

Xojimurodova Mahliyoxon Kenjavoy qizi

Namangan davlat universiteti tayanch doktoranti

E-mail: maxliyoxonxojimurotova96@gmail.com

UO‘K 37.013

MAMLAKATIMIZDA XOTIN QIZLAR SALOMATLIGINI MUSTAHKAMLASHDA GIMNASTIKANING O‘RNI

Annotatsiya. Maqola mamlakatimizda xotin – qizlar salomatligini yanada mustahkamlash maqsadida ularni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘illanishlarida gimnastikaning o‘rni haqida ma’lumotlar keltirilib, ayollar o‘rtasida sog‘lom oilani rivojlantirishda, jismoniy tarbiya va sportning o‘rni yuzasidan so‘rovnoma natijalari tahlil etilgan.

Kalit so‘zlar: xotin – qizlar sporti, jismoniy tarbiya, sport turlari, sog‘lom oila, ayollar salomatligi, to‘g‘ri rivojlanish, gimnastika, sportga jalb qilish, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy qobiliyat, mehnat unumdorligi, ayollar uchun eng foydali sport turi, oila sporti, sog‘lom turmush tarzi.

Ходжимуродова Маҳлиёхон Кенжавой қизи

Наманганский государственный университет докторант

РОЛЬ ГИМНАСТИКИ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН И ДЕВОЧЕК НАШЕЙ СТРАНЫ

Аннотация. В целях дальнейшего укрепления здоровья женщин и девушек нашей страны в статье приведены сведения о роли гимнастики в их регулярном воспитании физической культурой и спортом, а также проанализированы результаты опроса о роли занятий физической культурой и спортом в развитии здоровой семьи среди женщин.

Ключевые слова: женский спорт, физическая культура, спорт, здоровая семья, женское здоровье, правильное развитие, гимнастика, занятия спортом, физическая подготовка, физическая работоспособность, производительность труда, наиболее полезные для женщин виды спорта, семейный спорт, здоровый образ жизни

Xojimurodova Mahliyokhon Kenjavoy kizi,

PhD student Namangan State University

THE ROLE OF GYMNASTICS IN STRENGTHENING THE HEALTH OF WOMEN AND GIRLS IN OUR COUNTRY

Annotation. In order to further strengthen the health of women and girls in our country, the article provides information about the role of gymnastics in their regular physical education and sports, and analyzes the results of a survey on the role of physical education and sports in the development of a healthy family among women.

Keywords: women - girls' sports, physical education, sports, healthy family, women's health, correct development, gymnastics, participation in sports, physical training, physical ability, labor productivity, the most useful for women sport, family sport, healthy lifestyle.

Kirish

Gimnastika azaldan go'zallik, nafasat va albatta estetik zavq baxsh etishi bilan bir qatorda, qaddi – qomatni to'g'ri rivojlanishi, sog'liqni mustahkamlash va organizmni chiniqtirish vositasidir. Ertamiz kelajagi bo'lmish yosh avlodni jismoniy takomillashuvida gimnastikaning o'rni muhim bo'lib, u nafaqat yoshlarni, katta yoshlilar, qariyalar, ayollar va erkaklar, sog'lom kishilar va bemorlarni ham qamrab olgan. Yurish, yugurish, tosh ko'tarish, suvda suzish, sayr - sayohatlar hamda umumrivojlantiruvchi mashqlar, gimnastika mashqlari aholining ish qobiliyatini oshirishning muhim omilidir. O'quvchi - yoshlar va talabalar o'quv jarayonlarida davlat dasturi asosida jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishi tufayli u yoki bu darajada jismoniy tayyorgarlikka ega bo'ladi. Iqtidorli yoshlar sport bilan shug'ullanib mahorat egallaydi va jismonan barkamollikka erishadi. Gimnastikaning mazmuni asosiy harakatlar, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, saflanish va qayta saflanish va raqs mashqlaridan tashkil topgan. Mashqlar harakatlarning harakteriga ko'ra o'zgaruvchan va turg'un mashqlarga bo'linadi. Joyida harakat qilib bajarish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar

o'zgaruvchan mashqlarga kiradi. Gimnastikaning mashqlarida harakatlar va muskullarning ishlashi o'zgarib turadi, mashqlar goh ko'p, goh kam kuch sarflangan holda bajariladi, davomiy takrorlanadi [4]. Bu esa bolalarning harakat qilish apparatlarini rivojlantirish uchun eng muhim sanalib yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Gimnastika mashqlarida muskul guruhlarining bir holatda uzoq vaqt qiyinchilik bilan harakatlanishiga asoslangan. Bu esa qon aylanishini, nafas olish va boshqa a'zolar faoliyatini qiyinlashtirib qo'yadi. Gimnastika mashqlari yirik muskul guruhlarining faol ishlashiga, yani doimiy harakatiga asoslangan harakatlar orqali amalga oshiriladi (uloqtirish, sakrash, tirmashish, do'mbaloq oshish, cho'qqayib o'tirish, engashish va boshqalar).

Adabiyotlar tahlili

Sportini rivojlantirish muammolari jismoniy tarbiyani shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayonni yaxlit tizim sifatida o'rganish Sh.X.Xonkeldiyev, A.Abdullayev, R.D.Xolmuxamedov, F.A.Kerimov, Maxkamdjanov K.M, T.S.Usmanxodjayev, R.S.Salamov, E.A.Seytxalilov, I.A.Koshbaxtiyev, O.V.Goncharova, M.S.Olimov, S.S.Tajibayev, X.A.Botirov, B.B.Mamurov, M.J.Abdullayev kabi olimlar tadqiq qilganlar.

O'zbekiston Respublikasining 2019 yil 2 - sentyabrda qabul qilingan "Xotin-qizlar va erkaklar uchun teng huquq hamda imkoniyatlar kafolatlari to'g'risida" qonuni xotin - qizlarning jamiyatdagi o'rniga qaratilgan huquqiy himoya, huquqiy kafolat sifatida xizmat qilmoqda [2]. Respublikamizdagi xotin-qizlar sog'ligni saqlash, sog'lom oilani shakllantirish, ayollar va oila sportini rivojlantirish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishga davlat siyosati darajasida katta e'tibor berilmoqda.

Tadqiqot metodologiyasi

Bolalarga gavdaning ayrim bir qismlariga, ayrim mushak, qon tomir guruhlariga ko'proq ta'sir qiluvchi ba'zi mashqlarni, masalan, tovon - to'piq muskullarini mustahkamlovchi mashqlar (oyoq uchlarida yurish, mayda buyumlarni oyoq uchi bilan bir joydan ikkinchi joyga olish, arqonni oyoq barmoqlari bilan tortish yoki yig'ib olish kabi), bo'yin muskullarini mustahkamlovchi mashqlar (boshni burish va engashtirish), qo'l barmoqlaridagi

muskullarni mustahkamlovchi (barmoqlarni bukish va yozish, halqa yoki tayoqni barmoqlar bilan aylantirish) mashqlari ham tavsiya etiladi. Mashg'ulotda jismoniy yuklama qisqa muddatli tanaffuslar bilan birgalikda muskullarni bo'shashtiruvchi mashqlar bilan almashtirib turilishi maqsadga muvofiqdir [5].

Hamma odamlar o'z qadr-qimmati, huquqlarida erkin va teng bo'lib tug'iladi[1]. Mamlakatimizda ayollar va erkaklar jismoniy tarbiya va sportini teng ravishda rivojlantirish davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan. Ta'lim, sa'nat, sport va boshqa sohalarda kabi bizning Qo'qon davlat pedagogika institutida 2013 yil Jismoniy madaniyat fakulteti qoshida "Xotin - qizlar sporti" yo'nalishi ochilganligi, qizlar sportiga bo'lgan e'tiborni amaliy ko'rinishidir. Qishloq joylaridagi qizlarni sport bilan shug'illanishlariga faol jalb etish uchun zarur sharoitlarni yaratish, ayollar sporti obyektlarini barpo etish, ularning salomatlik darajasiga qarab individual ishlash uchun ayollar orasida yuqori malakali, profesional tayorlangan ustozlar yetishib chiqmoqda. Ularning mehnatini moddiy rag'batlantirish maqsadida 2010 yil 1 apreldan boshlab qishloq joylaridagi umumtalim maktablarida o'rta maxsus, kasb xunar ta'lim muassasalarida va bolalar o'smirlar maktablarida jismoniy tarbiya o'qituvchisi hamda sport ustozlari bo'lib ishlayotgan ayol pedagoglar ish haqqiga 15 foiz ustama joriy etildi.

Ko'p yillik tajriba va kuzatishlar shuni ko'rsatadiki hali tajribasiz mutaxassislar yosh xususiyatlarini inobatga olgan holda, mashg'ulot vazifalarini belgilash uni uslubiy tomonlarini yoritish va samarali vositalar va uslublar tanlashda qiynaladilar. Gimnastik mashg'ulotlarida yosh gimnastikachilar harakatini aniq tashkil qilish bo'yicha turlicha bo'lgan mashqlarni o'rganishdagi muayyan ketma – ketlik, ular o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik tartibi jismoniy yuklamalarning sekin – asta ortib borish, ya'ni harakat ko'nikmalarini o'rgatishda murabbiylar tajriba va malakasining qay darajada ekanligi dolzarb muammolardan biri bo'lib kelmoqda.

Hozirgi kunda jismoniy tarbiya va sport bilan mashg'ul bo'lgan ayol murabbiylarning salmog'i talab darajasida bo'lishi, joylarda ularga mos sport obyektlari va to'garaklarining tashkil etishga yetarlicha e'tibor berilayotganligi o'rganishga harakat qildik. Ammo bizning Qo'qon Davlat Pedagogika Instituti

qoshidagi “Xotin – qizlar sporti” yo‘nalishi talaba qizlarining yetishib chiqishi uchun ham ayol murabbiylar zarurligi, ayniqsa gimnastika, sport tibbiyoti va bir qancha amaliy fanlarni talabalarga ayol murabbiylar o‘tishlari maqsadga muvofiqligi barchamizga ayondir. Shuning uchun bugungi kunda davlatimiz siyosati shuki, xotin - qizlardan madaniyat, sport hodimlarini iloji boricha ko‘proq tayorlab ularning umum ta’lim maktablariga ishga yo‘llash kabi umum milliy g‘oya yotadi. Xotin - qizlarni turli sportga jalb qilish yoshlik davridan amalga oshirilib borish kerak, shu bilan bir qatorda sport maskanlarida xotin - qizlardan iborat bo‘lgan murabbiylarning dars o‘tishi, qizlarimizning yuqori darajada jismoniy qobiliyatlarini ko‘rsata olishlariga va keng ko‘lamda ularni qamrab olinishiga yordam beradi. Ertangi kun poydevori, bo‘lg‘usi onalarimiz ya’ni qizlarimizni gimnastika mashg‘ulotlari orqali yanada sog‘lomlashtirish, ushbu sport turiga bo‘lgan qiziqish va o‘z qobiliyatlarini yanada rivojlantirish murabbiylar oldida turgan muhim vazifalardan biridir. Shunday ekan yosh avlodga ta’lim va tarbiya berish bilan bir qatorda sportchilarimiz erishayotgan yutuqlaridan faxr va iftixor tuyg‘ularini uyg‘otish, yurtimiz kelajagi bo‘lgan barkamol avlodni aqlan, jismonan yetuk shaxslar etib tarbiyalash biz pedagoglarning sharaflari burchimizdir.

Natijalar va ularning tahlili

Ayollar salomatligi, jismonan tayyorgarligi, musobaqalarda erishayotgan yutuqlari, o‘qishga bo‘lgan ehtiyoji, uning dunyoqarashi va boshqalar jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini mahoratiga bog‘liq. Shulardan biri ayollar kun tartibini har - xil sport tadbirlari bilan boyitish. Masalan, sport musobaqalarini o‘tkazish ayollarda jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug‘ullanish, sport bilan do‘stlashish, harakat ko‘nikma va malakalarni shakllantirish vazifasidan tashqari ularni har tomonlama tarbiyalanib kamol topishida ham muhim omil hisoblanadi. Maqsad ham shulardan iborat. Lekin bu maqsadni amalga oshirish uchun sport musobaqalarini tashkil qilish, uning samaradorligini oshirish va o‘tkazishga katta tayyorgarlik kerak. Ushbu ish jarayonida 100 dan ortiq Qo‘qon Davlat Pedagogika Instituti talaba qizlari o‘rtasida sotsiologik so‘rov o‘tkazdik

(Jismoniy madaniyat fakulteti, Xotin - qizlar sporti yo‘nalishi emas). Qizlardan “Jismoniy mashqlar bilan shug‘illanishni va sport musobaqalarida ishtirok etishni istaysizmi?” degan savolga javob berishlari kerak edi. Quyida ular javob variantlari bilan tanishamiz:

- 1) Afsuski, yo‘q otam, onam qo‘yishmaydi 22%;
- 2) Yo‘q, o‘zim qiziqmayman 8%;
- 3) Istayman ayollar uchun yetarlicha sharoit bo‘lsa 37%;
- 4) men turmushga chiqqanman istasam ham buning iloji yo‘q 14%;
- 5) Ha, men sport bilan muntazam shug‘illanaman 19%.

Natijalar shuni ko‘rsatadiki, ayollarning aksariyati o‘zlari istasalarda tashqi muhit qarshiligiga ega bo‘lganlari 73%ni, muntazam jismoniy mashqlar bilan shug‘illanuvchi ayollar 19%ni tashkil etdi. Tadqiqot natijasidan ko‘rinib turibdiki “ayollar uchun yetarlicha sharoit bo‘lsa 37%” tashkil qilgan bo‘lsa, bu sharoit qanday bo‘lishi kerakligi haqida ularning fikirlari bilan tanishdik. Ularning barchasi ayollar uchun maxsus sport obyektlari ko‘proq bo‘lsa va ayol murabbiylarning zarurligi haqida aytib o‘tdilar.

Xulosa

Ona va bola manfaatlarini muhofaza qilish ayollarning mehnati va sog‘lig‘ini saqlashga doir maxsus tadbirlar ko‘rish, mehnatni onalik bilan bog‘lab qo‘shib olib borish uchun ayollarga sharoit yaratish, onalik va bolalikni huquqiy himoya qilish, moddiy va ma‘naviy jihatdan qo‘llab-quvvatlash yo‘li bilan ta‘minlanishi kerak. Bir so‘z bilan aytganda barcha ayollarimiz sport bilan muntazam shug‘illanishlari kerak. Jismoniy tarbiya va sport organizmni nafas olish, qon aylanish, hazm qilish, ayirish, garmonlar ishlab chiqarish va boshqa jarayonlarini tezlashtiradi, imunitet tabiiy oshib boradi [3]. Tug‘ruqdan so‘ng ayollarimiz xastaliklarga tez chalinadilar bu sababdan turli dori vositalarini qabul qila boshlaydilar. Ham moddiy ham yangi tug‘ilgan chaqaloq uchun ham biroz bo‘lsada bu dori vositalarining zarari borligini tibbiyot isbotlagan. Biz jismoniy tarbiya va sport orqali sog‘lom turmush tarzini tadbiq qilar ekanmiz yosh bo‘ladimi, tug‘ruqdan so‘ng bo‘ladimi, yoshi ulug‘ bo‘ladimi mamlakatimizning

barcha xotin – qizlarining salomatligi ertamizning kelajagidir. So‘rov natijalaridan shunday xulosa qilish kerakki jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘illanuvchi qizlarimiz soni chet el mamlakatlariga nisbatan ancha past. Amerikada qiz va o‘g‘il bolalar sport bilan teng shug‘illana olishi uchun federal budjetdan alohida mablag‘ ajratiladi. Ayollar uchun sport inshootlarining yetarlicha ekanligi ham ularni sport natijalarida Olimpiyada o‘yinlarida yuqori o‘rinlarni olib kelayotganligining asosiy negizidir.

Yuqorida biz gimnastikani ayollar uchun eng foydali sport turi deb bejizga aytmadik. Mamlakatimizda ayollarning yoshligidan gimnastika bilan shug‘illanishi birinchi navbatda ular salomatligini mustahkamlasa ikkinchi navbatda boshqa sport turlariga jismonan yetuk qilib tarbiyalashning asosiy mehanizimi bo‘lib hizmat qiladi. Bizning millatimiz ayolni ulug‘lovchi, uning salomatligi haqida qayg‘uruvchi xalqdir. Boshqa tomondan agarda oilada farzandlar qaysidir sport turi bilan shug‘ullanishsa, zararli odatlardan yiroq bo‘lishi ta‘minlanadi. Buning uchun birinchi navbatda ota - onalar sog‘lom turmush tarzining oiladagi ahamiyatini tushunib yetishlari zarurdir. Sog‘lom onadan sog‘lom farzandlar dunyoga keladi. Jismoniy tarbiya va sport xotin – qizlarimizning sog‘lom rivojlanishiga samarali va ijobiy ta‘sir ko‘rsatish qudratiga ega bo‘lib ularning milliy g‘ururni tarbiyalash asosida ijtimoiy hayotga, faloliyatga, jamiyatning faol ishtirokchisi qilib tarbiyalash barchamizning vazifamizdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Inson huquqlari umumjahon deklaratsiyasi. 10.12.1948 – 1 modda
2. O‘zbekiston Respublikasining 2019 yil 2 - sentyabrda qabul qilingan “Xotin-qizlar va erkaklar uchun teng huquq hamda imkoniyatlar kafolatlari to‘g‘risida” qonuni
3. Abdullaev.A “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” Darslik. II jild. Farg‘ona-2017 201-214 b
4. Umarov M.N Gimnastika O ‘zbekiston Respublikasi Oliy va o ‘rta maxsus ta lim vazirligi tomonidan 6111000 - Sportfaoliyati, (f.t.b.) 5610500 – Sport faoliyati (f.t.b.) yo ‘nalishlarining talabari uchun o ‘quv qo ‘llanma Toshkent 2015
5. JISMONIY FAOLLIKNING INSON RUHIYATIGA VA SHAXS KOMPETENSIYASIGA TA’SIRI: 10.53885/edinres. 2022.97. 51.132 MK

Xojimurodova Qo ‘qon davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat
metodikasi kafedrası stajyor-o ‘qituvchisi