбиясы хәм спорт тараўындағы әхмийети, мәмлекетлик тәлим стандартлары мазмунында дене тәрбиясы хәм спорт хәмде «Алпамыс», «Баршынай» арнаўлы тестлери массалықтың өлшеў бирлиги, көп басқышы спорт жарысларына таярлық комплекен сыпатында дене тәрбиясы хәм спорттын социаллық-тәрбиялық хәм тарийхий қәсийетлериниң белгисен болып табылады.

Дене тәрбиясы хәм спорт тараўында маман кадрлар таярлаўдың зәрүрлиги жокарыда айтып өтилди. Тек соны еслетип өтиў керек, изертлеўдин жуўмағына қарағанда ӨзМДТИ хәм ўәлаятлардағы дене тәрбиясы факультетлерине талабаларды қабыллаўда тийкарынан жәхән бириншилиги хәм олимпияда ойыңлары дәстүрлерине киритилген спорт түрлери үстем болып турмақта. Бул тәбийий хал екенлиги белгилли. Бирақ оқыў орынлары, ислеп шығарыў қәрханаларында дене тәрбиясы, массалық спорт, саяхат хәм халық миллий ойыңларын шөлкемлестириўши қәниге кадрлар-шөлкемлестириўшилер таярлаўға да айрықша итибар қаратылыўы керек. Бунда орынлардағы кадрларға болған талаңлар үйренип шығылып режели рәўнште қабыл муғдарларын белгилеў мақсетке муўапық. Ең әхмийетлиси, жергиликли миллет оқыўшы қызларын көбирек спортқа тартыў, саламатластырыў орайларында хаял-

қызлардың шынығыуларын тәмийинлеу, оларды спорт жарысларында белсене қатнастырыу мақсетинде ҳаял-қызлардан жетик маман кадрлар таярлауда кескин бурылыс жасау керек болады.

Мәмлекетлик тәлим стандартлары мазмунында (2-бөлм, 2-тарауы) дене тәрбиясы салмаклы орын ийелейди. Яғный барлық түрдеги оқыу орынларының оқыу режелеринде «Дене тәрбиясы» пән сыпатында белгиленген. Бирак режедеги оқыу саатларының мугдары (2-3 саат) сабақтан тыс уйымластырылатугын саламатластырыу илажларына факультатив саатлары бүгинги күннің талапларына жууап бермейди. Себеби, күн дауамында 6-8 саатлап класс хәм болмелерде отырып оқыу, жазыу дене ағзаларын хәрекетсизликке алып келеди. Әсиресе, үйде балалардың телевизор, компьютерлер алдында саатлап отырыулары да хәрекетшенликтин пәсейинүине себеп болады.

Саламат әулад дәстүри тийкарында оқыу журтларында дене тәрбиясы саатларына қосымша саат ажыратыу, спорт догереклери басшыларына қосымша не ҳақы төлеуди жолға койыу мақсетке мууапык. Шараят хәм имканиятлары жақсы (тренажерларға ийе) болған оқыу журтларында пуллы хызмет ислерин де жолға койыу мүмкин.

Халықтың алты жастан алпыс жаска шекем болған барлық тайна хәм қатламларында дене тәрбиясы хәм спорт илажларын уйымластырыу мәселелерине қаратылған «Алпамыс», «Баршынай» арнаулы тестлери комплексн социаллық-тәрбиялық хәм тарийхий процесс. Халықтың саламатлығын жақсылау, физикалық сыпатларын тәрбиялау хәм жасларды спорт түрлери менен шугылланыуға ийтермелесуге арнаулы тестлер тийкаргы ошшем болып хызмет етпекте.

Оқыу орындары хәм ислеп шығарыу кәрханаларында алып барылған сәубетлеснүлер хәм сорау-жууап нәтийжелерине қарағанда, арнаулы тестлердеги түрлер (оқ атыу, сууда жүзиу хәм саяхатлар) бойынша таярлық хәм жарысларда қатнасыу ислери қанаатланарсыз (қатнасыушыларға қарағанда 75-80%) дәрежеде қалмақта.

Арнаулы тестлердин ен жайдырылыуы (2001-жыл 1-март) оның нызамында корсетилген айырым талаптар (көкирек нышаны хәм гүуалықларды тапсыру) итибардан шетте қалмақта. Себеби арнаулы тестлердин барлығы толық орынланбаса олар берилмейди. Демек, көпшилик орындарда арнаулы тест бойынша жарыслар мақсетке мууапык өткерилмей атыр, ямаса шөлкемлестирилмейди. Соған қарамай көпшилик оқыу журтлары хәм ислеп шығарыу кәрханалары өзлериниң есабатларында хәм жоқары шөлкемлерге берген мағлыұматларында арнаулы тестлер бойынша қатнаскан хәм нышан ийеси болғанлардың санын асырып корсетпекте, яғный арнаулы тестлердин бир неше түрлери бойынша қатнаскандарды «нышан ийелери» деп жүритпекте. Бул жағдай арнаулы тестлердин нызамына қарсы. Буның дәлили ретинде бир ғана Ташкент қаласының ислерин корсетнүге болады, яғный 2002-жылда 160579 нышан ийеси таярланып, оның 69382 адамы хаял-қызлар. Олардың қурамында 134120 мектеп оқыушылары, 3110 академиялық лицей жаслары, 15572 кәсип-өнер колледжлери оқыушылары, 6888 жоқары оқыу орны талабалары хәм 889

адам ишчи-хизматчилер болган. Баклаўлар, сәўбетлескелердин нәтийжелери болса, саяхат хәм ок агыў түрлери бойынша дерлик хеш кандай илажлар откерилмегенлигин (65-70%) ўәлаятлардын да статистикалык есабатларга жол коймаў ушын кәнигелердин арнаўлы тестлер нызамындағы талаптарды орынлаў мақсетинде хәр бир жәмәәт хәм жоқары шөлкемлерде арнаўлы кадагалаў комиссиясының дүзиллиўи мақсетке муўапык болар еди.

Миллий қадириятларымыз корки хәм мәдениятымыздын мазмунында халық миллий ойыңлары бурыннан қәстерленип қиятырғанлығы ҳаққында дереклерде көп ушырайды. Халық миллий ойыңлары есапланған өзбек түреслери (миллий хәм белбеўли) халық аралық спорт түрлери қатарында белгилли орынды ийелейди. Бунда Республика Президентиниң үлеси үлкен екенлигин мойыңлаўымыз керек. 1999-жылда халық аралық түрес федерациясын қоллап-қуўатлаў ҳаққында пәрманы имзаланады. Сол тийқарда түрес бойынша жәхан бириншиликлери (Ташкент-2000, Анталия-2001, Будапешт-2002, Ереван-2003, Ташкент-2005) откерилди.

Халық миллий ойыңлары арасында «Алпамыс ойыңлары» (1996, 1998, 2002) хәм «Тумарис ойыңлары» (1999, 2001, 2003) республикалык фестиваллары откерилип келинбекте. Олардын дәстүрлеринде қокпар (ылақ), түрес, қол күшин сынаў, «Тоғыз тас» (қызлар ойыны), «Боран», «Шувақ» сыяқлы онлап миллий хәрәкетли ойыңлардын орын ийелеўи тарийхий әҳмийетке ийе. Себеби, олар бир неше мың жыллардан берли ойналып, бизге шекем жетип келген.

Халық миллий ойыңларының откерилиўин баклап барыў, «Дене тәрбиясы» елбакларының оқыў дәстүрлери хәм оқыў қоллаңбаларын үйренип шығыў нәтийжелери тийқарында айтыўымыз мүмкин, халық миллий ойыңлары социаллық мәдениятымыз хәм тәлим-тәрбия процесслерине әсте-ақырын сиңип бармақта. Соған қарамастан мектеп оқыўшылары хәм талабалар халық миллий ойыңларын жақсы билмейди (40-50%) хәм шөлкемлестирилген ойыңларга қызығыўшылық аз (35-40%). Бунын негизинде ойын орынларының жоқлығы («Шүлик», «Пола топ», «Ақ сүйек» хәм т.б.), әсбап-үскенелердин жетиспеўшиниңи (50-60%), хәтте базы бир оқытыўшылардын (жаслар ишинде қобирек) миллий хәрәкетли ойыңларды билмеўи (30-35%) сыяқлы унамсыз жағдайлар көзге қоринеди.

Халық миллий ойыңлары көп басқышлы спорт жарысларының дәстүрлерине киргизилиўи ҳаққында жуўапкер хызметчилер итибар берсе, мақсетке муўапық болар еди. Сол жерде айтыў керек, хаял-қызларымыздын руўхий дүньясы хәм физикалык қамалатын тәрбиялаўда «Тумарис ойыңлары» фестивалы дәстүри тийқарында оқыў орынлары хәмде мийнет жәмәәтлеринде массалық жарысларды шөлкемлестириў мақсетке муўапық, оларды фольклор қорик-таңлаўлары, массалық мәдени илажлар дәстүрлерине қобирек киргизип, халықтың арасына сиңдирип барыў керек.

Балалар спортын раўажландырыўдын социаллық-тәрбиялық хәм тарийхий әҳмийети өзине тән қәсийетлерге ийе. Өзбекстанның спорт тараўындағы атын хәм даңқын халық аралық спорт майдаңларында қорсетиў ушын жетик хәм шебер спортшыларды таярлаў ең дәслеп балалықтан

басланыўы тәбийий. Сол себепли Республика Президентиниң «Өзбекстан балалар спортын раўажландырыў қорын дүзиў ҳаққында» пәрманы шыарылды хәм ҳүкиметтин арнаўлы қарары әмелге асырылмақта (2002-жыл 30-октябрь). Усы пәрман хәм қарарды әмелге асырыў хәм шынығыўларды максетке муўапық өткерийге шараятлар жаратып берийди Президент И.Каримов тиккелей басшылыққа алды хәм бул жақсы нәтийжелер бермекте.

Нәтийжеде барлық ўәлаятларда балалар хәм өспиримлер спорт мектеплери (БӨСМ) хәм қәнигелескен балалар хәм өспиримлер Олимпия резервлери спорт мектеплери (ҚБӨОРСМ) саны хәм оларда спорт түрлери бөлимлериниң мугдары асып бармақта. Буны 3-таблицада корийге болады.

3-таблица

Республикалық БӨСМ хәм ҚБӨОРСМ ҳаққындағы мағлыўматлар

№	Ўәлаятлар	Жәми	Халық билимлендириў министрлигинде	Кәсиплик аўқамлары да	Мәденият хәм спорт ислери министрлигинде
1	Қарақалпақстан Республикасы	34	26	3	5
2	Андижан	57	48	4	5
3	Бухара	38	27	3	8
4	Жиззах	23	17	2	4
5	Қашқадәрья	27	22	3	2
6	Наўайы	19	13	2	4
7	Наманган	39	33	2	4
8	Самарқанд	48	41	3	4
9	Сырдарья	20	14	4	2
10	Сурхандәрья	31	16	5	10
11	Ташкент ўәлаяты	48	36	9	3
12	Ферғана	49	40	4	5
13	Хорезм	22	16	3	3
14	Ташкент қаласы	49	28	20	1
	Жәми:	504	377	67	60

Таблицадағы көрсеткишлердиң даўамы ретинде айтыў мүмкин, усы спорт мектеплеринде 1365 тренер мийнет етип, олардан 1005 адам жоқары мағлыўматқа ийе. Барлық БӨСМ хәм ҚБӨОРСМ есабында 2783 спорт имаратлары, соннан 344 имарат өзлериниң ықтыярында хәм 2439 имарат ижарада (аренда) пайдаланылады. 48 спорт түринде 268927 спортшы жаслар тәлим алып, олардан 4253 адам спорт мастерлигине кандидат 895 адам спорт мастери хәм 137 адам халық аралық спорт мастери атағына ийе.

Өзбекстанның халықаралық спорт хәрекетиндеги жақын келешектеги болжаўларын илимий-теориялық хәм тарийхий негизлерин үйрениў актуал мәселелерден бири. Бунда гәрезсизликке шекем болған дәўирде (1990-1991) спортшылардың халық аралық спорт майдаңларындағы катнасы, Миллий Олимпия комитетиниң ашылыўы хәм оның халық аралық спорт уйымлары менен байланыслары, сондай-ақ Республика спорт уйымларының

(Федерациялары) алып барган ислери, спортшылардын Орайлык Азия хэм Азия ойышлары, халык аралык турнирлер, жохан бириншиликтери хэм олимпиадалардагы катнасыулары үлкен әхмийетке ийе.

Өзбекстан спортшыларынын халык аралык көлемдеги ерискен табыслары хэм жеңислерин тәмийинлеуде илимий-теориялык изертлеулердин алып барылыуы алдыңғы тәжирийбелерди турмыска ен жайдырыу хэм оларды коллап-қууатлауда миллий халык ойышларынан максетли пайдаланыуды тарийхий әхмийетин бийкар етну мүмкин емес.

Мәденият хэм спорт бойынша халык аралык жарысларда катнасу, олардын нәтийжели тәреплерин адамлар арасында үгитлеу, оқыушы жасларди спортка оятыу менен бирге оларды тарийхий жактан үйрениуде үлкен әхмийетке ийе.

Айтып отну орынлы, Олимпия ойышлары - барлык түрдеги спорт жарысларынын ен шыңы. Сол себебли дүньянын 200 ден артык мәмлекеттери бундай үлкен ойышларда катнасыу хэм жеңиске ерису максетинде көп жыллы даўамында таярланады. Материаллык-техникалык хэм финансылык қаржыларын аямайды. Өзбекстан Республикасы гәрезсизлик жылларында ғана Олимпия ойышларына катнасыуға еришти.

1996-жыл Атлантада (АҚШ) өткерилген Олимпия ойышларына журттану ўәкиллерин жиберу Президент И.Каримовтың хак жол тилеуи үлкен әхмийетке ийе болды: «Сиз ен күшли спортшылар менен гүрес алып барса, сиз қандай кеуили ашык халық ўәкили екенлигинизди, қандай мәмлекет дақасы қорғауыңызды есте тутыуыңыз керек».

Гәрезсизликке шекем болған дәўирде Өзбекстан спорт шөлкемлери - ерек аралык спорт уйымлары Европа, Азия мәмлекетлери менен байланыслар орнатып, урыска шекем болған жылларда (1936) Аўғаныстан, Венгрия, Эфиопия, Хиндстан хэм баска бир қатар мәмлекетлердин футболшылары, жеңил атлетикашылары менен жолдаслық ушырасыуларын өткерип, өзара байланыслар жасаған. Урыстан кейинги дәўирде республика спорт шөлкемлери ўәкиллерин Қытай, Чехославакия, Болгария, Польша, Германия мәмлекетлеринде болып, тәжирийбе алмасады хэм спорт түрлери бойынша жолдаслық ушырасыуларын шөлкемлестиреди. Усы мәмлекетлердин спортшылары да елимизде мийман болып жарыслар өткерген.

Бул дәўирде республика спортшыларынын халык аралык спорт майданларындагы катнасыуы тийкарынан алдыңғы Аўқам сайлауда командалары қурамында әмелге асырылған. XV Олимпия ойышларында (Хельсинки 1952) биринши мәрте спортшыларымыздан Г.Шамрай спорт гимнастика бойынша катнасып, команда қурамында биринши орынды ийелген. XVIII Олимпия ойышында (1964) С.Диомидов спорт гимнастикасы бойынша еккинши орынды алды. Сыйлы орынларға ийе болыуда XIX Олимпия ойышларында (1968) В.Дюнова (волейбол) сайланды команда қурамында биринши орынға шықты. XX Олимпия ойышларында (1972) Э.Сладов (гимнастика 1-орын), Р.Казаков (гүрес 1-орын) сыяқты спортшылар жеңислерге еришти. Кейинги дәўирлерде өткерилген (XXI-1976, XXII-1980, XXIV-1988)

Олимпиада ойындарында журтымыз спортшылары (үш ойында 26 адам) алтын, 5 алтын, 16 күмис хэм 18 бронза медаллары ийеси болды.

Өзбекстан спортшыларының халық аралық байланысларында Орайлык хэм спартакнадалары тарийхий эхмийетке ийе. Биринши мәрте бул ойындар Ташкентте 1934 жылда өткерилди, соң 1944, 1954-жылларда және Ташкенте бериле отеди. Өз нәубетинде Алматада (1943, 1950), Фрунзеда (1945-1957), Душанбеде (1948), Ашхабадта (1952) өткерилген Орайлык Азия ойындарында мамлекетимиз спортшылары көбирек жеңислерге ерискен.

Гәрезсизликке шекемги дәўирлерде Өзбекстан спортшылары Азия ойындарында хэм жәхан чемпионатларында өз бетинше команда болып катнаспаганлыгының тийкаргы себеби, кеңес хукуметин буган жол қоймаган.

Гәрезсизлик жылларында халық аралық спорт байланыслары Республика Орайлык Олимпия комитетинин (МОК) шолкемлестирилди (1992-ж 22-январь) менен тиккелей байланыслы. Республика МОК ның халық аралық Олимпия комитетин (ХОК) курамына ағза болып кирди (1993-ж сентябрь) тарийхий эхмийетке ийе болды. Оның нызамында берилиўинше ХОК ның «Тезирек», «Балентирек», «Күшлирек» уранына сай ис-хәрекет жүргизиў максет кылып белгиленди. Сондай-ак Олимпия хәрекетин идеяларына таянган халда адамлар арасында, әсиресе, оқыўшы жаслар, талабалар хэм мийнеткешлер, ишини аяқлылар спортты раўажландырыўды, талантлы жасларды тәрбиялап, Олимпия ойындарында катнасыўын тәмийинлеўди эхмийетли ўазыйпа етип белгиледи.

Өзбекстанда дене тәрбиясы хэм спортты раўажландырыў жолында Олимпия хәрекетине мамлекет сиясаты сыпатында караў тиккелей Республика Президентин тәрәпинен әмелге асырылып келинбекте. Сол себебли И.Каримов 1996-жыл 6-февральда ХОК ның Олимпия алтын ордени менен сыйлықланды.

Өзбекстан спортшылары гәрезсиз команда сыпатында XXVI-Олимпия ойындарынан (Атланта 1996) баслап катнаспақта. Бул ойында 13 спорт түрин бойынша 70 адамнан ибарат ўақиллеримиз катнасты. Армен Багдасаров (дзюдо 62 кг) күмис медаль хэм Карим Толеганов (бокс 71 кг) бронза медалларын мамлекетимизге саўға етти.

XXVII Олимпия ойындары Австралияның Сидней қаласында (2000-жыл 15-сентябрь – 1-октябрь) өткерилип, онда 13 спорт түрин бойынша 77 спортмузыз катнасты. Олимпиадада М.Абдуллаев (Андижан) бокс бойынша алтын медаль ийеси болды. Еркин гүрес бойынша Артур Таймазов күмис, бокс бойынша Сергей Михайлов хэмде Рустем Саидовлар бронза медалларына ийе болды. Айтып отиў орынлы, Атлантадағы (АКШ) ойындарында 157 мамлекетлер арасында өзбек спортшылары 58-орынды ийелеген болса, Сиднейде 200 мамлекет ортасында 41 орынға шыгыўға миясар болды. Усы олимпиада XX әсирдин соңғы ойыны сыпатында тарийхта қалды.

XXVIII Олимпия ойыны 2004-жылда Афинада (Греция) өткерилди. Булда А.Доктарашвили юниоррум гүреси, А.Таймазов еркин гүрес бойынша алтын медаль, У.Хайдаров бокс бойынша күмис, И.Магамедов еркин гүрес хэм Б.Султанов бокс бойынша бронза медалларын қолға киргизди.

2008-жыл 8-24-августта Пекинде XXIX Олимпия ойындары өткерилди. Булда Артур Таймазов (еркин гүрес-120 кг) - алтын, Абдулла Тангриев (дзю-до-

100 кг) - гүмис, Сослан Тичиев (еркин гүрес) - гүмис, Рашид Сабилов (дзю до), Екатерина Хилько (батут), Антон Фокин (гимнастика) - бронза медалларының ийеси болды.

Халық аралық Олимпия хәрекетиндеги олимпиадасылардын ийелеген медаллары тийкарында рәсмий орынлары белгилениди. Бул хәр бир мәмлекеттин спорттагы орнын билдиреди. Өзбекстан спортшыларының Олимпия ойыныларында ийелеген медалларының саны: 4 алтын, 5 гүмис, 8 бронза. Олимпиадалар Өзбекстанда бокс, гүрес, гимнастика, трамполин (батут) спорт түрлеринин мазмун хәм мәнисин аныклар берди.

Мойынау керек, спортшыларымыз кыска Олимпия ойыныларында да 1994-жылдан баслар катнасып келмекте. Лина Черязова фристайл (конкиде акробатикалык секириу) бойынша XVII ойында (1994-жыл Лиллихаммер) катнасып алтын медаль ийеси болды.

Улыуа алганда, спортшыларымыз гәрезсизлик жылларында халық аралық спорт майданларында жәми 18 (1992-жылгы менен), жәхән чемпионатларында 700 ге жакын, Азия ойыныларында 250 ден артык медаллар жийналган. Халық аралық турнирлер, жәхән кубоги бойынша өткизилген жарысларда ерисилген жеңислер де қосып есапланса, медаллар саны 3 мыңнан асып кетеди. Бул процеслер Өзбекстан Республикасының МОК, Азия хәм баска елдердеги мәртебелли спорт шөлкемлерин, спорт түрлерин бойынша федерациялар (аукамлар) менен байланыс жүргизийунинин нәтийжесин болып табылады.

Республикамызда массалық спортты рауажландыриу хәм спортшылардын халық аралық спорт майданларындагы табыс хәм жеңислерин тәминилеуде «Динамо», Кәсиплик аукамлары спорт жәмийети, «Ешиллик», «Талаба» спорт жәмийетлерин уйымлары хәм қорғаныу ислеринне жәрдем берийунин «Ватанпарвар» шөлкемин, Орайлық әскерий спорт клубы (ОӘСК) сыяклы басқарийу шөлкемлеринин әмелий ис-хәрекетлерин тийкаргы орында туралы. Олар баслангыш спорт командалары, спорт клублары, олардын қурамындагы спорт дөгереклерин (секция), район, қала ўәлаятларындагы балалар хәм өспиримлер спорт мектеплерин, ең әхмийетлисин, ўәлаят, республика сайланды командаларының ис-хәрекетлеринне таянады, оларга әмелий тәрәптөн көмек береди.

Спорт хәрекетин шөлкемлестирийуде, шыныгыулар өткерийу хәм жарысларды уйымластыриу спорт түрлерин бойынша федерациялар (уйымлар), тренерлер хәм торшилердин орайлық кеңеслерин актив катнасады. Олардын мийнет нәтийжелерин район, қала, ўәлаят хәм республикада өткерип барылган спорт түрлерин бойынша бириншилликлер, кубок жарыслары, көп басқышлы хәм үзликсиз спорт жарысларын өткерийуде пайда болмақта. Әсиресе, мәмлекет спортшыларының Орайлық Азия, Азия ойынылары, Жәхән бириншилликлерин, Олимпия ойыныларындагы жеңислерин, олардын мийнетинин мийуелерин есапланады.

1997-жыл Алматада Орайлық Азия Республикаларының 2-ойынын өткизилип, улыуа команда есабында 35 алтын, 63 гүмис хәм 59 бронза медалларына ийе болып, спортшыларымыз 2-орынды ийеледи. Усы жыл

оёуамында мэмлекеттин 32 командасы жэхэн бириншиликлеринде, 18 Азия ойынларында, 15 жэхэн кубоклары жарысларында, 15 Гранпри турнирлеринде хэм 33 команда түрлери халык аралык турнирлерде қатнасты. Нэтийжеде 385 медаль, соннан 172 алтын, 199 гүмис хэм 214 бронза медалларына ийе болды.

1998-жылда Өзбекстан спортшылары Москвада өткерилген жаслардын биринши жэхэн ойынлары хэм XIII Азия ойынларында (БОНПКОК) табыслы қатнасты.

Жаслардын жэхэн ойынларында (Москва) 131 мэмлекет ишинде өзбек спортшылары (108 адам) спорттын 11 түри бойынша қатнасып, сыйлы 13 орынды ийеледи.

1999-2004-жылда өткерилген Орайлык Азия хэм Азия ойынларында да халык аралык турнирлер, жэхэн бириншилиги хэм Олимпия ойынларында мэмлекет спортшылары зор көтериклик руўхында қатнасып, үлкен жеңислер, табысларға ийе болды.

Алдын айтып өтилгенней, физикалык мәденият хэм спорт хәрекетин басқарыў, оқыўшы жасларды физикалык тәрбиялаў, шебер спортшыларды таярлаў, кадрлар таярлаў миллий дәстүри, саламат әўлад мэмлекетлик дәстүрин әмелге асырыў менен тиккелей байланыслы болған ис-хәрекетлерди илимий-теориялык тәрәптен тийкарланған тәжирийбе-сынаулардын нэтийжелери, олардын тарийхий өзине сай мазмун хэм мәнисин жаратыў, бул жолда илимий изертлеў ислерин алып барыў, оларды ең заманагөй технология тийкарында жүритиў - дәўир талабы.

Өзбекстан Республикасы Президентиниң «Илимий-изертлеў ислерин шөлкемлестириўди жетилистириў ҳақкында»ғы пәрманы (2002-жыл 20-февраль) баска тараўлар сыяклы дене тәрбия хэм спорт системасындағы жоқары хэм орта арнаулы оқыў орынлары, қәнигелигин асырыў факультетлери, илимий орайлар хэм қәнигелестирилген қорғаў илимий кеңеслерине үлкен ўазыйпаларды жүкledi. Бул машқалаларды шешинўде төмендеги бағдарларда алып барылатуғын жумыслар әҳмийетли, яғний:

↓ ӨЗМДТИ, Низамий атындағы Ташкент МПУ, Қари Ниязий атындағы Республика педагогика илим-изертлеў институтында (илимий орай) диссертацияларды талкылаў (дене тәрбия теориясы хэм методикасы, педагогика теориясы хэм тарийхи) хэм илимий дәрежелер беринў. Сондай-ак, медицина, тарийх, биология, экономика, техника, философия хэм баска бир қатар тараўларда дене тәрбиясы, спорт пенен байланыслы машқалалар бойынша изертлеўлер алып барыў, оларды турмысқа енгизиў;

↓ Өзбекстан гәрезсизлиги физикалык мәденият хэм спорт пенен байланыслы болған түрли үлкен сәнелер, қызыклы ойышлар, спорт жарысларының өткерилуине арнап республикалык халык аралык көлемдеги илимий-әнжуманлар өткеринў. Ақтуал темалардағы баянатларды илимий топламларда басып шығарыў;

↓ Жоқары оқыў орынларында талабалар, магистрлер, аспирантлар хэм өз бетинше изленуўшилерди ең әҳмийетли машқалаларға бағышланған илимий темаларға тартыў;

4. Спорт шолкемлари, оқуё орынларына иёе болган министрдыктеги жуёанкер хызметкерлер менен келешек режелерди илеп шыёуё, кёе баскышылы спорт жарысларын шолкемлестирёу менен байланыслы семинар-кеңеслерде жетекши алымлардын катнасыёшылырын шолкемлестирёу;

4. Илимий изертлеё тараёындагы алдыңгы тэжирйбелерди ёйрениё оларды әмелге асырыё максетинде алымлар хэм жас кёнигелерди сырт е мамлекетлерине жибериё хэм т.б.

Айтып өтиё орынды, бурынгы Кеңес хёкимети жылларында дене тэрбиясы хэм спорт теориясы, медицина, биология тараёларында 2-3 илли докторы болган болса, тэрезсизлик жылларында олардын саны 20 дан асма кетти. Олар арасында дене тэрбиясы теориясы хэм методикасы кёнигелигинде 10 га жакын илим докторлары бар. Сондай-ак алдынлары 5-6 профессор, 5-10 доцент (илимий дэржесиз) болса, олар хэм 4-5 есеге кёбейди.

Илимий не илеп атырган изертлеёшилдердин темалары менен танысыё хэм жакланган диссертациялардын мазмунын ёйрениё нэтижелерине тийкарланып төмендегилерди айтып өтиё мумкин, яғный:

1. Массалык спортты адамлар арасында сиңдирёу, саламатластырыёу: дене тэрбиясы хэм спорт бойынша илажлардын социаллык-әмелий мазмунары кем дэржеде ёйренилмекте.

2. Жергиликли миллет хаял-кызларынын дене тэрбиясы хэм олардын тэрбиялык кесийетлери бойынша изертлеё жумыслары жок есабы.

3. Халык миллий ойыналары хэм саяхатлардын (туризм) дене тэрбияси системасындагы мазмунары системалы ёйренилмей атыр.

4. Адамлар жасайтугын орынларда, оқыёшы жаслар хэм талабалардын дем алыё орынлары, спорт орынларындагы (лагерьлер, дем алыё орыналары) массалык саламатластырыё не-илажларынын, социаллык-тэрбиялык мазмунарын илимий-теориялык тэретпен ёйрениё итибардан шетте калмакты.

Шет мамлекетлерде, әсиресе, Россияда кеңес хёкимети дёёиринде баспа шығарылган оқыё колланбалар, илимий, улыёма оқыёшыларга молшерленген монографиялар ишинде туризм, дене тэрбиясы хэм спорт, хэрекетли ойынар салмакы орынды ийелейди. Олардан максетли пайдаланыёга жакын жылдан а дейин итибар берилген.

Усы машкалаларга тийисли оқыё колланбалар, улыёма оқыёшылар ушын китаптар, курсегнёлер өзбек тилинде жергиликли авторлар тэретинен дэ таярланган.

Бирак олардын мазмунында кеңес хёкимети дёёириндеги идеологиялар мағлыёматлар келтирилген. Демек, саяхатлар, саламатластырыё дене тэрбияси хэм спорт, миллий халык ойыналары бойынша жаңадан оқыё-методикалык колланбалар, улыёма оқыёшылар ушын монографиялар, тэрезсизлик идеялары менен суёгарылган, усы тийкарда илеп шығылган болыёу тийне.

Адамларды массалык түрде дене тэрбиясы, спорт саяхатлары хэм миллий халык ойыналары менен үзликсиз рэўиште шугылланыёга шакырыёда үгит-нэсиятлаё жумысларынын роли үлкен. Сол себепли 2003-жылда ӨзРМҚаны «Галаба халыклык спортты үгит-нэсиятлаёды және дэ күшейтиё илажлары хақкында»ғы карар кабыл етилди. Сол тийкарда 2004-жыл 1-январьдан баслап

Ўзбекистон телерадиокомпаниясынинг «Спорт телеканалы» жумис алып барыўга шурети. Бунада тийкаргы итибар спорт жарысларының видео коринислери, эсиресе халык аралык спорт жарысларында катнасып, жеңис пенен кайтқан уәкиллеримиздиң үлкен көтеринкилик пенен күтип алыўына айрыкша орын берилемкте. Оқыўшы жаслар, талабалар хәм мийнеткешлердиң дене тәрбиясы сабақлары, спорт шынығыўлары, жарыслары, алдыңғы тәжирийбелери хакында көрсетиўлер бернүди жолга койыўды жетилистириў зәрүрлиги бар. Эсиресе аўыл жасларының спорттагы турмысы, түрли ғалабалык саяхатлар, миллий халык ойыныларын шолкемлестириў бойынша усыныслар әмелий тәжирийбелер тийкарында өткернү максетке муўапык.

Ғалаба хабар қураллары, эсиресе, «Спорт», «Ўзбекистан футболы», «Түркстан» хәм басқа газеталарда спорт темасында хабарлар, мағлыўматлар, ревидилер, жокарыда айтып өтилгениндей, саяхат, миллий халык ойынылары хәм мийнеткешлердиң спорттагы турмысы жүзекли жаратылмақта. Журналистлердиң жетекши алымлар, тренерлер, зейинли жас кәшигелер менен сәўбетлери, пикир алысыўлары телевидение хәм хабар қуралларында аз алып барылмақта.

Оқыў колланбалары, сабақлықлар, монографиялар, улыўма оқыўшылар ушын китаплар хәм республика илимий-әнжуманларының топламлары, олардың унамлы хәм унасыз тәреплерин талқылаў хәм көрсетип барыў зәрүр.

Жокарыда айтып өтилген анализ хәм пикирлеримиз адамлар ортасында дене тәрбиясы хәм спорт, саяхат, халык миллий ойыныларын және де терең ендириўге каратылған. Эсиресе зейинли жасларды спортқа тартыў, олардың шеберлигин дәўир талаплары тийкарында арттырыў, ең әҳмийетлиси, спортшылардың халык аралык спорт жарысларында табыслы катнасыўына социаллық-тәрбиялық хәм тарийхый тәрептен көмек бернүи мүмкин.

Жуўмақ. «Тарийхсыз келешек жоқ», деген фраза хәм идея өз тарийхына ийе болмаған бирде бир тараў жоқ, деген мазмунды бийкарлап болмайды. Усы көз-карастан каралса, дене тәрбиясы хәм спорт да өзине тән бай, кең өрнели үзек және жакын тарийхқа ийе.

Ўзбекистанда физикалық мәдениет хәм спорттың раўажланыўы мәмлекетлик сиясатқа тийис болған социаллық-тәрбиялық, тарийхый процесс экенигин илимий-теориялық тәрептен талқылаў нәтийжелери төмендеги жуўмақларды келтирип шығарады:

1. Ғәрезсизлик себебли дене тәрбиясы хәм спорт тараўындагы тарийхый, социаллық-мәдений хәм тәрбиялық процесслерди үйреннү, миллий қәдириятлар мазмуны болған руўхый ағартыўшылық тәрептен әҳмийетке ийе түрес, миллий халык ойынылары кеңнен ен жайдырыўға имканиет жаратылмақта.

2. «Авесто», «Алпамыс», «Тумарис», «Горуғлы», «Қырк қыз» сыяклы тарийхый дереклер хәм дәстанлар, сондай-ақ, Имам әл-Бухарий, Ибн Сина, Әмир Темур, Әлийшер Наўайы, Бабур сыяклы уллы тулғалардың илимий-көркем мийраслары, дәўиримиздиң шайыр хәм алымлары П.Қадиrow, А.Орниrow, Э.Вохидов, У.Қарабаев, Т.Усманхожаевлардың көркем шығарма хәм

драмалары аёулги ата-бабалардың физикалык мәдениятын үйрениўде аҳмийетли дерек болып хызмет етеди..

3. Кеңес ҳүкметин дәўиринде жаратылған дене тәрбиясы хэм спорт тарийхына тийисли оқыў колланбалары, методикалык усыныслар, илимий брошюралар, түрли энжуманлардың топламлары, айырым изертлеўшилердин диссертациялык жумыслары узак хэм жакын отмишимиздеги аўладларымыздың физикалык мәдениятынан дерек бередиди.

4. Республикалык спорт шөлкемлерин (спорт комитетин, спорт жәмийетлерин, спорт уйымлары, федерациялары хэм т.б.) мәмлекетлик мекемелердин жыллык статистикалык есабатлары, өткизилген үлкен спорт жарысларының (спартакиада, талабалар хәтгелигин, бириншиликлер хэм т.б.) мәжилис баянамалары, олар менен байланыслы болған түрли рәсмий хўжетлер гәрезсизликке шекем болған дәўирлердеги физикалык мәдениет хэм спорт хәрекетин, ондағы айырым кемшиликлерди бахалаўда дерек ўазыйпасын аткарады.

5. Өзбекстан Республикасы Президентин хэм ӨзРМҚнин дене тәрбиясы хэм спорт хаккындағы нызамлары (1992, 2000 жыл), арнаўлы карарлары (1993, 1996, 1999, 2000, 2002, 2003, 2006 жж.) гәрезсизлик жылларында дене тәрбиясы хэм спортты мәмлекет сиясаты дәрежесинде раўажландырыўға тийкарланады.

6. Миллий кәдириятлар мактаньш хэм ар-намысымыздың белгисин сыпатында гүрес, теннис, бокс, футбол, көркем гимнастика, шығыс жекс беллесидўлерин хэм баска спорт түрлерин бойынша халык аралык турнирлердин шөлкемлестирилдиўи «Алпамыс», «Тумарис» ойынлары республика фестиваллары жер жүзлик тарийхий ўақыяға айланды.

7. Миллий гүресимиз бойынша жәхән чемпионатларының өткерилдиўи (Ташкент-2000, Анталия-2001, Будапешт-2002, Ереван-2003, Ташкент-2004) Өзбекстанның данкын дўньяға танытты.

8. Талантлы спортшыларымыздың Орайлык Азия (1995-2002 жыллар), Азия (1992, 1998, 2002 жыллар) ойынлары хэм түрли халык аралык турнирлер, жәхән бириншиликлерин, әсиресе, Олимпия ойынларында (1992, 1996, 2000, 2004, 2008 жыллар) катнасыўы, табыслары (жәми медаллар саны 4 мыңнан асады) халкымыздың руўхий кәснийетлерин көтеридў, оқыўшы, талаба хэм ислер хызметшин жаслардың үзликсиз рәўиште спорт пенен шуғылланыўына жакын тәсир қылмакта.

9. Көп баскышлы «Умит нәўшелерин», «Баркамол авлод» спорт ойынларин, универсиада хэм сондай-ақ киши жастағы (бақшалардағы) балалардың «Палўанжанлар», «Кеўилли стартлар» телевизиялык ойынлары, шаңарақ спорты (Әкем, анам хэм мен), «Мәхәлле палўанлары», «Мәхәлле футболшылары» сыяклы бир қатар массалык спорт жарысларының өткерилдиўи - дене тәрбиясы хэм спортты раўажландырыўға болған итибардың дәлилин.

10. Өзбекстан Республикасы Миллий Олимпия комитетинин (МОК) ашылыўы (1992-жыл 21-январь), «Алпамыс» хэм «Баршынай» арнаўлы тестлеринин ислеп шығарылыўы хэм әмелде колланылыўы (2000-жыл 1-март), Балалар спортын раўажландырыў қорының жумыслары (2002-жыл 30-октябрь), массалык үгит-нәсиятлаў ислерин және де жаксылаўға қаратылған илажлар

(спорт телеканалының иске түсірилиўи 2004-жыл 1-январь) хәм баска жүдә көп олақлар спортшылардың шеберлигин асырыў, олардың халық аралық спорт жарысларында қатнасыўын тәмийинлеўде, әсиресе зейинли балаларды сынаў-тәжірибелерден өткізип, спортқа тартыў тийкаргы жұмыслардан бирине айланды. Сондай-ақ, спорт әлеминдеги хабарлар менен танысыў, спорттың социаллық-тәрбиялық тәреплерин адамларға түсиндириў, дене тәрбиясы, саяхат (туризм) хәм миллий халық ойындары ҳақындағы үлгили ис-хәрекетлерди ҳәт-нәсиятлаўда «Спорт», «Өзбекстан футболы», «Түркистан» газеталары, «Теннис», «Илим спортқа» журналлары, телерадио компаниясының (Өзбекстан, Жаслар, Спорт телеканаллары) хызметлери жүдә үлкен.

11. Жергиликли миллет хаял-қызларының футбол, гүрес, аўыр атлетика, шығыс жеке гүреслери, ат спорты хәм баска спорт түрлери менен (ерлер спорты) шугылланыўлары Республика хәм Азияда мәртебели спорт жарысларында қатнасып, жақсы нәтийжелерге ерисиўи турмысымызға тез әйрип бармақта.

12. Адамлар арасында дене тәрбиясы хәм спорт, саяхат хәм миллий ойындарды шөлкемлестириў, оларды раўажландырыўда «Мәхәлле», «Камолот», «Экосан», «Саламат әўлад ушын», «Балалар қоры» хәм баска қайыркы қорлары, қәуендерлер актив қатнасып, материаллық-техникалық хәм финансылық тәмийинлеў ислеринде жақыннан жәрдем берип келмекте.

Сонда да бир қанша кемшиликлер барлығы бүгинги күнде сыр емес, яғный:

➤ Өзбекстанда дене тәрбиясы, спорт, саяхат хәм халық миллий ойындарының гәрәзсизликке шекем хәм соңғы 10-17 жылдағы тарийхий раўажланыў илимий-теориялық тәрептен мәмлекет сиясатына сәйкес ислеп шығарылмаған;

➤ Дене тәрбиясы хәм спорт тараўындағы нызамлар, ҳүкимет қарарлары, «Алпамыс» хәм «Баршынай» арнаўлы тестлериниң нызамы, илимий анжуманларда усыныс этилген пикирлерди толық әмелге асырыўда төменги тармақларда (район, қала хәм ўәлаятлар) пассивлик даўам етпекте;

➤ Көп баскышлы спорт жарыслары хәм баска спорт илажларында қатнасыўшылардың спорт көрсеткиш нәтийжелери (разряд талаплары) төмен хәм жоқары нәтийжелерге (спорт мастери кандидатлығы, спорт устасы) өтискен спортшылар санаўлы дәрежеде;

➤ Гимнастика, суўда жүзиў, жеңил атлетика, спорт ойындары (футбол, волейбол, баскетбол хәм т.б) хәм баска бир қатар спорт түрлерине жасларды тартыў, оларды тәрбиялаўда олқылықлар бар. Ақыбетте, усы спорт түрлери бойынша халық аралық спорт жарыслары, әсиресе, жәхән бириншиликлери хәм Олимпия ойындарында ўәкиллеримиз дерлик қатнаспады. Қатнасыўшылар аз санда болып, олардың қурамында жергиликли миллет ўәкиллери, әсиресе, хаял-қызлар дерлик ушырамайды;

➤ Кадрлар таярлаў миллий дәстүри тийкарында спорттың гимнастика, жеңил атлетика, суўда жүзиў, теннис хәм баска бир қатар ең зәрүр спорт түрлери бойынша жоқары маман кәнигелер таярлаў, усы тийкарда жергиликли миллет хаял-қызларын тартыў хәзирги дәўир талаплары дәрежесинде емес;

➤ Адамлар жасайтугун жерлерде массалык спорт түрлери бойынша жарыслар шөлкемлестириү жүзекти өткерилемкте. Штатлык хызметкерлердин жоклыгы хэм кадрлар таярлауда саламатластырыү — спорт ислери шөлкемлестириүде кәнигелерди таярлау ўәлаятларда жолга койылмаган;

➤ Дене тәрбия, спорт, саяхат хэм миллий халык ойынлары менен үзликсиз ямаса ўақытша (тек жарысларда катнасыу) шугылланыўшыларди есапка алыу (статистикалык хужжетлер) анык емес.

Сол себепли усы тараўларда шугылланыўшылардын санын арттыруу көрсетиу жагдайлары баслангыш командалар, район, кала хэм хетте ўәлаятларда да даўам етип келемкте.

Жокарыдагы жуўмаклар тийкарында төмендегилерди усыныс етиу мақсетке муўапык, ягний:

1. Дене тәрбиясы хэм спорт тараўындагы жокары хэм орта арнаўлы (Олимпия резервлери колледжлери) оқыу орынларында кәниге кадрларди таярлауда «Дене тәрбиясы хэм спорт тарийхы»н оқытыу хэм оқыу процесслерине итибар бериу, саатлар мугдарын асырыу, сабаклык хэм оқыу колланбалардын мазмунларын хэм сапасын жақсылау, әсиресе гәрезендеги жылларындагы жетискенликлер тийкаргы усыныслар менен толтырыу.

2. Көп баскышлы спорт жарыслары, «Алпамыс» хэм «Баршынай» арнаўлы тестлери, миллий халык ойынлары, республика жарыслары, адамлар жасайтугун жерлерде ислен шыгарыу кәрханаларында өткерилетугун спорт ойынларын мәмлекет сиясатына сай болган социаллык-мәдениий, тәрбиялык хэм тарийхий процес деп карауды және де раўажландырыу.

3. Республика хэм халык аралык өткерилетугун илимий әмелий әнжуманлардын илимий топламлары, басып шыгарылган улыўма оқыулыктар ушын китаплар, оқыу-методикалык колланбалар хэм усыныслардын тиражларын көбейтиу, оларды әниўайы оқиўшы, талаба хэм мийнеткешлерди, шын жүректен үйрениўине ерисиу.

4. Республикада спорт түрлери бойынша сайланды командалардын тренерлери, төренилер, спорт шөлкемлери баслыктары, әсиресе, балалар хэм өспиримлер спорт мектеплери хэм теренлестирилген Олимпия резервлери спорт мектеплеринин, тренер тәрбияшыларының ис тәжирийбелерин ет жайлдырыу мақсетинде арнаўлы илимий әнжуманларды көплен өткериу, оларди алымлар хэм әмелий тәжирийбелерге ийе болган жетекши кәнигелерди катнасыўын тәмийинлеу.

5. «Спорт» телеканалы хэм «Спорт», «Өзбекстан футболы» газеталары хэм «Илим спортка» журналының көрсетиу хэм басып шыгарыу дәстүрлерин кеңейтиу керек. Оларда халык аралык спорт жарысларының катнасыўшыларди, женселери, тренерлери хаққында талқылау үзиндилер бериу. Ең әҳмийетлиен, баслаўыш жәмәәтлериндеги (оқыу орынлары, ислен шыгарыу кәрханалары, фермерлер, кәуендерлер хэм т.б.) ерискен алдыңғы тәжирийбелер хэм кемшилликлерди толык бериу дәўир мақсетине муўапык болады.

6. Өзбекстан халыктары тарийхы, Өзбекстанда физикалык мәдениет хэм спорт тарийхы пәнилеринин мазмунларын хәр тәрәплеме кеңейтиу, барлык оқыу орынларының «Дене тәрбия» оқыу дәстүрлери хэм сабакларына киргизиу.

Оқу келлибалулардын мазмунунда дене тәрбиясы хэм спортты раўажландыруудын жолларына айрықша (темалар) орын беріу зэрүр.

8.2. БАЛАЛАР СПОРТЫ

«Спорт» газетасынын 2007-жыл 5-декабрьде басып шығарылган «Саламат әулад тәрбиясынын әхмийетли факторы» атамасындағы Гулам Мырзаның үлкен мақаласы итибарды гартады. Дене тәрбиясы шынғыуларынын назыйлетлери себепли жас балалар хэм өспиримлер физикалык жетискенликке умтылмақта. Бул жолда Өзбекстан Республикасы Президентинин 2002-жыл 24-октябрьдеги «Өзбекстан балалар спортын раўажландыруу корын дүзиу хақкында»ғы пәрманы оғала әхмийетли. Әсиресе 2004-жыл 29-августтағы «Өзбекстан балалар спортын раўажландыруу шешжлары хақкындағы» Президенттин жаңа пәрманы усы тарауда дәстүр хэм бундар болмақта. Бул жолда газетада келтирилген айырым әхмийетли дәлиллерди мысалға келтириу мақсетке муўапык. Балалар спортын раўажландыруу, оқыушы жасларды дене тәрбиясы хэм спортқа массалык тартыу, улыума орта тәлим системасынын 2004-2009-жылларда мектеп тәлимин раўажландыруу, мәмлекетлик улыума миллий дәстүринин ажыралмас бөлимине айланды.

Газетада жазылыуынша 2007-жыл 29-ноябрьде Республика Президентини И.А.Каримов басшылыгында Өзбекстан балалар спортын раўажландыруу коры көүсендерлик Кенесинин нәубеттеги жыйналысы болып, онда айырым унамлы өзгерислер болганлыгы баян етилген.

Ғәрезислик жылларында Өзбекстанда ер жеткен балалар бойы алдыңғыга караганда 5 см ге, ауырлыгы 4-8 кг га артқаны, көкирек айланасы 6-8 смге кеңейгенлиги гүзетилген. Бул санлар елимизде турмыс дәрежесине, хәр тәрпелеме раўажланыуына каратылган хәркетлердин, сондай-ак дене тәрбиясынын мақсети жолында алып барылганлыгынын унамлы кориниси болады.

2003-2007-жыллар даўамында елимизде 715 спорт комплекси курылган. Олардан 583 ауылларда курылганлыгы куўанарлы хәдийсе. Усы дәўир (5 жыл) шунинде корлардын каржыларынан 85,4 млрд сум спорт имаратларын курууға жұмсалган.

Өзбекстандағы 55 кәрханада балалар спорты объектлерин үскенелеу унын зэрүр 120 түрли әсбап-үскенелерден (инвентарь) 118 түрли мәмлекетимизде ислеп шығарыу жолға қойылган.

Балалар спортын раўажландыруу корынын дәслепки ўақыттағы (2003-жыл) көрсеткишке итибар берилсе, сол ўақытта спорттын 8 түри бойынша секциялар бар болып, олардын саны 2008-жыл басына келип 23 ке жеткен. Усы себепли дене тәрбиясы хэм спорт түрлери менен үзликсиз шуғылланыушылар күн сайын артып бармақта.

2003-2007-жыллар даўамында 140 жас спортшы халық аралык категориядағы спорт мастери, 569 спорт устасы, 7380 спорт усталыгына хэм дәстүрге айланган «Алпамыс», «Баршынай», «Кеўилли стартлар», «Соғломжон-

палвонжон», «Үмит нәлшелери», «Жазгы каникул», «Саламат шаңарақ», «Спортшылар шаңарағы» сыяклы спорт жарыслары унамлы нәтийжелерге жетеклемекте.

Усы жыйналыста Республика Президенти И.А.Каримов аўыл мектеплеринде спортты раўажландырыўдын бүгинги жағдайы хәм келешегине кеннен тоқталған, яғный «Мәмлекетимиз халкының ярымынан көби балалар, жаслардан ибарат. Олардың көпшилиги аўылларда жасайды. Биз бүгини көбирек аўыл балалары хаккында кайгырганымыз өз нәтийжесин бермекте. Мектептер курыў, ремонтлаў, улыўма мектептер жумысы менен шугылланыў 3-4 жыллык жумыс емес, ал тураклы, үзликсиз процесс».

Қандай да бир машкалаға логикалык жактан итибарға алынса, онда шешимин табыў кыйын келеди. Мәселен: өзбек кызларын спортка таргыўдан алдын, оларды дене тәрбиясы менен шугылланыўға әдетлендириў талап етиледди. Бунда мәселениң ең нәзик тәрәплерин ойлап, талкылаў керек. Дәслеп спорттың барлык түри халкымызға әсиресе, ийбели кызларымызға туўра келмейди. Усы тәрәптен кейинги ўақытларда шет аўылларда да спорттың гөзгә түри есапланған көркем гимнастика хәм спорт гимнастикасы раўажланып бармақта. Бул спорт түрлери менен шугылланған жас кызлардың саны 7 мыңнан асып кеткенлиги итибарға ылайыклы. Оқыўшы жаслардың дене тәрбиясы хәм спорт түрлери менен шугылланыўында дене тәрбиясы оқытыўшыларының орны үлкен екенлигин айтып өтиў керек. 2007-жыл даўамында улыўма тәлим мектеплеринде 25 мыңнан артык жокары мағлыўматлы кәнигелер әмелий ис-хәрекет жүритиўи буның айкын кориниси.

Итибарлы тәрәпи сонда, оқыўшы кызлардың физикалык мәденияты хәм спортка болған мүнәсибетлерин дәўир талаплары тийкарында асырыў жолында үлкен илажлар әмелге асырылмақта. 2006-2008 оқыў жылларында тек Өзбекстан мәмлекетлик дене тәрбиясы институтына 430 дан артык кызлар оқыўға қабыл етилип, бул тараўда кәниге кадрлар таярлаўда үлкен нәтийжелер бериўи сөзсиз. Усы жыйналыста кызларды спорт секцияларына тартыў, халық кызлар ортасында спорт жарысларын шөлкемлестириўде кубла ўәлаятлар хәм Республиканың көп территорияларында пассивлик даўам етпекте, бундай жағдайларды өзгертиў хаккында айтылған хәм тийисли карарлар қабыл кылынған.

Жуўмаклап айтканда, балалар спортын жокары дәрежеге көтерәў жолында Республика Президенти хәм хукимети айрыкша итибар бермекте. Буның тийкары дене тәрбиясы хәм оған жергиликли миллет кызларын тартыў, спорттың социаллық-мәдений орны хаккында үгит-нәсиятлаў ислерин күшейтиў сыяклы әҳмийетли ўазыйпалардың бар екенлиги бәршеге мәлим.

8.3. СОҒЛОМЖОН-ПОЛВОНЖОНЛАР («САЛАМАТ ПАЛЎАНЛАР») ЖАРЫСЫ

Мектепке шекемги жастағы балалар тәрбия шөлкемлеринин «Дене тәрбиясы» сабақларында балалардың жасы хәм саламатлык дәрежесине карай дене тәрбиясының түрли шыныгыў-ойынлары белгиленген. Шараптқа карап, бакшаларда шыныгыў ойынлары анаў ямаса мынаў дәрежеде өткерилип

келмекте. Спорт комплексіне ийе болған балалар бақшаларында дене тәрбиясы жоқары дәрежеде алып барылады хәм дәстүрде козде тутылған хәм алдыңғы тәжіриийбелерде колланылатуғын шынығыў ойышлары бойынша арнаўлы жарыслар шолкемлестирлиўи итибарға ылайықлы. Бундай жарысты Республика көлеминде «Согломжон-полвонжон» (Саламат палўанлар) жарысы деп аталады. Олардың дәстүрлеринде төмендеги түрлер бар:

- Тосықлы жуўырыўлар
- Топлы эстафеталар
- Зангиден асылып шыгыў
- Бревнода тез жүриў
- Айланба шынығыў
- Аркан тартысыў
- Велосипед айдаў
- Гүрес
- Желке урыстырыў
- Акробатика шынығыўлары хәм т.б.

Жоқарыда ойын-шынығыўлар арқалы бақша балаларының физикалық таярлығы хәм сыпатларын өсириў ушын әмелге асырылады. Бул сыяқлы қызықлы ойын шынығыўларын үй атызларында, көп қабатлы үйлер алдыңдағы майданшаларда ата-аналардың да шолкемлестирип турыўы мақсетке муўапық болады.

8.4. УМИД НИҶОЛЛАРИ

(«ҮМИТ НӘҶШЕЛЕРИ») ЖАРЫСЛАРЫ

Улыўма тәлим мектеп оқыўшыларының дәстүрий спартакиадасы ғәрезсизлик жыллары дәўиринде «Үмит нәўшелери» жаңа тийкарда шолкемлестирилмекте. Әдеттегидей, жарыслардың жаңа басқышы мектептерде, соң район, қала хәм ўәлаятлар көлеминде, финал ойыны Республика көлеминде откерилмекте. Рәсмий мағлыўматларға қарағанда, оқыўшылардың улыўма саны есабынан 70-80% оқыўшылар жарыслардың барлық басқышларында қатнаспақта. Республика Президенти хәм хўкиметиниң ғамхорлығы себепли ўәлаятларда спортты раўажландырыў, спорт имаратларын көбейттиў мақсетинде усы жарыслар нәўбетпе-нәўбет ўәлаятларда жақсы нәтийжелерге ерисиўге себеп болды, яғный, тек қала ямаса район орайларында емес, хәтте узак аўыллардағы мектептердиң оқыў имаратлары, спорт ойын майданларын жаңадан қурыў, жоқары сапалы дәрежеде оңлаў, оларды зәрүр болған заманағөй әсбап-үскенелер менен тәмийинлеў ислери кең раўажланды.

Бул процесслер мектеп оқыўшыларының дене тәрбияға қызығыўы хәм спорт түрлери менен үзликсиз шугылланыўына имканият жаратпақта.

Соңғы жылларда зейинли мектеп оқыўшылары халық аралық турнирлер, рәсмий дәрежели жарысларда гүрес, бокс, шығыс жеке беллеснўлери, жүзниў, көркем гимнастика хәм басқа да спорт түрлери бойынша табысларға ерисип, медаллар санын көбейтпекте.

8.5. «БАРКАМОЛ АВЛОД» СПОРТ ЖАРЫСЛАРЫ (НӘҰҚЫРАН ӘҰЛАД) ЖАРЫСЫ

Республикамыз гәрезсизилигиниң дәслепки жылларынан баслап оқыўшы жасларды кәсип-өнәрге үйретиў хәм кәниге кадрлар таярлаўға үлкен итибар берилди. Сол себептен көпшилик өнәр техника билим орышлары (ОТБО) хәм орта ариаўлы оқыў орынлары кәсип-өнәр колледжлерине (КӨК) айландырылды. Бул оқыўшы жасларды заманағой кәсип-өнәрге тартыў, социаллык турмыс шараятларын жақсылаў хәм жасларды мийнет етиўге үйретиўге жаңа мүнәсибәт болды. Олардың физикалык жетик етип тәрбиялаў хәм мийнет хәмде корғаныў ислерине таярлаўда дене тәрбиясы хәм спорт шынығыўларының ролы асты. Сол себептен 1998-1999-жыллардан баслап кәсип-өнәр колледжлерини оқыўшы жасларының «Баркамол авлод» (спартакиада орнына) спорт жарыслары оқыў журтлары, район, қала хәм ўәлаятлар көлеминде өткерилди келинбекте. Бундай жоқары дәрежелли спорт жарысларын шолкөмлестириўге Жиззах, Ферғана, Андижан, Самарқанд, Бухара, Ташкент хәм басқа ўәлаятлар үлкен тәжирийбелерге еристи.

«Баркамол авлод» спорт жарыслары дәстүринде 12 спорт түри орын ийелеген, олар: баскетбол, волейбол, футбол, гандбол, гүрес, белбеўли гүрес, жеңил атлетика, көркем гимнастика, теннис, стол теннис, жүзиў хәм шахмат.

Нәўбеттеги жарыстың ақырғы бөлеги 2008-жыл 17-майда Нокис қаласының «Туран» спорт комплексинде басланды.

«Спорт» газетасының хабаршысы Илхам Рахманов усы жарыс нәтийжелери ҳаққында өзиниң пикирлерин билдирген. Оннан айырым мағлыўмағларды келтириўди мақул көрдик.

Мәмлекетимизде жаратылған жас әўладты спорт менен шугылланыўға массалық тартыў дизимине ўақыттың өзи көрсетти. Олимпия ҳәрекетлерине толық жуўап беретуғын хәм биринши нәўбетте, жасларға қаратылған усы система Өзбекстан халқы ортасында саламат турмысты кәлиплестириўге хызмет етти. Спорт турмысымыздың әҳмийетли ажыралмас бөлгине айланбақта, адамларға ис-хәрекет тараўларында мийнет қылыў ушын күш-қуўат бағышламақта, физикалык хәм руўхый шынығыўға көмеклеспекте.

Спорт инсанының шахс сypатында қамалға жетиўинде, оларда күшли жигерлилик, жеңиске умтылыў, қыйыншылықларды жеңиў сезимин тәрбиялаўда, кеўлине ўатанды сүйиўшилиқ, ел-жургына садықлық сыяқлы пазыйлетлерди синдириў үлкен әҳмийетке ийе. Усындай жоқары пазыйлетлер ийеси болған жасларымыз ата-бабаларымыздың даўамшылары екенлигин көрсетпекте. Олар Президентимиздиң жаслар ҳаққындағы гамхорлығына барлық тараўларда ерискен үлкен табыслары менен жуўап бермекте.

Журтымыздың жас әўлад ҳәр тәреплеме зейинли екенни жетил қызларымыз тәлим, илим-билим, мәденият хәм басқа тараўларда, сондай-ақ спортта қолға киргизилген табыслары менен де дәлиллекте.

Халқымыз олардың Олимпия хәм Азия ойынлары, жәҳән чемпионатларын басқа мәртебелли халық аралық жарыслардағы жеңислери менен ҳақлы раўанға мақтанғачы.

Коплеп болажак чемпионлардың массалық балалар хэм жаслар жарыслары, сондай-ақ «киши олимпияда», деп аталған кәсип-өнер қолледжлери хэм академиялық лицей оқыўшыларының Республика «Баркамол авлод», олимпиадаларындағы қатнасыўы хэм олардың спорт кәбилетин аныклаўға жәрдем бермекте.

Жарыстың дәслепки баскышларында ең күшли, шакқан хэм ешил 3000 метр артық жас спортшы анықланды. Дәстүрге қоре, жалын Ташкент ўәлаятының Паркент районындағы «Физика-қуяш» илимий ислеп шығарыў барқаспеси материалтаныў институтының үлкен қуяш ошағынан жандырылып, арнаулы эстафета менен Покиске алып келинди. Жалынды кикбоксинг бойынша жәхән чемпионы Нодира Казакова хэм гүрес бойынша жәхән чемпионы Низамаддин Олжабаев жақты.

Жарыслар қызыклы хэм мазмунлы өтти. Жеңил атлетиканың 1500 м, 600 м, 400 м, аралықларға жуўырыў түрлеринде Ферғана, Сурхандәрья, Андижан, Ташкент-2, Наўайы хэм Самарканд ўәлаятларының ўәкиллери қатнасты. Бул спорт түрлеринде Сурхандәрья, Ташкент-1, Самарканд спортшылары жеңисти қолға киритти.

Белбеўли гүресте 60 кг салмақта-Ферғана, Қарақалпақстан, Наманган спортшылары алдыңғы орынларды ийеледи.

Баскетболда Ферғана, Сурхандәрья, Ташкент, Наўайы, Андижан, Жиззах командалары алдыңғы орынларды ийеледи. Стол тенниси бойынша Ташкент, Ферғана, Хорезм командалары табысқа ийе болды.

Шахматта Самарканд, Ферғана, Қашқадәрья командалары жақсы қатнасты.

Гүрес түринде Ташкент, Бухара, Қарақалпақстан жаслары өз күшлерин көрсетти.

Одеттегидей, футбол ойынында спортшылар кескин гүрес алып барды. Нәтийжеде Самарканд, Андижан хэм басқа ўәлаят спортшылары шеберлик менен қатнасты. Ойын соңында Қарақалпақстан спортшылары «Ташкент» командасы (2:1) жеңип шықты.

Жүзиў бойынша (150 м еркин усыл, шалқаншасынан жүзиў, 100-120 м узақлықтағы жүзиўдің түрли усыллары) Ташкент, Самарканд, Андижан, Жиззах спортшылары жоқары нәтийжеге ийе болды. Көркем гимнастикада скакалка, обруч, булова, лента менен шынығыў ислеўде Ташкент командасы жеке жеңисти хеш кимге бермеди.

Бухара, Хорезм, Самарканд, Қарақалпақстан спортшылары жақсы нәтийжелерге еристи.

Гандбол. Спорттың бул түринде соңғы ушырасыўды Ташкент хэм Хорезм ўәлаятларында өткерилип, Ташкентликлер 18:12 есапта жеңип шықты.

Бухара, Нокис, Хорезм, Самарканд, Наманган, Наўайы, Андижан ўәкиллери өзлерин көрсетти.

Волейбол. Бул түр өспирим хэм қызлардың ең жақсы ойыны есапланып, жарыслар оғада қызыклы өтти. Нәтийжеде өспиримлер ортасындағы соңғы ушырасыўларда Қарақалпақстан командалары (3:1) ушырасып, жоқары

орынларды ийеледи. Қызлар ортасында Қарақалпақстан, Науайы, Хорезм спортшылары жеңіске ийе болды.

Улыўма команда ойындарында Қарақалпақстан Республикасы жеңімпаз деп табылды. Ташкент қаласы спортшылары екінші хәм Ферғаналылар үшінші орынды ийеледи. Жеңімпаз командаларға Республика Президентиниң саўғасы Дамас автомашинасы тапсырылды.

8.6. УНИВЕРСИДАЛАР

Жоқары билимлендириў системасында өткерилетуғын (2000-жыл Наманган, 2002-жыл Бухара, 2004-жыл Самарканд, 2007-жыл Ташкент) ең жоқары дәрежелі спорт жарысларына бири талабалардың Универсиада жарысларына бири есапланады. Универсиаданың өзіне тән қасийети сонда, бул жарыслар екінші жәхән урысынан кейінги дәслепки жылларда жәхән көлеминде шөлкемлестирилди хәм оның шөлкемлестиріўшиси Италия еди. Хәр төрт жылда бир мәртебе өткерилетуғын халық аралық талабалар Универсиадасында Өзбекстан спортшылары тек гәрезсизликке ерискен дәўирден баслап қатнаспақта.

Кеңес хуқимети дәўиринде хәм гәрезсизликтинң дәслепки биринши өл жыллығында «Талабалар хәптелиги» (Студенческая неделя) аты менен өткерил келинген мәртебелі жарыс Универсиадаға айланшы.

2000-жыл Универсиаданың биринши шөлкемлестиріўшиси Наманган ўәлаяты болды. Бунда Наманган, Ташкент-1, Самарканд командалары улыўма есапта жеңімпаз деп табылды.

2002-жыл нәўбетти Бухаралылар алып, ондағы нәтийжелер: Ташкент-1, Бухара хәм Наманган спортшылары жоқары орынларға шығып алды.

2004-жыл Универсиада Самаркандта өткерилди. Онда Ташкент-1, Самарканд, Наманган спортшылары жеңімпаз болды.

2007-жыл нәўбеттеги ойындар Ташкент қаласында болып өтті. Бунда және Ташкент-1, Наманган, Самарканд ўәкиллери алдыңғы қатарда болды.

2007-жыл Универсиада дәстүринде төмендеги спорт түрлери бойынша жарыслар болып өтті: баскетбол, волейбол, қол тобы, футбол (тек жігітлер), стол теннис, теннис, шахмат, жүзіў, жеңіл атлетика, белбеўлі гүрес, миллий гүрес, дзю до. Универсиаданың нызамында хәр бир ўәлаят, Қарақалпақстан Республикасы хәм Ташкент қаласынан жарыста қатнасыўшылар саны 133-137 шөкем белгиленген. Ең көп спортшылары қатнаскан спорт түрлери футбол (222), қол тобы (еркеклер-151, хаяллар-148), волейбол (еркеклер-134, хаяллар-138), жеңіл атлетика (еркеклер-137, хаяллар-130), баскетбол (еркеклер-135, хаяллар-135), жүзіў (еркеклер-119, хаяллар-111) есапланады. Барлық спорт түрлери бойынша талабалар саны 1846 адамнан ибарат. Тренерлер саны 237 адамнан ибарат.

2000-2007-жыллар даўамында өткерилген Универсиадалар жуўмағы хәм оларға таярлық процесслери теориялық жақтан талқыланса, төмендеги жуўмақларға келиў мүмкин:

➤ Мәмлекетлик тәлим стандартлары, тәлимнің үзликсизлиги, кадрлар таярлаў миллий дәстүри, саламат әўлад мәмлекетлик дәстүри хәм Республика хуқимети тәрәпинен шығарылған қатар қарарлар тийқарылады.

жоқары тәлим шолкемлеринде кадрлар таярлау жолында дене тәрбиясы хәм спортқа итибар күшеймекте;

➤ Дене тәрбиясы сабаклары, спорт шынығыулары хәм спорт түрлери собынша өткерилген түрли жарыслар, әсиресе, Универсиадаларга таярлық процесслеринде ис-хәрәкет жақсы жолға қойылған;

➤ Талабалардың дене тәрбиясы хәм спорт пенен шугылланыуына дәрүрли шараятлар жаратыуға итибар күшеймекте;

➤ Жергиликли миллет талаба қызларын спортқа тартыу, олардың қызығыуын және де асырыу мәселесине жоқары оқыу орынларында үлкен итибар берилмекте.

Соның менен бирге машқала болып турған процесслер де аз емес, яғный:

1. Талабалардың, әсиресе, жергиликли миллет қызларының өз бетинше дене тәрбиясы (азангы гимнастика) менен шугылланыуы хәм спорт дегереклеринде үзликсиз шугылланыуында алға өрлеулер өзгермей атыр.

2. «Алпамыс» хәм «Баршынай» тестлери хәм дене тәрбиясы сабакларындағы норматив талапларды максетке мууапық орышлау ис-хәрәкетлери онша жақсы емес.

3. Жоқары оқыу орны колеминде өткерилген жарысларда катнасыушылар саны улыу ма ссапта 30-40% тен аспайды. Спорт көрсеткишлери (разряд) нәтижелери ең төмен (4-5%) дәрежеде.

4. Жергиликли миллет хаял-қызларынан кәнге хызметкерлер жетиспейди.

5. Талабаларға дене тәрбиясы хәм спортқа арнаулы сабаклыктар, оқыу-методикалық колланбалар жетиспейди.

6. Кәсип-өнер менен тиккелей байланыслы болған дене тәрбиясы шынығыулары талабаларға үйретилмейди.

7. Халық мишлий ойынлары хәм пияда жүриу саяхатлары (туризм) оқыу процесслеринде кем қолланылады.

8. «Алпамыс» хәм «Баршынай» арнаулы тестлери жарысларын өткеріуге жетерли итибар қаратылмаған.

Өзбекстан Республикасының гәрәзсизликке ерисіуін түпкиликли өзгерислердин әмелге асырылыуы менен халық саламатлығын жақсылау, оқыушы-жақслар хәм мийнеткешлердин дене тәрбиясы хәм спорт пенен шугылланыушылар санын еле де кеңейттириу максетинде бир қанша илажлар өткизилюи көзде тутылмақта. Бунда «Алпамыс» хәм «Баршынай» арнаулы тестлериниң ислеп шығылыуы, (1999-жыл) әмелде қолланылыуы (2000-жыл) үлкен әхмийетке ийе.

Арнаулы тестлердин булай аталыуын символлық мәни хәм жоқары максетлердин көзде тутылғанлығы менен байланыстыриу мүмкин. Себеби, әпсаналық халық қахарманлары Алпамыс хәм Баршынайлар дәужүрек, күшли, Уатан ушын садық, ели-журты ушын жанын пидә стиуши инсанлар болған. Соның менен бирге, оларда халық мәпи ушын гүресіу, оқ жайдан шебер лайдаланыу, мергенлик хәм аңшылық сыяклы батырлық пазыйлетлер күшли болған. Усындай айрықша сыпатларды үлги қылып, заманагой спорт

кахарманларын тәрбиялап шығарыуда арнаўлы тестлердиң хызмети үлкен әлбетте.

«Алпамыс» хәм «Баршынай» арнаўлы тестлериниң норматив талаплары, хәм өшмелери советлик дәўирдеги «Мийнет хәм корганыўға таяр (МҚТ)» комплексе тийкарында ислеп шығылғын айтып өтиў орынлы.

Бул МҚТ ның өзине тән умытылмас хәм өшпес тәрбиялық тәрептери менен мәлим. Ол дәслеп 1931-1934-жылларда ислеп шығылып, әмелде бир неше мәрте (1939, 1942, 1946, 1957, 1972, 1985-жыллар) қайта ислеп шығылған хәм толықтырылған. Оның 1985-жылғы дүзилиси хәм көриниси ҳақында бұл дәллилдерди келгирин өтиў аркалы, хәзирги хәм келешек жасларымызды оларды елимиздиң арнаўлы тестлери менен салыстырып көриўи хәм өзлериниң пикирлерин билдириўи ушын мақсетке муўапық.

МҚТ еки бөлимнен ибарат болған:

1. Мийнет хәм корганыўға бол таяр (МҚБТ).
2. Мийнет хәм корганыўға таярлық (МҚТ).

МҚБТ өз гезегинде төмендегилерди өз ишине алады:

- 1-басқыш – стартларға таярлық (1-2 класс оқыўшылары).
- 2-басқыш – хәмме спортқа (3-4 класс оқыўшылары).
- 3-басқыш – бағырлар хәм шаққанлар (5-6 класс оқыўшылары).
- 4-басқыш – спортқа өтиў (7-8 класс оқыўшылары).

Оқыўшыларлардын жас өзгешелигине (класслар) карап норматив талаплар белгиленген. Бунда, тийкарынан, жуўырыўшылар (8-10 км ден 13-15 км ге шекем): скакалкада секириў, коллар менен тартылыў, жатқан хәлдә аяқларды туўры котериў, аяқларды бүкпестен ийилиў хәм усынған уқал шынығыўлар киргизилген. Соның менен бирге қыска аралыққа жуўырыў, сак атыў, жүзиў, туристлик саяхатлар 5-8 класс оқыўшылары ушын мәжбүрий етип койылған.

МҚТ бөлими де өз гезегинде төмендегиле басқышлардан ибарат еди:

1. Күш хәм жигерлилик (9-11 класслар, яғний 16-17 жаслылар).
2. Физикалық жақтан жетилскен (18-39 жастағы еркеклер хәм хаяллар).
3. Хәрәкеттеги саламатлық (40-45 хәм оннан жокары жастағы ер адамлар хәм хаяллар)

i - басқышта орынлаў шәрт болған түрлер:

1. 100 м ге жуўырыў

Ер балалар: орынлаў-14,5 с алтын медаль 14,2 с.

Қызлар: орынлаў-16,5 с, алтын медаль-16,0 с.

2. Ер балалар 3 км жуўырыў:

15 минут талап, 13 минут – алтын медаль

Қызлар 2 км жуўырыў:

11.30 минут талап, 10 минут алтын медаль

3. Узынлыққа секириў:

Ер балалар 4.20 см, 460 см ямаса бийикликке секириў: 1,15 см. 120 см.

4. Граната ылақтырыў: қызлар (500 гр) 18 м. 23 м.

Граната ылақтырыў: ер балалар (700 гр) 32 м 38 м

5. Турникке тартылыў – ер балалар 10-12

Жаткан халда геүдени көтерип турыў – қызлар 20-25

6. Конкиде жүриў – жуўырыў 3-5 км ўақытқа.

7. 50 м ге жүзиў: ўақытсыз; ер балалар алтын медаль 0,40 с.

Қызлар алтын медальға – 1,10 с.

8. Кишкене калибрия мылтыктан оқ атыў – 25 м.

Ер балалар: талап 24 очко, алтын медаль 37 очко

Қызлар: талап 24 очко, алтын медальға 35 очко.

9. Туристлик жүриў (поход) - бир күнлик саяхат 25-30 км 2 хәм 3 баскышларда да усы талаплар койылып, орышлаўдың нормалык өлшемлери белгилі кәрежеде көтерилген хәм аңсатластырылған.

Жуўмақлап соны айтыўымыз мүмкин, МҚБТ хәм МҚТ ның 2-баскышлардағы нормативлерин «Алпамыс» хәм «Баршынай» арнаўлы тестлериндеги талаптар менен салыстырыўдың өзи жетерли болады.

Олар менен танысыўды көлеўшилер болса, 1972, 1985-жылларда баспадан шығарылған арнаўлы нызамларды көриўин мүмкин. Сондай-ақ, «Советский спорт» газетасының 1985-жыл 18-январдағы санынан излеп табыўы да мүмкин.

«Алпамыс» хәм «Баршынай» арнаўлы тестлери менен тиккелей таныстырыў ушын төмендеги жағдайлар келтириледі. Себеби, арнаўлы тестлердин норматив талаплары ҳаққында хәмме жерде де тийисли көргизбелер (материаллар) бар деп айтыў қыйын.

Арнаўлы тестлер 1999-жылда излеп шығарылған болып, Республика мәмлкетлик спорт аўқамында тастыйықланған хәм 2000-жыл 1-марттан баслап күшке ендирилген (кирген). Онда 6 жастан 60 жасқа шекем хәм оннан жокары жастағылар ушын көп баскышлы норматив талаптар белгиленген.

1 - баскыш. 6 жастан 17 жасқа шекем болған балалар хәм өспиримлер ушын хәр еки жас өз алдына ажыратылып, олардың нормалык талаптары бар. Яғный 5-6 жастағылар ушын мәки тәризли жуўырыў, скакалкада секириў, беннис тобын нышанға тийгизиў, бир орыннан узынлыкка секириў, гимнастика, хәнгиден асылып шығыў, асылыў хәм секириў, жүзиў (ойышлар), түрли замашалар тийкаргы түрлер етип белгиленген. Олардың белгилі бир нормалык өлшемлери де берилген.

Кейинги жастағы балалар хәм өспиримлер ушын жокарыдағы түрлер белгиленип, олардың аралықлары хәм мугларлары арттырып барылған. Оларды төмендеги таблицадағы көрсеткишлерден биліў мүмкин:

1	Тестлердин атлары	Ер балалар		Қызлар	
		есеп	нышан	есеп	нышан
2	100 м ге жуўырыў (секунд)	13,5	13,2	16,2	15,5
3	Скакалкада секириў (мәрте)	85	95	90	100
4	Кросс 1000 м (минут)	-	-	4.50.0	4.20.0
	Кросс 2000 м (минут)	9.00.0	8.30.0	-	-
5	Узынлыкка секириў (м)	3,80	4,20	3,20	2,30
6	Туристикте таргышыў (мәрте)	6	10	-	-
	Орынлыкка таянып колларды бүтп жайыў (мәрте)	-	-	8	10

7	Топты ылақтырыу (м)	40	45	23	26
8	50 м ге жүзиу (минут/секунд)	55	50	1,10	1,05
9	Саяхатка шыгыу (12 км)	Тәжірийбе арттырыу			
10	Спорт жарысларында қатнасыу	2	3	2	3
11	Кшикене калибрли ямаса пневматик мылтықтап атыу	Улыма талаптар тийкарында			

Есетте: барлық жастағы адамлар үшін арнаулы тестлер бойынша теориялық билим хәм тәжірийбелерге ийе болыу нәзерде тутылған. Бунда: 1. күнделик тәртип қағыйдалары: шаршау, оның белгилери, оның алдын-алыу, кан тамырларының урыуын өлшеу (пульс), денсаулықты басқара билиу; 2. Улыма раужландырыушы шыныгыулар жыйнағын (32 санақ) дүзиу. Жарақатланғанда биринши медициналық жәрдем көрсетиу, басшылық етиу. Бул процесслердин орынланыуын ата-аналар хәм оқытыушылар қадағалап барыуы зәрүр. Академиялық лицей хәм кәсип-өнер колледжлеринде билим алыушылар (17 жас) үшін арнаулы тестлердин норматив талаплары бир канша курамаластырылған. Оларды тестлердин нызамын билип алыу мүмкин.

2-басқыш. (18-34 жастағылар) 3 дәуирди өз ишине алады. Яғный, кәсип-өнер колледжлери жаслары хәм жокары оқыу орынларының студентлери (18-23 жас), үлкен жастағылар (24-29 хәм 30-34 жас) үшін белгили бир тәреттеги тестлердин норматив талаплары бар.

Студент хәм жұмысшы-хызметши жаслар үшін (18-23) белгиленген арнаулы тестлердин норматив талаплары төмендеги таблицанда көрсетилген.

№	Тестлердин атлары	Нысан		Есап	
		Ер ад-амлар	Хаял-лар	Ер ад-амлар	Хаял-лар
1	100 м ге жууырыу (секунд)	12,8	16	13,2	16,5
2	Кросс 200 м (узак, секунд)	-	12,30	-	13,0
	Кросс 3000 м (узак, секунд)	11,30	-	12,30	-
3	Бир орыннан узыныкка секириу (м)	2,40	1,80	2,20	1,80
4	Туршикке тартыныу (мәрге)	16	-	12	-
	Шалқаншасына отырып, геүдени көтерип түсириу	-	25	-	30
5	6 минут даўамында жууырыу-жүриу (метр)	1700	1350	1600	1250
6	50 м ге жүзиу (секунд)	40,0	55,0	50	50
	Ұақытсыз жүзиу				
7	Граната ылақтырыу (700 гр)	40	-	36	-
	Граната ылақтырыу (500 гр)	-	38	-	22
8	Кшикене калибрли (пневматик) мылтықтап атыу (очко)	48	48	45	45

24-29 хәм 30-34 жастағыларға да усы талаптар койылып, олардин нормасы бираз пәсейтирилген.

3-баскыш. 35-60 жастагылар ушын арналган. Олар да 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-60 жаслар дәуирин өз ишине алады. Бул группалардың да өзине сай норматив талаптары хэм өлшемлери болып, дене тәрбиясының курамалы түрлери жәмленген. 55-60 хэм оннан жокары жастагылар ушын белгиленген арнаўлы тестлердің түрлери хэм норматив талаптарын үлги етип көрсетиў мақсетке муўапық. Себеби олар дене тәрбия шыныгыўлар, әсиресе саламатлықты саклап турыўшы актив хәрекетлердің әмелий-методикалық тәреплерине итибар бере бермейди ямаса умытып жиберген болады.

№	Тестлердің атлары	нышан		есап	
		Ер ад-амлар	Хаял-лар	Ер ад-амлар	Хаял-лар
1	Кросс 2000 м				
2	6 минут даўамында жуўырыў (м)	1000	-	900	-
3	Жүзиў (м)	50	-	50	-
4	Топты нышанга ылақтырыў (тийгизиў – 15 м аралық мәрте)	4	-	3	-
5	Жатқан ҳалда тирсеклерди бүгип жайыў (мәрте)	10	-	6	-
6	Турған ямаса отырған ҳалда алдыға ийилиў (мәрте)	25	-	20	-

Еслетпе: Хаяллар ушын талап нормалары белгиленбеген. Олар тек гана артықша жүк болмаған ҳалда катнасыўы мүмкин.

Арнаўлы тестлердің талаптарын орынлаўшылардың таярлығына карап арнаўлы тестлер «коп гүреси» өз алдына белгиленип, ол спорт түри атағына ийе. Тестлердің ең тийкаргы түрлери бойынша (жуўырыў, секириў, ылақтырыў, гимнастика, жүзиў, ок атыў шыныгыўлары) спортшылар күш сынап, разряд талаптарын орынлаўы мүмкин.

Бушан сондай жуўмақ шығарыў мүмкин, «Алпамыс» хэм «Баршынай» арнаўлы тестлери халықтың барлық катламларының саламатлық дәрежелерин раўажландырыўға каратылғанлығы себепли дене тәрбиясының курамалы түрлеринен биреўине айланып бармақта. Оқыўшы-жаслар хэм студентлерди физикалық жактан жетилистириў жолында арнаўлы тестлердің норматив талаптары үлкен әҳмийетке ийе болып, талантлы жасларды спортқа тартыўдың бир жолы болып есапланады. Бирақ мийнет жәмәәтлери, түрли мекемелерде арнаўлы тестлер бойынша таярлық хэм нормативлер бойынша комплекс жарысларын өткерийдеги итибарсызлық елеге шекем даўам етпекте. Бул ислеп шығарыў хэм мийнет нәтийжелилигин арттырыўда өзиниң кери тәсирин көрсетпекте.

«Умид нихоллари», «Баркамол авлод», «Универсиада» хэм баска да спорт ойышларының дәстүрине арнаўлы тестлердің «Коп гүреси»н («Кўп кураши», «Многоборье тестов») киргизиў керек. Бул оқыўшы-жаслар хэм студентлердин арнаўлы тестлер менен тереңирек шугылланыўына себеп болыўы мүмкин.

Сондай-ак халык көп жасайтуугун орынларда, (эсиресе, аўылларда) арнаўлы тестлер бойынша улыўма халыктык жарыслар өткерилсе, олардын саламатлыгын жаксылаў, физикалык жактан жетилистириў хэм спорт түрлери менен кызыгып шугылланыўына ерисиў мүмкин.

9. ДЕНЕ ТӘРБИЯСЫ ИЛАЖЛАРЫН ЖЕТИЛИСТИРИЎ МАШҚАЛАЛАРЫ ҲАҚҚЫНДА

Педагогикалык изертлеўлер, алып барылган тәжирийбелер (сәўбетлесиле-сөйлесиле, сораў-жуўап хэм т.б.) нәтийжесине карасак, дене тәрбиясын илажларына болган талап хэм кызыгыўшылык хэмме жерде бирдей емеслиги мәлим болды. Эсиресе, дене тәрбиясының тийкары болган азангы гимнастика бос ўақытларда шугылланыў хэм мийнет процесинде (акыльи хэм физикалык әниўайы дене тәрбиясы шыныгыўлары хәр түрли ойындар менен шугылланыўшылар улыўма халықтың оннан бир бөлегин де курамайды.

Мектепке шекемги тәрбия орынлары, улыўма билим бериле мектеплеринде сабаққа шекемги болган гимнастика ойындарын алып бариле барган сайын кемейин бармақта. Ислеп шығариле кәрханалары хэм түрли мекемелерде мийнет процесинде денсаўлыкты тиклейтуугун шыныгыўлары шөлкемлестириў де умытылып баратыр. Тек ғана жеке тәрбия шугылланыўшылар дене тәрбиясы (теннис, бадминтон, сазхат хэм ойындар) менен шугылланып атырғанлыгын көриўимиз мүмкин. Халык көп жасайтуугун орынларда, аўылларда, парк хэм дем алыў орынларында денсаўлыкты жаксылайтуугун дене тәрбиясы шыныгыўларын өткериле кен жолға койылмаған.

Ҳаял-кызлар хэм физикалык жактан толык раўажланбағанлар улыўма арнаўлы денсаўлыкты саклаў орайлары барлык жерде де шөлкемлестирилмеген.

Соны айтып өтиле керек, оқыў орынлары, айырым мийнет жәмәәтлери хэм халык тыгыз жайласқан орынларда өткерилип атырған спорт жарыслары, байрамларда көрсетилетуугун көргизбелли көринислер көшилликтин дене тәрбиясы менен шугылланыўын көрсетпейди. Олар спорттың өзине ғана төк кәсипетлерден ибарат.

«Алпамыс» хэм «Баршынай» арнаўлы тестлери комплексинин нормативлик талапларын орынлаўға таярлаў, спорт түрлери бойынша түрли жарыслар, көп баскышлы хэм үзликсиз спорт жарыслары («Умид нихоллари», «Баркамол авлод», «Универсиада» хэм т.б.) тийкарынан тек спорт таярлыгының мазмуны болып есапланады, яғний дене тәрбиясы кәсипетлери билдирмейди. Сондай-ак, онда хәмийше катнасыўшылар улыўмалык көрсеткиштиң оннан бир бөлегине де жетпейди. Балалар спорты, спорт мектеплери хэм басқа да спорт жәмәәтлеринин ойындары болса, тикелей спортшыларды таярлаў, олардың күшин және де жетилистириўге қаратылғаны менен улыўмалык дене тәрбиясынан әдеўир алыс. Олар да физикалык мәдениет хэм спорт пенен шугылланыўшылардың ең аз бөлегин курайды.

Жокарыда айтып өтилген пикирлерден келип шыққан халда соны айтыў мүмкин, жеке хэм шаңарақ болып, эсиресе, арнаўлы группаларды

цөдкөмлөстүрүп, дене тәрбиясы менен шугылландырыу жумьслары спортка қарағанда әдәуір ізде қалмақта. Нәтиһеде дене тәрбиясы хәм оның хақыйқый мәнінен хаққындағы үгітлеу жумьслары кеүйилдегидей жолға қойыламай атыр. Соғын менен бирге дене тәрбиясы хаққындағы илимий-ғалабалық китапшалар, оқыу қолланбалары да жүдә аз, барлары да халықтың көпшилиқ қатламларын жетіл баралмай атыр.

Өкинншлиси сонда, илимий-теориялық оқыу қолланбалар, түрлі тейламлардағы илимий макалалардан оқыушы-жаслар хәм студентлер жетерли дәрежеде пайдаланбай атыр. Хәтте физикалық мийнет хәм спорт тарауындағы оқыу орынларында да машқала аз емес. Қәнге қалрлар, әсиресе, физикалық мәдәният оқытыушылары, спорт түрлерин бойынша тренерлер бул машқалаға жетерли кеүйл болмей атыр.

Буларды атап өтиуден гөзлеген мақсетимиз, мийнеткеш хәм зыялылар, халық жасайтуғын орынлардағы жууапкер хызметкерлер, түрлі кәсип-өнер бөладарындағы оқыу орынларында билим алып атырған оқыушы-жаслар хәм студентлер бул машқалалардың шешимин табыу жолында әмелий жактан жұмыс алып барыуы керек.

Бул жолда төмендеги илажларды хәм әмеллерди усыныс етиу мүмкин, яғный:

➤ бала бақшаларында (әсиресе ауйларда) дене тәрбиясы хәм денсаулықты тиклеу илажларын жақсы жолға қойу. Бунда физикалық тәрбия тарауындағы қәнгелерден пайдаланыу, олардың мийнет хәм турмыс шараятларына материаллық жәрдем көрсетиу;

➤ талантлы ул-қызларға қосымша шынығыулар беріу, жарыслардағы жеңиси ушын оларды хошаметлеуіге жәрдемлесіу, ата-аналардың бул тараудағы қәрежетлерин кемейтиу. Бул илажлар ата-аналардың өз перзентлериннің денсаулығы ушын ғамхорлығын күшейтиуде үлги болуы хызметин атқарады;

➤ улыўма билим беріу мектеплерин хәм академиялық лицейлерде дене тәрбиясы сабақлары спорт дөгереклериннің абыройын көтеріу. Бунда саатлар муғдары, сабақ мазмунын хәм нормативлерди көбейтиу зәрүр. Талан хәм белгиленген нормаларды жоқары дәрежеде орынланғанларға жеңилликлер беріу, яғный орта арнаулы хәм жоқары оқыу орынларына (дене тәрбиясы тарауы) кириуге айрықша жеңиллик (жоллама) беріу;

➤ кәсип-өнер колледжлерин хәм жоқары оқыу орынларында да дене тәрбиясы сабақларының абыройын көтеріу (саатларды көбейтиу), шынығыуларды ислеудегин нормалық талаптарды күшейтиу. Оларды толық орынланғанларға жеңиллик беріу (зачётлардан азат етиу).

Спорт секцияларында тураклы түрде шугылланып, жарысларда жоқары нәтиһелерге (1 разряд) ерискенлерге қосымша стипендия беріу ямаса баска жеңилликлер (жол билетин, жарысларға бийпул кириу хәм т.б.) жаратыу. Бундай илажлар көпшилиқ оқыушы-жасларға хәм студентлердин тек спортка қатнасуыын ғана емес, олардың улыўмалық түрде дене тәрбиясы менен шугылланыуын тәмийинлеуи мүмкин.

➤ ислеп шығарыу кэрханалары хэм доретнүши мийнет пенен шугылланыушылар ушын дене тәрбиясы менен шугылланыуға кен шараятлар (эсбап-үскенелер, спорт заллары, кәнигелер хэм т.б.) жаратып бернү. Дене тәрбиясы хэм спорт пенен тураклы түрде шугылланып жаксы нәтийжелер көрсеткен хэм мийнет нәтийжелилигин арттырганлар ушын косымша не хақы ямаса арнаулы хошаметлеу сыйлыкларын берип барыу. Бул да көпшиликтиң дене тәрбиясы хэм спортка болған мүнәсибетин хэм итибарын жаксы тәрпек өзгертнүи мүмкин.

➤ халық көп жасайтугын орындар, әсиресе, аўылларда үлкен хәм киши жастағылардың дене тәрбиясы хэм спорт пенен шугылланыуын жаксы жолға қойыу. Буның ушын ең дәслеп физикалық мәдениет хэм спорт ислери ушын арнаулы штат белгилеу, тәжирнйбелли кәнигелерди тартыу, ойындар ушын орын хэм буйымлар таярлау, режелестирилген илажаларды әлбетте әмелде асырыу;

➤ «Алпамыс» хэм «Баршынай» арнаулы тестлери жыйнагы дене тәрбиясы менен шугылланыуға шақыратугын бирден-бир хэм тийкарғы фактор болып есапланады. Солай болса да 8 жыл даўамында (2000-ж 1-марттан әмелде қолланылып келмекте) түпкиликли өзгерислер жүз бермедн. Себеби, оның түрлери, нормалық талаплары хэм қолланылыу усыллары халықтың талабы хәм имканиятларына толық дәрежеде туўра келмейди. Оларды қайта ислеп шығу керек болады.

Айтнү қаншалли қыйын болса да, тән алыуымыз керек, арнаулы тестлерди орындағаны ушын берилип атырган гүўалық хэм орденлер (егер болса) ең арзан буйым бахасына да ийе емес. Сол себебли арнаулы тестлер нызамын қайта ислеу, норматив талаптар хэм нормаларды азайтыу есабынан, оның абыройын көтернү керек болады. Өз нәубетинде бул нызам дене тәрбиясы хэм спорт ҳақындағы нызамның әмелде орынланыуына үлес қосыуы керек.

«Алпамыс» хэм «Баршынай» арнаулы тестлери талаптарын хэм нормаларын толық, жоқары дәрежеде орындаған оқыўшы-жаслар хэм студентлерге косымша стипендия төлеу керек. Мийнеткеш хэм зыялы хызметкерлердиң не хақысына косымшалар бернү зәрүр болып есапланады.

Жуўмақлап айтқанда, арнаулы тестлердин абыройын асырыу, оған мәмлекетлик дәстүр бийлиги берилсе, жуўапкерли адамлар, мекемелер, әсиресе, шугылланыушылардың жуўапкершилиги талап көринисинне өтеди. Бул дене тәрбиясы илиминиң раўажланыуын хэм әхмийетин көтернү менен бирге жәмийет хэм мәмлекеттиң раўажланыуына үлкен үлес қосады.

10. САЛАМАТ ӘҰЛАД ТӘРБИЯСЫНЫҢ ЖУЎАПКЕРЛИ ҚӘСНІЕТЛЕРИ

Саламат әўлад ең дәслеп балалар саламатлығы, олардың физикалық жақтан кәмил инсан болып өсиуи менен тиккелей байланыслы.

Физикалық хэм руўхый кәмилликти тәрбиялау - хәзирги дәўир машқалаларынан бири. Бул өз гезегинде халықтың барлық қатламларында тәлим-тәрбия, кәсип-онер, мийнетке мүнәсибет хэм Ұатанға садықлық

сезимлерин қалыптестириў, оларды жетилестириў тийкаргы максет хэм ўазыйпа болып есапланады.

Бизге белгилл, саламат әўлад тәрбиясының тийкаргы хэм жуўапкерли тәречи оған шаңарақ, мэхалле хэм мийнет жәмәәтлери саналы түрде омнр, жасаў түсиниклерине ийе болыўы керек. Оз-ара мүнәсибетлер, хўрмет-иззет, ўлкенлерди хўрмет етиў хэм кәдирлеў бул машкаланың мазмунын курайды.

Балаларды саламат өсириў, оларды кәсип-өнер таңлаўга ўйретиў, турмыс хаккындағы түсиниўлерин пайда етиў ең дәслеп шаңарақтан басланады. Ата-амалардың ўгит-нәсиятлары тәлим орынларында ийеленетуғын билим, той-мәресимлерде айтылатуғын ўазлар, жақсы нийетлер балаларға сөзсиз унамлы тәсир корсетиўи керек. Сонда балалар хэм өсиirim жаслар саламат әўлад тәрбиясына ўлкен исеним менен карайды.

Саламат әўлад тәрбиясының тийкаргы факторы хэм оны жетилестириўдиң ең ылайыклы жолы физикалык мәденият хэм спорт болып есапланады. Сол себепли Республика Президенти тәрәпинен «Ўзбекстан балалар спортын раўажландыриў фондын шөлкемлестириў хаккында» (2002-жыл 24-октябрь) пәрманы жәрияланды. Өткен кысқа ўақыт ишинде балалар спорты хэм улыўма билим беретугын мектеп оқыўшыларының тәрбиясы ойынлары, улыўма халыклық спорт жарысларын шөлкемлестириў барысында көплеген илажлар әмелге асырылды хэм ўлкен нәтийжелерге ерисип атыр.

Республика Президенти тәрәпинен бул фондтың жумысын қадағалаўы хэм оған жәрдемлесиў жолында тиккелей ғамхорлык етип келиўи, ўлкен итибарға ылайык. Дерлик хәр жылда 2-3 мәрте фонд жумысларын және де раўажландыриў бойынша арнаўлы жыйналысларда Президенттиң өзи қатнасады хэм тийисли ўазыйпаларды береди. Жыйналыста Республика Халык билимлендириў министрлиги, Республика мәденият хэм спорт министрлиги, барлық спорт шөлкемлери хэм аўкамларының баслықлары, ўлаят хәкимлери қатнасып, балалар спортын раўажландыриўда алып барған жумысларының есабын хэм мағлыўматларын берип келмекте. Бундай ўлкен колемдеги жыйналыслар хэм илажлар мәмлекетимиздиң барлық аймақларындағы балалар спорт мектеплериниң жумысын жақсылаўда ўлкен бурьлыс жасамақта.

Республика Президенти И.А.Каримов басшылығында 2007-жыл 29-ноябрьде Ўзбекстан балалар спортын раўажландыриў фонды кәўендерлик кеңесиниң гезектеги жыйналысында айтқанындай спорт-саламат әўлад тәрбиясының тийкаргы куралы делинеди. Президенттиң мағлыўматына карағанда 5 см ге хэм аўырлығы 4-5 кг ге артқан, көкирек қабатының кеңлиги 6-8 см ге кеңейген.

Рәсмий мағлыўматларға карағанда, өткен жылларда (2003-2007жыллар) 715 спорт комплекси курылған, оның 583 аўылларда, курылыс жумысларына болса 85,4 миллиард сўм сарпланған («Спорт» газетасы 2007-жыл 5-декабрь саны).

Балалар спорт мектеплери, Олимпия резервлери (орынбасарлары) спорт мектеплери хэм усындай басқа да спорт мекемелеринде шуғылланыўшы талантлы спортшылар халықаралық спорт жарысларында ўлкен нәтийжелерге ерисип келмекте. Өткен бес жыл ишинде 140 жас спортшы халықаралық

көлемдеги спорт устасы, 569 спорт устасы, 7380 спорт усталығына келипди атақларына ийе болды. Бундай үлкен нәтижелерге ерисиўе Самарканд ўалайына балалар спорт мектеплериниң де салмақны үлесин бар екенлигин атам этиў зәрүр. Басқа қала хәм аўыллардағы сыяқлы Самарканд ўалайыныи барлық аймақларында балаларды спортқа кең көлемде тартыў ушын өткерилип атырған спорт жарысларының әҳмийети оғада үлкен.

Оқыўшы жаслар қатнасыўында өткерилип атырған «Алиамыс» хәм «Баршынай», «Кеўилли стартлар», «Үмит нәлшелери», «Жағна қаниқуд» сыяқлы спорт жарыслары хәм оқыўшылардың жазғы дем алыў олимпиадасына ден саўлықты тиклеў илақлары үлкен үлес қосып келмекте.

Саламат әўлад тәрбиясында балалар спортына болған итибарды илимий-теориялық жақтан үйрениў хәм анализ этиў машкаласының айырым шешимлерин табыўға хызмет этиўи белгили. Усы мақсет жолында Самарканд қаласы балалар спорт мектеплеринде тәрбияланыўшы оқыўшылардың спортқа болған қызығыўшылығы хәм мүнәсибетлери менен таныстық. Сәўбетлер, сораў-жуўаплардың нәтижелери тийқарында төмендеги пикирлерди билдириў мүмкин.

➤ футбол, гүрес, баскетбол, стол теннис сыяқлы спортқа қатты қызығыўшылар көпшиликти (60-70%) қурайды;

➤ жеңил атлететика, гимнастика, көркем гимнастика, жүзиў сыяқлы спорт түрлерине болған қызығыўшылық бираз кем (25-30%) екенлиги анықланды. Булардың тийқарғы себеплери ең дәслеп талантлы тренерлердин кем екенлиги, спорт имаратлары хәм спорт үскенелериниң талап дәрежесинде емеслиги ямаса жетиспеўшилигинен болып есапланады.

Қаладағы №10, 14, 49, 50 хәм басқа мектеп оқыўшылары менен алып барылған сәўбетлерден мәлим болыўына қарағанда, өзлери қалеген спорт түрлери бойынша секциялар жоқ (45-50%), жарыслар өткерилмейди (гимнастика 70-80%), жүзиў (80-90%), көркем гимнастика (85-90%), сондай-ақ, спорт секцияларын алып барыўшы хаял-қызлар (60-70%), әсиресе, жергиликтли миллеттен болған хаял-қызлар (80-85%) жоқ есабы.

Усындай дәлиллер тийқарында улыўма билим беріў мектеплериндеги кәнигелердин бир тәреплеме («Үмит нәлшелери» дәстүри бойынша) жұмыс алып барыўы сезилип атыр. Яғный тек спорт ойындарына итибар күшли.

Жергиликтли миллет қызларының спорт пенен шуғылланыўға қызығыўшылығы кем екенлиги тек оқытыўшыларға байланыслы емес яғный, миллий өзлигимизге тәнликтин шегараланыўы, ата-аналар хәм мәхәлле алдыңғыларының бул тараўға толық итибар бермеўи де унамсыз нәтижелерге себеп болмақта.

Жуўмақлап соны айтыўымыз мүмкин, саламат әўлад тәрбиясында дене тәрбиясы хәм спорт ойындарын халыққа тереңирек сиңдириў, ғалаба хабар қураллары хәм телерадиолар да бул тараўға тийисли материалларды кеңирек көбирек беріў, жетик тәжирнйбелерди көрсетіў оғада зәрүр болып есапланады.

II. ТӘБИЯТТЫҢ САЛАМАТЛАСТЫРЫҰШЫ КҮШЛЕРИ ХӘМ ОЛАРДЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЯСЫНДАҒЫ ӘХМИЙЕТИ

Жәмийет раўажланыўында халық хожалығының раўажланыўы тийкаргы факторлардан бири. Бунда бизге табият беретугын жемислер оғада коп. Олардан инсанлар максетли пайдаланған халда социаллық турмыс мәдениятын жетилтиреди хәм өзлериниң саламатлығын тиклеў, балаларды саламат етип тәрбиялаўда үнемли пайдаланады.

Мәселеге усы тәрәптен каралғанда, табияттың саламатластырыўшы күшлери хаккында тийисли мағлыўмат хәм теориялық билимлерге ийе болыў керек (алдыңғы бөлимлерде тоқтап өтилди, бул бөлимде кеңирек тоқталыўға хәрекет етемиз).

Табияттың саламатластырыўшы күшлери дегенде, тийкарынан суў, хаўа, кыяш нурлары түсиниледи. Оның негизинде тазалық (гигиена) факторлары эине сай кәсийетлерден бири болып есапланады.

Табият инам еткен зәрүр нәрселерден бири - суў. Инсаният табиятта суў менен тиришилик тәмийинлениўин жүдә жақсы биледи. Оның саламатластырыўдағы кәсийетлери өз алдына теманы талап етиўши социаллық процессе болып есапланады.

Хәр бир шаңарак, хожалықты суўдан пайдаланыўда ысырапкершиликке жол коймаў, ең тийкаргысы оны патасламай ардаклаў, сақлаўы керек. Инсанларды саламатластырыўдағы суўдың тийкаргы кәсийетлери хаккында айырым пикирлерди билдирип өтиў максетке муўапық. Себеби болажак кәнигелер бул процесслерге ықтыярсыз дус келиўи табийий жағдай болып есапланады.

СУЎ

1. Муздай суўды тек гана жазда емес, барлық мәўсимлерде де ишиўге әдетленіў. Бунда, аўыз бослығы, тамақ жоллары, асқазан хәм ишеклерди де буган үйретіў керек, әсиресе, қосықшылар, театр артистлери хәм дала мийнеткешлерине бул үлкен пайда береди. Муздай суўдағы минераллардың инсан организми ушын оғада зәрүр екенлигин хәмме биледи.

2. Жаздың ыссы күнлеринде муздай суўға шомылыў ямаса ярым белине шекем жуўынбайтуғынлар болмаса керек. Әсиресе, балалардың жап-салмалар, каналар, дәрьялар, арнаўлы хәўизлерде шомылыўы олардың ден саўлығын жақсылаўда тийкаргы факторы. Физикалық шынығыўлар менен жыл даўамында турақлы түрде шуғылланыўшылар, әсиресе, спортшылар муздай суўларда шомылады. Қыста музларды жарып, суўларда шомылыўшылар (маржлар) да кем емес. Олар узак жыллар даўамында кеселлик не екенлигин билмей өтеди.

Муздай суўда шомылыўда балаларына кишкенелигинен үйретип атырған ата-аналар саны да көбейип бармақта.

3. Даўалаў, емлеў орынларында (дем алыў үйлери, санаториялар, профилаториялар хәм т.б) душ, газли суў, шлангадан ағылып шығатуғын күшли басымлы суўлар менен нерв, ревматизм хәм басқа да кеселликлерди

емлеуде шыпакерлер үнемлі пайдаланып атыр. Суудын пайдаланыс кәсіптеринен адамлар хәмме ўақыт максетли түрде пайдаланыўы зәрүр.

ХАҰА

Хаўаның инсаният ушын каншелли әхмийетли екенлиги медициналық хәм илимий-теориялық жактан дәлийлленген, яғный адам дем алмастан жасғй алмайды. Сондай болса да ден саўлықты жаксылаў жолында хәмме де хаўадан пайдалана алады, деп айтыў кыйын. Сол себепли кәсип-өнер тараўындағы оқыўшы-жасларга айырым усынысларымызды айтып отиўимиз лазым.

1. Адамлар тыныш ҳалда отырғанында қандай дем алып атырғанын өзлери қадағаламайды. Қандай да бир ўақия себепли ямаса жуўырыў, жүк көтериў нәтийжесинде дем алыўдың тезлеснўин хәм теренлеснўин тез себеди. Бунда тәбийий түрде өкпедеги хаўа алмасыў процесслери иске түседи. Ден саўлықты саклаў, хәмийше тетик куўатлы болып жүриўде дем алыўдың нормалары, мугдарлары үлкен әхмийетке ийе. Сол себепли де адамлар отырғанда, жүргенде де терен дем алыўды естен шығармаўы керек.

2. Суўык хаўада дем алыў нәтийжесинде айырым адамлар, әсиресе жас балалар тез тамақ аўырыў (ангина) кеселлигине ушырайды. Хаўа райының каншелли суўык болыўына қарамастан турмыста айырым себеплерге байланыслы қандай да бир жумыс пенен, зәрүрликлер себепли ашық хаўада жүриўге туўра келеди. Жас балалар ойын менен әўере болып, суўык хаўада да тынымсыз ойнай береди. Бундай жағдайларда шыныкпаған ямаса әдетленбеген балалар тез аязлаўы, түрли кеселликлерге ушыраўы тәбийий жағдай болып есапланады. Кесел болыўды кәлейтуғын инсан болмайды. Тек ғана абайсызлықтан, физикалық жактан жарамсызлық хәм тағы баска бир қатар себеплерге байланыслы түрли кеселликлер келип шығады. Бундай жағдайлар келип шыкпаўы ушын балаларды кишкенелигинен суўык хаўада, улыўма барлық адамлар ашық хәм салкын хаўаларда түрли физикалық шынығыўлар ислеў жолы менен шыныкқан болыўы лазым. Демек, хаўаның ыссы-суўыклығында мийнет етиў, физикалық шынығыўлар ислеў менен ден саўлықты бекемлеўн мүмкин.

КУЯШ

Куяштын жарық нуры хәм ыссылық куўатлылығына тен келетуғын нәрсе жок. Оның өзине сай шынықтырыўдағы тийкаргы белгилери ҳаққында айырым пикирлерди билдирип отиўге туўры келеди.

1. Тәбийий шараятларда (электр нурысыз) жүриў, жумыс ислеў, түрли курамалы физикалық хәрекетлерди, спорт шынығыўларын куяш нурында ислеў оғада пайдалы. Қараңғылықта, хәтте ден саўлығы күшли адам да бир тегис жүре алмайды, яғный теңсалмақлылық, көриў процесслери пәсейеди. Демек, куяш нуры тек социаллық турмыста ғана емес, спорт шынығыўларын дурыс ислеўге де имканият береди.

2. Куяштын ыссылық куўаты физикалық мәденият хәм спорт тараўында ең әхмийетли хәм зәрүрлик талап ететуғын процесс. Күннің жылды хәм ыссы күнлеринде әниўайы хәм арнаўлы физикалық шынығыўлар, спорт тренерокаларын ашық хаўада өткернў оғада зәрүр. Жоқарыда айтылып отилгеннидей, инсан тиришилиги хәм әмелий искерлигинде таза хаўага тен

келетугын хөш кандай нәрсе жок. Сол себепли, жеңил хәм арнаўлы спорт кийимлеринде тренероикаларда қатнасыў оғада қолайлы хәм бул нәрсе инсанға руўхый жеңиллик береди. Солай екен, барлық физикалық мәдениет сабақлары ашық хаўада өткериліўн керек. Буның ушын елимиздің климат шараяты дерлик толық сай келеди.

3. Жаздың ыссы күнлеринде футбол, волейбол хәм басқа спорт ойыңлары менен шуғылланыў, әсиресе, таўларға саяхат етиў үлкен әҳмийетке ийе. Себеби бунда жаланащ халда қуяш нуры хәм оның ыссылығында денени шынықтырыў, теридеги айырым зиянлы микробларды күйдиріў ден саўлық ушын оғада пайдалы. Бирак, қуяш нурында артықша отырыў, жаланащ халда жүриў, шомылғаннан соң қуяш нурында узак қалып кетіў зиянлы болып есапланады.

Қуяш нуры бас, геўде, тери хәм басқа ағзаларды артықша ысытыўы нәтийжесинде нур кеселлиги (қуяш урыўы) пайда болады. Сол себепли де қуяш нуры хәм ыссылық куўатлылығынан мақсетли түрде пайдаланыў жағдайларын жақсы биліўн керек.

Жуўмақлап айтқанда, тәбияттың бизге берген сыйлықларын орны менен пайдаланыўымыз керек. Усы тараўдағы кәсип-өнер ийселери суў, хаўа, қуяштың өзгешеликлерин илимий-теориялық жақтан жақсы биліўи, өзлериниң социаллық турмыс хәм мийнет шараятлары, әсиресе, денсаўлықты сақлаў, шаңарақта балаларды дурыс шынықтырыў усылларын жақсы биліўн керек.

12. ГИГИЕНАЛЫҚ ФАКТОРЛАР ТҮСИНІГІ.

ЖЕКЕ ГИГИЕНА ХӘМ ОНЫҢ ӘХМИЙЕТІ

Гигиеналық факторлар дегенде инсанлардың өзин түрли патаслықлар, кир, шаң-тозаңлардан сақлаўдағы тийкаргы илажлары түсиниледи. Түрли мийнет, физикалық хәрекетлер, спорт ойыңлары, ыссылық хәм тағы басқа себеплерге байланыслы адамлар терлейди. Бунда тер аркалы түрли керексиз элементлер сыртқа шығады хәм сырттан көринбейтуғын микроблар, шаң хәм түрли зиянлы элементлер териге жабысады. Оларды өз ўақтында жуўып-тазалап турмаса жағымсыз ийнслер, кир-шаңлар жүзеге келип, айырым кеселликлердің пайда болыўына алып келиўи мүмкин. Сол себепли адамлар хәр күни азда тис, аўыз бослығы, кол, бет, мойыңларын жуўып турыўы, хәр 4-5 күнде ваина кабыл етиўине туўры келеди. Соның менен бирге отыратуғын, уйықлайтуғын орыңларын, кийимлерин таза тутыўы керек. Оқыў орыңларында оқып атырган оқыўшы-жаслар хәм жатақханаларда туратуғын студентлер тазалыққа хәм жеке гигиена қағыйдаларына үлкен итибар беріўн хәм оны орыңлаўы жүдә зәрүр. Қандай да бир кәсип ийеси болыўға умтылып атырган хәр кандай шахс бул қағыйдаларды өзинде жәмлестирип, келешекте басқаларды да жеке гигиенаны сақлаўға шақырыўы лазым. Медицина тараўында билим алыўшылар болса, бул қағыйданың тиккелей таркатыўшысы болып есапланады.

Сондай-ақ, жас балалардың аўқатланғанда, кийингенде, ойнағанда олардың кол, бет хәм басқа жерлерин таза сақлаўға итибар беріў керек. Күшкенелигинен балаларға аўқатланғанда төкпеў, шаппаў, заяламаў.

кийимлерин таза тутуў, ойыншықларын оз орнына жыйнасытырып койыу сыяклы хәрекетлерди үйретип барыў лазым.

Окыўшы-жаслардың жеке гигиенасы ҳаққында ата-аналар, мектеп окытыўшылары, медицина хызметкерлери ғамхорлық етиўи зәрүр.

13. УЛЫЇМА ГИГИЕНА ҲӘМ ОНЫ ӘМЕЛГЕ АСЫРЫЇ

Улыўмалық гигиена дегенде жасаў, окыў хәм жұмыс орынларында тазалықты сақлаў оларды талап дәрежесинде әмелге асырыў сыяклы мәдений жұмыслар түсиниледи.

Өзбекстан шараятында маўсимлердин тез-тез өзгерип турыўы (кыста да шаң-тозаң болыўы) нәтийжесинде көше, үй этирапларында, ашық майдаңларда шаң, сонын менен бирге түрли нәрселер (кағаз, жапырак хәм т.б.) жыйналып қалады. Қала шараятында көше бойлары хәм үйлердин этирапларына түрли шығынды затларды төгип кетиў жағдайлары көп ушырайды. Бундай жерлерде, әсиресе, жазда шыбынлар, жабайы нйтлер, пышық хәм куслар жыйналып, түрли кеселликлерди келтирип шығаратуғын микробларды көбейтиўи мүмкин. Санитария-медицина хызметкерлери, үй-жай басқармалары, маҳалле кеңеслери хәм басқа жәмийетлик шөлкемлер бундай жағдайлардын алдын алыўда жуўапкер болып есапланады. Бирақ бундай унамсыз жағдайларды толық жоқ етиў жүдә кыйын. Себеби үйдеги шығынды затларды көбинесе балалар төгин келеди, олар арнаўлы жерлерге барып төгиўге еринеди, патаслықлардын нәтийжелерин ата-аналар балаларына жақсы түсиндирмейди.

Гүз күнлеринде жапырақлар мектеплер, жұмыс орынлары алдында төгиллип, жыйналып қалады хәм олар оз ўақтында алынбайды ямаса сол жерде өзинде жағып жибериледи. Нәтийжеде, этирап түтинге толады, экологиялық тең салмақлылық бузылады. Бундай жағдайлар да кеселликлердин келип шығыўына себеп болыўы сөзсиз.

Қоршаған орталықтың тазалығы ушын хәмме теңдей жуўапкер болыўы, оны хўжданы менен сезиўи, жасларды жуўапкершилиқ сезиминде тәрбиялаўды жақсы жолға койыў керек. Бундай социаллық хәрекетлерди окыўшы-жаслар барлық сабақларда, әсиресе дене тәрбиясы сабақларында пухта үйрениўи, оларды әмелде қолланыўды пухта озлестириўи заман талабы есапланады.

14. ДЕНЕ ТӘРБИЯСЫ ГИГИЕНАСЫ ТИЙКАРЛАРЫ

Физикалық шынығыўлар гигиенасы дегенде ең дәслеп сабақлар хәм спорт ойыңлары, жарыслары өткерилетуғын орынлардың тазалығы нәзерде тутылады. Усы тийкарда томендегилер талап етиледи:

➤ спорт заллары, ойын майдаңларын турақлы түрде ўақыт тазалап турыў керек;

➤ спорт әсбап-үскенелерин, топлар хәм басқа да зәрүрли нәрселердин өз орнында хәм таза сақлаўы керек;

➤ спорт залларын сабақтан соң жуўыў, ойын хәм женил атлетика майдаңларын сабақтан алдын тазалаў, оның патасланыўына жол койылмаўы;

➤ дене тәрбиясы сабақтары, спорт тренерокалары хэм жарысларда гек спорт кийими менен шугылланыў, оларды хэмме ўақыт таза тутыў, баскалардың кийимлери менен алмастырмаў;

➤ сабақлар хэм тренерокаларда кийетугын кийимлер таза болыўы менен бирге озине ылайык, жарасыклы, артықша безеўлерсиз болыўы керек;

➤ денеде қандай да бир себеплер менен жаракатлар пайда болса, тез арада медицина хызметкерлерине корсетнў;

➤ спорт кийимлерин үйде хэм мектептеги баска жумыслар, сышырып тазалаў жумысларында киймеў керек.

Кәсип-өнер колледжлериниң оқыўшы-жаслары жокарыда келтирип отылген тәртип-қағыйдаларды билиў менен бирге, күнделик турмыста оларга толық әмел этиўи керек болады.

Инсанлардың күнделик турмыс шараятында гигиеналық факторлардың ең әҳмийетли тәреплериниң бири - аўқатланыў, дем алыў хэм уйқы режими. Медицина хызметкерлериниң усынысы бойынша аўқатланыў тәртиплери хәмийше белгиленген ўақытларда (азангы, түски, кешки хэм т.б.) әмелге асырылыўы, витаминлерге бай азык-аўқатлар менен аўқатланыў керек. Бул азык-аўқатлар сарп этилген энергияны қайта тиклеўи зәрүр. Әсиресе, балалардың аўқатлары хәр түрли болыўы хэм сиңиўи апсат болған азыклық затлар болыўы шәрт.

Дем алыў тәртиби дегенде мийнет процесслеринде хәр 2-3 сааттан кейин кеминде 10-15 минут дем алыўы, бунда баска (ойын, шыныгыў, сәўбет баска да) жумыслар менен шугылланыўы мүмкин. Жумыстан бос ўақытларда үй шараятлары ямаса қоңсы-қоба, жакын дослар менен сәўбетлер өткернў, телевизор көрнў, газета-журнал, китаплар оқыўы, сүйикли жумыслары менен шугылланыўы усынылады. Дем алыс күнлеринде театр, цирк, стадионларга барып тамашалар көрнў - кеўил көтериўдиң ең жаксы куралы, бул ертеңги жумыс күни ушын күш багышлайды.

Уйқы тәртиби - инсанлар ушын ең зәрүрли процесс. Балалар 8-10 саат, үлкен жастағылар 8 саат даўамында уйыклап дем алыўы керек. Имканияты хэм шараяты туўры келген адамлар, әсиресе, балалар түстен соң 1-1,5 саат уйыклаўы керек.

Уйқы даўамында бас мий хэм баска көп гана ишки хэм сыртқы агзалар дем алады. Нәтийжеде күш-гайрат топланады. Күш-гайратқа ийе болған адамларды саламат инсан, деп айтыўға болады. Ден саўлығы күшли адамлар мийнеткеш, жумыс ислеў кәбилети күшли хэм мийнети нәтийжели болады. Демек, қәнигелер гигиеналық факторлардың тийкары болған аўқатланыў, дем алыў хэм уйқы тәртиплерин билиў менен бирге, оларды әмелде қолланыўы керек.

Улыўма алганда инсаният саламатлығын тиклеўде тәбияттын саламатластырыўшы күшлерди хэм гигиеналық факторлар ең тийкаргы тәрбиялаўшы процесслерден бири. Сол себептен тек медицина хызметкерлери гана емес, хэмме жәмәәтшлик бул ислерде толық қатнасыўы зәрүр.

Усының менен олар балалар ден саулығын жақсылау, жасы үлкенлердин турмыс дәрежесин көтеріу, саламат турмыс тәризин қурыуға үлес қосқан болады.

Суу, хауа хәм қуяш ыссылығынан мақсетли пайдаланыу, бунда физикалык шынықтырыушы илажлар хәм факторлардан кең түрде пайдаланыуға әдетлениу мақсетке мууапық.

Жуумақлап айтқанда, академиялык лицей хәм кәсип-өнер колледжлери барлык сабақлар, оқыу әмелиятлары хәм спорт ойынларын шөлкемлестиргенде тәбияттың саламатластырыушы факторлары хәм гигиеналық қағыйдаларды терең үйрениуи лазым.

Жоқарыда айтып өтилген илажлар, тәртип-қағыйдалар хәм усыныслар ден саулық гиреуи екенлигин хәр бир кәниге ашы түрде түсинген халда оларды әмелге асырууға жәрдемлесуи керек.

15. СПОРТ - ЖАСЛЫҚ ХӘМ ГӨЗЗАЛЫҚ ҚУРАЛЫ

Республика Президентиниң усынысы менен хәр жылы қандай да бир тарауды рауажландыруу хәм жоқары басқышларға көтеріу мақсет етип алынбақта. Өткен 16 жыл дауамында уллы сәркардалар, уламалар, халық қахарманларының атлары қайта тикленди. Усы тийкарда дәуир талап етип атырған машқалалар да игибарға алынды. Әсиресе аналар хәм балалар, сау-саламатлық, кексе адамларды кәдирлеу, социаллық қорғау сыяқлы ең тийкарғы тарауларға дыққат аударылып келинди. Нәтижеде елимизде социаллық-мәдениет хәм галабалық спорт илажлары арқалы оқыушы-жаслар хәм студентлерди рууэхый хәм физикалык жақтан кәмил инсан етип тәрбиялауда жоқары нәтижелерге ерисилип атыр. Бундай социаллық процесслерди және де тереңлестиреу жолында 2008-жылдың жаслар жылы деп аталыуы үлкен әхмийетке ийе.

Жаслар дегенде тийкарынан жоқары класс оқыушылары, академиялык лицейлер, кәсип-өнер колледжлери, орта арнаулы хәм жоқары оқыу орындарының студент жаслары түсиниледи. Буны омирдеги жаслық дәуириниң биринши кәдеми деп айтыу мүмкин. Себеби кәсип-өнерди ийелеп мийнет тарауларына қәдем қойыу хәм дәретиушлик пенен шугылланыу жаслық пенен байланыслы, яғнай жаслықтың екнши дәуири болып есапланады.

Бул дәуирлердеги оқыушы-жаслар хәм студентлер оқыу орындарында өз ден саулықлары хаққында ойлау, физикалык жақтан рауажланыу жоллары хәм оның басқа да сырлары менен танысады. Хәр тәреплеме саламат, тетик, шаққан, күшли болыуды қәлеген жаслар спорттың белгили бир түри менен шугылланып өз кәбилетлерин арттырады. Бул өз гезегинде геүдениң бир тегис өсиуин, саулатлы хәм гөззал көриниуин тәмийинлейди.

Соны айтып өтиу керек, тек ғана оқытыушы хәм тренердин көрсеткен хәм айтып өткен көрсетпелери жетерли емес. Сол себебли дене тәрбиясы қураллары, физикалык мәдениет хәм спорт илажлары хаққында теориялык билимлерди кеңейтиу, еркин түрде әмелий тәжирийбелерди арттырып барыу керек.

Биз кәлеген менен хәмме бирдей гөззал бола алмайды. Гөззалықтың алыўма түсиниги руўхый жактан гөззал болыў хәм физикалық-тәбийий гөззалық болып есапланады. Булардың хәммесин озинде жәмlestире алған инсанлар. Гөззалық ҳақкында пикир жүритилсе, келискен бойлы, кас, көз, жүз, мурын, ерни хәм тиелери жарасып турған инсанлар көз алдымызга келеди. Бирак хәмме де буган ерсе алмайды. Себеби бул тәбийий, нәсил менен байланыслы болып есапланады.

Айырым адамлардың геўдеси үлкен-аўыр, бойы узын ямаса керисинше жүдә арық, бойы келте болады. арықлықты хәм семизликтн өзгертиў мүмкин, бирак бойды қыскартып ямаса узайтып болмайды. Булар да нәсил менен байланыслы.

Геўде семиз ямаса арық, бойы узын ямаса келте болыўынан адам ренжимеўи керек. Оларды дене тәрбиясы аркалы шыдамлылықка, тез хәрекетшенликке үйретнў, раўажландырыў керек. Бул да гөззалықтың бир түри бола алады.

Әдетте, хаял-қызлар ер адамларга қарағанда толығырақ, гөззаллырақ болады. Жүзи, геўдеси келискен хаял-қызлар гөззал деп тән алынады. Бул да тәбийий бир жағдай. Бирак олар арасында геўдеси семиз, аўыр хәм арықлары да көп ушырайды. Олар гөззалларга теңлеснў ушын нелерди ислемейди дейсиз. Бирак бул жағдайды кийим хәм түрли бояўлар менен гөззал болыўға урынған хаял-қызларды хәмме уната бермейди. Сол себебли, бундай жаслар дәслеп руўхый гөззаллықты ийсеўи, кәснп-өнерде шебер, мийнеткеш болыўы лазым. Сонда ғана олар тәбийий гөззаллардан үстем болыўы сөзсиз.

Шаңарақта ул балалар тийкарынан әкениң жүрис-турысы, кийиниўи хәм сөйлеўинше итибар береди. Әкениң жолынан жүриўди қәлейди. Қызлар болса, тек ана хәм апа (әжапа)ларына ғана емес, қоңсылар, таныс-билислер, әсиресе, кино, телесериаллардағы сулыў кийинген, көп тағыншақлар такканларга хәўес пенен қарайды, барған сайын өзлерин оларга салыстыра баслайды.

Бул қатламдағы жас қызлар (булар көпшиликти қурайды) гөззаллықты тек кийимлер хәм жүзлерин бояўда деп биледи. Олар миллий мәдениятымыз хәм үрп-әдетлеримизди бир шетте қалдырады.

Өмир каншелли гөззал. Тәбият та оннан қалыспайды. Инсанларды өмир деп алсақ, олардың гөззалығын тәбиятқа теңlestиресек болады яғный инсан хәм оның тәрбиясы каншелли гөззал, соның менен бирге каншелли қурамалы хәм машакатлы. Саламат болыў, кәснп-өнер ийеси болыў хәм кеўилдегидей жасаў ушын хәмийше мийнет етиў (ақылый хәм физикалық), руўхый-ағартыўшылық, мәденият байлығынан азық алыў лазым. Буның ушын даналар үгит-нәсиятларын оқып барыў, ғалаба хабар қураллары, телевиденне, радио хәм мәхәллелерде откерилетуғын түрли мәресимлердеги үгит-нәсиятлардың унамлы тәреплерин озине сиңдирип барыўы зәрүр.

Физикалық жактан гөззаллықка ерисиў ушын дене тәрбиясы менен үзликсиз түрде кунт пенен шуғылланып барыўға туўры келеди. Бул жолда төмендегилерге әмел етиў мақсетке муўапық, яғный:

1. Салмагы ауыр болган жаслар (үлкенлер де), саламаттыгы хэм физикалык таярлыгына қарсы төмендеги ҳарекетлерди ҳәр күни 2-3 мәрте орышлауы керек:

- тез жүриу, әстен жууырыу, отырып-турыу;
- қол, геуде, аяқларда түрли шыныгыулар ислеу, ийилип-турыу;
- жатқан халда геудени көтерип аяқларға ийилиу, және жатыу, қаптал тәреплерге аударылыу;
- турған хэм жүрген халда бийикликке, қапталға, алдыға секириу (жуп аяқ пенен), футбол, баскетбол ойнау;
- 1-1,5 км аралықты тез жүрип хэм жууырып басып өтиу;
- хауа райына қарап шомылыу, жууыныу.

Бул шыныгыуларды хаяллар да ислеуи лазым.

2. Ауырлығы жеңил (арық) жаслар деп саулығын есапқа алған халда төмендеги шыныгыуларды ислеуи лазым:

- азанғы гимнастика шыныгыуларын тәкирарлау;
- тас, гантел хэм баска қураллар менен геуде ағзаларына қарап шыныгыу ислеу;
- турникте тартыныу, геудени асырып көтерилю, күш пенен тартынып түснү;
- гүрес, бокс ҳарекетлерин ислеу;
- футбол, волейбол, баскетбол ойнау;
- 2-2,5 км аралықты тез жүрип хэм жууырып өтиу;
- хауа райы шараятына қарап шомылыу, жууыныу.

Хаял-қызлар жоқарыдағы шыныгыуларға қосымша ойындар (ракс), аэробика хэм усы сыяқлы ҳарекетлерди орышлауы мүмкин.

3. Физикалык таярлығы жақсы болған жаслар хэм қызлар өзлери сүйген спорт түри менен шугылланыуы зәрүр.

4. Физикалык жақтан кешилиги болған хэм науқас жаслар шынакерлерден мәслаҳат алған халда, олардың усыныслары бойынша арнаулы шыныгыуларды ислеуи лазым.

Жуумақлап айтатуғын болсак, физикалык шыныгыулардың түрлерин оғалда көп. Оларды таңлап алыу, ислеу орынлары хэм нормаларын билюу үлкен әхмийетке ийе. Оларды мәмлекетлик тилде баспадан шыққан сабақлықлар, оқыу қолланбаларынан излеп табыуға болады. Сондай-ақ Өзбекстан телеканаллары хэм Россияның телеканалларында берип барылатуғын көрсетиулерге де әмел стнү мақсетке мууапық.

Спорт түрлерин хэм барлық дене тәрбиясы қураллары тек ғана жаслық ямаса гөззалық факторы емес, бәлким өмир ушын ең зәрүр хэм узак өмир көрниудин де ең тийкары қуралы болып есапланады.

16. СПОРТ - ЖАСЛЫҚ ХӘМ УЗАҚ ЖАСАҰДЫҢ ТИЙКАРЫ

Физикалык тәрбия, физикалык мәденият хэм олардың жоқары шоккысы болған спорт түсиниги хәммеге белгилли.

Жаслық дегенде тийкарынан науқыран өспиримлик хэм жигитлик дәуирл түсиниледи. Бул дәуирдин өзине сай әхмийетин бар. Яғнай жаслар өмир

мазмуну хэм жасау мақсетлериниң бөртиклерин, гумшалары хэм енди жетилип атырған гүл жапырақларын бастан откереди. Бул тәбийийи бир жагдай болып есапланады. Бирақ хэмме жаслар бирдей сезгир, ақыллы, билимли хәр төреплеме кәмил бола бермейди.

Хәммемизге белгили, Республика Президенти гәрезенлигимиздиң дәстепки жылларынан баслап, хәр жылы социаллық-турмыс мәдениятымызды жокары дәрежеге көтерип келеди хэм оларға арнап үлкен мәдени илажлар алып бармақта. Бул жолда, «Аналар хэм балалар», «Кекселерди кәдирлеу жылы», «Саламат әулад жылы», «Социаллық корғау жылы» үлкен әхмийетке ийе болды.

2008-жыл «Жаслар жылы» деп аталыуы бийкарга емес, әлбетте. Буны Президентимиз атап откениндей: «Биз қәбилетли перзентлеримиз бенен, олардың жәхән спорт майданлары, халыкаралық пән олимпиадалары, мәденият хэм көркем-өнер тарауында ерисип атырған жеңислери менен хақылы түрде мақтана аламыз» («Спорт» газетасы 2007-ж 12 декабрь).

Президентимиздиң айтып өткен бундай пикирлери жақын отмишимиздеги талантлы жаслардың пән, илим хэм спорт тарауларында шын мәңисинде ийелеген жетискенликлерин еслеп өтиўге шақырады. Оқыу семинар хэм әмелий жұмысларымызда, әсиресе өз-ара мүнәсибетлеримизде жаслық күш-жигери жүрегинде қайнап турған жасларымыз көпшиликти қурайды. Олар устазларының үгит-нәсиятлары хэм әмелий жәрдемшилери менен, изленнү, тынбай мийнет этиў менен өз мақсетлерине ерисип атыр. Ж.А.Ақромов (ӨзМДТИ ректоры), Р.Д.Холмухаммедов, К.Т.Шокиржонов (ӨзМДТИ проректорлары), К.Д.Ярашев (декан), Т.Х.Холдаров (Республика «Талаба» спорт аўкамы баслығы), М.Курбанова (пән кандидаты) солар қатарынан болып есапланады. Ж.Эшназаров (п.и.к., проф. СамМУ), Х.А.Мелиев, Б.Бүрибаев, Ф.Ахмедов (Жиззах МПИ), Қ.Алимов (ТермизМУ), Х.Түленова (ТашМПУ), А.Ниязов (п.и.к. НМПИ) хэм басқа бир қанша жас алымлар А.Қ.Атоев, Т.С.Усманхужаев, Ш.Х.Хонкелдиев, О.А.Рихсенов сыяқлы атаклы алымлар қатарына кирип келди хэм илимий изертлеўлер еле де даўам етпекте.

Ўәлаятларда билим алыўда пидәкерлик пенен мийнет етип, кадрлар тәрбиәлаўда үлги болып атырған жас кәнигелер саны артып бармақта. Республика спорт шөлкемлери, спорт түрлери бойынша федерациялар, Олимпия резервлери колледжлери, Балалар хэм өспиримлер спорт мектеплери хэм тренерлик етип атырған талантлы жаслар да аз емес.

ӨзМДТИ хэм ўәлаятлардағы дене тәрбиясы факультетлери, Олимпия резервлери спорт колледжлеринде билим алып атырған студентлер хэм оқыўшы жаслар арасында уллы келешегимизди гөзлеп билим алып атырған, спортта күшин көрсетип атырған қәбилетли жаслар көбейип бармақта. Олардың көпшилиги көп баскышлы спорт жарысларында («Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод», «Универсиада») үлкен жетискенликлерге ерисип атыр. Республика спорт жарыслары хэм тренероқаларда сынақтан табыслы өткен жас спортшылар Азия ойыналары, Дүнья бириншиликлери хэм Олимпия ойыналарында мәмлкетимиз абыройын дүньяға танытпақта. Бул өз гезегинде жасчықтың мақтанышы, мийнет нәтийжелилиги болып есапланады.

Хэммемизге белгили, физикалык тәрбия усуллары эсиресе, спорт түрлери шыныгыуларына болган кәбилетти асырыу, узак өмир корийдиги ең баслы факторы екенлиги тәжирийбелерде сыналган. Тураклы түрде ашык хаўада жүрий физикалык шыныгыулар менен шугылланыуды өзлерине күнделикли әдет етип алган жасы үлкенлеримиздин катары күннен күнге көбеймекте. Инсан денесиндеги агзалардын (мускул, сүйек, буыйш, жүрек, өкпе, кан тамырлары, ас сиңирюу органлары хэм т.б.) функцияларын теориялык хэм әмелий жактан жаксы билиу, олардын жумысын физикалык шыныгыулар аркалы жаксылауға каратылган билимлер кеңнен үгит-нәсият кылынбақта. Республика Халыкаралык илимий конференциясында усыган уксас машқалалардын талкыланыуы жаксы нәтийже бермекте. Бул тууралы белгилер хэм талантлы алымлар Ф.А.Керимов (ӨзМДТИ), А.А.Абдуллаев (Ферғана МУ), Х.А.Ботиров (Бухара МУ), Ж.Т.Тошпұлатов, Ұ.Ибрагимов (Термез МУ), Х.Т.Рафиев (Самарқанд МУ)лардын изертлеулери, илимий-теориялык макалалары итибарға ылайыклы.

Узак жасау, хәмийше сау саламат болыу сырлары жүдә көп имканиятларға байланыслы. Жокарыда айтып өткенимиздей физикалык шыныгыулар тәбияттын саламатластырыушы күшлери (суу, хаўа, кыял гигиеналык факторлар хэм т.б.) инсан саламатлыгы хэм узак жыллар саламат болып жасауының ең баслы факторы болып есапланады.

Солай болса да, спорт пенен тураклы түрде шугылланып жүрген кәнигелер арасында кыска өмир көрип тосаттан каза етип атырганлары да кем емес. Буның себеплеринин негизине нәзер таслайтугын болсак бундай кеўилдене ўакыялардын себеплерин төмендегнше көрсетиу мүмкин:

1. Артыкша, нормадан көп физикалык шыныгыуларды ислеу нәтийжесинде жүрек тамырлары хэм нервлери функциясының бузылыуы;

2. Руўхий жактан тураксызлык, өзин тутып билмеу (акылсызлык пенен ислеу);

3. Спиртли (алкоголь) ишимликлерди көп хэм үзликсиз (өмирди даўамында) ишиги хэм басқалар.

Усы орында турмысымызда ушырасып туратугын ўакыяны айтын өтиўимиз максетке муўапык деп есапладык. Базыбир газета-журналлар хэм телекөрсетиулерде 100-115 жаска кирген жасы үлкен кемпир хэм гаррыларды мысал сыпагында көрсетеди. Олар тураклы түрде ашык хаўада физикалык мийнет пенен шугылланғаны хэм норма менен аўқатланғаны хэм спиртли ишимликлер, наша, насыбай хэм усыган уксас зыянлы әдетлерден аўлақ болғанылыгы себепли узак жасап киятырганлығын айтады. Буган сөзсиз исениу мүмкин.

Инсанлардын жасау шараяты хэм узак өмир корийи бирдей болмайды. Себеби олардын актив хәрекетлери руўхий халатлары, дене агзаларының искерлиги, соның менен бирге турмыс жагдайы да хәр кийлы болады.

Таўлы жерлерде хэм аўыл шараятында соның менен бирге қалалық жердеги молшылық, тыныш турмыс шараятында жасап, узак өмир корий атырган адамлардын әмелий тәжирийбелери басқаларға үлги болып хызмет кылса да, рецепт болыуы гүман.

Сол себепли ең алды менен өмир нызамлыктары жасаў имканиятлары дене ағазаларының искерлиги оларды хәрекетлендириўши хэм шынықтырыўшы факторлар, усыллардың хэм оларды теориялық хэм әмелий жактан биліўди жаслық дәўирден-ақ әдет кылыўымыз керек.

Жуўмаклап айтатугын болсақ, биз кәлеймиз бе ямаса жокпа жаңа әўлад дүньяға келе береди, өмир өте береди. Бул жолда дене тәрбия усыллары, әсиресе мақул болған спорт түри шынығыўларын өзлестиріў лазым. Олардың саламатлықты тиклеў, жақсылаў хэм раўажландырыўда спорт пенен тураклы түрде шуғылланып барыў мақсетке муўапық. Сол себепли спорт жаслардың тураклы досты болыўы мақсетке муўапық.

17. САЛАМАТЛЫҚ ХАҚҚЫНДА ДАНЫШПАНЛАРДЫҢ ҮГИТ - НӘСИЯТЛАРЫ

Саламат болған инсанға өз шаңарағына, жәмийетке өз үлесин қосады, тиришилик ушын тынбай мийнет етиўге укыплы болады. Бул хакқында елбасшысы И.А.Каримов төмендеги идеяны алға сүреди. «Адамзаттың ден саулығы ең алды менен оның өзине байланыслы. Сонлықтан ол өз өмирин акылға муўапық жолға койып алыўы, хәр кандай кеселликтің алдын алыў ушын саламат турмыс қалпи хэм турмыс мәденияты талапларына әмел кылыўы үлкен әҳмийетке ийе».

Бул бойынша әсирлер даўамында данышпанларымыз инсанларға бийбаха үгит-нәсиятлар айтып кеткен.

САЛАМАТЛЫҚ МӘДЕНИЯТЫ ТИЙКАРЛАРЫ

Ата-бабаларымыз саламатлық мәдениятын «хофзи сихат» деп атаған. Онда айтып өтилгеніндей адам баласы пәклик хэм хадаллық қағыйдаларына әмел кылған халда жасаўы керек. «Пәклик» дегенде ишип-жеў, кийиниў хэм жүрис турыста инсаныйлық сыпатларды саклаў, «хадаллық» дегенде болса акылға муўапық өмир кеширіў түсинилген. Медицина тараўында тәлим алып атырған инсан саламатлығының болажак сақшылары буның мәнисин терең түсиниўи хэм үгит - нәсият жумыслары менен де тураклы түрде шуғылланыўы лазым.

Буган төмендегилер киреди:

- ❖ ишип-жеўде пәклик хэм норманы билиў;
- ❖ кийиниўде пәкизеллик хэм қолайлылыққа әмел кылыў;
- ❖ жүрис-турыста әдеп-икрамлы болыў;
- ❖ өз-ара сәўбетте шийрин сөзли, кишипейил болыў хэм т.б.

САЛАМАТЛЫҚ ХАҚҚЫНДА ХИКМЕТЛЕР

1. Пайгамбар алайхиссалам буйырды: «Алла таала хәр кандай дәрт жибергенде, оның даўасын да жибереди» (Әбиў Хурайра рәўияты).

2. Пайгамбар алайхиссалам буйырды: «Дәри-дәрманлардың ең пайдалысы пал жеў хэм кан алдырыў» (Жабн ибн Абдуллах рәўияты).

3. Пайгамбар алайхиссалам буйырды: «Седана өлимнен баска барлық дәртке даўа» (Айша анамыз рәўияты).

4. Пайгамбар алайхиссалам буйырды: «Наўкас унатама-жокна сүт(ли) геже дэртке даўа» (Айша анамыз рәўияты).

5. Минез-қулықтың турақлы болыўы дене саламатлығын сақлайды. (Ибн Сина).

6. Шарап-зэхәрлерден бири. Егер узак ўақыт аш жүрген алам аўкат хәм ишимликлерден нормалан артык жесе, олардың хәммеси зэхәрге айланады. (Ибн Сина).

18. КЕСЕЛЛИКТИ ЖЕЦИЎ, ДЕН САЎЛЫҚТЫ

ТИКЛЕЎ УСЫЛЛАРЫ ХАҚҚЫНДА

Рәўиятлар, илимий мийраслардың дәлийллеўине караганда, кеселленген адамларды даўалаў хәм олардың искерлигин қайта тиклеўде хәр түрли физикалық шынығыўлардан (уўкалаў, тәбият койнына саяхат, пияда жүриў, жүк котернў хәм т.б.) кең пайдаланылған. Усыған тийкарланған хәзирги заман шыпакерлери де кеселликлердің түрлери, олардың жағдайларына карап, хәр қыйлы шынығыўларды ислеўди усынады. Бул процесслер кең тармақлы хәм көп қырлы тараўлар болып есапланады.

Дене тәрбиясы хәм спорт кәнигелери бундай тәрбия жолларынан хабардар болыўы керек. Әсиресе дене тәрбиясы тараўындағы академиялық лицей, кәсип-онер колледжлери хәм жокары оқыў орындарында оқыўшы-жаслар хәм талабаларға теориялық билимлер, әмелий көнликпелер бернўде төмендегилерди сиңдириўи мақсетке муўапық:

1. Кем хәрекетшенликте шынығыўлардың түрлери, оларды орынлаў усыллары хәм нормалары.

2. Кеселленген (кем қуўатлы, базыбир ағзаларының кеселлиги хәм т.б.) адамлар ушын арнаўлы шынығыўлар, ойышлардың мазмуны хәм орынлаў усыллары.

3. Емлеў мекемелерининң жумысларын хәм ерисилген унамлы тәжирийбелерин үйренип шығыў.

4. Даўалаў физикалық мәденияты шыпакерлердің бақлаўы, гигиена хәм баска теориялық пәнлерди жокары дәрежеде өзлестириў, оқыў әмелиятлары процесинде оларды қараң (161 бет) тәжирийбелерин өткизиў.

5. Кеселликтинң алдын алыў хәм оны әмелий тәрептен орынлаў жолларын талабаларға үзликсиз тәризде үйретип барыў керек.

Бул бойынша халық, әсиресе, оқыўшы хәм жумысшы жаслар арасында «Саламат әўлад ушын» мақсетли комплекс дәстүр хәм «Саламатлық жылы», «Жаслар жылы» мәмлекетлик дәстүри тийкарында Олимпия ойышлары хәрекетининң идеяларын үгит-нәсият етиў бүгинги күннинң ақтуат машқалаларынан бирине айланбақта.

Олимпия ойышлары хәм оның идеялары хакқында көплеген китаплар илимий китап хәм қолланбалар жазылған. Телевидение, радио, галаба хабар қураплары, бетлеринде Олимпия ойышлары менен байланыслы, әсиресе, Сиднейде (Австралия 2000) өткизилген XXVII Олимпия ойышлар хәмде 2004 жыл Афинада шөлкемлестирилген XXVIII Олимпия ойышларына хәм баска

спорт жарысларга таярлык бойынша хабар жаңалыклары үзликсиз жарытылып барылыуы кууанышлы уакыя.

Өзбекстан спортшылары өз бетинше Олимпия ойындарына үшінши мәрте катнасты хэм Республикамыз абыройы, спорт даңкын жокарыга көтерди. Сол себептен спортшыларымыздың хәр тәрәплеме таярлыклары хэммени зор кызыгыушылык пенен өзине тартпақта. Бул өз гезегинде Олимпия ойындары идеяларын және де терең үйрениу, оның тәрбиялык мәдений, социаллык-сиясий өзгешеликлерин халыкка сиңдирип барыуды дәуир талап етеди.

Өзбекстан Республикасы Президенти И.А.Каримовқа «Лозонна каласында» Халықаралық Олимпия Комитетиниң (ХОК) «Алтын Орден» тапсырыуға багышланған салтанатлы мәресимде: «Мен спортты сүймейтуғын адамды табыу кыйын десем, бул жаңалык болмайды. Себеби, спорт негизинде хәр бир адам өзиниң арзыу үмитлерин әмелге асырыу ушын үлкен имканиялар бар»-деген еди. Соның менен бирге Президентимиз Атлантаға (АҚШ 1996) жол алған олимпиядашы жерлеслеримиз бенен болған ушырасыуда былай деген еди: «... қандай гөззал хэм тәкирарланбас Уатан, қандай мәрт хэм кең пейил халык, ел-журт атынан беллесну майданына шыгып атырганыңызды хеш қашан хәр қандай уақытта да умытпасаңыз болды».

Бул еки жокары бахада спорттың негизи мазмуны хэм Уатанға болған ындайылык тәрәплери менен бир қатарда Олимпия ойындары идеяларының салмаклы тәсири сәулеленген.

ХОКниң тийкарын салыушы Пьер де Кубертиниң «Спортқа багышлау»ында Олимпия ойындарының уллы идеясы, мазмуны сәулеленген. Әсиресе, оның «Спорт-сен жанға кууатсаң!», «Спорт сен сөнбес шыраксаң», «Спорт сен әдалатсаң», «Спорт сен жол көрсетнушисең», «Спорт сен доретиушисең», «Спорт сен рауажланыуһсан», «Спорт сен тынышлыкһсаң!» деген уранлары жәхән халықлары спортшыларын бирлик, дослык хэм спорттағы жокары көрсеткишлердиң уллы хэм теберик сүренлерин айланып бармақта.

«Ситунс» (тезирек), «Альтунс» (бәлентирек), «Фартунс» (күшлирек) киби (сыяклы) уранлар хәр бир Олимпия ойындарының нышандарына тамға хэм Олимпия ойындарына катнасыушы мәмлкетлер, олардың спортшыларын жаңа жеңислерге баслаушы жаркын жұлдыз болмақта. ✓

Республика Президенти И.А.Каримовқа ХОК «Атын Орден»ниң тапсырылыуы елимизде спорттың рауажланыуын және де алға сүрди. Мәтнийеде «Олимпия шон-шухрати музейи» шөлкемлестирилди (1996). Халықаралық стандарттағы «Юнусобод» теннис кортлары комплекси «Жар» саламатластыруу спорт комплекси қурылды. Уәлаятлардың орайларында ири теннис корты, суу бассейндери, саламатластыруу спорт орайлары бой тикледи. Район орайлары хэм ири корғанларда стадионлар, футбол хэм түрли ойын майдандары, ат шабыслар, соның менен бирге гимнастика гүрес, бокс, теннис хэм басқа спорт түрлери бойынша хәр түрли спорт имаратлары, заллары алдыңғылардан басқаша қурылмақта. Қулласы, елимизде үлкен спорт хэм массалық саламатластыруушы спорт илажалары шөлкемлестирнуге шараятлар жаратылған.

Соны да айтып өтиў керек, футбол, гүрес, теннис, жеңил атлетика, бокс хэм спорттың баска түрлери бойынша Республика чемпионатлары бириншиликлер хэр түрли спорт түрли спорт турнирлер, тағы да мектеп оқыўшылары орта арнаўлы хэм жокары оқыў орынлары талабалары, мийнеткешлер хэм адамлар турак жайларындағы спартакиадалар массалык көриниске ийе болмакта.

1991-жыл апрельден баслап Фориш районында өткизилип киятырган «Халык миллий ойынлары» Республика жарыслары елимизде кең ен жайды. 1998-жыл гүз айында «Алпамыс» дәстаны жаратылганына 1000 жыл толыўы мүнәсибети менен Сурхандарья ўәлаятында «Алпамыс ойынлары фестивалы»ның өткизилиўи миллий ойынлардың кәдир-кымбатын және де асырыўда үлкен кәдем болды. Хәр жылы «Наўрыз», «Ғәрезсизлик байрамы», «Зүрәт байрамы» хэм хәр кыйлы кәсиплик байрамларда барлық спорт түрлери сыяклы ылақ, бәйги, дәрўаз, тас көтериў, аркан тартысыў, билек күшин сынаў, туран, оқ жайдан оқ атыў ойынлары, «Минди», «Боран», «Тоғыз тас» сыяклы өзбек халык хәрекетли ойынлары да кең колланбақта. Бундай илажларда миллионлап жаслар хэм жасы үлкенлер катнасып күш сынаспақта.

Ал бул болса, өз гезегинде Республика Президенти хэм хукимет тәрәпинен дене тәрбиясы хэм спортка берилип атырган үлкен итибардан дерек береди.

Бул илажлар негизинде олимпия ойынларының уллы улыўма инсаный идеяларын халықтың халыкка синдириў ўазыйпалары, «Пән спортка» журналының усынылыўы хэм оның баспадан шығарылыўы (1998) буның айкын дәлили.

Орны келгенде соны да айтып өтиўимиз керек, елимизде Олимпия ойынлары, әсиресе Миллий Олимпия хәрекетин кең үгит-нәсият етиўде профессорлар А.К.Хамракулов (Миллий Олимпия Академиясынын Президенти), Т.Т.Юнусов (ӨЗМДТИ), А.К.Акрамов (Олимпия шон шухраны музейиниң алдыңғы директоры) лардың үлкен үлеслери бар.

Жокарыда көрсетип өтилген илажлар хэм унамлы нәтийжелер Республика Миллий Олимпия Хәрекетиниң ен алдыңғы кәдеми есапланады яғный еле өз шешимин күтип турған машкалалар көп. Бул машкалалардың айырым шешимлерин табыў ушын төмендегилерди усыныс етиў мүмкин:

1. Балалар хэм өспиримлер спорт мектеплеринде, жокары спорт шеберлигин арттырыў хэм Олимпия (орынбасарлары) резервлери спорт мектеплери де, әсиресе, спорт шеберлиги ушын жумыс алып бармакта. Оларга ХОК хэм Республика Миллий Олимпия Комитети жумыслары хақкында толық мағлыўматлар берип барыў мақсетке муўапык.

2. Барлық түрдеги оқыў орынларының «Дене тәрбиясы дәстүрлерине» Республика Миллий Олимпия хәрекети идеалары менен байланыслы болған темалар жүргизиў.

3. Орайлық калалар, район хэм қорғанлардағы спорт имаратларында өткизилип атырган спорт жарыслары, саламатластырыўшы топарлар шынығыўлары дәстүринде Олимпия хәрекети идеалары өз мазмунын толығы менен табыўы тийис.

Бизни бул пикирлеримиз ҳам жуўмақларымыз халқымыз арасында Олимпия идеяларын кең түрде үгит-насыят етиўде азгана болса да өз үлесин қосыўы мүмкин.

Хәзирги күнде физикалық мәденият ҳам спорт тараўында тәлим алыўшы талабалардың оқыў процеслерин жақсы өзлестириў, спорт шөлкемлерин, оқыў орынларында физикалық мәденият, саяхат ҳам саламатластырыў илажларының шөлкемлестириў жолларын үйрениў, оқыў әмелиятлар процессинде теориялық билим әмелий тәжирийбелерди терең ийелеў машқалалары бар. Илимий изертлеўлер өткерип пән, техника, экономика ҳам улыўма мәденият жүдә көп унамлы ислер әмелге асырылмақта. Оқыў орынлары, ислеп шығарыў кәрханалары мәмлекетт хәм жәмийет хожалықлары түрли мекемелер қурылыс, саўда-сатық, басқа жүдә көп шөлкемлерде халықты дене тәрбиясы ҳам спортқа тартыў бойынша хәр түрли ис-илажлары жүзеге келмекте. Спорт шөлкемлерин, спорт клублары хәм олар менен байланыслы топаларды шөлкемлестириўши хожалық, финансылық, мәдений жұмыслар хәм басқа тараўларда өз-өзин басқарыў, материаллық тәмийинилеў жоллары раўажланбақта. Соған қарамастан Республикада, әсиресе, аўыл шараятларында халықтың дерлик көпшилик бөлеги дене тәрбиясы, спорт хәм саяхат жұмысларына тартылмаған оқыўшы – жаслардың оқыўдан тысқары массалық саламатластырыў илажлары жүдә төмен дәрежеде шөлкемлестирилмекте. Сол себепли бул тараўларды илимий тәрәптен үйрениў хәм дәлиллеп берип машқаланың актуаллығын әхмийетлигин билдиреди.

Өзбекстан Мәмлекетлик дене тәрбия институты хәм де Республика жоқары оқыў орынларындағы 16 дене тәрбия факультетлерин оқыў режелеринде талабаларды қәнигеликке таярлаўда бир қатар пәнлер қатарында «Физикалық мәденият», «Саяхат» (Туризм) пәнлерин хәм оқыў әмелиятлары да бар. Булар талабалардың қайсы спорт түрин менен шугылланыўына қарамастан оларға басқарыў, шөлкемлестириўшилик хәм басшылық етиў жолларын үйретеди.

Талабалар бул ислерди орындай барысында инсаный мәденият, тураклы руўхый жетикликти де ийелейди. Дене тәрбиясы жоқары оқыў орынларында қәниге хызметкерлер таярлаўдың көп тармакты тәрбиялық әмелий тәрәплерине көбпрек итибар бериледи. Бул жоқары оқыў орынларының өзине тән өзгешелиги болып есапланады. себеби көпшилик талабалар өз спорт шеберликлерин асырыўы спорт талапларын (разряд, төрешилик хәм т.б.) орындай шәрт.

Хәзирги жаңаланып барыў дәўири, республикадағы гәрәзсизликтиң туракласыўы өзбекстанлы спортшыларды физикалық жақтан хәр тәрәплеме наўқыран етип тәрбиялаў, оларды мийнет хәм қорғаныў ислерине уқыплы етип таярлаў хәм бул менен байланыслы болған бәрше жұмысларда шөлкемлестириўшилик, басқарыўшылық шеберликлерин тәрбиялаў, хәзирги Өзбекстан шараятында ең баслы машқалалардың бири болып есапланады.

Соңғы ўақытларда Өзбекстанда 2000 нан артық инталы талабалар Туркия, Америка, Араб мәмлекетлерине оқыўға жиберилди. Олар мәмлекетти басқарыў финанс, есап-китап, техника, тил хәм басқа тараўлар бойынша ең жоқары билим хәм тәжирийбелерди үйрсинп келеди.

Физикалық мәденият хэм спорт тараўында, эсиресе, футбол, гүрес, гимнастика сыяклы түрлеринен шебер спортшылар сырт еллерге барып, шәртнама тийкарында ислейди, билим алады хэм олардың командаларында ойнайды. Бул менен олар жәхән физикалық мәдениятының жокары тәжирийбә хэм жумыс усыллары хэмде басқарыў жумыслары менен танысып қайтады.

Өзбекстан Республикасының Президенти И.А.Каримов гәрезсизликке ерсисіў хэм оның келешегі халық ден саўлығының жүдә бийбаха екенлиги хэм оған ерсисіў жолларын үлкен котеринки руўхта айтып өткен.

Бунда бизнің бабаларымыз бир-бири менен ушырасканда яқи хошласканда дәслеп шын жүректен бекем ден саўлық тилеген. Өзиниң саламатлығы хақкында оның өзи ғамхорлық қылыўы, мәденияты, жаслықтағ мектеп, маҳәлле, ден саўлықты саклаў системасы, дене тәрбиясы хэм спорттың жәрдеминде екенлигин айрықша атап көрсетеди.

Өзбек халқының миллий физикалық мәденияты әйемги ата-бабаларымыз тариҳы менен үзликсиз байланыслы болып кетеди. Буның гүясы сыпатында «Авесто», «Кунтуғмыш», «Қырк кыз», «Гөрүглы» дүркиминдеги барлық дәстанларда палўанлардың мәртлиги жокары руўхта сүүретленгенлигин биліў мүмкин. Атта бәйги жарысыў, найзадан оқ атыў сыяклы физикалық сыпат қахарманлар тулғасы аркалы улыўма халықтың турмыс мәденияты көрсетилген. Уллы сәркарда Амир Темурдың искерлигинде хәр бир физикалық таярлық ең баслы илажлардан бири болғанлығы түрли дереклерден бизге мәлим. Бул қолланылған физикалық шынығыўлар әўладтағ әўладқа өтип, өзиниң мазмуны, көриниси хэм орынлаў методларын байытып, хәзирги күнде олар жәхән халықларының сүйикли шынығыўларына хэм шеберлик ушын гүресисіўши жаслардың спортына айланған.

Өзбекстан даңқын жәхәнге таратқан хэм халықаралық Олимпия ойынлары жеңимпазлары Каримов Еркин (аўыр атлетика), Қурбанов Собир, Ходиев Сайфиддин, Фадзаев Арсан, Хадарцев Махарбек, Файзиев Бабамурод (гүресшилер), Рүзиев Собир (кылышпазлық), Рихсиев Руфат (бокс), Исмоилов Мамажон (ат спорты), Саьди Эльвира (гимнастика), «Анджан» музхоккей топары қызлары. Гәрезсизлик жылларында болса, Л.Черязова, И.Тўлаганова, Ю.Хамрақулова, М.Абдуллаев, Р.Чагаев, Т.Мухамадиев, А.Тангриев, Р.Қосимжонов хэм жүдә көп спортшылар жүзеге келди. Олар менен хақылы түрде мақтанамыз. Оқыўшы жасларды физикалық камалат шыңларына тартыў, оларды тәрбиялаў жетик қәнигелер жетистирип шығарыўда илимині дәлийлленген тәжирийбелерге ийемиз.

Бул тараўларға үлкен үлес қосқан белгили илимпазлар бар. Олардан Республикада хызмет көрсеткен илим докторы, профессор, медициан докторы О.А.Рихсиева, педагогика илимлері докторы профессорлар А.Қ.Атаев (Бухара), Ш.К.Хонкелдиев (Ферғана), Ф.А.Керимов, Т.С.Уманхужаев, Л.Р.Айрапетенг, Р.С.Саломов, профессор Т.Т.Юнусов (Ташкент), Ж.Э.Ешназаров, Х.Т.Рафиев (Самарканд), Ж.Т.Тошпулатов (Термиз), сондай-ақ излениўши илимпазлардан Р.Д.Халмухамедов, Ж.А.Ақромов, Г.Б.Абдирасулова, Т.Расулова (Ташкент) хэм басқаларды көрсетиў мүмкин.

Дене тәрбиясы тәлимнің тийкаргы мазмуны хэм формаларын халыкка, әсіресе, оқыўшы жасларға синдириўде, кәниге хызметкерлерди басқарыўшылық искерлиги менен куралландырыўда сабақлыklar, оқыў хэм методикалық колланбалар, илимий изертлеў нәтийжелери әхмийетли болып есапланады. Хәзирги күнде оқыў процеслерин жетилистириў (Р.С.Саломов), физиология (А.Қ.Хамрақулов), дене тәрбиясы хэм спортты басқарыў (Г.Т.Юнусов, К.Д.Ярашев) бойынша ири монографиялар, сабақлыklar, оқыў колланбалар жаратылған. Бирақ кәниге хызметкерлерди таярлаўда тек мугаллимлердин сабақтан тыс саяхат массалық саламатластырыў илажларын шөлкестистириўге байланыслы жумыслар екинши дәрежели болып қалмақта. Бундай ис илажларды шөлкестистириў оған басшылық етиў шөлкестистириўшилик қабилетлерин жетилистириўге байланыслы арнаўлы әдебиятлар, илимий изертлеў ислери кем ушырайды. Соған карамастан томенги спорт шөлкестилери, топарларда бундай арнаўлы хэм курамалы машқалаларды аешиў, спорт шөлкестилери жумысларын жетилистириў, кәниге хызметкерлердин дәретиўшилик жумысларын және де жаиландырыўға байланыслы илажлар ғана әмелге асырылмақта.

Бул жумысларда терең илимий изертлеў хэм болажақ кәниге хызметкерлердин басқарыўшылық қабилетлерин өсириў хәр бир жокары оқыў орнының әхмийетли ўазыйпасы болыўы менен биргеликте ең баслы машқала болып қалмақта.

Өзбекстан шараятында физикалық мәденият хэм спорт тараўындагы кәниге хызметкерлердин басқарыўшылық искерлигин жетилистириўде төмендеги мақсетлер алға қойылған еди:

↓ талабалардың оқыў процесинде кәнигелик хэм маманлыкка байланыслы пәнлердин оқытылыўы хэм талабалардың өзлестириўин жақсылаў;

↓ талабалардың улыўма мәденият хэм социал-идеялық таярлыklarын изертлеў;

↓ талабалардың физикалық мәденият хэм спортка болған исенимлерин, өз кәнигеликлерин ийелесўдеги әмелий искерлигин талқылаў;

↓ спорт шөлкестилеринде хызмет етип атырган басшы хызметкерлердин искерликлерин менен танысыў хэм алдыңғы тәжирийбелерди талабаларға синдириў.

19. ХАЯЛ-ҚЫЗЛАРДЫҢ САЛАМАТЛЫҒЫ ХАҚҚЫНДА

Республикадагы хаял-қызлар дене тәрбиясы, әсіресе жергиликли миллет хаял-қызларын спортка тартыўда өз шешимин күтип турған көплеген машқалалар бар.

Өзбекстанның гәрезсизлигин беккемлеў оның келешегин раўажландырыўда алып барылып атырган барлық сиясий, социаллық, экономикалық хэм мәдениет ис илажлар белгили бир мақсетке қаратылған. Бунда халықтың тынышлығын сақлаў, материаллық хэм руўхый байлығын жетилистириў, олардың ден саўлығын жақсылаў, келешек әўладлар ушын жақсы шараятлар жаратыў ең баслы машқала болып есапланады.

Бул мәселелерди үйрениў, изертлеў, алдынгы тәжирийбелерди турмыска енгизиў тийкаргы мақсет хәм баслы ўазыйналарды курайды. Бул бойынча төмендегилерге итибар берилиўи керек:

1. Республика Президентиниң «Саламат әўлад ушын» ордени ҳаққынлағы парманының мазмунын үйрениў хәм оны додалаў.

2. «Саламатлық жылы» мәмлекетлик дәстүрин терең үйретип хәм оны турмыска енгизиў.

3. Жергиликли миллет хаял-қызларының дене тәрбия хәм спортқа болған исенимин хәм қызығыўшылығын үйрениў.

Изертлеў мағлыўматларына карағанда, Республика бойлап дене тәрбиясы хәм спорт пенен шугылланыўшы жергиликли миллет қызлары улыўма шугылланыўшы хаял-қызлардың оннан бирин де курамайды. Хаял-қызлардан дене тәрбиясы тараўында мағлыўматқа ийе болып, актив ислеп атырғанлардың саны 200 ден аспайды. Кейинги жылларда академиялық лицей, колледжлер хәм жокары оқыў орынларында алып барылып атырған дене тәрбия сабақларында хәм спорт шынығыўларында қызлардың шугылланыўы спорт жарысларына катнасыўы кескин кемейди.

1993-жыл 4-мартта Республика Президенти парманы менен «Саламат әўлад ушын» ордени белгиленди. Бул орден ҳаққындағы ыызамда қорғаў көрсетилиўине карағанда аналық хәм балалықты қорғаў хәм жақсылаўда физикалық хәм руўхый жақтан саламат әўладты тәрбиялаўдағы хызметлери ушын пухаралар сыйлықланады. Бунда инсанды дүньяға келтирип, оны тәрбиялаў камалға келтириў, мийнет етиў, жасаў хәм қорғаныў ислерине оларды укыплы, физикалық жақтан әўладты таярлаўдай уллы хәм муқаддес идеялар жәмленген.

Тәбият хәм жәмийет раўажланыўы ыызмаларында инсанды тәрбиялаў, оны физикалық жақтан жетик етип қәлипестириўде шанарак, мектеп, сыртқы орталық хәм т.б. тәсирлер әхмийетли фактор болып есапланады. солардың ишинде ең тийкаргысы бул аналық.

Ана болыў - уллы мақсет хәм мәртлик. Оған ерисиў ушын ең алды менен болажақ аналар саламат болыўы лазым. Соны да айтып өтиў керек, рәсмий дереклер, ғалаба хабар қуралларының мәлим қылыўына карағанда кейинги пайытларда экологиялық бузылыўлар, кем хәрекетшенлик, тәлим-тәрбияның төменлиги, аўқатланыў, дем алыў тәртиплериниң надурислығы хәм басқа да бир қатар себеплерине карағанда келип атырған нәрестелер арасында тәбийий көзи әззилер, майыплар көбеймекте. Соның менен бирге балалардың көпшинлиги жаслығынан-ақ тез-тез аязлаўы, жүдә нәзкликли ҳалатлары көп ушырайды. Булардың тийкаргы себеплери аналардың кемқуўатлығы кеселлиги, объектив-субъектив себеплерге бола турмыс мәдениатының төмен дәрежеде екенлигинде.

Кулласы, жергиликли жас хаял-қызлардың саламатлығын бекемлеў, саламат болыў жоллары хәм факторына байланыслы оларды тәмийинлеў халқымыздың, қала берсе ғәрезсиз мәмлекетимиздиң миннети болып есапланады.

Өтмиш ата-бабаларымыз биз әуладларға үлкен тарихый мәдени хәм рухый мийрас қалдырған. Гүлпаршындай мәрт, Тумаристей жаўынгер хаял-қызларымыз жасап өткен бул елде, келешек әулад жәханге танытыўы керек. Буның ушын болса саламат перзентлер дүньяға келиўи олардың физикалық камалатына унамлы тәсир корсетиўши саламат аналар керек болады.

Турмыс тәжирийбелериниң корсетиўине қарағанда, хаяллардың дерлик көпшилик бөлеги тек гана жақсы кийиниў, гөззал болыўға умтылады екен. Буның ушын олар гейде аз аўқат жеўи, үнемлеў, тынбай мийнет етиўге де таяр. Бирақ олардың көпшилиги физикалық жақтан әззи. Саламат болыў тетикликти тәмийинлеў ушын физикалық шынығыўларды ислеўди усынылғанда, олар хәттеки итибар да бермейди.

Базыбир сәўбетлер, рәсмий сораў-жуўапларда (анкета) жас хаял-қызлар үй сыпырыў, үй жұмыслары, атыздағы жұмыслар менен гана шекленип атырганы жуўмақ бола алады. Бул орында Республика радиосы оқыўшы қызлардың саламатлығы ҳаққында «Аланга» дәстүриндеги маглыўматлары, үгит-нәсиятлары итибарға ылайыклы яғный бунда мийнет хәм физикалық тәрбияның парклары түсиндирип барылмақта.

Қәнигелер хәм илимпазлардың тәжирийбелериниң тастыйықлаўына қарағанда физикалық шынығыўлар инсанның барлық буўынылары, сүйек-булшық етлери хәрекетин тәмийинлейди.

Буўынылардың үзликсиз хәрекетте болыўы хәм мемизге мәлим. Отырған ҳалда жұмыс ислеген, ийилип үй сыпырғанлар ямаса мийнет ислегенлердиң омыртқалары турақлы хәрекетте болыўы зәрүр. Отырып ислегенлер, ийилип үй сыпырғанлар ямаса мийнет қылғанлардың омыртқа буўынылары ийиледи, олардың аралықлары ашылады. Бул узак ўақыт хәм тез-тез тәкирарланса омыртқа араларындағы тоғай элементлери өсип мускуллер бослықларды толтырады. Нәтийжеде геўде халаты өзгерип, еңкейип, кийсайып, хәтте аўырыў халатлары пайда болыўы мүмкин. Кем хәрекетлилик пенен мийнет қылған адамларда дем алыў пәсейеди, қан тамырлардың урыў дәрежеси төменлейди. Нәтийжеде адам денесинде унамсыз өзгерислер жүз береди, ас сиңириў хәм зат алмасыў процесслеринде кескин өзгерислер жүз бериўи (болыўы) анық.

Қәниге алымлар Р.С.Қазнева, О.Сабирова, К.Т.Шакиржанова хәм басқалардың тастыйықлаўына қарағанда хаял-қызлардың физикалық шынығыўлар, спорт хәм хәрекетли ойындар менен шугылланыўына шараятлар жаратып бериў, олардың арасында түсиндириў жұмысларын үзликсиз алып барыў лазым. Мийнет процесслери хәм үй жұмыслары менен бәнт болған хаял-қызлардың хәрекетин, рухый хәм социаллық өзгешеликлерине қарап кем хәрекетлилик себепли пайда болатугын жаман ақыбетлериниң шегин жок десе болады. Кеселлик, жалқаўлық, бийкаршылық хәм басқа себеплер ақыбетинде жүзеге келген кем қуўатлылық жағдайларын жақсы кийимлер, көп уйыклаў, нормадан артық күлкилер, хәтте кеўил көтериўлер де, дәри-дәрмашлар да жеңе алмайды. Буның тийкаргы даўасы дене тәрбиясы шынығыўлары болып есапланады. Соның ушын физикалық шынығыўларды орындаў ең алды менен ерте жаслық дәуирден үйрениў, оған әдетлениў керек болады.

Физикалық шынығыулардың түрлері жүдә көп. гимнастика, хәрекетли хәм спорт ойыңлары суўда жүзиў, жеңил атлетика шынығыулары, шимий аяк ойыңлардың да өзине жараса түрлері көп. Олар менен шугылапаныў ушын физикалық тәрбия тәлими хәм илими менен танысыў белгилі дәрежелер куралланыў, толық өзлестирип алыўы лазым. Бул тәлимди жетилистириў ушын жүдә көп әдебиятлар, оқыў хәм методикалық қолланбалар, шимий макалалар мәмлекетлик тилде жаратылған.

Кейинги ўақытларда спорт шөлкемлері, саламатластырыў орайлары, медицина орынлары (емлеўхана хәм т.б.) мектептердің спорт заллары да барлық жастағы хәм майып хаял-қызлар ушын арналған топарлар жұмыс ашып бармақта. Оларда эпиўайы шынығыулар, аяк ойың элементлері (хәрекетлері) уўкалаў (массаж), суўда жүзиў хәм шынықтырыў шынығыулары беріп барылмақта.

Хаял-қызлар, әсиресе, жас аналарға хәр түрлі физикалық шынығыуларды үйретиў ушын мәхәллелерде, шаңарақларда, қызлар, хаяллардың жыйналысқан сәўбетлерінде саламатластырыўға байланыслы не-илажларды шөлкемлестириў, түсиндириў хәм мәсләхатлар беріў көбирек семинарлар өткизиў керектей көринеди.

Мектепке шекемги балалар мекемелерінде (бақшаларда), мектептер, кәсип-өнер колледжлері хәм жокары оқыў орынлары хәм де ислеп шығарыў кәрханалары, соның менен бирге мәхәллелерде хәр түрлі саламатластырыў жұмысларын (усылларын, илажларын) шөлкемлестириў ушын мәхәлле хаял-қызлардан қәниге хызметкерлер таярлаўды және де кеңейттириў лазым. Буның ушын ӨзМДТИ, жокары оқыў орынларында дене тәрбиясы факультетлері, педагогикалық колледжлерде қабыл етиў санын көбейтиў керек. Спорт жәмийетлері, спорт клублары, оқыў хәм ислеп шығарыўды физикалық мәденият топарларында хаял-қызлардың арнаўлы семинар-кенеслерин хәм курсларын жақсы жолға қойыў керек. Буның менен саламат аналықты тәмийинлеўге бир қанша алға қәдем қойылыўы мүмкин болады. Соның менен, әсиресе, Республикадағы физикалық мәденият раўажланыўы әсиресе, хаял-қызлар менен бирге алып барылып атырған алдыңғы тәжирийбелер Самарқанд, Ташкент хәм басқа да қалаларда шөлкемлестирилген (бой тиклеген) хаял-қызлар колледжлары (алдыңғы оқыў орынлары) жұмыслары баспа сөз хәм телерадиода көбирек жаратылып барыўы тийис. Бундай жокары ил тәжирийбелерди талабалар өз бетинше өзлестирип алыўына үлкен итибар қаратылыўы тийис.

Ж У Ы М А Қ Л А Ы

Республика Президенти И.А.Каримов ҳам мамлекет тарапинен уллы келешек курыў жолында социаллық мадений раўажланыўымыз даўам етпекте. Он жети жыл ишинде мадений раўажланыўымыз даўам етпекте. Он жети жыл ишинде узак жыллар даўамында эмелге аспаган курылыслар, санаат, ислеп чыгарыў, мадений турмыс дарежеси жокары дарежеге жетти. Бунда экономика, маденият, сиясат хэм социал турмыс тараўларының барлық салаларында түпкиликли реформалар өткизилиўи жақсы нәтийжелерге ерисилиўине алып келди. Бул жолда физикалық маденият, спорт, туризм хэм миллий халық ойындары бойынша қабыл етилген нызамлар, пәрманлар, Республика ҳукуметиниң арнаўлы қарарлары үлкен әҳмийетке ийе.

Балалар спортынан баслап, спортшылардың халық аралық көлемдеги жарысларында қатнасыўы, жетискенликлерге ерисиўи хэм олар менен байланыслы болған барлық хәрәкетлер қойылған мақсетлердиң әмлеге асырылыўы менен жуўмақланбақта.

Миллий халық ойындары бойынша өткизилип киятырған республика жарыслары хэм фестиваллары миллий қадириятымыздың терең мазмуны екенлигин дәлийллемекте. Миллий гүресимиздиң халық аралық спорт дарежесине көтерилиўи спортшылардың Жәхән бириншиликтери Азия хэм Олимпия ойындарындағы қатнасыўы, жеңислери халқымыздың миллий мақтанышын көрсетпекте.

Уллы жипек жолы дәстүрлерин қайта тиклеў хэм халықаралық саўда байланысларын кеңейттириўде туризм ислери озине тән миллий өзгешеликлеримизди көрсетип келмекте.

«Алпамыс» хэм «Баршынай» арнаўлы тестлериниң жәрияланыўы халықтың саламатлығын жақсылаўда үлкен бурылыс болды. Әсиресе, «Саламат шаңарақ», «Шаңарақ спорты», «Мәхәлле палўанлары», «Палўанжанлар» (балалар бақшасы), хаял-қызлар спартакиадасы, аўыл жасларының спартакиадасы сыяклы бағдардағы республика жарыс ойындары дәстүрини айланбақта. «Кеўилли стартлар» телевизиялық жарыс ойыны, баспа сөз хызметкерлериниң спорт түрлери (футбол, теннис, шахмат хэм т.б.) бойынша дәстүрий жарыслары дәретиўши хызметкерлердиң физикалық хэм мийнет қамалатын асыраўда хызмет етпекте. Тек гана ири қалалар хэм маденият орайында емес, хәттеки үлкен аўыллар, районларда, посёлкаларда хэм дем алыў бағлары шөлкемлестирилип ата-аналар хэм балалардың дем алыўы, суўларда шомылыўы хэм түрли хәрәкетли аттракцион ойындарда актив қатнасыўы жолға қойылмақта.

Оқыўшы жаслар хэм талабалардың жазғы дем алыў пайытларында саламатластырыў лагерлери, спорт сарайларында дем алып, физикалық тәрәптен шынығыўларына үлкен итибар берилмекте.

Және бир әҳмийетли тәрәпи сонда, майыплар спорты хэм оған тийисли маариятлар күн сайын раўажланбақта.

Жокарыда айтып өтилген унамлы хәрәкетлерде тураклы анаў ямаса мағнаў машкалаға бағышлап өткизилип атырған илимий конференциялардың

тәсирин сезилмекте. Әсиресе олардың илимий топламлары хәм спорт түрлери бойынша басып шығарылып атырған сабаклықлар оқыў хәм методикалық қолланбалардың ролин үлкен.

Кадрлар таярлаў, олардың теориялық хәм әмелий көнликпелерин асырыў, дене тәрбиясы хәм спортты кеңнен үгит-нәсиятлаў жолында арнаўлы орта хәм жоқары оқыў орынлары, телерадио, ғалаба хабар қуралларының ис-хәрекетлери күшейтирилмекте.

Қыска қылып айтатуғын болсақ, дене тәрбиясы, спорт, саяхат хәм миллий халық ойынларын жайдырыў, олардың илимий теориялық хәм әмелий нәтижелери өз шешимин таўып атыр. Бундай унамлы ислерди хәр бир инсан өзиниң күнделикли мәдений турмыс шараятына синдириўи күнниң ең баслы ўазыйпаларынан бири болып есапланады.

У С Ы Н Ы Л Г А Н Э Д Е Б И Я Т Л А Р :

1. ЎзРВМнинг “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори, 27 май 1999 йил.
2. ЎзРнинг “Туризм тўғрисида”ги қонуни, 1999 йил.
3. ЎзРнинг “Таълим тўғрисида”ги қонуни, 1997 йил.
4. ЎзРнинг Давлат Таълим стандартлари, 1999 йил.
5. ЎзРнинг соғлом авлод Давлат дастури, 1997 йил.
6. Каримов И.А. Ўзбекистон келажак буюк давлат, 1992 йил.
7. Каримов И.А. Ўзбекистон XXI асрга интилмоқда, 1999 йил.
8. Каримов И.А. Инсон бахт учун туғилади, 2000 йил.
9. Каримов И.А. Ўзбекистон мустақиллиги кунин байрамларидаги нутқ ва маърузалари (1991-2008 йиллар).
10. Мактабгача тарбия болалар муассасалари ва барча турдаги ўқув юр்தларининг “Жисмоний тарбия” дастурлари, 1999 йил.
11. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х., Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти, дарслик, Фаргона, 2002 йил.
12. Абдумаликов Р., Холдаров Т. Туризм, ўқув қўлланма, 1988 йил.
13. Абдумаликов Р., Қудратов Р., Ярашев К., Кўпқари. илмий-оммабоп китоб, 1997 йил.
14. Абдумаликов Р., Холдаров Т., Саломатлик омиллари ва аломатлари. Ўқув қўлланма. 2008 йил.
15. Қорабоев Ў. Ўзбек халқ ўйинлари, монография, Т., 2001 йил.
16. Усмонхўжаев Т.С., Мелиев Ҳ.А. Миллий ҳаракатли ўйинлар, 2000 й.
17. Норқобил Жалил, Чавандозлар ўтган бу юртда. Мақола “Спорт” газетаси, 6 январь 1991 йил.
18. Тошпўлатов Ж.М. сурхондарёда жисмоний тарбия ва спорт, 1991 йил.
19. Ярашев К.Д. Оммавий соғломлаштирувчи жисмоний тарбия ва халқ миллий ўйинлари бўйича мутахасислар тайёрлаш масалалари, монография, 1997 йил.
20. Қосимова Р.А. Талабаларнинг оммавий соғломлаштириш тадбирларида халқ миллий ўйинларидан фойдаланиш, услубий қўлланма, Самарқанд, 2001 йил.
21. Қудратов Р.Қ., Абдумаликов Р., Холдаров Т. Соғлом авлод тарбиясида жисмоний тарбия ва спорт, 2003 йил.
22. Холдаров Т., Абдумаликов Р. Жисмоний маданият, жисмоний тарбия, спорт, туризм, халқ миллий ўйинларининг назарий ва амалий асослари, услубий қўлланма, 2007 йил.
23. Рўзиев С., Шатерников Э., Барабан И. Узбекистан олимпийский, Т., 2001 йил.
24. Ҳамроқулов А.Қ., Юнусов Т.Т. ва б., Олимпия билимлари асослари, Т., 2002 йил.
25. Акрамов А.К. Ўзбекистонда жисмоний маданият ва спорт тарихи, Т., ЎзДЖТИ нашриёти, 1997 йил.
26. Ярашев К.Д., Абдумаликов Р., Алпомиш ва Барчиной махсус тестлари мажмуини оммалаштириш йўллари. Ўқув-услубий қўлланма., Т., 2002 йил.

МАЗМУНЫ

1. КИРИСИҮ	3
2. ДЕНЕ ТРБИЯСЫ ХӘМ ИЛИМ ТҮСИНИГИ ХАҚҚЫНДА	4
3. ДЕНЕ ТӘРБИЯСЫ ҚУРАЛЛАРЫ ХӘМ ОЛАРДАН ПАЙДАЛАНЫҮ ЖОЛЛАРЫ	11
4. СПОРТТЫҢ ДЕН САҮЛЫҚТЫ КҮШЕЙТИҮДЕГИ ОРНЫ	14
5. САЛАМАТЛАСТЫРЫҮ ЛАГЕРЛЕРИНДЕ ДЕНЕ ТӘРБИЯСЫ	15
6. ХӘРЕКЕТШЕНЛИЛИК ХӘМ ИС ҚӘБИЛЕТЛЕРИН, ИСКЕРЛИКТИ АСЫРЫҮ	16
7. ДЕНЕ ТӘРБИЯСЫНДА ХАЛЫҚ МИЛЛИЙ ОЙЫНЛАРЫНАН ПАЙДАЛАНЫҮ	27
8. САЯХАТЛАР ХАҚҚЫНДА УЛЫҮМА ТҮСИНИКЛЕР	37
9. ДЕНЕ ТӘРБИЯСЫНАН СПОРТҚА. (УЗАҚ ХӘМ ЖАҚЫН ӨТМИШКЕ НӘЗЕР)	40
10. ДЕНЕ ТӘРБИЯСЫ ИЛАЖЛАРЫН (УСЫЛ) ЖЕТИЛИСТИРИҮ МАШҚАЛАЛАРЫ ХАҚҚЫНДА	73
11. САЛАМАТ ӘҮЛАД ТӘРБИЯСЫНЫҢ ЖУҮАПКЕРШИЛИКЛИ ӨЗГЕШЕЛИКЛЕРИ	75
12. ТӘБИЯТТЫҢ САЛАМАТЛАСТЫРЫҮШЫ КҮШЛЕРИ ХӘМ ОЛАРДЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЯСЫНДАҒЫ ӘХМИЙЕТИ	78
13. ГИГИЕНАЛЫҚ ФАКТОРЛАР ТҮСИНИГИ	80
14. ЖӘМИЙЕТЛИК ГИГИЕНА ХӘМ ОНЫ ӘМЕЛГЕ АСЫРЫҮ	86
15. ДЕНЕ ТӘРБИЯСЫ ГИГИЕНАСЫ ТИЙКАРЛАРЫ	81
16. СПОРТ - ЖАСЛЫҚ ХӘМ ГӨЗЗАЛЫҚ ҚУРАЛЫ	82
17. СПОРТ - ЖАСЛЫҚ ХӘМ УЗАҚ ӨМИР КӨРИҮДИҢ ЖОЛДАСЫ	85
18. САЛАМАТЛЫҚ ХАҚҚЫНДА ДАНЫШПАНЛАРДЫҢ ҮГИТ-НӘСИЯТЛАРЫ	88
19. КЕСЕЛЛИКТИ ЖЕҢИҮ, ДЕН САҮЛЫҚТЫ ТИКЛЕҮ УСЫЛЛАРЫ ХАҚҚЫНДА	89
20. ХАЯЛ-ҚЫЗЛАРДЫҢ САЛАМАТЛЫҒЫ ХАҚҚЫНДА	94
21. ЖУҮМАҚЛАҮ	98
22. УСЫНЫЛҒАН ӘДЕБИЯТЛАР	99

ДУЗИЎШИЛЕР:

**НИЯЗОВ АСҚАР ТОЛЫБАЛЕВИЧ
НИЯЗОВА ОЛЬГА ЮРЬЕВНА**

**ДЕНЕ ТӘРБИЯСЫНАН
СПОРТҚА**

(оқыў қолланба)

Оқыў қолланба Әжинияз атындағы Нөкис мәмлекетлик педагогикалық институты илимий-методикалық кеңесиниң 17-март 2009-жылғы №7 протоколы менен баспадан шығарыўға усыныс етилген.

Тех. редактор У.Б.Балымова
Корректор А.Сарыбаева
Оператор Н.Нысанбаев

Әжинияз атындағы НМПИ редакция-баспа бөлими

Подписано к печати 13.07.2010 г. Формат 60x84 1/16.
Объем 9 п.л. Тираж 80 экз. Заказ № 298.

Отпечатано в типографии ТГТУ. г.Ташкент,
ул. Талабалар 54. тел: 246-63-84.