

YURTIMIZDA XOTIN-QIZLAR SPORTINI RIVOJLANISH BOSQICHLARI

Rayimberdiyeva Maftuna Xolmatjonovna

Nizomiy nomidagi TDP Jismoniy madaniyat

ta'lim yo'nalishi 1-bosqich talabasi

Maqolaning maqsadi: *Xotin-qizlar sportini rivojlantirish*

Vazifasi: *Xotin-qizlar sportiga katta e'tibor berish*

Tayanch so'zlar: *xotin-qizlar sporti, jismoniy faollik, jismoniy ishchanlik, ta'lim kvotalari, musobaqalar, ko'rik-tanlovlar*

O'zbekistonda xotin-qizlar sportiga qaratilgan qaror va farmoyishlar

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1999 yil 27 martdagi 271-sonli qaroriga asosan 1999 yil 24 dekabrda «Alpomish» va «Barchinoy» kriteriyalari ishlab chiqildi va buni 2000 yil 1 yanvardan boshlab kuchga kiritish va amalda tadbiq qilina boshlandi va bu hozirgi kunda ham to'liq qo'llanilmoqda.

2000 yil 15 fevralda O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «Sog'lom avlod» davlat dasturi to'g'risidagi qarori chiqdi.

2000 yil 26 mayda Oliy Kengash yangi taxrirda «Jismoniy tarbiya va sport» to'g'risidagi qonuni ishlab chiqildi va buni 2 chi chaqiriq, 2 chi sessiyasida qabul qildi.

2000 yil O'zbekiston Respublikasi Prezidentning O'zbekistonda «Uch bosqichli» musobaqa tizimini joriy yetish to'g'risidagi farmoni ye'lon qilindi.

2004 yil 27 sentyabrda O'zbekiston Respublikasi madaniyat va sport ishlari vazirligini tashkil yetish to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoni chiqdi va e'lon qilindi.

Respublika Prezidenti va hukumatning tashabbuslari hamda bevosita xo'rliklari tufayli «Ayollar yili» (1999 yil), «Sog'lom avlod yili» (2000 yil), va bolalar yili»

Ommaviy axborot vositalari, teleradio va san'at saroylari, ulkan sport otlarida xotin-qizlar faoliyati, ulaming zamonaviy madaniyati doimo o'z isini topmoqda.

Iroda To'laganova (katta tennis), Saida (suvda suzish), Yulduz Hamroqulova at) va boshqa iste'dodli sportchi qizlar faqat yurtimizda yoki O'rta agina emas, hatto Osiyo va Jahonga tanilgandir.

Shu o'rinda eslash joizki, qillik yillarigacha O'zbekistonda keng tanilgan Rixsi Qozieva (gimnastika, niy madaniyat tarixi), Ozoda Rixsiev (stol tennisi, sport tibbiyoti), Klara nova (aengil atletika),

Qosimova R.A. (SamDU) Velilyaeva N.S., Xolbekova U., Dovurboeva R. (Jizzax DPI) kabi ayollar sport va sport fanlari olamida katta xizmat qilib kelayotgan mutaxassis, olimlardir.

Xotin-qizlar sportini rivojlantirishda, talim muassasalari, oila, hokimiyat organlari faoliyatini aniq harakat dasturi asosida muvofiqlashtirilmogda. Mahalla hududidagi sportga qiziqishi bor, iqtidorli xotin-qizlarimizni aniqlash va ularni istiqbolli yo'naltirishdir. Jismoniy madaniyat fakultetlarida xotin-qizlar uchun sport turlari bo'yicha ta'lim kvotalari ajratildi. Sport sohasidagi xotin-qiz o'qituvchilar va murabbiylar malakasini oshirish jarayoniga jahondagi yetakchi olimlarva mutaxassislarni jalb etilmogda.

Hozirgi davrga qadar xotin-qizlarga xos sport mashg'ulotlari mavzusida yakdil qarashlar mavjud bo'lmasada, bu masala yuzasidan ikki yo'nalishdan iborat tubdan farq qiluvchi yondashuvlarni belgilash mumkin.

Hozirgi davrda xotin-qizlar tomonidan aksariyat mislsiz yuqori natijalarga intilish kabi global muammolar mavjud bo'lib, fan yo'nalishida kechiktirib bo'lmaydigan ilmiy izlanishlarni taqozo etadi:

1. Xotin-qizlar organizmiga mashg'ulot yuklamalarining ta'sir mexanizmlarini har tomonlama va to'liq o'rganish zarurati.

2. Xotin-qizlar organizmiga salbiy ta'siri bo'lmagan va optimal yuqori sport yutuqlariga erishish yo'nalishida metodikalarni ishlab chiqish.

Mamlakatimiz miqiyosida sportning ommaviyiligini ta'minlash, bolalar sportni xususan xotin-qizlar sportini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilishida eng ezgu – O'zbekiston farzandlarining sog'lom dunyoga kelishi, ulg'ayishi, tarbiya topishi va pirovard maqsadda millat genofonini yaxshilash maqsadi mujassamdir.

Buxoro viloyati Gimnastika bo'yicha ixtisoslashtirilgan bolalar-o'smirlar sport maktabida ham turli sog'lomlashtirish aksiyalari, musobaqalar, turnirlar, ma'rifiy tadbirlar o'tkazish orqali jismoniy madaniyat va sport bilan shug'ullanishni xotin-qizlarning kundalik hayot tarziga aylantirishga alohida ahamiyat qaratilmogda.

Jumladan shunday sport tadbirlaridan biri Buxoro viloyati Gimnastika bo'yicha ixtisoslashtirilgan bolalar-o'smirlar sport maktabida tashkil etildi. Qizlar o'rtasida O'zbekiston chempionatiga saralash doirasida Buxoro shahri birinchiligi musobaqasida 100 dan ortiq qizlar ushbu musobaqaning viloyat bosqichida ishtirok etish uchun kurashdilar. Musobaqa har doimgidek yuqori

saviyada tashkillashtirildi va o'tkazildi. Tadbir yakunida g'olib va sovrindor ishtirokchilar munosib taqdirlandilar.



Ayollarning organizmi erkaklarnikidan 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.

Turli yoshdagi xotin-qizlarning jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishi asosan ikkita maqsadga qaratilgan bolib, ularning biri salomatlikni yaxshilash bolsa, ikkin-chisi sport sohasida erkaklar bilan yonma-yon turib, imkoniyatlarini namoyon qilib, oz shon-shuxratini himoya qilishdir. Malumki, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ul-lanuvchi xotin-qizlarning soni yildan yilga ortib bormoqda. Bu holat respublikamizda kun sayin sportning rivojlanayotgani va yashash tarzimizda roy beradigan ozgarishlar bilan bog'liqdir. Xotin-qizlar organizmining ish qobiliyati erkaklar organizmining ish qobiliyatidan bir oz darajada past bo'ladi, bu xotin-qizlar organizmining anatomik va fiziologik xususiyatlariga bog'liq.

Sportning ayrim turlari boyicha ayollar erkaklarga nisbatan yaxshiroq natijalar korsatadilar. Bu ayollar organizmining anatomik va fiziologik korsatkichlarining yuk-sak uyg'unligi, iroda va egiluvchanlik xislatlarni talab qiluvchi mashqlarni bajarishda namoyon boladi. Ularning mushak kuchi

nisbatan kam bolsa ham, jismoniy mashqlar-ni bajarishda, muskul tarangligini mahorat bilan juda kop mushak guruhlariga barobar taqsimlay oladilar. Shu sababli ayollar harakati ancha nozik, tekis, muloyim, aniq va chiroyli ifodalanadi. Ayollar organizmini tuzilishi va funktsional xususiyatlari yuqori kuch bilan bajariladigan, yoki yuqori darajada chidamlilik talab qiladigan ishlarni bajarishga imkoniyat bermaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

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.
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.