

## OLIMPIYA HARAKATI IJTIMOY, PEDAGOGIK JARAYON SIFATIDA

**B.J.Mambetov** – tarix fanlari nomzodi, dotsent

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali*

**Tayanch so'zlar:** olimpiya harakati, ijtimoiy, pedagogik, ta'lim muassasalari, Xalqaro olimpiya markazi.

**Ключевые слова:** олимпийское движение, социальный, педагогический, учебные заведения, Международный Олимпийский центр.

**Key words:** olympic movement, social, pedagogical, educational institutions, International Olympic Center.

Bugungi kunda O'zbekiston Respublikasida Xalqaro olimpiya markazi faoliyat yuritadi. O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitalari assotsiatsiyasining (MOQ) to'la huquqli a'zosi bo'lib, hozirda uning tarkibiga 202 davlat kiradi.

E'tirof etish lozim, davlatimiz sportchilarining Olimpiya o'yinlaridagi muvaffaqiyatlari O'zbekiston nafaqat buyuk allomalar, siyosatchilar, yozuvchi va shoirlar diyori, balki o'z salohiyatiga ko'ra boshqa xalqlardan kam bo'lmagan sportchilar yurti ekanini ham dunyoga ko'rsatishdir. Ularning muvaffaqiyatlari davlatning milliy boyligi bo'lib, insoniyatga dunyoda yangi mamlakatning salohiyati borligidan dalolat beradi.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 7-avgustdagi "2025-yilda O'zbekistonda yoshlar o'rtasidagi IV yozgi osiyo o'yinlarini o'tkazishga tayyorgarlik ko'rish chora-tadbirlari to'g'risida" 468-sonli qaroriga muvofiq 2025-yilda yoshlar o'rtasidagi IV yozgi Osiyo o'yinlari o'tkazilishi rejalashtirilgan bo'lib, unda 43 ta xoriy mamlakatdan, kamida 9 ta sport turidan 14-17 yoshli sportchilar qatnashishi rejalashtirilgan.

Tarixga nazar tashlaydigan bo'lsak, birinchi yoshlar o'rtasidagi yozgi Osiyo o'yinlari 2009-yilda Singapurda, 2013-yilda Nankin (Xitoy), 2017-yilda Xambantotada (Shri-Lanka) o'tkazilgan bo'lsa, 2021-yilda Shantou (Xitoy)da bo'lib o'tgan.

2025-yilda esa Toshkent va Samarqand shahrida yoshlar o'rtasidagi yozgi Osiyo o'yinlarini o'tkazish orqali mamlakatning obro'si, brend sifatida mamlakat to'g'risidagi ma'lumotlar orqali mehmonlarning xabardorligini oshirish, mamlakat infratuzilmasini rivojlantirish, turizmni rivojlantirish va investitsiyalarni jalb qilish, nafaqat poytaxt, balki mamlakat hududlari qiyofasini yaxshilash natijasida mamlakatning ichki qiyofasiga ham o'z ijobiy ta'sirini ko'rsatadi [2:3].

Bu albatta, jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, jahon standartlariga to'liq javob bera oladigan yagona sport infratuzilmasini yaratish borasida mamlakatning mavjud imkoniyatlaridan to'liq foydalanilishga yo'naltirilgan maqsadli ishlarni amalga oshirish imkonini beradi. Chunonchi, maqsadli ishlardan biri ta'lim muassasalarida yoshlarni Olimpiya o'yinlariga tayyorlashga yo'naltirilgan pedagogik jarayonni samarali amalga oshirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Olimpizm - bu falsafa bo'lib, unda sport madaniyati, san'at va ta'lim bilan birgalikda ijtimoiy qadriyatlarning bir qismiga aylanadi.

Qadimgi yunonlardan bizga zamonaviy Olimpiya o'yinlari, olimpiya harakati meros bo'lib qolgan bo'lib, u mafkuraga asoslangan xalqaro hamjamiyatga aylangan va doimiy rivojlanish bilan bukilmas bo'lib kelgan.

Olimpiya harakatining ijtimoiy hodisa sifatida umumiy tavsifini beruvchi ilmiy nashrlardan, eng avvalo, nemis faylasufi G.Lenkning asarlarini, ayniqsa, uning "Zamonaviy Olimpiya o'yinlarining ma'nosi, maqsadlari, voqeligi" monografiyasini alohida ta'kidlash lozim. Ushbu asarda olimpizmning asosiy ijtimoiy-madaniy qadriyatlari tahlil qilinadi va Olimpiya harakatining ijtimoiy-falsafiy va pedagogik muammolari bo'yicha eng to'liq bibliografiyalardan biri keltirilgan.

Olimpiya harakati doirasidagi pedagogik faoliyatning mazmuni, shakllari, vositalari va usullarini tahlil qiluvchi ilmiy nashrlarni tahlil qilish, O'zbekistonda olimpiya harakati rivojlanishining ijtimoiy-pedagogik, tarixiy va madaniy

asoslari haligacha maxsus va tizimli o'rganilmaganligini asoslaydi.

Olimpiya harakati rivojlanishining ijtimoiy-pedagogik, tarixiy va madaniy asoslarini har tomonlama ilmiy tahlil qilish muhim.

Xalqaro Olimpiya qo'mitasining birinchi prezidenti bo'lib gretsiyalik Demetrios Vikelas saylangan edi, bosh sekretari – Pyer de Kuberten. Ikki yildan so'ng Vikelas iste'foga chiqdi va 1896-yildan prezident lavozimini Pyer de Kuberten egallab oldi.

1894-yilda Gretsiya hukumati, Afina moliyaviy muammolari tufayli Olimpiadani tashkil eta olmasligini e'lon qildi.

Bunday vaziyatda Pyer de Kuberten Ferens Kemeni orqali birinchi Olimpiya o'yinlarini, Vengriyaning ming yilini nishonlash arafasida, Budapeshtda o'tkazilishini taklif etdi. Bu bilan birga grek oppozitsiya kuchlari va qiroli orqali Gretsiya hukumatiga bosim o'tkazishga harakat qildi, chunki ularning salbiy pozitsiyasini o'zgartirish zarur edi.

Pyer de Kuberten diplomatiyasi muvaffaqiyat bilan tugadi. Afinada hukumat almashdi va knyaz Konstantin, taxt vorisi, o'yinlarga tayyorgarlikni o'z qo'liga oldi. Uning da'vati bilan, chet elda yashayotgan greklar, o'yinlar tashkilotchilariga 332000 draxma hadya etdilar. Hukumat esa tashkilotchilarni soliqlardan ozod qildi va pochta markalarini chiqardi. Bir aleksandriyalik millioner Panafiniya sobiq stadionining qayta qurilishi bilan bog'liq barcha xarajatlarni o'z zimmasiga oldi. Gretsiyaning Milliy qo'mitasi birinchi Olimpiya o'yinlarini o'tkazish muddatini e'lon qildi, Afina shahrida 1896-yil 6-apreldan 15-aprelgacha. Birinchi Olimpiada o'yinlari 13 ta davlatdan 295 sportchini jamladi. Sportchilar 9 ta sport turida bellashganlar. Hamma sport turlari ham tomoshabinlarda qiziqish uyg'otmadi. Tennis tomoshabinlarga zerikarli va tushunarsiz deb tuyildi. Otish bo'yicha musobaqalar ham e'tiborni o'ziga jalb qila olmadi. Qilichbozlik janglari kichik binoda o'tkazildi. Umumiy dasturda gimnastika bo'yicha musobaqalar "yo'qolib" qoldi, ularida nemis va grek sportchilarning kichik guruhlari ishtirok etgan edi.

Biroq atletik sport turlari hammadada katta qiziqish uyg'otdi. Velosipedchilar musobaqalarini ham tomoshabinlar quvonch bilan kutib oldilar. Marafon yugurishi o'yinlar kulminatsiyasiga aylandi. G'oliblar diplom, olimpiya medali va oliva daraxtining shoxchasi bilan taqdirlandilar.

Olimpiya o'yinlari Gretsiyada jismoniy madaniyat rivojlanishining keyingi davrlariga beqiyos ta'sir ko'rsatdi. Bir qator boshqa davlatlar uchun ham o'yinlar katta ahamiyat kasb etgan. O'yinlar dunyo miqyosida zamonaviy sport rivojlanishi uchun kuchli turtki vazifasini bajardi.

Afinada Olimpiya o'yinlarini o'tkazish paytida ushbu jarayon paydo bo'lish darajasida edi, ammo uning asosi aynan o'sha yerda tashkil topgan. Olimpiya o'yinlari dunyo birlashishini mustahkamlashning o'ziga xos shakliga aylandi. Zamonaviy sport ijtimoiy hodisa sifatida o'z tasdig'ini topa boshladi.

Xalqaro Olimpiya qo'mitasi o'zining birinchi sinovidan o'tib oldi va Afina o'yinlari muammosiz o'tkazildi.

Ikkinchi Olimpiya o'yinlari 1900-yilda Pyer de Kuberten vatani, fransiyaning poytaxti – Parij shahrida o'tkazildi. Umuman Kuberten rahbarligida va faol ishtirokida 1896-1924-yillargacha yettita Olimpiada o'yinlari tashkil etildi va o'tkazildi. Bu eng qiyin va mas'uliyatli yillarda olimpiya harakatining asosiy prinsiplari tashkil topdi. Aynan o'sha payt Olimpiya o'yinlari – biz

hozirgi vaqtda ko'rib turgan sport va madaniyatning buyuk bayramiga aylandi.

Olimpiya harakatini boshqarib turuvchi oliy tashkilot Xalqaro Olimpiya qo'mitasi hisoblanadi. Hozirgi vaqtda Xalqaro Olimpiya qo'mitasining prezidenti Tomas Bax (Germaniya). Olimpiya harakatining maqsadi – olimpiya ruhiyatida irqni kamsitmasdan, sport mashg'ulotlari orqali yoshlarni tarbiyalash yo'li bilan yaxshiroq dunyoni qurishga ko'maklashish, u insonlarni bir birini tushunishga, do'stlikka, haqiqiy o'yinga da'vat qiladi.

Xartiya. Olimpiya xartiyasining asoslari Pyer de Kuperten tomonidan ishlab chiqilgan va 1984-yilda olimpiya o'yinlarini qayta tiklanishi haqida qaror qabul qilgan kongressda Parijda tasdiqlangan. Bu olimpiya harakati savollari bo'yicha Xalqaro Olimpiya Qo'mitasining nizom hujjatlari to'plami: asosiy maqsadlari, prinsiplari, nizomi, Olimpiya o'yinlarini tashkil etish va o'tkazish bo'yicha va b.

Xartiya bir nechta bo'limdan iborat. Ularning birinchisi, olimpiya harakatining asosiy prinsiplariga bag'ishlangan. Olimpiya o'yinlarini o'tkazish sharafiga Xalqaro Olimpiya qo'mitasi davlatga yoki hududga emas, shaharga taqdim etadi. O'yinlarni tashkil etish va o'tkazish bo'yicha hamma javobgarlikni, tanlangan shahar qayerda joylashgan bo'lsa, o'sha davlatning Milliy Olimpiya qo'mitasi o'z zimmasiga oladi. Ulardan olingan daromad faqat olimpiya harakatini va havaskorlar sportini rivojlantirish uchun qo'llaniladi. Ushbu qismni o'zida olimpiya ramzlari, bayrog'i, olovi va emblemalari haqida aytib o'tilgan. Ikkinchi bo'lim - Xalqaro Olimpiya qo'mitasining tuzilishiga, huquqlariga, mavqeiga, moliya mablag'lariga bag'ishlangan. Uchinchi qism - xalqaro sport federatsiyalari haqida nizomni tushuntirib beradi. To'rtinchisida – Milliy Olimpiya qo'mitalari haqida aytib o'tilgan. Beshinchisida – Olimpiya o'yinlari haqida: sportchilarning yaroqlik kodeksi, tibbiy kodeks, Xalqaro Olimpiya qo'mitasi tomonidan tan olingan xalqaro sport federatsiyalari ro'yxati, O'yinlar dasturining savollari, olimpiya mukofotlari, ommaviy axborot vositalari tomonidan O'yinlarni sharhlash tartibi haqida aytib o'tilgan. "Olimpiya o'yinlari protokoli" da olimpiadalarni sanash tartibi haqida, O'yinlarni davom etishi va o'tkazish muddati haqida, ochilish va yopilish marosimlari haqida, g'oliblarni taqdirlash haqida va b. haqida nizom bor. Ular Olimpiya o'yinlaridan siyosiy va kommersiya maqsadlarida foydalanish mumkin emasligini ta'kidlab o'tadilar, Xalqaro Olimpiya qo'mitasining sessiyalar va qo'mitaning maxsus komissiyalarning ish tartibini belgilaydi.

Olimpiya harakati XOQ oliy hokimiyati ostida Olimpiya shaxslarni birlashtiradi. Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi tomonidan e'tirof etilish Olimpiya harakatiga mansublik mezonini hisoblanadi.

XOQ Yozgi va qishki Olimpiya o'yinlarini o'tkazish, ular dasturlarini belgilash, olimpiya o'yinlarini muttasil takomillashtirib borish, shaharlarga Olimpiadalarni o'tkazish huquqini berish masalalarini hal etadi, havaskorlik sportini rivojlantirishni rag'batlantiradi, turli mamlakatlar sportchilari o'rtasidagi do'stlikni mustahkamlash choralarni ko'radi, milliy olimpiya qo'mitalari faoliyatini muvofiqlashtiradi, Olimpiadalar paytida xalqaro sport federatsiyalariga o'z sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazilishini texnik nazorat qilish huquqini beradi, olimpiya harakatini rivojlantirishga rahbarlik qiladi.

XOQ Milliy olimpiya qo'mitalari va xalqaro federatsiyalarini tan olish to'g'risida qarorlar qabul qiladi, ular bilan qalin hamkorlik qiladi.

Xalqaro Olimpiya Qo'mitasining oliy organi XOQ sessiyasidir. U yiliga bir, Olimpiadalar yilida ikki marta o'tkaziladi. Olimpiya harakatini rivojlantirishning strategik vazifalari muhokama etiladigan XOQ Kongresslari, qoida bo'yicha, sakkiz yilda bir marta o'tkaziladi.

XOQ sessiyalari orasida Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi kundalik faoliyatiga XOQ ijroiya qo'mitasi rahbarlik qiladi.

Uning tarkibi hozirgi paytda 15 kishidan (XOQ Prezidenti va to'rt nafar vitse-prezidenti, 10 nafar a'zo) iborat.

XOQ ning 1999-yil 11-12-dekabr kunlari bo'lib o'tgan 110-sessiyasida qabul qilingan qarorga muvofiq, Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi tarkibida 115 nafar a'zo bo'lib, ularning 15 nafari xalqaro sport federatsiyalari yoki ular birlashmalari vakillaridir, yana 15 nafari milliy olimpiya qo'mitalari yoki ularning mintaqaviy assotsiatsiyalari vakillari, yana 15 tasi Olimpiada musobaqalarida ishtirok etayotgan yoki eng uzog'i bilan to'rt yil avvalgi Olimpiada o'yinlarida ishtirok etgan sportchilar, qolgan 70 nafari shaxsiy a'zolaridan iborat bo'lishi shart. Bunda XOQning shaxsiy a'zolari orasida har bir mamlakatdan bittadan ortiq vakil bo'lishi mumkin emas. XOQ a'zolarining yoshi 18 yoshdan 70 yoshgacha chegaralab qo'yilgan.

2003-yildan e'tiboran XOQ a'zolari qayta saylanish huquqi bilan 8 yil muddatga saylanadilar. Musobaqalarda ishtirok etayotgan sportchilar XOQ a'ziligiga olimpiya o'yinlari vaqtida olimpiya qishlog'idagi olimpiadachilar tomonidan saylanadi. Bunda Yozgi Olimpiadalarda eng ko'p ovoz olgan 4 sportchi XOQ a'ziligiga 8 yil, yana 4 nafar sportchi 4 yil, qishki Olimpiadalarda esa 2 sportchi 8 yil, yana 2 sportchi 4 yil muddatga saylanadilar. XOQ a'ziligiga qolgan 3 sportchi qit'alar va sport turlari bo'yicha mutanosiblik bo'lishi maqsadida XOQ Ijroiya qo'mitasi tomonidan tavsiya etiladi.

XOQ Prezidenti endilikda 8 yil muddatga (shundan so'ng faqat bir marta 4 yil muddatga qayta saylanish huquqi bilan) saylanadi. Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi qarorgohi Lozanna Shveysariya)da joylashgan. XOQning rasmiy tillari – fransuz va ingliz tillaridir.

XOQ tizimida olimpiya o'yinlarini tashkil etish va ularni o'tkazish, Olimpiada dasturlari, Olimpiya birdamligi, olimpiya o'yinlarida ishtirok etish uchun litsenziyalar berish doimiy qo'mitalari, shuningdek, g'oliblarni taqdirlash, madaniy dasturlar, moliyaviy, tibbiy masalalar bo'yicha, matbuot va boshqa xizmatlar mavjud [3:15].

XOQ shafeligi ostida Xalqaro Olimpiya Akademiyasi faoliyat yuritadi. Bunday akademiyalar milliy olimpiya qo'mitalari tomonidan ham tashkil etilgan. XOQ tarkibida Lozannadagi Olimpiya muzeyi ham bor

XOQ 1969-yilda Milliy olimpiya qo'mitalari assotsiatsiyasi – MOQA ni tan olgan, 1967-yildan faoliyat olib borayotgan Xalqaro sport federatsiyalari Bosh assambleyasi – XSFBA, huquqiy jihatdan to'la mustaqil, olimpiya o'yinlari paytida barcha baxsli masalalarni hal etadigan Sport arbitraj sudi – SAS bilan qalin hamkorlik qiladi. Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi 1993-yil sentyabrda O'zbekiston Milliy Olimpiya qo'mitasini tan olgan.

Olimpiya harakatining paydo bo'lishi va takomillashuvi tarixini tahlil qilishdan ko'rinib turibdiki, bu mamlakatlarning ijtimoiy-iqtisodiy va siyosiy taraqqiyotidagi muvaffaqiyatlar ta'lim-tarbiya, pedagogika fanining yutuqlari orqalidir.

P.F. Shpakov (1991) ta'kidlaganidek, Olimpiya harakati – xalqaro va milliy olimpiya qo'mitalari tomonidan tarixan shakllangan, muayyan maqsadlar, asosiy tamoyillar, qoidalar va qoidalarni amalga oshirishga qaratilgan jismoniy tarbiya va sport harakatidir.

Bunday ijtimoiy maqom faqat olimpiya harakati uchun xos bo'lgan o'ziga xos konseptual apparatga, bilimlarning haqiqiy materiallariga, uning shakllanishi va rivojlanishiga oid aniq bilimlarga ega. Olimpiya Xartiyasi (uning maqsadlari, ideallari, tamoyillari, qoidalari, olimpizmning asosiy tushunchalari, ushbu harakatning xilma-xil ijtimoiy funksiyalari) haqidagi bilimlar alohida ahamiyatga ega.

Olimpiya harakatini, olimpiadalarni, Olimpiya o'yinlarini ijtimoiy jihatdan hisobga olgan holda, yosh avlodning ta'lim jarayoni mazmuniga kiritilishi mumkin bo'lgan moddiy va ma'naviy qadriyatlar yig'indisini alohida ta'kidlash muhimdir.

Olimpizmning ijtimoiy mohiyatini jismoniy tarbiya va sportni, sog'lom turmush tarzini keng targ'ib etishda ko'ramiz. Bu va boshqa ma'noda olimpizmning imkoniyatlari cheksizdir. Bunga kuchli ommaviy axborot vositalari, zamonaviy aloqa vositalari yordam bermoqda. Olimpizm an'analari, uning munosabati, ideallari katta xalqaro ahamiyatga ega; ular tabiatan gumanistik, ular jahon umumbashariy madaniyatining alohida qadriyatini tashkil etadi.

Olimpizmning zamonaviy ijtimoiy jarayonlar va hodisalarning keng doiradagi o'zaro ta'siri mexanizmini o'rganadigan ijtimoiy olimpiya harakati yer yuzining turli mintaqalari, irqi, millatlari, sinflari, dinlari, mafkuralari vakillarini birlashtiradi.

Xalqaro olimpiya akademiyasi va ko'plab mamlakatlarda, jumladan, O'zbekistonda tashkil etilgan milliy olimpiya akademiyalari sessiyalarida ijtimoiy-pedagogik muammolarga katta ahamiyat berilmoqda. Kubertening ijtimoiy-pedagogik g'oyalarini targ'ib qilish bo'yicha katta tushuntirish ishlari uning nomidagi Xalqaro qo'mita tomonidan olib borilmoqda. Bu tashkilot sport va olimpiya harakatining eng dolzarb masalalariga bag'ishlangan ko'plab kitob va risolalar chop etilgan.

O'zbekiston MOQ Olimpizm konsepsiyasini rivojlantirishga katta hissa qo'shmoqda va chuqur milliy an'analarga tayangan holda, butun xalqaro olimpiya harakatiga ijobiy ta'sir ko'rsatmoqda. Biroq, bu fonda Olimpiya harakati g'oyalarini rivojlantirishda ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya fanining samarali ta'sirini kuchaytirish muhim. Olimpizm mavzusidagi nashrlar asosan Olimpiya harakati tarixidan ma'lum faktlarni, boshqa mamlakatlarning Olimpiya o'yinlaridagi natijalari bilan taqqoslaganda o'zbekistonlik sportchilarning

ko'rsatkichlarini o'z ichiga olgan mashhur adabiyotlar xolos.

Olimpizm nazariyasi juda kam rivojlangan. Bu masala olimlarning umuman e'tiborini tortmagan.

Olimpiya harakatining ijtimoiy mohiyatiga, Olimpizm g'oyalari va qadriyatlariga, Olimpiya harakati tarixiga va Olimpiya o'yinlariga ta'sir qiluvchi masalalarga ko'proq e'tibor berish ushbu yo'nalishda samaradorlikka erishish imkonini beradi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-sonli Farmoniga muvofiq "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni 2025-yilgacha rivojlantirish Konsepsiyasi" qabul qilindi. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni 2025-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasida jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat siyosatini amalga oshirishning maqsadi, vazifalari va uzoq muddatli rivojlanishining asosiy yo'nalishlarini belgilab berilgan. Chunonchi, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanadigan fuqarolarning, o'quvchi va talabalarning umumiy sonini oshirish; yoshlarni tarbiyalash va ularning bandligini ta'minlashda «ta'lim muassasalari — sport maktabi — oliy sport» tamoyilida uzviylik tizimini hamda mashg'ulot va iqtidorli sportchi-yoshlarni saralash jarayonini bosqichma-bosqich amalga oshirish; yoshlar ta'lim-tarbiyasi uchun qo'shimcha sharoitlar yaratishga qaratilgan kompleks chora-tadbirlarni o'z ichiga olgan beshta tashabbusni amaliyotga tatbiq etish kabilar o'rin olgan [1.3].

Bulardan kelib chiqib, ta'lim muassasalarida o'quvchi, talabalarni Olimpizm harakatlariga qiziqtirish, ushbu yo'nalishda bilimlarini oshirishda innovatsion yondashuvlarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish muhim ta'limiy vazifalardan sanaladi.

#### Adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni, O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yana-da takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida. 24.01.2020 yil PF-5924-son.
2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori, 07.08.2020 yil 468-son. 2025 yilda O'zbekistonda yoshlar o'rtasidagi IV yozgi Osiyo o'yinlarini o'tkazishga tayyorgarlik ko'rish chora-tadbirlari to'g'risida.
3. Ma'murov, B.B. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi [Matn]: darslik / B. B.Ma'murov. - Buxoro: "Sadridin Salim Buxoriy" Durdona nashriyoti. 2019. 224-b.

**REZYUME.** Maqolada Olimpiya harakatining ijtimoiy hamda pedagogik jarayon ekanligi ilmiy-nazariy jihatdan asoslangan. O'zbekistonda Olimpiya harakatiga yosh sportchilarni tayyorlash va qatnashish borasidagi tarixiy tajribalar tahlil qilingan.

**РЕЗЮМЕ.** В статье дано научно-теоретическое обоснование Олимпийского движения как социальный и педагогический процесс. Проведён анализ исторических опытов подготовки и участия молодых спортсменов Узбекистана в Олимпийском движении.

**SUMMARY.** The article provides a scientific and theoretical substantiation of the Olympic movement as a social and pedagogical process. The analysis of historical experience of training and participation of young athletes of Uzbekistan in the Olympic movement was carried out.

#### YOSH SPORTCHILAR ORGANIZMINING TURLI JISMONIY MASHQLARGA ADAPTATSIYALANISH QOBILIYATLARI

**P.Mamutov** – assistent o'qituvchi

**T.Bekbergenov** – assistent o'qituvchi

**A.Bekmurzaev** – assistent o'qituvchi

*Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti*

**Tayanch so'zlar:** jismoniy rivojlanish, jismoniy faoliyat, adaptatsiya.

**Ключевые слова:** физическое развитие, физическая нагрузка, адаптация.

**Key words:** physical development, physical activity, adaptation.

Ma'lumki, jismoniy faollik inson tanasining funksional holatiga bevosita ta'sir qiladi. Jismoniy mashqlar paytida tananing yangi holatga moslashishi kerak bo'ladi. Jismoniy faoliyatga moslashishning ta'rifi shundaki, organizm nafaqat og'ir yuklarni ko'tarish hajmiga, yuqori yoki sekin tezlikka moslashadi, balki funksiyalarning o'zgarishiga, biokimyoviy jarayonlarga va ular keltirib chiqaradigan gumoral reaksiyalarga ham moslashadi. Bundan tashqari, musobaqa faoliyatining psixologik va emmotsional ko'rinishi o'zgaradi. Moslashuvchan funktsional tizimlarning xarakterli xususiyati ularning tashqi va ichki muhitning turli sharoitlarida bir xil natijalarga erishish uchun moslashuvchanligi va turg'unligi hisoblanadi [7].

Ushbu tizimlarning funksiyalari inson resurslarini maksimal darajada tejash bilan amalga oshiriladi [7,10].

Yosh sportchilar tanasining turli jismoniy yuklarga moslashishini o'rganishning dolzarbligi shubhasizdir, chunki jismoniy tarbiya va sport mamlakatimizning ko'plab yosh avlodlari va o'smirlari uchun hayot normasi va shaxsiy muvaffaqiyatning ajralmas atributiga aylanib bormoqda.

Ushbu ishning maqsadi yosh sportchilar tanasining turli jismoniy yuklarga va tashqi muhitga moslashish jarayonlarini o'rganish bo'lib hisoblanadi.

Sportda to'g'ri tashkil etilgan jismoniy mashqlar ta'sirida organizmda plastik jarayon kuchayadi, bu yosh sportchilarning o'sish davrida suyak to'qimalarining tez shakllanishiga olib keladi. Bu jarayon bolalik davrida ko'proq va aniq namoyon bo'ladi. Bundan tashqari, 1,5-2,0 soat davom etadigan o'rtacha jismoniy faollik qondagi o'sish gormoni darajasining 3 barobar oshishiga olib kelishi mumkin. O'z-