

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

Qo'lyozma huquqida

UDK № 796-055.2:371.487 (575.1)

DJURAEVA MAHASTI ZOKIR QIZI

O'ZBEKISTON XOTIN-QIZLAR SPORTINI
RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI

**5A112001 Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va
metodikasi**

Magistr akademik darajasini olish uchun yozilgan

D I S S E R T A T S I Y A

Ilmiy rahbar: p.f.n. professor B.B Ma'murov

БУХОРО - 2018

Dissertatsiya Buxoro davlat universiteti

Jismoniy madaniyat fakulteti

Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport kafedrasida bajarilgan

Ilmiy rahbar:

imzo

ilmiy darajasi va unvoni, ismi-sharifi

Rasmiy oppnent:

imzo

ilmiy darajasi va unvoni, ismi-sharifi

Kafedra mudiri:

imzo

ilmiy darajasi va unvoni, ismi-sharifi

Magistratura bo'limi boshlig'i:

imzo

ilmiy darajasi va unvoni, ismi-sharifi

Magistr:

imzo

ilmiy darajasi va unvoni, ismi-sharifi

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

Fakultet: Jismoniy madaniyat

Magistratura talabasi: Djuraeva
Mahasti Zokir qizi

Kafedra: Fakultetlararo jismoniy
madaniyat va sport

Ilmiy rahbar: p.f.n. professor B.B
Ma'murov

O'quv yili: 2017-2018

Mutaxassisligi: 5A112001 Jismoniy
tarbiya va sport mashg'ulotlari
nazariyasi va metodikasi

**“O'ZBEKISTON XOTIN-QIZLAR SPORTINI RIVOJLANTIRISHNING
PEDAGOGIK ASOSLARI” MAVZUSIDAGI MAGISTRLIK
DISSERTATSIYASI ANNOTATSIYASI**

Tadqiqot ishining dolzarbligi: Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa xotin –qizlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali xotin –qizlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, shuningdek, xotin –qizlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Yurtimiz vakillarining Olimpiya o'yinlari, jahon chempionatlari, Osiyo o'yinlari va chempionatlari hamda xalqaro musobaqalarda yuksak natijalarga erishayotgani, dunyoda O'zbekistonning obro'-e'tibori va sport salohiyati yanada oshayotgani, Respublikamiz hududlarida jahon andozalariga mos muhtasham sport inshootlari barpo etilayotgani, o'quvchi va talaba yoshlar o'rtasida uch bosqichdan iborat «Umid nihollari», «Barkamol avlod» va «Universiada» sport musobaqalari va ularda shug'ullanuvchi xotin –qizlar ko'payib borayotgani ayniqsa e'tiborlidir.

Shu bilan birga, mamlakatimizning barcha hududlarida ommaviy sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va ma'naviy sog'lomlikning asosi ekanini targ'ib-tashviq qilish, hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni zararli odatlardan asrash, ularga o'z qobiliyat va iste'dodlarini ro'yobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish hamda maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish borasida muhim va dolzarb vazifalar turibdi.

O'zbekiston Respublikasi hududlarida jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa xotin-qizlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish, mamlakatimizda bu borada yaratilgan sharoitlardan samarali foydalanish natijadorligini oshirish maqsadida qator qonun, farmon va qarorlar qabo'l qilindi. Jumladan birinchi Prezident I.A.Karimovning 2000 yil "O'zbekistonda "Uch bosqichli" ("Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada") musobaqalar tizimini joriy etish to'g'risida"gi, 2002 yil 24 oktyabrdagi "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida"gi farmoni, 2010 yil 1 apreldagi "Qishloq joylardagi bolalar sporti ob'ektlarida band bo'lgan ayol sport ustozlari mehnatini rag'batlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori shuningdek mamlakatimiz prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2017 yil 3iyun PQ-3031-sonli "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish to'g'risida"gi, 2018 yil 5 martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-sonli farmon va qarorlari shuningdek, jismoniy tarbiya va sportga oid chiqqan hukumat qaror va farmonlarida belgilangan vazifalar, barcha ta'lim muassasalarida bugungi kunda eng dolzarb masala, ya'ni barcha turdagi aholi jumladan xotin-qizlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sport harakatini kuchaytirish, uning ommaviyligini oshirish, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini yangi usul va vositalar orqali tashkil qilish va o'tkazish, ko'proq xotin-qizlarni sport mashg'ulotlariga ommaviy ravishda uzluksiz jalb qilishga va rivojlantirishga qaratilgan hamda ommaviy-sport tadbirlarini tashkil qilishga yo'naltirilgan.

Bugungi kunda Oliy va o'rta-maxsus ta'lim muassasalarida davlat dasturi asosida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya va sport darslaridagi turli-tuman mashqlar, sport va harakatli o'yinlar shug'ullanuvchilarning jismoniy jihatdan rivojlanishida muhim omil ekanligini rad etib bo'lmaydi. SHuningdek, sport turlari bo'yicha to'garak (seksiya) mashg'ulotlari, sport musobaqalari unga qo'shimcha ravishda jismoniy barkamollikni (agar doimiy ishtirok etilsa) tarbiyalashga xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya darslarida mahalliy millat qizlari (asosan yuqori sinflar), ayniqsa, qishloq qizlari har doim ham qiziqib faol ishtirok etishmaydi. Ko'pchilik qizlar esa sport to'garaklari mashg'ulotlari va sport musobaqalarida umuman qatnashmaydi. Buning sabablari ko'p, ayniqsa:

- o'g'il bolalar bilan birgalikda (dars jarayonida) shug'ullanish yoki o'ynashni uncha xush ko'rishmaydi;

- u-bu sabablarga (urf-odat, balog'at yoshi) ko'ra uyalish kuchli bo'ladi;

- tana a'zolarining o'sishi, og'irlashishi mashqlar va o'yinlar bilan shug'ullanishiga o'ng'aysizlik tug'diradi;

- boshqa fanlar va turli o'y, turmush yumushlariga bo'lgan talab, ehtiyoj, xohishlar bilan vaqt etishmaydi;

- jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni umuman xohlashmaydi yoki o'ziga ep ko'rmaydi;

- sportga qiziqish darajasi deyarlik yo'q hisobi va hokazo.

Mazkur sabablarning negizida bir qator ijtimoiy-tarbiyaning etishmasligi, oila, maktab va boshqa o'quv muassasalarida ota-onalar, o'qituvchi-murabbiylarning qizlar jismoniy tarbiyasiga e'tiborsizligi bilan bog'liq muammolar asosiy o'rinni tashkil qiladi. Matbuot, teleradio, nikoh to'ylari va boshqa ommaviy-madaniy tadbirlarda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati, sog'lom ona-sog'lom bola, sog'lom turmush tarzi, barkamol avlod va ular bilan aloqador muammolar bo'yicha targ'ibot ishlarini izchil olib borishga to'g'ri keladi. Hozirgi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasida hamda pedagogika va psixologiyada o'zlarining yuqori salohiyatli ilmiy tadqiqotlari bilan munosib xissa qo'shib kelayotgan Sh.X.Xankeldiev, I.A.Koshbaxtiev, Sh.Kurbanov,

E.A.Seytxalilov, F.A.Kerimov, M.N.Umarov, T.S.Usmanxodjaev, Yu.M.Yunusova, L.R.Ayrapetyants, M.R.Salomov, M.N.Umarov, A.K.Eshtaev, R.D.Xalmuxamedov, Z.Gapparov, Sh.Isroilov, K.Yarashev, O.Qurbonov, K.Shokirjonova, H.Maxmudova, N.T.To'xtaboev, M.Olimov va boshqa olimlarning o'z ilmiy izlanishlarida xotin-qizlarga jismoniy yuklamalarni berishning turli samarali yo'llarini yoritganlar.

Yuqoridagi ilmiy – uslubiy adbiyotlar, dissertatsiya ishlarining tahlili shuni ko'rsatadiki xotin-qizlar organizmiga beriladigan yuklamalar meyorlari pedagogik asoslari bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalarning yetarlicha emasligi ushbu tadqiqotning dolzarbligini belgilaydi.

Tadqiqot ishining ob'ekti: Buxoro davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti va Buxoro shaharidagi Badiiy gimnastika bo'yicha ixtisoslashtirilga bolalar va o'smirlar sport maktabi.

Tadqiqot ishining predmeti: Buxoro davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti va Buxoro shaharidagi Badiiy gimnastika bo'yicha ixtisoslashtirilga bolalar va o'smirlar sport maktabi tarbiyalanuvchulari.

Tadqiqot ishining maqsadi: Xotin –qizlarni jismoniy tarbiya va sportga jalb etishning dolzarb muammolarini o'rganish va ularni hal qilish yo'llari bo'yicha amaliy tavsiyalar berish hamda qizlarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda maxsus mashqlardan foydalanish samaradorligi tajribada isbotlash.

Tadqiqot ishining vazifalari: biz o'z oldimizga qo'ygan maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalarni belgilab oldik

- Mavzuga oid ilmiy adbiyotlarni o'rganish va tahlil qilish;
- ilg'or tajribalarni o'rganish;
- pedagogik kuzatish;
- tajriba darslarini tashkil qilish va o'tkazish;
- suhbat o'tkazish;
- nazorat darslari o'tkazish va b.
- Xotin –qizlardan jismoniy madaniyat va sport bo'yicha mutaxassislar tayyorlashning dolzarb muammolarini hal qilish yo'llari bo'yicha amaliy tavsiyalar

berish

Tadqiqot ishining ilmiy yangiligi. Mazkur dissertatsiya orqali viloyatda xotin-qizlar sportining rivojlantirishning pedagogik, jismoniy tarbiya va sport darslarini qiz bolalar bilan milliy xususiyatlarimizdan kelib chiqqan holda to'liq ayol o'qituvchilarning olib borishi, ayol mutaxassis-kadrlar sonini oshirish uchun birinchi galda o'quv dasturlari, o'quv-uslubiy qo'llanmalar, adabiyotlarning yangi avlodini yaratish, xotin-qizlarga kirish imtixonlarida imtiyozlar yaratishga imkon beradi.

Tadqiqot ishining amaliy nazariy ahamiyati. Olib borilgan anketa-savolnomalar, mutassaddi xodimlar tomonidan keltirilgan statistik ma'lumotlar, ilmiy ma'lumotlar viloyatda xotin-qizlar sportini rivojlantirish va yuqori samaradorlikka erishishning nazariy asoslari ishlab chiqildi.

Ishning nazariy ahamiyati shundaki unda asosiy o'rinni anketa-savolnomalar, statistik ma'lumotlar, tahlillar tashkil etadi, shu asosida viloyatda xotin-qizlar sportini rivojlantirish, yuqori sinf o'quvchilari (qiz bolalar) bilan jismoniy tarbiya darslarini ayol o'qituvchilar olib borishining anik maqsad asosidagi yo'nalishi yaratiladi.

Yuqori sinf o'quvchilari o'rtasida qiz bolalar bilan jismoniy tarbiya va sport darslarini ayol mutaxassislar olib borishini to'liq ta'minlash milliylikdan kelib chiqqan holda bugungi kun talabi ekanligi yaqqol ko'zga tashlanmoqda.

Ayol mutaxassis murabbiylarning etishmasligi, xotin-qizlarning sport turlari bo'yicha shug'ullanishlari, ularni shu sohaga jalb qilish, mutaxassis-kadrlarni tayyorlashda imtiyozlarning yaratilganligi talab darajasida emasligi aniqlandi.

Viloyatda xotin-qizlar sportini rivojlantirish, ularni sportga jalb qilish uchun Tadqiqot natijalaridan amaliyotda keng foydalanish mumkin.

Tadqiqot ishining usullari:

- adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish;
- ilg'or tajribalarni o'rganish;
- pedagogik kuzatish;
- tajriba darslarini tashkil qilish va o'tkazish;

- suhbat o‘tkazish;
- nazorat darslari o‘tkazish va b.

Tadqiqot ishining nazariy - metodologik asosi: bo‘lib, O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi, Prezident farmon va qarorlari, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining farmon va qarorlari, ma’naviy qadriyatlar, jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga oid farmon va qarorlar xizmat qiladi.

Tadqiqot natijalarining nazariy va amaliy ahamiyati, ish tuzilmasining tavsifi: Xotin – qizlarni jismoniy tarbiya va sportga jalb etishning dolzarb muammolarini o‘rganish va ularni hal qilish yo‘llari bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqiladi va amaliyotga tadbiiq etiladi. Ish kirish, 4 bob, xulosa va foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati bilan 95 betni tashkil etadi.

Ilmiy rahbar: _____ p.f.n. professor B.B Ma‘murov

Magistratura talabasi: _____ Djuraeva Mahasti Zokir qizi

**MINISTRY OF HIGHER AND SECONDARY SPECIALYZED
EDUCATION OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN**

BUKHARA STATE UNIVERSITY

Faculty: Physical culture

The student of MD : Djuraeva Mahasti
Zokir kizi

Department: Physical training and
sport in faculties

Scientific supervisor: c.p.s. professor
B.B. Ma'murov

Academic year: 2017-2018

Specialty: 5A112001 The methodic and
theory of physical training and sport
trainings

**SUMMARY TO MD DISSERTATION ON THEME “PEDAGOGICAL
BASES OF DEVELOPING WOMEN-GIRLS SPORTS IN UZBEKISTAN”**

The actuality of the research: Creating a healthy lifestyle in the community, creating the enabling environment for the regular engagement of the population, especially women with physical training and sports, through their sporting competitions, their will, power and abilities a large-scale work are being carried out to strengthen the confidence, courage and patriotism, fostering a sense of loyalty to the Motherland, as well as systematic organizing of talented athletes among women, and further development of physical culture and sports.

The representatives of our country have achieved great results in the Olympic Games, world championships, Asian Games and championships, as well as international competitions, the world's reputation and sports potential, the creation of the world-class sports facilities, It is especially noticeable that there are three stages among students in sports competitions "Umid Nihollari", "Barkamol avlod" and "Universiada" and the number of women and girls involved in them.

At the same time, promoting mass sports in the human and family life in all regions of the country is a propagation of the fact that it is the basis of physical and spiritual health, protecting youths who come to life with harmful habits, and the

creation of the necessary conditions for the realization of their talents, the selection of talented athletes among them, and the improvement of the targeted training system are important and urgent tasks. A number of laws, decrees and resolutions have been adopted to further develop the physical culture and sports in the regions of the Republic of Uzbekistan, ensure the involvement of all segments of the population, especially women and girls involvement to physical education and sports. The First President of Uzbekistan Islam Karimov signed the Law of the Republic of Uzbekistan "On Introduction of the System of Competitions" Three Steps "(Umid Nihollari, Barkamol Avlod, Universiada) in Uzbekistan in 2000, the Resolution of the President of the Republic of Uzbekistan dated April 1, 2010 "On Measures to Encourage the Functioning of Women's Sports Mentors in Children's Sports in Rural Areas" Presidential Decree "On further development of physical culture and mass sports in the Republic of Uzbekistan", from March 5, 2018 "On measures to radically improve the system of public administration in the field of physical training and sports", approved by the order of the President Sh.M.Mirziyoev № 2017 3-P-3031 and decrees and resolutions of the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan № PF-5368 as well as the tasks envisaged by the decrees and resolutions of the government concerning physical training and sports, the most actual issue today is to strengthen physical education and sport among women, to increase their popularity, to organize and conduct physical training and sports through new methods and means , aimed at increasing involvement and development of women in mass sports, as well as organizing mass sports events.

Today it is impossible to deny that in the higher and secondary specialized educational institutions, a variety of exercises in physical training and sports, which are held on the basis of the state program, are an important factor in the physical development of sports and mobility. In addition, sports clubs, sports competitions and sports competitions help to bring up physical fitness (if it is permanent).

At the physical training classes, local girls (mostly senior), especially girls from rural areas, are not always actively involved. Most girls do not participate in sports clubs and sports events at all. The reasons for this are many, in particular:

- They do not like to interact or play with boys;
- It is strongly embarrassed for these reasons (tradition, age);
- Increase in body weight and difficulty in exercise and playing are intolerable;
- Lack of other subjects and different thinking, needs, needs and wishes of time;
- Do not want to do physical exercises or want;
- The level of interest in sports, and so on.

Shakhtar Sh.X.Hankeldiev, I.A.Koshbaxtiey, Sh.Kurbanov, E.A.Setkalilov, F.A.Kerimov, M.N.Umarov, T.S.Usmankhodjaev, Sh.H.Hakhtiyorov, Yu.M.Yunusova, LRAyrapetyants, MRSalomov, M.N.Umarov, A.K.Eshtaev, R.D.Xhalmuhamedov, Z.Gapparov, Sh.Isroilov, K.Yarashev, O.Gurbonov, K.Shokirjonova, H.Maxmudova, N.T.To'xtaboev, M.Olimov and other scholars have described various ways of giving physical assurance to women in their research.

All the works what we saw and analyzes of dissertation show there is not enough materials for developing women and girls sports in our country and that can be shows the theme of the dissertation is very actual theme for today.

The object of the research: Children's and youth sports school specializing in Rhythmic Gymnastics in Bukhara State University, Faculty of Physical Culture and Bukhara.

The subject of the research: Pupils of the school of physical culture at Bukhara State University and the children's and youth sports school specializing in Rhythmic Gymnastics in Bukhara.

The purpose of the research: Studying actual problems of involvement of women in physical training and sports and giving practical advice on how to solve

them, and proving the effectiveness of using special exercises to improve girls' physical fitness.

The tasks of the research: We have set the following tasks to achieve our goals:

- Studying and analyzing the scientific literature on the subject;
- studying advanced experiences;
- pedagogical observation;
- organization and carrying out of experimental classes;
- interviewing;
- carrying out control classes, and so on.
- Providing practical advice on ways to solve actual problems of training

women in physical culture and sports

The scientific novelty of research. Through this dissertation, it is planned to conduct full-fledged teachers' trainings based on national characteristics of women's sports, pedagogical, physical training and sports in women's sports, first-hand training programs, the creation of a new generation of literature, the creation of privileges in the entrance exams for women.

The practical and theoretical significance of the research. The theoretical foundations of questionnaires, questionnaires, scientific data provided by competent staff, scientific data on development of women's sports and achievement of high efficiency are developed in the region.

Theoretical significance of the work is that the main role is forming questionnaires, statistical data, analyzes, on the basis of which the development of women's sport in the region is carried out by women teachers with physical education classes with senior pupils the direction of thematic objective is created.

It is evident that the need for full-fledged female teachers in physical training and sports among high school students is based on nationality. The lack of specialist trainers, the fact that women are engaged in sports, their involvement in this field, and the creation of incentives for the training of specialists are not at the

level required. The results of the research can be widely used in practice in the region to develop and promote women's sports.

The research methods:

- study and analysis of literature;
- studying advanced experiences;
- pedagogical observation;
- organization and carrying out of experimental classes;
- interviewing;
- carrying out control classes, and so on.

Theoretical and methodological basis of research is based on the decrees and resolutions of the Constitution of the Republic of Uzbekistan, decrees and resolutions of the President, decrees and resolutions of the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan, moral values, physical culture and sports development.

Theoretical and practical significance of the research results, description of the structure of the research: Practical advice on practical ways of studying and solving urgent problems of involvement of women in physical education and sports are developed and put into practice. The workbook consists of introduction, 4 chapters, conclusion, list of used literatures and 107 pages.

Scientific supervisor: _____ **c.p.s. professor B.B Ma'murov**

Student of MD: _____ **Djuraeva Mahasti Zokir kizi**

MUNDARIJA

Kirish	16
I Bob. Mavzuga oid ilmiy adabiyotlar tahlili	21
1.1. O‘zbek xotin-qizlarining milliy xususiyatlari va hozirgi davr jismoniy madaniyatining ularga ta’siri	21
1.2. Xotin-qizlar salomatligi va turmush madaniyatini yaxshilashda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati	23
1.3. Mahalliy millat qizlarini sportga jalb etish masalalari	26
1.4. Xotin-qizlar sihat-salomatligi xaqida	28
1.5. Xotin-qizlar sportini rivojlantirishning pedagogik asoslari	34
II Bob. Xotin-qizlar organizmining o‘ziga xos fiziologik xususiyatlari va ularning jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishi	38
2.1. Qizlarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda tarbiya va sport mashg‘ulotlarda maxsus mashqlarning qo‘llash uslubiyatlari	39
2.2. Turli yoshdagi xotin-qizlar uchun sport mashg‘ulotlarini tanlashning muhim tasniflari	43
2.2.1. Badiiy gimnastika	45
2.2.2. Sport gimnastikasi	46
2.2.3. Suzish	47
2.2.4. Tennis	48
2.2.5. Sport o‘yinlari	49
2.3. Jismoniy mashg‘ulotlar bilan fasllarda to‘g‘ri shug‘ullanishni tashkil qilish	49
2.4 Xotin –qizlar uchun noan’anaviy o‘yin-mashqlar	53
2.5. Xotin- qizlar uchun jismoniy mashqlarni tanlash	57

III-Bob. Gimnastika bilan shug‘ullanishni organizmga ta’siri		64
3.1.	Gimnastikachi tayyorgarligining ko‘p yillik bosqichlari.	67
3.2.	Gimnastikachilarni tayyorlashni boshqarish.	70
3.3.	Gimnastika mashg‘ulotining nazariy asoslari.	75
3.4.	Sport mahoratiga erishish davrida gimnastikachi o‘smirlar bilan ishlash xususiyatlar	77
3.4.1.	16-18 yoshli gimnastikachilarning morfofunktsional xususiyatlari.	77
3.5.	Sport mahoratiga erishish davrida gimnastikachi qizlar bilan ishlash xususiyatlari.	79
3.5.1.	Gimnastikachi qizlarning morfofunktsional xususiyatlari.	79
3.6.	Gimnastikaga o‘rgatishda psixologik yondashuv.	80
3.6.1.	Musobaqa ishonchliligini baholash.	81
IV-BOB. Gimnastikachi qizlarni jismoniy tayyorgarligini aniqlash		83
4.1.	Qizlarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda maxsus mashqlarni bajarishning qizlarni jismoniy rivojlanganlik darajasi	83
4.2.	Maxsus mashqlarni bajarishda qizlarning jismoniy tayyorgarligini aniqlashda tezkorlik va qisqa masofachini tezkorligini rivojlantirish	86
4.3.	Tadqiqot natijalarining tahlili	94
Xulosa		100
Amaliy tavsiyalar		100
Foydalanilgan adabiyotlar ro`yxati		103

KIRISH

Tadqiqot ishining dolzarbligi: Jamiyatimizda sogʻlom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa xotin –qizlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shugʻullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali xotin –qizlarda oʻz irodasi, kuchi va imkoniyatlariga boʻlgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuygʻularini kamol toptirish, shuningdek, xotin –qizlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirishga yoʻnaltirilgan keng koʻlamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Yurtimiz vakillarining Olimpiya oʻyinlari, jahon chempionatlari, Osiyo oʻyinlari va chempionatlari hamda xalqaro musobaqalarda yuksak natijalarga erishayotgani, dunyoda Oʻzbekistonning obroʻ-eʻtibori va sport salohiyati yanada oshayotgani, Respublikamiz hududlarida jahon andozalariga mos muhtasham sport inshootlari barpo etilayotgani, oʻquvchi va talaba yoshlar oʻrtasida uch bosqichdan iborat «Umid nihollari», «Barkamol avlod» va «Universiada» sport musobaqalari va ularda shugʻullanuvchi xotin –qizlar koʻpayib borayotgani ayniqsa eʻtiborlidir.

Shu bilan birga, mamlakatimizning barcha hududlarida ommaviy sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va maʼnaviy sogʻlomlikning asosi ekanini targʻib-tashviq qilish, hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni zararli odatlardan asrash, ularga oʻz qobiliyat va isteʼdodlarini roʻyobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish hamda maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish borasida muhim va dolzarb vazifalar turibdi.

Oʻzbekiston Respublikasi hududlarida jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa xotin –qizlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shugʻullanishga jalb etish, mamlakatimizda bu borada yaratilgan sharoitlardan samarali foydalanish natijadorligini oshirish maqsadida qator qonun, farmon va qarorlar qaboʻl qilindi. Jumladan birinchi Prezident I.A.Karimovning 2000 yil “Oʻzbekistonda “Uch bosqichli” (“Umid nihollari”,

“Barkamol avlod”, “Universiada”) musobaqalar tizimini joriy etish to‘g‘risida”gi, 2002 yil 24 oktyabrdagi “O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzish to‘g‘risida”gi farmoni, 2010 yil 1 apreldagi “Qishloq joylardagi bolalar sporti ob‘ektlarida band bo‘lgan ayol sport ustozlari mehnatini rag‘batlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori shuningdek mamlakatimiz prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2017 yil 3iyun PQ–3031-sonli “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish to‘g‘risida”gi, 2018 yil 5 martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-sonli farmon va qarorlari shuningdek, jismoniy tarbiya va sportga oid chiqqan hukumat qaror va farmonlarida belgilangan vazifalar, barcha ta’lim muassasalarida bugungi kunda eng dolzarb masala, ya’niy barcha turdagi aholi jumladan xotin-qizlar o‘rtasida jismoniy tarbiya va sport harakatini kuchaytirish, uning ommaviyligini oshirish, jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini yangi usul va vositalar orqali tashkil qilish va o‘tkazish, ko‘proq xotin-qizlarni sport mashg‘ulotlariga ommaviy ravishda uzluksiz jalb qilishga va rivojlantirishga qaratilgan hamda ommaviy-sport tadbirlarini tashkil qilishga yo‘naltirilgan.

Bugungi kunda Oliy va o‘rta-maxsus ta’lim muassasalarida davlat dasturi asosida o‘tkaziladigan jismoniy tarbiya va sport darslaridagi turli-tuman mashqlar, sport va harakatli o‘yinlar shug‘ullanuvchilarning jismoniy jihatdan rivojlanishida muhim omil ekanligini rad etib bo‘lmaydi. SHuningdek, sport turlari bo‘yicha to‘garak (seksiya) mashg‘ulotlari, sport musobaqalari unga qo‘shimcha ravishda jismoniy barkamollikni (agar doimiy ishtirok etilsa) tarbiyalashga xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya darslarida mahalliy millat qizlari (asosan yuqori sinflar), ayniqsa, qishloq qizlari har doim ham qiziqib faol ishtirok etishmaydi. Ko‘pchilik qizlar esa sport to‘garaklari mashg‘ulotlari va sport musobaqalarida umuman qatnashmaydi. Buning sabablari ko‘p, ayniqsa:

- o‘g‘il bolalar bilan birgalikda (dars jarayonida) shug‘ullanish yoki o‘ynashni uncha xush ko‘rishmaydi;
- u-bu sabablarga (urf-odat, balog‘at yoshi) ko‘ra uyalish kuchli bo‘ladi;

- tana a'zolarining o'sishi, og'irlashishi mashqlar va o'yinlar bilan shug'ullanishiga o'ng'aysizlik tug'diradi;

- boshqa fanlar va turli o'y, turmush yumushlariga bo'lgan talab, ehtiyoj, xohishlar bilan vaqt etishmaydi;

- jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni umuman xohlashmaydi yoki o'ziga ep ko'rmaydi;

- sportga qiziqish darajasi deyarlik yo'q hisobi va hokazo.

Mazkur sabablarning negizida bir qator ijtimoiy-tarbiyaning etishmasligi, oila, maktab va boshqa o'quv muassasalarida ota-onalar, o'qituvchi-murabbiylarning qizlar jismoniy tarbiyasiga e'tiborsizligi bilan bog'liq muammolar asosiy o'rinni tashkil qiladi. Matbuot, teleradio, nikoh to'ylari va boshqa ommaviy-madaniy tadbirlarda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati, sog'lom ona-sog'lom bola, sog'lom turmush tarzi, barkamol avlod va ular bilan aloqador muammolar bo'yicha targ'ibot ishlarini izchil olib borishga to'g'ri keladi. Hozirgi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasida hamda pedagogika va psixologiyada o'zlarining yuqori salohiyatli ilmiy tadqiqotlari bilan munosib xissa qo'shib kelayotgan Sh.X.Xankeldiev, I.A.Koshbaxtiev, Sh.Kurbanov, E.A.Seytxalilov, F.A.Kerimov, M.N.Umarov, T.S.Usmanxodjaev, Yu.M.Yunusova, L.R.Ayrapetyants, M.R.Salomov, M.N.Umarov, A.K.Eshtaev, R.D.Xalmuxamedov, Z.Gapparov, Sh.Isroilov, K.Yarashev, O.Qurbonov, K.Shokirjonova, H.Maxmudova, N.T.To'xtaboev, M.Olimov va boshqa olimlarning o'z ilmiy izlanishlarida xotin-qizlarga jismoniy yuklamalarni berishning turli samarali yo'llarini yoritganlar.

Yuqoridagi ilmiy – uslubiy adbiyotlar, dissertatsiya ishlarining tahlili shuni ko'rsatadiki xotin-qizlar organizmiga beriladigan yuklamalar meyorlari pedagogik asoslari bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalarning yetarlicha emasligi ushbu tadqiqotning dolzarbligini belgilaydi.

Tadqiqot ishining ob'ekti: Buxoro davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti va Buxoro shaharidagi Badiiy gimnastika bo'yicha ixtisoslashtirilgan bolalar va o'smirlar sport maktabi.

Tadqiqot ishining predmeti: Buxoro davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti va Buxoro shaharidagi Badiiy gimnastika bo'yicha ixtisoslashtirilgan bolalar va o'smirlar sport maktabi tarbiyalanuvchulari.

Tadqiqot ishining maqsadi: Xotin –qizlarni jismoniy tarbiya va sportga jalb etishning dolzarb muammolarini o'rganish va ularni hal qilish yo'llari bo'yicha amaliy tavsiyalar berish hamda qizlarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda maxsus mashqlardan foydalanish samaradorligi tajribada isbotlash.

Tadqiqot ishining vazifalari: biz o'z oldimizga qo'ygan maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalarni belgilab oldik

- Mavzuga oid ilmiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish;
- ilg'or tajribalarni o'rganish;
- pedagogik kuzatish;
- tajriba darslarini tashkil qilish va o'tkazish;
- suhbat o'tkazish;
- nazorat darslari o'tkazish va b.
- Xotin –qizlardan jismoniy madaniyat va sport bo'yicha mutaxassislar tayyorlashning dolzarb muammolarini hal qilish yo'llari bo'yicha amaliy tavsiyalar berish

Tadqiqot ishining ilmiy yangiligi. Mazkur dissertatsiya orqali viloyatda xotin-qizlar sportining rivojlantirishning pedagogik, jismoniy tarbiya va sport darslarini qiz bolalar bilan milliy xususiyatlarimizdan kelib chiqqan holda to'liq ayol o'qituvchilarning olib borishi, ayol mutaxassis-kadrlar sonini oshirish uchun birinchi galda o'quv dasturlari, o'quv-uslubiy qo'llanmalar, adabiyotlarning yangi avlodini yaratish, xotin-qizlarga kirish imtixonlarida imtiyozlar yaratishga imkon beradi.

Tadqiqot ishining amaliy nazariy ahamiyati. Olib borilgan anketa-savolnomalar, mutassaddi xodimlar tomonidan keltirilgan statistik ma'lumotlar, ilmiy ma'lumotlar viloyatda xotin-qizlar sportini rivojlantirish va yuqori samaradorlikka erishishning nazariy asoslari ishlab chiqildi.

Ishning nazariy ahamiyati shundaki unda asosiy o‘rinni anketa-savolnomalar, statistik ma’lumotlar, tahlillar tashkil etadi, shu asosida viloyatda xotin-qizlar sportini rivojlantirish, yuqori sinf o‘quvchilari (qiz bolalar) bilan jismoniy tarbiya darslarini ayol o‘qituvchilar olib borishining anik maqsad asosidagi yo‘nalishi yaratiladi.

Yuqori sinf o‘quvchilari o‘rtasida qiz bolalar bilan jismoniy tarbiya va sport darslarini ayol mutaxassislar olib borishini to‘liq ta’minlash milliylikdan kelib chiqqan holda bugungi kun talabi ekanligi yaqqol ko‘zga tashlanmoqda.

Ayol mutaxassis murabbiylarning etishmasligi, xotin-qizlarning sport turlari bo‘yicha shug‘ullanishlari, ularni shu sohaga jalb qilish, mutaxassis–kadrlarni tayyorlashda imtiyozlarning yaratilganligi talab darajasida emasligi aniqlandi.

Viloyatda xotin-qizlar sportini rivojlantirish, ularni sportga jalb qilish uchun Tadqiqot natijalaridan amaliyotda keng foydalanish mumkin.

Tadqiqot ishining usullari:

- adabiyotlarni o‘rganish va tahlil qilish;
- ilg‘or tajribalarni o‘rganish;
- pedagogik kuzatish;
- tajriba darslarini tashkil qilish va o‘tkazish;
- suhbat o‘tkazish;
- nazorat darslari o‘tkazish va b.

Tadqiqot ishining nazariy - metodologik asosi: bo‘lib, O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi, Prezident farmon va qarorlari, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining farmon va qarorlari, ma’naviy qadriyatlar, jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga oid farmon va qarorlar xizmat qiladi.

Tadqiqot natijalarining nazariy va amaliy ahamiyati, ish tuzilmasining tavsifi: Xotin – qizlarni jismoniy tarbiya va sportga jalb etishning dolzarb muammolarini o‘rganish va ularni hal qilish yo‘llari bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqiladi va amaliyotga tadbiiq etiladi. Ish kirish, 4 bob, xulosa va foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati bilan 95 betni tashkil etadi.

I Bob. MAVZUGA OID ILMIY ADABIYOTLAR TAHLILI

1.1. O‘zbek xotin-qizlarining milliy xususiyatlari va hozirgi davr jismoniy madaniyatining ularga ta’siri

Qadimiy ajdodlar haqidagi afsonalar, tarixiy manba’lar va ilmiy tadqiqotlarning natijalariga asoslanilsa, xotin-qizlar erkaklar va yigitlar bilan ijtimoiy mehnat, ov va turli marosimlarda baravar-teng ishtirok etishgan. «Avesto», «Alpomish», «Go‘ro‘g‘li», «To‘maris», «Qirq qiz» kabi tarixiy asarlar va xalq og‘zaki ijodi qahramonlarini eslashning o‘zi bunday dalillarni isbotlab beradi.

Sharq xalqlarining, ayniqsa hozirgi O‘zbekiston xududlarida yashab o‘tgan xalqning ijtimoiy-madaniy turmush madaniyati davrlar osha boyib, rivoj topgan. Bularni Abu Ali Ibn Sino, Farobiy, Al-Xorazmiy, Beruniy, Amir Temur, Mirzo Ulug‘bek, Alisher Navoiy va boshqa juda ko‘p mutaffakkir olimlar ulug‘ zotlar hayoti hamda ularning qoldirgan ilmiy meroslaridan bilish mumkin. Ularda xotin-qizlar timsoli g‘oyat ulug‘langan va go‘zalliklari, iffat va axloqlari badiiy jihatdan tavsiflangan.

Markaziy Osiyo va boshqa xududlarni Arablar tomonidan istilo qilinishi (V-VIII asr) hamda ularning madaniyati, ma’rifati chuqur o‘rnashib qolinishi (IX-XIX asr) xotin-qizlarning ijtimoiy-ruhiy holatlari va tashqi kiyinish madaniyatiga o‘z ta’sirini o‘tkazdi. SHu asosda ayollar va hatto endi voyaga yetayotgan qizlar ham paranjida yurish madaniyati odat tusiga aylangan. Ularning bir tomonlari hozirgi davrda ham «hijob» shaklida saqlanib, davom etib kelmoqda. Xotin-qizlarning paranjida yurishi mahalliy kishilarning xoxish va istaklari asosida xilma-xil mazmunlarni keltirib chiqarganligini ta’kidlash lozim bo‘ladi. Ya’ni ko‘chaga chiqmaslik, ariqdan sakrab o‘tmaslik, hatto yaqin qarindoshlar oldida ham yuzni bekitib so‘rashish va h.k. Bunday jihatlar Arab mamlakatlarida to‘la taqiqlanmagan. Buni «Muhammadin Rasululloh» (1997), «Vijdon» va boshqa Arab kinolari-da ko‘rish mumkin.

«Xijob» va paranjilarda yurgan xotin-qizlarning barchasi ham vij-doni pok, halol, eriga to‘la sadoqatli deb bo‘lmaydi. Bunday hayotiy voqeliklar haqida «Paranji sirlari», Gulsara», «Nurxon» va boshqa ko‘pgina dramatik asarlarda (p’essalar) o‘z ifodasini topgan.

Ma’lumki XIX asrning ikkinchi yarmida Chor Rossiyasi Markaziy Osiyoni o‘rganish maqsadida o‘z vakillari, olimlarini tez-tez yuborib turgan. Ular mahalliy millat madaniyatini tarqata boshlagan. Oqibatda zo‘ravonlik bilan Chor Rossiyasi Markaziy Osiyoni o‘zining mustamlakasiga Rus tuzem maktablari, dramatik asarlar, sirk, turli xil tomoshalari bilan mahalliy millat orasiga kirib borgan va o‘z maqsadlari yo‘lida turli madaniy-ma’rifiy tadbirlarni tashkil qilishgan. Bunday jihatlar ayniqsa 1917 yildagi oktyabr inqilobidan keyin yangi shakl va mazmunda majburan keng tarqaldi. Bularni 1926-1928 yilda “Xotin-qizlar ozodligi” uchun olib borgan bemani tadbirlar, paranjilarni yoqish, yosh ayollarni turli ishlarga jalb etish kabi tadbirlar misolida ko‘rish qiyin emas. Ular haqida juda ko‘p kitoblar, maqolalar, tarix muzeylarining eksponatlari guvohlik beradi. Qadimgi davrlarda xotin-qizlar uchun maxsus madrasalar bo‘lmasada, uy sharoiti va podsholar, xonlarning saroylarida xotin-qizlar tahsil olishgan. Natijada Uvaysiy, Nodirabegim kabi iste’dodli shoirlar, davlat arboblari yetishib chiqqan (XVII-XVIII asr).

Islom dini tadqiq etgan ba’zi bir ma’rifiy-madaniy jihatlarga qaramasdan xotin-qizlar orasida ijtimoiy-mehnat va turmush sohasida taraqqiy parvarlar bo‘lishgan. Bu jihatlar ayniqsa sobiq sho‘rolar (sovetlar) mustamlakachiligi va istilosi davrida birmuncha «uyg‘onish» davriga aylangan.

Bunda Hamza Hakimzoda, Sadridin Ayniy, qori-Niyoziy, Behbudiy va boshqa ko‘pgina madaniyat arboblari, ma’rifatparvarlarning roli katta bo‘lgan. Natijada Tamaraxonim, Gavhar Rahimova (opa-singil Petrosyanlar, Farg‘ona) Halima Nosirova, Lutfixonim Sarimsoqova, Sora Eshonto‘raeva, Mukarrama Turg‘unboeva kabi atoqli artistlar, Zulfiya Isroilova, Oydin Sobirova, Saida Zunnunova kabi shoirlar, Oliya Sultonova (ipakchilik, Farg‘ona), Mastura Azizova (traktor haydovchi, urush va keyingi yillarda, Samarqand), Tursunoy Oxunova (paxtachilik, Yangi yo‘l) kabi mehnatkash ayollar, Yodgora Nasriddinova, Rahima

Boboeva, Vasila Sodiqova kabi davlat va partiya arboblari, Hadicha Sulaymonova (huquqshunos) Aminova (tarix) kabi ilm-fan namoyondalari yetishib chiqqan va ular xalq va Vatanga xizmat qilishda fidoyilik qilishib kelganlar.

Sobiq sho'rolarning milliy madaniyatimizni rivojlantirishdagi salbiy ta'sirlari bilan bir qatorda xotin-qizlarni ma'rifiy-madaniy javhalarga boshqarishda ulkan tadbirlar amalga oshirilganligini tan olish lozim bo'ladi. Ularning samaralarini tibbiyot, pedagogika, ta'lim-tarbiya jarayonlari va xalq xo'jaligining barcha tarmoqlarida xizmat qilib kelgan mahalliy xotin-qizlar misolida faqat tasavvur qilib qolmasdan, balki ularni hozirgi o'rta va katta yoshdagi kishilar inkor qilmaydi.

Yurtimizning ijtimoiy-iqtisodiy, xo'jalik, tibbiyot, ta'lim-tarbiya, fan-texnika va boshqa ko'p sohalarida o'z mehnatlari bilan o'chmas iz qoldirgan ayollarni unutib bo'lmaydi.

1.2. Xotin-qizlar salomatligi va turmush madaniyatini yaxshilashda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati

O'zbek ayollarining kiyinish, zebu-ziynatlarni taqish, bezanish borasidagi sa'y harakatlari, orzu-umidlari qadimgi davrlarda ham boshqa xalqlardan kam bo'lmagan. Hozirgi mustaqillik davridagi ayollarning milliy madaniyati, ayniqsa milliy va zamonaviy kiyimlarni kiyishi, qimmatbaho bezaklarni taqishi, turmush madaniyatini barcha sohalaridagi amaliy faoliyatlari Evropa va Osiyo mamlakatlaridagi ayollar madaniyatidan kam emas, balki ustunroqdir ham.

O'zbek xalqining eng ulug'ovor urf-odatlaridan biri sunnat, o'g'il uylantirish va qiz chiqarish to'y marosimlaridir. Bunday ko'p qirrali va keng qamrovli madaniy tadbirlarni o'tkazish uchun har bir ota-ona bir umr yig'inadi, topgan-tutganlarini farzandlar baxti uchun sarf etadi. Bu odatlar jahondagi mamlakatlarda kamdan-kam uchraydi, desak unchalik lof va mubolag'a bo'lmasligi kerak. Bu yo'lda o'zbek ayollarining or-nomus, qavn-qarindosh, mahalla-qo'shinchilikdagi ma'naviy-ma'muriy tadbirlar, xayriyalaridagi odamiylik

amalgaga oshirilmoqda. Bu jahon xotin-qizlari orasidagi eng ulug'vor va ustuvor madaniyat hisoblanadi.

Lekin, bu faoliyatlar negizida «soya»da qolib ketayotgan eng muhim masalalar yo'q emas. Ya'ni bolalarni ko'paytirish, ularni tarbiyalab voyaga yetkazish maqsadida ko'pchilik ayollar, hatto yosh kelinchaklar ham o'z salomatligi haqida kam darajada g'amxo'rlik qiladi. To'y marosimlari va boshqa yumushlar uchun pul yig'ish, boylik to'plash, ortiqcha zebu-ziynatlarga burkanish maqsadida jismoniy va faol harakatlar bilan shug'ullanishni unutib qo'ygan yoki umuman bilmaydigan ayollar ko'paymoqda.

Respublika birinchi Prezidenti va hukumatning tashabbuslari hamda bevosita g'amxo'rliklari tufayli «Ayollar yili» (1999), «Sog'lom avlod yili» (2000), «Onalar va bolalar yili» (2001), «Qariyalarni qadrlash yili» (2002), «Obod mahalla yili» (2003) kabi tadbirlar yuqori saviyada o'tkazib kelinmoqda. Ularning mazmunida «Sog'lom ona-sog'lom bola», «Sog' tanda-sog'lom aql», «Barkamol avlod tarbiyasi» kabi muhim shiorlar ostida turli-tuman madaniy-ma'rifiy va sport tadbirlari tashkil etilmoqda. Ularning negizida asosan xotin-qizlarning salomatligi, madaniy turmush farovonligini oshirish, o'quvchi va talaba qizlarning kasb-hunar egallashlari, sog'lom turmush tarzini qurishlari ahamiyat kasb etmoqda.

Ommaviy axborot vositalari, teleradio va san'at saroylari, ulkan sport inshootlarida xotin-qizlar faoliyati, ularning zamonaviy madaniyati doimo o'z ifodasini topmoqda.

Ta'kidlash lozimki, umumta'lim maktablar, akademik litseylar, kasb-hunar kollejlari, turli xil o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlarida tahsil olayotgan qariyb 6 mln. yoshlarning yarmidan ko'pini xotin-qizlar tashkil etadi. Ularning 75-80% esa mahalliy millat vakillaridir. Bu juda quvo-narli dalil va voqelikdir. Lekin ular orasida jismonan zaif, kasalmand, tug'ma nogironlar ham oz emas. Jismoniy tarbiya darslarida muntazam shug'ullanuvchilarning 50-60% dastur talablarini o'z vaqtida o'zlashtirib ola olmaydi yoki keyinchalik ham to'la bajara olishmaydi. Barcha turdagi o'quv yurtlarida tashkil etilgan sport to'garaklarida muntazam shug'ullanuvchilar umumiy qizlar soniga nisbatan 5-10 % dan oshmaydi. «Umid

nihollari», «Barkamol avlod», «Universiada» va boshqa turli sport musobaqalarida faol ishtirok etuvchi xotin-qizlar soni 25-30% atrofidadir. Ayniqsa «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari talablari bo'yicha tayyorgarlik mashg'ulotlari hamda musobaqalarida bevosita qatnashayotganlar soni ham sifati (texnik natijalar) qanoatli darajada emas. Bularning ob'ektiv va sub'ektiv sabablari juda ko'p. Eng achinarli tomoni shundaki, o'zbek qizlari, ayniqsa-qishloq sharoitlarida «jismoniy tarbiya» darslari, to'garak mashg'ulotlari hamda sport musobaqalarida zo'rma-zo'raki shug'ullanadilar, ya'ni «Qoniqarli» baho olish uchungina qatnashadilar. Bu o'z navbatida jis-moniy tarbiya va sportning salomatlik, jismonan rivojlanish, chiniqish kabi tarbiyaviy jarayonlarni yaxshi bilmaslikning oqibatidir. Bularning sabablaridan biri ota-onalarning tazyiqi va voyaga etgan qizlarning sport kiyimlarida o'g'il-yigitlar oldida shug'ullanishga uyalishidir. Lekin zamonaviy madaniy jihatdan rivojlanib borayotgan qizlar bunday holatlarga unchalik e'tibor berishmasligi amalda sinalmoqda. Ular sportda yaxshi natijalarga erishmoqda. Bu yo'lda kurash, suzish, gimnastika, engil atletika, ayniqsa sharqona yakka kurashlar bo'yicha tashkil etilgan to'garaklar, marka-ziy seksiyalar, sport maktablarida shug'ullanayotgan o'zbek qizlarini ko'z oldiga keltirishning o'zi kifoyadir.

Iroda To'laganova (katta tennis), Saida (Suvda suzish), Yulduz Hamroqulova (shohmot) va b.q. iste'dodli sportchi qizlar faqat yurtimiz yoki markaziy Osiyodagina emas, hatto Osiyo va Jahonga tanilgandir.

Shu o'rinda eslash joizki, mustaqillik yillarigacha O'zbekistonda keng tanilgan Rixsi Alimovna Qozieva (gimnastika, jismoniy madaniyat tarixi), Ozoda Anvarona Rixsieveva (stol tennisi, sport tibbiyoti), Klara Toshkentboevna Shokirjonova (Rahimjonova, engil atletika) kabi ayollar sport va sport fanlari olamida katta xizmat qilib kelayotgan olimlardir.

Hozirgi Olimpiya o'rinbosarlari kollejlari, sport maktablari, jis-moniy tarbiya fakultetlarida tahsil olayotgan bo'lajak mutaxassislar yuqorida nomlari qayd etilgan olimlar izidan borishga harakat qilishlari lozim. qolaversa barcha turdagi kasb-hunar kollejlari, akademik litseylar va oliy o'quv yurtlarida ta'lim olayotgan o'zbek qizlari ham jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam

shugʻullanishlari, oʻz salomatliklarini umr boʻyi yaxshi saqlash yoʻllarini chuqur oʻrganib olishlari lozim.

OʻzR birinchi Prezidenti va hukumatning «Bolalar sportini rivojlantirish jamgʻarmasini tashkil etish toʻgʻrisidagi farmon (2002 y. 24 oktyabr) va qarorini (30 oktyabr 2002 y.) amlaga oshirishda qishloq va shaharlardagi iqtidorli oʻzbek qizlarini sportga jalb lozim. Ularni tarbiyalab etishtirish hamda jahon sport musobaqalari, ayniqsa Olimpiya oʻyinlarida ularning ishtirokini taʼminlashdek murakkab masʼuliyatli tarbiyaviy jarayonlarni amalga oshirish zarurdir.

1.3. Mahalliy millat qizlarini sportga jalb etish masalalari

Mamlakatda maxalliy millat xotin-qizlarining barcha sohalar-dagi kabi jismoniy madaniyat va sportda ham oʻz oʻrni bor, mavzusi bor. Ayniqsa qizlarni sportga jalb etish, ularni tarbiyalab Xalqaro musobaqalarda qatnashishlariga shartlar yaratish hozirgi davrning eng muhim muammolaridan biridir.

Tabiat va inson, aniqrogʻi esa, inson va tabiat hayot manbai, uning tugamas goyat goʻzal manbai hisoblanadi. Tabiatning fasllari, uning xilma-xil va rango-rang manzaralari, ayniqsa xayvonot va insoniyat uchun yaratilgan noz-neʼmatlar qanchalik ulugʻ, muqaddas boʻlsa, insoniyat olamida xotin-qizlar u bunyodkorlikdan ustun boʻlsa-ustun, lekin kam emas. Bu oddiy falsafik mulohaza yoki munosabatgina emas, balki ijtimoiy turmush madaniyatdagi beqiyos koʻp bahslarga manbadir deyilsa odob-axloq dunyosidan chiqmagan bulamiz. Bu masalalarda maxalliy millat xotin-qizlari, ayniqsa oʻquvchi qizlarning jismoniy tarbiya va sport bilan doimiy ravishda mashgʻul boʻlishi, barcha turdagi sport musobaqalarida faol qatnashishlariga boʻlgan munosabatlar, xayri-xoxliklar, intilishlar yurtimizda turli shakl va mazmunlarda ifo-dalanmoqda.

Eʼtirof etish lozimki, faqat markaziy shaharlardagina emas, uzoq qishloqlarda ham oʻquvchi qizlar jismoniy madaniyat va ommaviy sport musobaqalarida qatnashishni maqul koʻrishmoqda. Nufuzli sport musobaqalarida (kurash, sport oʻyinlari, futbol, sharqona yakka bellashuvlar va hokazo) qizlarning

mahorat ko'rsatishlari keng tarqalmoqda. Ayniqsa xorijiy mamlakatlardagi o'rtoqlik uchrashuvlar, Xalqaro tur-nirlar va boshqa rasmiy musobaqalarda ishtirok etib, bo'ynida marjondek tuzilgan medallarni ko'rgan kishilarning havasi keladi. Boshqa qizlar esa bunday muhim va kelajakka etaklovchi tarbiyaviy tadbirlarga havas, ehtiros va ishonch bilan qarashadi.

Taxlil: Ammo bunday ijtimoiy madaniyat va pedagogik jarayonlar hamma joyda qizg'in amalga oshirilayotir, deyish qiyin. Toshkent, Jizzax, Buxoro va boshqa viloyatlardagi shahar va qishloq maktablarining o'quvchi qizlari bilan o'tkazilgan suhbatlar, pedagogik kuzatishlar va amaliy tajribalarimiz asosida quyidagi mulohaza va xulosalarni bayon qilish maqsadga muvofiqdir, ya'ni:

1. Sport to'garaklarining mashg'ulotlarida shug'ullanish va musobaqa-larda qatnashishga ishtiyoqi kam (50-55 %), jismoniy tayyorgarligi etarli emasligi (35-40 %) va boshqa bir qator sabablar qizlar orasida kamaygan emas.

2. Jismoniy tarbiya darslari o'quvchi qizlarning istak va xohishlariga (milliy tushuncha va urf-odatlar) unchalik to'g'ri kelmaydi (30-45 %).

3.O'g'il bolalarning darslar, sport mashg'ulotlari va musobaqalardagi turli xil harakat va "gap otishlari" qizlarning uyatchanligini oshiradi. (50-60 %)

4. Sport kiyimida yurishda katta yoshdagi kishilarning qizlarga nisbatan g'ayri fikrlari va qarashlari maqsadga muvofiq emas (60-70%). SHunga o'xshash mulohaza va qizlarning fikrlari ancha ko'p ekanligini e'tirof etish mumkin.

Shular asosida ba'zi bir takliflarni tavsiya etishiga to'g'ri keladi, ya'ni:

-Bolalar sportini rivojlantirish to'g'risidagi Prezident Farmoni va Respublika Hukumatining qarorlarini oila, maktab va mahalla sharo-itlarida yana ishlab chiqish, ularga amal qilish;

-Umumta'lim maktablaridagi sport turlari bo'yicha seksiyalar, bolalar va o'smirlar sport maktablari faoliyatida qizlarga xos va mos bo'lgan mashg'ulotlarni ko'paytirish.

-“Umid nihollari”, “Barchinoy” maxsus testlari va xalq milliy o'yinlari bo'yicha musobaqalarning nufuzini oshirish, faol ishtirok etgan o'quvchi-qizlarni rag'batlantirish, yaxshi natija va yutuqlarga erishganlarni namuna sifatida keng

targ'ibot qilish,

-Oila va mahalla sharoitlarida ertalab va bo'sh vaqtlarda qizlarning guruh bo'lib turli sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar (yugurish, to'p o'yinlari, sayr va hokazo) bilan doimiy ravishda shug'ullanishiga erishish;

-Eng avvalo qizlarga ma'qul bo'lgan va katta-kichik erkaklarning uy-xayollari, g'ayri fikrlarini uyg'otmaydigan sport kiyimlarini ishlab chiqish, ularni iste'molga aylantirish.

Xulosa qilib aytganda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, sport musobaqalari insonning jismoniy jihatdan uyg'un, barkamol bo'lishi, aqliy va jismoniy mehnat qobiliyatlarini oshirish, har sohada raqo-batlashish imkoniyatlarini tarbiyalab yuzaga chiqaradi. Maxalliy mil-lat qizlari o'rtasida deyarlik barcha sport turlari, hatto shtanga, boks, kurash kabi murakkab mashqlarini bajarishga layoqatlilar uchraydi. Ularni tanlash, sinovlardan o'tkazish va mahorat sirlarini davr talablari asosida o'rgatish lozim. Bunda mahalla faollari, sport muxlisi bo'lgan otionalarning tajribalariga ko'proq tayanish lozim bo'ladi.

1.4. Xotin-qizlar sihat-salomatligi xaqida

Respublika xotin-qizlar jismoniy tarbiyasi, ayniqsa mahalliy millat xotin-qizlarini sportga jalb etishda murakkab muammolar mavjud.

O'zbekistonning mustaqilligini mustahkamlash, uning istiq-bolini rivojlantirishda olib borilayotgan barcha siyosiy, ijtimoiy, iqtisodiy va madaniy tadbirlar muayyan maqsadga qaratilgandir. Bunda aholining tinchligini saqlash, moddiy va ma'naviy boyligini tobora oshirish, ularning sog'ligini yaxshilash, kelajak avlodlar uchun yaxshi sharoitlar yaratish eng muhim muammo hisoblanadi. Bu masalalarni o'rganish, tadqiq qilish, ilg'or tajribalarni hayotga singdirish asosiy maqsad va tub vazifalarni tashkil etadi. Bunda quyidagilarga e'tibor berishlari lozim:

1. Respublika Prezidentining «Sog'lom avlod uchun» ordeni haqidagi farmonining mohiyatini o'rganish va uni targ'ibot qilish.

2. “Sihat-salomatlik yili” davlat dasturini chuqur o‘rgatib va uni hayotga singdirish.

3. Mahalliy millat xotin-qizlarining jismoniy tarbiya va sportga bo‘lgan e‘tiqod hamda qiziqishini o‘rganish.

Tadqiqot ma’lumotlariga ko‘ra Respublika miqyosida jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanuvchi mahalliy millat qizlari umumiy shug‘ullanuvchi xotin-qizlarning o‘ndan birini ham tashkil etmaydi. Xotin-qizlardan jismoniy tarbiya sohasida ma’lumotga ega bo‘lib, faol ishlayotganlarning soni 2000 dan oshmaydi. Keyingi yillarda akademik-litsey, kollejlar va oliy ta’lim muassasalarida olib borilayotgan jismoniy tarbiya va sport darslarida, mashg‘ulotlarida qizlarning shug‘ullanishi sport musobaqalarida qatnashishi keskin kamaydi.

1993 yil 4 martda Respublika birinchi Prezidenti farmoni bilan «Sog‘lom avlod uchun» ordeni ta’sis etildi. Bu orden xaqidagi Nizomda ko‘rsatilishicha onalik va bolalikni muhofaza qilish, inson ekologiyasini yaxshilashda, jismonan va axloqan sog‘lom avlodni tarbiyalashdagi xizmatlari uchun fuqarolar mukofotlanadi. Bunda insonni yaratish, uni tarbiyalash, voyaga etkazish, mehnat qilish, yashash va mudofaa ishlariga ularni yaroqli, jismonan kamol topgan avlodni tayyorlashdek buyuk va muqaddas g‘oyalar mujassamlashgandir.

Tabiat va jamiyat taraqqiyoti qonunlarida insonni tarbiyalash, uni jismonan etuk qilib etishtirishda oila, maktab, tashqi muhit va boshqa doiralar asosida maskan hamda omil bo‘lib xisoblanadi. Bularning ichida esa eng asosiysi onalikdir.

Ona bo‘lish buyuk maqsad va jasoratdir. Bunga erishish uchun bo‘lajak onalar avvalo sog‘lom bo‘lishi lozim. SHuni e’tirof etish kerakki, rasmiy manbalar, ommaviy axborot vositalarining ma’lum qilishicha keyingi paytlarda ekologik buzilishlar, kamharakatchan-lik, ta’lim-tarbiyaning sustligi, ovqatlanish, dam olish tartiblari-ning noto‘g‘riligi va boshqa bir qator sabablarga ko‘ra tug‘ilayotgan bolalar orasida tabiiy ojizlar, nogironlar ko‘paymoqda. SHuning-dek, bolalarning ko‘pchiligi yoshligidanoq tez-tez shamollashi, o‘ta nozikligi holatlari uchraydi. Bularning asosiy sabablari onalar-ning kamquvvatligi, kasalmandligi,

ob'ektiv-subektiv sabablarga ko'ra turmush madaniyatining past darajada ekanligidir. Xullas mahalliy yosh xotin-qizlarning sog'ligini mustahkamlash, sog'lom bo'lish yo'llari va omillariga binoan ularni ta'minlash, xalqimizning, qolaversa mustaqil davlatimizning burchidir.

O'tmish ajdod-avlodlarimiz tarixiy, madaniy va ma'naviy katta boylik qoldirgan. Oybachindek paxlavon, To'marisdek jangovar ayollar o'tgan bu yurtda. Kelajak avlodimiz O'zbekistonning buyuk davlat ekanligini jahonga tarannum etishlari kerak. Buning uchun esa sog'lom farzandlar tug'ilishi, ularning jismoniy kamolotiga ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi sog'lom onalar kerak bo'ladi.

Hayotiy tajribalar shuni ko'rsatadiki, ayollarning aksariyat ko'pchilik qismi faqat yaxshi kiyinish, go'zal bo'lishga ishtiyoqlidir. Bu yo'lda ular ba'zan kam ovqat eyish, iqtisod qilish, tinmay mehnat qilishga ham tayyordirlar. Lekin ularning ko'pchiligi jismoniy zaifdir. Biron joyidan shikoyat qilmagan ayollar deyarli uchramaydi. Sog'lom bo'lish, tetiklikni ta'minlash uchun jismoniy mashqlarni bajarishni tavsiya etilganda ular e'tibor ham berishmaydi. Ba'zi bir suhbatlar, rasmiy savol-javoblarda (anketa) yosh ayollar va qizlar hovli supurish, uy ishlari, daladagi ishlar qat'iy xulosa bo'la oladi. Bu o'rinda Respublika radiosi o'quvchi qizlarning salomatligi xaqida «Alanga» dasturidagi ma'lumotlari, pand-nasixatlari e'tiborga loyiqdir. Ya'ni bunda mehnat va jismoniy tarbiyaning farqlarini tushuntirib bormoqda.

Mutaxassislar va olimlarning tajribasiga ko'ra, jismoniy mashqlar insonning barcha bo'g'inlari, suyak-mushaklari harakatini ta'minlaydi. Ma'lumki bo'g'inlarning doimo harakatda bo'lishi zarur. O'tirib ishlaganlar, engashib hovli supurganlar yoki mehnat qilganlarning umurtqa pog'onalari doimo harakatda bo'lishi zarur. O'tirib ishlaganlar, engashib hovli supurganlar yoki mehnat qilganlarning umurtqa pog'onalari (bo'g'inlar) egiladi, ularning oraliqlari ochiladi. Bu holatlar uzoq vaqt va tez-tez takrorlansa umurtqa oraliqlaridagi tog'ay moddalari, mushaklar o'sib, bo'shliqlarni to'ldiradi. Oqibatda esa gavda holati o'zgarib, engashib, qiyshayib, xatto og'riqlari paydo bo'lishi mumkin. Kam harakatlik bilan mehnat qilgan kishilarda nafas olish pasayadi, qon tomir-larning

urish darajasi susayadi. Natijada odam tanasida salbiy o'zgarishlar yuz beradi, ya'ni ovqatni hazm qilish, modda almashish jarayonlarida keskin o'zgarishlar yuz berishi aniq.

Mutaxassis olimlar R.S.Qozieva, O.Sobirova, K.T. SHokirjonova va boshqalarning e'tirof etishicha xotin-qizlarning jismoniy mashqlar, sport va harakatli o'yinlar bilan shug'ullanishiga sharoitlar yaratib berish, ular orasida tushuntirish ishlarini doimiy ravishda olib borish zarur. Mehnat jarayonlari va uy yumushlari bilan band bo'lgan xotin-qizlarning faoliyatlari, ruhiy va ijtimoiy xususiyatlariga qarab kamharakatchan-likdan kelib chiqadigan asoratlarning cheki yo'q desa bo'ladi. O'ylaymizki, kasallik, injiqlik, dangasalik, bekorchilik va boshqa sabablar oqibatida yuzaga kelgan kamquvvatlilik, nosog'lomlik holatlarini yaxshi kiyimlar, ko'p uxlash, me'yorida ortiqcha kulgilar, hatto xursandchiliklar, dori-darmonlar ham engolmaydi. Buning asosiy davosi jismoniy tarbiya mashqlaridir. SHuning uchun jismoniy mashqlarni bajarishni avvalo eng yoshlikdan o'rganish, unga odatlanish, ehtiyoj sifatida sezish kerak bo'ladi.

Jismoniy mashqlarning turlari behisob desa bo'ladi. Gimnastika, harakatli va sport o'yinlari, suvda suzish, engil atletika mashqlari, milliy raqslarning ham turlari o'ziga yarasha ko'pdir. Ular bilan shug'ullanish uchun esa jismoniy tarbiya ta'limi va ilmi bilan tanishish, ma'lum darajada qurollanish, to'la o'zlashtirib olish joizdir. Bu ta'limni takomillashtirish uchun juda ko'p adabiyotlar, o'quv va metodik qo'llanmalar, ilmiy maqolalar davlat tilida yaratilgan.

Keyingi paytlarda sport tashkilotlari, sog'lomlashtirish markazlari, tibbiyot maskanlari (poliklinika va hokazo) hamda maktablarning sport zallarida barcha yoshdagi va nogiron ayollar uchun ixtisoslashtirish guruhleri faoliyat ko'rsatmoqda. Ularda oddiy mashqlar, raqs elementlari, uqalash (massaj), suvda suzish va chiniqish mashqlari berib borilmoqda.

Xotin-qizlar, ayniqsa yosh onalarga turli xil jismoniy mashqlarni o'rgatish uchun mahallalarda, oilalarda, qizlar, ayollarning davralarida (gaplarda) sog'lomlashtirishga doir tadbirlar tashkil qilish, tushuntirish va maslahatlar berish seminarlarini uyushtirish lozimdek ko'rinadi.

Maktabgacha bolalar muassasalari, maktablar, kasb-hunar kollejlari va oliy ta'lim muassasalari hamda ishlab chiqarish korxonalarini, shuningdek mahallalarda turli xil sog'lomlashtirish ishlarini tashkil qilish uchun mahalliy xotin-qizlardan mutaxassis xodimlar tayyorlashni yanada kengaytirish lozim. Buning uchun O'zDJT va SU va viloyatlardagi Oliy o'quv yurtlarida jismoniy madaniyat fakultetlari, pedagogika kollejlari qabul qilish miqdorlarini ko'paytirish kerak. Sport jamiyatlari, sport klublari, o'quv va ishlab chiqarishdagi jismoniy madaniyat jamoalarida xotin-qizlarning maxsus seminar-kengashlarini va kurslarini yo'lga solish kerak. Bu yo'llar bilan sog'lom onalikni ta'minlashda ancha olg'a qadam qo'yish mumkin bo'ladi. SHuningdek, Respublikadagi jismoniy tarbiya va sport taraqqiyoti, ayniqsa xotin-qizlar bilan olib borilayotgan ilg'or tajribalar Buxoro, Toshkent va boshqa shaharlarda tashkil etilgan xotin-qizlar kollejlari (sobiq bilim yurtlari) faoliyatlari matbuot va teleradioda ko'proq yoritilishi lozim. Bunday ilg'or ish tajribalarini talabalar mustaqil ravishda o'zlashtirib olishlariga jiddiy e'tibor berish lozim.

O'zbekistonda 50 mingdan ortiq jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari faoliyat ko'rsatmoqda. Ularning yarmidan ko'prog'i barcha turdagi o'quv yurtlari hamda sport maktablarida mehnat qilishmoqda. O'tgan yillarda sport turlarining ko'payishi va to'garaklarning sonini oshirib borilishi tufayli mutaxassis xodimlarga bo'lgan talab hamda ehtiyojlar kuchaymoqda. Ilmiy-amaliy jihatdan o'rganish natijalariga qaraganda futbolga qiziqish eng ustun turmoqda (60-69 %), kurash (70-75 %), sharqona yakka bellashuvlar (70-75 %), boks (45-50 %), shaxmat (20-25 %), milliy harakatli o'yinlar (15-25 %) va boshqa sport turlariga bo'lgan qiziqishlarning ham o'sib borayotganligini sezish mumkin. Bularning asosiy sabablari shundan iboratki. "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" kabi nufuzli sport musobaqalariga tayyorgarliklarning boshlang'ich bosqichida qiziqarli tadbirlar, baxslar, rag'batlantirishlar maqsadli ravishda amalga oshirilmoqda. Tashkil etilayotgan chempionatlar, har xil turnirlar hamda televideniya namoyish etilayotgan bolalar sporti haqida eshittirishlar ko'pchilik yoshlarning sportga bo'lgan havas va qiziqishlarini tobora oshirmoqda, qolaversa

viloyat va tumanlarning rahbar xodimlari, sport tashkilotlaridagi mutaxassislarning jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishdagi e'tiborlari ham bu yo'lda katta ahamiyat kasb etmoqda.

Muhimi shundaki, deyarlik barcha tumanlarning markazlari, yirik shirkat xo'jaliklari va qo'rg'onlarida stadionlar, futbol maydonlari, o'yin maydonlari qurilmoqda. Ayniqsa sport zallarining (gimnastika, voleybol, basketbol, tennis, kurash, boks va h.k) yangidan qurilishi, eskilarini qayta ta'mirlash hamda ularni zamonaviy sport asbob-uskunalari bilan jihozlash ishlari amalga oshirilmoqda.

Qishloqlarda istiqomat qiluvchi yoshlar va katta kishilar ham dam olish kunlari va bo'sh paytlarida futbol, voleybol, basketbol, tennis o'ynash, kuch sinashish (bilak kuchi va tosh ko'tarish), harakatli o'yinlar (chillik, elka urishtirish, to'pli estafetalar va h.k) bajarish va boshqa amaliy faoliyatlarni bilan mashg'ul bo'lishga odatlanmoqda.

Bayon etilgan dalillar shundan darak beradiki, jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiy-madaniy turmush sharoitimizga tobora chuqur singib bormoqda. Bu esa o'z navbatida shu sohadagi mutaxassis xodimlarga bo'lgan talablar hamda ehtiyojlarni kuchaytirmoqda. Bunday o'ta muhim va dolzarb muammolarni o'rganish hamda olingan natijalarni ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilish quyidagi mulohazalarni bildirishga da'vat etadi, ya'ni:

1. Viloyatlardagi jismoniy tarbiya fakultetlarida mutaxassis xodimlarni davr talablari asosida tayyorlash, ularning malakaviy faoliyatlarini oshirish yo'lida samarali mehnat qilinmoqda.

2. Jismoniy tarbiya o'qituvchilari, bolalar va o'smirlar sport maktablari hamda tumanlar, viloyatlardagi terma jamoalarning murabbiylarini rag'batlantirish, ularga amaliy jihatdan ko'maklashish masalalariga yaqindan turib munosabatda bo'lish yaxshi yo'lga qo'yilmoqda.

Yosh mutaxassislarni ish bilan ta'minlash, ularning mehnati va ehtiyoji asosida ish haqi to'lash masalalari ko'pchilik joylarda davr talablariga to'la javob bermaydi, chunki;

Viloyatlardagi jismoniy tarbiya fakultetlarida engil atletika, gimnastika,

suzish, badiiy gimnastika, tennis, boks va sport o'yinlari bo'yicha talabalikka qabul qilish miqdorlari o'ta past darajadadir. Shu sababdan mazkur sport turlari bo'yicha o'qituvchilar, murabbiylar ehtiyojni qondirmayotir (68-75 %):

Mavjud bo'lgan 12 ta Olimpiya zahiralari kollejlariga o'quvchilarni qabul qilishda sport turlariga nisbatan qiziqish, musobaqalarga tayyorlash va boshqa tashkiliy ishlar inobatga olinmayotir. Oqibatda esa yosh mutaxassislarning ish faoliyatini yuritish va ayniqsa ularni ish bilan ta'minlash masalalarida ba'zi muammolar vujudga kelmoqda. Ya'ni fakul-tetlarni va sport (OZK) kollejini (50-55 %) bitirganlar orasida o'z sohasida mehnat qilishdan chetda qolganlar bor. Buning asosiy sababi shundaki, mehnat jamoalari, mahalla va qishloq sharoitlarida jismoniy tarbiya va sport bo'yicha shtatlar yo'q hisobi. O'quv yurtlari va sport maktablarida ishlash uchun mutaxassis oliy ma'lumotli bo'lishi, yuqori malaka va tajribalarga ega bo'lishni talab etadi.

1.5. Xotin-qizlar sportini rivojlantirishning pedagogik asoslari

Yurtimizda sportni yanada ommaviylashtirish va rivojlantirish bo'yicha, yosh avlodni jismonan barkamol etib tarbiyalash, bolalar sportini rivojlantirish sohasida, ayniqsa, qizlarni sport bilan muntazam shug'ullanishga keng jalb etish, yangi sport majmualarini, stadionlar va inshootlarni zamonaviy sport anjomlari va jihozlari bilan ta'minlash, yuqori malakali murabbiylar bilan mustahkamlash bo'yicha xayrli ishlar olib borilayapti.

2011 yil 25 fevral kuni birinchi Prezident I.Karimov bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi Homiylik kengashining navbatdagi yig'ilishida asosiy masalalar qatoriga sportni yosh avlodning sog'lom turmush tarzi shakllanishining muhim omili sifatida keng targ'ib qilishni hisobga olgan holda, qizlarni sport bilan muntazam ravishda shug'ullanishga jalb qilish bo'yicha amalga oshirilgan ishlar tajribasini ommalashtirish borasida xalqaro maydonda O'zbekistonning yorqin timsolini namoyon etayotgan, xalqaro sport musobaqalarida mamlakatimiz sha'nini ulug'layotgan sportchilarimiz, ayniqsa qizlarning yuksak muvaffaqiyatlari

haqida videomateriallar (reklama roliklari) tayyorlanishi lozimligi haqida fikr bildirdi.

2010 yilning 1 aprelida O‘zbekiston Respublikasi birinchi Prezidentining “Qishloq joylardagi bolalar sporti ob‘ektlarida band bo‘lgan ayol sport ustozlari mehnatlarini rag‘batlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi qarorining qabul qilinganligi ham O‘zbekistonda xotin-qizlar sportining bir qancha turlarini rivojlantirishning tarbiyaviy ahamiyatini qo‘llab-quvvatlash borasidagi muhim qadam bo‘ldi.

Shu o‘rinda qizlar sportining bir qancha turlarini rivojlantirishning o‘ziga xos xususiyatlari haqida to‘xtalmoqchimiz.

Masalan, *badiiy gimnastikaning* o‘ziga xos xususiyatlariga ilmiy-pedagogik nuqtai nazardan yondashadigan bo‘lsak, badiiy gimnastika mashqlari organizmning garmonik rivojlanishini ta‘minlaydi, qon aylanishini, nafas olish va o‘pkaning ritmik faoliyatini yaxshilaydi, tanani pishitadi, irodani mustahkamlaydi, chiniqtiradi, ayniqsa, qaddi-qomati chiroyli qizlarning voyaga etishi, sog‘lom onalarni tayyorlash, sog‘lom zurriyodni dunyoga keltirish, ularni parvarishlash, onalik va bolalikni muhofaza qilish, millat genofondini sog‘lomlashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Engil atletika sportning ommaviy turi hisoblanadi. Engil atletika mashg‘uloti organizmning hamma to‘qima va a‘zolariga, birinchi navbatda tayanch-harakatlanish apparatiga, nafas olish va yurak-tomir tizimining faoliyatiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Engil atletika tarkibiga yugurish, yurish, sakrash, irg‘itish, uloqtirish kabilar kiradi.

Tennis o‘z navbatida juda qiziqarli va yuksak mahorat talab etuvchi sport turidir. So‘nggi yillarda, ayniqsa, Vatanimiz istiqlolga erishgandan keyin O‘zbekiston tennisining taraqqiyoti keng tus ola boshladi.

“*Taekvando*” so‘zi – haqiqatni izlash yoki haqiqatgo‘y bo‘l deb tushuniladi. O‘zingni o‘rgan va sen borliqni his qilasan – taekvando ana shu falsafa asosiga qurilgan.

Ayollar futboli organizmning hamma to‘qima va a‘zolariga ijobiy ta‘sir

ko'rsatadi. Ayollar futboli xalqaro sport arenalardagi yirik g'alabalarga poydevor bo'lib xizmat qiladi.

Sport gimnastikasi. "Gimnastika" grekcha so'zdan olingan bo'lib, "mashq qildiraman" degan ma'noni bildiradi. Gimnastika mashg'ulotlari sog'liqni mustahkamlash va muskul tizimining rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Gimnastika mashg'ulotlari sportning deyarli hamma turida – tananing turli sohalari (bo'yin, elka, tirsak, panja, son-chanoq, tizza, boldir-tovon va hokazolar) muskullari, suyaklari, bo'g'in paylari chiniqishida keng qo'llaniladi.

Hukumatimiz tomonidan bolalar sportiga ko'rsatilayotgan e'tibor barcha davlat va jamoat tashkilotlari, ta'lim muassasalari, bolalar-o'smirlar sport maktablari, soha xodimlari, shuningdek, ota-onalar oldiga yuksak mas'uliyatni yuklaydi va quyidagi vazifalarni qo'yadi:

- oilada qizlarni ommaviy sportga jalb qilish, sportning har xil turlari bilan shug'ullanishlarini ta'minlash maqsadida ota-onalar o'rtasida keng ko'lamdagi tushuntirish – targ'ibot ishlarini olib borish;

- ta'lim tizimining barcha bosqichlarida, maktabgacha ta'lim muassasalaridan boshlab sportning bir necha turlaridan to'garaklarning ochilishi va muntazam faoliyat olib borishlarini ta'minlash;

- to'garak a'zolari bilan sportning har xil turlaridan musobaqalar sovrindorlari bo'lgan sport masterlari va chempionlar bilan uchrashuvlar, davra suhbatlari, master klasslarni tashkil etish;

- sportchi qizlarning erishayotgan yutuqlari va joylarda sportni rivojlantirish borasida amalga oshirilayotgan ishlar, yaratilgan shart-sharoitlarni ommaviy axborot vositalari orqali kengroq yoritish;

Bu esa o'z navbatida yosh avlodning sog'lom o'sishi, ma'naviy va jismoniy jihatdan etuk bo'lishi; ularda milliy g'urur va iftixor tuyg'usining shakllanishi; o'z Vatani oldidagi burchni his etishi va vatanparvarlik tuyg'usining shakllanishi; o'sib kelayotgan yosh avlodda jismoniy tarbiya va sportga mehr-muhabbat hissining oshishi; yoshlarning sog'lom turmush kechirishini ta'minlash imkonini beradi.

Bob bo'yicha xulosa

Bizga ma'lumki, jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy va madaniy taraqqiyoti, ma'naviy yetuk va axloqiy barkamol yoshlarni tarbiyalash bilan bevosita bog'liqdir. Yurt kelajagi, yurtning ertangi kuni, taqdiri bugungi ta'lim maskanlarida ulg'ayayotgan millionlab yoshlar qo'lida ekanini anglagan holda, hukumatimiz yosh avlod tarbiyasini davlat siyosatining yetakchi masalalaridan biri darajasiga ko'targanining mohiyati ham shundadir.

Xullas, barkamol avlod, barkamol inson yillar davomida juda ko'p kishilarning zahmatli mehnati, odilona tarbiyasi mevasi bo'lib voyaga etadi. Xotin-qizlarning sog'lom, tetiklikni ta'minlash uchun jismoniy mashqlarga va xotin-qizlar sportini rivojlantirishga katta e'tibor berish zarur bo'ladi. Bunday muntazam mashg'ulotlar xotin-qizlar sportini yuksak pog'onalariga chorlaydi.

II Bob. XOTIN-QIZLAR ORGANIZMINING O'ZIGA XOS FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI VA ULARNING JISMONIY TARBIYA VA SPORT BILAN SHUG'ULLANISHI

Xotin-qizlar organizmi bir qator morfologik va funksional xususiyatlari bilan erklarnikidan farq kiladi. Bu holat ular amalga oshiradigan jismoniy faoliyatga ta'sir qilmay qolmaydi, shuning uchun xam xotin-qizlarning jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishida ayollar organizmining o'ziga xos morfologik va biokimyoviy xususiyatlarini xisobga olish zarur. Xotin-qizlar organizmi dastavval bola tug'ish uchun moslashgan, uning barcha o'ziga xos xususiyatlari aynan shu nuqtai-nazardan shakllangan. Bajariladigan mexnat, jismoniy tarbiya mashqlari, sport bilan shug'ullanish uning shu funksiyasiga salbiy ta'sir ko'rsatmasligi, aksincha qo'llab-quvvatlash, har tomonlama yordam ko'rsatishi kerak.

Xotin-qizlardan bo'y uzunligi, tana massasi, elka kengligi, qo'l va oyoqlarning uzunligi erkaklarnikiga qaraganda birmuncha kam bulib, chanoq esa keng bo'ladi. Xotin-qizlar tanasidagi muskullar umumiy massasining 35foizi, yog to'qimasi-28foizni tashkil qiladi, erkaklarda esa bu ko'rsatkich tegishli xolda 45 va 18foizga teng. Xotin-qizlarda chanoqning kengligi oyoqlarga tayanib muvozanatli harakatlar bajarishda engillik tug'diradi, lekin sakrash, chopish kabi harakatlarda qisman noqulayliklar keltirib chiqaradi.

Erkak va ayolning yoshligidanok ulardagi ayrim farqlarni ko'rish mumkin, masalan, qiz va o'g'il bolalar 7-8yoshgacha bir xil bo'yga ega bo'lsa, 12 yoshdan boshlab qizlar o'g'il bolalarga qaraganda tez o'sadi. Buning asosiy sababi qizlarda jinsiy uygonishning o'g'il bolalarga nisbatan erta boshlanishidir (1,5yil). Bu paytda og'ir jismoniy yuklama qiz bola organizmida ayrim salbiy holatlar keltirib chiqarishi mumkin, ayniksa yurak-kon tomirlar tizimi bu borada ana mo'rt buladi. Xotin-qizlarda umurtqa pag'onasining ko'krak qismi erkaklarnikidan biroz qisqa va bel qismlari esa qisman uzunroq buladi. Bu holat ularda umurtqa pag'onasini harakatchanroq qiladi.

Yozuvchi muskullarning kuchi xotin-qizlarda o'rtacha 100 kg balsa, erkaklarda 160 kg.ga teng. Muskullarning umumiy kuchi xotin-qizlarda erkaklarga nisbatan 10-30foiz kam. Ayol va erkak orasidagi tafovut ichki a'zolarining tuzilishi va funksiyalarida xam mavjud, masalan, ayollarda yurakning massasi o'rtacha 230gramm balsa, erkaklarda 366gramm, yurakning urishi biroz tezrok. Ayol yuragining minutlik va sistolik hajmi erkaklarnikidan birmuncha kam. SHuningdek o'pkaning tiriklik sig'imi va nafas olishning boshka ko'rsatkichlari xam erkaklarnikidan past.

2.1. Qizlarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda tarbiya va sport mashg'ulotlarda maxsus mashqlarning qo'llash uslubiylari

Hozirgi kunda barcha ta'lim muassasalari oldiga qo'yilgan muhim vazifalardan biri qizlarni jismoniy sog'lom bo'lib o'sishga va o'z sog'lig'ini saqlashga o'rgatishdan iborat bo'lib qolmasdan, Respublika va Xalqaro sport musobaqalarida faol ishtirokini ta'minlashdan iborat bo'lib bormoqda. Mustaqil Respublikamizda sog'liqni saqlash, jamiyatimizdagi sog'lom avlodni yetishtirish uchun qator ishlar amalga oshirilmoqda. Ayni texnika yuksalishi asri nafaqat insoniyat olamini shu jumladan, qizlardan harakatni tezkorlik bilan mohirona boshqara olishni, puxta jismoniy tayyorgarlikni talab etmoqda. Bulardan barchasiga poydevor ta'lim muassasasi hisoblanadi.

Qizlarni jismoniy tarbiyalashda ularning jismoniy tayyorgarligini oshirish va ushbu jismoniy tayyorgarligini oshirishda maxsus mashqlarni bajarishda qator talablar qo'yilmoqdaki, ular uchun jismoniy tarbiya bo'yicha ishlarni shunday tashkil qilish kerakki, qizlar o'zlaridagi mehnasevarlik, jasurlik, tashabbuskorlik hislatlarini to'la namoyish qila olish hamda maxsus mashqlar, harakat o'yinlar va jismoniy mashqlarni yanada sevib, o'z yutuqlarini yanada takomillashtirishga ega bo'ladi. Bulardan tashqari, zarur bo'lgan gigienik sharoitlar yaratish, qizlarni yetarli darajada ochiq havoda bo'lishini ta'minlash, o'z vaqtida ovqatlantirishni tashkil etish. Jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'ulotlar ochiq havoda, zalda yoki shu

maqsadga muvofiq ajratilgan xonalarda o'tkazishni tashkil etish maqsadga muvofiqdir. Ayniqsa, jismoniy tarbiya darslarida qizlar albatta maxsus kiyimda bo'lishi kerak. Jismoniy tarbiya darslarida qizlar ishtiroki yuz foizni tashkil etishi lozim. Jismoniy tarbiya darslarida va hatto sinfdan tashqari mashg'ulotlarida, qizlarning shaxsiy kun tartibida jismoniy tarbiya berishning asosiy mazmuni qizlarni jismoniy tayyorgarligi yuzasidan chiqarilgan maxsus dastur asosida olib borilishi maqsadga muvofiq. Qizlarga jismoniy tarbiya berishda o'qituvchi avvalo o'z ishini yaxshi bilishi va sevishi kerak. U har tomonlama yetuk pedagog va sport texnikasi mahoratiga ega bo'lishi kerak. Chunki o'qituvchining pedagogik mahorati qanchalik yuqori va jismoniy tarbiya bo'yicha maxsus bilimlar doirasi keng bo'lsa, unda tarbiya masalalarini hal etish imkoni shuncha ko'p bo'ladi. O'qituvchi, tarbiyachi umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida qizlarning sog'ligi, yoshi va jismoniy tayyorgarligini xis eta olish zarur. O'yin va jismoniy mashqlar o'quv mashg'ulotlarida sinflar va guruhlar yoshiga qarab tanlanishi maqsadga muvofiq. Masalan: agar qizlarni maxsus tayyorgarligini oshirishda maxsus mashqlar nuqtai nazaridan umumta'lim maktablarining 1-2 sinflar (6-7 yosh) 3-4 sinf (8-9 yosh) tanlansa ularning yoshi va jismoniy tayyorgarligini e'tiborga olish diqqat e'tiborimizda turishi va buni hech qachon unutmasligimiz lozim. Sog'lomligiga qarab asosiy va tayyorlov guruhdagi mashg'ulotlarga hech qanday cheklanishsiz kiritiladi. Tarbiyachining umumiy nazorati ostida qizlar jismoniy tarbiyadan uy vazifalarini muntazam bajarishlari darslarni o'rgatadigan harakat malakalarini muvaffaqiyatli o'zlashtirishga yordam beradi. Tarbiyachi 1-4 sinf o'quvchilari bilan o'tkaziladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining mazmuniga maktabning samoviy sport kalendaridagi tarbiyalarini kiritish mumkin.

Mashg'ulotni kunida kuzatib borish va ziyraklikni talab qiluvchi o'yinlar yoki maxsus mashqlarni tanlash mumkin. Jismoniy tarbiyadan sinfdan tashqari ishlarning asosiy tashkiliy ishlardan biri jismoniy tarbiya to'garagidir. Maktabda umumjismoniy tarbiya to'garagidan tashqari sport turlari bo'yicha to'garaklar tashkil etilishi mumkin. Bunday sport turlarining asosiy yo'nalishi qizlarning

jismoniy tayyorgarligiga har xil maxsus mashqlar, o'yinlar, badiiy gimnastika, yengil atletika, qishda esa harakatli o'yinlarni ajratish tavsiya etiladi.

Mashg'ulotlariga qiziqqan va ba'zi yutuqlarni qo'lga kiritgan qizlarni sport maktabiga yo'llash mumkin. Jismoniy mashqlar o'smirlar tanasida moddalar almashinuvini ta'minlaydi. Ularning aqliy va ruhiy qobiliyatini oshiradi, ruhini tetik, tanasini salomat, chidamli va baquvvat bo'ladi. O'rta maktab o'quvchisi hisoblangan qizlarning jismoniy tayyorgarligini ta'minlashdja nafaqat maxsus mashqlar, balki gimnastik yengil atletik mashqlar bilan shug'ullanishlari zarur.

Samarali jismoniy tarbiyada eng muhimi tiklaydigan, tayyorlab rag'batlantiruvchi va o'rgatuvchi yuklamalarni me'yorlash hisoblanadi. Jismoniy tarbiya va sport tiklaydigan yuklamalar sog'liqni mustahkamlash, charchashni pasaytirish, ish qobiliyatini oshirish uchun qo'llaniladi. Tiklaydigan yuklamalar jismoniy tarbiyaning har xil shakllarida qo'llaniladi. Sayr qilish, turistik sayohatlar, jismoniy tarbiya daqiqalari, harakatli o'yinlar, qayiqda suzish, velosiped haydash kabi tiklaydigan yuklamalarni tabiatning fizik omillari (suv, havo, quyosh) bilan qo'shib olib borgan ma'qul. Tayyorlab rag'batlantiradigan yuklamalar organizmni bir muncha yuksak funktsional, o'quv yoki professional faoliyatga tayyorlash uchun qo'llaniladi. Rag'batlantiruvchi tayyorlov yuklamalari ertalabki badan tarbiyada, darslardan oldingi yengil atletik mashqlarda, diqqatni aniq jalb etuvchi harakatlar, aqliy mehnatni talab qiladigan maxsus professional faoliyat oldidan qo'llaniladi. Tiklaydigan va rag'batlantiruvchi yuklamalar me'yorini aniqlash qiyin. Chunki, shoshilinch mashq samarasining ma'lum me'yori yo'q. Tiklaydigan yuklamalar ta'sirining eng mos ko'rsatkichi, bu – ish qobiliyati oshishi, kayfiyat yaxshilanishi, charchoq kamayishi yoki yo'qolishidir. Tiklaydigan yuklamalar muntazam – kun, hafta, oy, yil mobaynida qo'llanilishi kerak. Faollashtiruvchi yuklamalar mushaklarda almashinuv jarayonlari yetarli bo'lishini ta'minlab, organizmning hamma funktsiyalarini (qon aylanishi, nafas, asab-ruhiy faoliyat, hazm qilish) va oxir-oqibatda trofik (oziqlantiruvchi) funktsiyani rag'batlantiradi. Barcha yuklamalar (rivojlantiruvchi va qo'llab-quvvatlovchi, tiklaydigan, tayyorlab rag'batlantiruvchi) shuningdek, faollashtiruvchi hisoblanadi. Biroq,

ularning hajmi hamma vaqt ham zarur harakat faolligini ta'minlay olmaydi. Faollashtiruvchi yuklamalar charchoq bo'lmaganda ham (dam olishda) bajarilishi lozim.

O'rgatuvchi yuklamalar me'yori shug'ullanuvchining individual qobiliyatiga bog'liq. O'rgatishning asosiy hajmi rivojlantiradigan, tiklaydigan, tayyorlab rag'batlantiradigan va faollashtiradigan yuklamalarni bajarish jarayonida o'tkaziladi. Jismoniy tarbiya darslarida, uyga berilgan topshiriqlarda bajariladigan maxsus o'rgatadigan yuklama o'rnatish samaradorligi, mezoni bo'yicha va maktab o'quvchisi hisoblangan qizlarning tegishli ko'nikmalarini egallaganidan keyin belgilanadi. Albatta qizlarni jismoniy chiniqishi uning kuch zaxirasini boyib borishi bilan tavsiflanadi. SHuningdek, kuch bilan bajariladigan yuklamalar (yugurish (turlari bo'yicha), sakrash), tezlik-kuch bilan bajariladigan yuklamalar (disk otish, sakrash) jadalligi muhim rol o'ynaydi.

Jismoniy tarbiya darslari va sport mashg'ulotlarida yuklamalarni taqsimlashda qizlarning aksariyati sport bilan shu jumladan, maxsus mashqlarni shug'ullanmaganligi sababli, ular jismoniy tarbiya darslarida rivojlantiradigan yuklamalarning zarur me'yorlarini olishlari kerak.

Mashg'ulotlarga – jismoniy sog'lomlashtiruvchi tadbirlardan biri va hozirgi zamon qizlarida harakatlarning kamligini to'ldiradigan chora hisoblanadi. U birinchi galda markaziy asab tizimiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Qizlarning kayfiyati ko'tariladi, ular bir muncha faol, tetik va intizomli bo'lib qoladilar. Bundan tashqari, muntazam yengil atletika yoki maxsus mashqlar mushak tizimini mustahkamlaydi. Moddalar almashinuvini oshiradi va ichki a'zolar, ayniqsa yurak va o'pka faoliyatini yaxshilaydi.

Jismoniy tarbiya daqiqalaridan so'ng nafas va qon aylanishi kuchayadi, oyoq tomirlari va chanoq bo'shlig'ida dimlanish hodisalari kamayadi: diqqat va aqliy ish qobiliyati yaxshilanadi, mushak tonusi oshadi, qomat xushbichim bo'ladi. Jismoniy tarbiya daqiqasi o'tkazilganda, qizlar toza havodan bahramand bo'lishi kerak. U 3-5 daqiqa davom qiladi va oyoqlar hamda gavda uchun 3-5 ta oddiy mashqlarni o'z ichiga oladi. Mashqlar vaqti-vaqti bilan o'zgartirib turiladi. Bunday

mashqlar uy vazifalarini bajarishda ham qo'llanilishi maqsadga muvofiq. Tanaffuslardagi o'yinlar yoki maxsus mashqlar katta sog'lomlashtiruvchi ahamiyatga ega va gipokineziyaga qarshi kurashda foyda keltiradi. Ushbu jismoniy mashqlar charchoqni qoldiradi, emotsional tonus va qizlarning aqliy mehnat qobiliyatini oshiradi. Odatdagi tanaffuslarda qizlarning maktab hovlisida, yo'laklarda erkin o'yinlar o'tkazishlari uchun sharoitlar hozirlash zarur. Agar qizlar o'yinidan keyin darsga hayajon bilan kelsalar, kulgi ko'tarib, sergap bo'lsalar ularga daqiqatni jalb etuvchi mashq berish mumkin, shundan so'ng qizlar tez tinchlanadilar.

2.2. Turli yoshdagi xotin-qizlar uchun sport mashg'ulotlarini tanlashning muhim tasniflari

Qizcha o'sib ulg'aygan sayin uning xohish-istaklari safiga yana bir qancha orzular qo'shilaveradi. Mana, bolalar bog'chasiga qatnab, yana maktabga boradigan vaqt ham kelib qoldi. Barcha ota-onalar bu vaqtga kelib qizining ma'naviy va jismoniy tarbiyasiga, jismoniy kamolotga etishishiga sovuqqonlik bilan qaramaydi, balki aksincha bu ishga zo'r beradi. Endi, hamma narsa oson (qizcha ko'p narsani o'zi hal qiladi) va murakkab bo'ladi - «xoxlayman», «xoxlamayman», «qilaman», «qilmayman» degan tarzda uning o'z fikri paydo bo'ladi. Bu yoshda qizlarga biror narsani buyura olmaysiz, ba'zan unga nasihat qilishingiz, yalinib-yolvorib ko'ndirish kerak bo'ladi.

Ayniqsa, o'smir qizlarda jismoniy mashqlarga bo'lgan qiziqish susaya boradi. O'smirlik davridagi bu «o'tish» davrida qiz bola o'zini mukammal tarbiya qila bilsa, barcha natijalar ko'ngildagidek bo'ladi. Bunga har bir qiz bola o'zi erishishi kerak. Albatta, bunga oilaviy muhitning ham ta'siri katta.

Eng muhimi aniq rejimni aslo bo'shashtirmaslik kerak. Maktabgacha tarbiya yoshidagi qiz rejimga rioya qilishi -ma'lum bir vaqtda uyqudan uyg'onib, o'rnidan turishi va uxlashga yotishi, nonushta, tushlik qilishi, o'ynashi va mashg'ulot qilishi

kerak, 4-7 yashar qizcha taxminan 12-14 soat uxlashi va kamida 4-5 soat ochiq havoda o'ynashi va turli ishlarni qilishi lozim.

Ma'lumki, bolalar qanchalik katta bo'lib borsa, jismoniy tarbiya ular hayotidan shunchalik katta o'rin oladi. Har bir kun ertalabki badan tarbiyadan boshlanishi shart. Ertalabki gimnastika uxlab turgandan keyin organizm hayot faoliyatini yana asli holiga keltiradi, unga tetiklik, bardamlik, kuch-quvvat beradi. Buning ustiga badan tarbiya mashqlari bolani intizomli qiladi, odamni saranjom-sarishta bo'lishga, dangasalikni engishga o'rgatadi, keyinchalik esa bo'lajak ayol uchun juda foydali bo'ladi.

To'g'ri, aqlli ota-ona qizidan o'zlari qilmaydigan narsani talab qilmaydi, shaxsiy o'rnak ko'rsatish buyruq berish va pand-nasihatlardan ko'ra yaxshiroq ta'sir qiladi. Ona erinmasdan ertalab qizi yonida bor-yo'g'i 10 daqiqa birga tursa, bu ikkalasiga xam koni foyda bo'ladi.

Ochiq havoda serharakat o'yinlar o'ynash, organizmni juda yaxshi chiniqtiradi.

Qishning sovuq kunlarida sayr paytida albatta g'ayrat bilan ko'p harakat qilish kerak. Agar bolalar o'zlari uchun qiziqarli bo'lgan o'yin bilan mashg'ul bo'lmasalar, yugurib-elmasalar, chang'ida yurmasalar, konki otmasalar, chanada uchmasalar, buning ustiga onalarining qo'lidan ushlab indamay sayr qilib yursalar, darrov charchab qoladilar, injiqlik qiladilar, issiqqina uylariga ketgilari kelib qoladi. Sovuqda yugurib-elib, qizarib ketgan «sportchilar»ni uyiga xaydab ko'ringchi! O'g'il bolalar zavq-shavq bilan berilib yaxmalak otadilar, qizlar chana uchib, muz ustida ajoyib rasmlarni soladilar...

Lekin bular endi katta bolalarning ishi. YOsh bolalar uchun tepalik ustidan chanada, faner ustiga o'tirib olib yoki shunchaki yaxmalakka o'tirib qiyqiriq, qiy-chuv bilan pastga uchib tushishdan maza ish yo'q.

Tepalikdan uchib tushish shunchaki oddiy o'yin emas. Balki u bola uchun jismoniy tarbiyaning juda ham foydali turidir. O'ylab ko'rsangiz, bola chanani olib tepalikka chiqadi (yoki o'zi chiqadi), bunda u to'siklarni engadi. Muskul ishini bajaradi. Tepalikdan uchib tushib, yana tepalikka yuguradi, bunda muskullari

yanada rivojlanadi, o'pka mustahkamlanadi, yana garchi sal-pal bo'lsa ham qo'rquv ustidan g'alaba qiladi. Hamma foydali marsalarni me'yorida bergan ma'qul. Ko'p ham betinim uchishda ko'p kuch sarf qiladilar va o'yinga berilib ketib charchab qolganini sezmaydi.

Lekin 4-5 yashar qizchani konki uchishga, chang'ida yurishga o'rganishiga erta emasmi? Anchagina kuchli jismoniy yuklamalar uning murg'ak organizmiga ta'sir qilmasmikan?

Olimlar yo'q, zarar qilmaydi deb hisoblaydilar. Zarar qilish u yokda tursin, bola organizmini mustahkamlaydi, uni rivojlantiradi. Albatta buni oqillik bilan, tibbiyot ilmidan yaxshi xabardor bo'lgan holda ish tutish kerak.

2.2.1. Badiiy gimnastika

Nixoyatda nozik, nazokatli va jozibali bo'lmish sportning nafis turi-badiiy gimnastika xususida to'xtalib o'tadigan bo'lsak, bu sport turi bilan shug'ullanishni qizlarga 4-5yasharligidan o'rgatsa bo'ladi. Sportning bu turi bo'lg'usi ayol organizmi uchun nihoyatda yaxshi ta'sir ko'rsatadi. qisqa muddat ichida yosh badiiy gimnastikachi qiz chaqqon va nazokatli bo'lib qoladi, harakatlari mayin, chiroyli, yurishlari va qomati go'zal bo'ladi. Sport odamning o'z gavdasini mukammal egallashga o'rgatadi, musiqaviylikni tarbiyalaydi, ritm hissini paydo qiladi va albatta organizmni chiniqtiradi.

Yosh badiiy gimnastikachilar odatda tajribali murabbiylar rahbarligidagi guruhlarda shug'ullanadilar. Tajribali murabbiylar albatta qizchani boshlang'ich tayyorlov guruhlari dastlabki maxsus mashqlardan boshlaydilar. Keyinchalik borib maxsus tayyorlov guruhlari esa ancha murakkab mashqlarni o'rgatadilar.

Sportning badiiy gimnastika turi qizlar qomatini faqatgina chiroyli qilibgina qolmay, ularda egiluvchanlik, qayishqoqlik, epchillik va chaqqonlikni xam tarbiyalaydi. Har bir sport turini tanlashda avvalo jismoniy yuklamalarga e'tibor qaratgan ma'qul. Chunki qiz bolaning organizmi o'g'il bolanikiga qaraganda nozikroq bo'ladi va qizlarda chidamlilikdan ko'ra ko'proq egiluvchanlik va qayishqoqlik yaxshi rivojlangan bo'ladi.

Badiiy gimnastika turi bugunda mamlakatimizning barcha hududlarida, ayniqsa qishloq joylarda keng rivojlanmoqda. Bunga qashqadaryoning «Guvalak» qishlogʻidagi gimnastikachi qizlarini misol qilish mumkin, qishloqdagi bolalar sport majmuasida faoliyat yuritayotgan badiiy gimnastika murabbiyi Sabohat Adilova oʻzining ish faoliyatini 2005 yilda boshlab, bugungi kunda qishloqning 250 nafar nafis qizlarini tarbiyalamoqda.

Ushbu sport turini ommaviylashtirishda Surxon vohasining Sariosiyo va Jarqoʻrgʻon murabbiylari, Buxoro, Navoiy hamda Samarqand viloyatlarining ham murabbiylari jonbozlik koʻrsatishmoqda. Ushbu vohalarda ham qisqa muddat ichida qishloq qizlarining badiiy gimnastika sport turiga safi kundan-kunga koʻpaymoqda. Mamlakatimizda qishloq qizlarini sportning nafis turi badiiy gimnastikaga keng jalb qilish ommalashgan bir vaqtda oʻzi uchun mustaqil yoʻl tanlab, qaddi-qomati haqida qaygʻurish vaqti keldi.

Albatta, hamma yosh badiiy gimnastikachilar ham keyin borib-borib katta sportga qadam qoʻyavermaydi, bizning ajoyib, «sport qirolichalari»dan gʻalaba estafetasini olish kamdan-kam odamlargagina nasib qiladi. Biroq har bir odamning oʻzining katta sovrini boʻlishi mumkin. qizlarning oʻzlari ham tasdiqlashlari turgan gap: ayol kishiga goʻzallik va jozibadorlikdan ortiq mukofot kerak boʻlmasa kerak. Bu har qanday rekorddan ham ortiq.

2.2.2. Sport gimnastikasi

Sportning ushbu turi esa badiiy gimnastikadan farkli oʻlaroq; bunda asosan chaqqonlik va kuch talab etiladi. Ushbu sport turi bilan ham qizlarga 4-5 yoshdan shugʻullanish tavsiya etiladi. Ushbu sport turi bilan tajribali murabbiylarning qoʻlida mashgʻulotlarri boshlagan maʼqul. Albatta boshlangich tayyorlov guruhlarida murabbiylar qizlarning ehtiyojlarini hisobga olganliklari holda jismoniy yuklamalarni beradilar. Sport gimnastikasi nafaqat jozibali boʻlibgina qolmay, sportchida kuch, chidamlilik va egiluvchanlikni yaxshi rivojlantiradi. Sport gimnastikasi faqat sogʻliq va mashhurlik uchungina emas, qizlarni hayotga chidamlilik, jiddiylik va teran boqishni oʻrgatadi. Bu sport turida gʻalabalarni

qo‘lga kiritgan Olimpiada o‘yinlari va jahon chempioni yurtdoshimiz, ayol sportchi Oksana Chusovitinadir. Sport gimnastikasida mashhurlik cho‘qqisiii zabt etgan Oksana Chusovitinaning hayotiga nazar tashlasak, bir necha bor mamlakatimiz sharafini himoya qilib, xalqaro musobaqalarda vatanimizni dunyoga tanitmoqda.

Oxirgi marta Belgiyaning Gent shahrida sport gimnastikasi bo‘yicha o‘tkazilgan jaxon kubogi bosqichida Oksana Chusovitina oltin medalni qo‘lga kiritdi. Bu g‘alabalarning ortida tinimsiz mehnat, uzluksiz mashg‘ulotlar va chidamlilikni ko‘ramiz.

Albatta, har bir qiz bola xam o‘ziga mos sport turini tanlab, muttasil shug‘ullansa, mashhurlik supasiga ko‘tarilishi tabiiy.

2.2.3. Suzish

Qiz bolalarga yana sportning suzish turi tavsiya etiladi. Ular maktabga borishdan oldin suvda suzishga o‘rganib olsa, juda yaxshi bo‘ladi: suzish bola organizmini chiniqtiradi, qomatning shakllanishiga ta’sir qiladigan deyarli barcha muskullarni ishga soladi. Suzishga o‘rganish hayotda ko‘p asqotadi. 6-7 yashar bo‘lgan har bir qiz bola suvda turishga, bir necha metrga suzib borishga o‘rganishi lozim. qiz bola qanchalik yosh bo‘lsa, uni suzishga o‘rgatish shunchalik oson bo‘ladi. Suvdan qo‘rqish hissi hali unda uyg‘onmagan bo‘ladi, qolaversa, bolalarning «suzuvchanligi» kattalarga qaraganda kuchli bo‘ladi: solishtirma og‘irlik kam bo‘lganidan suvning bola yonidan aylanib o‘tishi oson bo‘ladi. Bo‘g‘imlar mayin va harakatchan bo‘lganidan suzish harakatlari texnikasini tezroq o‘zlashtirish imkoni bo‘ladi.

Bizning mamlakatimizda juda ko‘p ochiq, va yopiq suv havzalari bor. Bulardan tashqari O‘zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg‘ar-masi tomonidan qurib foydalanishga topshirilgan suv havzalari zamonaviy, jaqon andozalariga mos ravishda qurilganligi yoshlar uchun qulay imkoniyatlarni yaratdi. Mavjud ochiq va yopiq suv havzalarida tajribali murabbiylar faoliyat ko‘rsatmokdalar. Ushbu imkoniyatlardan keng foydalangan holda har bir qiz bola

suzish yoki umumsoglom-lashtiruvchi guruhlarga borib, mashg'ulotlarga muntazam qatnasa, sog'ligi uchun kelajakda umuman xavf bo'lmaydi.

Sportning yana sinxron suzish deb ataladigan turi borki, bunda qizlar guyoki «suv parilari»ga o'xshab harakat qiladilar. Ushbu sinxron suzishning ham foydasi qizchalarga nafaqat kerakli bo'lib qolmay, bunda qomatda endi boshlangan kasalliklar; skoliozni oldini olish uchun shug'ullanish maqsadga muvofiqdir. Umuman suv sportining nafaqat qizlarga, balki barchaga xam barobar foydali tomonlari juda ko'p.

Mamlakatimizda olimpiya tizimida o'tkaziladigan va milliy an'anaga aylangan, maktab o'quvchilarining «Umid nihollari-2006» sport musobaqalari qarshi shahrida bo'lib o'tdi. Musobaqalarda ushbu sport turi bo'yicha suzish bo'yicha yagona g'oliblikni qo'lga kiritgan, 6 dona oltin medal sohibasi Toshkent shahridagi iqtisodga ixtisoslashtirilgan litsey-internatning 11-sinf o'quvchisi Olimjonova Nodirani misol qilib ko'rsatish mumkin.

Nodira ushbu sport turi orqali kelajakda bundan ham yuqori cho'qqi-larni zabt etib, mamlakatimiz bayrog'ini yana ham yuqori ko'tarayotgan sportchilar safidan joy oladi albatta. Bunday qizlar mamlakatimizda ko'pchilikni tashkil qiladi. Faqat bu uchun mustashkam iroda, tinimsiz mehnat va muntazam tayyorgarlik kerak bo'ladi. Bunga har bir qiz bola o'z kuchi bilan erishadi.

2.2.4. Tennis

Tennis to'g'risida gap ketganda dastlab bizning ko'z oldimizga O'zbekiston chempioni va bir necha xalqaro musobaqalar g'olibi Iroda To'laganova keladi. Ushbu sport turida bir necha g'alabalarni qo'lga kiritgan Irodaning qaddi-qomatiga nazar tashlasak, qizlarga xos nazokatni ko'rish mumkin. Nafaqat bu sport turi odamni qomatini chiroyli ko'rsatadi, balki har doim sog'lom bo'lishni ham ta'minlaydi. Tennis kishidan ancha qiyinchiliklarni engib o'tishga undaydi. CHidamlilik va bardoshni talab etadi. Biroq bularning barchasini engib o'tgan qizlarga xuddi Iroda kabi yuqori cho'qqilarni zabt etishi mumkin.

Bugungi kunda esa qishloqlarda xam zamonaviy tennis kortlari barpo

etilmoqda. Ushbu sport majmualaridan samarali foydalanish esa qizlarning qo'liga. Ko'rsatilayotgan barcha imkoniyatlardan samarali foydalanish, sport cho'qqilarini zabt etish va chempionlardan estafeta tayoqchasini olish faqat kishining o'z irodasiga bog'liq.

Sportning stol tennisi turi bilan shug'ullanishni esa har bir qizga tavsiya qilish mumkin. Chunki bu sport turi kishida ruhiy tetiklikni uyg'otadi. Stol tennisi o'ynagan qizlarda dars tayyorlash, she'r yodlash va matematika darslariga bo'lgan qobiliyatlari kuchayadi. Chunki bu sport turi odamni mehnat qilish orqali asab tolalarini tinchlantirib, miya faoliyatini yaxshilaydi.

2.2.5. Sport o'yinlari

Sport o'yinlari deganda dastlab bizning ko'z oldimizga voleybol, basketbol, qo'l to'pi va boshqa sport turlari keladi.

Ha, bu o'yinlar deyarli barchamizga tanish. Maktabda, ko'chada yoki darsdan bo'sh vaqtlarda asosan hamma sport o'yinlari bilan mashg'ul bo'ladi. Sport o'yinlari maktablarda jismoniy tarbiya darslarida doimiy o'tiladi. Biroq, Respublikamizda mavjud barcha umumta'lim maktablarida ushbu jismoniy tarbiya darslaridan tashqari sport o'yinlari to'garaklari tashkil etilgan. Har bir vaqtning mazmunli ta'minlashing kishining o'ziga bog'liq. Sport o'yinlari qizlarni qomatini uyg'un shakllanishiga yordam beribgina qolmay, jismoniy sog'lom bo'lib voyaga etishida juda muhim rol o'ynaydi. Sport o'yinlari gavdaning barcha muskullariga; qo'l, oyoq, gavda, nafas olish tizimi va yurak faoliyatini yaxshilaydi.

2.3. Jismoniy mashg'ulotlar bilan fasllarda to'g'ri shug'ullanishni tashkil qilish

Maktabgacha tarbiya yoshidagi qizchanning yurak faoliyati hali etarli darajada barqaror bo'lmaydi. Yurak muskullari rivoji bu yoshga kelib hali takomilga etmaydi, shu sababli, yurak o'zgaradigan yuklamaga darrov moslasha olmaydi, tezda toliqib qoladi, zo'r berib tez ish qilganda juda ham charchab kolish

xavfi bo‘ladi. Mana shuning uchun ham jismoniy mashqlarni tanlashda muskullarning dam zo‘riqishi, dam bo‘shashi bilan kechadigan, og‘irlik bir xilda tushadigan mashqlar ma’qul bo‘ladi. SHu ma’noda olganda, qizlarga konki uchish va chang‘ida yurish juda ham foydali bo‘ladi, konki uchganda va chang‘ida yurganda muskul ishida va nafasda bir tekis rejim yuzaga keladi. Ishga muskullarning ko‘pgina gruppalari jalb etiladi, yuklama bir tekis tushadi, oson boshqariladi, yurak va tomirlar faoliyatining iqtisodli rejimi yuzaga keladi, ular yaxshi rivojlanadi, binobarin, yurak va muskullar asta-sekin mustahkamlanadi.

Lekin bu hali hammasi emas. Ochiq sovuq havoda konki uchish va chang‘ida yurish bolalarni chiniqtiradi, nafas organlarini rivojlantiradi, butun organizm hayot faoliyatining normal kechishini ta’minlaydi.

Yana shuni ham aytib o‘gish kerakki, sportning bu turlari bolalarda muskul sistemasining rivojlanishiga umuman har tomonlama yaxshi ga’sir qilib, umurtqa pog‘onasining rivojlanishiga, qomatnin to‘g‘ri shakllani-shiga ta’sir qiladi.

Bahor oyi organizmda ba’zi vitaminlarga ehtiyoj seziladi. Kamqon-lik, bosh aylanishi va ba’zi odamning o‘ziga sezilmaydigan kasalliklar bahorda yuzaga chiqishi mumkin. Tibbiyotdan ham ma’lumki bola ona qor-nidaligidayoq rivojlanadi. Onaning homiladorlik vaqtida sog‘ligi qanday bo‘lsa bolaga ham xuddi shunday ta’sirini o‘tkazadi.

Shuning uchun bahor vaqtida jismoniy yuklamalarga zo‘r berishdan avval qonni ko‘paytiruvchi, organizmga kerakli vitaminlar qabul qilish maqsadga muvofiq.

Ertalabki badan tarbiya mashqlarini bahor faslida yugurishdan boshlagan ma’qul. Chunki bu vaqtda daraxtlar kurtak chiqarib, gullaydi. Atrof yangilanadi, yosharadi, hamma yoq gullarga burkanadi. Tabiat qaytadan uyg‘onadi. Tabiiyki havoda ertalabki tong vaqtida kislorod ko‘payadi. Toza havoda yugurgan odam o‘zini kun bo‘yi tetik sezadi. Chunki toza kislorodga to‘yingan havoni miriqib sipqorish, organizmda intensivlikni kuchaytiradi. Kun bo‘yi iste’mol qilingan ovqatlar yaxshi hazm bo‘ladi. Xotira kuchayadi, organizm normallasadi va faolligi yanada kuchayadi. qizchanning maktabda o‘qishi ham ancha jadallasadi.

Imkon bo'lsa ochiq suv havzalari, sohil yoki daryo bo'ylarida yugurish nur ustiga a'lo nur bo'ladi. Chunki suvdan ertalab ajralib chiqadigan kislorodlar inson sog'lig'i uchun ancha foydali bo'libgina qolmay, odamni ancha yoshartiradi. Ertalabki yugurishdan keyin 10-15 daqiqa ertalabki badan tarbiya mashqlari bilan shug'ullanish lozim. Organizmga umumiy ta'sir ko'rsatuvchi mashklarni iloji boricha ochiq, imkon bo'lmagan taqdirda esa derazalari ochiq xonada bajarish tavsiya etiladi.

Ertalabki yugurish qizlar sog'ligi uchun foydali bo'libgina qolmay, ularning qaddi-qomati chiroyli bo'lishida xam muhim rol o'ynaydi.

Ertalabki yugurishni qizlar 6-7 yoshdan boshlaganliklari ma'qul. Bu yoshda ertalabki salqin havoda iloji boricha engil kiyimlardan qalinroq kiyingan ma'qul. Chunki bu yoshdagi qizchani organizmi nozikroq bo'lib, tezda shamollab qolishi mumkin. Bu yoshdagi qizlarga ertalab 400-500 *m.* ga yugurish tavsiya qilinadi. Albatta bu ota-onaning nazorati ostida bo'ladi. Yugurganda engil nafas olish, bir xilda; og'iz va burundan baravariga nafas olish, qo'llarni harakatdan bir zum ham to'xtatmaslik lozim. Faqat og'izdan nafas olish har xil tomoq kasalliklarini keltirib chikaradi. qizchani yugurganda sekin yugurishini nazorat qilish ham juda muhim. Chunki yosh organizm qattiq yuklamaga dosh bera olmaydi. Sekin yugurish orqali organizmni chiniqtirib borib, yillar davomida tezlikka o'tish mumkin. Ushbu yuqoridagidek jismoniy chiniqish me'yorida olib borilsa, qizcha biron sport turini tanlab muntazam shug'ullanishni istagan vaqtda hech qanday muammolarga duch kelmaydi.

8-10 yoshdagi qizlarga ertalabki yugurish uchun 800-1000 *m* kifoya. Bunda ota-ona nazorati ham shart emas. Bu yoshdagi qizlar maktab o'quvchisi, jismoniy tarbiya darslari o'tilishi bilan birgalikda, organizmda sportga bo'lgan tayyorgarlik ancha malakali bo'ladi (albatta 5-6 yoshdan boshlashsa). Yugurishni ancha mukammallashtirish uchun ertalabki badan tarbiya mashq-laridan keyin 5-10 daqiqa arg'amchida sakrash foydalidir. Chunki arg'amchida sakrash oyoq muskullarining uyg'un rivojlanishiga, o'pka sig'imini kengayishiga va nafas yo'llarining normallashtirishiga yo'l ochadi.

Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish faqatgina sog'liq uchun foydali bo'libgina qolmay, qiz bolaning chiroyiga ham husn qo'shadi. Mashg'ulotlardan so'ng organizmda qon aylanishi normallasib, keraksiz tuzlar va boshqa moddalar ter orqali chiqib ketadi. Bunda yuz tiniqlashib, chehra yana xam ochiladi. Tabiiy go'zallik esa qiz bolani yanada xushro'y qiladi.

Yoz vaqtlarida esa ertalabki yugurishni tong otmasdan boshlash qulay. Bunda kunlar juda isib ketadi. Engil va qulay kiyinish maqsadga muvofiq.

12-14 yoshli qizlar ertalabki yugurishni yanada o'zlariga moslab jadval qilib olishlari va yugurishni 2-3 km. ga oshirishlari mumkin. Agar organizm qabul qilsa, yugurish masofasini bemaolol yana ham oshirish mumkin.

Yoz vaqti ta'tilga chiqib jismoniy tayyorgarlikni to'xtatib qo'ymaslik kerak. Agar dam olish oromgohlariga borsangiz bunda ertalabki badan tarbiya mashqlari har doim o'tkaziladi. Chunki har bir oromgohning o'z sport yo'riqchilari bor.

Oromgohlarga bora olmagan o'quvchi-qizlar uy ishlaridan tashqari Respublikamizda maktab o'quvchilari o'rtasida o'tkazilib kelinayotgan «Yozgi ta'til» musobaqalarida faol ishtirok etishlari mumkin. Chunki bugungi kunda qishloq o'quvchilari uchun Respublikamizda yana bir qulay imkoniyat, uch bosqichli «Yozgi ta'til» sport musobaqalari tashkil qilingan. Ushbu musobaqalar aynan qishloq joylarda o'quvchilarni bo'sh vaqtlarini mazmunli o'tkazishga qaratilgan. «Yozgi ta'til» musobaqalari respublikamizda yoz vaktida uch oy mobaynida o'tkaziladi.

Yozgi ta'til vaqtida ham qizlar uz ustlarida ishlashlari, jismoniy mashg'ulotlar bilan uzluksiz shug'ullanib borishlari uchun bu qulaylik faqat maktab-o'quvchilari uchun yaratildi.

Kuz vaqtlarida esa birmuncha sovuq tushib, havo harorati ham o'zgaradi. Bunda ham faslga mos sport kiyimlarini tanlab kiyish maqsadga muvofiq.

14 yoshdan oshgan qizlar birmuncha balog'at yoshiga etib qolishadi. Ular uchun jismoniy mashqlarning unchalik qizig'i qolmaydi. Har bir o'smir qiz bu yoshda injiq, harakatlari sust, o'qishga ham qiziqishlari avvalgiga nisbatan ancha pasayishi mumkin. Bu shunchaki o'tish davri bo'lib, har bir qiz bu vaqtda o'ziga-

o‘zi ancha talabchan bo‘lishi kerak. Bunday vaqtda ayniqsa jismoniy yuklamalarga yana xam e’tiborliroq bo‘lish talab etiladi. Chunki jismoniy mashqlarni to‘xtatib qo‘yish organizmni passiv bo‘lishiga olib keladi. Bu holatga shunchaki bir o‘tkinchi hol deb mashg‘ulotlarni avvalgidek davom ettirilsa, har bir qiz bola o‘z ustida muttasil ishlasa, o‘qish va barcha ishlari ko‘ngildagidsk kechishi tabiiy albatta.

16 yoshdan keyin esa har bir qiz bola o‘z mustaqil hayotini o‘zi tanlaydi. Bu yoshda yuqoridagi maslahatlarga amal qilgan qiz bola bilan, umuman sport bilan shug‘ullanmagan qizning gavda tuzilishi, chehrasi va aqliy jihatdan ham birmuncha ustunroq ekanligini kuzatish mumkin.

Shu sababli sport bilan muntazam shug‘ullanib turish, jismoniy mashg‘ulotlarni o‘z vaqtida bajarish nafaqat sog‘liq uchun balki, go‘zallik uchun ham muhimligini qizlar aslo unutmasligi kerak.

2.4. Xotin –qizlar uchun noan’anaviy o‘yin-mashqlar

Insonlar doimo mehnat bilan yangilikka intilishadi. Iqtidorli odamlar nimalarnidir kashf etib yangi ixtirolarni yaratadi. Bu yangilik kashfiyotlar va ixgirolar faqat o‘zi yoki atrofdagi bir guruh kishilargagina emas, butun davlatga xatto jahon miqiyosiga katta taraqqiyotlarga sabab bo‘lishi mumkin. O‘quvchi yoshlar albatta dalillargagina ishonadi. Elektir, radio, poezd, samaliyot, raketa, televizor, internetlarni misol keltirilsa, faqat yoshlar emas, balki barcha insonlar bularga ishonch bilan qaraydi.

Biz yangi ixtiro yoki kashfiyot haqida emas, kundalik turmushga kirib borayotgan ba’zi bir oddiy noan’anaviy mashq-o‘yinlar, ularni inson salomatligini yaxshilash, yoshlarning, ayniqsa mahalliy millat qizlarining jismoniy kamolotini tarbiyalovchi xususiyatlarni ochib berish, ommalashtirishga qaratilgan maqsadlarni bayon etishni vazifa qilib qo‘yganmiz.

Ayol zotining turmush va hayotidagi betakror o‘rnini bilmaydigan insonlar bo‘lmaydi. Muhtaram Przidentimiz Sh.M.Mirziyoyevning ta’biri bilan aytganda:

“Ayol deganda, qo‘z o‘ngimizda, avvalo, oq sut berib, barchamizni o‘z bag‘rida asrab-avaylab voyaga etkazadigan, butun hayotini farzandiga baxshida etadigan dunyodagi eng muqaddas zot-ona siymosi namoyon bo‘ladi”. YAna ta‘kidlanganidek, hayotimizning qaysi soha va yo‘nalishini, ya‘ni davlat va jsmiyat qurilishi yoki ishlab chiqarish tarmoqlari bo‘ladimi, fermerlik va tadbirkorlik, tibbiyot, ta‘lim-tarbiya, fan va madaniyat, san‘at bo‘ladimi- ularning rivoji va samarasini oshirishda ayollarning katta xissa qo‘shayotgani haqida ko‘p aytish mumkin.

Eng muhimi esa “sog‘lom ona-sog‘lom bola” nomi umummilliy harakatga aylangan dastur doirasida olib borilayotgan islohotlar, ommaviy madaniy hamda sog‘lomlashtirish sport turlari diqqat – e‘tiborga sazovordir. E‘tirof etmoq lozimki, maktabgacha bolalar tarbiya muassasalari, barcha tur va yo‘nalishlardagi o‘quv yurtlarida olib borilayotgan jismoniy tarbiya va sport tadbirlari o‘sib kelayotgan yosh avlodlarning sog‘lom bo‘lishi, jismoniy barkamollikka etishishida eng muhim omillardan biridir.

Badiiy gimnastika, sinxron suzish (suv osti gimnastikasi) kabi sport turlari bo‘yicha xotin-qizlar Respublika anjumanlarining ta‘sis etilishi, mahalliy millat qizlarining bu turlar bo‘yicha Respublika, Markaziy Osiyo, Osiyo o‘yinlariva birinchiliklari hamda xalqoro nufuzli turnirlarda muvofaqiyatli ishtirok etib, katta yutuqlarga erishishlari hozirgi davr mujizasidir desa bo‘ladi.

Ammo shunday bo‘lsada, umumxalq o‘rtasida xotin-qizlarning mazkur sport turlari bo‘yicha maxsus kiyimlari uzunroq, milliy liboslar asosida qo‘llashni tavsiya etishmoqda.

Bu muammolar bilan bevosita aloqador bo‘lgan tadbirlar, o‘yin mashqlarining mavjudligini ta‘kidlash, ularni kundalik turmushda keng va maqsadli qo‘llash borasida ba‘zi mulohazalarni bildirish mumkin, ya‘ni:

1. Sport turlari bo‘yicha amaldagi kiyimlar (kalta ishton, va yarim ochiq maykalar) mahalliy millatimizga unchalik mos emas. SHu sababki, aksariyat ko‘pchilik qizlar (o‘quvchi, talaba, xizatchi, ishchi va h.k.) sport bilan shug‘ullanishni asosiy vazifa deb bilishmaydi. Nufuzli va xalqoro sport

musobaqalari ishtirokchilarigina talab etilgan sport kiyimlarida ishtirok etsa bo‘ladi.

2. Badiiy gimnastika bo‘yicha sport maktablariga jalb etilayotgan qizlar asosan 5-12 yoshdagilar hisoblanadi. Ular murabbiylarning ko‘rsatma va talablariga to‘la rioya qiladi. Ammo maktablar va yuqori toifadagi o‘quv yurtlarining qizlari bu kiyimlarga moslashishi ancha qiyin. Buning sabablari ko‘p, ularni barcha yaxshi bilishadi.

3. Jismoniy tarbiya darslari yoki sport tugaraklarida qizlarning kurash, futbol, sharqona yakka kurashlar, hatto shtanga bilan shug‘ullanishlari asta-sekin kengaymoqda. Bunda asosan sportni ixtisos, kasb qilib oluvchilar ko‘proq uchraydi.

Barcha o‘quvchi va talaba yoshlar, ayniqsa qizlarning hammasi ham etuk sportchi bo‘lishi shart emas. Lekin qaysi sport turi yoki o‘yin mashq bo‘lmasin, ularni mukammal o‘rganish, salomatlik yo‘lida doim shug‘ullanishlari lozim bo‘ladi.

4. Boshda takidlanganidek, ixtirolar, kashfiyotlar sport olamida ham kam emas Masalan: futbol, voleybol, basketbol, kurashlar, gimnastika va jamiyki barcha sport turlari qachonlardir oddiy ermak, o‘yin jang, va boshqa faoliyatlarda shaklan mavjud bo‘lgan yana shunday sport turlari borki, ya’ni muz ustida konkeda uchish, qorli mamlakatlarda odatiy va sevimli sport, xordiq chiqarish, jismoniy tayyorgarlikni tarbiyalashning asosiy omili bo‘lib hisoblanadi. SHu asosda qor yog‘maydigan va kam yog‘adigan mintaqalarda konkiga o‘xshash roliklar (g‘ildirakli oyoq kiyimi) yaratilib, u bilan faqat sport maqsadidagina emas, balki kundalik turmushda vaqtni tejash, ulov o‘rnida foydalanish va jismoniy chiniqish yo‘lida maqsadli foydalanayotgan kishilar ayniqsa yoshlar dunyoning barcha burchaklarida toboro ko‘paymoqda.

Mamlakatimizda rolikning (juft g‘ildirakli va ketma-ket joylashgan bir g‘ildirakli oyoq buyumi) tuzilishi va undan o‘yin – mashq sifatida foydalanish mumkinligini bilmaydigan kishilar topilmasa kerak.

Ma’lumki rolikda uchish uchun avvalo unga ega bulish, tik turish, sekin

yurish, bunda faqat tekis qattiq yo‘l (asfalt) bo‘lishi lozim. Bu jarayonlar eng avvalo moddiy ta‘minot (xarid qilish), qishloq shavroitlarida esa qulay yo‘llarning kamligi kabi muammolar bilan bog‘liq ekanligi inkor qilib bo‘lmaydi.

Viloyatlarning markazlari, shahar va katta qo‘rg‘onlarning tekis ko‘chalarida yoshlarning (qizlar ham kam emas) rolikda uchib bahslashib, o‘ynab yurishganligini har kuni ko‘rish mumkin. ular asosan moddiy jihatdan ta‘minoti etarli bo‘lgan oilalarning farzandlari, desa xato bo‘lmasa kerak. SHu o‘rinda ta‘kidlash lozimki, qiz va o‘g‘il bolalarning (5-12 yosh) tug‘ilgan kunlarida faqat yaxshi kiyimlar, soat velosipedgina emas, roliklarni ham sovg‘a qilish maqsadga muvofiq bo‘ladi.

Aytish mumkinki, qo‘l telefonlari, velosipidlar, turli xil kiyimlar ijtimoiy madaniy turmushimizga qanchalik tez, keng va chuqur singib ketgandek noan‘anaviy roliklar ham yoshlar o‘rtasida shunchalik odatiy tusga aylanishi mumkin. muammoga shu nuqtai nazardan e‘tibor burilsa quyidagi amallar va uslublarni (texnologik foydalanish) tavsiya etishga to‘g‘ri keladi, ya‘ni:

- Imkoniyat darajasida qiz va o‘g‘il bolalarga o‘zlari xoxlagan rolikni (juft yoki bir g‘ildirakli) olib berish;

- 2-3 kun (o‘zlashtirishiga qarab) davomida rolikni oyoqqa kiyib sekin turish, devor yoki biron kishiga tayanib qadamlab yurish, muvozanatni saqlashni o‘rganish;

- YOrdamsiz, (suyanmasdan) tura olish va 4-5 qadamlab yurishni tezlashtirish;

- Tekis yo‘lda yurganda (uchganda) oldinga to‘g‘ri qarash, gavdani tik tutishga, ayniqsa to‘siq (tosh, chuqur, past baland) va odamlar, mashinalarning yurishiga alohida e‘tibor berish;

- Darsdan keyingi bo‘sh vaqtlarda xiyobonlar, ko‘chalarning cheti va bolalarning o‘yin maydonlarida juft bo‘lib yoki dugonalar guruhi bo‘lib sayr qilish, kim tez va yaxshi uchadi qabilida baxslashish.

Mazkur anatomik, fiziologik, psixologik jarayonlarning faol harakati (funktsiyalar) jismoniy barkamollikni tarbiyalashda bevosita xizma qiladi. Bu esa

qizlarning sog'lom o'sishi va kelajakda sog'lom ona bo'lishiga muhim omillardan biri bo'lib qoladi.

2.5. Xotin -qizlar uchun jismoniy mashqlarni tanlash

Jahon xalqlari orasida xotin-qizlar haqida juda ko'p tavsif va tasvirlar berilgan. Ularning ijtimoiy turmush va mehnatdagi o'rinlari hamda faoliyatlari romanlar, kinolar va betakror ifodalangan. Hozirgi teleko'rsatuvlar, gazeta, jurnallar va xilma-xil namoyishlarga (reklama) xotin – qizlarning ijobiy hislatlari doimiy mavzuga aylanmoqda. SHuningdek, xotin-qizlarning sport turlari bo'yicha musobaqalarga, ayniqsa badiiy va sport gimnastikasi, suvga sakrash va suzish, futbol, kurashlar, shtanga ko'tarish kabi sohalar va rekordlar o'rnatilib, erkaklarni lol qoldirayotganini mo'jiza, deb atalsa mubolag'a bo'lmaydi.

Ammo, bu ko'rsatkich va dalillar yuzlab va minglab xotin-qizlar ichida 1-2 tagina xolos. Ta'kidlash lozimki, hamma ham sportchi bo'lavermaydi, balki bunga hojat xam zarur emas.

Respublika Prezidenti Sh.M.Mirziyoyev e'tirof etganidek, Biz ayol zotini olloh taoloni beqiyos mo'jizasi deb ulug'laymiz mamlakatimizning siyosiy hayotida, davlat va jamiyat boshqaruviga, iqtisodiyotimizning barcha tarmoqlariga, madaniyat, ilmu-fan, xalq ta'limi, sog'liqni saqlash, sport kabi ijtimoiy sohalarda ayollarimizning o'rni va roli ortib borayotgani, ayniqsa e'tiborlidir.

SHuningdek, Prezidentimizning ayollarga nisbatan bergan bahosi o'ta jozibali va ayni vaqtda o'ta zarurligini ta'kidlash lozim bo'ladi, ya'ni: "Agarki mendan, dunyodagi eng zebo, eng latofatli, oqila ayollar, suluv va dilbar qaerda yashaydi, deb so'rasa, xech ikkilanmay g'urur va iftixor bilan "Mo'tabar O'zbekistonimiz zaminida" deb javob bergan bo'lar edim".

Yana muhim bir tomoni shundaki, hozirgi davr texnik taraqqiyot sharoitida kichik bolalar va maktab o'quvchilarini sog'lom, bilimli qilib tarbiyalashda onalarga ma'suliyatlar kuchaymoqda. Chunki, ko'pchilik ayollar, hatto yosh juvonlar xam uy ishlari yoki daromad keltiruvchi boshqa faoliyatlarni uy sharoitida

bajarish kengaymoqda.

Ammo bu jarayonlar “dengizdan tomchi” degan mantiqqa yaqindir. Buning salbiy tomonlarini quyidagi sabablarda ko‘rsatish mumkin:

- jismoniy tarbiya vositalarining salomatlikni tarbiyalash va ta‘minlash haqidagi bilim va tushunchalar xotin-qizlar orasida chuqur singmagan. Chunki targ‘ibot ishlari aholi o‘rtasida yuqori darajada emas;

- xotin – qizlar uchun maxsus ishlab chiqilgan o‘quv va uslubiy qo‘llanmalar, ommabop risolalar, turli xil ko‘rgazmali vositalar (plakatlar, sur‘at, rasmlar) deyarli yo‘q hisobi;

- teleko‘rsatuvlarda jismoniy tarbiyaning texnologik jihatlari, oilaviy jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishni na‘munaviy yo‘nalishlari, sayohatlar, harakatli o‘yinlar bo‘yicha tajribalar kamdan - kam ko‘rsatiladi;

- oilaviy yumush, bolalar tarbiyasi va mehnat faoliyatlar bilan doimo band bo‘lgan ayollar gimnastika, sport o‘yinlari (elementlar) va turli o‘yin mashqlar bilan shug‘ullanishga alohida vaqt ajratmaydi;

- oilalarda tegishli sport buyumlari (chambarak, arg‘amchi, tasma va h.k) va anjomlari (asbob - uskuna; xalqa, basketbol, volleybol, tennis to‘plari, badminton va h.k.) etishmaydi.

- mahalla qishloq sharoitlarida xotin - qizlar uchun o‘yin maydonlari, sport zallari deyarli uchramaydi, shu sababdan biron tadbir tashkil qilinmaydi.

O‘quv yurtlarida qizlarning jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishlarini qiziqtirish hamda ayollarning kundalik turmush sharoitlarida jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish ehtiyojlarini yuzaga keltirish va bu sohadagi hojatlarini chiqarish Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risidagi qonuni, hamda “Sog‘lom ona - sog‘lom bola” dasturi asosida amalga oshirilishi lozim. Bunda esa quyidagi amallarga e‘tibor berish maqsadga muvofiq bo‘ladi:

1. Ertalabki gimnastika :

- Uy ichi, hovli yoki xiyobonda (yo‘l chetlari)1-2 daqiqa davomida tez yurish, qadamlarni keng tashlab, tizzalarni balandga ko‘tarib harakat qilish;

- 50-60 m masofaga 1-2 marotaba takror yugurish;

- Turgan va yurgan holda tirsak, qo'llarni yozish, bukish old va orqaga silkitish;
- Turgan va o'tirgan holda gavdani orqa, oldin va yon tomonlarga egish, burish qo'llarni belga qo'yib gavda va pastki qismni (taz) aylantirish;
- Tizzalarni bukib yarim o'tirish, oyoqlarni keng yozib birma-bir tizzalarni bukib, prujishga harakatini qilish;
- Joyda yoki turganda juft yoki bir oyoqlarda saqlash;
- Gavdani bukib nafas chiqarish va rostlanib chuqur nafas olish, shunga o'xshash mashqlarni arg'amchi, gimnastika tayoqchasi (uzun cho'p) va boshqa buyumlar bilan bajarishni navbatma-navbat har kuni bajarib turish.

Imkoniyat darajasida bu tadbirlarni oilaviy bo'lib bajarish maqsadga muvofiqdir.

2. Ob-havo va fasllarga qarab choshgohda soya-salqin joylar, gullar, manzarali xiyobonlar, maydonlarga chiqib sayr qilish va qadamlarning tezligini oshirish, nafas olishni chuqurlashtirish, lozim bo'lsa egilish, burilish, o'tirib turish mashqlarini takrorlash. Bu jarayonlar haftada kamida 2-3 marotaba takrorlanishi lozim. Ta'kidlash kerakki, biron yumush bilan ko'chalarga chiqqanda ham qadamlarning tezligi, kengligi, nafas olish va chiqarish darajalariga ham alohida e'tibor berish lozim.

3. Uy ichi (ayvon) yoki hovlida yumshoqroq to'shamchida o'tirib turli mashqlarni vaqt, muhit, sharoit va xohishga qarab bajarish zarur, ya'ni;

- CHalqancha yotgan holda tirsaklarga tayanib yoki qo'l uchlarini bo'yin orqasiga qo'yib gavdani tik ko'tarish yoki yotgan holda oyoqlarni uzatib, keng yozib yon, balandga (old) uzatish, ko'tarish;
- Uzala yotgan holda tomonlarga 3-4 marta dumalash, do'mbaloq oshish;
- Tizzalarni baland ko'tarib yurish, yugurish, sakrash;
- Qo'llar bilan er, stul, devor, chorpoya, daraxt va boshqa moslamalarga tayanib, tirsaklarni bukib-yozish; ularni miqdorlarini xohish, tayyorgarlik darajasida tobora orttirib borish;
- Kechki nonushtadan so'ng (uyqu oldidan) salqin, toza havoda 5-10 daqiqa

davomida farzandlar, dugonalar bilan birgalikda sayr qilish va h.k.

4. Dam olish, bayram kunlari oilaviy bo‘lib diqqatga sazovor joylar, xiyobonlar, istirohat bog‘larida sayr qilish, qayiqlarda suzish, cho‘milish, oftob nurlarida toblanish, chiniqish. Bunday hollarda atraksion o‘yinlarda faol ishtirok etish va turli estafetali o‘yinlarni bajarish.

5. Imkoniyat darajasida oilaviy bo‘lib turli joylarda tunab kelish, sayohatlarda qatnashish. Yozgi dam olish oromgohlarida hordiq chiqarish.

Yuqorida ta’kidlangan tadbirlar va amaliy harakatli faoliyatlar asosan salomatlikni yaxshilash, jismoniy tayyorgarlikni oshirishda xizmat qiladi. SHu asosda “Sog‘lom ona – sog‘lom bola” va “Sog‘lom oila – sog‘lom turmush” kundalik hayotda mazmun va mohiyat jihatdan maqsadli bo‘ladi.

Bob bo‘yicha xulosalar

Xotin-qizlar organizmi bir qator morfologik va funksional xususiyatlari bilan eraklarnikidan farq kiladi. Bu holat ular amalga oshiradigan jismoniy faoliyatga ta’sir qilmay qolmaydi, shuning uchun xam xotin-qizlarning jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishida ayollar organizmining o‘ziga xos morfologik va biokimyoviy xususiyatlarini xisobga olish zarur. Xotin-qizlar organizmi dastavval bola tug‘ish uchun moslashgan, uning barcha o‘ziga xos xususiyatlari aynan shu nuqtai-nazardan shakllangan. Bajariladigan mexnat, jismoniy tarbiya mashqlari, sport bilan shug‘ullanish uning shu funksiyasiga salbiy ta’sir ko‘rsatmasligi, aksincha qo‘llab-quvvatlash, har tomonlama yordam ko‘rsatishi kerak.

Ma’lumki, bolalar qanchalik katta bo‘lib borsa, jismoniy tarbiya ular hayotidan shunchalik katta o‘rin oladi. Har bir kun ertalabki badan tarbiyadan boshlanishi shart. Ertalabki gimnastika uxlab turgandan keyin organizm hayot faoliyatini yana asli holiga keltiradi, unga tetiklik, bardamlik, kuch-quvvat beradi. Buning ustiga badan tarbiya mashqlari bolani intizomli qiladi, odamni saranjom-

sarishta bo'lishga, dangasalikni engishga o'rgatadi, keyinchalik esa bo'lajak ayol uchun juda foydali bo'ladi.

To'g'ri, aqlli ota-ona qizidan o'zlari qilmaydigan narsani talab qilmaydi, shaxsiy o'rnak ko'rsatish buyruq berish va pand-nasihatlardan ko'ra yaxshiroq ta'sir qiladi. Ona erinmasdan ertalab qizi yonida bor-yo'g'i 10 daqiqa birga tursa, bu ikkalasiga xam koni foyda bo'ladi.

Nixoyatda nozik, nazokatli va jozibali bo'lmish sportning nafis turi-badiiy gimnastika xususida to'xtalib o'tadigan bo'lsak, bu sport turi bilan shug'ullanishni qizlarga 4-5yasharligidan o'rgatsa bo'ladi. Sportning bu turi bo'lg'usi ayol organizmi uchun nihoyatda yaxshi ta'sir ko'rsatadi. qisqa muddat ichida yosh badiiy gimnastikachi qiz chaqqon va nazokatli bo'lib qoladi, harakatlari mayin, chiroyli, yurishlari va qomati go'zal bo'ladi. Sport odamning o'z gavdasini mukammal egallashga o'rgatadi, musiqaviylikni tarbiyalaydi, ritm hissini paydo qiladi va albatta organizmni chiniqtiradi

Sport gimnastikasi badiiy gimnastikadan farkli o'laroq; bunda asosan chaqqonlik va kuch talab etiladi. Ushbu sport turi bilan ham qizlarga 4-5 yoshdan shug'ullanish tavsiya etiladi. Ushbu sport turi bilan tajribali murabbiylarning qo'lida mashg'ulotlarri boshlagan ma'qul. Albatta boshlangich tayyorlov guruhlarida murabbiylar qizlarning ehtiyojlarini hisobga olganliklari holda jismoniy yuklamalarni beradilar. Sport gimnastikasi nafaqat jozibali bo'libgina qolmay, sportchida kuch, chidamlilik va egiluvchanlikni yaxshi rivojlantiradi. Sport gimnastikasi faqat sog'liq va mashhurlik uchungina emas, qizlarni hayotga chidamlilik, jiddiylik va teran boqishni o'rgatadi.

Qiz bolalarga yana sportning suzish turi tavsiya etiladi. Ular maktabga borishdan oldin suvda suzishga o'rganib olsa, juda yaxshi bo'ladi: suzish bola organizmini chiniqtiradi, qomatning shakllanishiga ta'sir qiladigan deyarli barcha muskullarni ishga soladi. Suzishga o'rganish hayotda ko'p asqotadi.

Tennis to'g'risida gap ketganda dastlab bizning ko'z oldimizga O'zbekiston chempioni va bir necha xalqaro musobaqalar g'olibi Iroda To'laganova keladi. Ushbu sport turida bir necha g'alabalarni qo'lga kiritgan Irodaning qaddi-qomatiga

nazar tashlasak, qizlarga xos nazokatni ko'rish mumkin. Nafaqat bu sport turi odamni qomatini chiroyli ko'rsatadi, balki har doim sog'lom bo'lishni ham ta'minlaydi. Tennis kishidan ancha qiyinchiliklarni engib o'tishga undaydi. CHidamlilik va bardoshni talab etadi. Biroq bularning barchasini engib o'tgan qizlarga xuddi Iroda kabi yuqori cho'qqilarni zabt etishi mumkin.

Sport o'yinlari deganda dastlab bizning ko'z oldimizga voleybol, basketbol, qo'l to'pi va boshqa sport turlari keladi.

Ha, bu o'yinlar deyarli barchamizga tanish. Maktabda, ko'chada yoki darsdan bo'sh vaqtlarda asosan hamma sport o'yinlari bilan mashg'ul bo'ladi. Sport o'yinlari maktablarda jismoniy tarbiya darslarida doimiy o'tiladi. Biroq, Respublikamizda mavjud barcha umumta'lim maktablarida ushbu jismoniy tarbiya darslaridan tashqari sport o'yinlari to'garaklari tashkil etilgan. Har bir vaqtning mazmunli ta'minlashing kishining o'ziga bog'liq. Sport o'yinlari qizlarni qomatini uyg'un shakllanishiga yordam beribgina qolmay, jismoniy sog'lom bo'lib voyaga etishida juda muhim rol o'ynaydi. Sport o'yinlari gavdaning barcha muskullariga; qo'l, oyoq, gavda, nafas olish tizimi va yurak faoliyatini yaxshilaydi.

Qizlar ko'pincha 12-13 yasharligidan boshlab hayz ko'ra boshlaydi, lekin bu narsa ertaroq yoki kechroq boshlanishi ham mumkin. Odatda bu davr har 21-30 kunda muntazam ravishda takrorlanib turadi, lekin har bir qizda hayz siklining muayyan tipi qaror topadi, shu muayyanlik keyinchalik ham saqlanib qoladi. Hayz boshlangach, keyinchalik har oy davom etmasligi ham mumkin: ba'zan birinchi marta hayz ko'rgandan keyin bir necha oy to'xtab qolishi mumkin, shundan keyin muntazam kelib turadigan bo'ladi. Hayzning vaq-tincha to'xtab qolishiga quyidagilar: qiz bola boshidan kechirgan og'ir kasallik yoki imtiqon paytida qattiq charchash; vitamini kam ovqatlar eyish (ayniqsa bahorda); turli organlar kasalliklari (bodomcha bezlarining xronik yallig'lanishi, jigar, o't pufagi va boshqa organlar kasalliklari) sabab bo'lishi mumkin.

Bu davrda ba'zi qizlar o'zlarini lohas sezayotganlaridan, boshlarining bir oz og'rishi, sal-pal silla qurishi, kayfiyatining yaxshi bo'lmasligidan shikoyat qiladilar. qorin pasti va bel simillab og'rishi mumkin. Lekin bu hodisalarning

barchasi kasallik emas, balki tuxumdonlar siklik funksiyasi va barcha ichki sskretsia bezlari faoliyatiga aloqador bo'lgan butun organizmning juda murakkab qayta qurilishi alomatidan iborat.

Maktabgacha tarbiya yoshidagi qizchanning yurak faoliyati hali etarli darajada barqaror bo'lmaydi. Yurak muskullari rivoji bu yoshga kelib hali takomilga etmaydi, shu sababli, yurak o'zgaradigan yuklamaga darrov moslasha olmaydi, tezda toliqib qoladi, zo'r berib tez ish qilganda juda ham charchab kolish xavfi bo'ladi. Mana shuning uchun ham jismoniy mashqlarni tanlashda muskullarning dam zo'riqishi, dam bo'shishi bilan kechadigan, og'irlik bir xilda tushadigan mashqlar ma'qul bo'ladi.

Bahor oyi organizmda ba'zi vitaminlarga ehtiyoj seziladi. Kamqon-lik, bosh aylanishi va ba'zi odamning o'ziga sezilmaydigan kasalliklar bahorda yuzaga chiqishi mumkin. Tibbiyotdan ham ma'lumki bola ona qor-nidaligidayoq rivojlanadi. Onaning homiladorlik vaqtida sog'ligi qanday bo'lsa bolaga ham xuddi shunday ta'sirini o'tkazadi.

Shuning uchun bahor vaqtida jismoniy yuklamalarga zo'r berishdan avval qonni ko'paytiruvchi, organizmga kerakli vitaminlar qabul qilish maqsadga muvofiq.

Ertalabki badan tarbiya mashqlarini bahor faslida yugurishdan boshlagan ma'qul. Chunki bu vaqtda daraxtlar kurtak chiqarib, gullaydi. Atrof yangilanadi, yosharadi, hamma yoq gullarga burkanadi. Tabiat qaytadan uyg'onadi. Tabiiyki havoda ertalabki tong vaqtida kislorod ko'payadi. Toza havoda yugurgan odam o'zini kun bo'yi tetik sezadi. Chunki toza kislorodga to'yingan havoni miriqib sipqorish, organizmda intensivlikni kuchaytiradi. Kun bo'yi iste'mol qilingan ovqatlar yaxshi hazm bo'ladi. Xotira kuchayadi, organizm normallasadi va faolligi yanada kuchayadi. qizchanning maktabda o'qishi ham ancha jadallasadi.

III-Bob. GIMNASTIKA BILAN SHUG‘ULLANISHNI ORGANIZMGA TA’SIRI

Gimnastika – insonning jismoniy garmonik rivojlanishida samarali vositadir. Gimnastika mashqlarini shug‘ullanuvchiga yaxshi ta’sir etishini baholash murakkab. Ular qo‘l, gavda, elka kamarining muskul bo‘g‘im apparatini yaxshi rivojlanadi, yangi jismoniy mashqlarni o‘zlashtirish uchun sharoit yaratadi, ko‘pgina mashqlar bevosita amaliy ahamiyatga ega. masalan, asboblardagi ba’zi ko‘tarilish va to‘ntarilishlar, ulardan sakrab tushishlar.

Gimnastika jasorat, qat’iyat, kutilmagan sharoitda mo‘ljalni ola bilishni tarbiyalaydi. U epchillik, kuch va chidamlilik kabi jismoniy sifatlarni takomillashtirishga yordam beradi. Gimnastikachi sportga rivojlanish jarayonida borgan sari murakkab mashqlarni o‘zlashtiradi. Gimnastika bilan shug‘ullanish faqatgina mushak – bo‘g‘im apparatiga, balki ichki a’zolariga ham yaxshi ta’sir ko‘rsatadi.

Ma’lumki, mashg‘ulot qilmagan odam tayanch sharoiti uning uchun odatdagiday bo‘lmaganda, gorizontga nisbatan g‘ayritabiiy holatlarga tushganda, uning ba’zi ichki a’zolari yurak, o‘pka, oshqozoni siljiydi, natijada ish faoliyati yomonlashadi.

Gimnastika g‘ayritabiiy sharoitlarda ichki a’zolarining siljishi bilan kurashishda ajoyib vositadir. Gimnastika mashqlarini ko‘p marotaba takrorlashlar odam organizmini borgan sari tanining g‘ayritabiiy xolatini kam sezadigan bo‘ladi.

Malakali gimnastikachilarning ichki a’zolari shug‘ullanmaydiganlarga nisbatan ancha kam siljiydi.

Odamning boshi pastga qarab to‘ntarilganda diafragma pastga tushadi va unga qorin bo‘shlig‘i bosib qo‘yadi. Buning natijasida malakasiz gimnastikachi deyarli qorindan nafas ololmaydi, ko‘krakdan nafas olish esa qiyinlashadi. Boshni pastga qilgan holatdako‘krak qafasi sig‘imi kamayadi, buning natijasida nafas olish qiyinlashadi va nafas chiqarish osonlashadi. Bunda o‘pkaning tiriklik sig‘imi deyarli 1 litrga kamayadi.

Mashg'ulot qilib yurgan gimnastikachining boshini pastga qilgan xolatdagi nafas chuqurligi mashg'ulot qilmagan gimnastikachiga qaraganda ko'proq. O'pkaning tiriklik sig'imi to'g'risida ham shuni aytish mumkin. ma'lumotlarga ko'ra, malakali gimnastikachi gimnastika mashqlarini bajarayotganda o'pka ventilyasiyasi juda ijobiy amalga oshadi, bu vaqtda bu xolatlarni yaxshi bajara olmaydigan gimnastikachida xaddan tashqari zo'riqish, nafasning ushlanishi va o'pka ventilyasiyasining etishmasligi kuzatiladi. SHunday ekan, sport gimnastikasi g'ayritabiiy tayanch xolatlarda nafas tizimi faoliyatini rivojlantirishda yaxshi vosita xisoblanadi.

Ma'lumki, asboblarda mashq bajarishda nafas olish va qon aylanishi o'ziga xosdir. Agarda, ko'pgina sport turlari bilan shug'ullanganda shpka ventilyasiyasi va gaz almashish ish jarayonida ishning keyingiga qaraganda ko'p bo'lsa, ko'pgina gimnastika mashqlarini bajarishda buning aksidir. Masalan, Lingandning ma'lumotiga ko'ra, turnikda qo'llarni bukib osilish vaqtida yurak xajmi daqiqasiga 11.3 litr bo'lsa, bevosita buni bajargandan so'ng esa 12.3 litr. Xuddi shu muallifning ma'lumotiga ko'ra, gaz almashishi xuddi shu osilishni bajarilayotgan vaqtdagi bajarib bo'lgandigisi ko'proq (ish paytida kislorodni singdirish – 542 sm^3 , ishdan keyin esa – 707 sm^3). Lekin gimnastika mashqlarining hammasi to'g'risida buni aytib bo'lmaydi. Qo'llarda tik turishni yaxshi bajaruvchi gimnastikachida ishdan keyingi o'pka ventilyasiyasi kislorodni singdirish va daqiqalik xajm uni bajarish paytidagiga qaraganda kamroq.

Mashqlarni yaxshi o'zlashtirigan gimnastikachi nafas fazasi bilan xarakat fazasini moxirona moslashtira oladi. Natijada snaryadda nafasni ushlanishi kam bo'ladi, shu bilan birga qisqa vaqt oralig'ida. Nafas ritmi buzilmaydi, kislorod qarzi esa (qachoniki, u paydo bo'lganda) tez tiklanadi. Gimnastika bilan shug'ullanish turli atsiklik faoliyatlarda nafas fazasi bilan xarakat fazasini moslashtira olish qobiliyatini tarbiyalashga ijobiy ta'sir etadi.

Gimnastika mashqlari ta'sirida yurak va qon tomirlar funksiyasi rivojlanadi. Snaryadda mashg'ulot qilish paytida qon bosim darajasi o'zgaradi. Birgina, qo'llarda tortilishda qon bosimi 160 – 170 rt.st gacha ko'tarilishi mumkin.

mashg'ulot qilmagan odam boshni pastga qilib aylanish bilan bog'liq xarakatlarni bajarganda boshning qon tomirlarida bosim ko'tariladi, yuz birdan qizarishi kuzatiladi. Mashg'ulotlar ta'sirida bular xodisalar yo'qoladi.

Mashg'ulot qilib chiniqqan gimnastikachininig tana holati o'zgarganda qon omirlar tonusi o'zgaradi; boshni pastga qilib aylanishi paytida qon tomir diametri qisqaradi va shuning uchun yuz qizarmaydi. Gimnastika mashqlarini bajarish natijasida qon tomir qunksiyasi rivojlanadi va gimnastikachi tanasining har bir xolatdagi o'zgarishlarida qonni taqsimlashni ta'minlovchi shartli reflekslari shakillanadi. Ba'zi paytlarda oldinga yoki orqaga siltanib ko'tarilishni bajarganda odamning markazdan qochuvchi kuchiga ta'sir etish bilan bog'liq bo'lgan snaryaddagi bir qator xarakatlarni va katta aylanishlarni bajarishda ham qon aylanishi o'zgarishini kuzatish mumkin.

Yuqoridagi ko'rsatilgan xarakatlarda, ayniqsa yuqori tezlikda bajariladigan xarakatlarda markazdan qochuvchi kuch qon oyoqqa tomonga xarakatlanadi. Va agar qon aylanish tartibi buzilsa bosh miyaning qon bilan ta'minlanishi kamayadi.

Mashg'ulot qilgan gimnastikachilar fazoda tananing tez o'zgartirishini qon aylanishiga ta'sir etuvchi turli tezlikdagi va boshqa omillarni engil bajara oladilar.

Shuningdek, sport gimnastikasi mashqlarining shug'ullanuvchilar vestibulyar apparatiga ijobiy ta'sirini ta'kidlab o'tish joiz. Ular vestibulyar apparat uchun ham qo'zg'atuvchi, ham mashg'ulot qilidiruvchi omil hisoblanadi. Ularni bajarish natijasida gimnastikachilarda tana holatining o'zgarishiga, tezkorlik xarakatiga turg'unligi rivojlanadi. Vestibulyar apparat paydo bo'lgan qo'zg'atuvchi vegetativ va reflekslar sport bilan shug'ullanmaganlarga va boshqa sport bilan shug'ullanadiganlarga nisbatan gimnastikachilarda kamroq bo'ladi.

Gimnastika bilan shug'ullanuvchilarda boshqa sport turlarining turli xarakatlari texnikasini shu bilan birga, ko'pgina maishiy va mehnat xarakat malakalari texnikasini ham tez o'zlashtirish qobiliyati rivojlanadi, gimnast mashg'ulot jarayonida xarakatlarning katta qismini o'zlashtiradi, katta xarakat tajribasini oshiradi va shuning uchun xar bir xarakat malakasini tez o'zlashtiradi.

Gimnastika shug'ullanuvchilarda dadillik va qat'iyatlilik kabi sifatlarni

namoyon bo'lishiga yordam beradi. Ma'lumki gimnastikachilar ko'pincha qo'rquv, himoya refleksi ormozlanishi engishga majburlovchi xavfli elementlarni o'zlashtirisha to'g'ri keladi. Ular yuqori balandlikdan sakrab tushishni, ancha yuqori qarshiliklarni turli usullar bilan engishni, yuqori tezlikda aylanayotib snaryadni qo'yib yuborishi va yana uni ushlab olishni, qisqa tayanch maydonida muvozanada saqlashni va boshqalarni bajarishlariga to'g'ri keladi. Bu xarakteristik xarakat gimnastikachiga ko'pincha bebaho xizmat xarakteristik vazifalarini teng sharoitda kimning tajribasi ko'p bo'lsa, o'sha muvaffaqiyatli echa oladi.

Sport gimnastikasi bilan shug'ullanuvchilar qancha ko'p mashg'ulot qilsa, shuncha katta muvoffaqiyatga erishadilar, salomatliklari qancha mustaxkam bo'lsa, jismoniy rivojlanish ham shuncha yuqori bo'ladi.

Mubolag'asiz aytishimiz mumkinki, yoshlarning sportdagi yutuqlari ularning salomatliklari va jismoniy rivojlanishi ko'rsatgichi hisoblanadi.

3.1. Gimnastikachi tayyorgarligining ko'p yillik bosqichlari.

Asosiy vazifalarni tobora murakkablashish belgisiga qarab tayyorgarlikning alohida bosqichlarini ajratish tashkiliy va pedagogik asoslangan. Kelitirilgan maxsus adabiyotlarda to'rtta bosqich belgilangan: saralash va boshlang'ich tayyorgarlik, maxsuslashtirilgan tayyorgarlik, yuqori muvoffaqiyatlar erishi va yakuniy.

Asosiy vazifalarga qarab bosqichlar davrlarga bo'linadi. Gimnastikachi muvoffaqiyatining darajasi o'zlashtirilgan dasturning xajmi va murakkabligi bilan xarakterlanadi. Dastur materiallarini o'zlashtirish gimnastikachi yoshinihisobga olib rejalashtiriladi.

Gimnastika rivojlanishining zamonaviy bosqichida ko'p yillik mashg'ulot jarayoni yangi kelganlar bolalar xisoblangan tayyorgarlikning yagona tizimi deb qarash kerak. Mazkur sport turi uchun xarakterli hisoblangan ilk ixtisoslik yosh gimnastikachilarning yoshini hisobga olgan holda muhim xususiyatlarni hisobga olishini mo'ljallaydi.

Yosh gimnastikachilar tayyorgarligi tizimi ilgari qandayligini ko'rib chiqilganda gimnastikachilar tayyorgarligining umumiy tizimidan alohida bo'lishi maqsadga muvofiq emasligi ma'lum bo'ldi. Har bir bosqichda echiladigan, asosiy yo'nalish vazifalar bosqichining nomida aks etadi.

Saralash va boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida gimnastika guruhiga bolalarni dastlabki saralab olish bilan amalga oshiriladi. Bolalar bilan ishlash jarayonida sport maktablarida keyinchalik mashg'ulot olib boruvchi yangi qobiliyatli bolalar tanlab olinadi. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi shug'ullanuvchilarni tayanch xarakterli harakat apparatining garmonik rivojlantirish maqsadidagi turli-tuman umumrivojlantiruvchi mashqlar qo'llanilishi bilan xarakterlanadi.

Yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish elementlari ishtirok etgan xarakterli o'yinlardan foydalaniladi. Asta sekin aniqlik va harakat koordinatsiyasi elementlari kiritiladi. Bolalar yutuqlari ishlab chiqilgan tenglamalar bilan baholanadi. Bolalarga ularga tanish bo'lgan "kim tezroq", "kim yuqoriroq", "kim aniqroq" va shunga o'xshash kabi xarakterli tavsiiya etiladi. Bosqichning oxirida gimnastika ko'pkurashi turlaridagi mashqlar qo'llaniladigan maxsus mashg'ulot boshlanadi. Texnik tayyorgarlik poydevori quriladi – yosh gimnastikachilar uchun klassifikatsion dasturga kiruvchi, oddiy, tayanch va engil sharoitlarda bajariladigan tuzilishi bo'yicha ancha murakkab elementlar o'zlashtiriladi (masalan batutda salto, paralonli chuqurga sakrash bilan). Boshlang'ich bosqichining eng muhim vazifasi shug'ullanuvchida sadoqat va butun umrga sevimli bo'lib qoladigan sport turi sifatida gimnastikaga mehr-muxabbat xissini tarbiyalash hisoblanadi. Albatta, keyingi bosqichlarda bu xissiyotlar xarakterli taraflama yuqori darajada rivojlanishi kerak.

Maxsus tayyorgarlik bosqichi gimnastika maktabi o'zlashtirilganiga qaraganda guruxlashtirilganligi bilan xarakterlanadi. Maxsus tayyorgarlik birinchi o'zlashtirilgan elementlarning ko'pchiligiga bog'liq. Tayanch elementlar tayanch kombnatsiyalarda shakllanadi. Bu kelajakdagi murakkab individual kompozitsiyaning asosidir. Asosiy harakat sifatlarini tarbiyalash maqsadida

umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalaridan foydalaniladi. Gimnastikachilar mashg'ulotsida, ayniqsa guruhlashtirilgan maxsus tayyorgarlik davrida mazkur bosqichni to'g'ri rejalashtirish va tashkil qilish ularning kelajakdagi sportda muvaffaqiyatlarga erishishlarida hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Bosqich sport ustasi nomzodi va sport ustasi dasturi o'zlashtirilganda yakunlanadi. Istiqbolli mashg'ulot nafaqat xalqaro gimnastika federatsiyasi (XGF) tasdiqlagan majburiy dastur bo'yicha, balki ihtiyoriy dastur bo'yicha ham (mashq kompozitsiyasiga qo'yilgan maxsus talablarni hisobga olib) o'zlashtirishni talab qiladi. Mazkur bosqichda ayollar va erkaklarda ustalikning o'sish tezligi orasidagi farq ancha sezilarlidir. Ayollar erkaklarda 3-4 yil oldin sport ustasi bo'ladilar. Gimnastikachining individual imkoniyati va harakat qobiliyati, ularning istiqboli aniq namoyon bo'ladi.

Mashg'ulotning keyingi yillarida, yuqori muvaffaqiyatlar bosqichida gimnastikachilar erkin mashqlarni eng yuqori darajaga etkazish halqaro toifadagi sport ustasi kabi faxriy unvonni qo'lga kiritishga harakat qiladilar. Ko'p yillik tayyorgarlikning keyingi darajasiga o'tish yuqori natijalarning barqaror bo'lishidir.

Tajribali sportchi faxriylarda yuqori muvaffaqiyatga erishish ancha uzoqqa cho'zilishi mumkin. O'zbekistonning taniqli badiiy gimnastikachilari Ulyana Trofimova, Anastasiya Serdyukova, Zamira Sanoqulova, Husniyabonu Gulomova, osiyo musobaqalari sovrindorlari, olimpiadada bir necha marta qatnashganligi buning isbotidir.

Yuqori sport natijalari namoish qilish davridan keyin ko'rsatgichlarning barqarorligi va asta sekin pasayishi gimnastikachining yakuniy bosqichiga o'tayotganini ko'rsatadi. Bu bosqich musobaqalar tugagandan keyin shaxsiy mashg'ulotlarni davom ettirib uzoqroq cho'zilishi mumkin.

Gimnastika bilan ancha keyin shug'ullanishni boshlaganda bosqichlilik prinsipi xodisalarni istisno qilmasligini xisobga olish zarur.

Biroq gimnastikachi o'zining tayyorgarligida ustalik darajasining barcha bosqichlaridan o'tishi kerak. Albatta yoshi katta yangi kelganlarning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida ancha miqdordagi kuch mashqlaridan foydalaniladi, yuqori

muvoftiqiyatlar bosqichida esa ancha oddiy vazifalar – razryad yuklamalarini bajarish bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. shuni ta’kidlash kerakki, har bir bosqich va davrda umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlariga katta o‘rin ajratiladi.

3.2. Gimnastikachilarni tayyorlashni boshqarish.

Gimnastikachilarni tayyorlash va uni boshqarishni bir-biri bilan bog‘liq qismlar deb qarash lozim (sxemaga qarang). Olimpiya orasidagi to‘rtiylik davridagi gimnastikadagi natijalarni tavsiflaymiz.

Sport amaliyotida bashorat qilish uslubi - ekstrapolyasiya uslubi, ekspert baholash uslubi va modellashtirish uslubi eng ko‘p qo‘llaniladi. Bashorat qilish tufayli gimnastikachi muvoftiqiyati darajasi aniqlanadi va kuchli sportchi modeli yaratiladi.

Tayyorgarlik parametrlarini modellashtirish faqatgina kuchli gimnastikachi modelini yaratibgina qolmay, balki mashg‘ulot yuklamalari, turli vaqt oralig‘idagi mashqlar soni, musobaqalar miqdori va boshqalar kabi eng muhim ko‘rsatgichlarni aniqlashni nazarda tutadi.

Kuchli sportchi modelini ishlab chiqish mo‘ljallanish sifatida katta ahamiyat kasb etadi, u bilan modelning eng yaxshi darajasiga etish uchun zarur bo‘lgan ustalikning o‘sish tezligi aniqlanadi va shaxsiy natijalari solishtiriladi.

Gimnastikachi tayyorgarligining asosiy umumlashiruvchi ko‘rsatgichi uning musobaqa faoliyatining ballarda ifoda etilgan samaradorligi hisoblanadi.

Texnik tayyorgarlik o‘z navbatida funksional va psixologik tayyorgarlikka, morfometrik xususiyatlarga va sport stajiga bog‘liq bo‘lgan modeli tavsif bilan zich bog‘langan jismoniy tayyorgarlikning poydevoriga tayanadi.

Modelli tavsif grafika ko‘rinishida bo‘lishi mumkin.

Mamlakat terma jamoalariga nomzodlarni saralab olish muammosi ekstraklass gimnastikachi modeli xarakteristikasiga yaqin keluvchi gimnastikachilarni qidirishga olib keladi. Aslida, sportchilar turli bosqichlarda qo‘llaydigan nazorat mashqlari va yuklamalari hamda tayyorgarlikning turli

tomonlarini testlash maqsadida nauna bilan xaqiqiy ko'rsatgichlarni solishtirishga imkon beradi. Gimnastikachining yo'nalishidagi har bir qadam va har bir bosqichiga istiqbolli saralash maqsadida model – idealchi asta-sekinyaqinlashuvchi gimnastikachining jismoniy va funksional tayyorgarligi, texnik maxorat ko'rsatgichining ma'lum darajasiga muvofiq bo'ladi.

Tajribali murabbiylar klassifikatsion dastur bilan chegaralanib qolmaydi va o'zining qo'l ostidagilarining tayanch tayyorgarligini kengaytiradi. Saralash masalasini kelajakda ishlab chiqish, shubhasiz, shug'ullanuvchilarning imkoniyatlari va yosh xususiyatlariga qarama-qarshi ta'sir etmaydigan va bir bosqichdan keyingi bosqichga o'tishni ta'minlaydigan darajaga, gimnastikachilar tayyorgarligining muvofiqligi yoki nomuvofiqligi to'g'risida aniq ma'lumot beruvchi ko'rsatkichlarni aniqlash bilan bog'liq.

Gimnastikachilarni saralab olish konsepsiyasi to'g'risidagi umumiy tushunchasi “yuqoridan - pastga” dasturi “razvetka” prinsipi bo'yicha (bosqich bo'yicha: boshlang'ich tayyorgarlikning tayanch elementlaridan kelajakdagi “ideal” gimnastikachining modeli mashqlarigacha) va “pastdan yuqoriga” prinsip bo'yicha dasturni tez o'zlashtirishga qodir bo'lgan qobiliyatni sportchilarni izlash tizimini ifodalash mumkin. saralash to'g'risida “Sport gimnastikasida saralashni tashkil qilish” ma'ruzasida ko'proq ma'lumot berilgan.

Tayyorgarlik maqsadi ishining mazmunini belgilaydi. Tayyorgarlikning maqsadi, masalan, respublikaning terma jamoasida mas'uliyatli xalqaro musobaqalarda muvoffaqiyatli chiqishlar bilan Vatanimizning shuxrati va o'zbek sportini g'ururini ko'tarishdan iyuorat. Sportda bu intilish Olimpiya o'yinlarida, Jaxon va Evropa, Osiyo chempionatlarida, yirik xalqaro turnirlarda jamoa va yakka birinchiliklarda yutib chiqishdir.

Bu maqsad gimnastikachi, murabbiy va raxbarning birgalikda jiddiy faoliyat yuritishni belgilaydi.

Boshqachasiga aytganda, yuqori natijalar stoliga erishishga da'vo qilmaydigan gimnastikachining oldiga qo'yilgan maqsad va vazifalarni ifoda etadi.

Yuqori darajadagi gimnastikachilarning ko‘p yillik tayyorgarligi sxemasi

Bosqichlar		Saralash va bonlang‘ich tayyorgarlik bosqichi.		Maxsuslashtirilgan tayyorgarlik bosqichi		Yuqori muvoffaqiyatga erishish bosqichi			Yakuniy bosqich
Davrlar				Boshlang‘ich maxsuslashtirilgan tayyorgarlik	Chuqur maxsuslashtirilgan tayyorgarlik	Ustalikka erishish	Yuqori natijalarga erishish	Yuqori natijalar barqaror	Natijalarning pasayishi.
Yoshi	Erkak	9 yoshgacha		12 yoshgacha	15 yoshgacha	18 yoshgacha	18 yosh va undan katta		
	Ayol	8 yoshgacha		10 yoshgacha	13 yoshgacha	16 yoshgacha	16 yosh va undan katta		
Dastur		Umumrivojlantiruvchi mashqlar	Tayanch elementlar, malakaviy dastur	Tayanch kombinatsiyalar, malakaviy dastur	Maxsus talabalar, FIJ dasturi	FIJ dasturi, maxsus talabalar, modeli kombinatsiyalar			Malakaviy dastur
Asosiy yuklama		Nazorat yuklamalari	O‘smirlik darajasi	II daraja – SUN - SU		SU – XTSU			Daraja yuklamalari
Mashg‘ulotning tashkiliy shakllari		Bolalar bog‘chasi, maxsus guruhlar	Maktab seksiyalari, BO‘SM	Maxsus sinflar, BO‘OZSM, BO‘SM		OSUM, terma jamoalar			SSU seksiyalari boshqarma.

O‘zbekiston Respublikasi mudofasi va xizmatiga tayyorgarlik, jismoniy barkamollikka erishish, salomatlikni mustaxkamlash – shular shug‘ullanuvchi oldiga qo‘yishi mumkin bo‘lgan asosiy maqsad.

Gimnastikani yo‘lini to‘g‘ri tanlab olish uchun bashora qilish – kelajak to‘g‘risida ilmiy asoslangan ma’lumotlar zarur.

Gimnastikada birinchi navbatda ixtiyoriy mashqlar mazmunini bashorat qilish muximdir. Misol uchun bunday bashorat Olimpiya to‘tr yilligining boshida ko‘rsatgichlarning o‘zib ketuvchi tayyorgarligiga kiritish muhim ta’sir etadi – birinchi navbatda yangi elementlarga o‘rgatishning rejalashtirilishiga.

Gimnastikachilarni tayyorlashni boshqarish sxemasi

Tayyorgarlik maqsadi

Natijalarni bashorat qilish

Tayyorgarlik parametrlarini modellashtirish

Tayyorgarlik bo‘yicha nomzodlarni tanlab olish

Tayyorgarlikni rejalashtirish

Tayyorgarlik dasturi

Tayyorgarlikni nazorat qilish

Tayyorgarlikni tuzatish

O‘tganlarni tahlili gimnastikani rivojlantirish qonuniyatlarini ko‘rsatadi, aniq bashorat uchun eng qulay vaqtni belgilovchi uning hozirgi paytda va kelajakdagi holati hisobga olinadi.

Mazkur sxema V.V.Kuznetsov va A.A.Navikovlar tavsiya qilgan qarashlarga muvofiq deb qaraladi.

Gimnastikachilarni tayyorlash tizimida rejalashtirish va dastur muhim ahamiyatga ega.

Rejalashtirishning asosiy maqsadi – vaqtida tayyorgarlik jarayonini tartibga solish, uning atijalarini nazorat qilish va baholay olish imkoniyati, tayyorgarlikni har qadamda boshqarish. Va oxirida kimni qisqa vaqt ichida mashg‘ulotni tuzishda eng qulay variantlarni ayniqsa, o‘rgatishni maqsadgi muvofiq usullarini topsa, o‘sha

g'alaba qozonadi. Vaqt bo'yicha gimnastikachining ko'p yillik tayyorgarligidagi barcha jarayonlar va uning alohida bosqichlari rejalashtiriladi. Sport formasining vujudga kelishi, dasturni o'zlashtirilishi, musobaqalar kalendari – buning hammasi aniq rejalashtirilgan bo'lishi kerak.

Rejalashtirish istiqbolli, kundalik va tezkor, guruhli va individual bo'lishi kerak. Raxbar va murabbiyning rejasi gimnastikachining individual rejasidan farq qiladi (Sport gimnastikasi darsligida batafsil berilgan).

Tayyorgarlik dasturi gimnastikachining mazkur bosqichidagi texnik mahoratini aniqlovchi elementlar, birikmalar, kombinatsiyalar ro'yxatini, va xarakat imkoniyatlarini rivojlantirish, jismoniy sifatlarni tarbiyalash, oganizmning funknsional imkoniyatlarini kengaytirish uchun bir qator yordamchi mashqlarni o'z ichiga oladi. Yordamchi mashqlarga xoreografik tayyorgarlik vositalari, batutdagi mashqlar, UJT va MJT mashqlari va x.k.lar kiradi. Umumta'lim maktablari va Oliy o'quv yurtlari uchun ham dasturlar mavjud. BO'SM, BO'OZSM, OSMI uchun dasturlar sportga aloqador.

Tayyorgarlikda nazorat sport-texnik natijalarini tekshirishning davriy tizimini, jismoniy ayyorgarlik, funksional holat va salomatlikni ko'zda tutadi. Keltirilgan xar bir kategoriyalardan, ulardan qo'yilgan vazifaga qarab nazorat turlari aniqlanadi. Misol uchun, texnik tayyorgarlikni nazorat qilishda alohida elementlar ya'ni, o'quv nazorat musobaqasida baho uchun bajariladigan butun bir kombinatsiyani o'rganib olish zarur bo'lgan yuklamalr sifatida bilish mumkin. jismoniy tayyorgarlikni mashg'ulot jarayonida nazorat yuklamalarini nazorat yuklamalarini qabul qilish yo'li bilan (musobaqa dasturidan olingan kuch elementlari, MJT mashqlari va x.k) va laborotoriya sharoitlarida (etakchi mushaklar guruhining kuch imkoniyatlarini baholash) amalga oshirilishi mumkin. dispanserizatsiya, tibbiy biologik tekshirish ham nazorat shaklidir. Tayyorgarlikni va uning aloxida bo'limlarini rejalashtirish, pedagogik va tibbiy – fiziologik nazorat masalasi katta e'tiborga loyiq va darslikda alohida bob va bo'limlar shuga atalgan.

Tayyorgarlik korreksiyasi – real imkoniyatlarni hisobga olib borilgan tayyorgarlik parametrlariga yaqin kelish uchun alohida qismlar tizimini to'g'irlash va

aniqlik kiritish. Korreksiya qilish ko'rsatgichlarni pasayishiga (ob'ektiv qiyinchilikda paydo bo'luvchi imkoniyatlarga juda ortiqcha baho berish paytida) hamda ko'tarilishiga olib kelishi mumkin.

3.3. Gimnastika mashg'ulotining nazariy asoslari.

Gimnastikachilarni tayyorlash – bu o'rgatish, tarbiyalash va funksional imkoniyatlarni oshirish jarayonlarining birligidir.

Tayyorgarlik shug'ullanuvchini xarakter, funksional yoki intellektual faolligini ko'proq paydo bo'lishiga bog'liq alohida turlariga ajratiladi: texnik, jismoniy, taktik va nazariy.

Maqsadga qaratilgan faoliyat natijasida gimnastikachi tayyorgarligi belgilangan darajaga etadi.

Tayyorgarlik shakllari mashg'ulot mashg'ulotlari, musobaqalar va mashg'ulotdan hamda musobaqalardan tashqari tadbirlar, masalan, gigienik va tiklanish tadbirlari, nazariy mashg'ulotlar va shunga o'xshashlar hisoblanadi. Sxemada tayyorgarlikning asosiy shakl va turlari ko'rsatilgan. Mashg'ulotlarning tipi va tayyorgarlik turlarining bog'liqligi raqamlarda aks ettirilgan.

Har bir tayyorgarlik xususiyatlarining kengaytirilgan tavsifi tavsiya etilgan adabiyotlarda keltirilgan darsliklarning muvofiq bo'limlarida keltirilgan.

Tayyorgarlikning sporcha maqsadi musobaqalarda ishtirok etishga mos kelishi va o'z natijalarini raqibining muvoffaqiyatlariga solishtirishdir. Tayyorgarlikning, shu o'rinda musobaqalarga, asosiy shakli mashg'ulot hisoblanadi.

“Mashg'ulot” tushunchasining xajmi katta. Umumiy ko'rinishda bu gimnastikachining turli tayyorgarlik bosqichlarida foydalaniladigan o'ziga xos mashqlarni tizimli qo'llashga asoslangan maxsuslashtirilgan jarayondir. Mashg'ulot jarayonida gimnastikachilar dastur ma'lumotlarini o'zlashtiradilar, psixomotor sifatlarini rivojlantirish darajasini oshiradilar va organizmning funksional holatini yaxshilaydilar. Qisqacha qilib aytganda gimnastikada “mashg'ulot”, musobaqalarga tayyorlanish maqsadida o'zlashtirilgan mashqlarni takomillashtirishga qaratilgan

mashg'ulot shakllaridan biri deb nomlanadi.

Gimnastika mashg'ulotsida yangi mashqlar o'rganilishi bilan birga o'zlashtirilgan mashqlarni birgalikda uyg'unlashgan holdaolib borilishi o'quv-mashg'ulot mashg'uloti deyiladi.

Shu yo'sinda, mashg'ulotning ostida ham ko'p yillik jarayon, ham alohida mashg'ulotlar yotadi. Mashg'ulot atamasi aniq ma'noga ega. mashg'ulotlarni sakkizta turlarga ajratish maqsadga muvofiqdir.

Ularning har bii o'ziga xos mashqlar va tipik tashkil qilish bilan birga xarakterlanadi. Mashg'ulot tiplari to'g'risida to'liq ma'lumotni siz "Sport gimnastikasi" darsligidan olishingiz mumkin.

Gimnastikachi tayyorgarligining muxim shakli – musobaqadir. Maqsad va vazifalariga qarab ularni asosiy va yordamchiga bo'lish mumkin. Yordamchi musobaqalar gimnastikachining tayyorgarligini tekshirish va tayyorgarliknig oraliq bosqichidagi asosiy musobaqalarga ularni olib borish maqsadida o'tkaziladi. Gimnastikachilar butun bir dastur bo'yicha musobaqalashmasa ham bo'ladi: majburiy yoki faqat ixtiyoriy bo'lsa, engillashtirilgan dastur bo'yicha, ko'pkurash barcha turlarida emas.

Asosiy musobaqalarni saralovchi va muhim musobaqaga bo'lishi maqsadga muvofiqdir. Saralovchi musobaqalar jamoaning start tarkibi va zaxiralarni anqlashga imkon beradi. Xattoki, shaxar va viloyatchempionatlari yoki KSJ markaziy soveti boshqarmalar saralovchi xisoblanadi, muxim musobaqalar jaxon va Respublika chempionatlari kiradi. Respublika terma jamoasi a'zolari uchun O'zbekiston Kubogi va biinchiligi musobaqalarini Olimpiya o'yinlari uchun saralovchi deb qarash mumkin.

Nihoyat, gimnastikachilar tayyorgarligining mashg'ulotdan tashqari va musobaqadan tashqari shakllari mavjud. Bunga gigienik va tiklash tadbirlari, chiniqtirish va shu bilan birga siyosiy – tarbiyaviy ishlar hamda nazariy mashg'ulotlar (seminar, suxbat, ma'ruza va x.k.lar)ni kiritish mumkin.

3.4. Sport mahoratiga erishish davrida gimnastikachi o‘smirlar bilan ishlash xususiyatlari

Gimnastikachining sport mahoratiga erishish davri insonning biologik va ijtimoiy rivojlanishda muhim bosqichiga to‘g‘ri keladi. Bu davrdagi uch yillik tayyorgarlik jarayonida o‘smir yigitga, erkakka aylanadi, maktabni tamomlaydi, o‘rta ma‘lumotga ega bo‘ladi, kelajakdagi kasbini tanlaydi va nihoyat ma‘lum imkoniyatlar mavjud bo‘lgandan keyin sport ustasi, halqaro toifadagi sport ustasi bo‘ladi. Bunda murabbiy – tarbiyachining roli katta ahamiyatga ega.

3.4.1. 16-18 yoshli gimnastikachilarning morfofunktsional xususiyatlari.

16 -18 yosh katta maktab yoshi yoki o‘smirlikka kiradi. Bu davrda, qoidaga binoan, gimnastikachilarda jinsiy etilish shaxsiy og‘irligi va tanasining uzunligini jadal o‘sishi kuzatiladi. 1.5 – 2 yil, 16 va 18 yoshning orasida gimnastikachilarning og‘irligiga o‘rtacha 14 – 18 kg va bo‘yiga 13 – 17 sm qo‘shiladi.

18 yoshda va undan keyin jinsiy etilishning yakunlanishi bilan jismoniy rivojlanish ko‘rsatgichlari o‘sish sur‘ati ancha pasayadi. Skeletning asosiy qismlarida suyak qotishi yakunlanadi. Tananing eniga ortishi va mushak og‘irligining jadal o‘sishi kuzatiladi. SHuning uchun bu davrni ko‘pincha ikkinchi davri deyiladi.

Bu vaqtgacha gimnastikachilarning mushak tizimi etarlicha rivojlanadi. Mushaklarning umumiy og‘irligi tananing og‘irligiga nisbatan taxminan 45% tashkil etadi. Nisbiy kuch ko‘rsatgichi maksimumga yaqin. Bu gimnastikachini dinamik va statik xarakterga ega murakkab kuch mashqlarni (yon tomondan qo‘llarga tayanish, gorizontal tayanish va osilib tayanish) bajara olishiga yordam beradi.

O‘smirlar yoshida tananing ko‘pgina a‘zolari anatomik rivojlanishi to‘xtaydi, markaziy asab tizimining shakillanishi butunlay yakunlanadi. Bu esa sportga takomillashish uchun qulay shart-sharoit yaratadi.

Gimnastikachilar tayyorgarligi

Maqsad va vazifalar: o‘qitish, tarbiyalash, funksional imkoniyatlarni oshirish

Tayyorgarlik shakli

Mashg‘ulot shakli		Musobaqa shakli		Musobaqadan tashqari, trenirovkadan tashqari shakli	
Tayyorgarlik turlari	Mashg‘ulot xili (tipi)	Yordamchi musobaqa	Asosiy musobaqa	Nazariy mashg‘ulot	
Texnik	Razminkali mashg‘.	Yondoshtiruvchi	Tanlab olingan	Gigienik tadbirlar	
Jismoniy	O‘quv mashg‘ulot	Nazorat	Asosiy	Tiklovchi tadbirlar	
Psixologik	Mashg‘ulot			Tartibni tashkil qilish	
Taktik	MJT			Ovqatlanishni tashkil qilish	
Nazariy	UJT				
	Nazorat				
	Modelli				
	Tiklovchi				

1 rasm. O‘quv mashg‘ulot mashg‘ulotining turlari.

3.5. Sport mahoratiga erishish davrida gimnastikachi qizlar bilan ishlash xususiyatlari.

Ayollar gimnastikasi rivojlanishining zamonaviy bosqichida 13 – 16 yosh, sportcha takomillashtirish ancha faol davri hisoblanadi. Bu davrda ma'lum qobiliyatlarga ega gimnastikachi qizlarning aksariyati nafaqa sport ustasi me'yorini bajaradi, balki respublikaning asosiy terma jamoasi tarkibiga hammadan qobiliyatli – jaxonning yoshlar va asosiy terma jamoalari tarkibiga kiritiladi, bu vaqtda ayniqsa mashg'ulot va musobaqa yuklamalari miqdori va jadalligi ustidan, sportchi qizlarning psixologik xolati ustidan pedagogik va vrach nazoratini jiddiy olib borish kerak.

3.5.1. Gimnastikachi qizlarning morfofunktsional xususiyatlari.

13 – 16 yoshni balog'atga etishning oldingi va balog'atga etish davrining boshlanish davri deb qaraladi. 13 yoshda tananing uzunligi va og'irligining birdaniga o'sishi kuzatiladi. Bo'y o'rtacha 5 – 6 smga (ba'zida 8 – 10 smga), og'irlik 4 – 5 kg.ga (ba'zi xollarda 7 – 8 kg.ga) ortadi. Tananing proporsiyasini birdan o'zgarishi tufayli ba'zi xarakatlarning disskoordinatsiyasi, kuchga bog'liq ko'rsatgichlarning pasayishi kuzatiladi.

Gimnastikachi qizlar 14 – 15 yoshda jinsiz bezlar faoliyati aktivlashadi, qo'shimcha jinsiy belgilar rivojlanadi. Tana uzunligi va og'irligi o'sadi, lekin 13 yoshdagiga qaraganda o'sish sifati pastroq bo'ladi. Gimnastikachilarning xarakteristik sifatlari ba'zi asinxronlikda aks etadigan xodisalar qatorida chuqur ichki fiziologik qayta qurish sodir bo'ladi.

Organizmida o'sish gormoni dominant rolini o'ynaganda xarakteristik imkoniyatlari garmonik va bir tekis rivojlanishi aniqlangan. Bu rivojlanish jinsiy gormon dominant bo'lishni boshlaganda buziladi.

16 yoshda jinsiy etilish davrida yana tananing og'irligi o'sishi sodir bo'ladi (24 – jadvalga qarang). Gimnastikachi qizlarning jismoniy rivojlanish ko'rsatgichlari quyidagicha: bo'y 153 ± 7.0 ; og'irlik $43,1 \pm 6,6$; ko'krak aylanasi $76,4 \pm 5,8$. bu vaqtda gimnastikachilar tana og'irligi oshishini cheklaydigan

maxsus dieta saqlashlari kerak. Murabbiy bilan vrach gimnastikachining ovqatlanish tartibini, organizm uchun zarur oзуqalar, minerallar, tuzlar va vitaminlar miqdorini balansini aniqlashi kerak.

13 – 16 yoshli gimnastikachilarda tana a'zolarining anatomik rivojlanishi hali tugamagan bo'ladi. MAT (markaziy asab tizimi)ning shakllanishi davom etadi. Shuning uchun gimnastikachilarning psixikasi hali anchagina o'zgaruvchan bo'ladi. Havfli va jaroxat havfi bo'lgan elementlar bilan bog'liq ishning ko'p miqdorda bo'lishi, sportchida nafaqat jismoniy, balki yuqori darajada psixik charchashni kelitirib chiqaradi.

3.6. Gimnastikaga o'rgatishda psixologik yondashuv.

Sport gimnastikasida xarakat faoliyatiga o'rgatish jarayoni muxim, hammasidan oldin koordinatsion, psixologik qiyinchiliklarni echish bilan bog'liq. Bu qiyinchiliklarni engish maqsadida, o'rgatishning asosiy sharoiti sportchining koordinatsion ikoniyatlarini muntazam takomillashtirishi xisoblanadi. Ba'zan yillar mobaynida sportchikoordinatsion imkoniyatlarini takomillashtirilmagani uchungina maxoratning o'sishi pasayadi.

Qiyinchilikning muxim guruxlaiga xavf bilan bajariladigan mashqlar bilan bog'liq qiyinchiliklar kiradi. Bunday mashqlarni o'rganayotganda sportchi vahima va qo'rquv ko'rinishidagi o'ta psixik zo'riqishga uchraydi. Psixik zo'riqish murakkab xarakatni bajarishga tayyorlik uchun zarur bo'lgan omil. Biroq u sportchining xarakat va psixik faolligining pasayishiga chegarasiga ega.

Psixik xolatni zo'riqishini profilaktika qilishda tayyorgarlik va ixtiyoriy mashqlar, maxsus yordamchi snarayadlar va shunga o'xshashlarni keng qo'llash maqsadga muvofiqdir.

Xarakat koordinatsiyalarining turli-tumanligi, bir tomondan, ham xarakatni bajarishdagi aniqlikka yuqori talablar, boshqa tomondan – sportchilarda mushak xarakat tasavvuriga mos keluvchi rivojlani va shakllanishning muximligiga sabab bo'ladi. SHuning uchun oxirgi yillarda ideomotorli mashg'ulot

deb nomlangan uslubiyotni topib, ko'p qo'llanilmoqda. Oxirgi moxiyat sportchilarda bajarayotgan xarakatni faol ko'rsatish imkoniyatini maqsadga qaratib rivojlanidan iborat.

Nihoyat, psixologiyada eng qiyin masala, sport gimnastikasiga o'rgatishda xarakatni anglash omili bilan bog'liq.

O'rgatish jarayonida murabbiyning pedagogik ko'rsamalari birinchi o'rinda, mashg'ulot va o'qitishning turli fazalarida bajariladigan xarakat tartibi shaklini ongli va ongsizlik bilan nisbatini qanday bilish kerakligida o'z bilimiga tayanadi.

Maqsadga qaratilgan fe'l-avor (faoliyatda) tashkil qilish to'g'risidagi xozirgi tasavvur onglilik tartibi xar doim tanaffusli ongsizlilik esa - to'xtovsizilgi to'g'isida guvoxlik beradi. SHuning uchun tartibga solishning ikkala shakli xar doim xarakatlar boshqarishda qatnashadi. Lekin murabbiy faoliyat jarayonida sportchini faqat tartibga solishning onglilik shakli asosida boshqaradi. Buning natijasida mazkur masala xarakatga o'rgatish pedagogikasida birinchi darajali mazmunni xal qiladi.

3.6.1. Musobaqa ishonchliligini baholash.

Sporchining musobaqa ishonchliligi deganda, oldin bo'lgan mashg'ulot faoliyatida natijaviyligi bo'yicha mos keluvchi, musobaqa sharoitida xatosiz to'xtovsiz faoliyat tushuniladi. Musobaqa sharoitida natija pasaygan barcha xolatlar sportchining ishdagi ishonchsizlik faoliyatini xarakterlaydigan otkozlar deb qarash kerak. Ishonchsizlikni bunday izoxlanishi, "turg'un" barqarorlik faoliyat tushunchasini farqlashga imkon beradi. Turg'unlikni ishonchlilikning asoslaridan biri deb qabul qilish zarur. YA'ni musobaqaning murakkablashtirilgan sharoitlarida ishni xususiyatga qarab to'xtamasdan bajarish. Sport gimnastikasida musobaqa ishonchliligi muammosi o'sha muhim xisoblanadi, avvalo psixologik omilni kuchdagi ifodasida.

Ishonchlilikni o'rganish uchun sportchining ishonchsizlik faoliyatidagi asosiy sabablarni aniqlashdan boshlash kerak. Buning uchun murabbiy barcha omadsiz musobaqa xarakatlarini xisobga olish kerak. Keyin xar bir omadsizlikni

ma'lum sxema bo'yicha psixologik taxliliishlab chiqiladi: musobaqa jarayonida, musobaqadan oldin bevosita omadsiz urinishlarni bajarishdan oldin sportchining kechinmalar xususiyatlari mashqlarni jarayonida psixik reguliyasiyalarning xususiyatlari va x.k.

So'rov va shaxsiy kuzatishnatijalari asosida omadsizlik sabablari va xulosa qilinadi.

Musobaqada omadsizlikning psixologik taxlili natijasida murabbiyning ish xujjati xisoblangan maxsus karta kiritishi kerak. Xar bir xodisani ishonchlilik psixologik holati bilan tahlil qilish muhimdir. Murabbiy mazkur omadsiz urinishlar tasodifiy yoki tabiiy ligini aniqlashi kerak. Bunda tasodifiy, kam extimolilik, oldindan ko'ra olmaslik lekin, biroq sababga ko'ra tushunishdan chiqish kerak. SHular muvofiq omadsizlik ikki guruhga bo'linadi. Bu ikki guruhdan uchta kichik guruhlarga ajratiladi: shaxsiy psixologik reguliyasiyaning buzilishi bilan bog'liq omadsizlik; psixologik tartib sabablariga ko'ra ish qobiliyatining vaqtinchalik pasayishi bilan bog'liq omadsizlik; "turg'unlik shkastlanishidagi aniqlik" asosi bo'yicha.

Omadsizlikni tartibini keltirilgan sxema bo'yicha tizimli o'tkazilishi ularning xarakterli sabablarini aniqlashga va gimnastikachilarning musobaqa ishonchliligini oshirish bo'yicha profilaktik tadbirlarni muvofiq ravishda ishlab chiqish va amalga oshirishga yordam beradi.

IV-BOB. GIMNASTIKACHI QIZLARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI ANIQLASH

4.1. Qizlarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda maxsus mashqlarni bajarishning qizlarni jismoniy rivojlanganlik darajasi

Qizlarning jismoniy tayyorgarligini oshirish bo'yicha dasturda shunday mashqlar sifatida 30m, 1000 m, 4x20 m ga mokisimon yugurish, ularda tezlikni rivojlanishini baholashga imkon beradi. Qo'lda tayanib yotgan holda qo'lni bukish va yozish, turnikda tortilish, turgan joydan uzunlikka sakrash kuch va portlovchi kuchni rivojlanishini baholash uchun foydalaniladi.

Qizlarni jismoniy tayyorgarligini oshirish tushunchasi, bu nimaga bog'liq bo'ladi va u qanday aniqlanadi (bo'yi, og'irligi, ko'krak qafasini aylanasi, o'pkani tiriklik sig'imi, dinometriya) degan savol tug'ilishi mumkin. Jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish - bu qizlar organizmining anatomo-morfologik va funksional xossalari qonuniyatlarini o'zgarishi, ularning biologik va ijtimoiy faktorlar taosiri ostida o'tadi. Eng ko'p muhim faktorlar o'rtasida kreyy faktorni ajratishimiz mumkin, ijtimoiylar o'rtasida - muntazam ravishda jismoniy yoki maxsus mashqlar bilan shug'ullanishidir. Qizlarni jismoniy rivojlanishi haqida uni tanasini shakli, tuzilishi, katta kichikligi, mushaklarning rivojlanishi, nafas olish va qon aylanishi funksional imkoniyati, jismoniy ish qobiliyati ko'rsatkichlari bo'yicha aytish mumkin. Jismoniy tayyorgarligini rivojlanishini asosiy ko'rsatkichlarini soniga bo'yi, og'irligi, ko'krak qafasini aylanasi, o'pkaning tiriklik sig'imi dinometriyalari kiradi. Ushbu barcha ko'rsatkichlarni uy sharoitida o'lchash mumkin va ularni standart baholash tablitsalari bilan taqqoslanadi. Ana shunday taqqoslash o'zining jismoniy tayyorgarlikni rivojlanishini doimiy ravishda nazorat qilishga imkoniyat beradi va agarda zarurat tug'ilib qolsa, uni jismoniy mashqlar yordamida takomillashtirish mumkin.

Qizlarning umumjismoniy tayyorgarligini oshirishda maxsus mashqlar qatorida mustaqil mashg'ulotlarni ham tashkil qilish vazifasi umumtaolim maktablarida muhim ahamiyat kasb etadi. Umumjismoniy tayyorgarlik bo'yicha

mustaqil shug'ullanishda jismoniy ish qobiliyatini oshirish, jismoniy rivojlanishini yaxshilash uchun foydalaniladi. Mashg'ulotga jismoniy sifatlarni rivojlantirish (kuch, tezlik, egiluvchanlik, epchillik, chidamlilik), shuningdek almashish jarayonlarini yaxshilash, qon aylanish, nafas olish sistemalarining imkoniyatlarini oshirishga oid mashqlar kiritiladi. Kuchni rivojlantirish uchun mashqni ikki turidan foydalaniladi. Birinchi turi – bu o'zining shaxsiy og'irligini cho'zish bilan bajariladigan mashq, masalan, baland turnikda tortilish, qo'llarga tayanib yotgan holda bukish va yozish, cho'qqayib o'tirish, sakrash. Ikkinchi turi - har xil mushak guruhlarini rivojlantirishda qo'shimcha cho'zilish bilan bajariladigan mashqlar, masalan, cho'qqayib o'tirish, engashish va yelkada shtangani ko'tarish bilan burilishlar. Tezlikni rivojlantirish uchun imkoni boricha maksimal tezlik bilan bajariladigan mashqlar qo'llaniladi, masalan, qisqa masofaga yugurish, tez me'yorda koptokni otish va olib kelish mashqlari bo'ladi. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun bo'g'implardagi har xil harakatlar, mushak va bog'lamlar cho'zishni talab qiladigan mashqlardan foydalaniladi. Oldinga chuqurroq engashish, qo'l va oyoqlar bilan keng harakat qilish, siltash, osilish va x.k.. Odamda chidamlilikni rivojlantirish uchun unga katta tezlikda bo'lmagan, biroq uzoq vaqt davomida bajariladigan mashqlar qo'llaniladi, masalan, bir meoyorda yugurish yoki 2-3 km.ga kross hamda chang'ida harakatlanish bo'lishi mumkin. Epchillik sifatini kompleks rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar qoida bo'yicha yuqorida qayd qilingan sifatlarni nomoyon qilishni talab qiladi.

Qizlarning umumjismoniy tayyorgarliklari bo'yicha mashg'ulot, xuddi jismoniy tarbiya darsidagidek uchta qismga bo'linadi - tayyorgarlik, asosiy va yakuniy. Mashg'ulotni tayyorgarlik qismida - umumrivojlantiruvchi maxsus mashqlar bajariladi, u 10 -15 daqiqa davom etishi mumkin. Jismoniy shug'ullanish davomida asosiy mushak guruhlariga ishlariga kiritilgan mashqlarni bajarish lozim. Jismoniy shug'ulanish oxirida jismoniy yuklama sekin - asta oshib borishi kerak shuningdek nafas olish chastotasi va hajmi yurak qon tomirini qisqarish chastotasi o'rtacha 130-140 d/ur tashkil etadi. Eng yaxshisi shug'ullanishni nafas olish mashqlari bilan tugatish lozim. Mashg'ulotni asosiy qismi 25 - 30 daqiqagacha

davom etadi, unda jismoniy sifatlarini rivojlantirish maxsus mashqlari bajariladi. Bu mashqlar quyidagi maolom ketma - ketlikda amalga oshiriladi. Dastlab tezkorlik va egiluvchanlik rivojlantirishga, so'ngra kuchni va nihoyat oxirida chidamlilikni rivojlantiradi. Mashg'ulotni asosiy qismida yurak qon - tomirini qisqarishi 150-170 d/ur yetishi mumkin. Mashg'ulotni yakuniy qismida organizmning har xil sistemalari funktsiyalarini tiklashga oid mashqlar bajariladi. Buning uchun odatdagidek nafas olish qadam tashlab yurish mashqlaridan foydalaniladi yoki nafas olish mashqlarini osoyishta yugurish bilan va hokazo.

Jismoniy daqiqa va fizkult pauzani kishini ish qobiliyatini ushlab turish uchun o'quv kun tartibida foydalaniladi. Ularni charchashni birinchi alomatlarini paydo bo'lishi bilan o'tkaziladi. Masalan, uni maktabda darsda qo'llaniladi, ayniqsa boshlang'ich sinflarda o'tkaziladi. Jismoniy daqiqalari yordamida o'z tarkibiga kiritilgan 5-6 mashq yordamida ruhiy jarayonlarni, diqqatni esda saqlash va fikrlash faolligini oshirishga erishadi, nafas olish, qon aylanish sistemalarini va modda almashinuvini faolligini oshiradi. Fizkult pauza vaqti bo'yicha uzoq davom etadigan va o'ziga nafaqat jismoniy mashqlar, balki harakatli va sport o'yinlari elementlari ham kiritilgan. Fizkult pauzani asosiy maqsadi - markaziy nerv sistemasi faoliyatini faollashtiradi, kishini aqliy ish qobiliyatini oshiradi. Ularni asosan, uy vazifalarini bajarish vaqtida o'tkazish tavsiya qilinadi.

Chidamlilikni rivojlantirishda mashqni tanlashda, shunaqa yuklamani kun tartibi deb ataladiganiga mo'ljal qilish kerak: o'rtacha, katta va yuqori. Bu kun tartibi maksimal natijadan foiz hisoblanadi: O'rtacha yuklama - 30%, katta - 50%, yuqorisi - 70%. Masalan, kam masofaga maksimal tezlikda yugurishga 4,5 sek sarflanadi. Ana shu natijadan yugurishni maksimal tezligi hisoblab chiqiladi. U $30:4,5=6,7$ m/sek tashkil etadi. Shundan keyin chidamlilikni rivojlantirish uchun yugurish tezligi hisoblanib chiqiladi: bu yuklamani o'rtacha tartibi $6,7$ m/sek x $30\%:100\%=2,01$ m/sek; katta yuklama tartibi - $6,7$ m/sek x $50\%:100\% =3,35$ m/sek; yuqori yuklama tartibi - $6,7$ m/sek x $70\%:100\% = 4,69$ m/sek .

Yuklamani har xil tartibda yugurishni o'rtacha tezligi hisoblab chiqiladi, shundan keyin masofaga mos keladigan yugurib o'tish vaqti aniqlanadi. Masalan, 300

(800:4,69 m/sek) yugurib o'tilishi kerak. Agarda mashg'ulot vaqtida ushbu masofani nisbatan doimiy yoki bir xil tezlikda yugurib o'tish mumkin emas, uni 400, 600 m gacha qisqartirish mumkin. Shuningdek, boshqa maxsus mashqlar uchun ham yuklama tartibini aniqlash mumkin, masalan, sakrashda (turgan joydan uzunlikka va balandlikka maksimal sakrashdan), osilib turgan xolatda gavdani tortish uchun (tortilishni maksimal miqdoridan).

Unga ko'ra ularni quyidagi jismoniy rivojlanganlik darajasini ifodalovchi testlardan foydalandik:

- Bo'yni uzunligi sm.da.
- Vazn og'irligi kg.da.
- Quloq uzunligi sm.da.
- Qo'l kuchi chap va o'ng dinamometr yordamida.
- Ko'krak qafas kengligi (nafas olganda, nafas chiqarganda, tinch holatda) sm.da. o'rganishga harakat qildik.

Jismoniy rivojlanishning aniqlash bo'yicha o'tkazilgan tadqiqot natijalariga ko'ra tadqiqotga jalb etilgan talaba va nazorat guruxi sinaluvchilarning jismoniy rivojlanish bo'yicha deyarli farq kuzatilmadi. Har ikkala gurux sinaluvchilari jismoniy rivojlanganligi bir xil ko'rsatgichga ega ekanligi olingan tadqiqot natijasida aniqlandi. Olingan natijalarni V. Papov bergan ma'lumotlar bilan qiyosiy tahlil etadigan bo'lsak, 18-20 yoshli uzunlikka sakrovchilarning antropometrik ko'rsatkichlari bo'yicha bergan ma'lumotlardagi natijalar bilan deyarli to'g'ri keldi.

4.2. Maxsus mashqlarni bajarishda qizlarning jismoniy tayyorgarligini aniqlashda tezkorlik va qisqa masofachini tezkorligini rivojlantirish

Gimnastikachilarning asosiy jismoniy sifatlari eguluvchanlik va tezkorlik sifatlari bilan farqlanadi. Gimnastikachilar sport texnikasini yillar davomida takomillashtirib borishadi. Albatta texnikani egallashda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi muhim ahamiyatga egadir.

4.1-jadval

Tajriba guruhi sinaluvchilarining jismoniy rivojlanish darajasi

№	FISH	Bo'yi (sm)	Vazni (kg)	Quloch uzunligi	Qo'l kuchi		Ko'kraq qafas kengligi		
					o'ng	chap	Nafas olganda	Nafas chiqarganda	Tinch holatda
1.	Ko Alina	163	43	168	33	20	68	62	64
2.	Radjabova Mexrangiz	164	49	169	37	31	64	59	61
3.	Naimova Ferangiz	159	47	170	34	28	66	58	63
4.	Karimova Nargis	161	44	165	38	27	71	60	65
5.	Turaeva Mexrangiz	158	46	172	39	26	73	65	68
6.	Azimova Halimabonu	158	48	173	29	21	68	60	64
7.	Idieva Aziza	163	53	175	38	28	74	65	68
X-o'rtacha		160,2±4,2	46,3±5,7	170,4±4,2	34,6±18,9	26,0±11,4	63,4±6,7	58,5±5,7	64,3±5,9

4.2 jadval

Nazorat guruhi sinaluvchilarining jismoniy rivojlanish darajasi

№	FISH	Bo'yi (sm)	Vazni (kg)	Quloch uzunligi	Qo'l kuchi		Ko'kraq qafas kengligi		
					o'ng	chap	Nafas olganda	Nafas chiqarganda	Tinch holatda
1.	Razakova Sevarabonu	165	46	173	32	24	67	60	63
2.	Bakoeva Dilnoza	164	49	174	35	28	63	55	60
3.	Juraeva Mushtaribegim	159	38	165	31	26	62	52	61
4.	Temirova Ruxshona	158	42	162	34	25	68	59	65
5.	Ostonova Sarvinoz	167	53	172	36	23	69	60	64
6.	Raximova Farangiz	156	39	166	27	20	64	56	60
7.	Saidova Nigina	162	43	168	36	29	71	60	65
X-o'rtacha		161,2±4,2	42,3±5,7	165,4±4,2	32,6±18,9	24,0±11,4	62,4±6,7	57,5±5,7	63,3±5,9

Yangi boshlagan yosh Gimnastikachilar III razryadga erishishi unchalik qiyin emas. Ammo undan yuqori sport natijaga erishish uchun jismoniy rivojlanganlik va tayyorgarlik darajasi bo'lishi zarur. Gimnastikachilarda eguluvchanlik va tezkorlik sifatlari yaxshi rivojlangan bo'lishi kerak. Gimnastikachi sportchilar qisqa masofalarga 30 m masofada xatto qisqa masofalarga ixtisoslashgan yuguruvchilarni ba'zi hollarda yugurush turlari bo'yicha o'rta qoldirishi mumkin ekan.

Gimnastikachi talaba-sportchilarda umumiy jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish sentyabr-dekabr oylari oralig'ida oshirishga to'g'ri keladi. Maxsus tayyorgarlikka dekabr oyining uchun haftasidan yanvar oyining ikkinchi haftasiga qadar tayyorgarlik olib boriladi. Gimnastikachilar tayyorgarlik jarayonida kichik hajmda yuklamalarni bajarishadi. Maxsus tayyorgarlik jarayonida Gimnastika-chilar eguluvchanlik sifatini bajara olishga e'tibor qaratishadi. Bundan tashqari tezkorlik va chidamlilik sifatlarini yaxshi rivojlantirishga oid mashqlarni yaxshi o'zlashtirishga e'tibor beradilar.

Gimnastikachilar mashg'ulotlarida jismoniy tayyorgarlikni oshirishda bazi-bir yordam beruvchi yani jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar qo'llanib boriladi. Biz tadqiqot jarayonida Gimnastikachi talaba-sportchilarni jismoniy tayyorgarligini aniqlashga e'tibor qaratdik. Jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlashda quyidagi pedagogik testlardan foydalandik.

- Tezlikni va chidamlilikni aniqlashda 30m, 1000 m, 4x20 m ga mokisimon yugurish;

- Kuch va portlovchi kuchni aniqlashda Qo'lda tayanib yotgan holda qo'lni bukish va yozish, turnikda tortilish, turgan joydan uzunlikka sakrash kabi nazorat me'yorlaridan foydalandik.

4.3-jadval

Tajriba guruhi Gimnastikachilarning tadqiqot oldi jismoniy tayyorgarligi

№	F.I.O	1000 m ga yugurish	30 m ga yugurish	20x4 mokisimon yugurish	Turgan joydan uzunlikka sakrash	Turnikda tortilish	Gimnastika o'rindig'iga tayanib qo'llarni bukib yozish	Umumiy	O'rin
1.	Ko Alina	4,53 (4)	05,96 (3)	19,67 (4)	1,82 (5)	1 (0)	22 (5)	21	3
2.	Radjabova Mexrangiz	4.49(4)	05.75 (3)	19.80 (4)	1.99 (5)	1 (0)	9 (2)	18	6
3.	Naimova Ferangiz	4,23 (5)	05,06 (4)	18,71 (5)	11,84 (5)	0 (0)	15 (3)	22	2
4.	Karimova Nargis	4.48(4)	6.05 (3)	19.98 (4)	1.86 (5)	1 (0)	3 (0)	16	7
5.	Turaeva Mexrangiz	4,49 (4)	05,72 (3)	20,03 (4)	1,86 (5)	1 (0)	22 (5)	19	5
6.	Azimova Halimabonu	4,41 (4)	04,09 (5)	19,57 (4)	1,80 (5)	1 (0)	10(3)	21	4
7.	Idieva Aziza	4,56 (4)	05,96 (3)	19,80 (4)	1,81 (5)	0 (0)	13 (3)	19	5

4.4-jadval

Nazorat guruhi uzunlikka sakrovchi talabalarning tadqiqot oldi jismoniy tayyorgarligi

№	F.I.O	1000 m ga yugurish	30 m ga yugurish	20x4 mokusimon yugurish	Turgan joydan uzunlikka sakrash	Turnikda tortilish	Gimnastika o'rindig'iga tayanib qo'llarni bukib yozish	Umumiy	O'rin
1.	Razzakova Sevarabonu	5,03 (3)	06,02 (3)	20,0 (4)	1,88 (5)	0 (0)	16 (4)	19	5
2.	Bakaeva Dilnoza	4.48 (4)	05.93 (4)	19.80(4)	1.83 (5)	1 (0)	12 (3)	20	4
3.	Juraeva Mushtari	4,53(4)	06,02(3)	21,52(0)	1,66 (4)	0 (0)	7 (2)	13	8
4.	Temirova Ruxshona	4,52 (4)	5,71 (3)	19,03 (5)	1.77 (5)	3 (3)	7 (2)	22	3
5.	Ostonova Sarvinoz	4,48 (4)	4,48 (4)	18,44 (5)	2,01 (5)	3 (3)	17 (4)	25	1
6.	Raximova Farangiz	4,53 (4)	05,71 (3)	19,03(5)	1,77(5)	2 (2)	2 (0)	15	7
7.	Saidova Nigina	4,40 (5)	05,03 (4)	19,96 (4)	1,68 (4)	0 (0)	8 (2)	19	4

Tajriba va nazorat guruhi sinaluvchilaridan olingan nazorat testlarini quyidagi 1-2 jadvallarda ifodaladik.

O'tkazdirilgan pedagogik tadqiqot natijalariga ko'ra tadqiqotga jalb etilgan tajriba va nazorat guruxi sinaluvchilari jismoniy tayyorgarligi 1000 m ga, 30 m ga va 20x4 mokisimon yugurish, turgan joydan uzunlikka sakrash, turnikda tortilish, gimnastika o'rindig'iga tayanib qo'llarni bukib yozish maxsus testlaridan foydalandik.

Olingan natijalarga ko'ra jismoniy tayyorgarlik bo'yicha tajriba va nazorat guruxi sinaluvchilarida jismoniy tayyorgarlik darajasi deyarli bir xil darajada shakllanganligi tadqiqot jarayonida aniqlandi.

Olingan natijalarn V.Papov, N.G.Ozolin tamondan berilgan berilgan ma'lumotlar bilan qiyosiy tahlil etadigan bo'lsak ko'rsatkichlar bo'yicha jismoniy tayyorgarligi past darajada shakllanganligini ko'rishimiz mumkin.

Pedagogik tajribaga jalb qilingan nazorat guruhi sinaluvchilarini mashg'ulotlari dasturida berilgan dastur bo'yicha mashg'ulotlarga jalb etildi.

Tadqiqot boshida olingan natijalarga ko'ra tajriba guruhi gimnastikachilarining umumiy ballari Ko Alina 21ball, Radjabova Mexrangiz 18 ball, Naimova Ferangiz 22 ball, Karimova Nargis 16 ball, Turaeva Mexrangiz 19 ball, Azimova Halimabonu 21 ball va Idieva Aziza 19 ballga baholangan bo'lsa, nazorat guruhi gimnastikachilari Razzokova Sevarabonu 19 ball, Bakoeva Dilniza 20 ball, Juraeva Mushtari 13 ball, Temiriva Ruxshona 22 ball, Ostonova Sarvinoz 25 ball, Raximova Farangiz 15 ball, Saidova Nigina 19 balga baholandi.

Olingan o'rtacha natija tajriba guruhida 19,42 ballni, nazorat guruhida esa 19 ballga tengligi aniqlandi.

4.5-jadval

Pedagogik tajriba jarayonida tajriba guruhi sinaluvchilari uchun ishlab chiqilgan tayyorgarlik davrida mashg'ulot yuklamalarini taqsimlanishi

№	Asosiy qo'lanilgan vosita ko'rsatkichlari	Tayyorgarlik dari												
		Sentyabr				Oktyabr					Noyabr			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1.	Haftalik mashg'ulot (soni)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
2.	Haftalik mashg'ulot (soat)	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
3.	Umumiy yugurish (hajmi)	20	18	16	22	20	14	24	23	16	24	24	18	16
4.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik (hajmi)	0,5 s	1s	1s	1s	0,5s	0,5s	0,5s	1s	1s	0,5s	0,5s	1s	1s
5.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik (hajmi)	1,5	2	1,5	2	1,5	1,5	2	2	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
6.	Integral tayyorgarligi	5	4	4	5	5	3	4	4	3	5	5	5	4
7.	Nazorat	1			1					1				1

4.3. Tadqiqot natijalarining tahlili

Qizlarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda tezkorlik, kuch, egiluvchanlik, chaqqonlik, chidamlilik sifatlarini vosita va usullar orqali rivojlantirish asosida Gimnastikachilar tayyorgarligini oshirish maqsadga muvofiqdir. Gimnastikachilarni egiluvchanlik va tezkorlik sifatlarini rivojlantirishda oddiy elementar vositalardan boshlab yaxlit mashqlarni xar xil turlarini qo'llash maqsadga muvofiqdir. Gimnastikachi sportchilarning tezkor kuch jismoniy sifati yugurib kelish jarayonidagi muhim vositalardan sanaladi. Chunki yugurib kelishda Gimnastikachi uchun katta tezlik kerak bo'ladi. Yuqori tezlikka ega bo'lgan sportchi depsinish joyiga oyoq qo'ygunga qadar tezlikni oshirishi kerak. Gimnastika texnikasini o'rgatishda asosan 7 ta vazifalardan mavjud bo'lib, qolgan 3 ta vazifalar ketma-ketligi gimnastika usullarini o'rgatishga qaratilgan jami 10 ta vazifalardan iboratdir. Gimnastikaning 1-vazifasida yuqori malakali sportchi yoki murabbiy tomonidan gimnastika texnikasini ko'rsatib berishdan boshlanadi.

Olingan pedagogik tajriba natijalariga asoslanib biz natijalarni qiyosiy tahlil etdik. Tadqiqot oxirida olingan natijalarga ko'ra tajriba guruhi gimnastikachilarining umumiy ballari Ко Алина 23ball, Раджабова Мехрангиз 19 ball, Наимова Ферангиз 24 ball, Каримова Наргиз 20 ball, Тураева Мехрангиз 26 ball, Азимова Халимабону 22 ball va Идиева Азиза 21 ballga baholangan bo'lsa, nazorat guruhi gimnastikachilari Раззакова Севарвбону 20 ball, Бакоева Дильноза 18 ball, Жураева Муштарий 14 ball, Темирова Рухшона 23 ball, Остонова Сарвиноз 25 ball, Рахимова Фарангиз 19 ball, Саидова Нигина 21 balga baholandi.

O'tkazilgan tadqiqotimizdan olingan natijalarga ko'ra, o'rtacha natija tajriba guruhida 22,14 ballni, nazorat guruhida esa 20 ballga tengligi aniqlandi. bundan xulosa qilish mumkinki biz ishlab chiqqan yuklama tajriba guruhi gimnastikachilarining natijalarini o'sishiga yordam berdi.

4.6-jadval

Tajriba guruhi gimnastikachilarning tadqiqotdan keyingi jismoniy tayyorgarligi

№	F.I.O	1000 m ga yugurish	30 m ga yugurish	20x4 mokusimon yugurish	Turgan joydan uzunlikka sakrash	Turnikda tortilish	Gimnastika o'rindig'iga tayanib qo'llarni bukib yozish	Umumiy	O'rin
1.	Ko Alina	4,43 (4)	04,06 (5)	19,57 (4)	1,92 (5)	2 (0)	26 (5)	23	3
2.	Radjabova Mexrangiz	4.44(4)	05.05 (4)	19.70 (4)	1.99 (5)	1 (0)	11 (2)	19	7
3.	Naimova Ferangiz	4,21 (5)	04,08 (5)	18,61 (5)	11,94 (5)	1 (0)	16 (4)	24	2
4.	Karimova Nargis	4.40(4)	05.05 (4)	19.78 (4)	1.96 (5)	1 (0)	6 (3)	20	6
5.	Turaeva Mexrangiz	4,40 (4)	05,02 (4)	20,00 (4)	1,96 (5)	4 (3)	24 (5)	26	1
6.	Azimova Halimabonu	4,40 (4)	04,06 (5)	19,37 (4)	1,90 (5)	1 (0)	13(4)	22	4
7.	Idieva Aziza	4,46 (4)	05,06 (4)	19,70 (4)	1,91 (5)	1 (0)	16 (4)	21	5

4.7-jadval

Nazorat guruhi gimnastikachilarning tadqiqotdan keyingi jismoniy tayyorgarligi

№	F.I.O	1000 m ga yugurish	30 m ga yugurish	20x4 mokusimon yugurish	Turgan joydan uzunlikka sakrash	Turnikda tortilish	Gimnastika o'rindig'iga tayanib qo'llarni bukib yozish	Umumiy	O'rin
1.	Razzakova Sevarabonu	5,01 (3)	06,01 (3)	20,0 (4)	1,89 (5)	1 (0)	20 (5)	20	4
2.	Bakoeva Dilnoza	4.46 (4)	05.91 (4)	19.70(4)	1.68 (4)	1 (0)	5 (2)	18	6
3.	Juraeva Mushtari	4,52(4)	06,01(3)	21,50(0)	1,68 (4)	1 (0)	10 (3)	14	7
4.	Temirova Ruxshona	4,51 (4)	5,70 (3)	19,01 (5)	1.72 (5)	3 (3)	10 (3)	23	2
5.	Ostonova Sarvinoz	4,45 (4)	4,41 (4)	18,40 (5)	2,03 (5)	3 (3)	14 (4)	25	1
6.	Raximova Farangiz	5,05 (3)	05,70 (3)	19,00(5)	1,79(5)	1 (0)	10 (3)	19	5
7.	Saidova Nigina	4,370 (5)	05,01 (4)	19,91 (4)	1,69 (4)	1 (0)	14 (4)	21	3

4.8-jadval

Tajriba guruhi gimnastikachilarning tadqiqot oldi va tadqiqotdan keyingi jismoniy tayyorgarligining o'sish dinamikasi

№	F.I.O	Davri	1000 m ga yugurish	30 m ga yugurish	20x4 mokisimon yugurish	Turgan joydan uzunlikka sakrash	Turnikda tortilish	Gimnastika o'rindig'iga tayanib qo'llarni bukib yozish	Umumiy	O'rin
1.	Ko Alina	D.n.	4,53 (4)	05,96 (3)	19,67 (4)	1,82 (5)	1 (0)	22 (5)	21	3
		Ya.n.	4,43 (4)	04,06 (5)	19,57 (4)	1,92 (5)	2 (0)	26 (5)	23	3
		δ	0,10	0,1,9	0,1	0,1	1	4	2	3
2.	Radjabova Mexrangiz	D.n.	4.49(4)	05.75 (3)	19.80 (4)	1.99 (5)	1 (0)	9 (2)	18	6
		Ya.n.	4.44(4)	05.05 (4)	19.70 (4)	1.99 (5)	1 (0)	11 (2)	19	7
		δ	0.05	0.7	0.1	0	0	1	18.5	6.5
3.	Naimova Ferangiz	D.n.	4,23 (5)	05,06 (4)	18,71 (5)	11,84 (5)	0 (0)	15 (3)	22	2
		Ya.n.	4,21 (5)	04,08 (5)	18,61 (5)	11,94 (5)	1 (0)	16 (4)	24	2
		δ	4.22	4.7	18.66	11.89	0.5	15.5	23	2
4.	Karimova Nargis	D.n.	4.48(4)	6.05 (3)	19.98 (4)	1.86 (5)	1 (0)	3 (0)	16	7
		Ya.n.	4.40(4)	05.05 (4)	19.78 (4)	1.96 (5)	1 (0)	6 (3)	20	6
		δ	4.44	6.0	19.88	1.90	1	4.5	18	6.5
5.	Turaeva Mexrangis	D.n.	4,49 (4)	05,72 (3)	20,03 (4)	1,86 (5)	1 (0)	22 (5)	19	5
		Ya.n.	4,40 (4)	05,02 (4)	20,00 (4)	1,96 (5)	4 (3)	24 (5)	26	1
		δ	4.45	5.37	20.15	1.90	2.5	23	23	2.5
6.	Azimova Halimabonu	D.n.	4,41 (4)	04,09 (5)	19,57 (4)	1,80 (5)	1 (0)	10(3)	21	4
		Ya.n.	4,40 (4)	04,06 (5)	19,37 (4)	1,90 (5)	1 (0)	13(4)	22	4
		δ	4.40.5	04.75	19.47	1.85	1	12	21.5	4
7.	Idieva Aziza	D.n.	4,56 (4)	05,96 (3)	19,80 (4)	1,81 (5)	0 (0)	13 (3)	19	5
		Ya.n.	4,46 (4)	05,06 (4)	19,70 (4)	1,91 (5)	1 (0)	16 (4)	21	5
		δ	4.50	05.45	19.75	1.95	0.5	14.5	20	5

4.9-jadval

Nazorat guruhi gimnastikachilarning tadqiqot oldi va tadqiqotdan keyingi jismoniy tayyorgarligining o'sish dinamikasi

№	F.I.O	Davri	1000 m ga yugurish	30 m ga yugurish	20x4 mokisimon yugurish	Turgan joydan uzunlikka sakrash	Turnikda tortilish	Gimnastika o'rindig'iga tayanib qo'llarni bukib yozish	Umumiy	O'rin
1.	Razzakova Sevarabonu	D.n.	5,03 (3)	06,02 (3)	20,0 (4)	1,88 (5)	0 (0)	16 (4)	19	5
		Ya.n.	5,01 (3)	06,01 (3)	20,0 (4)	1,89 (5)	1 (0)	20 (5)	20	4
		δ	5.2	6.1.5	20	1.88.5	0.5	18	19.5	
2.	Bakoeva Dilnoza	D.n.	4.48 (4)	05.93 (4)	19.80(4)	1.83 (5)	1 (0)	12 (3)	20	4
		Ya.n.	4.46 (4)	05.91 (4)	19.70(4)	1.68 (4)	1 (0)	5 (2)	18	6
		δ	4.47	05.92	19.75	1.755	1	7.5	19	5
3.	Juraeva Mushtari	D.n.	4,53(4)	06,02(3)	21,52(0)	1,66 (4)	0 (0)	7 (2)	13	8
		Ya.n.	4,52(4)	06,01(3)	21,50(0)	1,68 (4)	1 (0)	10 (3)	14	7
		δ	4.525	06.01.5	21.51	1.67	0.5	9	13.5	7.5
4.	Temirova Ruxshona	D.n.	4,52 (4)	5,71 (3)	19,03 (5)	1,77 (5)	3 (3)	7 (2)	22	3
		Ya.n.	4,51 (4)	5,70 (3)	19,01 (5)	1,72 (5)	3 (3)	10 (3)	23	2
		δ	4.51.5	5.70.5	19.02	1.74.5	3	8.5	22.5	2.5
5.	Ostonova Ruxshona	D.n.	4,48 (4)	4,48 (4)	18,44 (5)	2,01 (5)	3 (3)	17 (4)	25	1
		Ya.n.	4,45 (4)	4,41 (4)	18,40 (5)	2,03 (5)	3 (3)	14 (4)	25	1
		δ	4.46.5	4.44.5	18.42	2.02	3	15.5	25	1
6.	Рахимова Фарангиз	D.n.	4,53 (4)	05,71 (3)	19,03(5)	1,77(5)	2 (2)	2 (0)	15	7
		Ya.n.	5,05 (3)	05,70 (3)	19,00(5)	1,79(5)	1 (0)	10 (3)	19	5
		δ	4.75	05.70.5	19.1.5	1.78	1.5	6	17	6
7.	Saidova Nigina	D.n.	4,40 (5)	05,03 (4)	19,96 (4)	1,68 (4)	0 (0)	8 (2)	19	4
		Ya.n.	4,370 (5)	05,01 (4)	19,91 (4)	1,69 (4)	1 (0)	14 (4)	21	3
		δ	4.385	05.02	19.93.5	1.68.5	0.5	11	20	3.5

O'tkazilgan pedagogik tajriba natijalarini tahlili shundan dalolat beradiki, tajriba guruhida o'tkazilgan gimnastika texnikasini o'rgatish va takomillashtirish uchun ishlab chiqilgan mashg'ulot tuzilmasi o'zining samaradorligini natijalarda ko'rsatdi. Tajriba guruhi uchun

- Har xil masofaga takroriy yugurishlar;
- Umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun mashqlar;
- Maxsus jismoniy tayyorgarlik uchun mashqlar;
- Integral tayyorgarligi uchun mashqlar;
- Nazorat mashqlari bilan ishlash mashqlari gimnastikachi qizlarni sport natijalarini yuksalishiga xizmat qilganligini olingan natijada ko'rishimiz mumkin.

Bob bo'yicha xulosalar

Ilmiy uslubiy adabiyotlarda qizlarni maxsus mashqlarni bajarishda tayyorgarligini oshirish va gimnastika texnikasiga o'rgatish samaradorligi o'rganib chiqildi.

Lekin mashg'ulotlarni o'tkazishda mashg'ulot vositalari bajarishni me'yorli mashqlar samaradorligi aniq ko'rsatilmaganligiga tadqiqot davomida kuzatildi:

1. Mashg'ulot jarayonida ba'zi bir murabbiylar qisqa vaqt ichida jismoniy sifatlarni rivojlantirishni jadallashtirishni maqsadga muvofiq deb bilishadi. Ammo tezroq malakali sportchi qizlarni tayyorlashda maxsus va ixtisoslashgan mashqlarni zo'rma – zo'raki qo'llaydilar bu esa sportda bazaviy tayyorgarligi bor sportchi talabalarga uncha ta'sir etmasligi mumkin. Shuning uchun sport mashg'ulotlarini shug'ullanuvchi gimnastikachilar bilan o'tkazishda qiziqarli va to'lqinsimon usulda mashg'ulot yuklamasini qo'llash maqsadga muvofiqdir.

2. Katta yuklamali mashg'ulotlar qizlarni tez charchashi va ularning organizmini zo'riqishiga olib kelishi mumkin. Sport amaliyotida bunday holatlar uchrab turadi. Qizlarga muntazam ravishda qo'llaniladigan gimnastika darslari yoki mashg'ulotlari qizlarni ushbu sport turiga qiziqishini so'ndirishi mumkin.

XULOSA

Biz tomonimizdan olib borgan izlanishlar tadqiqot natijalari quyidagi hulosalarni qayd etish imkonini berdi.

1. Mashg'ulotlarni ixtisoslik guruhlarida olib borish davomida amaliy ko'nikmalarni egallash, jismoniy yuklamalarga moslashish ularning mashg'ulotlarda alohida bo'lib mashqlarni bajarish, imitatsiya mashqlarini ko'proq bajarishi, mashg'ulotlar davomida qizlarning gimnastika texnikasi va jismoniy tayyorgarlik darajasi yaxshi tomonga o'zgargani olingan natijalarda aniqlandi.

2. Mashg'ulotlar davomida berilgan maxsus mashqlar qizlarga jismoniy tayyorgarlik darajisini yaxshilash bilan birgalikda gimnastika texnikasini egallashda katta imkoniyat berganligi tadqiqotlar davomida aniqlandi.

3. Ularning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini rivojlantirishda turli xildagi jismoniy yuklamalar qo'llanildi va amaliy tayyorgarlik bilan va o'z imkoniyatlarini butun mashg'ulotga taqsimlash ko'nikmalari bilan uyg'unlashtirib qo'llash ularning jismoniy sifatlarini yanada yaxshi shakillanishiga xizmat qildi.

4. Gimnastikachi qizlarning gimnastika texnikasikasiga o'rgatishda yuklamalar meyorini to'g'ri taqsimlash o'rgatish samaradorligini oshirar ekan.

5. Gimnastikachi qizlarning eguluvchanligini, tezkorligini, tezkor-kuch sifatlarini oshirish, ularni sport natijalarini o'sishiga xizmat qilar ekan.

Amaliy tavsiyalar

Buning uchun quyidagi tavsiyalarni oila muhiti, yotoqxon (o'quv yurti) sharoitiga qarab amalga oshirish maqsadga muvofiq bo'ladi, ya'ni:

- o'zligini kelajakda yaxshi inson, kasb egasi va sog'lom ona sifatida tasavvur qila bilish, unga astoydil intilish;

- barcha fanlarga qiziqish, sevimli fani bo'yicha ota-ona va o'qituvchilarning nasihati, topshirig'i, talablarini bajarish. Bunda mustaqil ijodkorlik, fikrlashga berilish;

- inson tanasining tuzilishi va o'sishi (anatomiya, fiziologiya), tana a'zolarining ish faoliyatlari (hazm qilish, qon aylanish, nafas olish, harakatchanlik

sifatlari va hokazo) hamda modda almashish jarayonlari, ruhiy holatlarning o'zgarib turishiga (psixologiya, pedagogika) doir bilim va tushunchalarni yaxshi egallash;

- jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat, sport, sayohat (turizm) va xalq o'yinlari haqida ma'lum tushunchalarga ega bo'lish;

- jismoniy tarbiya vositalaridan (gimnastika mashqlari, harakatli o'yinlar, sayr-sayohatlar, sport turlari) maqul bo'lgan turlarni tanlash, ularni bajarishga chinakam, qat'iy ravishda odatlanish;

- zarur bo'lganda o'qituvchi yoki murabbiydan maslahatlar olish, tegishli o'quv qo'llanmalari va uslubiy tavsiyanomalarni o'qib, to'la o'zlashtirib olish;

Yuqorida bayon etilgan tavsiyalarni amalga oshirishda vaqt va imkoniyatlar, sharoitlardan maqsadli foydalana bilish kerak bo'ladi. Bunda quyidagi holatlarga e'tibor berish zarur, ya'ni:

1. Har kuni ertalab sog'lomlashtirish (gigienik gimnastika) mashqlarini (yurish, yugurish, osilish, sakrash, to'p o'yinlari va hokazo) asbobsiz va tegishli asbob-uskunalarda bajarish mumkin. Bajarish talablari tana a'zolarining talabi, ehtiyojiga qaratilishi (takrorlashlar) lozim. Uy (yotoqxon) atrofidagi xiyobonlar, yo'laklar, sport maydonlarida mashq qilish maqsadga muvofiq bo'ladi.

2. Darsdan keyin bo'sh vaqt ajratib, ob-havo va fasllarga qarab yolg'iz ravishda yoki 3-4 dugonalar, tanish-bilishlar bilan yurish-sayr qilish, voleybol, basketbol, tennis, badminton o'ynash, imkoniyat darajasida suv havzasida (baseyn) suzish. Bu tadbirlarni aniq rejalar asosida amalga oshirish zarur. Qiziqish, e'tiqod kuchaysa kunaro yoki haftada 2-3 marotaba bajarib borish kerak.

3. Dam olish kunlari, bayramlar va ta'til paytlarida sinfdosh (guruhdosh) yoki ko'ngilga yaqin bo'lgan o'smir-yigitlar bilan birgalikda (aralash holda) voleybol, tennis, futbol, badminton, shahmot o'ynash. Bu holatlar jismoniy kamolotga etaklash bilan birgalikda do'stlik, mehribonlik, o'zaro hurmat kabi fazilatlarini ham tarbiyalashda xizmat qiladi.

4. Qishloq qizlari odatda oila a'zolari, qo'shnilar, atrofda yurgan erkak kishilardan uyalishadi. Shu sababdan qizlar uy atrofi, bog'lar, mehant dala-lari,

o‘yinlarga moslashtirilgan joylarga borib shug‘ullanishlari mumkin.

Qizlarning sog‘lom o‘sishi, sport bilan shug‘ullanishga havas qiluvchi ota-onalar ham ko‘paymoqda desak mubolag‘a bo‘lmaydi. Bularni o‘quvchilarning “Quvnoq startlar” televizion o‘ynida ham ko‘rish mumkin.

Shahar va qishloq qizlarining jismonan barkamol bo‘lib o‘shida ota-onalar (oiladagi katta–kichik a‘zolar) ta’lim-tarbiya va o‘quv muassasali faoliyatida doimiy ravishda ishtirok etish, ularga amaliy jihatdan ko‘maklashishlari zarurdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi «Talim to'g'risida»gi qonuni.
2. O'zbekiston Respublikasi «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi» qonuni.
3. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonuni. 2015.
4. O'zbekiston Respublikasi «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» gi Qonunni 2015 yili 4 sentyabr.
5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Sh.M.Mirziyoyevning 2017yil 3 iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora – tadbirlari to'g'risida” gi PQ-3031 sonli qarori «O'zbekiston ovozi» gazetasi, 2017 yil 4 iyun.
6. O'zbekiston Respublikasi «Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida» gi Farmoni 24 sentyabr 2002 yil.
7. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2018 yil 5 martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi PF-5368 – sonli qarorlarida.
8. O'zbekiston Prezidentining «O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida»gi Farmoni 24 sentyabr 2002 yil.
9. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 28 may 1999 yil qarori «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi 271- qarori.
10. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar mahkamasining 31 oktyabr 2002 y. «O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida»gi 374- sonli qarori.
11. Karimov I.A. «O'zbekistonning o'z istiqlol va taraqqiyot yo'li». T.: O'zbekiston, 1992. 1-tom 36-b.
12. Karimov I.A. «Buyuk kelajagimizning huquqiy kafolati» T.: Sharq, 1993. 2-tom 92-b.
13. Karimov I.A. «Bizdan ozod va obod Vatan qolsin». - T.: O'zbekiston,

1994. 2-tom. 300 b.

14. Karimov. I.A. «Istiqlol va manaviyat». - T.: O`zbekiston, 1994.165-b.

15. Karimov I.A. «Jamiyatimiz mafkurasi xalqni xalq, millatni millat qilishga xizmat yesin». T.: O`zbekiston ,1998. 7-tom. 84-b.

16. Karimov I.A. «Tarixiy xotirasiz kelajak yo`q». T.: O`zbekiston.1998.132-b. 7-tom.

17. Karimov I.A. «O`zbekiston XXI asrga intilmoqda». T., 1999. 7-tom. 370-b.

18. Karimov I. A. «O`zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining XIV sessiyasi materiallarning ta`lim muassasalarining o`quv dasturlariga kiritish to`g`risida». T., 1999. 7-tom 396-bet.

19. I.A.Karimovning «Sog`lom avlod uchun ordenini topshirish marosimida so`zlagan nutqi». T.:O`zbekiston 1994.2-tom.207-b.

20. O`zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «Davlatga qarashli bo`lmagan maktabgacha bolalar muassasalari tarmog`ini tashkil etish va rivojlantirish chora-tadbirlar to`g`risida» gi qarori. 1999, 30 iyun.

21. O`zbekiston Respublikasining “Barkamol avlod Davlat dasturi” 2010 y.

22. O`zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Ommaviy sport targ`ibotini yanada kengaytirish chora-tadbirlari to`g`risida”gi qarori 4 noyabr 2003 yil.

23. I.A.Karimov “Yuksak ma`naviyat-yengilmas kuch”. T., “O`zbekiston” 2008 yil

24. Abdullayev A, Xonkeldiyev Sh.H. jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati, darslik. Farg`ona-2005 y 270 b.

25. Abdumalikov R.A., Alibekov Sh., Norkulov Sh. «Halq milliy uyinlari mazmunida ma`naviyat masalalari». Toshkent, 1995. B.9.

26. Abdullayev A. Jismoniy tarbiya vositalari. O`quv qo`llanma. Farg`ona-1998 y 80 b.

27. Akramov A.K. “O`zbekistonda jismoniy madaniyat va sport tarixi” o`quv qo`llanma. T. O`zDJTI 1997 yil 168 b.

28. Axmatov M.S. Uzluksiz ta`lim tizimida ommaviy sport-sog`lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish, monografiya. T., O`zDJTI, 2005, 279 b.

29. Abdullayev M.J. “YENGIL ATLETIKA” O`rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyining kasbiy-pedagogik faoliyati. O`quv qo`llanma. Buxoro. “Durdona” – 2015 yil.

30. Абдуллаев М.Ж., Смурыгина Л.В. Организация физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в общеобразовательной школе. учебное пособие. Buxoro. “Durdona” – 2015 yil.

31. Ангунин Б. Управление тренировкой в беге на 100 метров.

32. Abdullayev M.J. “YENGIL ATLETIKA” To`siqlar osha yuguruvchilarni umumiy, maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish va o`rgatish uslubiyoti. O`quv qo`llanma. Buxoro. “Durdona” – 2013 yil.

33. Yefimenko A.I., Yo`ldashev Q.Q., Umarov M.N. Gimnastika darsining samaraligini oshirish usullari. Tashkent, 1995 y.

34. Barkamol avlod - O`zbekiston taraqqiyotining poydevori. (Respublika birinchi prezidenti Islom Karimovning O`zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi IX sessiyasida so`zlagan nutqi Toshkent, 1979 y.

35. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Гимнастика. /Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 033100 – физическая культура/. Москва. Издательский центр Академия. 2006.

36. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика. Критерии отбора – М., Терра-Спорт, Москва, 2000, - 240 стр.

37. Yefimenko A.I., Yo`ldashev Q.Q., Umarov M.N. Gimnastika darsining samaraligini oshirish usullari. Tashkent, 1995 y.

38. «Manaviyat va marifat» jamoatchilik markazi faoliyatini yanada takomillashtirish va samaradorligini oshirish to`g`risida O`zbekiston

39. Никитушкин В.Г., Квавшук П.В., Бауер В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. Монография, Москва

«Советский спорт», 2005, -226 с.

40. Normurodov A.N. «Yengil atletika» T-2002

41. I.I.Morgunova. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. Toshkent-“ILM-ZIYO”-2014 yil

42. Смурыгина Л.В., Ганибаев И.Д., /Определение уровня физической подготовленности студентов-легкоатлетов, – Т.: 2012 г.

43. M.N.Umarov. Gimnastika. Toshkent.2015 y

44. Eshtayev A.K. Sport gimnastikasi mashg'ulotining nazariy asoslari (uslubiy qo'llanma). O'DJTI nashriyot-matbaa bo'limi. -T.: 2009.

45. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ Программы общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2005.

46. Олияр В.И., Быков В.С. Теоретико-методологические основы актуализации физического самовоспитания учащихся // ТиПФК, № 1, 2002, с.11-15

47. Gimnastika. A.M. Shlyomin, A.T. Brikinlar tahriri. 1982 yil, Toshkent.

48. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта, - Ташкент: УзГосИФК, 2005, - 260 с.

49. «O`quvchi va talaba yoshlarni sportta jalb qilishga qaratilgan uzluksiz sport musobaqalari tizimini tashkil etish to`g`risida»gi 244 sonli qarori.

50. Xoldarov T.X, Abdumalikov R, Qurbonov S. «Barkamol avlod» sport klubi, o`quv-uslubiy qo`llanma, T-2004 y 47 b.

51. «Художественная гимнастика» Учебник под общей редакцией профессора Л.А. Карпенко

52. Internet saytlar- Science Direct