

JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI OMMALASHTIRISHDA XOTIN-QIZLAR SPORTINING O'RNI

Samsaqova Xurshidabonu

Andijon Davlat Pedagogika instituti Jismoniy madaniyat Fakulteti "Jismoniy madaniyat (Xotin-qizlar sporti)ta'lim yo'nalishi" 308-guruh talabasi

***Annotasiya:** Ushbu maqolada xotin-qizlar sportini rivojlantirish, ayollarning o'ziga xos bo'lgan morfo-funksional xususiyatlari, jismoniy taraqqiyoti va uning tahlili aks etgan.*

***Kalit so'zlar:** xotin-qizlar sporti, mashg'ulotlar, jismoniy tayyorgarlik, trenirovka, harakat, malaka, ko'nikma.*

***Аннотация:** В статье отражены развитие женского спорта, особенности морфо-функциональных особенностей женщин, физическое развитие и его анализ.*

***Ключевые слова:** женский спорт, тренировка, физическая подготовка, тренировка, движение, компетентность, мастерство.*

***Abstract:** This article reflects the development of women's sports, specific morpho-functional characteristics of women, physical development and its analysis.*

***Key words:** women's sports, training, physical training, training, movement, competence, skill.*

Mustaqil Respublikamizni jahonga tanitishda sportning ahamiyati kata bo'lmoqda. Hozirgi kunda milliy o'yinlar, kurash, uloq shu bilan bir qatorda xalqaro sport turlari - tennis, boks, futbolning dunyo xalqlari o'rtasida o'zbeklarning obro'sini

oshirishga xizmat qilayotganligining guvohimiz. Qadriyatlarni e'zozlash, qadimiy urf-odatlarini shakllantirish, e'tiqodlarni mustahkamlash, avlodan-avlodga o'tib kelayotgan madaniy merosimizni kelajak avlodga yetkazish va yoshlar ongiga milliy xalq o'yinlarining mazmun-mohiyatini chuqur singdirish bugungi dolzarb masaladir.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, ijtimoiy siyosatning muhim yo'nalishlaridan biri etib belgilangan. Chunki sport aholi salomatligini mustahkamlaydi, yosh avlodni sog'lom va barkamol etib tarbiyalash orqali jamiyatda sog'lom turmush tarzini qaror toptiradi. Turli kasalliklar, yoshlar o'rtasida zararli odatlarning oldini oladi. Sport yuksak madaniyat, vatanparvarlik tuyg'ularini shakllantirishda ham muhim o'rin tutadi. Bu sohada erishilgan yutuqlar mamlakatni dunyoga tanitadi, barcha yurtdoshlarga g'urur-iftixor bag'ishlaydi. Yosh sportchilarning dastlabki bosqichda tayyorgarlik ishlarini o'rgatish ko'nikma hosil qilish, sport mashg'ulotlarini tashkillashtirishning eng muhim tarkibiy qismlaridan hisoblanib, organizmni har tomonlama rivojlantirish, sog'liqni mustahkamlash, jismoniy qobiliyatlarni O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning oktyabrdagi jismoniy tarbiya va sport sohasida boshqarish tizimini takomillashtirish, ommaviy sportni rivojlantirish, iqtidorli sportchilarni tanlash va tarbiyalash, sohani malakali kadrlar bilan mustahkamlash hamda zamonaviy sport inshootlarini barpo etish masalalariga bag'ishlangan videoselektordagi ma'ruzasi takomillashtirish va tayyorgarlikning boshqa bosqichi uchun mustahkam funksional baza yaratishga yo'naltirilgan jarayon sifatida tushuniladi. Insonning sportga oid faoliyati qanday maqsad va mazmun yoki qaysi yo'nalishda amalga oshirilmasin, uning pirovard unumdorligi va harakat

samaradorligi, o'z navbatida muvofiq jismoniy sifatlar, harakat malakalari, ko'nikmalari va albatta organizmning funksional imkoniyatlariga tayaniladi.

Ayollarning organizmi erkaklardan bir qator morfologik va funksional, anatomik-fiziologik xususiyatlari bilan ajralib turadi. Jumladan ayollarda balog'at yoshi - 34 yoshgacha, o'rta yosh - 35-54 yosh, keksa yosh 55-74 yoshgacha hisoblandi. Bunday yoshga doir xususiyatlar birinchi navbatda eng muhim biologik vazifa - onalik funksiyalari bilan ham bog'liq. Kundalik harakat hajmi va shiddati inson salomatligi, uning jismoniy va funksional shakllanishida muhim ahamiyatga egadir. Lekin barcha harakat turlari, jumladan sport to'garaklarida ijro etiladigan jismoniy va texniktaktik mashqlar hajmi hamda shiddati shug'ullanuvchining funksional imkoniyatlariga mos kelishi yoki yuqori bo'lishi lozim. Chunki biologiya fanida azaldan o'z isbotini topgan qonuniyatlarga ko'ra, ontogenetik taraqqiyotning muayyan bosqichlarida bajariladigan kundalik jismoniy yuklamaning qisman ta'sir "kuchi" organizmning funksional imkoniyatlaridan doimo yuqori bo'lsa, shu organizmda (organlar, mushaklar, tomirlar, hujayralar, to'qimalar, yurak, o'pka, taloq, jigar va h.k) zo'riqish yoki tez toliqish alomatlari paydo bo'ladi. Bunday salbiy "izlar" odamning ayniqsa yosh qizlarning odatiy funksional faoliyatini izdan chiqaradi, kayfiyatini tushiradi, uyqusini buzadi, pirovard ish qobiliyatini susaytiradi va uning to'liq tiklanishiga to'sqinlik qiladi. Agar shunday yuklamalar xotin-qizlar faoliyatida surunkali qaytarilib tursa, organizmning normal o'sishiga ta'sir etibgina qolmay, balki turli funksional "ob'ekt"larga lokal yoki global patologik asoratlarning yuzaga kelishiga sababchi bo'lishi ehtimoldan holi emas. Kundalik yoki yalpimashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddati funksional imkoniyatdan past bo'lsa jismoniy sifatlarning shakllanishi

susayadi, ish qobiliyati oshmaydi. Binobarin, kundalik yoki yalpi yuklamalar, shu jumladan, jismoniy tarbiya darslari va trenirovka mashg'ulotlariga oid yuklamalarni shug'ullanuvchilarning yoshi, jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab "to'liqsimon" prinsipda oshirib borish darkor.¹

Demak, xotin-qizlar sportiga oid mashg'ulotlarni tashkil qilishda pedagogik va tibbiy nazoratga asoslanish sog'lom barkamol avlodni tarbiyalash jarayonining ajralmas qismidir.² Shunday ekan jismoniy tarbiya va sport bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlar (jismoniy tarbiya darslari, trenirovka mashg'ulotlari, sport musobaqalari) mazmunini maqsadli rivojlantirish va boshqarish har bir mutaxassis (o'qituvchi, murabbiy, tashkilotchi, uslubchi, yo'riqchi) va rahbar shaxslarga kata mas'uliyat yuklashi, ularning jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik va sport moslamalariga oid bilimlarni o'zlashtirishlari, muvofiq kasbiy-pedagogik malaka va ko'nikmalarni puxta egallashlari zarur ekanligi isbot talab qilmaydi. Alohida e'tibor qaratish muhimki, xotin-qizlar sportini samarali tashkil qilish, ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida shug'ullanuvchilar sog'ligi va ularning sport mahoratini shakllantira borish ustivor jihatdan jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlariga bog'liqdir.

Sport amaliyotida jismoniy tayyorgarlik, odatda, ikki bir-biriga chambarchas bog'liq bo'lgan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik turlariga bo'linadi. Hayot davomida inson sog'ligi, uning aqliy va jismoniy faolligi, ko'p yillik sport trenirovkasi davomida sport mahoratining shakllana borishi ustivor jihatdan shu

¹ Goncharova O.V. "Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish". T.: 2016y. UzDJTI, 150b.

² Бубе Х., Штюблер Х., Трогш Ф. Тесты в спортивной практике - М.: Физкультура и спорт, 1968, 238с.

ikki tayyorgarlik turlari mazmuni va darajasi bilan bog'liq.³

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari oldiga qo'yiladigan asosiy maqsad sog'liqni mustahkamlash hamda yuqori sport natijalariga erishishdir. Aksariyat olimlarning ta'kidlashicha, muayyan sport turi bo'yicha muntazam o'tkazib boriladigan, hajm, shiddat va mazmun jihatdan to'g'ri tashkil qilingan mashg'ulotlar organizmga ijobiy ta'sir qilar ekan. Lekin umumiy jismoniy tayyorgarlikka asoslanmagan va tor doirada ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlar salbiy oqibatlariga olib kelishi kuzatilgan. Shu bilan bir qatorda ilmiy metodik adabiyotlarning tahliliga ko'ra har qanday jismoniy tayyorgarlik jarayoni ham jismoniy sifatlarning samarali ravishda rivojlanishiga olib kelavermaydi va texnik taktik mahoratning shakllanishiga ijobiy ta'sir etmasligi mumkin. Ko'p hollarda sport mahoratiga salbiy ta'sir etishi ham ehtimoldan holi emas. Xotin-qizlar sportini rivojlantirish kelajakda sog'lom farzandlarning tug'ilishiga olib keladi. Zero, farzandlarimizning sog'lom bo'lishi yurtimizning farovon, gullab yashnashini ta'minlaydi.⁴

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. *Goncharova O.V. "Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish". T.: 2016y. UzDJTI, 150b.*
2. *Бубе X., Штюблер X., Трогиш Ф. Тесты в спортивной практике - М.: Физкультура и спорт, 1968, 238с.*
3. *Abduraxmonov M., Maxmudov A. Jismoniy tarbiya va sport. Sport tibbiyoti. T.:*

³ Abduraxmonov M., Maxmudov A. Jismoniy tarbiya va sport. Sport tibbiyoti. T.: 2016y. Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 83b.

⁴ "Ayollarning fan va sportdagi o'rni". Ilmiy amaliy anjuman tezislari to'plami. 2007 yil 14 aprel.

2016y. Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 83b.

*4. "Ayollarning fan va sportdagi o'rnini". Ilmiy amaliy anjuman tezislari to'plami.
2007 yil 14 aprel.*