



EFFECTIVE WAYS TO ORGANIZE PHYSICAL EDUCATION AND MASS SPORTS ACTIVITIES AMONG FEMALE STUDENTS

Abdamitova Kamola Komildjonovna

Chirchiq davlat pedagogika universiteti, o'qituvchi
shomahmudovakamola8@gmail.com

Annotatsiya: *Ushbu maqolada ayol talabalar o'rtasida jismoniy tarbiya va ommaviy sport tadbirlarini samarali tashkil etish usullari yoritilgan. Unda muntazam jismoniy mashqlarni bajarishga motivatsiyani shakllantirish, sog'lom turmush tarzini targ'ib etish va qizlarning sportga jalb etilishini oshirishning ahamiyati ta'kidlanadi. Tadqiqotda talabalarining jismoniy imkoniyatlari hamda ijtimoiy omillarni hisobga oluvchi innovatsion va inklyuziv yondashuvlardan foydalanish zarurligiga urg'u berilgan.*

Kalit so'zlar: *ayol talabalar, jismoniy tarbiya, ommaviy sport, sog'lom turmush tarzi, motivatsiya, gender tengligi*

KIRISH

Zamonaviy dunyoda jismoniy tarbiya va ommaviy sportning ijtimoiy taraqqiyot, ommaviy salomatlik va fuqarolarning ijtimoiy faolligini oshirishdagi ahamiyati tobora ortib bormoqda. Xususan, ayol talabalarni jismoniy mashqlarga jalb etish, ularning sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda ijtimoiy faolligini rivojlantirish bugungi kunning eng dolzarb masalalaridan biridir. Maktab yoshidagi qizlar uchun jismoniy tarbiya nafaqat sog'liqni mustahkamlash, balki axloqiy fazilatlar, xarakter va irodani shakllantirishda ham muhim o'rin tutadi.

Zamonaviy ta'lim tizimi sharoitida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari va ommaviy sport tadbirlarini nafaqat an'anaviy uslublar asosida, balki innovatsion yondashuvlar orqali ham tashkil etish zarur. Interfaol uslublar, musobaqaviy shakllar, sport festivallari hamda sog'lomlashtirish dasturlaridan foydalanish ayol talabalar orasida jismoniy faollik samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Shuningdek, bunday faoliyatlar o'quvchilarda sog'lom raqobat, jamoaviylik, o'zaro hurmat va yetakchilik fazilatlarini rivojlantirish uchun mustahkam zamin yaratadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Ayol talabalar o'rtasida jismoniy tarbiyani samarali tashkil etishda psixologik omillar, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, ota-onalarning ishtiroki va o'qituvchilarning yondashuvlari muhim ahamiyatga ega. Qizlarning jismoniy faolligini oshirish uchun ularning yosh xususiyatlari, qiziqishlari va sog'liq holatlarini hisobga olish zarur. Bu esa jismoniy tarbiya jarayonini talaba markazida va individual yondashuv asosida tashkil etish zaruratini ko'rsatadi.

Ushbu masala uzoq yillar davomida nafaqat O'zbekistonda, balki xorijiy mamlakatlarda ham pedagogik olimlar tomonidan keng o'rganilgan. Jumladan, P.R.Atutov, S.Y. Batushev, V.P. Bepalko, L.P. Matveyev, B.N. Minayev, B.M.Shiyan, A.K.



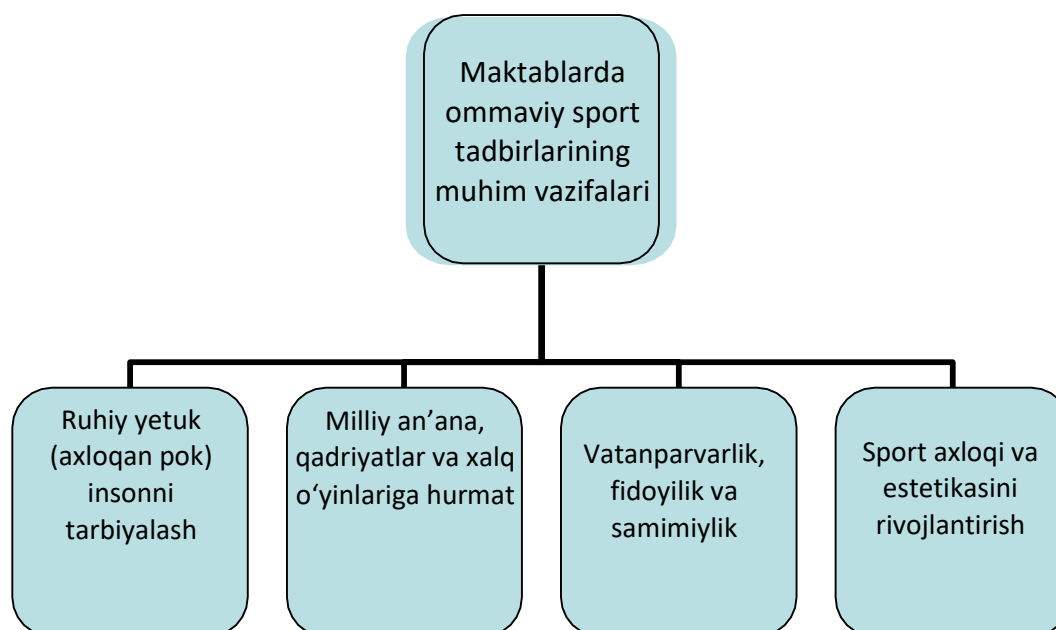
Atayev, A. Abdullayev, K. Yarashev, V.V. Koralyevskiy, I.V.Korotova, V.P.Mitronin, A.F. Kryuchkov, D.A. Torjevskiy va boshqalar jismoniy tarbiya darslari, darsdan tashqari mashg'ulotlar va yoshlarni nazariy ta'lim bilan integratsiyalash orqali jalb etishning texnologik asoslarini o'rganishgan.

O'zbekistondagi yetakchi olimlar – T.S. Usmonkhodjayev, R.S. Salomov, J.E.Eshnazarov, F.Q. Akhmedov, A.T. Sodiqov, Sh.Kh. Khonkeldiyev va B.Qipchoqov ham ushbu masalani o'rganish va rivojlantirishga sezilarli hissa qo'shganlar. Jismoniy tarbiya va sport tarixini tadqiq qilgan olimlar — A.K.Akramov, B.R. Golashapov, R.I. Ismoilov, F. Xo'jayev va J. Eshnazarov — turli tarixiy davrlarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari va tadbirlar qanday tashkil etilganligini yoritib berishgan.

P.F. Lesgaft, V.V. Gorinevskiy, A.D. Novikov, L.P. Matveyev, B.N. Minayev, B.M. Shiyan, A.K. Atayev, A. Abdullayev va K. Yarashev jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasining ilmiy asoslarini yaratganlar. Shu bilan birga, V.A.Ashmarin, Ch.T. Ivankov, R.S. Vaynberg va Y. Masharipov kabi boshqa tadqiqotchilar jismoniy tarbiya faoliyatining axloqiy, tarbiyaviy va psixologik jihatlarini o'rganishga e'tibor qaratganlar. Biroq, ko'plab tadqiqotlar jismoniy tarbiyani umumiy pedagogik jarayondan alohida o'rganishga moyil bo'lib, uning pedagogik salohiyatini to'liq anglash imkoniyatini cheklaydi.

Shuni ta'kidlash lozimki, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari turli tarixiy davrlarda turlicha tashkil etilgan, ularning maqsad va vazifalari o'zgarib borgan. Bu esa jismoniy tarbiya tushunchasini anglash va talqin qilishga ta'sir ko'rsatgan. Ushbu tushunchaning aniq ta'rifini berishdan avval, soha bilan bog'liq bir nechta asosiy atamalar va iboralarni belgilab o'tish foydali bo'ladi, bu esa uning mohiyati va pedagogik rolini tushunishni kengaytiradi.

NATIJALAR



1-jadval. Maktablarda ommaviy sport tadbirlarining milliy va g'oyaviy muhim vazifalari



Jismoniy tarbiya tushunchasi uning umumiy ta'lim va tarbiya bilan yaqin bog'liqligini ma'lum darajada e'tirof etadi. Garchi jismoniy tarbiya ba'zan ikkinchi darajali komponent sifatida qaralgan bo'lsa-da, uzoq vaqt davomida uning ta'sirisiz — aniqrog'i, jismoniy tarbiyasiz — na intellektual, na axloqiy tarbiya to'liq bo'la olmasligi tan olingan. Jismoniy tarbiya inson tanasining kompleks rivojlanishi uchun muhim poydevor bo'lib, aqliy va jismoniy o'sish o'rtasidagi uyg'unlikni ta'minlashga hissa qo'shadi.

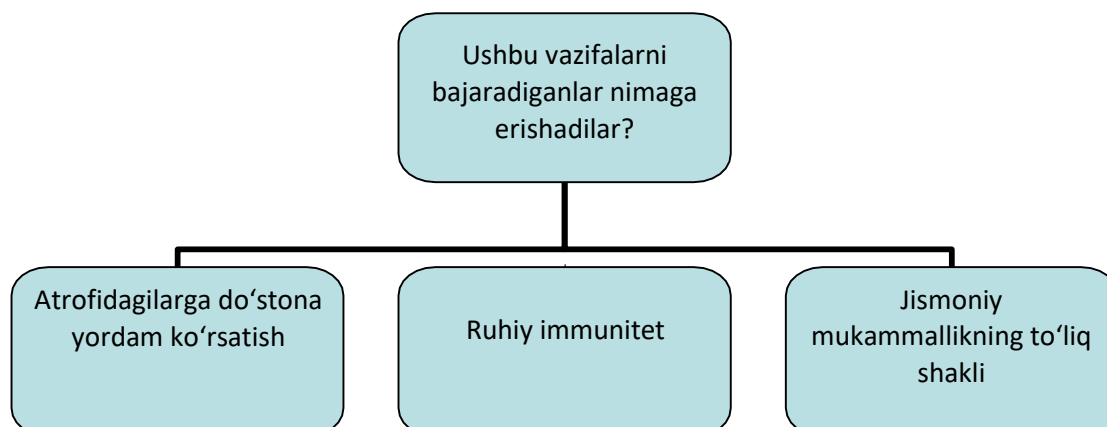
Jismoniy tarbiya inson tanasining barcha qismlari va tizimlarini muvozanatli rivojlantirishni ta'minlaydi, bosh miya va yuqori asab tizimining to'g'ri faoliyat yuritishini rag'batlantiradi. Muntazam va maqsadli jismoniy mashg'ulotlar orqali tana va aql funksiyalarining uyg'unligi oshadi, bu esa shaxsga nafaqat jismonan, balki aqliy jihatdan ham samarali faoliyat yuritishga imkon beradi.

Bundan tashqari, jismoniy tarbiya nafaqat muvozanatli jismoniy o'sishni rag'batlantiradi, balki umumiy sog'liqni mustahkamlaydi va tashqi ta'sirlar hamda jismoniy yuklamalarga qarshi chidamlilikni oshiradi. Jismoniy mashqlar va sport tadbirlarida muntazam ishtirok etish — nafaqat O'zbekiston, balki xalqaro olimlar tomonidan ham ilmiy jihatdan tasdiqlanganidek — chidamlilik, o'zini intizomga solish va iroda kuchini sezilarli darajada oshiradi. Ushbu sifatlar esa zamonaviy hayotning qiyinchiliklariga bardosh bera oladigan, puxta rivojlangan, mustahkam va faol shaxsni shakllantirishga xizmat qiladi.

MUHAKAMA

Maktablarda jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini tashkil etish bo'yicha asosiy mas'uliyat maktab direktori boshchiligidagi madaniyat va jamoat qo'mitasi zimmasiga yuklanadi. O'quv ishlari bo'yicha direktor o'rinbosari ham maktabdagi barcha jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini boshqarishda faol rol o'ynaydi. Ayol talabalar uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlari va ommaviy sport tadbirlarini ayol jismoniy tarbiya o'qituvchilari tomonidan o'tkazish va nazorat qilish maqbul hisoblanadi.

Bunday tadbirlarni tashkil etishda jismoniy tarbiya o'qituvchilari maktab ma'muriyati bilan yaqin hamkorlikda ishlashi va jismoniy tarbiya mashg'ulotlari hamda sport musobaqalari davomida yetakchilik qobiliyati va faollik ko'rsatgan o'quvchilarni jalb qilishi muhimdir. Ushbu o'quvchilarni jalb etish jismoniy tarbiya va sport dasturlarining sifatini va qiziqarliligini oshirishga yordam beradi.





Ayol talabalar orasida ommaviy ishtirokni turli jismoniy tarbiya va dam olish tadbirlarini — sport musobaqalari, atletika festivallari, jismoniy tayyorgarlik kunlari, ekskursiyalar, ochiq havodagi faoliyatlar, turizm va sayohat tadbirlari hamda marafon yugurlari orqali tashkil etish mumkin. Ushbu tashabbuslar nafaqat sog'liq va jismoniy tayyorgarlikni rag'batlantiradi, balki talabalarni jismoniy tarbiya va sportga qiziqishi va motivatsiyasini oshirishda muhim rol o'ynaydi.

XULOSA

Maktab qizlari orasida jismoniy tarbiya va ommaviy sport tadbirlarini samarali tashkil etish nafaqat ularning sog'ligini mustahkamlash, balki ijtimoiy faollik, ruhiy yetuklik va jamoaviylik tuyg'usini rivojlantirishga xizmat qiladi. Bunday tadbirlar orqali talabalar o'z salohiyatini kashf etadi, o'ziga bo'lgan ishonch va mas'uliyat hissini shakllantiradi hamda sog'lom turmush tarzini asosiy shaxsiy qadriyat sifatida qabul qiladi.

Shuningdek, sport va jismoniy tarbiyani maktab hayotiga chuqur integratsiya qilish yosh avlodda vatanparvarlik, fidoyilik, mehnatsevarlik va iroda kuchi kabi sifatlarni rivojlantiradi. Natijada, jismonan kuchli, ruhiy yetuk, estetik jihatdan kamol topgan va ijtimoiy faollikka ega shaxslar shakllanib, jamiyat rivojiga ijobiy hissa qo'shadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. – Toshkent, 2014-yil 4-sentabr.
2. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. – Toshkent, 2020-yil 23-sentabr.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni PF-5368-son. "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida". – Toshkent, 2018-yil 5-mart.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Qarori PQ-3031-son. "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida". – Toshkent, 2017-yil 3-iyun.
5. Akramov A.K. O'zbekistonda jismoniy madaniyat va sport tarixi. – O'quv qo'llanma. – Toshkent: O'zDJTI nashri, 1997. – 152 b.
6. Lesgaft P.F. Rukovodstvo po fizicheskemu vospitaniyu detey shkolochnogo vozrasta. – Moskva, 1951. – 210 b.
7. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi. – Toshkent: O'zDJTI, 2005. – 178 b.
8. Axmatov M.S. Uzluksiz ta'lim tizimida ommaviy sport-sog'lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish. – Monografiya. – Toshkent: Ibn Sino nashriyoti, 2005. – 132 b.
9. Axmatov M.S. Ommaviy sport musobaqalarida boshqaruv tizimi va uni takomillashtirish. – Toshkent, 2003. – 95 b.