

XOTIN-QIZLAR SPORTINING RIVOJIDA JISMONIY TAYYORGARLIK VA UNING O'RNI.

10.53885/edinres.2021.57.16.070

G'afurov N.M

Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish ijtimoiy siyosatning muxim yunalishlaridan biri etib belgilangan. Chunki sport axoli salomatligini mustaxkamlaydi, yosh avlodni soglom va barkamol etib tarbiyalash orkali jamiyatda soglom turmush tarzini karor toptiradi. Turli kasalliklar, yoshlar urtasida zararli odatlarning oldini oladi. Sport yuksak madaniyat, vatanparvarlik tuygularini shakllantirishda xam muxim urin tutadi. Bu soxada erishilgan yutuklar mamlakatni dunyoga tanitadi, barcha yurtdoshlarga gurur-iftixor bagishlaydi.

Yosh sportchilarni dastlabki boskichda tayyorgarlik ishlarini urgatish kunikma xosil kilish, sport mashgulotlarini tashkillashtirishning eng muxim tarkibiy kismlaridan xisoblanib, organizmni xar tomonlama rivojlantirish, soglikni mustaxkamlash, jismoniy kobilyatlarni

Uzbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning 31 oktyabrdagi jismoniy tarbiya va sport soxasida boshqarish tizimini takomillashtirish, ommaviy sportni rivojlantirish, ittidorli sportchilarni tanlash va tarbiyalash, soxani malakali kadrlar bilan mustaxkamlash xamda zamonaviy sport inshootlarini barpo etish masalalariga bagishlangan videoselektordagi ma'ruzasi takomillashtirish va tayyorgarlikning boshka boskichi uchun mustaxkam funksional baza yaratishga yunaltilgan jarayon sifatida tushuniladi [1].

Insonning sportga oid faoliyati kanday maksad va mazmun yoki kaysi yunalishda amalga oshirilmasin, uning pirovard unumdorligi va xarakat samaradorligi, uz navbatida muvofik jismoniy sifatlar, xarakat malakalari, kunikmalari va albatta organizmning funksional imkoniyatlariga tayaniladi.

Ayollarning organizmi erkaklarnikidan bir kator morfologik va funksional, anatomik-fiziologik xususiyatlari bilan ajralib turadi. Jumladan ayollarda balogat yoshi - 34 yoshgacha, urta yosh - 35-54 yosh, keksa yosh 5574 yoshgacha xisoblandi. Bunday yoshga doir xususiyatlar birinchi navbatda eng muxim biologik vazifa - onalik funksiyalari bilan xam boglik [2].

Kundalik xarakat xajmi va shiddati inson salomatligi, uning jismoniy va funksional shakllanishida muxim axamiyatga egadir. Lekin barcha xarakat turlari, jumladan sport tugaraklarida ijro etiladigan jismoniy va texnik-taktik mashklar xajmi xamda shiddati shugullanuvchining funksional imkoniyatlariga mos kelishi yoki yukori bulishi lozim.

Chunki biologiya fanida azaldan uz isbotini topgan konuniyatlarga kura, ontogenetik tarakkiyotning muayyan boskichlarida bajariladigan kundalik jismoniy yuklamaning kisman ta'sir "kuchi" organizmning funksional imkoniyatlaridan doimo yukori bulsa, shu organizmda (organlar, mushaklar, tomirlar, xujayralar, tukimalar, yurak, upka, talok, jigar va x.k) zurikish yoki tez tolikish alomatleri paydo buladi. Bunday salbiy "izlar" odamning ayniksa yosh kizlarning odatiy funksional faoliyatini izdan chikaradi, kayfiyatini tushiradi, uykusini buzadi, pirovard ish kobilyatini susaytiradi va uning tulik tiklanishiga tuskinlik kiladi. Agar shunday yuklamalar xotin-kizlar faoliyatida surunkali kaytarilib tursa, organizmning normal usishiga ta'sir etibgina kolmay, balki turli funksional "ob'ekt"larga lokal yoki global patalogik asoratlarning yuzaga kelishiga sababchi bulishi extimoldan xoli emas. Kundalik yoki yalpi mashgulot yuklamalari xajmi va shiddati funksional imkoniyatdan past bulsa jismoniy sifatlarining shakllanishi susayadi, ish kobilyati oshmaydi [3].

Binobarin, kundalik yoki yalpi yuklamalar, shu jumladan, jismoniy tarbiya darslari va trenirovka mashgulotlariga oid yuklamalarni shugullanuvchilarning yoshi, jismoniy va funksional imkoniyatlariga karab "tulkinsimon" prinsipda oshirib borish darkor. Demak, xotin-kizlar sportiga oid mashgulotlarni tashkil kilishda pedagogik va tibbiy nazoratga asoslanish soglom barkamol avlodni tarbiyalash jarayonining ajralmas kismidir [4].

Shunday ekan jismoniy tarbiya va sport buyicha utkaziladigan mashgulotlar (jismoniy tarbiya darslari, trenirovka mashgulotlari, sport musobakalari) mazmunini maksadli rivojlantirish va boshkarish xar bir mutaxassis (ukituvchi, murabbiy, tashkilotchi, uslubchi, yurikchi) va raxbar

shaxslarga katta mas'uliyat yuklashi, ularning jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik va sport moslamalariga oid bilimlarni uzlashtirishlari, muvofik kasbiy-pedagogik malaka va kunikmalarni puxta egallashlari zarur ekanligi isbot talab kilmaydi. Aloxida e'tibor karatish muximki, xotin-kizlar sportini samarali tashkil kilish, kup yillik sport trenirovkasi jarayonida shugullanuvchilar sogligi va ularning sport maxoratini shakllantira borish ustivor jixatdan jismoniy tayyorgarlik kursatkichlariga boglikdir.

Sport amaliyotida jismoniy tayyorgarlik, odatda, ikki bir-biriga chambarchas boglik bulgan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik turlariga bulinadi. X,ayot davomida inson sogligi, uning akliy va jismoniy faolliqi, kup yillik sport trenirovkasi davomida sport maxoratining shakllana borishi ustivor jixatdan shu ikki tayyorgarlik turlari mazmuni va darajasi bilan boglik. Jismoniy tarbiya va sport mashgulotlari oldiga kuyiladigan asosiy maksad soglikni mustaxkamlash xamda yukori sport natijalariga erishishdir.

Aksariyat olimlarning ta'kidlashicha, muayyan sport turi buyicha muntazam utkazib boriladigan, xajm, shiddat va mazmun jixatdan tugri tashkil kilingan mashgulotlar organizmga ijobiy ta'sir kilar ekan. Lekin umumiy jismoniy tayyorgarlikka asoslanmagan va tor doirada ixtisoslashtirilgan mashgulotlar salbiy okibatlarga olib kelishi kuzatilgan.

Darxakikat, jismoniy tayyorgarlik malakali sportchi xotin-kizlarni tayyorlashda eng muxim poydevor sifatida sport maxoratining samarali shakllanishida bekiyos omil bulib xisoblanadi. Shu bilan bir katorda ilmiy-metodik adabiyotlarning taxliliga kura xar kandy jismoniy tayyorgarlik jarayoni xam jismoniy sifatlarning samarali ravishda rivojlanishiga olib kelavermaydi va texnik-taktik maxoratning shakllanishiga ijobiy ta'sir etmasligi mumkin. Kup xollarda sport maxoratiga salbiy ta'sir etishi xam extimoldan xoli emas. Xotin-kizlar sportini rivojlantirish kelajakda soglom farzandlarning tugilishiga olib keladi. Zero, farzandlarimizning soglom bulishi yurtimizning farovon, gullab yashnashini ta'minlaydi. Chunki, kelajagimiz bu bizning farzadlarimizdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Goncharova O.V. "Yosh sportchilarning jismoniy kobiliyatlarini rivojlantirish". T.: 2016y. UzDJTI, 150b.
2. Bube X., Shtyubler X., Trogsh F. Testы v sportivnoy praktike - M.: Fizkultura i sport, 1968, 238s.
3. Abduraxmonov M., Maxmudov A. Jismoniy tarbiya va sport. Sport tibbiyoti. T.: 2016y. Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 83b.
4. "Ayollarning fan va sportdagi urni". Ilmiy amaliy anjuman tezislari tuplami. 2007 yil 14 aprel.