KATTA VA O'RTA YOSHLI AYOLLAR BILAN O'TKAZILADIGAN JISMONIY TRBIYA MASHG'ULOTLARINING O'ZIGA HOS XUSUSIYATLARI

Matnazarov Asadbek G'ayratjon og`li

Urganch davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti talabasi

Annototsiya: Jismoniy tarbiya va sport nafaqat iqtidorli sportchilar tayyorlash uchun, balki sog'lom genafondni ta'minlash va barkamol avlodni tarbiyalashga xizmat qilishi darkor. Yurtboshimiz aytganidek: "sog'lom, bilimli va fidoyi farzandlari bo'lgan halq albatta o'zining kelajagini barpo etadi". Demak ommaviy sport, ayniqsa xotin-qizlar sportini ilmiy asosda rivojlantirish, uning tashkiliy va texnologik asoslarini yaratish, bugungi kunning dolzarb masalalaridan biridir.

Kalit so'zlar: Sport, mashg'ulot, jismoniy holat, jismoniy tarbiya, jismoniy tayyorgarlik, harakat, metodika.

Annotation: Physical education and sports should serve not only to train talented athletes, but also to ensure a healthy gene pool and raise a mature generation. As our president said: "a nation with healthy, educated and selfless children will surely build its future." Therefore, development of mass sports, especially women's sports, on a scientific basis, creation of its organizational and technological foundations, is one of the urgent issues of today.

Key words: Sport, exercise, physical condition, physical education, physical preparation, movement, methodology.

Kirish. Mustaqillik tufayli jismoniy tarbiya va sport yurtimiz taraqqiyotining barcha soxalari kabi davlat siyosatining ustivor yo'nalishlari doirasida rivoj topmoqda. "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi Qonun. "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi Qaror "Ommaviy sport tadbirlarini yanada kuchaytirish to'g'risida" gi Qarorlar va shu soxaga oid boshqa kontseptual xujjatlarning qabul qilinishi, ularning bosqichma-bosqich hayotga tadbiq etilayotganligi hamda O'zbekiston Konstituttsiyasi "Ta'lim to'g'risida" gi va "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" to'g'risidagi Qonunlarda jismoniy tarbiya va sportga alohida urg'u berilishi yuqorida qayd etilgan fikr ifodasidir. So'nggi yillarda o'zbek sporti o'zining yuksak natijalari bilan mamlakatimiz shuhratini jahon hamjamiyati oldida tarannum etib kelayotganligi, minglab halqaro standartlaga mos sport majmualari qad ko'tarayotganligi, yurtimizning turli xududlarida eng nufuzli halqaro musobaqalarning o'tkazib kelinayotganligi ushbu xujjatlarning amaliy maxsulidir. Lekin yuksak natijalarni qo'ldan bermaslik, malakali, raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash to'g'ridan-to'g'ri yosh iste'dodli zahiralarni yetishtirish bilan bog'liqdir. Keyingi o'n yilliklar ichida zamonaviy sportda yosharish jarayoni yuzaga kelmoqda. mashg'ulotlar jarayoniga ko'proq yosh sportchilarning jalb qilinishi sport sohasidagi mutaxassislarga katta ma'suliyat yuklaydi.

Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanuvchilar va faoliyat olib borayotgan ayol murabbyilar soni. Ayollar sportini rivojlantirish va ommaviylashtirish, ularning sog'lomlashtiruvchi sport turlariga kengroq jalb etish XXI asr boshida aholi salomatligini jismonan va ruxan sog'lom bo'lishi uchun sog'lom turmush sohasidagi dolzarb vazifalardan biridir. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish" to'g'risidagi qonunida "O'zbekiston Respublikasining fuqarolari o'z salomatliklarini yaxshilash va

mustahkamlash uchun jismoniy jixatdan chiniqishlari to'g'risida qayg'urishlari shart" deyilgani bejiz emas. Yosh avlodni tani sog'lom bo'lgani sayin uning aqli va tafakkurlash qobiliyati tiniqlashadi, ya'ni ma'naviy pok va jismonan baquvvat avlod tabiyalangan bo'ladi. O'zbekiston Respublikasi madaniyat va sport ishlari vazirligi, O'zbekiston Xotin-qizlar qo'mitasi va uning joylardagi bo'limlari tomonidan Xotin-qizlarni ommaviy ravishda jismoniy tarbiya va sportga jalb etish tizimini yaratish, o'tkazilayotgan sport musobaqalarida qizlar ishtirokini ta'minlash va ularning faolligini oshirish borasida bir qator ijobiy ishlar amalga oshiriltoqda. Jumladan maxallalarda, maktabgacha ta'lim muassasalarda va boshqa soha vakilalari orasida targ'ibot tashviqot ishlarini jadal olib borilishi natijasida jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanayotgan hamda sport tadbirlarida ishtirok etayotgan xotin-qizlar soni 2007 yilda 7.5 mln ga yetdi. Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanayotgan xotin-qizlar soni esa 3 310 823 tani tashkil etadi. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi xotin-qizlar ko'pchilikni tashkil etgandek ko'rinishi mumkin, lekin Respublikamizda sport bilan shug'ullanishi mumkin bo'lgan xotin-qizlar bilan taqqoslaganda bu juda oz ko'rsatkichdir. Xususan jismoniy tarbiya darslarida va sport mashg'ulotlarida, sport musobaqalarida faoliyat olib borayotgan ayol murabbiylar soni esa 6086 tani tashkil etadi, yuqoridagi ko'rsatkichlarni viloyatlar kesimi bo'yicha ko'rib chiqadigan bo'lsak quyidagachadir. Qoraqalpog'iston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanuvchilar 192 193 tani tashkil etadi, shundan qishloq joylarida esa shug'ullanuvchilar soni 149 028 ta va jismoniy tarbiya va sport bo'yicha faoliyat yuritib kelayotgan ayol mutaxassislar soni 399 tani tashkil qilayapti. Agar biz Qoraqalpog'iston Respublikasida faoliyat yurgizib kelayotgan 399 ta murabbiylarga, shu Respublikada jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanib kelayotgan xotin-qizlar sonini bo'lib chiqadigan bo'lsak xar bir murabbiyga 481 ta shug'ullanuvchilar soni to'g'ri kelayapti. Respublikamizning Andijon viloyatida shug'ullanuvchilar soni jixatidan 5- o'rinda turadilar ya'ni 308 254 ta, mutaxassislar soni esa 12-o'rinda 379 tani tashkil qilar ekanlar,bu viloyatda shug'ullanuvchilar sonini xar bir mutaxassisga bo'ladigan bo'lsak 813 tadan shug'ullanuvchi xotin-qizlar soni to'g'ri kelayapti. Buxoro viloyatida ham aniqlanishicha jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam ravishda shug'ullanib kelayotganlar soni 181 189 tani, qishloq joylarida 141 387 tani va ularga ta'lim berib kelayotgan ayol mutaxassislarimiz esa 394 tani tashkil qilayaptilar, ularga to'g'ri kelayotgan shug'ullanuvchilar soni esa o'rtacha 459 tadan iborat ekan. Respulikamizning Jizzax viloyatida jismoniy tarbiya sport bilan muntazam shug'ullanuvchilar 135 897 tani, qishloq joylarida 109 192 tani, ayol murabbiylarmiz soni 392 tani tashkil qilishar ekan. Ularga to'g'ri kelayotgan shug'ullanuvchi qizlar soni 346 tani tashkil qilayapti. Qashqadaryo viloyatida 322 425 ta jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanayotganlar, shundan 256 508 ta qishloq joylarida, 192 ta ayol murabbiylarmiz va murabbiylarimizning xar biriga 1679 ta shug'ullanuvchilar to'g'ri kelayaptilar.

Navoiy viloyati jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilar soni jixatidan viloyatlar orasida 92 074ta shug'ullanuvchilar 13-o'rinda turar ekanlar, lekin ayol murabbiylarimiz 388 ta 11-o'rinda turibdilar, biz bu mutaxassislarga shug'ullanuvchi sonini bo'ladigan bo'lsak o'rtacha 237 tadan to'g'ri kelayapti. Namangan viloyatida jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanib kelayotgan xotin-qizlarimiz 286 826 ta, shundan qishloq joylarida 211 322 ta, ayol murabbiylarimiz 439 tadan iborat bo'lib, xar bir murabbiylarga to'g'ri keladigan shug'ullanuvchi xotin-qizlarmiz soni 653 tani tashkil qiladi. Samarqand viloyatida esa jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanib kelayotgan xotin-qizlarimiz 383 826 ta, shundan qishloq joylarda 318 302 ta, ayol murabbiylarimiz 439 ta ularga to'g'ri keladigan shug'ullanuvchi qizlarimiz 514 tadan iborat ekanligi anqlandi. Surxandaryo viloyatida 275 999 ta jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanib kelayotgan xotin-qizlarimiz, shundan qishloq joylarida 261 665 ta, ayol murabbiylarimiz 764 ta, ularga o'rta xisobda to'g'ri keladigan shug'ullanuvchilar soni 584 tadan to'g'ri kelar ekan.

Sirdaryo viloyatida 80 981 ta jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanib kelayotgan xotin-qizlarimiz, shundan qishloq joylarida 57 939 ta, ayol murabbiylarimiz 121 ta, ularga o'rtacha taqsimlanadigan shug'ullanuvchilar 669 tadan iborat. Toshkent viloyatida 267 967 ta jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanayotgan xotin-qizlar, shundan qishloq joylarida 195 223 ta va 617 ayol murabbiylar faoliyat yuritib kelmoqdalar. Agar biz ushbu murabbiylarning xar biriga shug'ullanayotgan xotin-qizlar sonini bo'ladigan bo'lsak 434 tadan to'g'ri kelar ekan. Mamlakatimizning Farg'ona viloyatida jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanayotganlar 362 726 tani, qishloq joylarida 265 884 tani, ularga ta'lim berib kelayotgan ayol murabbiylarimiz esa 610 tani tashkil qilmoqdalar. Murabbiylarning xar biriga shug'ullanuvchi xotin-qizlar sonini bo'ladigan bo'lsak 434 tadan to'g'ri kelinishi aniqlandi. Xorazm viloyatiga kelsak jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanuvchilar 190 825 tani, qishloq joylarda shug'ullanayotganlar 170 631 tani, ayol murabbiylarimiz 403 tani tashkil qilmoqdalar. Viloyatida xar bir mutaxassisga 473 tadan shug'ullunuvchilar soni to'g'ri kelayapti. Toshkent shaxrida 299 641 ta jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanib kelayotgan xotin-qizlarimiz, 884 ayol murabbiylarimiz tashkil qilayaptilar. Toshkentda 884 ta mutaxassisga bo'lib chiqadigan shug'ullanuvchilar 338 tani tashkil qildi. Jamini xisoblaganda 3 310 823 ta jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanuvchilar, shundan qishloq joylarida 2 454 513tani va 6086 ta ayol murabbiylarimizni tashkil qilayaptilar. Bularni biz quyida keltirilgan 1, 2 va 3 rasmlarda ko'rib chiqishimiz mumkin. Bugungi kunda mamlakatimizda amalga oshirilayotgan, aynan hotin-qizlar sportiga jalb qilish, muntazam shug'ullanishlari uchun kerakli shart sharoitlar bilan ta'minlash, sog'lom avlod yaratish yo'lida qilinayotgan maqsadli ishlar misolida mamlakatimiz rahbari tomonidan alohida e'tibor qaratilganligi hamda ushbu sa'y-harakatlarning dastlabki nishonalarini biz ko'rib turibmiz. Bu borada oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi zimmasiga bir qator vazifalar yuklatilib, 2006-2007 o'quv yillaridan boshlab jismoniy tarbiya o'qituvchilari va murabbiylariga bo'lgan extiyojni inobatga olgan xolda, maxalliy aholi vakilalari – hotin –qizlarga bo'lgan imtiyozlarga alohida e'tibor qaratgan holda universitetlar, viloyatlardagi pedagogika institutlari negizida sport mutaxassisliklari bo'ycha qabulni kuchaytirish va oliy o'quv yurtlarining kunduzgi hamda sirqi bo'limlariga hotin qizlarni istisno sifatida qabul qilish topshirildi. Buning natijasini joriy (2007) o'quv yilida O'zDJTI ga hotin-qizlar sportini rivojlantirish maqsadida 210 nafar talaba qizlar qabul qilinib, tahsil olayotganligi, ayollar sportni rivojlantirishda, ayniqsa maxalliy qizlarni jimoniy tarbiya va sportga jalb qilish borasida Respublikamizda amalga oshirilgan dastlabki ilk qadamdir. Reja bo'yicha taxsil olayotgan talaba qizlarning 85 % idan ortig'i maxalliy aholi vakilalari bo'lib, ularga oliy ta'lim muassasasi tahsilidan so'ng qishloq joylada aynan qizlar o'rtasida sportni targ'ibot qilishlari uchun yo'llanma beriladi. Darxaqiqat ayollarni sportga jalb qilish davrimizning g'oyat muhim muammolaridan biri bo'lib turibdi. Bugungi kunda dunyoda feminizatsiya oqimi hukm surib turgan bir vaqtda, mamlakatimizga ham o'zining ta'sirlari bilan kirib kelmoqda. Ayollarning teng xuquqliliklari, jamiyatda va oiladagi munosib o'rni, har sohada erkaklar bilan baravar qadam tashlashlari, ularning va farzandlarining salomatligi uchun qilinayotgan ishlar uzoqni ko'zlab ezgu maqsadlar yo'lida qilinayotgan sa'y xarakatlardir. Qizlarni sportga jalb qilish, ularni muntazam shug'ullanishlari uchun kerakli sharoitlar bilan ta'minlash, ayniqsa qishloq qizlarini jaxon arenalariga olib chiqishda tug'ilayotgan ba'zi muammolarga bir oz bo'lsada barham berish vaqti keldi. Bu boradagi vazifalarning samaradorligni oshirish uchun boshqa yetakchi tashkilotlar ham o'zlarining xissalarini qo'mog'i darkor. Birinchi navbatda qizlarning yosh turmushga chiqishlariga bir oz bo'lsada barham berish zarur. Bunga fiziologik tarafdan yondoshadigan bo'lsak, qizlarning yoshiga yetmasdan turmushga chiqishlari oqibatida ko'pgina kasalliklar kelib chiqadi. Organizmi jismoniy yetilmagan qizlarning farzanlari ham jismonan to'liq sog'lom bo'lib tug'ilmaydi. Chunki qizlardagi asosan tos suyaklarining to'liq yetilmaganligi oqibatida ko'pchilik qizlarda birinchi tug'uruqdan keyin qaddi qomatining

buzilish hollari ko’p uchraydi. Kelajak avlodni ham jismonan, ham ma’nan sog’lom bo’lib voyaga yetishida avvalo muhim rol o’ynaydi. Ma’lumki, go’dak tug’ilish davridan to balog’atga yetish davrigacha onaning nazorati ostida bo’ladi. Hozirgi kunda yosh onalarning ko’pchiligi tajribasiz. Yuqorida ta’kidlaganimizdek bunga ularning yosh turmush qurishlari, organizm tug’ish jarayoniga tayyor emasligi va qizlarning jismonan to’liq sog’lom emasligi oqibatidir. Sport bilan doimiy shug’ullangan qizlarda turmush qurgandan so’ng bolaning sog’lom tug’ilishida muammolar kuzatilmaydi. Qolaversa onaning jismoniy tarbiya va sport sirlaridan ozmi ko’pmi xabari bo’ladi. Bolani qanday qilib tarbiya qilishni, jismoniy mashqlar va massajni qay vaqtda qay tarzda qo’llash sirlaridan boxabar bo’ladi. Vaxolanki, sog’lom onadan sog’lom bola tug’iladi va to’g’ri tarbiya topishiga shubxa tug’ilmaydi. Farzandni sport bilan shug’ullanishida ona qanchalik muhimligini asoslab beribgina qolmay, balki tarbiya jarayonida onalarning o’rni beqiyosligini takidlash joiz.

Xotin-qizlarni jismoniy tarbiya va sportga jalb qilish xozirda mamlakatimizda eng dolzarb muammolardan biri bo’lib kelmoqda.

Foydalangan adabiyotlar ro’yxati

1. Акрамов Ж..А. “Болаларни спортга жалб қилишда аёлларнинг ўрни”. Аёлларнинг фан ва спортдаги ўрни. Илмий тезислар тўплами. 2007 й 5-6-7бет.

2. Холбекова У, Вилляева Н, Даурбаева Р. «Талабалар соғлом турмуш тарзини шакллантиришда жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамияти.». Республика илмий Амалий анжуман.16-17.12.2005 йил, 67бет.

3. “Тўмарис” II-Республика фестивалининг илмий-амалий анжумани маърузалар матнлари. Республика илмий-амалий коференцияси. 2001 йил 23-25 июн, 85-86 б.

4. “Ёшлар йили” га бағишланган Республика илмий амалий анжумани. Спордаги юқори даражали ютуқлар муаммолари.2008йил 36 б.

5. “Аёлларнинг фан ва спортдаги ўрни” Илмий амалий анжуман. Илмий тезислар тўплами. 2007 йил 14 апрел, 40-41 бет.

6. “Жисмоний тарбия ва спорт: Давлат, Жамият, Шахс”. Ҳалқаро илмий анжуман материаллари. 17-20 ноябр 2005 йил, 48 б.