

MUSTAQILLIK YILLARIDA O‘ZBEKISTONDA XOTIN-QIZLAR SPORTINING RIVOJLANISHI VA UNING SAMARADORLIGI

Kurbanova Durдона Salaxitdinovna

ADU Fakultetlararo jismoniy
madaniyat va sport kafedrası dotsenti

Ahmedova Umidaxon Qadirjanovna

Umumtexnika fanlari va mehnat
ta’limi kafedrası o’qituvchisi

Kurbanova Durдона Salaxitdinovna

Andijon davlat universitetining pedagogika instituti,
Jismoniy madaniyat kafedrası o'qituvchisi

ANNOTATSIYA

Maqolada mustaqillik yillarida O‘zbekistonda xotin-qizlar sportining rivojlanishi va uning samaradorligi haqida so‘z boradi.

***Kalit so‘zlar:** sport, xotin-qizlar kurashi, yosh sportchi-qizlarni tayyorlash, ayollar organizmining morfologik va funksional xususiyatlari, mashqlar.*

АННОТАЦИЯ

В статье рассматривается развитие женского спорта в Узбекистане в годы независимости и его эффективность.

***Ключевые слова:** спорт, женская борьба, подготовка юных спортсменов, морфофункциональные особенности женского организма, упражнения.*

ABSTRACT

The article discusses the development of women’s sports in Uzbekistan during the years of independence and its effectiveness.

***Keywords:** sports, women’s wrestling, training of young athletes, morphofunctional features of the female body, exercises.*

KIRISH

Ibn Sino aytganidek, sog‘lom tanda sog‘ aql. Hozirgi kunda yurtboshimiz xotin-qizlar sportining barcha turlarini zamon talabi darajasida rivojlantirishga katta e’tibor bermoqda.

Xotin-qizlar organizmi bir qator morfologik va funksional xususiyatlari bilan erkaklarnikidan farq qiladi. Bu holat ular amalga oshiradigan jismoniy faoliyatga

ta'sir qilmay qolmaydi, shuning uchun ham xotin-qizlarning sport turi bilan shug'ullanishida ayollar organizmining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish zarur.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Yosh sportchi-qizlarni tayyorlash va ularning mahoratini oshirish uchun, sport mashg'ulotlarini qanday tashkil qilish va o'tkazishga bog'liqdir. Sport mashg'ulotlarini tashkil qilishda, sportchi-qizlarning shaxsiy xususiyatlarini o'rganish zarurdir. Bu esa mashg'ulot davomida guruhlarni yangilar va kichik malakali sportchilar hisobiga to'ldirib borishda juda muhim rol o'ynaydi.

Sport mashg'ulotlariga qabul qilishning shartlaridan biri shug'ullanuvchilarning salomatlik holatidir. Sport mashg'ulotlariga qo'yish uchun birinchi navbatda tibbiy ko'rikdan o'tish shartdir. Natijada talabgorning sport bilan shug'ullanishi mumkinmi va qaysi sport turi bilan shug'ullanish sog'ligiga foyda keltirish mumkinligi aniqlanadi. Guruhlarni tuzish va to'ldirishda, mashg'ulotlar rejasini tuzishda sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini va sport stajini hisobga olish zarur. Chunki yangi sport bilan shug'ullanuvchilarga nisbatan professional sportchilar murakkab mashqlarni tez bajaradilar va uzoq muddat davomida jismoniy mashqlarga bardosh beradilar.

Mashg'ulotlar rejasini tuzishda shug'ullanuvchi xotin-qizlar organizmining xususiyatlarini, o'qish va turmush, kasb sharoitlarini ham hisobga olish kerak.

Shuning uchun murabbiy va tibbiy xodim, ayollar organizmi to'g'risida ma'lum bir bilimlarga ega bo'lishi shug'ullanuvchilarning kasb, o'qish, turmush sharoitlari bilan yaxshi tanish bo'lishlari kerak. Turmush sharoitlari nerv tizimiga, uyqu sifatiga, ish va sport mashg'ulotlaridan so'ng to'liq dam olishga salbiy va ijobiy ta'sir qilishi mumkin. Murabbiy bu sharoitlarni hisobga olib, sportchining turmushini yaxshilashga iloji boricha yordam qilishi kerak.

O'quv mashg'ulotlarini tuzish jarayonida quyidagi asosiy tamoyillarga amal qilishni tavsiya etamiz:

1. Mashg'ulotlarni muntazam olib borish va jismoniy mashqlarni qayta-qayta takrorlab bajarish;
2. Jismoniy yuklamani navbatma-navbat oshirib borish;
3. Mashq qilish va dam olishni almashtirib olib borish;
4. Har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka erishishni ta'minlash;
5. Ayollar organizmining xususiyatlarini mashg'ulotlar jarayonini tuzishda hisobga olish kabilar juda muhimdir.

Biz tavsiya qilayotgan yuqoridagi tadbirlar amaliyotda sinab ko‘rilgan, yosh sportchilar mahoratining oshishida muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

O‘zbek kurashining jahon bo‘ylab parvozi boshlangan kundan, xotin-qizlar kurashi ham shiddat bilan parvoz qila boshladi. 1999-yil 7-iyunda Rossiyaning Bryansk shahrida o‘tkazilgan ayollar o‘rtasidagi xalqaro turnir, 2000-yil 6-7-may kunlari Rossiyaning Tver shahrida o‘g‘il va qiz o‘smirlar o‘rtasida birinchi jahon chempionati, 2000-yil 13-17-iyul kunlari Turkiyaning Antaliya shahrida kurash bo‘yicha erkaklar va ayollar o‘rtasida ikkinchi jahon chempionati o‘tkazildi. 2001-yil 28-29-aprel Toshkent shahrida o‘tkazilgan birinchi Osiyo chempionatida qizlar ham qatnashdi. 2001-yil 11-noyabrda Buyuk Britaniyaning Dortford, Kent shaharlarida xalqaro turnir bo‘lib o‘tdi. Bunda yoshlardan o‘g‘il va qizlar o‘rtasida, kattalardan erkaklar va ayollar o‘rtasida kurash musobaqalari o‘tkazildi.

2007-yil 13-14-aprel kunlari Termiz shahrida Prezident sovrini uchun an’anaviy al-Haqim at-Termiziy xotirasiga bagishlangan VIII xalqaro turnirda ayollar o‘rtasida ham birinchi jahon chempionati bo‘lib o‘tdi. Bu dastlabki katta xalqaro musobaqalarning tashkil etilishi va o‘tkazilishi o‘zbek kurashi tarixida muhim voqealar sifatida ahamiyat kasb etadi.

Xotin-qizlarimiz ishtirokida o‘tkazilayotgan Respublika va xalqaro nufuzli musobaqalar boshqa sport kurashlari turlariga nisbatan nihoyatda ko‘payib ketdi. Bu esa xotin-qizlarimizning halol o‘zbek kurashiga bo‘lgan qiziqishining yorqin dalilidir.

1999-yil 1-fevraldagi “Xalkaro Kurash Assotsiatsiyasini qo‘llab-quvvatlash to‘g‘risida”gi PF-2211-sonli O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoniga asosan, viloyatda xotin-qizlar kurashini yanada rivojlantirish, xotin-qizlarni mardlik, jasurlik, halollik, insonparvarlik, Vatanga muhabbat ruhida tarbiyalash hamda ayollarni sport orqali sog‘lomlashtirish ishlarini rivojlantirish, ayollar kurashi ommaviyligini oshirish maqsadida 2005-yilning 6-sentyabrida “Xotin-qizlar kurash federatsiyasi”ni tashkil qilish to‘g‘risida Surxandaryo viloyati hokimining 155-sonli qarori qabul qilindi. 2006-yil 30-mart kuni 76-raqam bilan ro‘yxatdan o‘tdi. Respublikada yagona hisoblangan “Xotin-qizlar kurash federatsiyasi” birinchi marta Surxandaryo viloyatida tashkil etildi. Federatsiyaning bo‘limlari sifatida viloyatning barcha shahar va tumanlarida “Barchinoy kurash klub”lari tashkil etildi va faoliyat ko‘rsatmoqda.

XULOSA

Yuqoridagi mazkur qarorlarga asoslanib, Madaniyat va sport ishlari vazirligining, O‘zbekiston Respublikasi Kurash Federatsiyasining tashabbusi bilan

2006-yilning 14-16-aprel kunlari Termiz shahrida xotin-qizlar o'rtasida birinchi marotaba O'zbekiston Respublikasi chempionati bo'lib o'tdi. Musobaqada Surxandaryo viloyati terma jamoasi birinchi o'rinni egallab, jahon chempionatida ishtirok etish uchun Birlashgan Arab Amirligiga yo'llanma oldi. Ta'kidlash joizki, xotin-qizlar terma jamoamiz jahon miqyosida yaxshi natijalarga erisha olmayapti. Buning birinchi sababi xotin-qizlar orasida erkaklarga nisbatan o'zbek kurashining ancha qiyin ommalasha boshlaganligi, kurash sport turlari faqat erkaklar sport turi hisoblanib kelganligidir. Ikkinchi sababi shundaki, xotin-qizlar kurashiga oldin erkaklar bilan mashg'ulot o'tkazuvchi murabbiylarning jalb qilinishidir. Amaliyot shuni ko'rsatmoqdaki xotin-qizlar mashg'ulotlarining barcha murabbiylari erkaklar bo'lib, ko'p joylarda o'g'il va qiz bolalar mashg'ulotlarga birga qatnashadi. Uchinchi sababi erkak kurashchilarning mashg'ulotlari metodikasi, tuzilishi, yuklamalar me'yori, ayollar kurash mashgulotlaridan tubdan farq qiladi. Bugungi kunda ayollarni sportga jalb qilish dolzarb masalalardan biridir.

REFERENCES

1. Axmatov M.S. Uzluksiz ta'lim tizimida ommaviy sport-sog'lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish. – T., O'zDJTI, 2005.
2. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр. Учебник для студентов вузов. – М., Академия, 2013.
3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев, Олимпийская литература, 1999.