

ПОЛО СПОРТИ РИВОЖИ ВА ОТ МИНИШНИНГ ТИББИЁТДАГИ АҲАМИЯТИ

Дурдона Одилжонова Нодир қизи

*Ўзбекистон журналистика ва оммавий
коммуникациялар университети талабаси*

Аннотатсия: *Мақолада бугунги кунда от спортининг ривожини ва тараққиётини ҳақида сўз боради. Шунингдек, от минишнинг фойдали жиҳатлари, табобатдаги аҳамияти, тиббиётдаги ўрни таҳлил қилинади. Поло спортининг бошқа жиҳатлари ёритиб берилади.*

Калит сўзлар: *транспорт, кўпқари, фармон, қанд миқдори, мускуллар тонуси, сколиоз, невроз, депрессия, неврология, психатрия, иппотерапия, поло, федерация, божхона, насл.*

Бу оламда миллионлаб турдаги жозибадор жониворлар, инсонларни мафтун этувчи маҳлуқотлар бор. Уларнинг жуда камдан ками шоир, ёзувчию қўшиқчилар тилида мадҳ этилади, куйланади. Ҳайвонот дунёси ичида энг кўп мақталгани, тариф берилгани у ҳақида афсонаю ҳикоялар, асар ҳамда шеърлар ёзилгани отлардир. Болалигимизда “Тулпор, тулпор белида эгар” қўшиғини, сал каттароқ – ўсмирлик пайтимизда “Оқ тулпорим бор эди, беклар унга зор эди” ёки адреналин берувчи “Бос-бос, қамчи бос” қўшиқлари отларга бўлган муҳаббатимиз туфайли қон-жонимизгаю, қулоғимизгача сингиб кетган. Отлар ўта садоқатли, вафодор, ақлли жониворлардир. Деярли барча мамлакатларда азалдан отга инсоннинг яхши ҳамроҳи сифатида қаралган. Чунки у асосий транспорт воситаси вазифасини ҳам бажарган. Мутахассиларнинг фикрича, от билан мулоқот қилишда отларни орқа ёки ён тарафидан эмас, унинг олди томонидан, кўзларига қараб келиш керак. Чунки от унга бўлган меҳр-муҳаббатингизни ана шундагина сезади.

Бувижонимнинг айтишича, олдинлари тўйлар кўпқарисиз ўтмаган. Ҳозир ҳам ушбу анъана сақлаб қолиниб, сайқалланиб келинмоқда. Отлар аслида миллийлигимизнинг ёрқин ифодаси, қадриятларимиз намунаси. Бугун юртимизда от спортини ҳам жуда яхши ривожланмоқда. Сўнги йилларда, мамлакатимизда йилқичилик, от спорт турини ривожлантириш борасида самарали ва кенг кўламли ишлар олиб борилмоқда. Ушбу мавзуга алоҳида урғу қаратилаётгани ҳам бежиз эмас. Кейинги 3-4 йил давомида соҳани татбиқ этиш, ривожлантириш, бу йўналишдаги мутахассиларни, фермерларни қўллаб-қувватлашга оид бир нечта қарор ва фармонлар эълон қилинди. Ушбу жарёнлар эса айниқса мана шу йўналишда фаолият олиб бораётганлар учун катта имконият яратмоқда. Бунга бир мисол, 2021-йилнинг март ойида давлатимиз раҳбарининг йилқичилик ва от спортини янада ривожлантириш ҳамда замонавий бешкураш, поло спорт турини оммалаштириш

бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисидаги қарори қабул қилинди. Қарорда соҳага оид кўплаб вазифалар, йўналишларнинг кўлами кенгайди. Айниқса йилқи боқаётган фермерлар учун бу катта ўзгариш, кенг имкониятларга эга бўлиш, энди ўз хўжалигидаги отларни экспорт қилиш, четдан насли, зотдор от турларини олиб келишга катта йўл очди. Ушбу қарор соҳада янги даврни бошлаб берди десак ҳам ўринли. Мамлакатимизда йилқичилик, наслилик ва от спортини ривожлантириш, маҳаллий зотдор отларни кўпайтириш, замонавий бешкураш ва поло спорт турини оммалаштириш, соҳага тўғридан тўғри хорижий инвестицияларни кенг жалб этиш, шунингдек, моддий-техник базасини мустақамлашга хизмат қилиши билан ўта ахамиятлидир. Таъкидлаб ўтилган қарорга кўра, ҳар бир олимпия заҳиралари колежида от спорти бўлимлари ташкил этилади. Қашқадарё, Сурхондарё, Тошкент, Фарғона вилоятларида ва Тошкент шаҳрида от спортини ривожлантириш, насли ва зотдор отларни кўпайтириш мақсадида кўп тармоқли спорт мажмуалари давлат-хусусий шерикчилиги асосида барпо этилади. От спортига ихтисослаштирилган болалар ва ўсмирлар ҳамда Республика олий спорт маҳорати мактабларида ноёб зотдор спорт отларини кўпайтириш учун давлат бюджетидан 5 миллиард сўмгача маблағ ажратилиши кўзда тутилган. Бундан ташқари, 2025-йил 1-январгача Ўзбекистон йилқичилик ва от спорти федерацияси ҳамда унинг аъзолари мол-мулк, ер солиғи, ипподромлар, от спорти клублари ва спорт мактабларининг моддий-техник базасини мустақамлаш учун олиб келинадиган, республикамизда ишлаб чиқарилмайдиган инвентарлар, спорт отлари, насли маҳсулотлар, озуқалар, ветеринария дори воситалари ва озуқабоп қўшимчалар, витамин, ускуна, материаллар божхона тўловларидан озод этилган. Бу ҳам Ватанимизда от спорти ривожланишига, айна йўналиш билан шуғулланувчиларни қўллаб-қувватлашга қаратилган улкан эътибордир.

Шубҳасиз, от минингнинг завқи бўлакча. Бу жараён ёшу қарига тетиклик, завқу шавқ бағишлайди. Қадимдан маълум, аёл қизларимиз ҳам мохир чавондоз бўлишган. Бунга Барчиною, Тўмарислар бир мисол. Ота-бобаларимизнику айтмаса ҳам бўлади. От устида туриб, қилич ўйнатиб камондан ўқ отиб дostonларга айланишган. Отда юриш бир ёқимли бўлса, отларга берилган ақл туфайли уларга дўст тутиниш яна бир ёқимли. Чунки унинг юраги, устида ўтирган инсон юраги билан илоҳий боғланиш қилар экан. Отлар инсонлардаги рухий кечинмаларни жуда яхши сезади. Бўлмаса бир оғиз “чуҳ” десангиз юриб-югуриб, “дррр” десангиз тўхташи қаердан ахир? Отларда Ҳудо томонидан ато этилган ақл, чирой ҳамда сирли иноят бор, – дейишади. Унинг гўзаллигигина эмас ўта ақлли жонивор эканлигига ҳам мафтун бўлиш мумкин. Мутахассилар фикрига кўра, 5-10 дақиқа отлар ҳаракатини кўзатсангиз ўзингизни анча енгил ҳис қилиб, кайфият ҳам кўтарилар экан. Очиғи буни ўзимда ҳам сезганман. Қайсидир маънода бу даволаниш. Ва бу усул иппотерапия– от билан даволаш усули. Бу усул ҳаракат-таянч аппаратида муаммоси бўлган ва ақлий-рухий бузилишлари мавжуд бўлган одамларни даволаш учун қўлланилади.

Иппотерапия организмнинг умумий ҳолатини яхшилайти, қон-томирлар ва мускуллар гипертонусини бўшаштиради. Нафас, юрак ва ҳаракат тизими аъзоларининг фаолиятини кучайтиради, тана ҳолатини ва координациясини балансировка қилади, ҳаракат рефлексларини яхшилайти. Шунингдек, от билан мулоқот ёки от устида юриш қуйидаги бир қатор касалликларни ҳам даволайди.

-қонда қанд миқдорини туширади;

-мускуллар тонусини оширади;

-сколиоз – умуртқа қийшайиши учун фойдали;

-ошқозон-ичаклар фаолиятини яхшилайти;

-невроз ва депрессияни, эрта кексайишнинг олдини олади;

-болалар неврологияси ва психиатриясини даволашда ҳамма қўлланилади.

Бундан ташқари, от минганда инсон организмзидаги барча мушаклар ишлайди, сезиш қобилияти ошади. Шундай экан, от мининг, фарзандларингизни ҳам чўчимай от спорти билан шуғулланишига имкон беринг. Зотан у сиз учун ҳам илҳом, саломатлик гарови, қолаверса ўғил-қизларингизни бардам-бақувват бўлиши, муваффақияти учун ҳам яхши танловдир!

Фойдаланилган адабиётлар:

1.Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019-йил 18-февральдаги “Ўзбекистон Республикасида йилқичилик ва от спортини ривожлантириш чоратadbirlари тўғрисида”ги ПҚ-4194-сон қарори – Т: (2019 й.)

2.От спорти ва олимпия ўйинлари (<http://olympic.uz/53473>)

3.Thefreedictionary.com. 1-iyul 2013-yil.

4. O‘zME (<https://uz.m.wikipedia.org/wiki/O%CA%BBzME>). Birinchi jild. Toshkent, 2000-yil

5.International Ot sporti federatsiyasi (<https://web.archive.org/web/20160211081332/http://horsesport.org/>) rasmiy bosh sahifasi (ingl.)

6.O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi (https://uz.m.wikipedia.org/wiki/O%CA%BBzbekiston_milliy_ensiklopediyasi) (2000-2005)

7.Ўзбекистон Республикаси давлат статистика қўмитасининг “Жисмония тарбия ва спортни ривожлантиришнинг асосий кўрсаткичлари” – Т(2022 й.)