

XOTIN-QIZLAR SPORTINI RIVOJLANTIRISHDA XORIJIY TILLARNING O‘RNI

Sevara Xalikova

*O‘DJTVASUFF, Sport turlari fakulteti
Psixologiya (sport), Yo‘nalishi talabasi*

Annotasiya: *Ushbu maqolada Yangi O‘zbekistonni jahonga tanitishda sportning ahamiyati katta bo‘lmoqda. Xotin-qizlar sportini rivojlantirish borasida mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, ijtimoiy siyosatning muhim yo‘nalishlaridan biri etib belgilangan. Chunki sport aholi salomatligini mustahkamlaydi, yosh avlodni sog‘lom va barkamol etib tarbiyalash orqali jamiyatda sog‘lom turmush tarzini qaror toptiradi. Turli kasalliklar, yoshlar o‘rtasida zararli odatlarning oldini olai yoritilgan.*

Kalit sozlar: *Iqtisodiy, siyosiy, urf-odatlar, BMT, YUNESKO, SAARC, anatomik-fiziologik xususiyatlar, biologik vazifa, onalik funksiyalar.*

Jahonda bugungi kunda ko‘p tillilik, xorijiy tilni o‘rganish tobora muhim ahamiyat kasb etib bormoqda. Xotin-qizlar sportini rivojlantirishda, chet tilini bilishi, ish bilan ta‘minlash imkoniyatlarini ochishdan tashqari, odamlar bilan haqiqiy aloqa o‘rnatishga va turli madaniyatlar, joylar va turmush tarzi haqida ko‘proq bilishga yordam beradi. Tillar haqida so‘z borar ekan, hukmronlik va madaniy kuch o‘rtasida bog‘liqlik mavjudligi haqida bir qancha dalil va isbotlar keltirish mumkin. Bundan tashqari, tillar mashhur bo‘lishining asosiy omili iqtisodiy, siyosiy yoki sport sohasi bo‘ladimi, yetarli quvvat bazasi bilan bog‘liq. O‘zbek xalqi asrlar davomida ezgulikni o‘zida aks ettirgan qadimiy va boy milliy madaniyati bilan jahon sivilizasiyasiga ulkan hissa qo‘shgan buyuk xalqlardan biridir. Yangi O‘zbekistonni jahonga tanitishda sportning ahamiyati katta bo‘lmoqda. Hozirgi kunda milliy o‘yinlar, kurash, uloq shu bilan bir qatorda xalqaro sport turlari - tennis, boks, futbolning dunyo xalqlari o‘rtasida o‘zbeklarning obro‘sini oshirishga xizmat qilayotganligining guvohimiz. Qadriyatlarni e‘zozlash, qadimiy urf-odatlarini shakllantirish, e‘tiqodlarni mustahkamlash, avlodan-avlodga o‘tib kelayotgan madaniy merosimizni kelajak avlodga yetkazish va yoshlar ongiga milliy xalq o‘yinlarining mazmun-mohiyatini chuqur singdirish bugungi dolzarb masaladir[1]. Global til – dunyo bo‘ylab ikkinchi til sifatida ko‘p odamlar o‘rganadigan xorijiy til. U BMT, YuNESKO, SAARC, hamdo‘stlik va boshqa ko‘plab xalqaro tashkilotlarda qo‘llaniladi.

Mamlakatimizda keyingi yillarda jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirishga jiddiy e‘tibor berilayotganini alohida ta‘kidlash o‘rinlidir. Ana shunday yuksak e‘tibor

<https://phoenixpublication.uz/>

tufayli yoshlarimiz ortasida sportning barcha turlariga mehr va qiziqish ham toboro ortib bormoqda[2]. Shu o'rinda mamlakatimizda xotin-qizlar sporti izchil rivojlanib borayotganini ko'rish mumkin[3].

Global til yoki dunyo tillari bo'lish uchun bir til o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lishi kerak. Ular nima?

1. Ko'p sonli ma'ruzachilarga egaligi.
2. Global tilni ona tili sifatida qabul qilganlarning sezilarli qismga egali.
3. Bir qancha mamlakatlarda rasmiy maqomga egaligi
4. Etnik belgilar bo'yicha qat'iy belgilanmagan til jamoasi.
5. Chet tili sifatida keng o'qitiladigan bir yoki bir nechta standart registrlar.
6. Til nufuzi bilan assotsiatsiya.
7. Xalqaro savdo munosabatlarida foydalanish.
8. Xalqaro tashkilotlarda foydalanish.
9. Ilmiy muassasalar va forumlarda foydalanish.
10. Muhim adabiyotlar majmuasiga egaligi.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, ijtimoiy siyosatning muhim yo'nalishlaridan biri etib belgilangan. Chunki sport aholisalomatligini mustahkamlaydi, yosh avlodni sog'lom va barkamol etib tarbiyalash orqali jamiyatda sog'lom turmush tarzini qaror toptiradi. Turli kasalliklar, yoshlar o'rtasida zararli odatlarning oldini oladi. Sport yuksak madaniyat, vatanparvarlik tuyg'ularini shakllantirishda ham muhim o'rin tutadi. Bu sohada erishilgan yutuqlar mamlakatni dunyoga tanitadi, barcha yurtdoshlarga g'urur-iftixor bag'ishlaydi.

Yosh sportchilarning dastlabki bosqichda tayyorgarlik ishlarini o'rgatish ko'nikma hosil qilish, sport mashg'ulotlarini tashkillashtirishning eng muhim tarkibiy qismlaridan hisoblanib, organizmni har tomonlama rivojlantirish, sog'liqni mustahkamlash, jismoniy qobiliyatlarni O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning oktyabrdagi jismoniy tarbiya va sport sohasida boshqarish tizimini takomillashtirish, ommaviy sportni rivojlantirish, iqtidorli sportchilarni tanlash va tarbiyalash, sohani malakali kadrlar bilan mustahkamlash hamda zamonaviy sport inshootlarini barpo etish masalalariga bag'ishlangan videoselektordagi ma'ruzasi takomillashtirish va tayyorgarlikning boshqa bosqichi uchun mustahkam funksional baza yaratishga yo'naltirilgan jarayon sifatida tushuniladi. Insonning sportga oid faoliyati qanday maqsad va mazmun yoki qaysi yo'nalishda amalga oshirilmasin, uning pirovard unumdorligi va harakat samaradorligi, o'z navbatida muvofiq jismoniy sifatlar, harakat malakalari, ko'nikmalari va albatta organizmning funksional imkoniyatlariga tayaniladi. Ayollarning organizmi erkaklarnikidan bir qator morfologik va funksional, anatomik-fiziologik xususiyatlari bilan ajralib turadi. Jumladan ayollarda balog'at yoshi - 34 yoshgacha, o'rta yosh - 35-54

yosh, keksa yosh 55-74 yoshgacha hisoblandi. Bunday yoshga doir xususiyatlar birinchi navbatda eng muhim biologik vazifa - onalik funksiyalari bilan ham bog'liq[4]. Kundalik harakat hajmi va shiddati inson salomatligi, uning jismoniy va funksional shakllanishida muhim ahamiyatga egadir. Lekin barcha harakat turlari, jumladan sport to'garaklarida ijro etiladigan jismoniy va texniktaktik mashqlar hajmi hamda shiddati shug'ullanuvchining funksional imkoniyatlariga mos kelishi yoki yuqori bo'lishi lozim. Chunki biologiya fanida azaldan o'z isbotini topgan qonuniyatlarga ko'ra, ontogenetik taraqqiyotning muayyan bosqichlarida bajariladigan kundalik jismoniy yuklamaning qisman ta'sir "kuchi" organizmning funksional imkoniyatlaridan doimo yuqori bo'lsa, shu organizmda (organlar, mushaklar, tomirlar, hujayralar, to'qimalar, yurak, o'pka, taloq, jigar va h.k) zo'riqish yoki tez toliqish alomatlari paydo bo'ladi. Bunday salbiy "izlar" odamning ayniqsa yosh qizlarning odatiy funksional faoliyatini izdan chiqaradi, kayfiyatini tushiradi, uyqusini buzadi, pirovard ish qobiliyatini susaytiradi va uning to'liq tiklanishiga to'sqinlik qiladi. Agar shunday yuklamalar xotin-qizlar faoliyatida surunkali qaytarilib tursa, organizmning normal o'sishiga ta'sir etibgina qolmay, balki turli funksional "ob'ekt"larga lokal yoki global patalogik asoratlarning yuzaga kelishiga sababchi bo'lishi ehtimoldan holi emas.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Qodirova X. "Oriental Art and Culture" Scientific-Methodical Journal Volume 3 Issue 1 / March 2022 ISSN 2181-063X.
2. Mirziyoyev SH. Yangi O'zbekistonda erkin va faravon yashaylik. "Ozbekiston", - Toshkent: 2023y.
3. Mirziyoyev SH. Yangi O'zbekistonda erkin va faravon yashaylik. "Ozbekiston", - Toshkent: 2023y.
4. Бубе Х., Штюблер Х., Трогш Ф. Тесты в спортивной практике - М.: Физкультура и спорт, 1968г.
5. Ayollarning fan va sportdagi o'rni". Ilmiy amaliy anjuman tezislari to'plami. 2007 yil 14 aprel.
6. Umaraliyevna, X. E. (2024). VOLEYBOLDA–STRATEGIYA VA TAKTIKA. Научный Фокус, 1(9), 274-279.
7. Po'latova, S., & Xudaybergenova, E. (2024). Shaxsning individual psixologik-xususiyatlari. Modern Science and Research, 3(1), 1-3.
8. Umaraliyevna, X. E. (2024). VOLEYBOLCHILAR SPORT TRENIROVKASINING VOSITALARI. SO 'NGI ILMIY TADQIQOTLAR NAZARIYASI, 7(1), 207-213.