

OLIIY O'QUV YURTLARIDA QIZLARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI
OSHIRISHNING NAZARIY ASOSLARI

Matyaqubova Noilaxon Foziljon qizi
Renessans ta'lim Universiteti o'qituvchisi

Annotatsiya: *Yurtimizda yoshlar uchun turli xil sohalarda turli xil imkoniyatlar yaratib berilmoqda. Bu imkoniyat ichida, albatta, sport sohasida ham sezilarli o'zgarishlar sodir bo'lmoqda. Ayniqsa, ayollar va qizlar sporti yanada rivojlanib boryapti.*

Abstract: *Different opportunities are being created for young people in different fields in our country. Within this opportunity, of course, significant changes are taking place in the field of sports. Especially women's and girls' sports are developing further.*

Аннотация: *В нашей стране для молодежи в разных сферах создаются разные возможности. В рамках этой возможности, конечно, в сфере спорта происходят существенные изменения. Особенно дальнейшее развитие получает женский и девичий спорт.*

Kalit so'zlar: *Sport, jismoniy tarbiya, xotin-qizlar sporti, sportni rivojlantirish vazirligi, energiya, ommaviy sport tadbirlari*

Key words: *Sports, physical education, women's sports, the Ministry of Sports Development, energy, public sports events*

Ключевые слова: *спорт, физическое воспитание, женский спорт, Минспортразвития, энергетика, массовые спортивные мероприятия.*

Yurtimizda barcha sohalarga jiddiy e'tibor qaratilmoqda, jumladan, sport sohasida ham sezilarli o'zgarishlar sodir bo'lmoqda. Ayniqsa, sport sohasidagi yutuqlar buning yaqqol dalili sifatida namoyon bo'ldi. Rivojlangan mamlakatlarda, qolaversa, yurtimizda ham ta'lim - tarbiya bilan birgalikda sport sohasiga ham katta e'tibor qaratilmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik taminlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi hamda O'zbekiston Respublikasida trenerlik faoliyatlarini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori muhokama qilindi.

- Muhtaram Prezidentimiz SHavkat Mirziyoev rahbarligida joriy yilning 4 sentyabr kuni o'tkazilgan videoselektor yig'ilishida oldimizga sohadagi mavjud muammolarning yechimi bo'yicha aniq vazifalar belgilab berildi. Ushbu vazifalar ijrosini taminlash bo'yicha kuni kecha Bosh vazirimiz ikkita muhim hujjatga, yani Vazirlar Mahkamasi qarorlariga imzo chekdilar. O'ylaymizki, mazkur qarorlar sohada xizmat qilayotgan mutaxassis-trenerlar, rahbar xodimlar, olimpiada sovrindorlari, qo'yingki sport bilan shug'ullanuvchi barcha insonlarning hayoti va faoliyatida juda katta engillik yaratish, ularning yanada yaxshi mehnat qilishlari uchun sharoit yaratishga xizmat qiladi.[1]

Sportni rivojlantirish vazirligiga mahallalardagi yoshlar yetakchilari bilan birga yil davomida 6 million nafar o'g'il-qizlarni ommaviy sport tadbirlariga qamrab olish vazifasi qo'yildi.

Olimpiya va paralimpiya o'yinlari, xalqaro musobaqalar g'oliblari bilan mahalla yoshlari o'rtasida motivatsion uchrashuvlar o'tkazish muhimligi aytiladi.

Ma'lumot uchun, O'zbekistonda so'nggi uch yilda 118 ta sport majmuasi, mahallalarda 7 mingta sport maydonchasi foydalanishga topshirildi. Bugungi kunda 3 ming 500 ta mini-futbol, 6 mingta basketbol, voleybol, 663 ta badminton maydonlari, mingdan ortiq fitnes zallari mavjud. Har bir tuman va shahar markazlarida "Salomatlik yo'laklari" va velosiped yo'llari tashkil etildi.[2]

Sport har bir inson uchun muhim bo'lgan soha, sportni qizlar o'rtasida targ'ib qilish esa har birimizning eng oliy maqsadlarimizdan biri.

Mamlakatimizda ayollar sportiga qaratilayotgan katta e'tibor tufayli chekka qishloqlarda ham yosh qizlarning sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun barcha sharoit yaratilmoqda. Buning samarasida yurtimiz yoshlari orasida mamlakat va jahon miqyosidagi nufuzli musobaqalarda g'oliblikni qo'lga kiritayotgan sportchi qizlar safi yildan-yilga kengaymoqda.[3]

Xotin-qizlar sportiga oid mashg'ulotlarni tashkil qilishda pedagogik va tibbiy nazoratga asoslanish sog'lom barkamol avlodni tarbiyalash jarayonining ajralmas qismidir. 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 katta 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. [4,89]

Jismoniy mashg'ulotlaridagi mashqlarning samaradorligi va xissiyotligi natijasida organizmning garmonik va funksional rivojlanishini quyidagi holatlarda o'zini namoyon qilishini ko'rish mumkin: jismoniy rivojlantiruvchi ta'siri ostida harakat qilishni, bu o'rinda jismoniy sifatlarning tarbiyasiga e'tibor qaratilishi; organizmning xayotiy faoliyatini oshirish, charchoq qoldirish va ishlash qobiliyatini tiklash, sog'liqni mustahkamlash, tinimsiz aqliy mehnat natijasida charchoq va qon quyug'lashish holatlarni oldini olish, kasbiy va boshqa kasalliklarni davolash va

oldini olish; amaliy tushadigan hayotiy zarur asosiy harakatlantiruvchi bilim va ko'nikmalarni o'zlashtirish; shaxsning axloqiy, irodaviy va estetik sifatlarini tarbiyalash; sport dasturlarini turli qiyinchiliklarning bajarilishini o'zlashtirish va hakozolar. Demak yosh sportchi qizlarni jismoniy rivojlantirishdan asosiy maqsad ular organizmini funksional holatidan kelib chiqib, jismoniy tayyorgarlik jarayonini ratsional rejalashtirish, makro va mikrosikllarni optimal tanlash, ishlash va dam olish vaqtlarini to'g'ri belgilash va buni natijasida ularni salomatligini saqlash va mustahkamlash musobaqadan keyingi davrda qayta tiklanishini jadallashtirish va ish qobiliyatini maksimal darajaga ko'tarishdan iboratdir. Chunki har bir mashqni bajargandan so'ng yakunida organizmda sodir bo'ladigan o'zgarishlarni qayta tiklanishi inson organizmi uchun muhimdir. Bu ta'sir darhol yo'q bo'lmaydi, u ma'lum muddat saqlanib turadi. Avvalgi mashq tugaganidan keyingi mashq boshlanguniga qadar organizmning holatida kuzatiladigan

barcha o'zgarishlar chetga surilgan, yoki shakli o'zgartirilgan ta'sir ostida bo'ladi. Agar mashqlar orasida haddan tashqari uzoq bo'lsa, bu ta'sir umuman yo'qolib ketishi mumkin. Bu esa jismoniy tayyorgarlik rivojida jiddiy tarzda ta'sir etmaydi. Shuning uchun jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarida ijobiy o'zgarishlar bo'lishi yoki ularning erishilgan darajasini saqlab qolish uchun tanaffuslarga

yo'l qo'yish mumkin emas, ular mashqlarning ijobiy ta'sirini yo'qqa chiqaradi. Boshqacha aytganda, sportchi qizlar pedagogik jarayonni shunday qurishi kerakki, har bir avvalgi mashqning "izlari" keyingi mashqning ta'siri ustiga "qoplanishi"ga zamin yaratsin. Jismoniy tayyorgarlik rivojlanishining asosini tashkil etuvchi funksional hamda tuzilishga oid moslashuv jarayonlarning uzluksizligi, ya'ni doimiyligini ta'minlash lozim. Bunga,eng avvalo, har bir tayyorgarlik takomillashtirish uchun eng maqbul sanalgan harakat faolligini rejimiga rioya qilish orqali erishiladi,uning asosida esa, ma'lumki ish va dam olishni u yoki bu tarzda navbatlash tartibi yotadi.[5,642]

Qizlar sportini rivojlantirish uchun turli xil shart - sharoitlar yaratib berilishining asosiy sababi qizlar bo'lajak onalar, ulardan sog'lom zurriyodlar qolishi kerak. Har tomonlama sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalash borasida qizlar sportiga alohida e'tibor qaratilmoqda.

Asosiy maqsad va vazifalar esa mahalliy millat xotin-qizlari, ayniqsa o'quvchi va talaba-qizlarning jismoniy barkamolligini tarbiyalash, sog'lom onalikka tayyorlashda olib boriladigan eng muhim tadbirlar haqida ba'zi mulohazalarni bildirish, tavsiyalar berishdan iboratdir, ya'ni:

□ 1.Barcha tur va toifalardagi o'quv muassasalarida jismoniy tarbiya dasrlarida xotin-qizlar uchun umumiy va maxsus mashqlarning berilishi shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish hamda barkamollikka yo'naltirishga qaratilgan.

□ 2.Sog'lom avlod davlat dasturi asosida "Barchinoy" maxsus testlarining sihatsalomatlikni saqlash, jismoniy barkamollikni tarbiyalash, mehnat qobiliyatni oshirish va Vatan oldidagi turli rasmiy, maxsus xizmatlarni puxta bajarishga qaratilgan.

□ 3.O'quv yurtlaridagi sport to'garaklari, terma jamoalar, bolalar va o'smirlar sport maktablarida (barcha tur va toifalar) xotin-qizlar jamoalari (komanda),guruhlarning tashkil etilishi faqat sport natijalariga erishish bilan chegaralanmasdan,balki kelajakda sog'lom ona bo'lishga ham qaratilgan.

□ 4.Sport inshoatlari, shaxsiy uylar, shifoxona, poliklinika va boshqa sohalarda xotin-qizlar uchun sog'lomlashtirish markazlarining ish faoliyatini tashkil qilish,ularga bo'lgan e'tiborning belgisidir.

□ 5.Xotin-qizlar spartakiadalari, To'maris o'yinlari Respublika festivallari,sog'lom oila, otam, onam va men kabi shakllardagi sport o'yinlari, musobaqalar xotin-qizlar sportni ikengaytirishga qaratilgan. [6,186]

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. <https://olamsport.com/oz/m/news/jismoniy-tarbiya-va-sportga-qaratilayotgan-etibor-sohada-amalga-oshirilayotgan-islohotlar-muhokama-qilindi>

2. <https://oz.sputniknews.uz/20220401/ommaviy-sportni-rivojlantirishga-etibor-kuchaytiriladi--23716466.html>

3. https://m.vk.com/wall-48634666_53

4. JOURNAL OF NEW CENTURY INNOVATIONS <http://www.newjournal.org/>
Volume-27_Issue-2_April_2023 88

XOTIN - QIZLAR SPORTINING AHAMIYATI XXUSUSID Muhammadjonova
Odinaxon Mirzohidjon qizi, 889-

5. SCIENCE AND INNOVATION INTERNATIONAL SCIENTIFIC JOURNAL
VOLUME 1 ISSUE 8 UIF-2022: 8.2 | ISSN: 2181-3337 YOSH SPORTCHI QIZLAR
ORGANIZIMIGA JISMONIY MASHIQLARNING IJOBIY TA'SIR
N.A.Hayitmuradova,642-b

6. Ustozlar uchun, .XOTIN-QIZLAR O`RTASIDA JISMONIY MADANIYAT VA
SPORT MUTAXASISLARINI TAYYORLASH MUAMMOLARI, Abdimavlonova Shaxlo
Abdimavlonovna