

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS
TA'LIM VAZIRLIGI**

URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI

Qo'lyozma huquqida

UDK: 796:396 (575.1)

Bekmanova Surayyo Shokirjon qizi

**O'ZBEKISTONDA XOTIN-QIZLAR SPORTINI
RIVOJLANTIRISH MUAMMOLARI VA ISTIQBOLLARI.**

5A112001-Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi

Magister akademik darajasini olish uchun yozilgan

dissertatsiya

Ilmiy rahbar:



Urganch – 2018

MUNDARIJA

KIRISH	3
I-BOB. ADABIYOTLAR TAHLILI.....	8
1.1. O‘zbekistonda xotin-qizlarni salomatligi va turmush madaniyatini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati.....	8
1.2. O‘zbekistonda xotin-qizlarni jismoniy tarbiya hamda sportga jalb etish va qaratilayotgan e’tibor.....	16
1.3. Xotin-qizlarning jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishlarida ajdodlarimizning ta’siri.....	22
1.4. Xotin-qizlar o‘rtasida jismoniy madaniyat va sport mutaxassislarini tayyorlash muammolari.....	25
1.5. Talaba qizlarning jismoniy rivojlanishi.....	29
II-BOB. TADQIQOT VAZIFASI,USLUBLARI VA ULARNI TASHKIL ETISH	35
2.1. Tadqiqot vazifalari.....	35
2.2. Tadqiqot uslublari.....	
2.2.1. Uslubiy adabiyotlardan olingan ma’lumotlar tahlili va ularni umumlashtirish.....	35
2.2.2. Pedagogik kuzatuvlar.....	36
2.2.3. Eksperiment tajriba.....	36
2.2.4. Matematik statistika uslublari.....	36
2.3. Tadqiqotni tashkil etish.....	
III-BOB. TADQIQOT NATIJALARI VA ULARNING TAHLILI ...	37
3.1. O‘zbekistonda xotin-qizlarni sportini rivojlanish muammolari va istiqbollari.....	37
3.2. Xotin qizlarni jismoniy tarbiya va sportga jalb etish jarayoni.....	45
3.3. Samaradorlikni o‘rganish uchun tarqatilgan anketa so‘rovnomadagi javoblar tahlili.....	61
3.4. Talaba qizlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlanishi.....	64
XULOSA.....	78
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI	81

KIRISH

Ishning dolzarbligi: Bugungi kunda Respublikamizda Prezidentimiz Sh.M. Mirziyoyev rahbarligida olib borilayotgan siyosiy, ijtimoiy, iqtisodiy, va ma'naviy-ma'rifiy hayotimizdagi tub islohatlar ta'lim-tarbiya va sport-sog'lomlashtirish ishlarini ham mutlaqo yangicha mazmun, shakl va vositalarda tashkil etish, ular uchun yaratilgan mislsiz imkoniyatlardan yanada to'laroq foydalanib, o'sib kelayotgan yoshlarimizni Vatanga munosib farzandlar qilib tarbiyalashdek, o'ta muhim vazifalarni hal qilishga undaydi.

O'zbekiston Respublikasi Hukumatining maqsadli siyosati evaziga jismoniy tarbiya va sport yanada rivoj topmoqda. Sportchilarni tayyorlash tizimi va tuzilmasini takomillashtirishga qaratilgan Prezident Farmonlari va O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qator muhim qarorlari fikrimiz dalilidir.

Prezidentimizning ko'rsatmalari va hukumatimizning qator qarorlarida xotin-qizlarimiz jismoniy madaniyatining mavjud modeli davr talabidan nisbatan orqada qolayotganligi takidlanmoqda. Chunki jamiyatimiz a'zolarini hayotiy jarayoni, ta'lim-tarbiya, ilm-fan, madaniyat, san'at va boshqa ijtimoiy, iqtisodiy, ma'naviy sohalarida erishilgan va erishilishi zarur deb sanaladigan yutuqlarimiz ularning salomatligi sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati bilan bog'liqligini isbotlab qo'ydi. Mamlakatimizda xotin-qizlar sportini ommalashtirish jarayonida yosh qizlarimizning jismoniy tayyorgarligini oshirish bilan bir qatorda, ulardagi halollik o'zaro hurmat – ehtirom, bag'rikenglik, maqsad sari intiluvchanlik kabi yuksak ma'naviy fazilatlari asosida tarbiyalashga alohida e'tibor qaratishimizga to'g'ri keladi. Xulosa o'rnida shuni ta'kidlaymizki, xotin-qizlarmizning sog'lom bo'lishlari va o'zlaridan sog'lom zuriyot qoldirib tarbiyalashlari uchun sog'lom bo'lishlari va sog'lom turmush tarzi asoslarini egallashga doimiy e'tibor berishlari jamiyat oldidagi asosiy vazifa bo'lishi kerak deb hisoblaymiz.

Davlatimiz rahbarining 2010- yi 11-aprelda qabul qilingan “Qishloq joylardagi bolalar sporti obyektlarida band bo'lgan ayol sport ustozlari mehnatini rag'batlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi Qarori yuqori malakali, professional ayol ustoz kadrlarni tayyorlash, ularning mehnatini moddiy rag'batlantirishda

muhim omil bo'layotir. Turli yoshdagi xotin-qizlarning jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishi asosan ikkita maqsadga qaratilgan bo'lib, ularning biri salomatlikni yaxshilash bo'lsa, ikkinchidan sport sohasida erkaklar bilan yonma-yon turib, imkoniyatlarini namoyon qilib, o'z shon-shuxratini himoya qilishdir. Ma'lumki, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi xotin-qizlarning soni yildan yilga ortib bormoqda. Xotin-qizlar organizmining ish qobiliyati erkaklar organizmining ish qobiliyatidan biroz past bo'ladi, bu xotin-qizlar organizmining anatomic va fiziologik xususiyatlariga bog'liq. Shuning uchun xotin-qizlarni sportda yuqori natijalarga erishishlari uchun beriladigan jismoniy yuklamalar va mashqlar hajmini yuqori darajada belgilash maqsadga muvofiq. Eng muhimi, sport bilan shug'ullangan qiz sog'lom bo'ladi, kelgusida sog'lom bolalarni dunyoga keltiradi. Ularni ham sportga jalb qiladi, sog'lom va barkamol etib voyaga yetkazadi. Bu butun jamiyatda sog'lom turmush tarzining qaror topishiga, millat genofondining yaxshilanishiga xizmat qiladi. Albatta, bu qizlarning hammasi ham professional sportchi bo'lmasligi mumkin. Ammo jismoniy mashqlarda toblangan bolalar jismonan sog'lom, ruhan tetik bo'lib kamolga yetadi, hayotga teran ko'z bilan qarashga o'rganadi. Sport bolaning nafaqat salomatligini mustahkamlaydi, balki zararli illatlardan uni himoyalaydi, irodasini mustahkamlaydi. Sport mashqlarining fiziologik ta'moillariga qat'iy rioya qilgan holda, har bir sportchi ayolning individual xususiyatlarini hisobga olish kerak bo'ladi. Ayollarning jismoniy mashqlar bilan davriy shug'ullanishi ular organizmida mushak ishini, bo'g'imlar harakatchanligi va mustahkamlanishini shakllantiradi. Bu jarayon harakat apparatining takomillashishi kuch, tezlik, chaqqonlik, chidamlilik kabi jismoniy sifatlarning rivojlanishida kuzatiladi, funktsiyasining takomillashtiradi va organlarning ish qobiliyatini oshiradi. Bu salomatlikni saqlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Ayollar salomatligini saqlash esa sog'lom avlodni voyaga etkazishning muhim omili hisoblanishi bilan dolzarbdir.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. Hozirgi kundagi talabalarimizda, yoshlarimizda, jamiyatimizning barcha a'zolarida sportni o'zni rivojlantirish manaviyati asosiy masalalardan biri hisoblanadi. Bu yo'nalishni O'zbekistondagi

sport turlarinig rivojlanishiga ko'chirganda, har bir sport turidan xotin-qizlardan ham yetuk sportchilar va mutaxassislar etishib chiqishi uchun manaviy muhitning yaratilishi muhim ahamiyatga ega bo'lib, bu yo'nalishni olib boruvchi mutasaddi mansabdorlarning faoliyatini rivojlantirish kerak bo'ladi. O'zbekistonda hozirgi kunda xotin-qizlar sportining rivojlanishi uchun keng imkoniyatlar berilayotganligini hisobga olib, bu yo'nalishning manaviyatini ham shakllantirish kerak bo'ladi. Xotin-qizlar sportini rivojlantirish uchun ularning jamiyatdagi o'rnini, oiladagi vazifasini, qadriyatlarimizdagi ularga bo'lgan munosabatlarini hisobga olishga to'g'ri keladi. Sport turlaridan natija ko'rsatish maqsadida qizlarimiz umrining ko'p qismini sport mashg'ulotlariga bag'ishlashga to'g'ri kelmoqda va bu narsa ma'naviyatimizdagi oila qurish davrini orqaga surishga olib kelmoqda. Qizlarimizning natijasi ularning 24-25 yoshlariga to'g'ri kelishi mumkin. Sport musobaqalaridagi ishtiroki ham shu yoshlarga to'g'ri kelmoqda. Bu yo'nalishdagi Osiyo va jahon musobaqalarida mamlakatimiz xotin-qizlari ham katta yutiqlarga erishayotganliklarini alohida ko'rsatib o'tishimiz mumkin. Xotin-qizlar mavqeini ijtimoiy, siyosiy, iqtisodiy muhofazalash, ularning davlat va jamiyat qurilishidagi faolligini oshirish, onalik va bolalikni tibbiy va ijtimoiy himoya qilish, ayollar salomatligini asrash davlat siyosatining bosh ustuvor yo'nalishlaridan bo'lib, xotin-qizlar salomatligi, ularning ma'naviy va ruhiy kamolotini ta'minlash bilan bog'lash bo'lgan barcha jihatlar ayollarimizda sog'lom turmush tarzi shakllantirishda oila, maxalla va barcha turdagi o'quv yurtlarining nufuzini doimiy ortirib borish kerak bo'ladi.

Keyingi o'n yilliklar ichida zamonaviy sportda yosharish jarayoni yuzaga kelmoqda, mashg'ulotlar jarayoniga ko'proq yosh sportchilarning jalb qilinishi sport sohasidagi mutahassislarga katta ma'suliyat yuklaydi. Xotin-qizlar sportini rivojlantirishda ham ayol murabbiylarimiz juda katta o'rin egallaydilar. Hozirda Respublikamiz viloyatlarida xotin-qizlarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga va sportga jalb qilish tadqiqot ishimizning dolzarb muammosiga aylangan.

Ishning maqsadi: O'zbekistonda xotin-qizlarning sportini rivojlantirish muammolari va istiqbollarini o'rganish.

Tadqiqot ob'ekti: Xorazm viloyati muassasalarida sport bilan shug'ullanayotgan xotin-qizlarning mashg'ulotlar jarayoni.

Tadqiqot predmeti: Xotin-qizlar sportini rivojlantirish, barcha hududlrida xotin-qizlarning jismoniy tarbiyaga ommaviy jalb qilish hamda ularning muntazam shug'ullanishlariga sharoit yaratish borasida amalga oshirilayotgan ishlar.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi: Xotin-qizlar sportini rivojlantirish muammolari bo'yicha ilmiy tadqiqot ishlarini olib borish va istiqbollarini o'rganish shug'ullanuvchi xotin-qizlar sportini sonini oshirishga olib keladi va sog'lom bo'lishlariga zamin yaratadi.

Tadqiqotning nazariy ahamiyati: Tadqiqotlar jarayonida qo'lga kiritilgan ilmiy ma'lumotlar xotin-qizlarni mashg'ulotlari jarayonini takomillashtirish muammolariga taalluqli jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va usuliyatining qonuniyatlarini oydinlashtiradi. Xotin-qizlarning jismoniy tayyorgarligini sport mashg'ulotlari samaradorligini oshirish rejasi ishlab chiqildi va ilmiy ishda berilgan tavsiyalarning samaradorligini tasdiqlaydi.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati: Sport mashqlarining fiziologik ta'moillariga qat'iy rioya qilgan holda, har bir sportchi xotin-qizlarning individual xususiyatlarini hisobga olish kerak bo'ladi. Xotin-qizlarning jismoniy mashqlar bilan davriy shug'ullanishi ular organizmida mushak ishini, bo'g'imlar harakatchanligi va mustahkamlanishini shakllantiradi. Bu jarayon harakat apparatining takomillashishi kuch, tezlik, chaqqonlik, chidamlilik kabi jismoniy sifatlarning rivojlanishida kuzatiladi, funktsiyasining takomillashtiradi va organlarning ish qobiliyatini oshiradi. Bu salomatlikni saqlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Xotin-qizlar salomatligini saqlash esa sog'lom avlodni voyaga etkazishning muhim omili hisoblanadi.

Tadqiqotning farazi Xotin-qizlarning sport bilan muntazam shug'ullanishi natijasida ular organizmining tuzilishi va funktsiyasida ijobiy o'zgarishlar yuzaga keladi. Jismoniy mashqlarni to'g'ri qo'llash, mashg'ulot hajmini to'g'ri belgilash, kuch va chidamlilik harakat uyg'unligini takomillashtiradi. Gavda tarkibida yog'to'qimasi kamayadi, mushaklar va boylamlar rivojlanadi, o'pkaning tiriklik

sig'imi ortadi, nafas olish tezligi kamayadi, yurak urishi sekinlashadi, energiya sarfi kamayadi, organizmning turli kasalliklarga chidamliligi ortadi, ish qobiliyati yaxshilanadi, qomat go'zallashadi, homiladorlik davrida u o'zini yaxshi his etadi, bola tug'ilishi oson bo'ladi. Xotin-qizlarlar organizmida ijobiy o'zgarishlarning yuzaga kelishida, ularning gimnastika mashqlari bilan shug'ullanishi alohida ahamiyatga egaligini ta'kidlash zarur.

Dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi. Ish kirish, uchta bob, xulosa, adabiyotlar ro'yxati, 84 betda bayon etilgan.

I-BOB. TADQIQOTNING ADABIYOT MANBALARI BO'YICHA O'RGANILISH HOLATI

1.1. O'zbekistonda xotin-qizlarni salomatligi va turmush madaniyatini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati

O'zbek ayollarining kiyinish, zebu-ziynatlarni taqish, bezanish borasidagi say harakatlari, orzu-umidlari qadimgi davrlarda ham boshqa xalqlardan kam bo'lmagan. Hozirgi mustaqillik davridagi ayollarning milliy ma'daniyati, ayniqsa miliy zamonaviy kiyimlarni kiyishi, qimmatbaho bezaklarni taqishi, turmush ma'daniyatini barcha soxalardagi amaliy faoliyatlari Yevropa va Osiyo mamlakatlardagi ayollar ma'daniyatidan kam emas, balki ustunroqdir ham.

O'zbek xalqining eng ulug'vor urf-odatlaridan biri sunnat, o'g'il uylantirish va qiz chiqarish to'y marosimlaridir. Bunday ko'p qirrali va keng qamrovli madaniy tadbirlarni o'tkazish uchun har bir ota ona bir umr yig'inadi, topgan tutganlarini farzandlar baxti uchun sarf etadi. Bu odatlar jaxondagi mamlakatlarda kamdan kam uchraydi, desak mubolag'a bo'lmaydi. Bu yo'lda o'zbek ayollarining or-nomus, qavm-qarindosh maxalla qo'shnihilikdagi ma'naviy-ma'rifiy tadbirlar, xayriyalardagi odamiylik amalga oshirilmoqda. Bu jaxon xotin –qizlari orasidagi eng ulug'vor va ustuvor madaniyat hisoblandi [19].

Lekin, bu faoliyatlar negizida “ soya” da qolib ketayotgan eng muhim masalalar yo'q emas. Ya'ni bolalarni ko'paytirish, ularni tarbiyalab voyaga yetkazish maqsadida ko'pchilik ayollar, xatto yosh kelinchaklar ham o'z salomatligi haqida kam darajada g'amxo'rlik qiladi. To'y marosimlar va boshqa yumushlar uchun pul yig'ish, boylik to'plash ortiqcha zebu-ziynatlarga burkanish maqsadida jismoniy va faol harakatlar bilan shug'ullanishni unutib qo'ygan yoki umuman bilmaydigan ayollar ko'paymoqda [46].

Respublika Prezidenti va hukumatining tashabuslari hamda bevosita g'amxo'rliklari tufayli «Ayollar yili» (1999), «Sog'lom avlod yili» (2000), «Onalar va bolalar yili» (2001), «Yoshlar yili» (2008) , «Barkamol avlod yili»(2010) «Sog'lom bola yili»(2014), «Sog'lom ona va bola yili»(2016) bunga bag'ishlab o'tkazilayotgan tadbirlar o'z samarasini bermoqda. Ularning

mazmunida «sog'lom ona sog'lom bola», «Sog' tanda-sog'lom aql», «Barkamol avlod tarbiyasi» kabi muhim shiorlar ostida turli tuman ma'daniy-ma'rifiy va sport tadbirlari tashkil etilmoqda. Ularning negizida asosan xotin qizlarning salomatligi, ma'daniy turmush farovonligini oshirish, o'quvchi va talaba qizlarning kasb-hunar egallashlari, sog'lom turmush tarzini egallashlarini ahamiyat kasb etmoqda [7].

Ommaviy axborot vositalari, teleradio va san'at saroylari, ulkan sport inshootlarilarida xotin-qizlar faolyati, ularning zamonaviy madaniyati doimo o'z ifodasini topmoqda. Ta'kidlash lozimki, umumta'lim kollejlari, akademik litseylar, kasb-hunar kollejlari, turli xil o'rta maxsus va oliy ta'lim muassasalarini tahsil olayotgan qariyb 6 million yoshlarni yarmidan ko'pini xotin qizlar tashkil etadi [40]. Ularning 75-80 % esa mahalliy millat vakillari. Bu juda quvonarli dalil va voqelikdir. Lekin ular orasida jismonan zaif, kasalmand, tug'ma nogironlar ham oz emas. Jismoniy tarbiya darslarida muntazam shug'ullanuvchilarning 50-60% dastur talablarining o'z vaqtida o'zlashtira olmaydi yoki keyinchalik ham to'la bajara olishmaydi. Barcha turdagi ta'lim muassasalarida tashkil etilgan sport to'garaklarida muntazam shug'ullanuvchilar umumiy qizlar soniga nisbatan 5-10% dan oshmaydi. «Umid nihollari», «Barkamol avlod», «Unversiada» va boshqa turli sport musobaqalarida faol ishtirok etuvchi xotin-qizlar soni 25-30% atrofidadir. Ayniqsa «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari talablari bo'yicha tayyorgarlik mashg'ulotlari hamda musobaqalarida bevosita qatnashayotgan soni ham sifati qanoatli darajada emas. Bularning obektiv va subyektiv sabablari juda ko'p. Eng achinarli tomoni shundaki, o'zbek qizlari, ayniqsa qishloq sharoitlarida «jismoniy tarbiya darslari», to'garak mashg'ulotlari hamda sport musobaqalarida zo'rama-zo'raki shug'ullanadilar, ya'ni «qoniqarli» baxo olish uchungina qatnashadilar [5,18].

Bu o'z navbatida jismoniy tarbiya va sportning salomatlik, jismonan rivojlanish, chiniqish kabi tarbiyaviy jarayonlarni yaxshi bilmaslikning oqibatidir. Bularning sabablaridan biri ota-onalarning tazyiqi va voyaga yetgan qizlarning sport kiyimlarida og'il yigitlar oldida shug'ullanishga uyalishidir. Lekin zamonaviy madaniy jixatdan rivojlanib borayotgan qizlar bunday xolatlarga

unchalik e'tibor berishmasligi amalda sinalmoqda. Ular sportda yaxshi natijalarga erishmoqda. Bu yo'lda kurash, suzish, gimnastika, yengil atletika, ayniqsa sharqona yakka kurashlar bo'yicha tashkil etilgan to'garaklar, markaziy seksiyalar sport kollejlari shug'ullanayotgan o'zbek qizlarini ko'z oldiga keltirishning o'zi kifoyadir [16].

Xurshida Bekmanova (Dzyudo, Sambo), O'g'iljon Ro'metova (Milliy kurash), Gulnoza Matniyozova (Dzyudo), Svetlana Razdevil (Yengil atletika balandlikka sakrash), Yulya Tarasova (Yengil atletika, uzunlikka sakrash), Iroda To'laganova (katta tennis), Yulduz Hamraqulova (shaxmat) va boshqa iste'dodli sportchi qizlar faqat yurtimiz yoki markaziy Osiyodagina emas, xatto Osiyo va Jaxonga tanilgandir. Shu o'rinda eslash joizki, mustaqillik yillarigacha O'zbekistonda keng tanilgan Rixsi Qoziyeva (Gimnastika, jismoniy mdaniyat tarixi), Ozoda Riqsiyeva (Stol tennisi), Klara Shokirjonova (Yengil atletika) kabi ayollar sport va sport fanlari olamida katta xizmat qilib kelayotgan odamlardir.

Xozirgi olimpiya o'rinbosarlari kollejlari, sport kollejlari, jismoniy tarbiya fakultetlarida tahsil olayotgan bo'lajak mutaxassislar yuqorida nomlari qayd etilgan olimlar izidan borishga harakat qilishlari lozim. Qolaversa barcha turdagi kasb-hunar kollejlari, akademik litseylar va oliy ta'lim muassasalarida ta'lim olayotgan o'zbek qizlari ham jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishlari, o'z salomatliklarini umr bo'yi yaxshi saqlash yo'llarini chuqur o'rganib olishlari lozim [23]. O'zbekiston respublikasi prezidenti hukumatining «Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tashkil etish» to'g'risidagi farmoni (2002-yil 24-oktyabr) va qarorini (31-oktyabr 2002-yil), 2004-yil 25-mayda qabul qilingan «O'zbekiston Xotin-qizlar qo'mitasi faoliyatini qo'llab-quvvatlash borasidagi qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida»gi farmoni [9] amalga oshirishda qishloq va shaharlardagi iqtidorli o'zbek qizlarni sportga jalb qilish lozim. Ularni tarbiyalab yetishtirish hamda jaxon sport musobaqalari, ayniqsa olimpiya o'yinlarida ularning ishtirokini taminlashdek murakkab masuliyatni tarbiyaviy jarayonlarni amalga oshirish zarurdir.

O'zbekistonning mustaqilligi yillarida respublika prezidenti va hukumati tomonidan juda ko'plab tub islohatlar o'tkazildi. Ularning mazmuni, maqsadi va vazifalari tarkibida xotin-qizlar jamiyat taraqqiyotidagi o'rni ayniqsa onalar va bolalar sog'ligini yaxshilash tadbirlari katta o'rin egallamoqda. Yosh avlodni sog'lom qilib tarbiyalab voyaga yetkazishdek muhim ma'suliyat eng avvalo onalar zimmasidadir. Bu o'z navbatida onalar va bolalarni salomatligini muxofaza qilish, ijtimoiy-moddiy yordam ko'rsatish, sog'lom turmush tarzini ta'minlashdek keng qamrovli tadbirlarni amalga oshirishni taqozo etmoqda [45].

Osiyo, Yevropa, Amerika va jaxon miqyosida yoshlar orasida turli sport turlari bo'yicha turnirlar, chempionatlarning o'tkazilishi yurtimiz yoshlarini ham o'ziga jalb qilmoqda. Ular orasida o'zbek qizlari ham faol ishtirok etib, O'zbekiston shuxratini oshirishda katta hissa qo'shmoqda. O'zbek kurashi bo'yicha jaxon birinchiliklarining o'tkazilishi o'zbek qizlarini bu soxadagi imkoniyatlari va sharoitlarini ishga solishga da'vat etmoqda. Bolalar sportini rivojlantirish dasturida mahalliy millat xotin-qizlarini sportga jalb etish, ular orasidan iqtidorli yoshlarni tanlab olish tarbiyalashga alohida e'tibor berilmoqda. Chunki buyuk kelajagimizning ravnaqida sport muhim o'rin egallaydi. Bu yo'lda o'zbek qizlaridan yetuk va maxoratli sportchilar tayyorlash ularni jaxon sport musobaqalarida ayniqsa olimpiya musobaqalarida safarbar etish eng muhim dolzarb muommolardan biridir [14,43].

Bolalar tarbiya muassasalarida barcha turdagi ta'lim muassasalari ayniqsa oila va maxallalar sharoitida xotin-qizlar sportini ommalashtirish muommolari ham mavjud. Ularni xalq etishda eng zamonaviy sport maydonlari, zallari suv xavzalarini kengaytirish, zarur asbob uskunalar bilan jixozlash sog'lomlashtirish sport markazlarining taqrimoqlarini ko'paytirish trenajer va turli texnik vositalar bilan taminlash zarur bo'ladi. Bunda mavjud bo'lgan barcha jamg'arma uyushmalari, sport tashkilotlari, mutasaddi vazirliklar homiylar yaqindan turib amaliy jixatdan yordam berishlari zarur bo'ladi, sog'lom ona –sog'lom bola yurt boyligi el tinchligi barcha kishilar chin dildan his etishlari va bu sohalarda faol ishtirok etishlari maqsadga muvofiqdir. Bunday ijtimoiy tarbiyaviy jarayonlarni barcha kasb hunar

hamda ixtisoslikdagi o'quvchi talaba yoshlar sitqi dildan o'zlashtirishlari, amaliy jihatdan ko'maklashishlari lozimdir [7,15].

Respublika xotin-qizlar jismoniy tarbiyasi, ayniqsa mahalliy millat xotin-qizlarini sportga jalb etishda murakkab muammolar mavjud. O'zbekistonning mustaqilligini mustahkamlash, uning istiqbolini rivojlantirishda olib borilayotgan barcha siyosiy, ijtimoiy, iqtisodiy va madaniy tadbirlar muayyan maqsadga qaratilgandir. Bunda aholining tinchligini saqlash, ularning sog'ligini yaxshilash, moddiy va ma'naviy boyligini tobora oshirish, kelajak avlodlar uchun yaxshi sharoitlar yaratish eng muhim muammo hisoblanadi. Bu masalalarni o'rganish, tadqiq qilish, ilg'or tajribalarni hayotga singdirish asosiy maqsad va tub vazifalarni tashkil etadi. Bunda quyidagilarga e'tibor berishlari lozim:

1. Respublika Prezidentining «Sog'lom avlod uchun» ordeni haqidagi farmonining mohiyatini o'rganish va uni targ'ibot qilish.
2. «Sog'lom ona va bola yili» davlat dasturini chuqur o'rgatib va uni hayotga singdirish.
3. Mahalliy millat xotin -qizlarining jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan e'tiqod hamda qiziqishini o'rganish.

Tadqiqot ma'lumotlariga ko'ra Respublika miqyosida jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi mahalliy millat qizlari umumiy shug'ullanuvchi xotin-qizlarning o'ndan birini ham tashkil etmaydi. Xotin-qizlardan jismoniy tarbiya sohasida ma'lumotga ega bo'lib, faol ishlayotganlarning soni 200 dan oshmaydi. Keyingi yillarda akademik-litsey, kollejlarda va oliy ta'lim muassasalarida olib borilayotgan jismoniy tarbiya darslarida va sport mashg'ulotlarida qizlarning shug'ullanishi sport musobaqalarida qatnashishi keskin kamaydi [8,19].

1993-yil 4-martda Respublika Prezidenti farmoni bilan «Sog'lom avlod uchun» ordeni ta'sis etildi. Bu orden haqidagi Nizomda ko'rsatilishicha onalik va bolalikni muhofaza qilish, inson ekologiyasini yaxshilashda, jismonan va axloqan sog'lom avlodni tarbiyalashdagi xizmatlari uchun fuqarolar mukofotlanadi. Bunda insonni yaratish, uni tarbiyalash, voyaga yetkazish, mehnat qilish, yashash va mudofaa

ishlariga ularni yaroqli, jismonan kamol topgan avlodni tayyorlashdek buyuk va muqaddas g'oyalar mujassamlashgandir [8].Tabiat va jamiyat taraqqiyoti qonunlarida insonni tarbiyalash, uni jismonan yetuk qilib yetishtirishda oila, kollej, tashqi muhit va boshqa doiralar asosida maskan hamda omil bo'lib xisoblanadi. Bularning ichida esa eng asosiysi onalikdir.

Ona bo'lish buyuk maqsad va jasoratdir. Bunga erishish uchun bo'lajak onalar avvalo sog'lom bo'lishi lozim. Shuni e'tirof etish kerakki, rasmiy manbalar, ommaviy axborot vositalarining ma'lum qilishicha keyingi paytlarda ekologik buzilishlar, kamharakatchanlik, ta'lim-tarbiyaning sustligi, ovqatlanish, dam olish tartiblarining noto'g'riligi va boshqa bir qator sabablarga ko'ra tug'ilayotgan bolalar orasida tabiiy ojizlar, nogironlar ko'paymoqda. Shuningdek bolalarning ko'pchiligi yoshligidanoq tez-tez shamollashi, o'ta nozikligi holatlari uchraydi. Bularning asosiy sabablari onalarning kamquvvatligi, kasalmandligi, obyektiv-subyektiv sabablarga ko'ra turmush madaniyatining past darajada ekanligidir. Xullas mahalliy yosh xotin-qizlarning sog'ligini mustahkamlash, sog'lom bo'lish yo'llari va omillariga binoan ularni ta'minlash, xalqimizning, qolaversa mustaqil davlatimizning burchidir [37].

O'tmish avlod-ajdodlarimiz tarixiy, madaniy va ma'naviy katta boylik qoldirgan. Oybachindek paxlavon, To'marisdek jangovar ayollar o'tgan bu yurtda, kelajak avlodimiz O'zbekistonning buyuk davlat ekanligini jahonga tarannum etishlari kerak. Buning uchun esa sog'lom farzandlar tug'ilishi, ularning jismoniy kamolotiga ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi sog'lom onalar kerak bo'ladi.

Hayotiy tajribalar shuni ko'rsatadiki, ayollarning aksariyat ko'pchilik qismi faqat yaxshi kiyinish, go'zal bo'lishga ishtiyoqlidir. Bu yo'lda ular ba'zan kam ovqat yeyish, iqtisod qilish, tinmay mehnat qilishga ham tayyordirlar. Lekin ularning ko'pchiligi jismoniy zaifdir. Biron joyidan shikoyat qilmagan ayollar deyarli uchramaydi. Sog'lom bo'lish, tetiklikni ta'minlash uchun jismoniy mashqlarni bajarishni tavsiya etilganda ular e'tibor ham berishmaydi. Ba'zi bir suhbatlar, rasmiy savol-javoblarda [anketa] yosh ayollar va qizlar hovli supurish, uy ishlari, daladagi ishlar qat'iy xulosa bo'la oladi [23,50].

Mutaxassislar va olimlarning tajribasiga ko'ra, jismoniy mashqlar insonning barcha bo'g'inlari, suyak-mushaklari harakatini ta'minlaydi. Ma'lumki bo'g'inlarning doimo harakatda bo'lishi zarur. O'tirib ishlaganlar, engashib hovli supurganlar yoki mehnat qilganlarning umurtqa pog'onalari doimo harakatda bo'lishi zarur. O'tirib ishlaganlar, engashib hovli supurganlar yoki mehnat qilganlarning umurtqa pog'onalari [bo'g'inlar] egiladi, ulaming oraliqlari ochiladi. Bu holatlar uzoq vaqt va tez-tez takrorlansa umurtqa oraliqlaridagi tog'ay moddalari, mushaklar o'sib, bo'shliqlarni to'ldiradi. Oqibatda esa gavda holati o'zgarib, engashib, qiyshayib, xatto og'riqlari paydo bo'lishi mumkin. Kam harakatlik bilan mehnat qilgan ishchilarda nafas olish pasayadi, qon tomirlarning urish darajasi susayadi. Natijada odam tanasida salbiy o'zgarishlar yuz beradi, ya'ni ovqatni hazm qilish, modda almashish jarayonlarida keskin o'zgarishlar yuz berishi aniq.

Mutaxassis olimlar R.S.Qozieva, O.Sobirova, K.T. Shokirjonova va boshqalarning e'tirof etishicha xotin-qizlarning jismoniy mashqlar, sport va harakatli o'yinlar bilan shug'ullanishiga sharoitlar yaratib berish, ular orasida tushuntirish ishlarini doimiy ravishda olib borish zarur. Mehnat jarayonlari va uy yumushlari bilan band bo'lgan xotin-qizlarning faoliyatlari, ruhiy va ijtimoiy xususiyatlariga qarab kamharakatchanlikdan kelib chiqadigan asoratlarning cheki yo'q desa bo'ladi. O'ylaymizki, kasallik, injiqlik, dangasalik, bekorchilik va boshqa sabablar oqibatida yuzaga kelgan kamquvvatlilik, nosog'lomlik holatlarini yaxshi kiyimlar, ko'p uxlash, me'yoridan ortiqcha kulgilar, hatto xursandchiliklar, dori-darmonlar ham yengolmaydi. Buning asosiy davosi jismoniy tarbiya mashqlaridir. Shuning uchun jismoniy mashqlarni bajarishni eng avvalo yoshlikdan o'rganish, unga odatlanish, ehtiyoj sifatida sezish kerak bo'ladi [46,50].

Jismoniy mashqlarning turlari behisob desa bo'ladi. Gimnastika, harakatli va sport o'yinlari, suvda suzish, yengil atletika mashqlari, milliy raqslarning ham turlari o'ziga yarasha ko'pdir. Ular bilan shug'ullanish uchun esa jismoniy tarbiya ta'limi va ilmi bilan tanishish, ma'lum darajada qurollanish, to'la o'zlashtirib olish joizdir. Bu ta'limni takomillashtirish uchun juda ko'p adabiyotlar, o'quv va

metodik qo'llanmalar, ilmiy maqolalar davlat tilida yaratilgan.

Keyingi paytlarda sport tashkilotlari, sog'lomlashtirish markazlari, tibbiyot maskanlari [poliklinika va hokazo] hamda kollejlarning sport zallarida barcha yoshdagi va nogiron ayollar uchun ixtisoslashtirish guruhleri faoliyat ko'rsatmoqda. Ularda oddiy mashqlar, raqs elementlari, uqalash [massaj], suvda suzish va chiniqish mashqlari berib borilmoqda [9,19]. Xotin-qizlar, ayniqsa yosh onalarga turli xil jismoniy mashqlarni o'rgatish uchun mahallalarda, oilalarda, qizlar, ayollarning davralarida sog'lomlashtirishga doir tadbirlar tashkil qilish, tushuntirish va maslahatlar berish seminarlarini uyushtirish lozimdek ko'rinadi.

Maktabgacha ta'lim muassasalari, maktablar, kasb-hunar kollejlari va oliy ta'lim muassasalari hamda ishlab chiqarish korxonalari, shuningdek mahallalarda turli xil sog'lomlashtirish ishlarini tashkil qilish uchun mahalliy xotin-qizlardan mutaxassis xodimlar tayyorlashni yanada kengaytirish lozim. Buning uchun O'zDJTU, Oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya fakultetlari, pedagogika kollejlari qabul qilish miqdorlarini ko'paytirish kerak. Sport jamiyatlari, sport klublari, o'quv va ishlab chiqarishdagi jismoniy madaniyat jamoalarida xotin-qizlarning maxsus seminar-kengashlarini va kurslarini yo'lga solish kerak. Bu yo'llar bilan sog'lom onalikni ta'minlashda ancha olg'a qadam qo'yish mumkin bo'ladi. Shuningdek, Respublikadagi jismoniy madaniyat taraqqiyoti, ayniqsa xotin-qizlar bilan olib borilayotgan ilg'or tajribalar Toshkent, Samarqand va boshqa shaharlarda tashkil etilgan xotin-qizlar kollejlari [sobiq bilim yurtlari] faoliyatlari matbuot va teleradioda ko'proq yoritilishi lozim. Bunday ilg'or ish tajribalarni talabalar mustaqil ravishda o'zlashtirib olishlariga jiddiy e'tibor berish lozim [9,23].

1.2. O'zbekistonda xotin-qizlarni jismoniy tarbiya hamda sportga jalb etish va qaratilayotgan e'tibor

O'zbekiston Respublikasi hukumatining maqsadli siyosati evaziga jismoniy tarbiya va sport yanada rivoj topmoqda. Sportchilarni tayyorlash tizimi va tuzilmasini takomillashtirishga qaratilgan Prezident Farmonlari va O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qator muhim qarorlari fikrimiz dalilidir.

Prezidentimizning ko'rsatmalari va hukumatimizning qator qarorlarida xotin-qizlarimiz jismoniy madaniyatining mavjud modeli davr talabidan nisbatan orqada qolayotganligi ta'kidlanmoqda. Chunki jamiyatimiz a'zolarini hayotiy jarayoni, ta'lim-tarbiya, ilm-fan, madaniyat, san'at va boshqa ijtimoiy, iqtisodiy, ma'naviy sohalarida erishilgan va erishilishi zarur deb sanaladigan yutuqlarimiz ularning salomatligi sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati bilan bog'liqligini isbotlab qo'ydi [1,2].

O'z navbatida bu «Yoshlar sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyatini shakllantirishning mazmuni va o'quv metodik majmuasini ishlab chiqish» muammosini yuzaga keltirdi. Hozirgi kunga kelib uni hal qilish Respublikamiz Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining uzluksiz ta'lim tizimining ilmiy texnik dasturiga kiritilgan. Dastur doirasida olib borilgan tadqiqotlarimiz organizmga sog'lomlashtirish effektini beruvchi ommaviy jismoniy madaniyat, sog'lomlashtirish jismoniy madaniyati mashg'ulotlari, sog'lomlashtirish sporti, sog'lomlashtirish mashg'ulotlari, salomatlik yo'l-kalaridagi mashqlar bilan tizimli shug'ullanish mamlakatimiz xotin-qizlari orasida hali keng urfga, odat[steriotip]ga aylanmaganligini ko'rsatib qo'ydi. Qayd qilingan dastur bo'yicha talaba qizlarimiz, ayniqsa, 30-40 yoshdagi ayollarimiz orasida o'tkazilgan tadqiqotlar davomida ularni iloji boricha kam harakatlanishni "afzal" ko'rayotganliklarini suhbatlar kuzatishlar va sotsiologik tadqiqotlarimiz orqali aniqladik[31,34].

"Harakatlanish, ortiqcha zo'riqishlar qilish ziyon", "passiv hayot tarzi esa foyda", go'yoki organizmining funksional faoliyatini uzoq muddat davomida "tejash" bilan uzoq umr ko'rish imkoniyati kuchayadi degan tushunchadagi qizlarimiz va ayollarimizni 127 nafar anketa so'rovida ishtirok etganlarining 36%

dan ortig'iga sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyat ta'limi jarayoni va unga oid nazariy bilimlarning motivini kengroq targ'ibot qilish zarurligini aniqladik.

Mavjud maxsus adabiyotlarning taxliliga tayanib xotin-qizlar sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati mashg'ulotlari orqali yuzaga keltirilgan harakat faolligi nafas olish, qon aylanishiga ijobiy ta'sir qilishi, to'qimalari ozuqa moddalar va kislorod bilan ta'minlashni kuchaytirishi, jismoniy mashqlar yoki harakatlarni bajarishda ishtirok etayotgan mushaklarda ko'plab mayda qon tomirlarni ochilishi, ularning qo'llarini kengayishi sodir bo'lishi sababli qonning oqishi tezligini kuchayishi, oqibati faoliyatdagi hujayralarga ozuqa moddalarni o'z vaqtida yetkazilishi sodir bo'lishini asoslangan dalillarini topmadik. Mushaklarni bir maromda qisqarishi va bo'shashishi sodir bo'lishi bilan vena qon tomirlaridagi qonni yurakka oqib kelishi yaxshilanishi yoki unga sharoitni yuzaga kelishining motivlari hozirgacha ham keng yoritilmayotganligini guvohi bo'ldik[33].

Xotin-qizlar sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati mashg'ulotlaridagi jismoniy yuklamani dam olish bilan to'g'ri navbatlashtirishga erishish, tashqi muhit omili havo harorati, atmosfera bosimining o'zgarishiga organizmni moslashuvini hisobga olish, garmonlar (ichki sekretiya bezlaridan ajralib qonga qo'shiladigan moddalar)ni organizmning modda almashinuvi jarayoniga ijobiy ta'siriga oid bilimlar, ichki tashqi sekretiya bezlarining funksiyasidagi eng kichik o'zgarishlar turli nohushliklarni yuzaga keltirishini, masalan, mushaklar quvvati, uni tonusini pasayishi va tez olishiga buyrak usti bezlarining susayganligi sabab bo'lishi mumkinligi, me'da osti bezi, qalqonsimon bez faoliyatidagi kamchiliklar ish qobiliyatining pasayishiga sabab bo'lishi mumkinligiga oid bilimlar xotin-qizlarning sog'lom-turmush tarzi jismoniy madaniyati dasturini yaratishni taqazo etadi[30]. Chunki koinotdagi mavjud barcha narsalarning imkoniyatlari zahirasi, pishiqligining me'yori va ishonchliligining chegarasi mavjud. Xotin-qizlarimiz salomatligi ham bundan istisno emasligi quyidagi amaliy takliflarni ijrosini taqazo etadi. Ular:

-har bir hududning xavosi toza joylarini tanlab (mahalla, o'quv maskanlari, manzarali joylar, ariq, soy, hovuzlar, bog'lar, hiyobonlarda) xotin-qizlar jismoniy

madaniyati mashg'ulotlari sog'lomlashtirish trenirovkalarini o'tkazishga moslash, ulardan amalda foydalanish;

-qishloqlar, tumanlar orasida "Sog'lomlashtirish mashg'ulotlari maskani" ko'rik-tanlovini tashkillashtirish va ularda sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini yo'lga qo'yish.

- viloyatimizning barcha ta'lim muassasalarida "salomatlik yo'lkalari"ni o'quvchi-talaba yoshlar uchun qurish;

- qayd qilingan o'quv maskanlari, sog'likni saqlash muassasalari soha rahbarlari, mutasaddilari ish rejalari mazmuniga STT jismoniy madaniyati bo'yicha amaliy tadbirlarni o'tkazishni kiritish;

- viloyat radio-televideaniyasiga xotin - qizlar sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyatiga oid davra suhbatlari, uchrashuvlar, yo'lga qo'yish vazifasini yuklash.

-viloyat oliy o'quv yurtlari ularning mutasaddi kafedralari professor-o'qituvchilarini xotin-qizlar sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati nazariyasiga oid o'quv-uslubiy qo'llanmalar va tavsiyanomalarni yaratishga jalb qilish bilan xotin-qizlar sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati muammolarni xal qilish mumkin deb xisoblaymiz[37,41].

Hayotimiz asosiy ko'rki va millatimiz kelajagi bo'lgan xotin-qizlar har tomonlama sog'lom jismonan baquvvat bo'lishlari uchun jismoniy madaniyatning o'rni beqiyosdir. Ibn Sino aytganidek- "sog'lom tanda sog' aql". Hozirgi kunda yurtboshimiz xotin-qizlar sportini barcha turlarini zamon talabi darajasida rivojlantirishga katta e'tibor bermoqda.Xotin-qizlar organizmi bir qator morfologik va funksional xususiyatlari bilan erkaklarnikidan farq qiladi. Bu xolat 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. Yosh sportchi-qizlarni tayyorlash va ularning maxoratatini oshirish uchun, sport mashg'ulotlarining qanday tashkil qilish va o'tkazishga bog'likdir. Sport mashg'ulotlarini tashkil qilishda, sportchi - qizlarning shaxsiy xususiyatlarini o'rganish zarurdir. Bu esa mashg'ulot guruxlarini yangilar va kichik malakali sportchilar hisobiga to'ldirib borishda juda

muhim ro'l o'ynaydi [46]. Katta maxoratli sportchilar shaxsiy reja asosida mashg'ulot o'tkazadilar, ya'ni ko'p mashq qilgan sari jismoniy mashqlarga kam kuch sarflab bajaradigan bo'lib boradi. Harakatlarni bajarish esa avtomatlashib, harakat malakasi hosil bo'la boradi. Natija shuni ko'rsatadiki, jismoniy yuklamani oshirib borib mashqlarni esa murakkablashtirib borishni takozo etadi.

Guruxlarni to'ldirib borish murabbiy va vrachning asosiy ishlarining muhim boshlang'ich etapi hisoblanadi. Buning maqsadi shug'ullanuvchilarning sog'ligi, jismoniy tayyorgarligi va mashq qilganligi jixatidan bir xil bo'lgan guruxlar tashkil etishdir. Bu mashg'ulotlarning odam organizmiga zararli ta'sirning oldini oladi, jismoniy tarbiyaning qaysi vosita va usul orqali o'tkazishni ko'rsatib beradi. Ammo birga mashg'ulot o'tkazganda ham sportchilarning individual xususiyatlariga e'tibor berilishi zarur [23,38]. Bir turdagi shug'ullanuvchilar guruxini to'ldirishda va ularga talluqli reja tuzishda ularning yoshi, jinsi, salomatligi, shug'ullanganligi darajasi kabi va yashash sharoitiga e'tibor berish kerak. Yosh xususiyatlarini hisobga olish birinchi darajali ahamiyatga egadir. Har bir yoshdagi qizlarning o'ziga xos ma'lum funksional imkoniyatlari bo'ladi. Bu imkoniyatlar shug'ullanuvchilarga jismoniy yuklamani tanlashga yordam beradi[22]. Sport mashg'ulotlarga qabul qilishning shartlaridan biri shug'ullanuvchilarning salomatlik xolatidir. Sport mashg'ulotlarga qo'yish uchun birinchi navbatda tibbiy ko'rikdan o'tishi shartdir. Natijada shug'ullanuvchining sport bilan shug'ullanishi mumkinmi va qaysi sport turi bilan shug'ullanish sog'ligiga foyda keltirish mumkinligini aniqlanadi [29]. Guruxlarni tuzish va to'ldirishda, mashg'ulotlar rejasini tuzishda sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini va sport natijani hisobga olish zarur. Chunki yangi sport bilan shug'ullanuvchilarga nisbatan shug'ullanib yurgan sportchilar murakkab ishni 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 qilish mumkin. Murabbiy bu sharoitlarini hisobga olib, sportchining turmushini yaxshilashga iloji boricha yordam qilishi kerak[17,27].

O'quv mashg'ulotlarini tuzish jarayonida quyidagi asosiy tamoyillarga amal qilishini tavsiya qilamiz:

1. Mashg'ulotlarning 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 ta'minlash;
5. Ayollar organizmining xususiyatlarini mashg'ulotlar jarayonini tuzishda hisobga olish juda muhimdir; [38]

Biz tavsiya qilayotgan yuqoridagi tadbirlar amaliyotda sinab ko'rilgan, yosh sportchilarni maxoratining oshishida muhim omil bo'lib xizmat qiladi. O'zbek kurashining jaxon bo'ylab parvozi boshlangan kundan, xotin - qizlar kurashi ham shiddat bilan parvoz qila boshladi. 1999-yil 7-iyunda Rossiyaning Bryansk shaxrida o'tkazilgan ayollar o'rtasidagi xalqaro turnir, 2000-yil 6-7-may kunlari Rossiyaning Tver shaxrida o'g'il va qiz o'smirlar o'rtasida birinchi jaxon chempionati, 2000-yil 13-17-iyul kunlari Turkiyaning Antaliya shaxrida kurash bo'yicha erkaklar va ayollar o'rtasida ikkinchi jaxon chempionati o'tkazildi. 2000-yilning 1-3-oktyabrda Buyuk Britaniyaning Bedford shaxrida Islom Karimov xalqaro turniri erkaklar, ayollar va faxriylar o'rtasida o'tkazildi. 2001-yil 28-29-aprel Toshkent shaxrida o'tkazilgan birinchi Osiyo chempionatida qizlar ham katnashdi. 2001-yil 11-noyabrda Buyuk Britaniyaning Dortford, Kent shaharlarida Islom Karimov xalqaro turniri bo'lib o'tdi. Bunda yoshlardan o'g'il va qizlar o'rtasida, kattalardan erkaklar va ayollar o'rtasida kurash musobakalari o'tkazildi. 2007-yil 13-14-aprel kunlari Termiz shaxrida Prezident sovrini uchun an'anaviy al-Hakim at-Termiziy xotirasiga bagishlangan VIII xalqaro turnirda ayollar o'rtasida

ham birinchi jaxon chempionati bo'lib o'tdi. Bu dastlabki katta xalqaro musobakalarning tashkil etilishi va o'tkazilishi o'zbek kurashi tarixida muhim voqealar sifatida ahamiyat kasb etadi [14].

Xotin - qizlarimiz ishtirokida o'tkazilayotgan Respublika va xalqaro nufuzli musobaqalar boshqa sport kurashlari turlariga nisbatan nihoyatda ko'payib ketdi. Bu esa xotin - qizlarimizning xalol o'zbek kurashiga bo'lgan qiziqishining yorqin dalilidir. 1999-yil 1-fevraldagi «Xalqaro 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, xalollik, insonparvarlik, Vatanga muxabbat ruxida 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 Surxondaryo viloyati xokimining 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 Surxondaryo viloyatida tashkil etildi. Federatsiyaning bo'limlari sifatida viloyatning barcha shahar va tumanlarida «Barchinoy kurash klub»lari tashkil etildi va faoliyat ko'rsatmoqda [14].

Amaliyotda murabbiylar erkaklar kurashi mashg'ulotlari qanday bo'lsa, shundayligicha o'zgarishlarsiz «ko'chirib» qo'ymoqdalar. Biroq, xotin - qizlar organizmi bir qator morfologik va funksional xususiyatlari bilan erkaklarnikidan farq qiladi. Bu xolatlar hisobga olinmayapti. Yuqoridagi kamchiliklar qo'pol pedagogik xatolar hisoblanib, jaroxatlanish, zo'rikishlar sport natijalarining beqarorligi va xotin-qizlarning kurash mashg'ulotlariga qizikishining pasayishi kabi illatlarga olib kelishi mumkin. Tashkiliy-boshqarish ishini xal qilishdan tashqari, yuqori darajali xotin-qiz kurashchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish lozimdir. Ayollar sporti kurashi turlari taraqqiyotida, ularning sog'ligiga salbiy oqibatlar keltirib chikarmasdan yuqori sport natijalariga erishishning samarali yo'llari ustida maxsus tadqiqotlar o'tkazish maqsadga muvofiqdir [21].

1.3. Xotin-qizlarning jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishlarida ajdodlarimizning ta'siri

Qadimiy ajdotlar haqidagi afsonalar, har xil manbalar va ilmiy tadqiqotlarning natijalariga asoslanilsa, xotin-qizlar erkaklar va yigitlar bilan ijtimoiy mehnat, ov va turli marosimlarda barobar-teng ishtirok etishgan. “Avesto”, “Alpomish”, “Go'ro'g'li”, “To'maris”, “Qirq qiz” kabi tarixiy asarlar va xalq og'zaki ijodi qahrmonlarini eslashning o'zi bunday dalillarni isbotlab beradi. Sharq xalqlarining, ayniqsa hozirgi O'zbekiston xududlarida yashab o'tgan xalqning ijtimoiy-madaniy turmush madaniyati davrlari osha borib, rivoj topgan. Bularni Abu Ali Ibin Sino, Farobiy, Al Xorazmiy, Beruniy, Amir Temur, Mirzo Ulug'bek, Alisher Navoiy va boshqa juda ko'p mutaffakkir olimlar ulug' zotlar xayoti hamda ularning qoldirgan ilmiy meroslaridan bilish mumkin. Ularda xotin-qizlar timsoli g'oyat ulug'langan va go'zalliklari, iffat va axloqlari baddiy jihatdan tavsiflangan [41].

Markaziy Osiyo va hamda ularning madaniyati, marifati chuqur o'rnashib qlinishi (IX-XIX asr) xotin-qizlarning ijtimoiy-ruhiy holatlari va tashqi kiyinish madaniyatiga o'z ta'sirini o'tkazdi. Shu asosda ayollarga va hatto endi voyaga yetayotgan qizlar ham paranjida yurish madaniyati odat tusiga aylangan. Ularning bir tomonlari hozirgi davirda ham “hijob” shaklida saqlanib, davom etib kelmoqda. Xotin-qizlarning paranjida yurish mahalliy kishilarning hoxish va istaglari asosida xilma-xil mazmunlarni keltirib chiqarganligini ta'kidlash lozim bo'ladi. Ya'ni ko'chaga chiqmaslik, ariqdan sakrab o'tmaslik, xatto yaqin qarindoshlar oldida ham yuzini bemitib so'rashish va hakoza Bunday jihatlar Arab mamlakatlarida to'la taqiqlanmagan. Buni “Muhammadin Rasulullox”(1997), “Vijdon”na boshqa arab kinolarida ko'rish mumkin. “Xijob” va paranjilarda yurgan xotin-qizlarning barchasi ham vijdoni pok' xalol, eriga to'la sadoqatli deb bo'lmaydi. Bunday hayotiy voqealiklar haqida “Paranji sirlari”, “Gulsara”, “Nurhon” va boshqa ko'pgina gramatik asarlarda o'z ifodasini topgan. Ma'lumki XIX asrning II yarmida Chor Rossiyasi Markaziy Osiyoni o'rganish maqsadida o'z vakillari, olimlarni tez- tez yuborib turgan. Ular mahalliy millat madaniyatini tarqata

boshlagan. Oqibatda zo'ravonlik bilan Chor Rossiyasi Markaziy Osiyoni o'zining mustamlakasiga Rus tuzim kollejlari, dramatik, asrlar sirk, turli xil tomoshlari bilan mahalliy millat orasiga kirib borgan va o'z maqsadlari yo'lida turli madaniy – ma'rifiy tadbirlarni tashkil qilishga. Bunday jihatlar ayniqsa 1917-yildagi oktabr inqilobidan qiyin yangi va mazmunda majburan keng tarqaldi. Ularni 1926-1928- yilda “xotin-qizlar ozotligi” uchun olib borilgan bemani tadbirlar, paranjilarni yoqish, yosh ayollarni turli ishlarga jalb etish kabi tadbirlar misol qilish qiyin emas. Ular haqidagi juda ko'p kitoblar, maqollar, tarixiy muzeylarning ekspanatlari guvohlik beradi. Qadimgi davrlarda xotin-qizlar uchun mahsus madrasalar bo'masada, uy sharoitida podsholar, xonlarning saroylarida xotin-qizlar tahsil olishgan. Natijada Uvaysy, Nodirabegim kabi iste'dotli shoiralar, davlat arboblari yetishib chiqqan (XVII-XVIII asr) [45].

Sobiq Sho'rolarning milliy madaniyatimizni rivojlantirishdagi salbiy ta'sirlari bilan bir qatorda xotin-qizlarni marifiy-madaniy jabhalarda boshqarishda ulkan tadbirlar amalga oshirganligini tan olish lozim bo'ladi. Ularning samaralarini tibbiyot, pedagogika, ta'lim-tarbiya jaroyonlari va xalq xo'jaligining barcha tarmoqlarida xizmat qilib kelgan mahalliy xotin-qizlar misolida faqat tasavvur qilib qolmasdan balki ularni hozirgi o'rta va katta yoshdagi kishilar inkor qilmaydi. Yurtimizning ijtimoiy – iqtisodiy, xo'jalik, tibbiyot, ta'lim-tarbiya, fan – texnika va boshqa ko'p soxalarda o'z mexnatlari bilan o'chmas iz qoldirgan ayollarni unitib bo'lmaydi [19].

Bugun o'zbek ayoli ishlab chiqarish, ilm-fan, tadbirkorlik, san'at, sport, hunarmandchilik, qo'yingki, barcha sohalarda ulkan muvaffaqiyatlarga erishmoqda. Xotin-qizlar davlat va jamoat tashkilotlari, korxona, tashkilot va muassasalarga rahbarlik qilmoqdalar. Respublikamizda xotin-qizlarni ijtimoiy-huquqiy jihatdan himoyalash, ayollarning jismoniy, ma'naviy va intellektual saviyasini yuksaltirish borasida amalga oshirilayotgan keng qamrovli ishlar o'z samarasini bermoqda. Mamlakatimizda tizimli ravishda bir-birining uzviy va mantiqiy davomi sifatida amalga oshirib kelinayotgan Davlat dasturlarida ham xotin-qizlar manfaatlariga yo'naltirilgan tadbirlarga alohida e'tibor qaratib

kelinayotganligi ularga bo'lgan e'tibor va g'amxo'rlikning yana bir yorqin ifodasidir.

Kasb-hunar kollejlari bitiruvchilarini ishga joylashtirish maqsadida kasaba uyushmalari tomonidan joylardagi kasaba uyushma organlari va kasb-hunar ta'limi markazi boshqarmalari hamkorligida «Usta-shogird» yo'nalishi amalda joriy etilmoqda. Bu birinchidan, o'g'il-qizlarimizni ish bilan ta'minlashga, qolaversa, ularning malakali mutaxassis bo'lib yetishishlariga xizmat qiladi [19].

Maqsadimiz aniq, u ham bo'lsa, mehnatkashlarning, shu jumladan, xotin-qizlarning jamiyatdagi muhim yangilanish va o'zgarishlarda faol ishtirok etishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ularga mehnat qilish, erkin kasb tanlash, ish bilan ta'minlanish, ijtimoiy-iqtisodiy himoyalarini kuchaytirish borasida yaratilayotgan imkoniyatlarni yanada kengaytirishga munosib hissa qo'shishdir.

1.4. Xotin-qizlar o'rtasida jismoniy madaniyat va sport mutaxassislarini tayyorlash muammolari

O'zbekiston Respublikasining jahonda go'zal lohar xotin-qizlari bilan alohida o'zni borligi va bunday xulosa chiqarishimiz tarixiy manbalarda o'z aksini topganligi bilan ahamiyatlidir. O'zbekistonda tarixiy siyosiy jarayonlaridan ma'lumki, unda xotin-qizlar erkaklar bilan tengma-teng turli jabhalarda mehnat qilib, bolalarni ham barkamol insonlar qilib tarbiyalab kelgan. Shuning uchun To'maris, Barchinoylar to'g'risda xalq og'zaki ijodida hikoya va rivoyatlar bitilgan. O'zbekistonda xotin-qizlar o'rtasida jismoniy madaniyat mutahassislarining tayorlashda qariib 50 yildan ortiq vaqt o'tgan bo'lsada, xotin-qizlarimiz hechkimdan kam emasligini anglagan davlatimiz rahbarlari 3-4 yildan beri Toshkent jismoniy tarbiya oligohi qoshida "xotin-qizlar sport foliyati" deb nomlangan shifir asosida deyarli hamma viloyatlarda mutahassis kadrlar tayorlashga kirishildi. Bu masalaga bunday yondashish nima uchun kerak?, degan savol tug'iladi. Dar haqiqat millatimizning yarmidan ko'pini turli yoshdagi o'zbek xotin-qizlari deb bilsak, ular hamma vaqt har qanday qiyinchliklar bo'masin o'zlarini mashaqqatli mehnatlari bilan boshqa yevropa millatiga mansub bo'gan xotin-qizlaridan ustun ekanligini ko'ramiz, bu masalaning bir tomoni, masalaning ikkinchi asosiy tomoni shundan iboratki bilim maskanlarida tahsil olayotgan xotin-qizlarmizning aksaryat qismi noqulay bo'gan sport kiyimini kiyib jismoniy tarbiya darsi qatnashchilariga o'zbekona sharim-hayo kuchli bo'lganligi tufayli uyalib turadilar [9]. Shuning uchun bugungi kunda davlatimiz siyosati, xotin qizlardan madaniyat sport hodimlarini iloji boricha ko'proq tayyorlab, ularni umumta'lim kollejlariga ishga yo'llash kabi umummilliy g'oyani ilgari suradi, nimaga desangiz xotin-qizlarni aynan sportga jalb qilish yoshlik davridan amalga oshirilib borishi kerak shu bilan bir qatorda, bilim maskanlarida xotin-qizlarni alohida guruh tashkil qilib ular bilan xotin-qizlardan iborat bo'lgan o'qtuvchi dars o'tish kerak bo'ladi. Masalaga bunday yondashish davlat ahamiyatiga ega, chunki yoshlar salomatligi omili xalq xo'jaligi uchun ishchi resurslar zahirasini tayyorlashning asosi hisoblanadi [49].

Hozirgi kunda o'quvchi va talaba yoshlar salomatligida jiddiy kamchiliklar aniqlangan. Ayniqsa, kollej, oily o'quv yurtin birtirish oldidan yoshlar salomatligining yomonlashishi kuzatimoqda. Bunga yoshlarning kamharakatchanligi sabab bo'lmoqda.

Kamharakatchanlik, semizlik, diabet, nevroz, yassi tovonlik qomatning buzulishi kabi kasalliklarning rivojlanishiga olib keladi [23].

Jismoniy tarbiya yoshlarning harakat faolligini, salomatligini saqlash va mustaxkamlashda muhim hisoblanadi. Shuning uchun jismoniy tarbiya bo'yicha kompleks dastur o'sib kelayotgan avlodning har tomonlama rivojlanishiga, salomatlikni mustahkamlashga, o'quvchilarni ish qobiliyatini o'sishiga yo'naltirilgan bo'lishi lozim. Ayni paytda shuni ham aytib o'tish lozimki, pedagogika sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyaning vositalari usullari va metodik ko'rsatmalarini ishlab chiqishga e'tibor berish muhimdir.

Bundan tashqari, inson salomatligini asrash va mustaxkamlashga, jismoniy mashg'ulotlardan oladigan qoniqishiga bo'lgan extiyojini, uning qiziqishlarini ham e'tiborga olish kerak. Yoshlarni jismoniy tarbiyaga qiziqishda individual yondashuv sog'lamlashtiruvchi jismoniy tarbiya pedagogik tizimning asosiy yo'nalishiga aylanish kerak [18]. Shu munosabat bilan inson barkamollikni kompleks baholash yordamida individual imkoniyatlarni diagnostika qilish jismoniy yetuklikka erishishning asosi bo'lishi lozim.

Ayni paytda, jismoniy rivojlanish, gavda to'zilishi, jismoniy va funksional tayyorgarlik, bularning barchasi muntazam jismoniy tarbiya mashg'ulotlarning natijasidir. Bundan inson o'z salomatligining mustahkamlanishi jihatidan qoniqish hosil qiladi. Bu esa o'z navbatida uning jismoniy aqliy faoliyatini oshiradi, natijada o'quv va mehnat faoliyatining unumdorligi oshadi.

Jamiyat taraqqiyoti va oilada ijtimoiy-tarbiyaviy ishlarni yuritishda onalarning hissasi yuksak darajada ekanligini inkor qilish mumkin emas. Ayniqsa mustaqillik sharoitida bolalarni oilada tarbiyalash bilan bog'liq bo'lgan muammolar tobora ko'paymoqda. Buning u yoki bu darajadagi sabablari mavjuddir.

Respublikamizda «Sog'lom ona-sog'lom bola» shiori mazmun va mantiq jihatdan har bir oilaga chuqur singib bormoqda. Xotin-qizlar, ayniqsa onalarga berilayotgan turli imtiyozlar, g'amxo'rliklar, eng avvalo onalarning sog'lom bo'lishi, ulardan sog'lom farzandlar tug'ilishi va eng kichik yoshdan boshlab bolalami sog'lom qilib o'stirish davlat dasturlari mazmunida o'z ifodasini topganligi muhim ahamiyatga egadir [9].

Sog'lom ona va sog'lom bolalarning bo'lishida tibbiy xizmatlarning o'rni ustuvordir. Shu bilan birgalikda shifokorlar, pedagoglar va mutaxassislarning jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish haqidagi nazariy va amaliy tavsiyalari ham har qanday dori-darmonlardan baland turadi, desak mubolag'a bo'lmaydi. Chunki sog'lom tanadagi barcha a'zolari, ayniqsa harakatga keltiruvchi bo'g'inlar, suyak va mushak tizimlari faol harakatlarga doimo muhtojdir. Ularni ta'minlovchi jismoniy mashqlar (gimnastika, sport, o'yinlar, sayohat va h.k) nafas olish, qon aylanish, ovqatni hazm qilish va boshqa ehtiyojli faoliyatlarning vazifalarini [funksiya]to'ldiradi va rivojlantiradi. Bularning barchasi ma'lum bo'lgan umumiy tushunchalardir [23,25].

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 ona va bola 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 kollejlari (barcha tur va toifalar) xotin-qizlar jamoalari, 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 nafaqat Respublika, viloyat va shahar miqyosidagina olib borilmoqda, balki aholi zich yashaydigan qo'rg'on, yirik qishloqlarda bu kabi tadbir Navro'z, kasb-hunar kuni va hosil bayramlarida ham qo'llanilmoqda [4,7]. O'zbek milliy kurashi, futbol, shaxmat, sharqona yakka kurashlar bo'yicha mahalliy millat qizlaridan tarkib topgan jamoalarning 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 [49].

1.5. Talaba qizlarning jismoniy rivojlanishi

Mamlakatimizda jismoniy madaniyatni umumxalq jismoniy madaniyatga aylanib borayotgan bir paytda jismoniy madaniyatni ayniqsa, talaba qizlar jismoniy madaniyatini eskicha qarashlardan xalos etish, uni eng zamonaviy asoslarda yangicha mazmun va bilimlar bilan boyitish mutaxassislar hamda yosh olimlar oldida turgan eng dolzarb muommolardan hisoblanadi. Yangi ijtimoiy sharoitda respublikamizda xotin-qizlarning faolligi yanada ortib bormoqda. Ko'лами, faolligini ortirishda talabalik davrida shakllangan bilim va malakalar muhim ahamiyat kasb etadi. Ular sog'lom turmush tarzini shakllantiradi va inson hayotida jismoniy madaniyatining o'rni va ahamiyati beqiyos ekanligi anglanadi [9].

2004-yilning 25-may kuni respublikamiz birinchi prezidenti I.A.Karimovning «O'zbekiston xotin-qizlar qo'mitasi faoliyatini qo'llab quvvatlash borasidagi qo'shimcha chora tadbirlar to'g'risida»gi farmoni chiqdi. Farmonda respublikamizda xotin-qizlar faoliyatini oshirishdagi muommolar, va ularni hal qilish yo'llari, xotin-qizlarning jismoniy mdaniyat va sportga yanada kengroq jalb etish masalalari belgilab berildi. O'zbekiston respublikasi oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi ham 2004-yili «Oliy ta'lim muassasalarida xotin qizlarni jismoniy tarbiya va sportga kengroq jalb etish to'g'risida» gi buyrug'ini chiqardi. Buyruqda respublikamizdagi xotin-qizlarning sog'liqni saqlash, sog'lom oilani shakllantirish, ayollar va oila sportini rivojlantirsh, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishga davlat siyosati darajasida katta e'tibor ko'rsatganligi ta'kidlangan. Shuningdek buyruqda oliy ta'lim muassasalarida ta'lim olayotgan qizlarninng «Universiyada» sport musabaqalarida ishtiroki yildan-yilga faollashib borayotganligi lekin ish bilan bir qatorda hozirgi kunda jismoniy tarbiya va sport bilan mashg'ul bo'lgan talaba qizlar va o'qituvchi ayollarning solmog'i talab darajasida emasligi joylarda ularga mos sport to'graklarini tashkil etishga yetarlicha e'tibor berilmayotganligi ko'rsatib o'tilgan.[9]

Talaba qizlar jismoniy madaniyatini tashkil qilish ularni ilmiy uslubiy asoslarini ishlab chiqish bo'yicha ko'plab olimlar ilmiy-tadqiqod ishlarini olib borganlar. Ularga J.E.Eshnazarov, R.Abdumalikov, G.B.Bilyalova,

K.Shokirjonova va boshqa ko'plab olimlarning ishlarini misol keltirish mumkin. Ular Respublikamiz mustaqilligi sharoitida xotin qizlar ayniqsa talaba qizlar jismoniy madaniyatni milliy istiqlol g'oyalari milliy an'analarga mos ravishda takomillashtirishga qaratilgan ommaviy tavsiyalar berishgan. Hozirda qanchalik ko'p ilmiy tadqiqod ishlari va amaliy tavsiyalar berilmasin ular amaliy ishga aylanmasa natijalar hamisha samarasiz bo'lib qolaveradi. Bu respublikamizda talaba qizlar jismoniy madaniyatida hal etilishi lozim bo'lgan muammolarning ko'pligidan dalolat beradi. Ular ichida talaba qizlar jismoniy faolligini oshirish hozirda ham bosh muammo bo'lib qolmoqda. Haraktlanish darajasining pastligi natijasida talaba qizlarda vaznining ortishi va u orqali bo'g'inlar faoliyatining buzilishi oyoq vena qon tomirlarning kengayishi, nafas olishning kengayishi, turli xil kasalliklarning paydo bo'lishi, yurak qon tomir yetishmovchiliklari, yuqumli kasalliklarga tez chalinishi, kasalliklardan keyingi asoratlar qolishi, jigar faoliyatini buzilishi, farzand ko'rishdagi qiyinchiliklar, modda almashinuvining buzilishi qon bosimini ortishi, qondagi diabet, buyrak xastaligi, o't yo'lida tosh hosil bo'lishi va eng asosiysi uzoq umr ko'rmaslik kabi kasalliklar va boshqa salbiy oqibatlar yuzaga keladi [23].

Rivojlangan va aholi o'rtacha umr ko'rish darajasi yuqori Yaponiya, AQSH, Germaniya va boshqa davlatlarda talaba qizlar jismoniy madaniyat va sporti yaxshi yo'lga qo'yilgan ular ongli va faol ravishda bo'sh vaqtlarida jismoniy madaniyat mashg'ulotlari bilan muntazam shug'ullanib borishadi. Ularning ish tajriba asosini o'rganish va talaba qizlarning kundalik faoliyatida foydalanish ham dolzarb muammolardan hisoblanadi. Quyidagi pedagogik shart-sharoitlardan foydalangan talaba qizlarning harakat faolligi ortadi va uning natijasida talaba qizlar jismoniy madaniyati zamonaviy talablar asosida shakllanishi mumkin:

- Talaba qizlarni jismoniy madaniyat mashg'ulotlar bilan mustaqil shug'ullanish malaka va ko'nikmalarini shakllantirish.
- Talaba qizlarning bo'sh vaqtlarda shug'ullanishlari uchun o'zlari qiziqqan sport turlari bo'yicha to'garaklar tashkil etish.
- Talaba qizlar o'rtasida jismoniy madaniyat ta'limini keng targ'ibot qilish

«Salomatlik va kasallik» tushunchalarini chuqur o'rgatish.

-Jismoniy madaniyat mashg'ulotlarini qat'iy umumpedagogik tuzilish tamoillarga uslubiy talablar asosida o'tkazish va baholash.

-Jismoniy madaniyat maslahat xonalar tashkil etish. Mutaxassislarining fikrlariga ko'ra zarur jismoniy tayyorgarlikni taminlash uchun eng qulay davr inson hayoti dastlabki o'n ikki yilligi davri hisoblanadi. 17-18 yosh yani talabalik davri jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlikni muvofiqlashtiruvchi davr ekanligini ham tushunadigan payt keldi [23,25].

Hozirgi kundagi talabalarimizda, yoshlarimizda, jamiyatimizning barcha a'zolarida sportni o'rni rivojlantirish ma'naviyati asosiy masalalardan biri hisoblanadi. Bu yo'nalishni O'zbekistondagi sport turlarining rivojlanishiga ko'chirganda, har bir sport turidan xotin-qizlardan ham yetuk sportchilar va mutaxassislar yetishib chiqishi uchun ma'naviy muhitning yaratilishi muhim ahamiyatga ega bo'lib, bu yo'nalishni olib boruvchi mutasaddi mansabdorlarning faoliyatini rivojlantirish kerak bo'ladi. O'zbekistonda hozirgi kunda xotin-qizlar sportining rivojlanishi uchun keng imkoniyatlar berilayotganligini hisobga olib, bu yo'nalishning ma'naviyatini ham shakllantirish kerak bo'ladi. Qizlar sportini rivojlantirish uchun ularning jamiyatdagi o'rnini, oiladagi vazifasini, qadriyatlarimizdagi ularga bo'lgan munosabatlarini hisobga olishga to'g'ri keladi[4]. Sport turlari bilan shug'ullanuvchi qizlarimiz bu faoliyatga bo'lgan ma'naviyatini shakllantirishda oilaning, maktabning, mahallaning o'rnini aniqlashga to'g'ri keladi. Sport turlaridan natija ko'rsatish maqsadida qizlarimiz umrining ko'p qismini sport mashg'ulotlariga bag'ishlashga to'g'ri kelmoqda va bu narsa ma'naviyatimizdagi oila qurish davrini orqaga surishga olib kelmoqda. Qizlarimizning natijasi ularning 24-25 yoshlariga to'g'ri kelishi mumkin. Sport musobaqalaridagi ishtiroki ham shu yoshlarga to'g'ri kelmoqda. Turmush tarzimiz degan tushunchaga bizning mamlakatimizga xos bo'lgan milliy xususiyatlarning kirini mutaxassislarimiz bilishlari va jismoniy mashg'ulotlarni olib borishda ulardan to'g'ri foydalanishlari kerak bo'ladi. Ular sirasiga - oilaga bo'lgan muqaddas munosabat, diniy bag'rikenglik, tarbiya jarayonida milliy va

umuminsoniy ma'naviy qadriyatlar, urf-odatlar, an'analarga asoslanish, milliy g'oya va milliy mafkura, demokratik tamoyillar va fuqarolik jamiyatini rivojlantirishga asoslangan, umumbashariy va milliy tafakkur asosidagi dunyokarashni shakllantirish, «Kuchli davlatdan kuchli fukdrolik jamiyati sari» g'oyasining oilada tarbiyalashda xotin-qizlar ishtirokining kuchliligi xozirgi jamiyatimizning asosiy yo'nalishlaridan biridir[1,16].

Sog'lom turmush tarzini rivojlantirish tizimi tuzilishi murakkab bo'lib, u turli vazirliklar, nodavlat tashkilotlari, ta'lim muassasalari va boshqalardan iboratdir, Sog'lom turmush tarzini rivojlantirishda alohida ma'suliyat o'zbeklarning milliy qadriyatlaridan biri bo'lgan «Mahalla» zimmasiga ham yuklatiladi.

Sir emas, inson faoliyatining o'ziga xos jihatlaridan biri shuki, u maqsadga qaratilgan bo'ladi, ya'ni inson o'z borlig'ini, oddiy tilda aytganda tirikchiligini amalga oshirish uchun nimalarni xoxlashini dastlab ideal model sifatida, ya'ni xayolidagi orzu-havaslar sifatida tasavvur etadi. Inson bu dunyoga nafaqat yashab qolishi, o'zligini anglash zarurati orqaligina mansub bo'lmasdan, balki dunyoni "o'ziga moslashtirish"ni o'zlashtirishi nuqtai-nazaridan ham munosabatga kirishadi. Jismoniy tarbiya va sport shubhasiz umumbashariy madaniyat qadriyatlaridan biri bo'lib hisoblanadi, zero u insonning dunyodagi o'rnini mustahkamlashi uchun xizmat qiladi. Bugun yurtimizda sportni rivojlantirishning o'ziga xos infra-tuzilmasi shakllandi. Ayniqsa, bolalar va xotin-qizlar sportini rivojlantirishga qaratilayotgan e'tibor tufayli Vatanimiz bayrog'ini baland ko'tarayotgan sportchilarimizning jismoniy, texnik va ruhiy tayyorgarligini yuksakligini jahon sport jamoatchiligi e'tirof etmoqda. Ayni paytda mamlakatimizda sportni ommaviylashtirish va rivojlantirishning mustahkam huquqiy asoslari yaratilgan[3,37].

Bu yo'nalishdagi Osiyo va jahon musobaqalarida mamlakatimiz xotin- qizlari ham katta yutiqlarga erishayotganliklarini alohida ko'rsatib o'tishimiz mumkin. Xotin-qizlar mavqeini ijtimoiy, siyosiy, iqtisodiy muhofazalash, ularning davlat va jamiyat qurilishidagi faolligini oshirish, onalik va bolalikni tibbiy va ijtimoiy himoya qilish, ayollar salomatligini asrash davlat siyosatining bosh ustuvor

yunalishlaridan bo'lib, xotin-qizlar salomatligi, ularning ma'naviy va ruhiy kamolotini ta'minlash bilan bog'lash bo'lgan barcha jihatlar ayollarimizda sog'lom turmush tarzi shakillantirishda oila, maxalla va barcha turdagi o'quv yurtlarining nufuzini doimiy ortirib borish kerak bo'ladi[43].

Yurtboshimiz xar bir kishi “O'zining salomatligi xaqida shaxsan g'amxo'rlik qilib borish madaniyatini yoshlikdan, oila, maktab, maxalla, sog'liqni saqlash tizimi, jismoniy tarbiya va sportning ko'magida singdirish kerak”, deb bejiz aytmagan. Ana shundagina Davlatimiz raxbarining “Sog'lom, bilimli va fidoyi farzandlari bo'lgan xalq albatta o'zining kelajagini barpo etadi”, degan ko'rsatmasi amaliy ifodasini topadi.

Mamlakatimizda xotin -qizlar sportini ommalashtirish jarayonida yosh qizlarimizning jismoniy tayyorgarligini oshirish bilan bir qatorda, ulardagi halollik o'zaro hurmat – ehtirom, bag'rikenglik, maqsad sari intiluvchanlik kabi yuksak ma'naviy fazilatlari asosida tarbiyalashga alohida e'tibor qaratishimizga to'g'ri keladi. Xulosa o'rnida shuni ta'kidlaymizki, xotin-qizlarmizning sog'lom bo'lishlari va o'zlaridan sog'lom zurriyot qoldirib tarbiyalashlari uchun sog'lom bo'lishlari va sog'lom turmush tarzi asoslarini egalashga doimiy e'tibor berishlari jamiyat oldidagi asosiy vazifa bo'lishi kerak deb hisoblaymiz[1].

Mamlakatda mahalliy millat xotin-qizlarining barcha sohalardagi kabi jismoniy madaniyat va sportda ham o'z o'rnini bor. Ayniqsa qizlarni sportga jalb etish, ularni tarbiyalab xalqaro musobaqalarda qatnashishlariga sharoitlar yaratish hozirgi davrning eng muhim muammolaridan biridir. Tabiat va inson, aniqrog'i, inson va tabiat hayot manbai, uning tugamas g'oyat go'zal manbai hisoblanadi. Tabiatning fasllari, uning xilma-xil va rango-rang manzaralari, ayniqsa hayvonot va insoniyat uchun yaratilgan noz-ne'matlar qanchalik ulug', muqaddas boisi, insoniyat olamida xotin-qizlar u bunyodkorlikdan ustun bo'lsa-ustun, lekin kam emas. Bu oddiy falsafiy mulohaza yoki munosabatgina emas, balki ijtimoiy turmush madaniyatdagi beqiyos ko'p baxslarga manbadir deyilsa odob-axloq doirasidan chiqmagan bo'lamiz. Bu masalalarda mahalliy millat xotin-

qizlari, ayniqsa kasb-hunar kollejlari o'quvchi-qizlarning jismoniy madaniyat va sport bilan doimiy ravishda mashg'ul bo'lishi, barcha turdagi sport musobaqalarida faol qatnashishlariga bo'lgan munosabatlar, xayrihoxliklar, intilishlar yurtimizda turli shakl va mazmunlarda ifodalanmoqda [37]. Respublikamizdagi markaziy shaharlardagina emas, uzoq qishloqlarda tashkil etilgan kasb-hunar kollejlarida ham o'quvchi-qizlar jismoniy madaniyat va ommaviy sport musobaqalarida qatnashishni maqbul ko'rishmoqda. Nufuzli sport musobaqalarida [kurash, sport o'yinlari, futbol, sharqona yakka bellashuvlar va hokazo] qizlarning mahorat ko'rsatishlari keng tarqalmoqda. Ayniqsa xorijiy mamlakatlardagi o'rtoqlik uchrashuvlar, xalqaro turnirlar va boshqa rasmiy musobaqalarda ishtirok etib, bo'ynida marjondek to'zilgan medallarni ko'rgan kishilarning havasi keladi. Boshqa qizlar esa bunday muhim va kelajakka yetaklovchi tarbiyaviy tadbirlarga havas, ehtiros va ishonch bilan qarashadi.

Bolalar sportini rivojlantirish to'g'risidagi Prezident Farmoni va Respublika Hukumatining qarori (2002-y. Oktyabr) o'z kuchi va ta'sirini ijobiy ravishda chuqur singdirayotganligini tan olish lozim. Tuman, shaharlardagi sport kollejlarida shug'ullanayotgan mahalliy millat qizlarining soni tobora oshib bormoqda. Sportga havasmand va iqtidori kuchli bo'lgan qizlarni tanlash, saralash va nazorat ostida tarbiyalab, ularning mahoratini oshirishga bo'lgan talab va ehtiyojlar ham ancha yaxshilanmoqda [10].

Xulosa qilib aytganda jismoniy madaniyat mashg'ulotlari, sport musobaqalari insonning jismoniy jihatdan uyg'un, barkamol bo'lishi, aqliy va jismoniy mehnat qobiliyatlarini oshirish, har sohada raqobatlashish imkoniyatlarini tarbiyalab yuzaga chiqaradi. Mahalliy millat qizlari o'rtasida deyarlik barcha sport turlari, hatto og'ir atletika, boks, kurash kabi murakkab mashqlarini bajarishga layoqatlilar uchraydi. Ularni tanlash, sinovlardan o'tkazish va mahorat sirlarini davr talablari asosida o'rgatish lozim. Bunda mahalla faollari, sport muxlisi bo'lgan ota-onalarning tajribalariga ko'proq tayanish lozim bo'ladi.

II-BOB. TADQIQOT VAZIFALARI, USLUBLARI VA UNI TASHKIL ETISH

2.1 Tadqiqot vazifalari

1. O'zbekistonda xotin-qizlar sportini rivojlantirish muammolari va istiqbollarini o'rganish .
2. Xorazm viloyatida xotin-qizlarni jismoniy tarbiya hamda sportga jalb etish jarayonini o'rganish.
3. Anketa so'rovnoma orqali UrDU talaba qizlarini jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan qiziqishini aniqlash.
4. Universitet talaba qizlarining jismoniy tayyorgarligining rivojlanishini aniqlash.

2.2 Tadqiqot uslublari

Belgilangan vazifalar bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotlar quyidagi ilmiy uslublar yordamida amalga oshirildi:

1. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar, rasmiy hujjatlar, statistik ma'lumotlar va joylardagi ish tartibini tahlil qilish.
2. So'rovnoma asosida fikr o'rganish.
3. Pedagogik tajriba.
4. Matematik-statistik uslublar.

2.2.1 Uslubiy adabiyotlardan olingan ma'lumotlar tahlili va ularni umumlashtirish

Ilmiy uslubiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilishda Vatanimiz olimlari va xotin-qizlar sportini rivojlantirish borasida bo'lib o'tgan ilmiy amaliy anjumanlarda va konferentsiyalarida ishtirok etgan o'qituvchi va talabalarni 30 dan ortiq adabiyotlari o'rganildi va tahlil qilindi. O'rganilayotgan masalga doir turli tarihiy, zamonaviy va adabiy manbaalarni (bosma va qo'l yozma) tadqiqiy taqqosiy va o'rganilib hulosalar chiqarildi. Ilmiy uslubiy adabiyotlar va tahlilida o'rganilayotgan masalaning holati aniqlandi, nazariy asoslarining amaliyotdagi holatiga muvofiqligi belgilandi, xotin-qizlar sportini tashkil qilish va rivojlantirishdagi taniqli olimlar hamda amaliy faoliyatdagi mutahassislarni ilg'or

tajribalari umumlashtirildi. Bunda milliy qadryatlar mazmunidagi ma'naviy ma'rifiy madaniyatga oid turli adabiyotlar, mahsus qarorlar hamda o'tkazilib kelinayotgan ommaviy sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va sport hamda xotin-qizlar o'rtasida olib borilayotgan mahsus tadbirlarga oid mahsus manbaalar mazmunidan keng foydalanildi.

2.2.3 Pedagogik tajriba

Pedagogik tajriba – bu kuzatishning bir turi bo'lib tadqiqotchi o'zi hohlagan va tashkil etilgan muhitda kuzatish ishlarini olib boradi.

Pedagogik tajriba jismoniy tarbiya o'qituvchilari, sport turlari bo'yicha murabbiylar, ota-onalar va xotin-qizlar qo'mitasining xotin-qizlar sportini rivojlantirish va tadbirlarni tashkil qilish, o'tkazish yo'llarida olib borilayotgan faoliyat bo'yicha ishlab chiqilgan nizomlar, qarorlar va tartib qoidalaridagi uslublarning samaradoligini aniqlash maqsadida o'tkazildi.

2.2.4 Matematik-statistik uslublar

Tadqiqot natijalariga ishlov berish Urganch Davlat universitetida ishlab chiqilgan standart dasturlardan foydalanilgan holda amalga oshirildi.

2.3. Tadqiqotni tashkil etish

Tadqiqot ikki bosqichda tashkil etildi.

Birinchi bosqichda tadqiqotning ilmiy yo'nalishini aniqlash bo'yicha ish olib borildi, adabiyotlar tahlil qilindi. Qidiruv pedagogik tajribasini o'tkazish va tadqiqotni tashkil etish dasturi ishlab chiqildi (2016-yilning noyabridan – 2018-yilning martigacha).

Ikkinchi bosqich Urganch Davlat universitetida 2017-yilning marti oyidan 2018yil may oyigacha davom etdi. Bunda Universitet talaba qizlarida anketa so'rovnomalari o'tkazildi va jismoniy tayorgarligi testlar orqali aniqlandi.

III-BOB. PEDAGOGIK TADQIQOT NATIJALARI VA ULARNING TAHLILI

3.1. O'zbekistonda xotin-qizlarni sportini rivojlanish muammolari va istiqbollari

Xotin-qizlarga xos sport turlarining ommalashib borayotgani, turli xalqaro musobaqalarda g'oliblikni qo'lga kiritayotganlarning katta qismini xotin-qizlar tashkil etayotgani, jumladan, Zulfiya nomidagi Davlat mukofoti sovrindorlarining 30 nafari sport sohasida erishgan yutuqlari uchun davlatimizning yuksak e'tiboriga sazovor bo'lganliklari mamlakatimizda xotin-qizlar sportiga berilayotgan e'tiborning yorqin misolidir.

Bugungi kunda hududlarda 12 ta sinxron suzish, 14 ta badiiy gimnastika Federatsiyalari tashkil etilgan bo'lib, ularning faolligini oshirish yuzasidan turli xil musobaqalar, tadbirlar, uchrashuvlar, marofon va festivallar o'tkazilib kelinmoqda. Ma'lumotlarga ko'ra, hozirgi vaqtda mehnatga layoqatli bo'lgan xotin-qizlarning 62 foizdan ziyodi ishlab chiqarish va boshqaruv sohasida samarali mehnat qilayapti. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida 70 foizga yaqinni, kasb-hunar kollejlari va akademik litseylar tizimida qariyb 50 foizini, moliya va kreditlash sohasida mehnat qilayotgan mutaxassislarning 43 foizdan ortig'ini xotin-qizlar tashkil etadi. O'zbekiston Respublikasida jami sport inshootlari soni 2017 yil oxiriga 50853 tani tashkil etib, shundan 51,1 foizi qishloq joylarda joylashgan. Jami sport inshootlari 2000 yilga nisbatan 9,4 foizga ko'paygan. Ularning bir kunlik quvvati [o'tkazish imkoniyati] 1999,8 ming kishini tashkil etadi, 2000 yilga nisbatan taqqoslaganda 24,4 foizga ko'p.

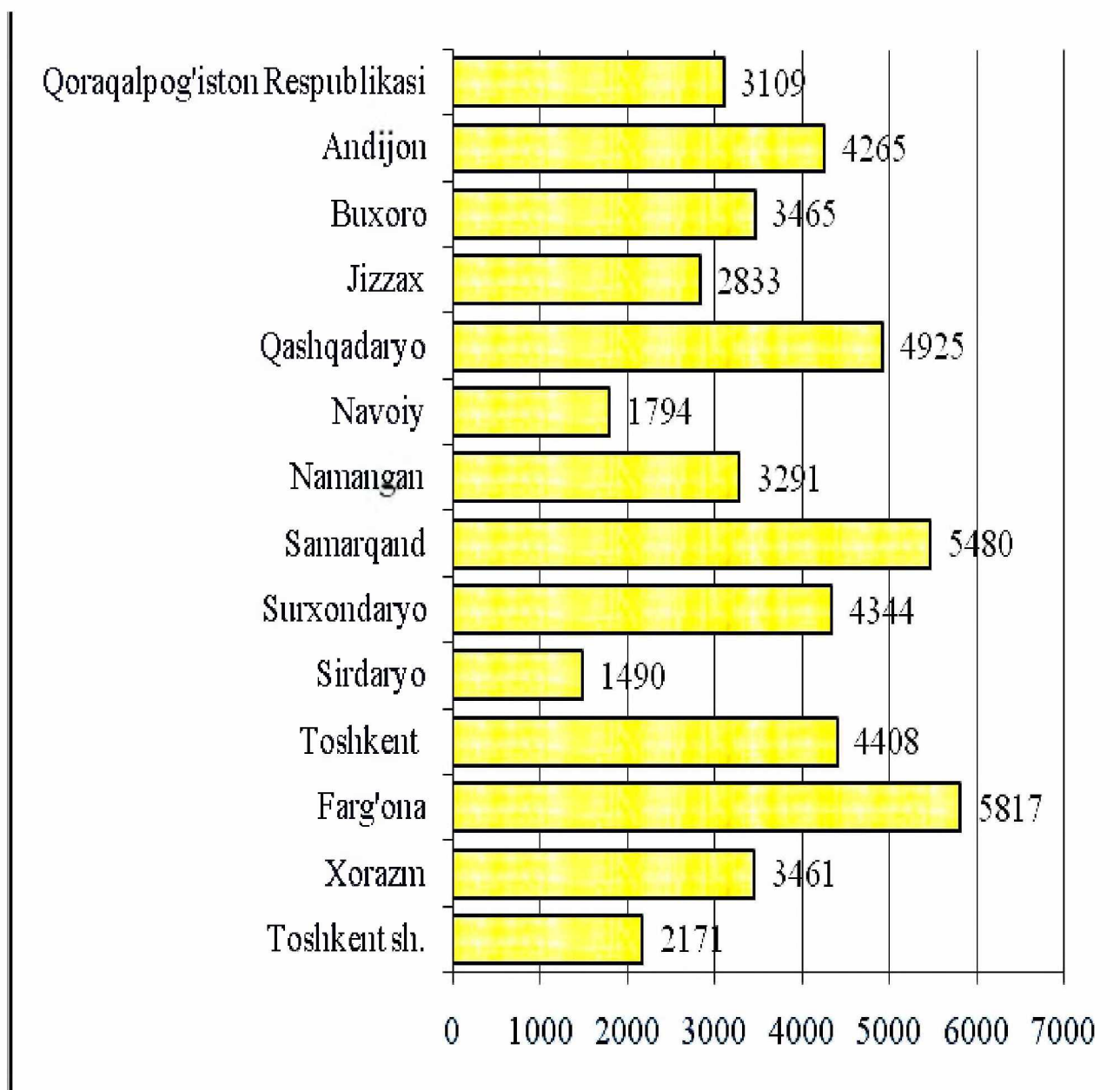
Jami sport inshootlari soni, birlik (2000-2017 yillar).

(1-jadval)

	2000 y.	2005 y.	2010 y.	2017 y.
Jami	46487	51198	50668	50853
Shahar joylarda	9149	9539	9377	24852
Qishloq joylarda	37338	41659	41291	26001

Jami sport inshootlarining hududlar bo'yicha taqsimlanishi (2017 yil).

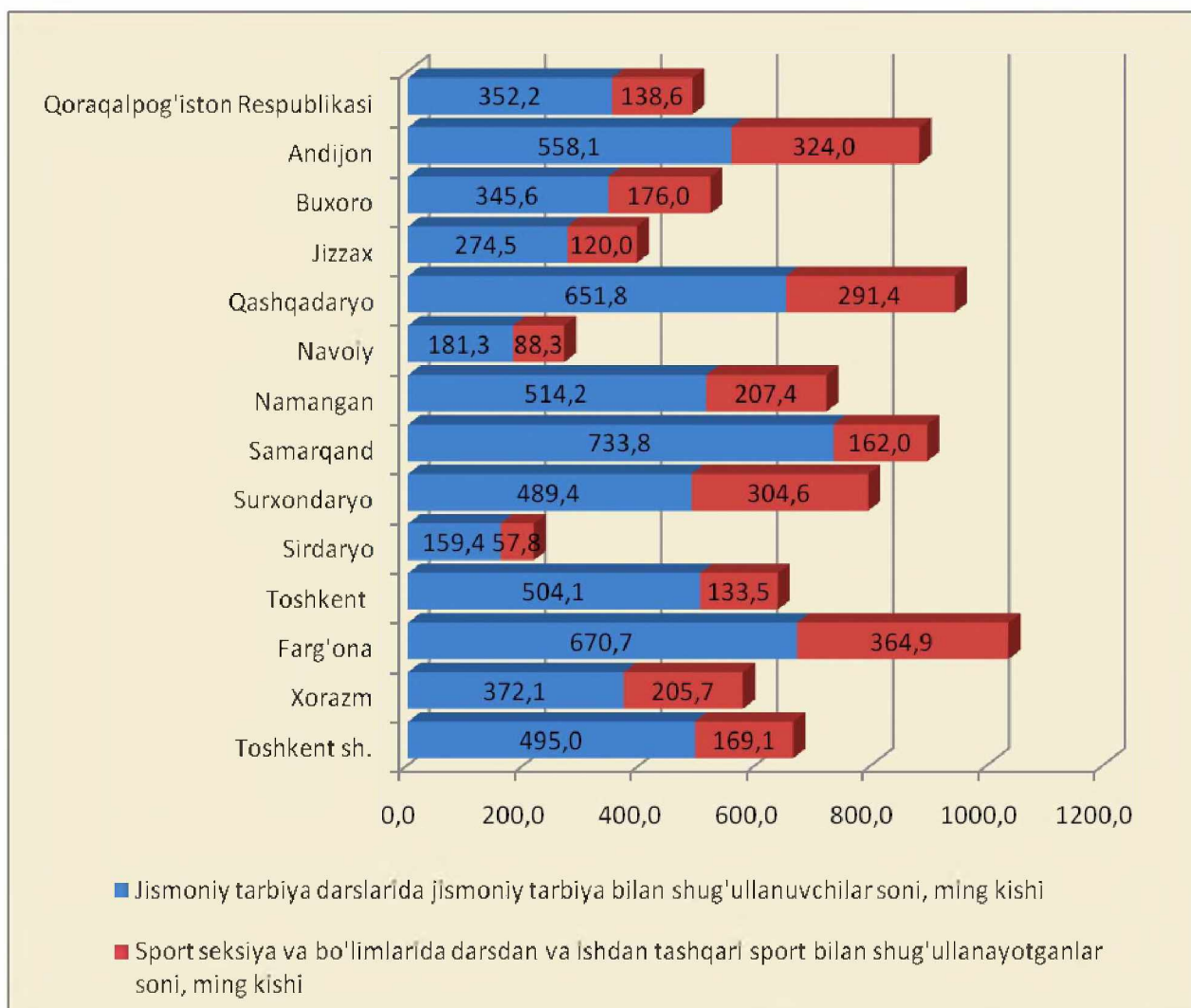
(1-rasm)



Sport inshootlarining xududlar bo'yicha taqsimlanishidan (1-rasm) ko'rinadiki, sport inshootlari soni bo'yicha ayniqsa Farg'ona (jamiga nisbatan 11,4%), Samarqand (10,8%), Qashqadaryo (9,7%) va Toshkent viloyatlari (8,7%) yetakchilik qiladi. Sport seksiyalari va jamoalarida jami shug'ullanuvchilarni hududlar bo'yicha tahlil qilinganda (2-rasm), jismoniy tarbiya darslarida jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilar soni bo'yicha ham yuqorida keltirilgan viloyatlar yuqori ko'rsatkichlarga erishgan.

**Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilar to'g'risida hududlar
bo'yicha ma'lumot (2017yil).**

(2-rasm)



Sport inshootlarining turlari bo'yicha tayyorlangan jadvalga ko'ra stadionlar 2000 yilga nisbatan 30,8 foizga, sport zallari 81,7 foizga, suzish basseynlari 6,9 foizga, sport maydoncha va maydonlari 2,6 foizga oshgan. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarning asosiy qismini jismoniy tarbiya darslarida jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilar tashkil etadi. Ular asosan ta'lim muassasalarida tashkil etilgan sport jamoalarida, umumta'lim maktablaridan boshlab, oliy ta'lim muassasalarigacha sport bilan muntazam shug'ullanib kelmoqda.

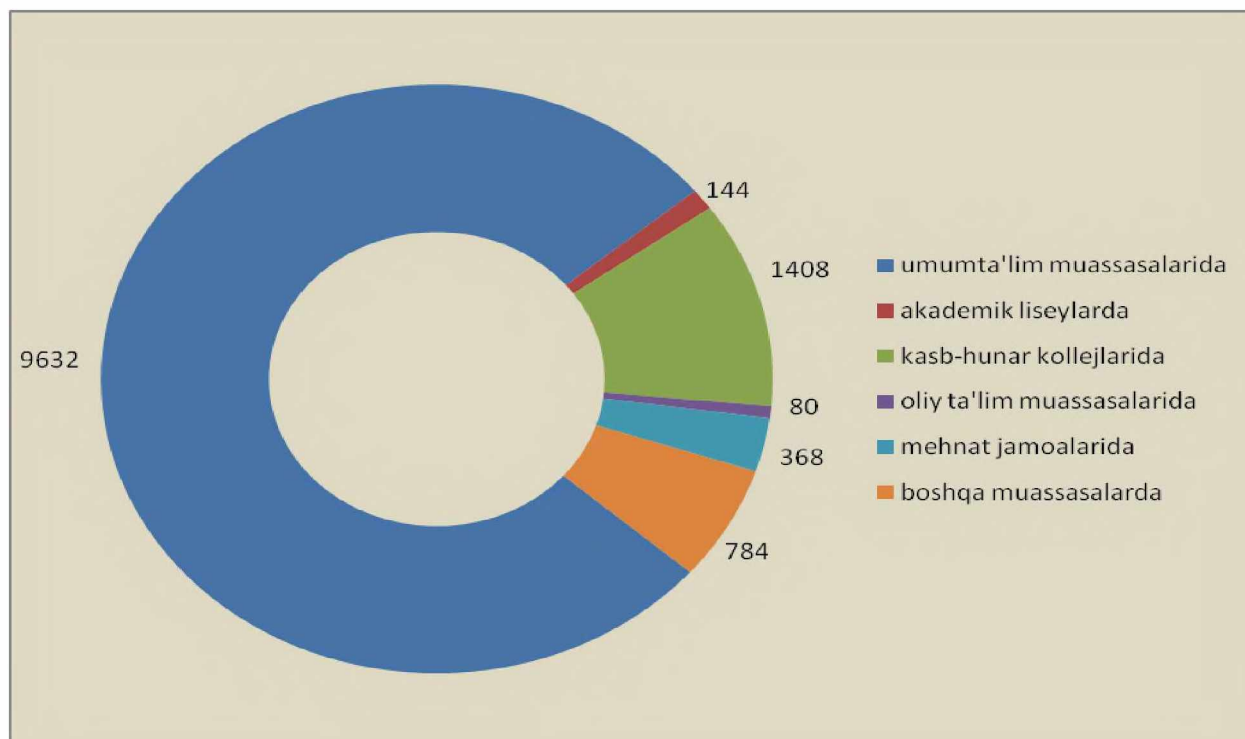
Sport inshootlarining turlari bo'yicha soni, birlik (2000-2017 yillar).

(2-jadval)

	Jami	stadionlar	sport zallari	suzish basseynlari	otish tirlari	sport maydoncha va maydonlari	otchoparlar	manejlar	o'q otish va stendga otish joylari
2000 y.	46487	305	5721	276	1591	38584	2	2	1
2005 y.	51198	384	6678	196	1187	42731	10	7	0
2010 y.	50668	366	9008	218	520	40535	8	11	2
2017 y.	50853	399	10397	295	131	39574	11	17	29

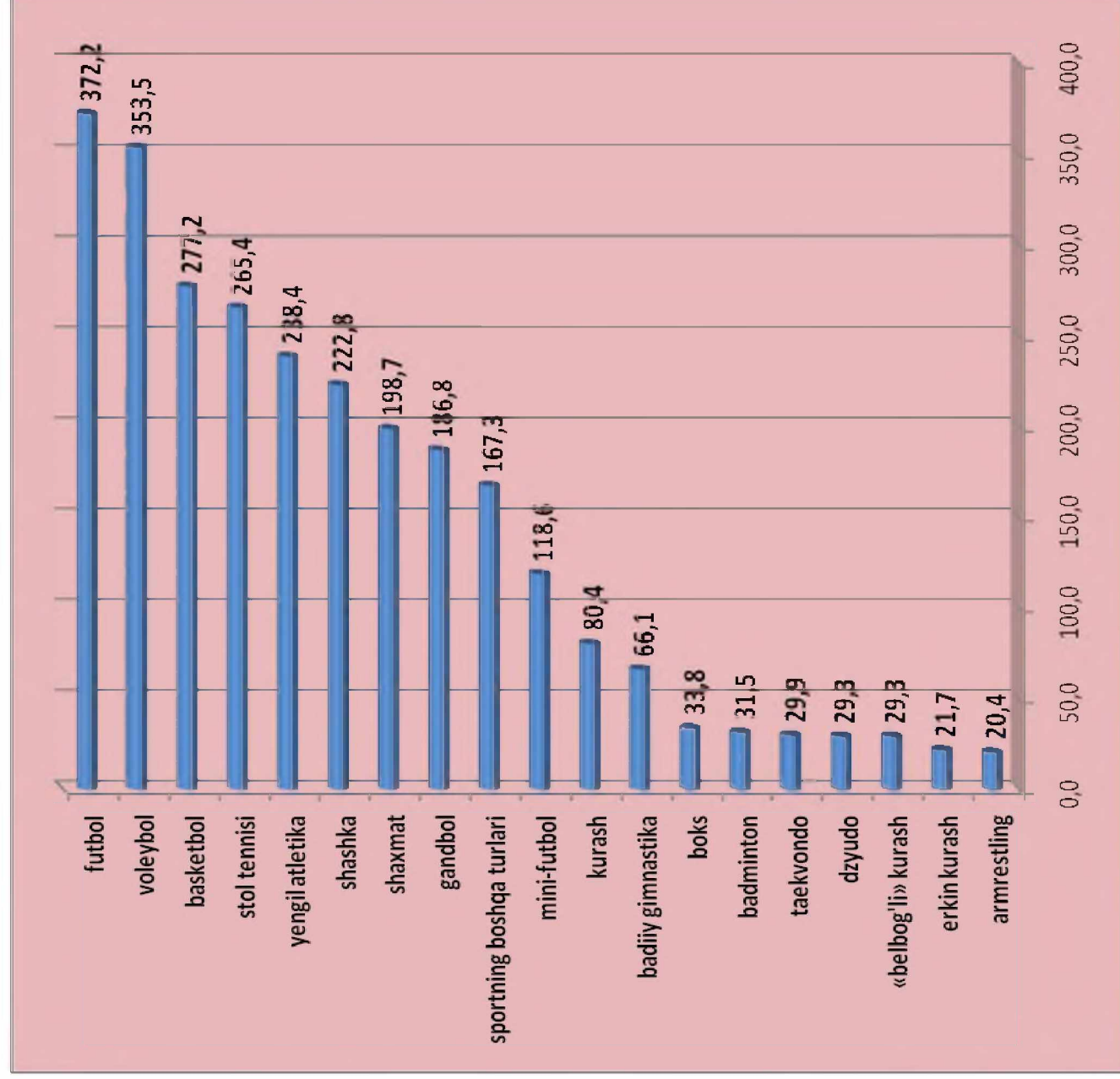
Muassasa turlari bo'yicha 2017 yilda jismoniy tarbiya jamoalari soni.

(3-rasm)



2017 yilda sport turlari bo'yicha sport seksiyalari va bo'limlarida sport bilan shug'ullanuvchi shaxslar soni, ming kishi.

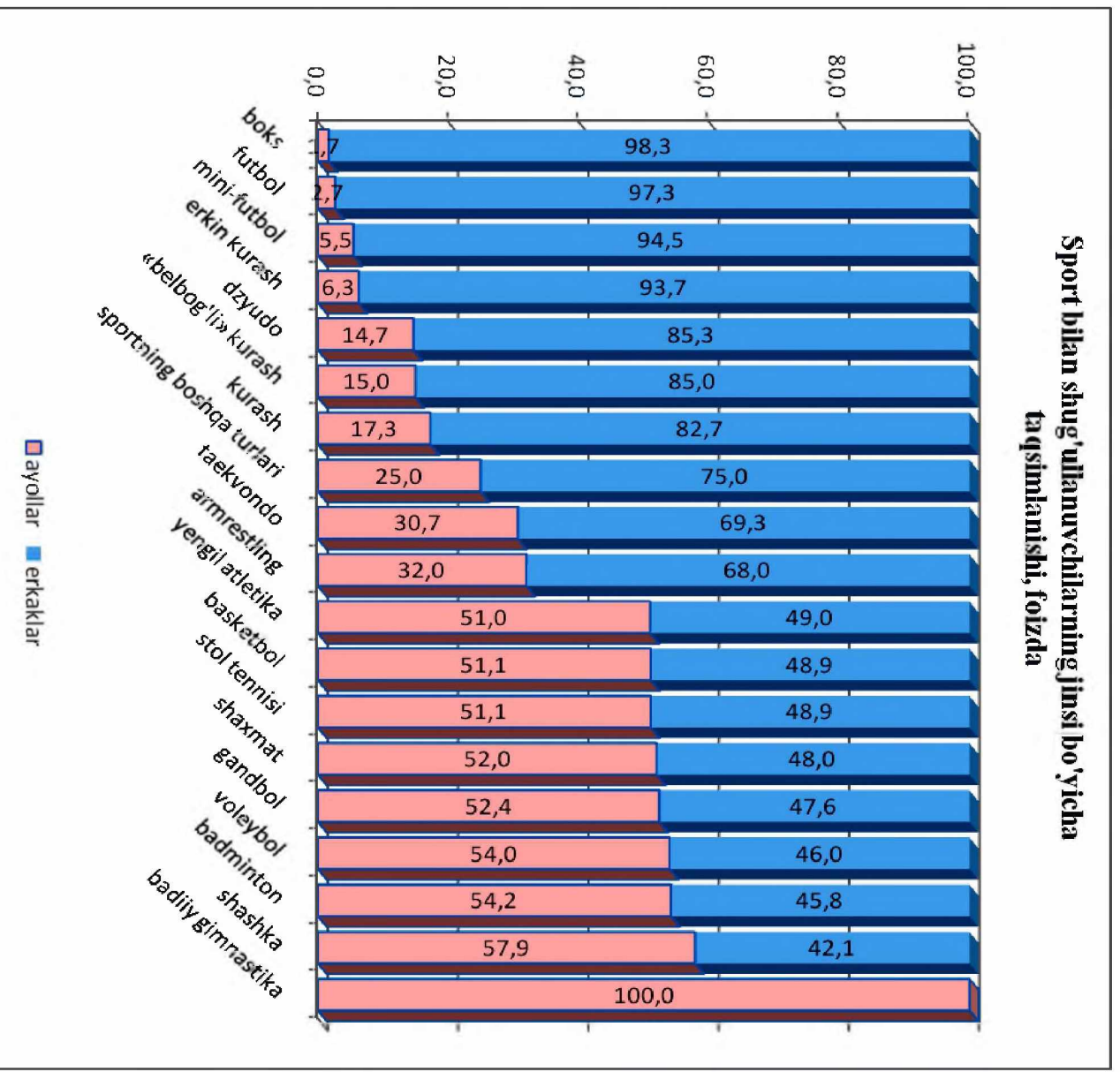
(4-rasm)



4-rasm ma'lumotlaridan sportning futbol, voleybol, basketbol, stol tennisi, yengil atletika, shashka, shaxmat va gandbol kabi turlariga aholining qiziqishi yuqoriligi kuzatiladi.

2017 yilda sport turlari bo'yicha sport seksiyalari va bo'limlarida sport bilan shug'ullanuvchi shaxslar.

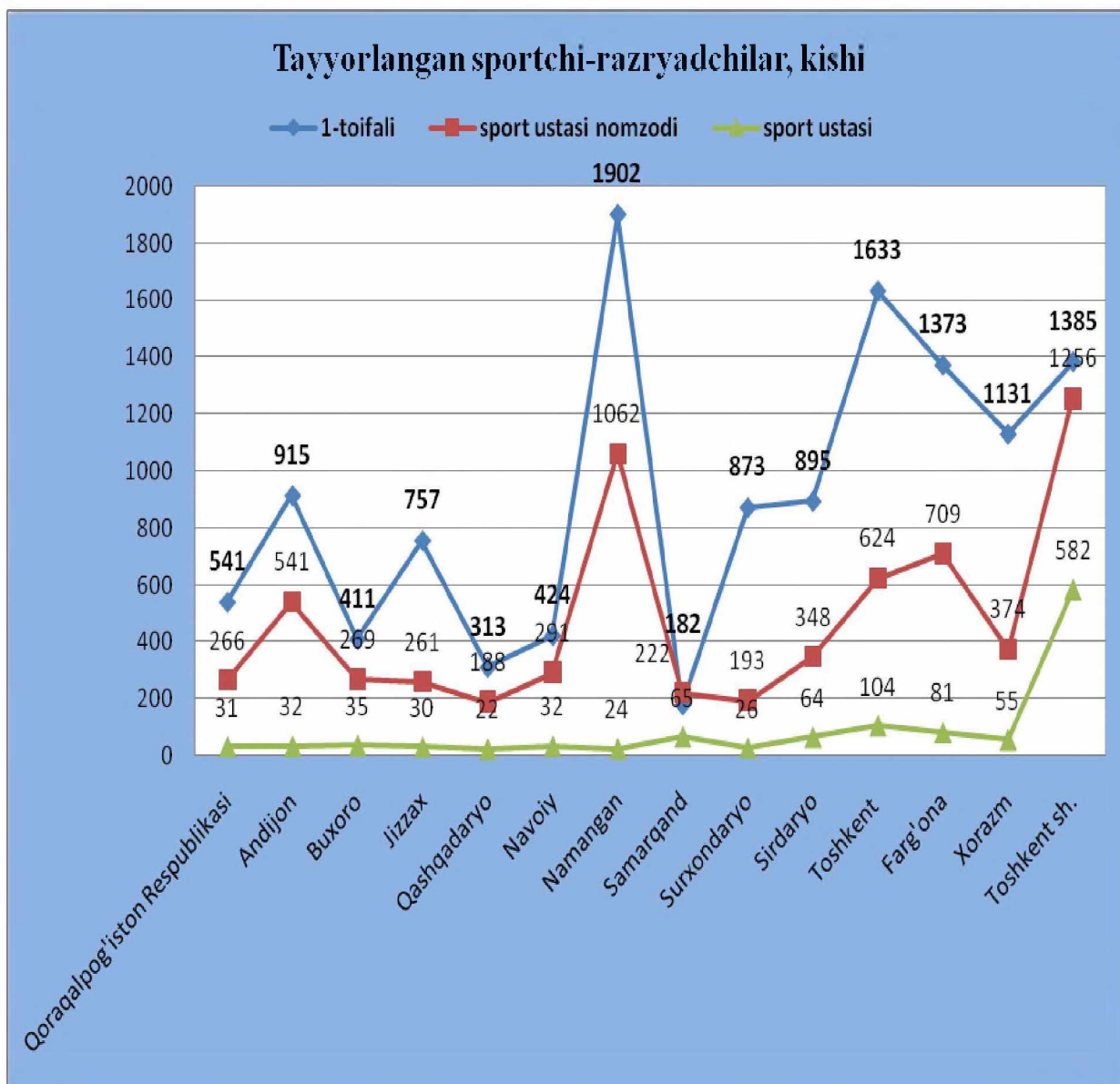
(5-rasm)



Sport seksiyalari va bo'limlarida sport bilan shug'ullanuvchi shaxslarni 5 - rasmda jinsi bo'yicha tahlil qilinganda, aksariyat sport turlari bo'yicha ayollar faolligini kuzatish mumkin. Sportning badiiy gimnastika, shaxmat, shashka, badminton, voleybol, gandbol, stol tennisi kabi turlarida ayollar ulushi yuqoriligi kuzatiladi. Ayollarning hattoiki boks, futbol, mini futbol va erkin kurash kabi sport turlari bilan ham shug'ullanayotganligini ko'rish mumkin.

**2017 yilda faoliyat yuritayotgan seksiya va sport
makrblaridatayyorlangan sportchi-razryadchilar soni.**

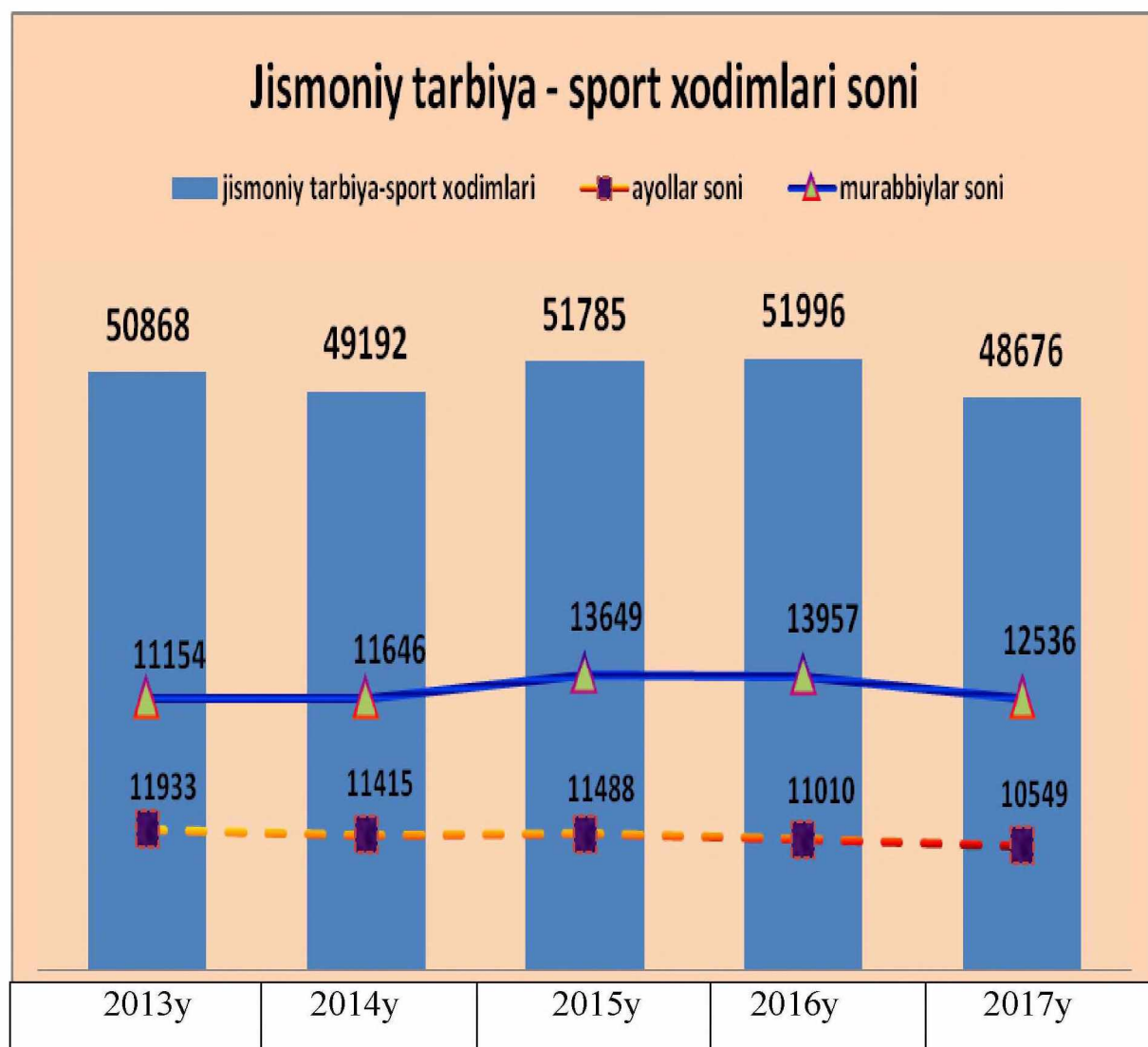
(6-rasm)



2017-yilda sport seksiya va maktablarida tayyorlangan sportchilar toifalari bo'yicha 6 - rasmda ko'rsatib o'tilgan. Andijon, Namangan, Toshkent va Farg'ona viloyatlari, shuningdek Toshkent shahri sport seksiya va maktablari tomonidan ko'plab sport ustaligiga nomzodlar hamda sport ustalari yetishtirib chiqarilganligini ko'rish mumkin. Bundan tashqari 2017 yilda Respublika bo'yicha 254 nafar xalqaro toifadagi sport ustalari, ulardan 164 nafari Toshkent shahrida tayyorlangan.

Jismoniy tarbiya - sport sohasida jami xodimlar, ulardan ayollar hamda murabbiylarni alohida ajratilgan holda soni (2013-2017 yillar).

(7-rasm)



So`nggi besh yil davomida jismoniy tarbiya – sport sohasidagi jami xodimlar soni 4,3 foizga kamayganligi kuzatildi. Lekin sport murabbiylari soni 12,4 foizga oshgan. 2017 yilda jami murabbiylardan 21,7 foizini ayollar tashkil etdi.

3.2. Xotin – qizlarni jismoniy tarbiya va sportga jalb etish jarayoni.

Hozirgi zamon jismoniy madaniyatni oshirish har bir odam o'z sog'ligini mustahkamlaydigan zamon. Harkat aktivlik yosh organizmni gormonik shakillanishining sharoitlaridan biri bo'lib, artersklerozi oldini oladi. Amerikada hayotda ulkan yutuqlarga erishish uchun hammadan avval sog'lom, kuchli, chiroyli bo'lish kerak deb hisoblaydilar. Angliyada yosh odamning sportdagi yutug'i akademik yutug'idan muhim deb o'ylaydilar. Yaponiyada chekishni tashlagan, liftidan foydalanmaydigan odamlarga qo'shimcha xaq to'lanadi.

Jismoniy nagruzkaning kamayishi aqliy faoliyatni pasaytiradi, chunki muskullardan impulslarni bosh miyaga borishi kamayadi. Shuning uchun, odam jahldor, asabiylashgan bo'lib qoladi. Jismoniy mashqlar bilan odamning barcha a'zolari kislorod bilan yaxshi ta'minlanadi, qon tarkibida leykotsitlar ko'payadi, kasalliklarga kam chalinadi. Ma'lum bo'lishicha tizimli ravishda jismoniy mashqlar bilan shug'ullangan odamlar oddiy odamlarga nisbatan shifokorga 4 marta kam murojaat qilar ekanlar. Ko'pchilik odamlar ishga piyoda ketadilar, yurganda ham tez-tez yuradilar. Piyoda yurish eng tabiiy, odatdagi harakat bo'lib, buning ustiga u jismoniy nagruzkaning eng qulay turidir. Piyoda yurganda muskullarimiz umr bo'yi bajargan ishni bajaradi. Fiziologlarning ma'lumotiga ko'ra, piyoda yurganda organizmga katta nagruzka tushmaydi. Piyoda yurganda yurak mashq qiladi, qon aylanish tezlashadi. Piyoda yurish aqliy mehnat shug'ullanuvchilar uchun juda foydalidir. Piyoda yurishni ovqatlanishdan bir-bir yarim soat oldin yoki keyin boshlash kerak. Semiz odamlar uchun yugurish juda foydali. Yugurganda nafas xajmi ortadi, qon tomirlari kengayadi. Uzoq vaqtgacha kam harakat qilganda organizmda bioenergiya sarfi kamayadi, yurak hajmi kengayadi, qisqarishlari unga samarali bo'lmaydi, tomir sistemasining chidami susayadi. To'qimalar kislorodga yolchimaydi, to'qimalardan almashinuv mahsulotlarining chiqib ketishi qiyinlashadi. Qonda eritrotsitlar gemogloblin miqdori kamayadi. Muskul sistemasida ham o'zgarishlar yuz beradi, muskullar kichrayadi, oqsil sintezi buziladi.

XVIII asrdayoq mashhur fransuz vrachi Tisso: "Dunyodagi barcha davo

vositalari organizmga harakat qilgandagidek yaxshi ta'sir qila olmaydi" deb yozgan edi. Organizmga har kuni tushadigan jismoniy nagruzka organizm muskullarini, tomirlarini va nerv sistemasini mashq qildiradi, unga doim tetiklik, chaqqonlik baxsh etib turadi, organizm kuchini va mehnat qobiliyatini oshiradi. Odam yoshidan, jinsi, turmush sharoiti, hayot tarzidan qat'iy nazar jismoniy tarbiya bilan shug'ullanmasa o'z organizmini buzadi.

O'zbekistonda aholini jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanishlari uchun barcha sharoitlar yaratilgan. Ayniqsa yoshlar jismoniy mashqlar va sportning turli xili bilan shug'ullanmoqdalar. Har yili sport musobaqalari o'tkazilmoqda. O'zbekiston sportining boks, kurash, karate, tennis sport turlari bo'yicha katta yutuqlarga erishgan. Sog'liqni saqlash va mustahkamlashda kishi kayfiyati katta ahamiyatga ega. Yaxshi kayfiyat ijodiy aktivlikni rag'batlantiradi, odamni tadbirkor va bilag'on qiladi, sog'lom xordiq chiqarish va kuch-quvvatni tiklash uchun eng yaxshi sharoit yaratadi. Yaxshi kayfiyat paydo qiladigan fazilatlar son-sanoqsiz. Fiziologiyadan siz yaxshi bilasiz bosh miyada vujudga kelgan dominanta ya'ni qo'zg'alishga xo'jayinlik qiluvchi o'choqlarda inertsiya qobiliyati bor. Asabi qo'zib ketdi, rangi o'chib ketdi – bu gaplarni biz kundalik hayotimizda ko'p eshitamiz, lekin bular tez o'tib ketadigan holatlar emas. bunday holatlardan keyin bir qator og'ir oqibatlar kelib chiqadi. Asabning qo'zib ketishi miyada ma'lum qo'zg'alish o'chog'i (bu xodisa salbiy qo'zg'olish o'chog'i) paydo bo'lib, birinchidan elektr impulslerini tormozlaydi, ikkinchidan inertsiya qonuniga ko'ra kayfiyat yaxshilangan bo'lsa ham barcha fiziologik protsesslarga zararli ta'sirini davom ettiradi. Natijada yurak qon tomir kasalliklari, jumladan gipertoniya, artereosklleroz, moddalar almashinuvining buzilishi, yara kasalliklari kelib chiqadi. Masalan, stenokardiyaning og'ir turi. Kasallikning sababi oddiy narsa – qo'ppolik, haqorat. Odam doimo yaxshi xis-tuyg'ular bilan yurishi uchun markaziy nerv sistemasining ongli sohasini ishlatib, o'z xulqini nazorat qilishi kerak. Ruhi tushib, yuragi siqilib ketgan, asabi buzilib ketgan odamga quyidagi maslahatni berish mumkin: "Siz ishlayotgan paytingizda, dam olayotganigizda, sayrga chiqqaningizda doimo quyidagi so'zlarni o'ylab, ularni ichingizda

takrorlang: men soppa-sog'man, asabim joyida,, o'zimni juda yaxshi xis qilayapman". Ba'zi odamlar bu tavsiyani bajonidil qabul qiladilar, biroq bunga ishonmagan odamlar ham bo'ladi, bular bekor qilishadi. Miya po'stlog'ining ayrim sohalari bu komandani "tushunadi" va qabul qiladi, hayot faoliyatini boshqacha bajarishga kirishadi. Har kungi mashg'ulotlarda talaba juda ko'p informatsiyalarni qabul qiladi. Ayniqsa, imtihonlar topshirish davrida talabalar informatsiyani ko'p qabul qiladi, buning oqibatida ba'zan nevroz holatiga tushib qoladi. Bunday patologik o'zgarish salomatlik va vegetativ o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Ayrim talabalarda kayfiyatini tushgunligi tez charchash, terlash, ishtahani pasayishi, ta'sirchan bo'lib qolish, jaxl chiqish xollari vujudga keladi. Shuning uchun, jismoniy mashqlar va sport serharakat bo'lish, asab zo'riqishining oldini oladi, optimal psixofiziologik holatni qayta tiklanishiga yordam beradi. Autogen mashqlar nerv-mushak zo'riqishining yo'qolishiga yordam beradi. Barcha autogen mashqlar shartli ravishda ikki guruhga bo'linadi.

1. Mushaklar bo'shashi va nerv sistemasining tinchlanishiga yordam beruvchi psixik holatga ta'sir etadigan yorqin obrazlarni tasavvur qilish.

Autotrening mashqlar qorong'ilashtirilgan honada 3 holatda o'tkaziladi.

Birinchi holat – chalqancha yotib qo'llar biroz bukilgan, oyoqlar orasi biroz ochilgan holda.

Ikkinchi holat – kreslo yoki divanga qulay o'tirgan holda bunda bosh orqaga tashlangan va qo'llar bukilgan holda

Uchinchi holat – stulda o'tirib, qo'llarni bukib, bosh quyi tushirilib, tana bo'shashtirilgan holda o'tkaziladi.

Autotrening mashqlarida gaplar tinch, juda baland bo'lmagan ovozda, mashg'ulotlar orasida pauza qilib, aniq ishongan holda qaytarilishi lozim. Har mashg'ulotni o'rganish uchun 3-4 kun kerak. Autogen trenirovkaning oltita asosiy mashqlar kompleksi to'la bo'shashtirishga, periferik qon tomirlarini kengaytirishga, yurakni aniqroq ishlashga. Kayfiyatning yaxshilashga qaratilgan. Autogen mashqlarni takrorlash natijasida odam o'zini-o'zi ko'p marotaba ishontirishi vegetativ nerv sistemasi funksiyasiga sezilarli darajada ta'sir etishi, u

yoki bu organ ishini o'zgartirishi mumkin.

Uyqudan avval quyidagi autogen mashqlarini bajarish mumkin:

- 1.Og'irlik sezgisi to'liq yo'qolyapti
- 2.Bahri dilim ochilishini to'liq xis qilyapman.
- 3.Tetiklikni sezyapman
- 4.Chuqur nafas olyapman
- 5.Qo'l oyoqlarni uzatmoqdaman
- 6.Ko'zimni ochmoqdaman.

Yurak faoliyati his-tuyg'ular bilan nafas ritmi bilan yaqindan bog'liq bo'ladi. Sekin, chuqur nafas olish yurak faoliyatini tinchlantiradi va aksincha. Yurak his-tuyg'ulardan darrov ta'sirlanadi. Salbiy his-tuyog'ular zo'riqish, qo'rquv, g'azab yurakni urdirib yuboradi, toj tomirlarning torayishiga olib keladi. Yaxshi his-tuyg'ular yurakni bir me'yorda ishlashiga yordam beradi.

Autogen mashqlar tufayli siz engilik, iliqlik va oromni sezish bilan birga butun fikr-e'tiborni yurak sohasiga qaratish.

1. men xotirjaman
2. men mutlaqo xotirjamman
3. mening yuragim xotirjam, bir me'yorda ishlayapti
4. yuragim sohasida iliqlik va xotirjamlik sezayapman
5. tomirim urushi kamaymoqda
6. yuragim xotirjam va bir me'yorda ishlamoqda
7. men xotirjamman

Tinchlik formulasidan keyin umumiy xotirjam bo'lishga diqqatni ko'proq qaratishga harakat qiling. Yurak ritmlarini qanchalik o'zingizga bo'ysundirib olganingizni o'z-o'zini ishontirishdan oldin va keyin tomir urushini sinab tekshirishingiz mumkin. "Yurak" mashqdan keyin quyidagi so'zlarni aytib qorin bo'shlig'i mashqlariga o'tish mumkin.

1. mening qornim isib boryapti
2. mening qornim iliyapti, isiyapti
3. issiqlik qornimga tarqaldi

4. men qornimning isiganini sezyapman
5. issiqlik ichiga boryapti
6. issiqlik ichki organlarimni o'rab oldi
7. mening qornim issiqqina, issiqligi yoqayapti
8. men xotirjamman, mutlaqo xotirjamman.

Bu mashqda qo'l kafti qoringa qo'yiladi, bu esa issiqlik hissini aniqroq sezishga yordam beradi. Salomatlikni saqlashda masaj va o'z-o'zini massaj qilish usuli ishonchli usullardan hisoblanadi. Massajni odatda tetiklik bahsh etadi, bosh og'rig'ini qoldiradi, og'riyotgan muskullarni davoladi. Sog'liq odamning biologik imkoniyatlari, ijtimoiy muhit va iqlimiy sharoit, ovqatlanish, atrofdagi biologik muhitga bog'liq.

Mashhur olimlar akademik Yu.K.Lisitsin fikricha profilaktik tibbiyot va sanalogiyada birinchi darajali masala bo'lib sog'lom turmush tarzi hisoblanib, u barcha faktorlarning 50-55 foizini tashkil etadi barcha ta'sirlarning 20-25 foizini ekologik omil, 20 foizini biologik (irsiy) omil tashkil etadi, kamchiliklar va nuqsonlar 10 foizni tashkil etadi.

Amerika qo'shma shtatlar olimlari odamlarni turmush tarzini o'rganib ularda ilmiy tadqiqot ishlarini olib borib, odam uzoq umr ko'rishi va sog'lom hayot kechirishi uchun 9ta omillarga amal qilishlari kerakligi haqida quyidagicha xulosaga kelishgan:

1. Optimet bo'lish (ishonch bilan yashash, xushchaqchaq bo'lish)
2. Ko'p uxlamaslik
3. Tamaki chekmaslik
4. Uyda hayvon boqish
5. Tibbiy faol bo'lish
6. Boy bo'lish
7. Asabni asrash
8. Meva va sabzavotlarni toza iste'mol qilish
9. Oila qurish

Xorazm viloyati.Jami
Umumiy 2015-yil.

Umumiy ko'rsatkichlar.

№	Ko'rsatkichlar nomi		Jami	shu jumladan:									
				Maktablarda (o'quvchilar)	ulardan sinflarda:			Akademik litseylarda	Kasb-xunar kollejlarda	Oliy ta'lim muassasalarida (talabalar)	Mehnat jamoalarida	Boshqalar	Umumiy sondan qishloq joylarda
					1.-4.	5.-9.	10.- 11.						
A	B	B	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
101	Muassasa, korxona, uyushma, tashkilotlar soni	Jami	1050	0	x	X	x	2	74	3	971	0	233
102	Jismoniy tarbiya jamoalari soni	Jami	1583	528	x	X	x	4	14	3	971	63	517
103	Jismoniy tarbiya va sport klublari soni	Jami	2	0	x	X	x	0	0	2	0	0	0
104	Jismoniy tarbiya darslarida Jismoniy	Jami	359352	268448	125182	143266	0	4880	81563	4461	x	x	236526
105	tarbiya bilan shug'ullanuvchilar	Ayollar	176354	131383	61381	70002	0	2173	40677	2121	x	x	117972

106	ulardan: sport seksiyasi va bo'limlarida darsdan keyin Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanganlar soni	Jami	178406	118106	26209	91897	0	2073	31948	1497	2941	21841	109542
107		Ayollar	66117	44281	10010	34271	0	881	14424	407	735	5389	46225
108	sog'lomlashtirish yo'nalishidagi guruhlariga shug'ullanganlar	Jami	29609	0	0	0	0	215	392	2964	25521	517	8253
109		Ayollar	15446	0	0	0	0	117	307	1714	13140	168	4678
110	Maxsus tibbiy guruhlarda shug'ullanadigan o'quvchilar soni	Jami	448	0	0	0	0	73	289	86	0	0	362
111		Ayollar	337	0	0	0	0	55	213	69	0	0	268
112	"Alpomish" va "Barchinoy" testlarini topshiradiganlar soni	Jami	340938	223617	95255	128362	0	5245	79904	4258	7172	20742	220801
113		Ayollar	161444	113457	50496	62961	0	2010	36988	2040	1736	5213	109604
114	Kasaba uyushmalari Jismoniy tarbiya va sport jamiyati a'zolari soni	Jami	87237	0	0	0	0	0	0	4547	80860	1830	5147
115		Ayollar	52015	0	0	0	0	0	0	2190	49440	385	13830

Umumiy ko'rsatkichlar

№	Ko'rsatkichlar nomi		Jami	shu jumladan:									
				Maktablarda (o'quvchilar)	Ulardan sinflarda:			Akademik litseylarda	Kasb-xunar kollejlarda	Oliy ta'lim muassasalarida (talabalar)	Mehnat jamoalarida	Boshqalar	Umumiy sondan qishloq joylarda
					1.-4.	5.-9.	10.- 11.						
A	B	B	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
101	Muassasa, korxona, uyushma, tashkilotlar soni	Jami	6622	528	x	X	x	0	0	5650	971	1	158
102	Jismoniy tarbiya jamoalari soni	Jami	1646	528	x	X	x	6	86	3	971	52	591
103	Jismoniy tarbiya va sport klublari soni	Jami	3	0	x	X	x	0	0	3	0	0	0
104	Jismoniy tarbiya darslarida Jismoniy	Jami	366616	275481	133044	142437	0	4851	81766	4518	x	x	235150
105	tarbiya bilan shug'ullanuvchilar	Ayollar	179568	135115	65179	69936	0	2170	40186	2097	x	x	116480

106	ulardan: sport seksiyasi va bo'limlarida darsdan keyin Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanganlar soni	Jami	198612	137163	56019	81144	0	2073	31954	1649	2916	22857	127013
107		Ayollar	74504	52672	21151	31521	0	881	14428	349	758	5416	50081
108	sog'lomlashtirish yo'nalishidagi guruhlarda shug'ullanganlar	Jami	25716	0	0	0	0	0	0	103	25521	92	7837
109		Ayollar	13238	0	0	0	0	0	0	82	13140	16	4330
110	Maxsus tibbiy guruhlarda shug'ullanadigan o'quvchilar soni	Jami	86	0	0	0	0	0	0	86	0	0	0
111		Ayollar	69	0	0	0	0	0	0	69	0	0	0
112	"Alpomish" va " Barchinoy " testlarini topshiradiganlar soni	Jami	355057	241510	106186	135324	0	4806	80826	4628	935	22352	226977
113		Ayollar	172794	123343	56620	66723	0	2150	39721	2122	116	5342	112157
114	Kasaba uyushmalarini Jismoniy tarbiya va sport jamiyati a'zolari soni	Jami	5147	0	0	0	0	0	0	0	5147	0	5147
115		Ayollar	13830	0	0	0	0	0	0	0	13830	0	13830

Umumiy ko'rsatkichlar

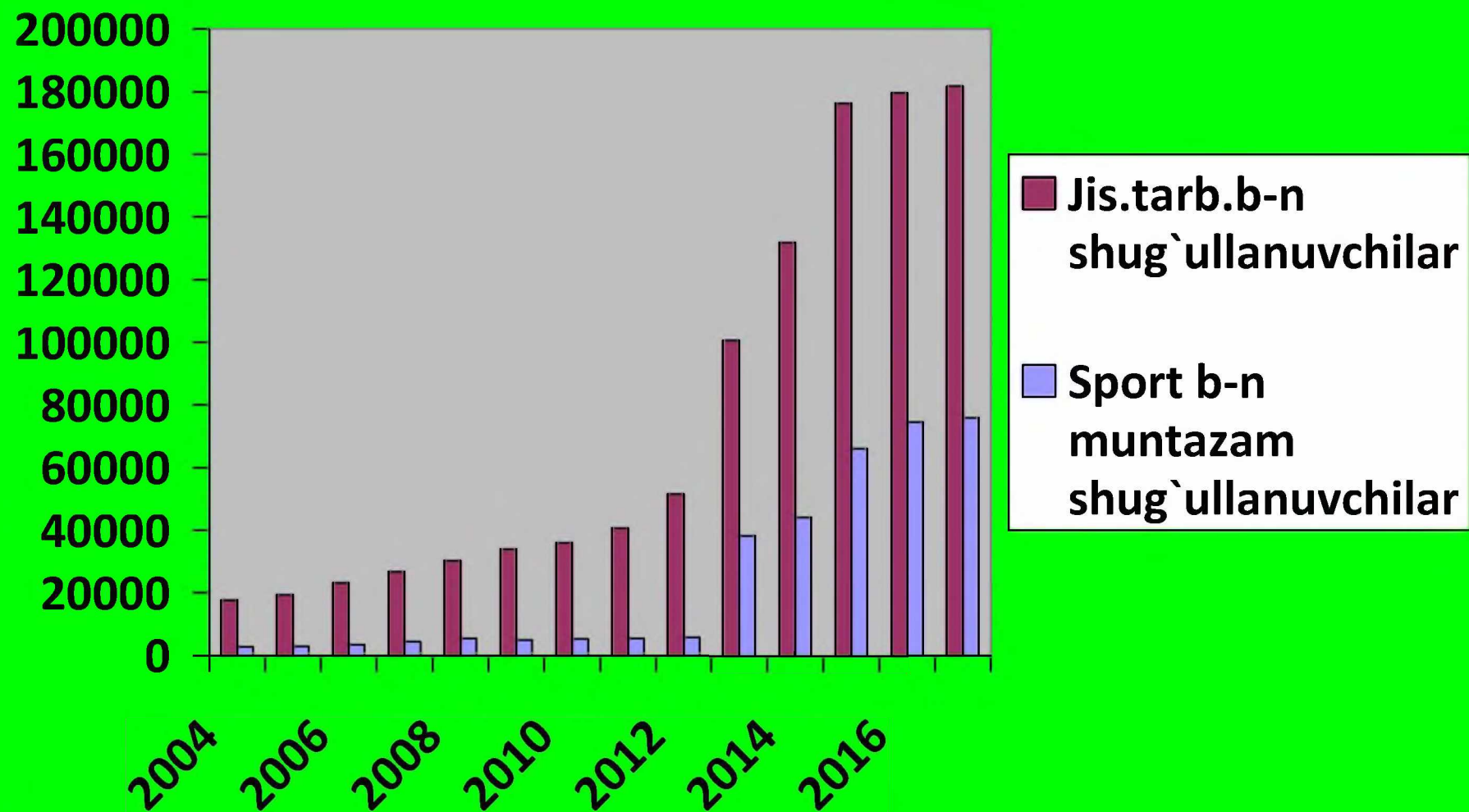
№	Ko'rsatkichlar nomi		Jami	shu jumladan:									
				Maktablarda (o'quvchilar)	Ulardan sinflarda:			Akademik litseylarda	Kasb-xunar kollejlarda	Oliy ta'lim muassasalarida (talabalar)	Mehnat jamoalarida	Boshqalar	Umumiy son Umumiy son qishloq joylarda
					1.-4.	5.-9.	10.- 11.						
A	B	B	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
101	Muassasa, korxona, uyushma, tashkilotlar soni	Jami	1610	527	x	X	x	6	86	3	971	17	595
102	Jismoniy tarbiya jamoalari soni	Jami	1610	527	x	X	x	6	86	3	971	17	595
103	Jismoniy tarbiya va sport klublari soni	Jami	1	0	x	X	x	0	0	1	0	0	0
104	Jismoniy tarbiya darslarida Jismoniy	Jami	372119	281637	137674	143963	0	4968	80831	4683	x	x	24068
105	tarbiya bilan shug'ullanuvchilar	Ayollar	181747	137689	66212	71477	0	2224	39711	2123	x	x	120584

106	ulardan: sport seksiyasi va bo'limlarida darsdan keyin Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanganlar soni	Jami	205749	145540	53511	92029	0	1359	31555	1825	2916	22554	132216
107		Ayollar	75918	56155	19902	36253	0	422	11404	624	758	6555	50506
108	sog'lomlashtirish yo'nalishidagi guruhlarda shug'ullanganlar	Jami	26510	0	0	0	0	58	734	103	25521	94	8565
109		Ayollar	13674	0	0	0	0	24	410	82	13140	18	4734
110	Maxsus tibbiy guruhlarda shug'ullanadigan o'quvchilar soni	Jami	86	0	0	0	0	0	0	86	0	0	0
111		Ayollar	69	0	0	0	0	0	0	69	0	0	0
112	"Alpomish" va " Barchinoy " testlarini topshiradiganlar soni	Jami	361478	248847	113109	135738	0	4968	80097	4583	935	22048	233672
113		Ayollar	174273	125456	58629	66827	0	2224	37914	2085	116	6478	114632
114	Kasaba uyushmalarini Jismoniy tarbiya va sport jamiyati a'zolari soni	Jami	6153	0	0	0	0	0	0	0	6153	0	6153
115		Ayollar	14910	0	0	0	0	0	0	0	14910	0	14910

(6-jadval)

Xoram viloyati bo'yicha jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ulanuvchi qizlar(6-15-yoshlilar).

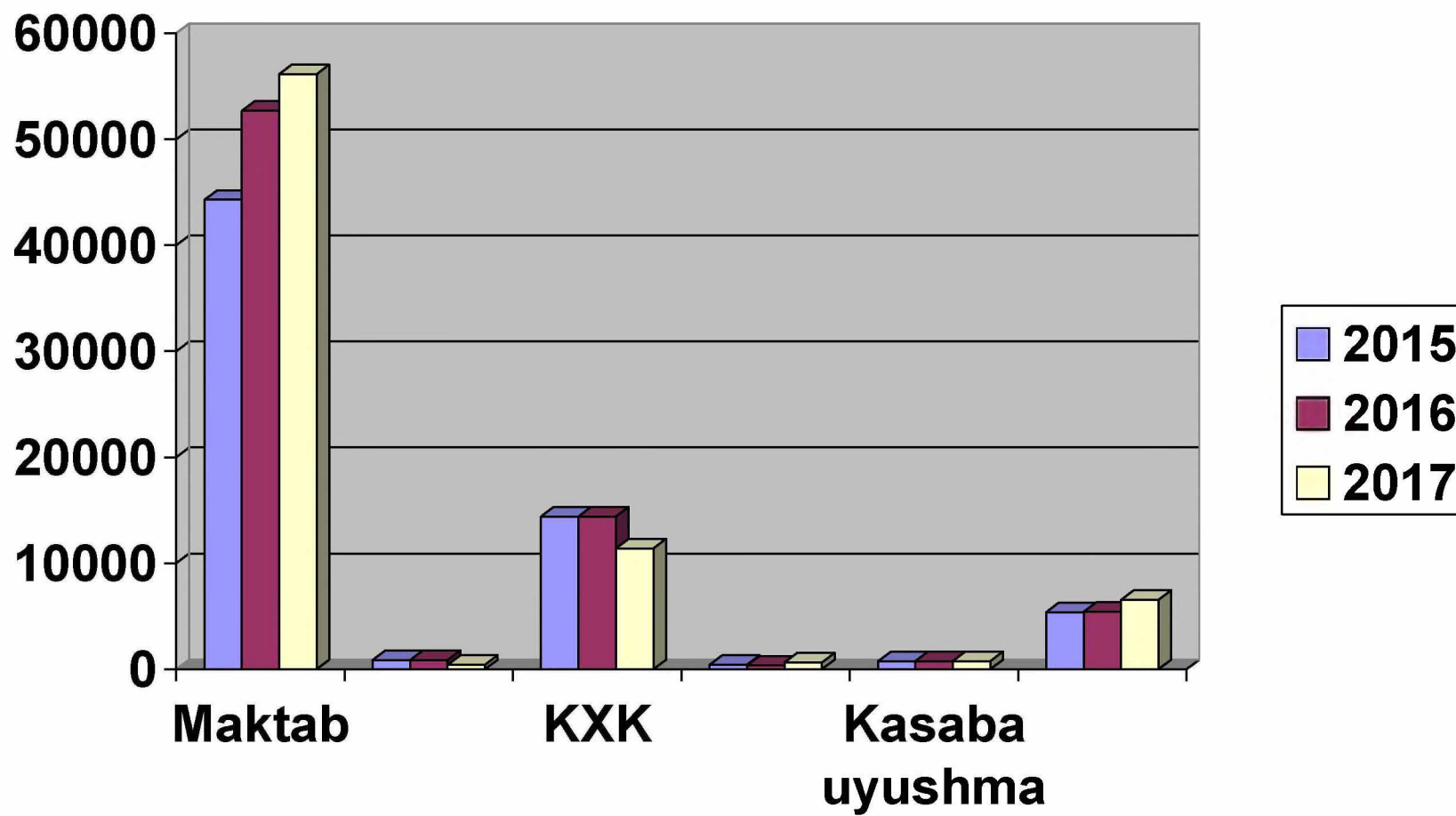
№	Xoram viloyati bo'yicha	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017
1	Jismoniy tarbiya bilan shug'ulanuvchi qizlar soni	17 723	19 409	23 210	26 802	30 394	33 986	36 063	40 793	51 558	100632	131 383	17635 4	179568	181747
2	Sport bilan shug'ulanuvchi qizlar soni	2741	2963	3538	4400	5462	5031	5319	5495	5734	38317	44281	66117	74504	75918



Xorazm viloyatida xotin-qizlarning sport bilan shug'ullanayotganlar soni (2015-2017).

	Maktab	Akademik litsey	KXK	Oliy ta'lim	Kasaba uyushma	Boshqa lar	Jami
Respublikada	2721241	18869	409410	45398	115905	-	3310823
2015.Xorazm viloyati	44281	881	14424	407	735	5389	66117
2016.Xorazm viloyatida	52672	881	14428	349	758	5416	74504
2017.Xorazm viloyatida	56155	422	11404	624	758	6555	75918

(9-rasm)



Mustaqillikka erishgan dastlabki kunlarimizdan boshlab jamiyatimizda ayollarning munosib o'рни va mavqei bo'lishi davlatimizning ustivor siyosatiga aylandi. Ayollar o'rtasida olib boriladigan ishlarning shakllarini kengaytirish, ularning ilmiy va madaniy saviyasini ko'tarish kerak. Shuni unutmaylikki, jamiyatning demokratik o'zgarishlar yo'lidan nechog'lik ilgarilab ketgani, shu jamiyatning ayollarga bo'gan munosabati uning madaniy-ma'naviy saviyasini belgilaydi.

Ayniqsa, keyingi yigirma to'rt yil ichida xotin-qizlarimizning ma'naviy dunyosi, aqliy va jismoniy salohiyati yuksala boshlaganligi ham ayni haqiqat. Prezidentimizning O'zbekiston xotin-qizlariga ko'rsatayotgan g'amxo'rliги tufayli ularning salomatligini tiklash, mustahkamlash va himoya qilishning muhim omillaridan bo'lgan sportga munosabat mustaqillik yillarida tubdan o'zgardi.

Shu sababli jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanyotgan xotin-qizlarning sonini aniqlash va ularning safini kengaytirish maqsadida o'rta ta'lim kollejlarida, akademik litseylarida, kasb xunar kollejlarida, oliy o'quv yurtlarida va kasaba uyushmalarida shug'ullanib kelayotganlarni sonini aniqladik.

Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam ravishda O'rta ta'lim maktablarda 1 sinfdan to 9 sinfigacha bo'lgan qizlarimizning sonini 2 721 241ta tashkil qilsa, Akademik litseylarda shug'ullanuvchi qizlar 18 869 tani, kasb xunar kollejlarning 1 kursidan to 3 kursigacha jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanuvchilar 409 410 nafarni, oliy o'quv yurtlarida esa bu ko'rsatkich 45 398 tani va kasaba uyushmalarida 115 905 nafar jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanib kelayotgan xotin-qizlardan iborat ekanligini aniqlandi. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanib kelayotgan xotin-qizlarning jami sonini 3 310 823 ta tashkil qilayapti.

3.3. Samaradorlikni o'rganish uchun tarqatilgan anketa so'rovnomadagi javoblar tahlili

Biz bu muammoni dolzarbligini bilish uchun Urganch Davlat universiteti talaba qizlari shu mavzuga oid anketa savollari bilan murojat qildik va ulardan quyidagicha javoblar oldik.

Anketa savol – javob

	SAVOLLAR	XA	YO'Q	QISMAN
1	Jismoniy tarbiya darsini yoqtirasizmi ?	83	3	4
2	Jismoniy tarbiya darsini o'qitayotgan o'qituvchining darsi sizga yoqadimi?	75	5	10
3	Jismoniy tarbiya darslarida yangi pedagogik texnologiyalaridan foydalanib dars o'tilganmi?	54	22	14
4	Sport haqidagi kitoblarni o'qiysizmi?	22	31	27
5	Bo'sh vaqtingizda jismoniy tarbiya yoki sport bilan shug'ullanasizmi?	26	34	30
6	Oilangizda sportga bo'lgan munosabat yaxshimi?	61	-	29
7	Oilada jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bilan shug'ullanishga sharoit bormi?	47	21	22
8	Sog'lom turmush tarziga rioya qilasizmi?	49	-	41
9	Talabalar turar joyida tashkil qilingan fitnes klubida shug'ullanasizmi?	34	37	19
10	Universitetda tashkil qilingan sport to'garaklariga qatnashasizmi?	36	24	30

Tadqiqot jarayonida o'tkazilgan so'rovnoma javoblarini yuqorida ko'rsatilgan anketa so'rovnomasida ko'rib chiqishimiz mumkin.

Universitet talaba qizlari ishtirokida o'tkazilgan savolnoma natijalari shuni ko'rsatdiki, talaba qizlar hayotida, jumladan ularning ma'naviy va jismoniy tarbiyasida to'la-to'kis aks etmas ekan. Buni quyidagi taqdim etilgan savollarga olingan javoblardan bilsa bo'ladi.

Savolnomada "Jismoniy tarbiya darsini yoqtirasizmi?" - degan savolga 83 nafar talaba qiz «HA» deb javob qaytarishdi, 3 nafari «YO'Q», 4 nafari esa «QISMAN» deb fikr bildirdilar. Jismoniy tarbiya darslarida talaba qizlarni yetarlicha jismoniy tarbiya va sport to'g'risida nazariy bilimga ega qilish muhimdir.

"Jismoniy tarbiya darsini o'qitayotgan o'qituvchining darsi sizga yoqadimi?" - degan savolga 75 nafar talaba qiz «HA», 5 tasi «YO'Q» va 10 nafari «QISMAN» deb javob berishdi. Talaba qizlar bilan o'tkazilgan og'zaki suhbatlarda ularning aksariyati darslar qiziqarli olib borilishini bildirdilar.

"Jismoniy tarbiya darslarida yangi pedagogik texnologiyalaridan foydalanib dars o'tilganmi?" - degan savolga 54 nafar talaba qiz «HA» deb javob qaytarishdi, 22 nafari «YO'Q», 14 nafari esa «QISMAN» deb fikr bildirdilar. Har bir jismoniy tarbiya darslari jarayonida o'yin, musobaqa va kichik guruhlarda ishlash uslublarini qo'llash orqali darslar o'tilsa maqsadga muvofiq bo'lar edi.

"Sport haqidagi kitoblarni o'qiysizmi?" - degan savolga 22 nafar talaba qiz «HA» deb javob qaytarishdi, 31 nafari «YO'Q», 27 nafari esa «QISMAN» deb fikr bildirdilar. Talaba qizlarimizning jismoniy tarbiya, sport bilan shug'ullanmasliklari ularning jismoniy tarbiya va sportga oid kitoblar mutola qilmasliklarida ekan.

"Bo'sh vaqtingizda jismoniy tarbiya yoki sport bilan shug'ullanasizmi?" - degan savolga 26 nafar talaba qiz «HA» deb javob qaytarishdi, 34 nafari «YO'Q», 30 nafari esa «QISMAN» deb fikr bildirdilar.

"Oilangizda sportga bo'lgan munosabat yaxshimi?" - degan savolga 61 nafar talaba qiz «HA» deb javob qaytarishdi, 0 nafari «YO'Q», 29 nafari esa «QISMAN» deb fikr bildirdilar. Oilada ota-onalarning jismoniy tarbiya va sport to'g'risida kam suhbatlashishlari sportga bo'lgan qiziqishlarini so'ndiradi.

"Oilada jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bilan shug'ullanishga sharoit

bormi?”- degan savolga 47 nafar talaba qiz «HA» deb javob qaytarishdi, 21 nafari «YO’Q», 22 nafari esa «QISMAN» deb fikr bildirdilar.

“Sog’lom turmush tarziga rioya qilasizmi?”- degan savolga 49 nafar talaba qiz «HA» deb javob qaytarishdi, 0 nafari «YO’Q», 41 nafari esa «QISMAN» deb fikr bildirdilar. Ko’pchilik hollarda SST to’g’risida to’liq tushunchaga ega emasliklari oqibatida har xil kasalliklar, ayniqsa gipodinamiya [kam harakatlilik] natijasida semirib ketish ko’payib bormoqda.

“Talabalar turar joyida tashkil qilingan fitnes klubida shug’ullanasizmi?”- degan savolga 34 nafar talaba qiz «HA» deb javob qaytarishdi, 37 nafari «YO’Q», 19 nafari esa «QISMAN» deb fikr bildirdilar.

“Universitetda tashkil qilingan sport to’garaklariga qatnashasizmi?”- degan savolga 36 nafar talaba qiz «HA» deb javob qaytarishdi, 24 nafari «YO’Q», 30 nafari esa «QISMAN» deb fikr bildirdilar.

Ularning javoblarini taxlil qilib shunday xulosaga kelishimiz mumkinki, demak ko’pchilik xollarda xotin-qizlarning sport bilan shug’ullanmasliklari ularni jismoniy tarbiya va sport to’g’risida yetarlicha ma’lumotga ega emasliklarida.

3.4. Talaba qizlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlanishi

Yosh sportchilarni tayyorlash sport mashg'ulotlarining eng muhim tarkibiy qismlaridan hisoblanib, organizmni har tomonlama rivojlantirish, sog'liqni mustahkamlash, jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish va tayyorgarlikning boshqa turlari uchun mustahkam funktsional baza yaratishga yo'naltirilgan jarayon sifatida tushuniladi.

Inson faoliyati qanday maqsad va mazmun yoki qaysi yo'nalishda ijro etilmasin uning pirovard unumdorligi va harakat samaradorligi, o'z navbatida muvofiq jismoniy sifatlar, harakat malakalari, ko'nikmalari va albatta organizmning funktsional imkoniyatlariga asoslanadi.

Ayollarning organizmi erkaklarnikidan bir qator morfologik va funktsional xususiyatlar bilan ajralib turadi. Bu xususiyatlar birinchi navbatda eng muhim biologik vazifa onalik bilan bog'liq.

Kundalik harakat hajmi va shiddati inson salomatligi, uning jismoniy va funktsional shakllanishida muhim ahamiyatga egadir. Lekin barcha harakat turlari, jumladan sport to'garaklarida ijro etiladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlar hajmi hamda shiddati shug'ullanuvchining funktsional imkoniyatlariga mos kelishi yoki hiyolgina yuqori bo'lishi lozim. Chunki biologiya fanida azaldan o'z isbotini topgan qonuniyatlarga ko'ra, ontogenetik taraqqiyotning muayyan bosqichlarida bajariladigan kundalik jismoniy yuklamaning yalpi ta'sir "kuchi" organizmning funktsional 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 funktsional faoliyatini izdan chiqaradi, kayfiyatini tushiradi, uyqusini buzadi, provard 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 funktsional "ob'ekt"larga lokal yoki global potologik asoratlarning yuzaga kelishiga sababchi bo'lishi ehtimoldan holi emas. Aksincha kundalik yoki yalpi mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddati funktsional

imkoniyatdan past bo'lsa jismoniy sifatlarning shakllanishi susayadi, ish qobiliyati kuchaymaydi. Binobarin, kundalik yoki yalpi yuklamalar, shu jumladan, jismoniy tarbiya darslari va trenirovka mashg'ulotlariga oid yuklamalarni shug'ullanuvchilarning yoshi, jismoniy va funktsional imkoniyatlariga qarab "to'liqsimon" printsiptda oshira borish darkor. Demak xotin-qizlar sportiga oid mashg'ulotlarni tashkil qilishda pedagogik va tibbiy nazoratga asoslanish sog'lom barkamol avlod tarbiyalash jarayoning ajralmas qismidir. Shunday ekan jismoniy tarbiya va sport bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlar (jismoniy tarbiya darslari, trenirovka mashg'ulotlari, sport musobaqalari) mazmunini maqsadli rivojlantirish va boshqarish har bir mutahassis (o'qituvchi, murabbiy, tashkilotchi, uslubchi, yo'riqchi) va rahbar shaxslarga katta ma'suliyat yuklashi, ular jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik va sport moslamalariga oid bilimlarni o'zlashtirishlari, muvofiq kasbiy-pedagogik malaka va ko'nikmalarni puxta egallashlari zarur ekanligi isbot talab qilmaydi.

Alohida e'tibor qaratish muhimki, xotin-qizlar sportini samarali tashkil qilish, ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida shug'ullanuvchilar sog'ligi va ularning sport mahoratini shakllantira borish ustivor jihatdan jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlariga bog'liqdir.

Sport amaliyotida jismoniy tayyorgarlik, odatda, ikki bir-biriga chambarchas bog'liq bo'lgan umumiy va mahsus jismoniy tayyorgarlik turlariga bo'linadi.

Hayot davomida inson sog'ligi, uning aqliy va jismoniy faolligi, ko'p yillik sport trenirovkasi davomida sport mahoratining shakllana borishi ustivor jihatdan shu ikki tayyorgarlik turlari mazmuni va darajasi bilan bog'liq.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari oldiga qo'yiladigan asosiy maqsad sog'liqni mustahkamlash hamda yuqori sport natijalariga erishish.

Malakali sportchilarni tayyorlashda maqsadga muvofiq rejalashtirilgan jismoniy, tayyorgarlik texnik taktik mahoratni shakllantirishda va musobaqa davomida yuksak natijaga erishishda nihoyatda muhim omillardan biridir. Rejalashtirilgan jismoniy mashqlarning muvofiq harakat sifatlarini rivojlantirishda kutilgan natijalarni bermaslik holatlari tez-tez uchrab turmasligi uchun o'quv

trenirovka jarayonida qo'llanilayotgan jismoniy yuklamalarning shug'ullanuvchilar organizmi funktsional imkoniyatlariga muvofiqligini e'tiborga olish shu yuklamani maqsadga muvofiq rejalashtirish zarur .

Tadqiqot natijalarini amaliyotda o'rganish.

Anketaga asoslanib haqiqiylikni bilish maqsadida ilmiy tadqiqot olib bordik. Tadqiqot jarayoni Urganch Davlat universiteti talaba qizlari "Alpomish" va "Barchinoy" test sinovlar me'yorlarini topshirdilar(10-jadval). Tadqiqotga 9 ta fakultet bo'yicha qizlarni tanlab oldik.

Xar bir fakultet bo'yicha 10 tadan qizni tanlab oldik va ulardan quyidagi "Alpomish" va "Barchinoy" test sinov me'yorlari orqali tadqiqotimizni o'tkazdik (8-jadval).

“Alpomish” va “Barchinoy” test sinov me’yorlari
18-23 yoshli talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasi.

№	Sinov turlari	Oʻlchov birligi	Oʻgʻil bolalar		Qiz bolalar	
			xisob	koʻkrak nishoni	xisob	koʻkrak nishoni
1	100 metrga yugurish	soniya	14,0	13,5	17,5	17,0
2	Kross 2000 metrga	daq/soniya	-	-	13.30,	12.30,0
3	Kross 3000 metrga	daq/soniya	12.20	12.00,0	-	-
4	Joydan uzunlikka sakrash	sm	220	240	160	180
5	Granata uloqtirish (700gr)	metr	36	40	-	-
6	Granata uloqtirish (500gr)	metr	-	-	18	22
7	Turnikda tortilish	son/marta	12	14	-	-
8	Yerga yotgan xolda, qoʻllar boshning orqasida, gavgani koʻtarish	son/marta	-	-	30	35
9	6 daqiqa ichida yurish- yugurish	metr	1500	1600	1250	1350
10	Suzish 50 metrga	daq/soniya	55,0	50,0	60,0	55,0

(9-jadval)

Urdu Filologiya fakulteti Filologiya va tillarni o`qitish yo`nalishi (102-Ingliz tili)

talaba qizlarining test sinov me'yorlari natijalari

(“Alpomish” va ”Barchinoy” bo'yicha)

T/R	F.I.SH	Sinov turlari					
		100metrga yugurish (sek)	6 daqiqa ichida yurish- yugurish (metr)	2000metga yugurish (sek)	Joydan uzunlikka sakrash (sm)	Granata uloqtirish(500gr) (metr)	Chalqancha yotgan xolda, gavdani ko`tarish (marta)
1	Allashukurova M	18.30	770	18.20,11	180	19	35
2	Anvarbekova Sh	17.52	710	19.25,28	160	18	35
3	Fayzullayeva Y	17.50	680	19.40,10	150	17	30
4	Ganjayeva N	18.00	630	21.40,12	150	16	30
5	Rajapova G	19.35	610	20.35,23	170	17	35
6	Otaxonova G	18.40	660	22.15,22	160	17	35
7	Sardarova M	17.50	740	20.30,55	170	18	30
8	Muhammadova G	18.45	650	22.25,35	150	16	30
9	Ro`zmetova Sh	18.54	680	19.40,45	160	19	35
10	Erkaboyeva X	18.42	750	18.30,52	160	18	35
	Σ	184.63	6880	203.06,08	1610	175	330
	$\bar{X}$	18.46	688	20.36,08	161	17.5	33
	$\bar{X} \pm \sigma$	0.96	82	2.15	19	1.5	2

(10-jadval)

Urdu Texnika fakulteti (116-KXALTE) talaba qizlarining test sinov me'yorlari natijalari
(Alpomish" va "Barchinoy" bo'yicha)

T/R	F.I.SH	Sinov turlari					
		100metrga yugurish (sek)	6 daqiqa ichida yurish-yugurish (metr)	2000metga yugurish (sek)	Joydan uzunlikka sakrash (sm)	Granata uloqtirish(500gr) (metr)	Chalqancha yotgan xolda, gavdani ko'tarish (marta)
1	Abdurahmanova Sh	17.50	730	18.40,10	155	19	30
2	Bekchanova Sh	18.11	680	19.55,11	150	17	30
3	Eshchanova Y	19.23	790	20.40,22	160	16	25
4	Iskandarova H	18.33	760	20.20,14	150	16	35
5	Niyozmetova I	19.45	670	21.50,33	160	17	30
6	Qurbonova M	17.50	760	19.35,35	170	19	35
7	Sapayeva B	18.25	640	22.30,47	160	18	25
8	Shonazarova M	18.50	750	22.20,23	155	16	30
9	Shomurotova N	18.45	690	21.45,11	160	18	30
10	Yusupova G	18.15	780	18.50,12	160	17	30
	$\sum$	185.78	7250	206.35.24	1580	173	300
	$\overline{X}$	18.57	725	20.41,03	158	17.3	30
	$\overline{X} \pm \sigma$	01.07	65	2.00	12	1.7	5

Urdu Turizm va Iqtisod fakulteti Turizm yo`nalishi (162-Mehmonxona)

talaba qizlarining test sinov me'yorlari natijalari

("Alpomish" va "Barchinoy" bo'yicha)

T/R	F.I.SH	Sinov turlari					
		100metrga yugurish (sek)	6 daqiqa ichida yurish-yugurish (metr)	2000metga yugurish (sek)	Joydan uzunlikka sakrash (sm)	Granata uloqtirish(500gr) (metr)	Chalqancha yotgan xolda, gavgani ko'tarish (marta)
1	Abdirahmanova Sh	17.50	760	19.30,22	160	18	35
2	Annayeva G	19.10	780	18.55,23	155	15	35
3	Ataniyozova M	17.53	690	19.40,11	170	16	30
4	Ataboyeva M	18.10	790	21.20,43	155	15	30
5	Erkaboyeva M	18.51	650	19.55,45	160	16	35
6	Jabborova M	18.25	650	19.50,11	150	19	30
7	Qadirova I	19.15	690	19.35,23	150	19	35
8	Qo'ziyeva R	18.45	650	22.40,43	160	18	30
9	Saurova I	17.50	670	20.45,22	160	17	35
10	Salayeva G	19.11	750	19.50,22	170	19	30
	$\sum$	185.33	7080	202.04,41	1590	172	325
	$\bar{X}$	18.53	708	20.20,41	159	17.2	32.5
	$\bar{X} \pm \sigma$	01.03	72	01.6	11	1.8	2.5

(12-jadval)

Urdu Tabiiy fanlar fakulteti (161-Biologiya) talaba qizlarining test sinov me'yorlari natijalari
(“Alpomish” va ”Barchinoy” bo'yicha)

T/R	F.I.SH	Sinov turlari					
		100metrga yugurish (sek)	6 daqiqa ichida yurish- yugurish (metr)	2000metga yugurish (sek)	Joydan uzunlikka sakrash (sm)	Granata uloqtirish(500gr) (metr)	Chalqancha yotgan xolda, gavdani ko'tarish (marta)
1	Atajanova S	18.50	760	20.30,11	170	17	30
2	Bobojanova S	17.50	750	19.35,12	165	16	30
3	Egamberdiyeva M	18.53	780	20.40,23	160	17	35
4	Ollaberganova M	17.06	760	18.20,00	165	17	35
5	Qodirova G	17.57	750	18.55,11	170	18	35
6	Ro'zmetova G	17.52	770	20.50,20	160	19	30
7	Sultanova A	18.57	760	21.30,22	165	17	30
8	Soburova G	17.52	670	20.45,15	155	18	35
9	Vafayeva Y	18.50	770	22.40,10	170	19	25
10	Xasanova Sh	18.08	780	21.35,11	160	17	30
	Σ	182.25	7550	205.35,51	1640	175	315
	$\overline{X}$	18.22	755	20.53,51	164	17.5	31.5
	$\overline{X} \pm \sigma$	01	25	01.9	6	1.5	3.5

(13-jadval)

Urdu Pedagogika fakulteti (161-Maktabgacha ta'lim) talaba qizlarining test sinov me'yorlari natijalari
(Alpomish" va "Barchinoy" bo'yicha)

T/R	F.I.SH	Sinov turlari					
		100metrga yugurish (sek)	6 daqiqa ichida yurish- yugurish (metr)	2000metga yugurish (sek)	Joydan uzunlikka sakrash (sm)	Granata uloqtirish(500gr) (metr)	Chalqancha yotgan xolda, gavdani ko'tarish (marta)
1	Matyoqubova Sh	17.30	780	21.45,10	165	18	35
2	Qalandarova N	18.55	750	23.10,12	145	16	30
3	Rajabova D	17.53	790	22.40,21	160	18	35
4	Saidova N	17.45	790	19.35,22	170	17	25
5	Sattarova D	17.55	760	19.50,43	170	17	35
6	Xajimuratova X	19.51	730	22.25,26	155	18	25
7	Zaripova G	18.40	740	23.35,30	145	16	30
8	Shavkatova T	18.52	680	22.15,08	150	18	35
9	Sherjanova Sh	18.30	670	21.55,30	170	17	30
10	Shokirova D	17.45	770	19.50,42	170	18	35
	Σ	183.06	7460	195.06,06	1600	173	315
	$\overline{X}$	18.30	746	19.50,6	160	17.3	31.5
	$\overline{X} \pm \sigma$	01	44	0.15	10	0.7	3.5

Urdu Kimyoviy texnologiyalar fakulteti (162-guruh KXMT)
talaba qizlarining test sinov me'yorlari natijalari
("Alpomish" va "Barchinoy" bo'yicha)

T/R	F.I.SH	Sinov turlari					
		100metrga yugurish (sek)	6 daqiqa ichida yurish- yugurish (metr)	2000metga yugurish (sek)	Joydan uzunlikka sakrash (sm)	Granata uloqtirish(500gr) (metr)	Chalqancha yotgan xolda, gavdani ko'tarish (marta)
1	Axmedova F	18.00	680	20.35,10	175	16	25
2	Babayeva D	18.10	710	22.10,22	170	16	30
3	Hayitova G	17.50	750	19.50,15	155	17	30
4	Karimova O	17.50	730	19.55,30	160	18	35
5	Komilova X	18.55	650	19.50,54	165	16	30
6	Kuchkarova S	19.25	630	23.25,27	160	17	35
7	Madrimova A	17.40	760	18.55,11	160	18	25
8	Matnazarova A	17.52	640	19.15,44	145	18	35
9	Nazarova E	17.42	770	18.55,25	170	16	35
10	Rahmatullayeva I	19.11	650	20.40,35	150	17	35
	$\sum$	182.58	6970	203.56,57	1610	169	315
	$\bar{X}$	18.25	697	20.35,57	161	16.9	31.5
	$\bar{X} \pm \sigma$	0,75	73	01.8	14	1.1	3.5

(15-jadval)

Urdu Tarix fakulteti (162-163-guruh Tarix) talaba qizlarining test sinov me'yorlari natijalari
(“Alpomish” va ”Barchinoy” bo'yicha)

T/R	F.I.SH	Sinov turlari					
		100metrga yugurish (sek)	6 daqiqa ichida yurish- yugurish (metr)	2000metga yugurish (sek)	Joydan uzunlikka sakrash (sm)	Granata uloqtirish(500gr) (metr)	Chalqancha yotgan xolda, gavdani ko'tarish (marta)
1	Amanbayeva K	17.40	650	19.42,10	160	17	35
2	Bardiyeva Y	17.34	710	20.37,34	165	16	30
3	Ganjayeva G	18.27	610	21.10,33	150	18	30
4	Iskandarova M	19.51	630	20.55,12	170	16	35
5	Jabbarova Sh	17.58	750	21.50,43	165	16	30
6	Qadamova S	18.45	730	20.55,22	155	18	35
7	Qozoqova Sh	19.08	740	19.11,30	170	17	30
8	Ro'ziboyeva M	18.52	740	20.32,24	155	17	30
9	Sabirova Y	17.40	760	19.15,20	160	18	35
10	Sabirova Ch	18.20	750	21.20,55	160	16	30
	Σ	184.25	7070	205.51,71	1610	169	320
	$\overline{X}$	18.42,05	707	20.55,17	161	16.9	32
	$\overline{X} \pm \sigma$	01.08	53	01.43	10	1.1	3

Urdu Fizika- Matematika fakulteti (162-guruh Fizika)
talaba qizlarining test sinov me'yorlari natijalari
("Alpomish" va "Barchinoy" bo'yicha)

T/R	F.I.SH	Sinov turlari					
		100metrga yugurish (sek)	6 daqiqa ichida yurish- yugurish (metr)	2000metga yugurish (sek)	Joydan uzunlikka sakrash (sm)	Granata uloqtirish(500gr) (metr)	Chalqancha yotgan xolda, gavdani ko'tarish (marta)
1	Axmadjanova M	18.09	640	22.25,34	155	18	30
2	Babajanova D	17.55	730	19.45,36	150	17	30
3	Bobojonova Sh	18.45	710	22.30,22	170	17	30
4	Baltayeva M	17.52	730	20.15,18	165	16	35
5	Davletova P	19.25	750	20.50,43	160	17	25
6	Iskandarova M	18.06	630	20.55,36	165	18	30
7	Jumanazarova M	18.40	730	21.45,40	150	16	35
8	Jumaniyozova O	18.53	640	22.50,22	150	17	25
9	Otaboyeva K	19.09	670	23.15,19	160	18	35
10	Sobirova D	17.55	750	20.45,20	170	17	35
	$\sum$	184.81	6980	215.31,83	1595	171	310
	$\overline{X}$	18.48	698	21.53,18	159.5	17.1	31
	$\overline{X} \pm \sigma$	0,93	52	02.07	10.5	0.9	4

(17-jadval)

Urdu Jismoniy madaniyat fakulteti Sport faoliyati yo`nalishi (162-guruh Xotin qizlar sporti)

talaba qizlarining test sinov me'yorlari natijalari

(“Alpomish” va ”Barchinoy” bo'yicha)

T/R	F.I.SH	Sinov turlari					
		100metrga yugurish (sek)	6 daqiqa ichida yurish- yugurish (metr)	2000metga yugurish (sek)	Joydan uzunlikka sakrash (sm)	Granata uloqtirish(500gr) (metr)	Chalqancha yotgan xolda, gavdani ko'tarish (marta)
1	Baxtiyorova Sh	15.52	1100	9.22,41	176	22	60
2	Do'schanova G	14.42	1200	7.40,27	190	23	100
3	Erkinova Sh	14.09	1200	7.57,42	188	20	70
4	Ismailova Y	15.20	1200	7.56,31	182	22	90
5	Nuraddinova A	15.21	1200	8.10,24	186	18	70
6	Qo'chqarova SH	14.30	1200	7.40,24	190	25	100
7	Salayeva M	15.00	1160	7.52,51	178	22	60
8	Tajimuratova Z	14.08	1200	7.42,28	190	23	80
9	Xudayberganova N	15.17	1150	8.19,00	190	28	100
10	Yusupova Z	14.20	1200	7.40,28	190	25	100
	Σ	148.05	11810	80.36,8	1860	228	830
	$\overline{X}$	14.8	1181	8.04,8	186	22.8	83
	$\overline{X} \pm \sigma$	0.6	19	0.64	4	5.2	17

(18-jadval)

**Urdu barcha ta'lim yo'nalishlari talaba qizlarining test sinov
me'yorlari natijalari dinamikasi
(Alpomish" va "Barchinoy" bo'yicha)**

n-90.

№	Urdu ta'lim yo'nalishlari	100metrga yugurish (sek)	6 daqiqa ichida yurish- yugurish (metr)	2000metga yugurish (sek)	Joydan uzunlikka sakrash (sm)	Granata uloqtirish (500gr) (metr)	Chalqan- cha yotgan xolda, gavdani ko'tarish (marta)
1	Filologiya	18.57	725	20.41,03	158	17.3	30
2	Texnika	18.57	725	20.41,03	158	17.3	30
3	Turizm va Iqtisod	18.53	708	20.20,41	159	17.2	32.5
4	Tabiiy fanlar	18.22	755	20.53,51	164	17.5	31.5
5	Pedagogika	18.30	746	19.50,6	160	17.3	31.5
6	Kimyo texnologiya	18.30	746	19.50,6	160	17.3	31.5
7	Tarix	18.42	707	20.55,17	161	16.9	32
8	Fizika - Matematika	18.48	698	21.53,18	159.5	17.1	31
9	Jimoniy madaniyat Sport faoliyati	14.8	1181	8.04,8	186	22.8	83

Urdu barcha ta'lim yo'nalishlari talaba qizlaridan «Alpomish» va «Barchinoy» test sinov me'yorlarini qabul qilib bo'lganimizdan so'ng biz bu natijalarni ko'rib shunday xulosa qilamizki, sport faoliyati (xotin –qizlar sporti yo'nalishi) talaba qizlari test sinovlarini topshirishda qiyinchiliklarga uchramadilar. Chunki ular muntazam ravishda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanib keladilar.

Boshqa ta'lim yo'nalishidagi ko'pchilik talaba qizlar test me'yorlarini topshirishda talab darajasida bajara olishmadi.

XULOSA

1. O'zbekistonning mustaqilligi yillarida respublika prezidenti va hukumati tomonidan juda ko'plab tub islohatlar o'tkazildi. Ularning mazmuni, maqsadi va vazifalari tarkibida xotin-qizlar jamiyat taraqqiyotidagi o'rni ayniqsa onalar va bolalar sog'ligini yaxshilash tadbirlari katta o'rin egallamoqda.

Hayotimiz asosiy ko'rki va millatimiz kelajagi bo'lgan xotin-qizlar har tomonlama sog'lom jismonan baquvvat bo'lishlari uchun jismoniy madaniyatning o'rni beqiyosdir. O'zbekistonda xotin-qizlar sportini rivojlantirish muammolari va istiqbollari o'rganildi. Xorazm viloyatida 2017-yil xisoboti bo'yicha Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam ravishda O'rta ta'lim maktablarda 1-9 sinfigacha bo'lgan qizlarimizning sonini 56155 nafar, Akademik litseylarda shug'ullanuvchi qizlar 422 nafar, kasb xunar kollejlarning 1-3 kursigacha jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanuvchilar 11404 nafarni, oliy o'quv yurtlarida esa bu ko'rsatkich 624 nafarni va kasaba uyushmalarida 758 nafar va boshqa tashkilotlarda 6555 nafar jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanib kelayotgan xotin-qizlardan iborat ekanligini aniqlandi. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanib kelayotgan xotin-qizlarning jami sonini 75918 nafarni tashkil qilayapti.

2. Anketa so'rovnomasi orqali UrDU talaba qizlarini jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan qiziqishini aniqlandi. Xotin-qizlar sportini rivojlantirish faqatgina masalaning moddiy –tehnika jihatlaridan belgilanmaydi, balki shu avlodni global miqyosda jismoniy tarbiya va sportga jalb qilish, mashg'ulotlarni milliy asosda tashkillashtirish va sport mahoratlarini fundamental bo'lishini muhimligiga e'tibor qaratadi.

3. Xorazm viloyatida xotin-qizlarni jismoniy tarbiya hamda sportga jalb etish jarayonini o'rganildi. Ayniqsa «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari talablari bo'yicha tayyorgarlik mashg'ulotlari hamda musobaqalarida bevosita qatnashayotganlar soni ham sifati qoniqarli darajada emas. Xotin-qizlar sportini rivojlantirish sur'atini jadallashtirish, ayniqsa, hududlarda o'quvchi yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga ommaviy jalb qilish hamda ularning muntazam

shug'ullanishlariga sharoit yaratish, umumiy o'rta ta'lim tizimini takomillashtirish bo'yicha qabul qilingan istiqbolli reja vazifalarini izchillik bilan amalga oshirish kabi dolzarb masalalarni Davlat umummilliy dasturiga asosan global miqiyosda samarali hal qilish imkoniyatlarini ochib beradi .

4.Universitet talaba qizlarining jismoniy tayyorgarligining rivojlanishini aniqlandi. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining samaradorligi nafaqat ularning uzluksizligi va muntazamliligi bilan belgilanadi, balki, u mashg'ulotlar hajmi, muddati va ta'sir etish qiymati bilan asoslanishi lozim. Shu bilan bir qatorda xotin-qizlar sportini to'g'ri tashkil qilish, ular organizmini har bir jismoniy sifat va funksional imkoniyatlarini o'ziga xos sensitiv davrlarini e'tiborga olish zarurligi bilan bog'liqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Ш.М.Мирзиёев Буюк Келажакимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга кураимиз Тошкент “Ўзбекистон” 2017 й.
2. Ш.М.Мирзиёев Қонун устуворлиги ва инсон манфаатларини таъминлаш-юрт тараққиёти ва халқ фаровонлигининг гарови. Тошкент “Ўзбекистон” 2017 й.
3. Ш.М.Мирзиёев Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон Давлатини биргаликдабарпо этамиз. Тошкент “Ўзбекистон” 2016 й.
4. O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti I.Karimov Sog'lom xalq, sog'lom millat buyuk ishlarga qodir bo'ladi 2015-yil xisoboti (11.02.2016).
5. Alpomish va Barchinoy masus test me'yorlari 2017-yil 3-iyun.
6. “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida”gi 2015-yil 4-sentyabr. O'zbekiston Respublikasi qonuni. (yangi tahrir)Xalq so'zi 2015-yil 5-sentyabr.
- 7.“Ommaviy sport tadbirlarini yanada kuchaytirish tadbirlari to'g'risida” gi O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2003-yil 4-noyabr qarori. Xalq so'zi 2003-yil 5-noyabr.
- 8.“Sog'lom avlod uchun ordenini ta'sis qilish to'g'risida” gi O'zbekiston Prezidentining 1993-yil 4-mart Farmoni. Xalq so'zi 1993-yil 5- mart.
9. “O'zbekiston xotin-qizlar Qo'mitasi faoliyatini qo'llab quvvatlash borasidagi qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida”gi PF 3434 sonl O'zbekiston Respublikasi Prezidenti 2004-yil 25-maydagi farmoni, Vazirlar Mahkamasining 299-sonli qarori.
10. “O'zbekistonda sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida” gi O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori. Xalq so'zi 1999-yil 27-may.
- 11.O'zbekiston Respublikasi “Konstitutsiyasi”.-Toshkent O'zbekiston.,2014-yil.
- 12.O'zbekiston Respublikasi “Ta'lim to'g'risida”gi qonuni (1997-yil 2-avgust) “Turkiston” gazetasi, 1997-yil 1-oktabr.
- 13.O'zbekiston Respublikasi «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi» qonuni 1997-yil.

14. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Xalqaro kurash assatsiyasini qo'llab quvvatlash" to'g'risida farmoni 1999-yil 1-fevral.
15. Атоев А. К. . Болаларни чаккон, эпчил ва баккуваат қилиб тарбиялаш. - Тошкент.: Ўқитувчи. 1984 й. 143 б.
16. Атоев А.К. Оилада болалар жисмоний тарбиясининг назарияси ва амалиёти.- Тошкент.: Ўқитувчи, 1992 й. 150 б.
17. Атоев А.К., М. Носиров. Жисмоний тарбия ва шахсни ахлоқий тарбиялаш. – Тошкент. 1993 й. 143 б.
18. Akramov J.A. "Bolalarni sportga jalb qilishda ayollarning o'rni". Ayollarning fan va sportdagi o'rni. Ilmiy tezislar to'plami. 2007-yil 5-6-7-bet.
19. "Ayollarning fan va sportdagi o'rni" Ilmiy amaliy anjuman. Ilmiy tezislar to'plami. 2007-yil 14-aprel, 40-41-bet.
20. Буве Н., Штюблер Н., Тектс в спортивный практике- М.ФиС, 1968г, 238с.
21. Дадаян А.В. Эффективность применения нагрузок аэробный направленности для повышения работаспособности борцов разной квалификации. 1996г, 24с.
22. Gonchorova O.V. "Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish". Toshkent 2005-yil, 27-bet.
23. Holbekova U, Villyaeva N, Daurbaeva R. «Talabalar sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati.». Respublika ilmiy Amaliy anjuman. 2005-yil, 67-bet.
24. Иванков Ч.Т. Комплекс методик для совершенствования управления спортивный подготовки борцов. Методической пособие-Тошкент,1991г, 35с.
25. "Jismoniy tarbiya va sport: Davlat, Jamiyat, Shaxs". Xalqaro ilmiy anjuman materiallari. 17-20-noyabr 2005-yil, 48-bet.
26. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiylati. Toshkent 2001-yil,233-bet.
27. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiylati. Toshkent 2001-yil.
28. Kerimov F.A "Sport sohasida ilmiy tadqiqotlar" Toshkent 2003-yil.

- 29.Kerimov F.A, Umarov M “sportda prognozlashtirish va modellashtirish”. Toshkent 2005-yil, 18-bet.
- 30.Матвеев Л.П “Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси”.Москва 1975й
- 31.Masharipov F.T “Talaba qizlar jismoniy tarbiyasi samaradorligini oshirish uslubi” Urganch-2012-yil,uslubiy qo’llanma.
- 32.Нормуродов А.Н. Жисмоний тарбия.Тошкент. Ўзбекистон. 1996 й, 192 б.
- 33.Насриддинов Ф.Н., Шатерников Е.К. Инсон омилини шакллантиришда жисмоний тарбия ва спорт. Тошкент. 1999 й, 140 б.
- 34.Педагогика здоровья.- М.: Педагогика. 1990 й, 288 с.
- 35.Рафиев Х.Т., Хайдаров Б.Т. Жисмоний маданият назарияси. Лексиялар курси.- Самарканд. СамДУ нашри. 2003 й. 96 б.
- 36.Rahimov M.M “ Sport trenirovka asoslari” Toshkent 2006-yil.
- 37.Соғлом авлод тарбияси- буюк давлат қуриш заминидир. Илмий-амалий анжуман материаллари Биринчи қисм. 34 б. Тошкент 1993 й; Иккинчи қисм. 23-78 б. Тошкент 1994 й; Учинчи қисм., 14- 56 б Тошкент 1994 й.
- 38.Salomov R.S. “Sport mashqlarining nazariy asoslari”. Toshkent 2005-yil,83-bet.
- 39.Salomov R.S “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi” Toshkent 2015-yil.
- 40.Tulenova X.B., “Ta’lim jarayonida xarakatli o’yinlarning ahamiyati” ilmiy maqola,”Umumta’lim maktab, akademik litsey kasb hunar kollejlari” jismoniy tarbiyaning dolzarb muammolari” Toshkent 2011-yil.
41. “To’maris” II-Respublika festivalining ilmiy-amaliy anjumani ma’ruzalar matnlari. Respublika ilmiy-amaliy koferentsiyasi. 2001-yil 23-25 iyun, 85-86 bet.
- 42.Xorazm viloyati madaniyat va sport ishlari boshqarmasining yillarga bergan xisobotlari(2004 -2017- yillar).
- 43.Хўжаев Ф. Ўзбекистонда жисмоний тарбия. – Тошкент 1998, 285б.
- 44.Yunusova Y.M. “Sport faoliyatining nazariy asoslari”. Toshkent 1994-yil, 11-bet.
45. “Yoshlar yili” ga bag’ishlangan Respublika ilmiy amaliy anjumani. Sportdagi yuqori darajali yutuqlar muammolari.2008-yil, 36-bet.

- 46.Shakirjanova K.T. “Sportni boshqarish tizimida ayollar ro’lini oshirish”. “Fan sportga” ilmiy nazariy jurnal. 2007-yil, 17-bet.
- 47.Domann G., Domann D., Hagy B. How to teach your baby be physically " superb.- Garden City Park, New York.- 1994.- 334 p.
- 48.Bruhn J.G. The novelty of stress // South Medicine J. - 1987. - № 11.- P. 1398-1406.
- 49.”Iste’dod ziyosi” magistrantlar ilmiy ishlari to’plami 8-jild. Urganch 2017-yil,16-18-betlar.
- 50.iScience XXIII Международная научная конференция 2018 г 26-28 март, 143-148 стр

Internet manbalari

www.satlat.uz

www.ta’lim.uz

www.search.re.uz - O’zbekistonning axborotlarni izlab topish tizimi.

www.pedagog.uz

www.ref.uz. - Referatlar to’plami

www.ziyonet.uz.

www.Google.uz