

Xotin Qizlar Sportini Rivojlantirishda Ayol Murabbiylarning O'Rni

Qarshiboyeva Gulxayo Qurbonali qizi¹

Annotatsiya: Bugungi kunda xotin-qizlar sportini ham jadal rivojlanib bormoqda. Xotin-qizlarni sportga jalb etish va ularning mashg'ulotlarini samarali tashkil etish uchun ayol murabbiylarni o'rni beqiyos. Ushbu maqolada yurtimizdagi xotin-qizlar sportining mavjud imkoniyatlari va muammolari, ayol murabbiylarni tayyorlash tizimini rivojlantirishning zaruriy jihatlari yoritilib beriladi.

Key words: qizlar sporti, ayol murabbiy, shug'ullanuvchilar darajasi, rivojlanish ko'rsatkichlari, soxa muammolari.

KIRISH. O'zbekiston mustaqillikga erishganidan so'ng, jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Shu bilan bir qatorda xotin-qizlar sportini rivojlantirish va ayollar salomatligini mustahkamlash uchun ommoviy sportni rivojlantirish hamda ayollar va qizlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanish larini ta'minlash uchun hukumatimiz tomonidan bir qator qonun va qarorlar, farmonlar ishlab chiqilib, amalda joriy qilingan.

2015-yil 4-sentabr kuni qabul qilingan "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonunga qo'shimcha va o'zgartirish kiritish haqidagi O'RQ-394-sonli qonuni[1] va 2017-yil 3-iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommoviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-sonli qarorida[2], 2020-yil 30-oktabrdagi "Sog'lom turmush tarzini keng tadbiriq etish va ommoviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6099-sonli farmonida[3] yurtimizda sportni yanada rivojlantirish va ommoviy sportni keng targ'ib etish, jumladan xotin-qizlar sportni rivojlantirish va sport bilan muntazam shug'ullanuvchi xotin-qizlar masalalari alohida e'tibor jalb etgan. Jumladan PQ-3031-sonli qarorda "xalqaro xotin-qizlar kuni" munosabati bilan "Nafosat shiori ostida" sport musobaqalarini jalb etish, xotin-qizlar qo'mitasi tashabbusi bilan 4 bosqichli "Ayollar festivali" sport musobaqalari tashkil etilmoqda[2]:

1. Mahalla miqyosida
2. Tuman(shahar) miqyosida.
3. Hududlar miqyosida.
4. Respublika miqyosida

Bu kabi ayollar va qizlar o'rtasida tashkil qilinadigan sport musobaqalari va tadbirlar yurtimiz aholisi o'rtasida jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan qiziqishlarini va dunyoqarashlarini shakllantirish asosiy masala bo'lib qolmoqda. Ya'ni bugungi kundagi mamlakat axolisining 49,2 % qismini tashkil qiladigan xotin-qizlarning aqliy, psixologik va jismoniy tayyorlashda jismoniy tarbiya va sportning nechog'lik axamiyatli ekanligi barchamizga kundek ravshan[4].

METODOLOGIK TAXLIL. Mustaqillik yillarida mamlakatimizda yuzga yaqin sport maktablari, klublari faoliyat ko'rsatgan bo'lsa, bugungi kunga kelib olis hududlarda ham zamonaviy sport inshootlarini qurilishlari natijasida bir necha minglab sport majmualarida millionlab axoli va yoshlar jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanmoqda. Jumladan, mustaqillik yillarida 14 yoshdan 40 yoshgacha bo'lgan xotin-qizlarning bor yo'g'i 3.4% qismi sport bilan muntazam

¹ I.Karimov nomidagi Toshkent davlat texnika universiteti Olmaliq filiali jismoniy tarbiya o'qituvchisi



shugʻullangan boʻlsalar, bugunga kelib bu raqam 10,3% ni tashkil etadi. Mustaqilikning dastlabki 5 yillida yurtimiz sharafini jahon arenalarida himoya qilgan xotin-qizlarning yutuqlari ham 343 ta medal, 2015-2019 yillari 1567 ta medalga yani mos ravishda deyarli 5 barobarga oshganligini guvohi boʻlishimiz mumkin[5].

Qiz bolalarni ommaviy sportga jalb etish borasidagi amaliy ishlarimiz haqida ham alohida toʻxtalib oʻtishimiz zarur. Bu koʻrsatkichlar 2005 yilda 24 foizni, jumladan, qishloq joylarda 22 foizni tashkil etgan, xolos. Bugungi kunda qiz bolalarning 47 foizi, qishloq joylarda esa 44,7 foizi sport bilan muntazam shugʻullanib kelayotgani barchamizga mamnuniyat yetkazadi.

Viloyatlar miqyosida olib qaraganda, 2015 yilda qiz bolalarning sport bilan shugʻullanishi Fargʻona viloyatida 47,6 foizni, Namangan viloyatida 47,5, Samarqand va Xorazm viloyatlarida 47,4 foizni tashkil etgani eʼtiborga loyiq, albatta[8].

Qizlarimizni sportga qiziqtirish, ular oʻrtasida sportni ommalashtirish maqsadida ayol murabbiyalar tayyorlash masalasiga alohida eʼtibor qaratib, bu borada maxsus qarorlar qabul qilganimiz oʻz samarasini bermoqda, dedi davlatimiz rahbari. Ilgari sport sohasida ayol murabbiyalarni topish qiyin edi. Qishloq joylarda bunday mutaxassislar deyarli yoʻq edi.

MUHOKAMA. Oʻquv mashgʻulotlarini tuzish jarayonida quyidagi asosiy tamoyillarga amal qilishini tavsiya qilinadi:

1. Mashgʻulotlarning 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 tayyorgarlikga erishishni taʼminlash;
5. Ayollar organizmining xususiyatlarini mashgʻulotlar jarayonini tuzishda hisobga olish juda muximdir;

Yurtimizda ayollar sportini rivojlantirishning eng asosiy omillaridan biri bu soxa boʻyicha ayol murabbiylarni va oʻqituvchilarni tayyorlash hisoblanadi. Xotin-qizlar sportini rivojlantirishda ayol murabbiylarni oʻrni haqida gap ketganda bir qator asosli faktlarni sanab oʻtishimiz mumkin:

- Ayol murabbiylar shugʻullanuvchi qizlar bilan tez chiqisha olishadi va samimiy munosabat oʻrnatadi;
- Shugʻullanuvchi qizlar yo ayollar mashqlarni erkin holda bajara olishadi;
- Milliy mentalitetimizga ham mos holda taʼlim va mashgʻulot jarayonlari tashkil etiladi;
- Shugʻullanuvchi qizlar oʻzlarining holatlari haqida ayol trenerlarga yo oʻqituvchilarga ayta olishadilar.

Ana shularning barchasini inobatga olib, yuksak malakali sport murabbiylari, jumladan, xotin-qiz murabbiyalar mehnatini ragʻbatlantirish boʻyicha yurtimizda yangi, samarali tizim joriy etilgani bugungi kunda oʻz natijasini bermoqda. Buning tasdigʻini 2015 yilda sport boʻyicha murabbiy va oʻqituvchilar 2005 yilga nisbatan 1,5 barobar koʻpayganida, jumladan, ayol sport ustozlari 3,8 barobar oshganida koʻrish mumkin. Lekin bu raqamlar hali soxa boʻyicha muammoli vaziyatni yumshata oldi deb ayta olmaymiz[6]. Bolalar sport obyektlarini trenyerlar, ayniqsa ayol trenyerlar bilan ishlash ishlari yetarlicha olib borilmayapti. Ayol trenyerlarning ulushi respublika boʻyicha oʻrtacha 25,4 foiz boʻlgani holda ushbu koʻrsatkich Jizzax viloyatida 18,4 foizni, Qoraqalpogʻiston Respublikasida 23,5 foizni tashkil etadi. Oliy maʼlumotli trenyerlarning respublika oʻrtacha koʻrsatkichi 46,6 foiz boʻlgani holda ular ulushi Sirdaryo viloyatida 25,2 foizni, Jizzax viloyatida 41,3 foizni tashkil etadi. Bu raqamlar xalq taʼlimi tizimida yanada ayanchli koʻrinishda tus olganligini koʻrishimiz mumkin. Maktablarda ayol jismoniy tarbiya oʻqituvchilari yetishmovchilik muammolari eng ayanchli muammolardan boʻlib turmoqda. Bu muammolarni oldini olish uchun jismoniy madaniyat fakultetlari qoshida “Xotin-qizlar sporti” yoʻnalishlari bitiruvchilari bu muammoni birmuncha hal etmoqdalar[7].



TAXLIL VA TAVSIYALAR. Asosiy maqsad va vazifalar esa mahalliy millat xotin-qizlari, ayniqsa o'quvchi va talaba-qizlarning jismoniy barkamolligini tarbiyalash, sog'lom onalikka tayyorlashda olib boriladigan eng muhim tadbirlar haqida ba'zi mulohazalarni bildirish, tavsiyalar berishdan iboratdir, ya'ni:

1. Barcha tur va toifalardagi o'quv muassasalarida jismoniy tarbiya dasrlarida xotin-qizlar uchun umumiy va maxsus mashqlarning berilishi shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish hamda barkamollikka yo'naltirishga qaratilgan.
2. Sog'lom avlod davlat dasturi asosida "Barchinoy" maxsus testlarining sihat-salomatlikni saqlash, jismoniy barkamollikni tarbiyalash, mehnat qobiliyatni oshirish va vatan oldidagi turli rasmiy, maxsus xizmatlarni puxta bajarishga qaratilgan.
3. O'quv yurtlaridagi sport to'garaklari, terma jamoalar, bolalar va o'smirlar sport maktablarida (barcha tur va toifalar) xotin-qizlar jamoalari (komanda), guruhlarining tashkil etilishi faqat sport natijalariga erishish bilan chegaralanmasdan, balki kelajakda sog'lom ona bo'lishga ham qaratilgan.
4. Sport inshootlari, shaxsiy uylar, shifoxona, poliklinika va boshqa sohalarda xotin-qizlar uchun sog'lomlashtirish markazlarining ish faoliyatini tashkil qilish, ularga bo'lgan e'tiborning belgisidir.
5. Xotin-qizlar spartakiadalari, To'maris o'yinlari Respublika festivallari, sog'lom oila, otam, onam va men kabi shakllardagi sport o'yinlari, musobaqalar xotin-qizlar sportni kengaytirishga qaratilgan.

Ta'kidlash lozimki, bunday ulug'vor va o'ta zarur tadbirlar faqat Respublika, viloyat va shahar miqyosidagina olib borilmoqda. Aholi zich yashaydigan qo'rg'on, yirik qishloqlarda bu kabi tadbir Navro'z, kasb-hunar kuni va hosil bayramlaridagina qo'llaniladi.

Jizzax, Samarqand va Sirdaryoda olib borilgan kuzatishlar, suhbatlar va musobaqalarning taxlil natijalari shuni ko'rsatadiki:

- o'quv muassasalarida tashkil etilayotgan sport musobaqalarida qatnashuvchi qizlar ham talab darajasida emas (5-10%);
- yengil atletika turlari, "Barchinoy" maxsus testlarining me'yoriy talablarini bajaruvchilar jamoalarda 5-10% dan oshmaydi;
- shahar-tuman, viloyat miqyosidagi "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" ko'p bosqichli sport musobaqalari va sport turlari bo'yicha o'tkazilayotgan birinchiliklarda ishtiroq etayotgan qizlar sport razryadi (dorojka) talablarini bajara olishmaydi;
- bolalar va o'smirlar sport maktablarida, ba'zi terma jamoalarda (kurash, sharqona yakka kurashlar, tennis, badiiy gimnastika va h.k.) mahalliy millat qizlarining shug'ullanishi quvonchli voqeylikdir. Shuningdek yirik shaharlarda ertalab o'yin maydonlari va hiyobonlarda yugurayotgan qizlar, ayollarga duch kelish mumkin. Lekin bular "Dengizdan tomchi" degandek, ya'ni 100 dan bir, ba'zi joylarda esa 1000 dan bir-ikki kishiga to'g'ri kelishiga gumon bo'lmasa kerak.

Bunday salbiy holatlarni so'rov va suhbatda qatnashgan ayollar, o'quvchi qizlar quyidagicha ifoda etadilar: Ayollar:

- ertalab yoki bo'sh vaqt topib gimnastika qilish yoki jismoniy tarbiyaning u yoki bu turi bilan shug'ullanishga odatlanmagan (75%);
- O'quvchilik yoki talabalik davrlardagi o'rgangan o'yin-mashqlar x^lr! allaqachonlar chiqib ketgan, qolaversa ularni bajarish uchun uy sharoiti imkoniyatlar (jihozlar, oila a'zolarining munosabati va h.k.) yo'q hisobi (60%);
- Ko'cha, hiyobon yoki maxsus o'yin maydonlariga chiqib mashq-o'yin bajarish mahalliy millat ayollariga xos xususiyat emas (75%);
- mahalla (qishloq) sharoitida xotin-qizlar uchun sog'lomlashtirish markazlari joylar) tashkil etilmagan, sharoitlarga qarab mashq-o'yinlarni tashkil qiluvchi; mutasaddi xodim va mutaxassislar yo'q (80%);



- uy yumushlari (ovqat tayyorlash, kir yuvish, bolalarga qarash va h.k.) do'kon-bozorlarga borib xarid qilish ham badantarbiyadan qolishmaydi (60%);
- milliy urf-odatlar ayollarning hovli, ko'cha, hiyobon va o'yin maydonlarida erkin ravishda mashq-o'yin bilan shug'ullanishlarini ep ko'rmaydi (75%).

Bizning fikrimizcha bu sabablarda ba'zi ijobiy va ko'pgina salbiy tushunchalar mavjud. Ya'ni ko'pchilik ayollar odam tanasidagi harakatchanlikni ta'minlash, a'zolarning fiziologik va kimyoviy hamda biomexanik xususiyatlari, vazifalari haqida to'la tushunchalarga ega emas, deb xulosa qilish mumkin. O'quvchi va talaba-qizlar:

- uy sharoitida ertalab gimnastika bilan shug'ullanishga uyaladi (ota-onalar, aka-opalar, bobobuvilar) kulishadi (60%);
- maktab sharoitida sport bilan shug'ullanishga ota-onalar ruxsat berishmaydi (50%);
- o'quv va yashash muhitida sevimli sport turi (badiiy gimnastika, badminton, tennis, voleybol va h.k.) bo'yicha to'garaklar tashkil etilmagan, mashg'ulotlarni olib boruvchi xotin-qizlardan o'qituvchi-murabbiy yo'q (45%);
- yugurish, sakrash, basketbol, qo'l to'pi va boshqa turlar bo'yicha darslarda o'g'il bolalar masxara qilishadi (35%) yoki boshqacha nazar bilan qaraydi (30%), bu holatlar qizlarning erkin va qiziqish bilan shug'ullanishlariga salbiy ta'sir etadi (60%).

Xulosa o'rnida aytish mumkinki, mahalliy millat qizlarini sportga jalb etishda salbiy ta'sir etuvchi muammolar oz emas. Shu sababdan o'zbek qizlaridan olimpiya o'yinlari, gimnastika, yengil atletika, suvda suzish, sport o'yinlari turlari bo'yicha Osiyo o'yinlari, jahon birinchiliklarida ishtiroq etuvchilar yo'q ekanligi achchiq haqiqatdir. O'zbek milliy kurashi, futbol, shahmat, sharqona yakka kurashlar bo'yicha mahalliy millat qizlaridan tarkib topgan jamoalarning (komanda) mavjudligi e'tiborga molikdir. Ularga berilayotgan e'tibor va imkoniyatlarni gimnastika, yengil atletika, suvda suzish kabi eng zarur sport turlariga ham qaratilsa maqsadga muvofiq bo'lar edi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonunga qo'shimcha va o'zgartirish kiritish haqidagi O'RQ-394-sonli qonuni . 2015-yil 4-sentabr.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va ommoviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida "gi PQ-3031-sonli qarori. 2017-yil 3-iyun.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom turmush tarzini keng tadbiq etish va ommoviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6099- sonli farmoni. 2020-yil 30-oktabr.
4. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "O'zbekiston Respublikasida trenerlik faoliyatini yanada tartibga solish chora-tadbirlari to'g'risida" gi 214-sonli qarori, 13.07.2012
5. O'zbekiston Respublikasining "Barkamol avlod davlat dasturi" 2010 yil.
6. Sh.M.Mirziyoyev "Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib intizom va shaxsiy javobgarlik- har bir raxbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak ". O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil istiqboliga bag'ishlangan majlisdagi nutqi// xalq so'zi gazetasi. 2017-yil 16-yanvar, 11-son.
7. Axmatov M.S. Uzluksiz ta'lim tizimida ommaviy sport-sog'lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish, monografiya. T., O'zDJTI, 2005, 279 b.
8. Zaxidov G.E. "13-14 yoshli qizlarni jismoniy tayyorgarligini oshirish hususiyatlari". Toshkent.2015.
9. www.minsport.uz

