

XOTIN – QIZLAR SPORTNING AHAMIYATI XUSUSIDA

Muhammadjonova Odinaxon Mirzohidjon qizi

Andijon davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat fakulteti

Jismoniy madaniyat (Xotin-qizlar sporti) yoʻnalishi

2-bosqich talabasi

Annotatsiya: Insonning sportga oid faoliyati qanday maqsad va mazmun yoki qaysi yoʻnalishda amalga oshirilmasin, uning pirovard unumdorligi va harakat samaradorligi, oʻz navbatida muvofiq jismoniy sifatlar, harakat malakalari, koʻnikmalari va albatta organizmning funksional imkoniyatlariga tayaniladi. Xotin-qizlar sportiga oid mashgʻulotlarni tashkil qilishda pedagogik va tibbiy nazoratga asoslanish sogʻlom barkamol avlodni tarbiyalash jarayonining ajralmas qismidir.

Kalit soʻzlar: sport, rivojlanish, milliy oʻyinlar, yuklama, tennis, boks, futbol, tarbiya, jismoniy sifat, harakat

Аннотация: независимо от цели и содержания или направления спортивной деятельности человека, ее конечная продуктивность и эффективность движения, в свою очередь, зависят от соответствующих физических качеств, двигательных навыков, навыков и, конечно же, функциональных возможностей организма. Опора на педагогический и медицинский контроль при организации женской спортивной подготовки является неотъемлемой частью процесса воспитания здорового гармоничного поколения.

Ключевые слова: Спорт, развитие, национальные игры, ботинок, теннис, бокс, футбол, воспитание, физическое качество, движение

Annotation: no matter what purpose and content or in what direction a person's activity in sports is carried out, his ultimate productivity and efficiency of movement, in turn, are based on the corresponding physical qualities, motor skills, skills and, of course, the functional capabilities of the body. The foundation for pedagogical and medical supervision in the organization of training on women's sports is an integral part of the process of raising a healthy harmonious generation.

Keywords: sports, development, national games, download, tennis, boxing, football, education, physical quality, movement

Barcha sohalar qatori sportimiz mamlakatimizni jahonga tanitishda beqiyos ahamiyat kasb etadi. Hozirda koʻplab sport turlari, jumladan, milliy oʻyinlar, kurash, uloq shu bilan bir qatorda xalqaro sport turlari - tennis, boks, futbolning dunyo xalqlari oʻrtasida oʻzbeklarning obroʻsini oshirishga xizmat qilayotganligining guvohimiz.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, ijtimoiy siyosatning muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Demak, bu soha har tomonlama rivojlanishni talab etadi. Chunki sport aholi salomatligini mustahkamlaydi, yosh avlodni sog‘lom va barkamol etib tarbiyalash orqali jamiyatda sog‘lom turmush tarzini qaror toptiradi. Shuningdek, sport barchaga, xususan, ulg‘ayib kelayotgan yosh avlodga yuksak madaniyat, vatanparvarlik tuyg‘ularini shakllantirishda ham muhim o‘rin tutadi.

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.

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. Bunday salbiy harakatlar 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‘shishiga 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 yalpi mashg‘ulot yuklamalari hajmi va shiddati funksional imkoniyatdan past bo‘lsa jismoniy sifatlarning shakllanishi susayadi, ish qobiliyati oshmaydi.

Demak, 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.

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 ikki tayyorgarlik turlari mazmuni va darajasi bilan bog'liq.

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. Darhaqiqat, jismoniy tayyorgarlik malakali sportchi xotin-qizlarni tayyorlashda eng muhim poydevor sifatida sport mahoratining samarali shakllanishida beqiyos omil bo'lib hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, 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.

Adabiyotlar:

1. Abduraxmonov M., Maxmudov A. Jismoniy tarbiya va sport. Sport tibbiyoti. T.: 2016. Ilmiy texnika axboroti-press n
2. ashriyoti.
2. "Ayollarning fan va sportdagi o'rni". Ilmiy amaliy anjuman tezislarini to'plami. 2007-yil 14-aprel.
3. Юлдашева, С. Н. (2020). СОЦИОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЧИТАТЕЛЬСКОЙ АУДИТОРИИ. ТИПОЛОГИЯ ЧИТАТЕЛЕЙ. Oriental Art and Culture, (V).
4. Sohibaxon, Y. (2021). O'ZBEKISTONDA KUTUBXONACHILIK SOHASINING RIVOJI. Oriental Art and Culture, (7), 260-268.