

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
ALISHER NAVOIY NOMIDAGI
SAMARQAND DAVLAT UNIVERSITETI**

Qo'lyozma huquqida
UDK: 796:396 (575.1)

QOSIMOV BEKZOD ZOIROVICH

**O'ZBEKISTONDA XOTIN-QIZLARNI SPORTGA JALB
ETISHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI**

5A141901- Jismoniy tarbiya va jismoniy ma'daniyat

**Magistr
akademik darajasini olish uchun yozilgan
DISSERTATSIYA**

Ish ko'rib chiqildi va himoyaga
ruxsat berildi.

“Jismoniy ma'daniyat fiziologiyasi va
tibbiy-biologik
asoslari” kafedrasining mudiri
dotsent Aminjanov Sh.A.

Ilmiy rahbar:
professor: Eshnazarov J.E.

M.O'.

SAMARQAND-2011

Mundarija

Kirish.....	1-12
I-BOB. Adabiyotlar sharhi	13-44
1.1. O`zbekistonda xotin-qizlarni salomatligi va turmush madaniyatini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati.	13-21
1.2. O`zbekistonda xotin-qizlarni jismoniy tarbiya hamda sportga jalb etish va qaratilayotgan etibor.	22-28
1.3 Xotin-qizlarining milliy xususiyatlari va xozirgi davr jismoniy madaniyatninng ta`siri.	29-38
1.4 Qizlarning biologik mezotsiklida mashg`ulot jarayonini boshqarish samaradorligini oshirish.	39-44
II-BOB. Tatqiqod masalalari xotin-qizlar sportini rivojlantirish usullari.	45-71
2.1. Sportchi qizlarni tayyorlashda ijtimoiy psixologik xolatlarining ahamiyati.	45-47
2.2. Xotin-qizlar o`rtasida jismoniy madaniyat va sport mutaxassislarini tayyorlash muammolari.	48-54
2.3. Talaba qizlarning jismoniy rivojlanishi ko`rsatkichlari va ularning taxlili.	55-58
2.4. Mahalliy millat qizlarini sport maktablari va soxa bo`yicha mutaxassislikka jalb etishning samaralari.	59-61
2.5. O`zbekistonda xotin-qizlar jismoniy madaniyatini rivojlantirish yo'llari.	62-64
2.6. O`zbekistonda xotin-qizlarni jismoniy tarbiyasi.	65-71
Muxokama	72-73
Xulosalar.....	74-75
Adabiyotlar.....	76-78

Kirish

O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgandan so'ng oradan ko'p o'tmasdan O'zbekistonda Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish axoli o'rtasida yanada ko'proq targ'ib qilish, sog'lom turmush tarzini barpo etish maqsadida 14.01.1992 yili «Jismoniy tarbiya va sport» to'g'risidagi qonuni qabul qilindi.

Respublikamiz Prezidenti Islom Abdug'aniyevich Karimovning jonkuyarligi sportning mohiyatini to'g'ri tushunib uni aholining barcha qatlamlariga targ'ib qilish kerakligi siyosatimizning ustuvor vazifalardan biri ekanligini aytib, shunday so'zlarni misol keltirib o'tgan edi: «Hech bir narsa mamlakatni dunyoga sport kabi tez mashhur qila olmaydi». Bizning ota-bobolarimiz kishilar bilan uchrashganda yoki xayrlashganda, bir-biriga chin yurakdan salomatlik tilashgan. Bugungi kunda yoshlarni o'zini salomatligi to'g'risida o'zi g'amxo'rlik qilishi, yoshlikdan jismoniy tarbiya va sport ko'magida jismoniy kamolatga erishish g'oyalarni singdirish kerak.

Mustaqillikka erishganimizdan so'ng jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlatimizning siyosati darajasiga ko'tarildi. Buning yorqin misoli sifatida mustaqillikka erishganimizdan so'ng jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish maqsadida mamlakatimizda chiqarilgan qonun, farmon va qarorlar soni yigirmadan oshib ketdi, bularning ba'zilarini sanab o'tsak.

1993 yil 18-martda Vazirlar Mahkamasining «Futbolning ommaviyligini rivojlantirish to'g'risida»gi qarori e'lon qilindi.

1993 yil Respublika Prezidenti I.A.Karimovning «Sog'lom avlod uchun» farmoni e'lon qilindi va shu yili 4 mart kuni «Sog'lom avlod» ordenini ta'sis etish to'g'risida Vazirlar Mahkamasining qarori chiqarildi.

1996 yil 13-martda «O'zbekistonda futbolni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi Vazirlar Mahkamasining qarori qabul qilindi.

1994 yil Toshkentda O`zbekiston Respublikasida tennis bo`yicha «Prezident kubogi» tashkil etildi.

1997 yili «O`zbekistonda tennisni rivojlantirish to`g`risida»gi Prezident farmoni e`lon qilindi.

1997 yil 29 avgustda «Ta`lim to`g`risida»gi qonun qabul qilindi va bu 5 bo`lim, 58 moddadan iborat edi.

1998 yil sentyabr oyida birinchi marotaba O`zbek kurashi bo`yicha Toshkent shahrida birinchi jahon chempionati o`tkazildi.

1999 yil «O`zbek kurashini ommaviylashtirish» to`g`risida Prezident farmoni e`lon qilindi.

O`zbekiston Respublikasi Prezidenti 1998 yilda O`zbek kurashi bo`yicha o`tkazilgan jahon chempionatida yo`llagan tabrigida shunday so`zlar bor edi.

«O`zbek kurashida halqimizning ruxiyati, asl hislatlarga azal-azaldan xos bo`lgan fazilatlar mardlik, jasurlik, bag`rikenglik raqibga nisbatan oliyjanoblik, xalollik, insonparvarlik falsafasi mujassamlashgan»

1999 yil 1 fevralda O`zbekiston Respublikasi Prezidentining «Halqaro kurash assosiasiyasini qo`llab quvvatlash to`g`risida»gi farmoni e`lon qilindi.

1999 yil 27 mayda Vazirlar Mahkamasining 271-sonli «O`zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to`g`risida» qaror chiqarildi.

O`zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1999 yil 27 martdagi 271-sonli qaroriga asosan 1999 yil 24 dekabrda «Alpomish» va «Barchinoy» kriteriyalari ishlab chiqildi va buni 2000 yil 1 yanvardan boshlab kuchga kiritish va amalda tadbiq qilina boshlandi va bu hozirgi kunda ham to`liq qo`llanilmoqda.

2000 yil 15 fevralda O`zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «Sog`lom avlod» davlat dasturi to`g`risidagi qarori chiqdi.

2000 yil 26 mayda Oliy Kengash yangi taxrirda «Jismoniy tarbiya va sport» to'g'risidagi qonuni ishlab chiqildi va buni 2 chi chaqiriq, 2 chi sessiyasida qabul qildi.

2000 yil O'zbekiston Respublikasi Prezidentning O'zbekistonda «Uch bosqichli» musobaqa tizimini joriy yetish to'g'risidagi farmoni ye'lon qilindi.

2002 yili 24 oktyabrda O'zbekiston Respublika Prezidentining Farmoni «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida»gi farmoni ye'lon qilindi va 2002 yili 31- oktyabrda Vazrlar Mahkamasining 374-sonli qarori. «Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi» to'g'risidagi qarori e'lon qilindi.

2002 yil 25 dekabrda «Talaba sport uyushmasini tuzish to'g'risida»gi O'zbekiston Respublikasi Oliy va O'rta maxsus ta'lim Vazirligi tomonidan farmoni chiqarildi.

2003 yil «Talabalar musobaqalarini ommaviylashtirish» to'g'risida Oliy va O'rta maxsus ta'lim vazirligi tomonidan farmon chiqarildi.

2004 yil 27 sentyabrda O'zbekiston Respublikasi madaniyat va sport ishlari vazirligini tashkil yetish to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoni chiqdi va e'lon qilindi.

1997 yilda «Ta'lim to'g'risida»gi qonun va kadrlar tayyorlash milliy dasturining qabul qilinishida juda katta ma'no mazmuni bor edi. Yani O'zbekiston Respublikasida uzluksiz ta'lim tizimini joriy etish bilan bog'liq va shunga muvofiq mamlakatimizda yangi qabul qilingan «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonun O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish to'g'risidagi qaror va farmonlar mamlakatimizda «Uch bosqichli» musobaqa tizimining yaratilishiga turtki bo'ldi. Vatan ravnaqi el-yurt tinchligi, halq faravonligi uchun qalb quri kuch-qudratini baxshida etadigan har jixatdan barkamol farzandlarni voyaga yetkazgan yurtning kelajagi buyukdi.

Mustaqillikning ilk kunlaridanoq Prezidentimiz tomonidan asosiy e'tibor inson omiliga qaratilib, mamlakatimizning ijtimoiy-iqtisodiy jabhalarda barqaror sur'atlar bilan rivojlanishi, aholi farovonligini izchil va muntazam ravishda oshirib borish, qishloq va shaharlarimizning yanada obod bo'lishi va yangicha qiyofa kasb etishi borasida g'oyat ulkan yutuqlar qo'lga kiritildi. Xotin-qizlarning oila va jamiyatdagi mavqeini yuksaltirish, onalik va bolalikni muhofaza qilish, sog'lom avlodni dunyoga keltiruvchi onalar salomatligiga e'tibor, yoshlarning har tomonlama yetuk va yuksak ma'naviyatli insonlar bo'lib kamolga yetishlari, sog'lom turmush tarzi targ'iboti kabi masalalar davlatimiz siyosatining ustuvor yo'nalishlariga aylandi. Davlat va jamoat ishlarida xotin-qizlar faolligi oshdi, ijtimoiy-madaniy, iqtisodiyot, sanoat, qishloq xo'jaligi, tadbirkorlik sohalarida ularning o'rnini sezilarli darajada ortdi.

a) Ishning dolzarbligi: Vatanimizda jismoniy tarbiya va sportning jadal rivojlanishi yuqori malakali mutaxassislar tayyorlash bilan chambarchas bog'liq. Yosh avlodning har tomonlama barkamol bo'lishida jismoniy tarbiya va sport asosiy o'rinlardan birini egallaydi. Mustaqilligimiz tufayli davlatimiz tomonidan ishlab chiqarilgan "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" kabi hujjatlarda mamlakatimiz jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirish va Vatanimizning ravnaqini ta'minlaydigan yosh avlodni tarbiyalab voyaga yetkazish uchun muhim tadbirlar ko'zda tutilgan. Jumladan, 1992 yil 14 yanvarda Oliy kengashning yig'ilishida "Jismoniy ma'daniyat va sport to'g'risida" gi qonun qabul qilindi. 1993 yili respublikamiz Prezidenti I.A.Karimovning "Sog'lom avlod" uchun farmoni e'lon qilindi va shu yilning o'zida "Sog'lom avlod" fondi haqidagi qaror qabul qilindi. Keyinchalik, 1999 yil 27 maydagi 271-sonli "O'zbekiston jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora- tadbirlari" to'g'risidagi qonun qabul qilindi va bu qonun 2000 yil 26 may kuni Oliy kengash yangi tahriridagi "jismoniy tarbiya va sport" to'g'risidagi qonun 2-chaqiriq 2 sessiyasida qabul qilindi.

2002 yil 31 oktyabr Vazirlar Mahkamasining 374-sonli qarori "Bolalar sportini rivajlantirish jamg'armasini tuzish" to'g'risidagi va 2002 yil 25 dekabrda

talaba sport uyushmasini tuzish to'g'risida O'zbekiston Respublikasining Oliy va O'rta ta'lim Vazirligi tomonidan farmon chiqarildi. 2007 yil 16 aprelda O'zbekiston Oliy ta'lim muassasalari talabalarining "Universiada-2007" sport musobaqalarini tashkil etish to'g'risida qaror qabul qilindi.

Shunday qilib, ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya uzliksiz ta'lim tizimining eng muhim majburiy qismi bo'lib, davlat ta'lim standartlari, o'quv rejalari va dasturlariga muvofiq yuqori malakali mutaxassislar tayyorlashning me'yoriy hujjatlari belgilab olindi, jismoniy tarbiya va mahalliy byudjetlar hisobidan amalgam oshirilib kelmoqda.

Buyuk rus olimi I.M.sechenov 1862 yilda "Bosh miyaning reflekslari" nomli kitobidabirinchilarda bo'lib, "miya faoliyatining jamiki tashqi ko'rinishlari mushak harakatiga kelib taqaladi", deb ko'rsatgan.

Harakat malakalari fiziologik nuqtai nazardan shakllanish mexanizmi bo'yicha murakkab shartli harakat reflekslaridir. Bu reflekslarning hosil bo'lishi uchun turli analizatorlardan (harakat, vestibulyar, ko'rish va boshqalar) keladigan ma'lumotlar va qanday harakat qilish zarurligi hamda harakatni bajarish xususiyatlari haqidagi axborot muhim ahamiyatga ega. Bunday holatda markaziy asab tizimida harakat reaksiyasining modeli bilan haqiqiy bajarilgan harakat to'xtovsiz taqqoslanadi.

Sportchi yakka kurashda harakat malakalarining shakllanishi fiziologik jihatdan shartli reflekslar mexanizmi bo'yicha yuzaga keladi. I.P.Pavlov va uning shigirdlari tomonidan olib borilgan ishlar shartli reflekslar shartsiz reflekslar asosida yuzaga kelishini ko'rsatgan. Buning uchun birorta shartli ta'sirlovchining ishga tushirilishi shartsiz ta'sirlovchi bilan kuzatilgan. Shartli va shartsiz ta'sirlovchilarni bunday tartibda (barobariga yoki ketma-ket) burilishi bir necha marta takrorlanganda odamda shartli harakat refleksi yuzaga keladi, ya'ni faqat shartli ta'sirlovchi bo'lganda unga javob harakat reaksiyasi kuzatilgan. Bunday shartli reflekslar birinchi tartibli shartli reflekslar deb yuritiladi.

Hozirgi zamonda shartli harakat reaksiyalari, harakat dasturining shakllanishini va dinamik stereotipning funksional ahamiyati haqida aniq ma'lumotlar mavjud bo'lsada ularning bosh miya yarim sharlar po'stlog'ida mexanizmlarning hosil bo'lishi, vaqtincha funksional bog'lanishlarning shakllanishi haqida aniq ma'lumotlar yo'q.

Kurashda hosil bo'lishining hamma bosqichlarida uning ham mushak, ham vegetativ komponentlari shakllanadi. Vegetativ funksiyalarning boshqariluvchi mexanizmga nisbatan ancha sekin bo'ladi. Harakat analizatorining doimiy component bo'lishining integrativ (sintetik) tomonlari o'rganilmagan. Bu sohada adabiyotlarda uning reflektor mexanizmi aniq o'rganilgan bo'lsada, propriotseptiv signal haqidagi ma'lumotlarni adabiyotlarda uchramadik. Yana bir masala haqida kelishib olaylik. Ma'lumki, bir qancha siport turlarida (kurash, boks, sport uyinlari vashunga uxshashlar) harakat bir necha marta to'xtalib, qaytadan boshlanadi. Bunday sharoitlarda kurashchi qisqa vaqt ichida yuzaga kelgan vaziyatni baholashi va unga mos holda harakat qilishi kerak bo'ladi. Bunday sharoitlarda afferent sintez va qayta bug'lanish mexanizmlariqanday tashkil topadi? Oldindan ma'lum bulgan harakat dasturi bosh miya yarim sharlar po'stlog'ining qaysi harakat markazlari orqali amalga oshiriladi? Bu masala hozirgacha o'z echimini topmagan, desak mubolag'a bulmaydi.

Shu bilan birga aytish kerakki, sportning ma'lum to'ri bilan shug'ullanishda orttirilgan tajribalar, harakat malakalari boshqa sport turi bilan shug'ullanishda ekstrapolyatsiya imkoniyatini oshirolmaydi. Masalan, Sport o'yinlaridan futbolda orttirilgan tajribalar boks yoki kurashdagi harakat usullarini ishlatish yo'li bilan qo'llashga yetarli bo'lmaydi.

Shunday qilib, zanjirli harakat malakalarida afferent sintezining yuzaga kelishi uchun qo'yilgan maqsad (motivatsiya), sportda orttirgan tajribalarning fiziologik mexanizmlari adabiyotda ko'rsatilmagan va o'z yechimini topishi darkor

B) ishning ilmiy-amaliy ahamiyati: O'zbek ayollarining kiyinish, zebu-ziynatlarni taqish, bezanish borasidagi sa'y ri, orzu-umidlari qadimgi davrlarda ham boshqa xalqlardan kam Boimagan. Hozirgi mustaqillik davridagi ayollarning milliy madaniyati, ayniqsa milliy va viy kiyimlarni kiyishi, qimmatbaho bezaklarni taqishi, turmush madaniyatini i sohalaridagi amaliy faoliyatlari Yevropa va Osiyo mamlakatlaridagi ayollar yatidan kam emas, balki ustunroqdir ham.

O'zbek xalqining eng ulug'ovor urf-odatlaridan bid sunnat, o'g'il uylantirish |qiz chiqarish to'y marosimlaridir. Bunday ko'p qirralli va keng qamrovli madaniy birlarni o'tkazish uchun har bir ota-ona bir umr yig'inadi, topgan-tutganlarini ndlar baxti uchun sarf etadi. Bu odatlar jahondagi mamlakatlarda kamdan-kam di, desak unchalik lof va mubolag'a bo'lmasligi kerak. Bu yo'lda o'zbek ning or-nomus, qavm-qarindosh, mahalla-qo'shinchilikdagi ma'naviy-nuriy tadbirlar, xayriyalaridagi odamiylik amalga oshirilmoqda. Bu jahon xotin-qizlari orasidagi eng ulug'vor va ustuvor madaniyat hisoblanadi. Lekin, bu faoliyatlar gizida «soya»da qolib ketayotgan eng muhim masalalar yo'q emas. Ya'ni bolalarni |*pavtirish, ulami tarbiyalab voyaga yetkazish maqsadida ko'pchilik ayollar, hatto 1 kelinchaklar ham o'z salomatligi haqida kam darajada g'amxo'rlik qiladi. To'y nlari va boshqa yumushlar uchun pul yig'ish, boylik to'plash, ortiqcha zebu-tlarga Bo'rkanish maqsadida jismoniy va faol harakatlar bilan shug'ullanishni itib qo'ygan yoki umuman bilmaydigan ayollar ko'paymoqda.

Respublika Prezidenti va hukumatning tashabbuslari hamda bevosita xo'rliklari tufayli «Ayollar yili» (1999 yil), «Sog'lom avlod yili» (2000 yil), va bolalar yili» (2001 yil), «Qariyalarni qadrlash yili» (2002 yil), «Obod ilia yili» (2003 yil), "Yoshlar yili", ushbu yil "Qishloq taraqqiyoti va iligi" bunga bag'ishlab o'tkazilayotgan tadbirlar o'z samarasini bermoqda. ng mazmunida «Sog'lom ona-sog'lom bola», «Sog' tanda-sog'lom aql», nol avlod tarbiyasi» kabi muhim shiorlar ostida turli-tuman madaniy-ma'rifiy sport tadbirlari tashkil etilmoqda. Warning negizida asosan xotin-qizlarning tligi, madaniy turmush farovonligin

oshirish, o'quvchi va talaba qizlarning hhunar egallashlari, sog'lom turmush tarzini qurishlari ahamiyat kasb etmoqda.

Ommaviy axborot vositalari, teleradio va san'at saroylari, ulkan sport otlarida xotin-qizlar faoliyati, ulaming zamonaviy madaniyati doimo o'z isini topmoqda.

Iroda To'laganova (katta tennis), Saida (suvda suzish), Yulduz Hamroqulova at) va boshqa iste'dodli sportchi qizlar faqat yurtimizda yoki O'rta agina emas, hatto Osiyo va Jahonga tanilgandir. Shu o'rinda eslash joizki, qillik yillarigacha O'zbekistonda keng tanilgan Rixsi Qozieva (gimnastika, niy madaniyat tarixi), Ozoda Rixsieva (stol tennisi, sport tibbiyoti), Klara nova (aengil atletika), Qosimova R.A. (SamDU) Velilyaeva N.S., Xolbekova U., Dovurboeva R. (Jizzax DPI) kabi ayollar sport va sport fanlari olamida katta xizmat qilib kelayotgan mutaxassis, olimlardir.

Hozirgi Olimpiya zahirarlari kollejlari, sport maktablari, jismoniy madaniyat 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 madaniyat va sport bilan muntazam shug'ullanishlari, o'z salomatliklarini umr bo'yi yaxshi saqlash yo'llarini chuqur o'rganib olishlari lozim.

O'zekiston Respublikasi Prezidenti va hukumatning «Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tashkil etish to'g'risidagi farmon (2002 y. 24 oktyabr) va qarorini (2002 yil 31 oktyabr) amalga oshirishda qishloq va shaharlardagi iqtidorli o'zbek qizlarini sportga jalb qilish lozim. Ularni tarbiyalab yetishtirish hamda jahon sport musobaqalari, ayniqsa Olimpiya o'yinlarida ularning ishtirokini ta'minlashdek murakkab mas'uliyatli tarbiyaviy jarayonlarni amalga oshirish zarurdir.

O'zbekistonning mustaqilligi yillarida Respublika Prezidenti va hukumati tomonidan juda ko'plab tub islohotlar o'tkazildi. Ularning mazmuni, maqsadi va

vazifalari tarkibida xotin-qizlarning jamiyat taraqqiyotidagi o'rni, ayniqsa onalar va bolalar sog'lig'ini yaxshilash tadbirlari katta o'rin egallamoqda.

Yosh avlodni sog'lom qilib tarbiyalab voyaga yetkazishdek muhim ma'suliyat eng awalo onalar zimmasidadir. Bu o'z navbatida onalar va bolalarning salomatligini muhofaza qilish, ijtimoiy-moddiy yordam ko'rsatish, sog'lom turmush tarzini ta'minlashdek keng qamrovli tadbirlarni amalga oshirishni taqozo etmoqda. Shu asosda bog'cha, umumta'lim maktablar, akademik-litseylar, kasb-hunar kollejlari, oliy ta'lim muassasalarida jismoniy madaniyat, sog'lomlashtirish-sport tadbirlarini yuqori saviyada tashkil etilmoqda.

Mahalliy millat xotin-qizlari, ayniqsa o'quvchi-yoshlar va talabalar zamonaviy bilimlarni egallash, kasb-hunarga ega bo'lish, sog'lom turmush tarzini kechirish va boshqa sohalardagi faoliyatlarda amaliy jihatdan ishtirok etmoqda. Bu yo'lda eng zamonaviy kiyimlarni kiyish, zebu-ziynatlar, qimmatbaho buyumlarni taqish, madaniy hordiq chiqarish, turli xil shoular tomosha qilish, zamonaviy estrada qo'shiqlari va raqslariga hamohang bo'lishda yevropa va Amerika hamda Yapon xotin-qizlaridan qolishmayotir. Bu mustaqillik in'om etgan nafis tuhfalarning namunasidir. Chunki, jahonda ijtimoiy-madaniyat, yoshlar san'ati yangi bosqichlarga ko'tarilib, ular barcha xududlarga, shuningdek o'zbek diyoriga ham quyosh nurlaridek tez va keng tarqalib bormoqda.

Osiyo, yevropa, Amerika va Jahon miqyosida yoshlar orasida turli sport turlari bo'yicha turnirlar, chempionatlarning o'tkazilishi yurtimiz yoshlarini ham o'ziga jalb etmoqda. Ular orasida o'zbek qizlari ham faol ishtirok etib, O'zbekiston shuhratini oshirishda katta hissa qo'shmoqda. O'zbek kurashi bo'yicha jahon birinchiliklarining o'tkazilishi o'zbek qizlarining bu sohadagi imkoniyatlari va sharoitlarini ishga solishga da'vat etmoqda. Bolalar sportini rivojlantirish dasturida mahalliy millat xotin-qiz'arini sportga jalb etish, ular orasidan iqtidorli-yoshlarni tan lab olish va tarbiyalashga alohida e'tibor berilmoqda. Chunki, buyuk kelajagimizning ravnaqida sport muhim o'rin egallaydi. Bu yo'lda o'zbek qizlaridan yetuk va mahoratli sportchilar tayyorlash,

ularni jahon sport musobaqalari, ayniqsa olimpiya musobaqalariga safarbar etish eng muhim dolzarb muammolardan biridir.

Bolalar tarbiya muassasalari, barcha turdagi ta'lim muassasalari, ayniqsa oila va mahallalar sharoitida xotin-qizlar sportini ommalashtirish muammolari ham mavjud. Ularni hal etishda eng zamonaviy sport maydonlari, zallari, suv havzalarini kengaytirish, zarur asbob-uskunalar bilan jihozlash, sog'lomlashtirish sport markazlarining tarmoqlarini ko'paytirish, trenajer va turli texnik vositalar bilan ta'minlash zarur bo'ladi. Bunda mavjud bo'lgan barcha jamg'arma uyushmalari, sport tashkilotlari, mutasaddi vazirliklar, homiylar yaqindan turib amaliy jihatdan yordam berishlari zarur bo'ladi. «Sog'lom ona-sog'lom bola-yurt boyligi, el tinchligi» ekanligini barcha kishilar chindildan his etishlari va bu sohalarda faol ishtirok etishlari maqsadga muvofiqdir. Bunday ijtimoiy-tarbiyaviy jarayonlarni barcha kasb-hunar hamda ixtisoslikdagi o'quvchi-talaba yoshlar sidqidillik bilan o'zlashtirishlari, amaliy jihatdan ko'maklashishlari lozimdir.

C) ishning maqsadi va vazifalari:

Qadimiy ajdodlar haqidagi afsonalar, tarixiy manbalar va ilmiy tadqiqotlarning natijalariga aoslanilsa, xotin-qizlar erkaklar va yigitlar bilan ijtimoiy mehnat, ov va turli marosimlarda baravar-teng ishtirok etishgan. «Avesto», «Alpomish», «Go'ro'g'li», «To'maris», «Qirq qiz» kabi tarixiy asarlar va xalq og'zaki ijodi qahramonlarini eslashning o'zi bunday dalillarni isbotlab beradi.

Sharq xalqlarining, ayniqsa hozirgi O'zbekiston hududlarida yashab o'tgan xalqning ijtimoiy-madaniy turmush madaniyati davrlar osha boyib, rivoj topgan. Bularni Abu Ali Ibn Sino, Farobiy, Al-Xorazmiy, Beruniy, Amir Temur, Mirzo Ulug'bek, Alisher Navoiy va boshqa juda ko'p mutaffakkir olimlar, ulug' zotlar hayoti hamda ularning qoldirgan ilmiy me'rosiaridan bilish mumkin. Ularda xotin-qizlar timsoli g'oyat ulug'langan va go'zalliklari, iffat va axloqlari badiiy jihatdan mukammal tavsiflangan.

Sobiq sho'rolarning milliy madaniyatimizni rivojlantirishdagi salbiy ta' bilan bir qatorda xotin-qizlarni ma'rifiy-madaniy jabhalarga boshqarishda u tadbirlar amalga oshirilganligini tan olish lozim bo'ladi. Ularning san'at tibbiyot, pedagogika, ta'lim-tarbiya jarayonlari va xalq xo'jaligining tarmoqlarida xizmat qilib kelgan mahalliy xotin-qizlar misolida faqat tasavvur qolmasdan, balki ularni hozirgi o'rta va katta yoshdagi kishilar inkor qilmaydi.

Yurtimizning ijtimoiy-iqtisodiy, xo'jalik, tibbiyot, ta'lim-tarbiya, fan-t (va boshqa ko'p sohalarida o'z mehnatlari bilan o'chmas iz qoldirgan ayollarni bo'lmaydi.

Takidlash lozimki, umumta'lim maktablar, akademik-litseylar, kas kollejlari, turli xil o'rta maxsus va oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan 6 mln. yoshlarning yarmidan ko'pini xotin-qizlar tashkil etadi. Ularning 75-80% mahalliy millat vakillaridir. Bu juda quvonarli dalil va voqeyelikdir. Lekin ular jismonan zaif, kasalmand, tug'ma nogironlar ham oz emas. Jismoniy madaniy darslarida muntazam shug'ullanuvchilarning 50-60 % dastur talablarini o'z vaqtida o'zlashtirib ola 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», «Universiada» 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 qatnashayotganlar soni ham sifati (texnik natijalar) qanoatli darajada emas. Bularning ob'ektiv va sub'ektiv sabablari juda ko'p.

Eng achinarli tomoni shundaki, o'zbek qizlari, ayniqsa-qishloq sharoitlarid* «jismoniy madaniyat» darslari, to'garak mashg'ulotlari hamda sport musobaqalaridti zo'rma-zo'raki shug'ullanadilar, ya'ni «qoniqarli» baho olish uchunginS qatnashadilar. Bu o'z navbatida jismoniy madaniyat va sportning

salomatlik; jismonan rivojlanish, chiniqish kabi tarbiyaviy jarayonlarni yaxshi bilmaslikni oqibatidir.

Bularning sabablaridan biri ota-onalarning tazyiqi va voyaga yetgan qizlarning sport kiyimlarida o'g'il-yigitlar oldida shug'ullanishga uyalishidir. Lekin zamonaviy madaniy jihatdan rivojlanib borayotgan qizlar bunday holatlarga unchalik elibii berishmasligi amalda sinalmoqda. Ular sportda yaxshi natijalarga erishmoqda. BU yo'lda kurash, suzish, gimnastika, yengil atletika, ayniqsa sharqona yakka kurash bo'yicha tashkil etilgan to'garaklar, markaziy seksiyalar, sport maktablaridagi shug'ullanayotgan o'zbek qizlarini ko'z oldiga keltirishning o'zi kifoyadir.

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. Xozirgi mustaqillik davridagi ayollarning milliy ma`daniyati, ayniqsa miliy zamonaviy kiyimlarni kiyishi, qimmatbaxo bezaklarni taqishi, turmush ma`daniyatini barcha soxalardagi amaliy faoliyatlari Evropa 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`tqazish uchun har bir ota ona bir umr yig`inadi, topgan tutganlarini farzandlar baxti uchun sarf etadi. Bu odatlar jaxondagi mamlakatlarda kamdan kam uchraydi, desak unchalik lof va mubolag`a bo`lmasligi kerak. Bu yo`da o`zbek ayollarining or-nomus, qavm-qarindosh maxalla qo`shnichilikdagi ma`naviy ma`muriy tadbirlar, xayriyalardagi odamiylik amalga oshirilmoqda. Bu jaxon xotin –qizlari orasidagi eng ulug`vor va ustuvor madaniyat hisoblandi.

Lekin, bu faoliyatlar negizida “soya” da qolib ketayotgan eng muxim masalalar yo`q emas. Ya`ni bolalarni ko`paytirish, ularni tarbiyalab voyaga etkazish maqsadida ko`pchilik ayollar, xatto yosh kelinchaklar ham o`z salomatligi xaqida 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.

Respublika Prezidendi va xukumatining tashabuslari xamda bevosita g`amxo`rliklari tufayli «Ayollar yili» (1999), «Sog`lom avlod yili» (2000), «Onalar va bolalar yili», (2001), «Qariyalarni qadrlash –yili» (2002), «Obod mahalla yili» (2003), “Yoshlar yili” , ushbu yil “Qishloq taraqqiyoti va farovonligi”, 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 muxim 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.

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, umum-ta'lim maktablar, akademik litseylar, kasb-hunar kollejlari, turli xil o'rta maxsus va oliy ta'lim muassasalarini taxsil olayotgan qariyb 6 million yoshlarni yarmidan ko'pini xotin qizlar tashkil etadi. Ularning 75-80 % esa maxalliy millat vakillari. Bu juda quvonarli dalil va voqelikdir. Lekin ular orasida jismonan zaif, kasalmand, tug'ma nogironlar xam oz emas. jismoniy tarbiya darslarida muntazam shug'ullanuvchilarning 50-60% dastur talablarining o'z vaqtida o'zlashtira olmaydi yoki keyinchalik xam 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», «universiada» 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 xamda musobaqalarida bevosita qatnashayotgan soni xam 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 xamda sport musobaqalarida z'rama-zo'raki shug'ullanadilar, ya'ni «qoniqarli» baxo olish uchungina qatnashadilar. 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 etgan 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, engil atletika ayniqsa sharqona yakka kurashlar bo'yicha tashkil etilgan to'garaklar, markaziy seksiyalar sport maktablarida shug'ullanayotgan o'zbek qizlarini ko'z oldiga keltirishning o'zi kifoyadir.

Iroda To'laganova (katta tennis) Saida (suvda suzish), Yulduz Xamraqulova (shaxmat), va boshqa estedodli 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 tenisi, sport tibbiyoti), Klara Shokrjonova (Yengil atletika) kabi ayollar sport va sport fanlari olamida katta xizmat qilib kelayotgan odamlardir.

Xozirgi olimpiya o'rinbosarlari kollejlari, sport maktablari, jismoniy tarbiya fakultetlarida taxsil olayotgan bo'lajak mutaxassislar yuqorida nomlari qayd etilgan olimlar izidan borishga harakat qilishlari lozim. qolaversa barcha turdagi kasb-hunar kollejlari, akademik litseylar va oliy talim muassasalarida ta'lim olayotgan o'zbek qizlari ham jismoniy tarbiya va sport bilan muntazzam shug'ullanishlari, o'z salomatliyeklarini umr bo'yi yaxshi saqlash yo'llarini chuqur o'rganib olishlari lozim.

O'zbekiston respublikasi prizidenti hukumatining «Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tashkil etish» to'g'risidagi farmoni (2002 yil 24 oktyabr) va qarorini (31 oktyabr 2002 yil) amalga oshirishda qishloq va shaharlardagi ixtidorli o'zbek qizlarni sportga jalb qilish lozim. Ularni tarbiyalab yetishtirish hamda jaxon sport musobaqalari, ayniqsa olimpiya o'yinlarida ulvrning ishtirokini taminlashdek murakkab masuliyatni tarbiyaviy jarayonlarni amalga oshirish zarurdir.

O'zbekistonning mustaqilligi yillarida respublika prezidenti va xukumati tomonidan juda ko'plab tub isloxatlar 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 etkazishdek muxim mas'uliyat eng avvalo onalar zimmasidadir. Bu o'z navbatida onalar va bolalarni salomatligini muxofaza qilish, ijtimoiy-moddiy yordam ko'rsatish, sog'lom turmush tarzini taminlashdek keng qamrovli tadbirlarni amalga oshirishni taqozo etmoqda. Shu asosda bog'cha tomosha qilish zamonaviy estrada qo'shiqlari va raqslariga xamohang bo'lishda Evropa va Amerika xamda Yapon xotin qizlaridan qolishmayotir. Bu mustaqillik inom etgan nafis tuxfalarning namunasi. Chunki jaxonda ijtimoiy-ma'daniyat yoshlar sanati yani bosqichlarga ko'tarilib, ular barcha xududlarga, shunigdek o'zbek diyoriga xam quyosh nurlaridek tez va keng tarqalib bormoqda.

Osiyo, Evropa, Amerika va jaxon miqyosida yoshlar orasida turli sport turlari bo'yicha turnirlar, chempionatlarning o'tkazilishi yurtimiz yoshlarini xam o'ziga jalb qilmoqda. Ular orasida o'zbek qizlari xam 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 davat etmoqda. Bolalar sportini rivojlantirish dasturida maxalliy millat xotin-qizlarini sportga jalb etish, ular orasidan iqtidorli yoshlarni tanlab olish tarbiyalashga aloxida e'tibor berilmoqda. Chunki buyuk kelajagimizning ravnaqida sport muxim o'rin egallaydi. Bu yo'lda o'zbek qizlaridan etuk va maxoratli sportchilar tayyorlash ularni jaxon sport musobaqalarida aybiqu olimpiya musobaqalarida safarbar etish eng muxim dolzarb muammolardan biridir.

Bolalar tarbiya muassasalarida barcha turdagi ta'lim muassasalari ayniqsa iola va maxallalar sharoitida xotin-qizlar sportini ommalashtirish muommolari xam mavjud. Ular xal 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, mutasadi vazirlaiklar xomiyalar 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 soxalarda faol ishtirok etishlari maqsadga muofiqdir.Bunday ijtimoiy tarviyaviy jaroyonlarni barcha kasb hunar hamda ixtisoslikdagi o'quvchi talaba yoshlar sitqi dillik bilan o'zlashtirishlari, amaliy jixattan ko'maklashishlari lozimdir.

Respublika xotin-qizlar jismoniy tarbiyasi, ayniqsa mahalliy millat xotin-qizlarini sportga jalb etishda murakkab muammolar mavjud.

O'zbekistonning mustaqilligini mustahkamlash, uning istiqbolim rivojlantirishda olib borilayotgan barcha siyosiy, ijtimoiy, iqtisodiy va madaniy tadbirlar muayyan maqsadga qaratilgandir. Bunda aholining tinchligini saqlash. moddiy va ma'naviy boyligini tobora oshirish, ularning sog'ligini yaxshilash, 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 luyidagilarga e'tibor berishlari lozim:

1.Respublika Prezidentining «Sog'lom avlod uchun» ordeni haqidagi farmonining mohiyatini o'rganish va uni targ'ibot qilish.

2. "Sihat-salomatlik yili" davlat dasturim 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, kollejlari va oliy ta'lim muassasalarida olib borilayotgan jismoniy tarbiya darslarida va sport mashg'ulotlarida qizlarning shug'ullanishi sport musobaqalarida qatnashishi keskin kamaydi.

1993 yil 4 martda Respublika Prezidenti farmoni bilan «Sog'lom avlod uchun» ordeni ta'sis etildi. Bu orden xaqidagi 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.

Tabiat va jamiyat taraqqiyoti qonunlarida insonni tarbiyalash, uni jismonan yetuk qilib yetishtirishda oila, maktab, 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 awalo 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 kamquvatligi, kasalmandligi, ob'ektiv-subektiv 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.

O'tmish ajod-avlodlarimiz tarixiy, madaniy va ma'naviy katta boylik qoldirgan. Oyibarchindek 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. Bu o'rinda Respublika radiosi o'quvchi qizlarning salomatligi xaqida «Alanga» dasturidagi ma'lumotlari, pand-nasihatlar e'tiborga loyiqdir. Ya'ni bunda mehnat va jismoniy tarbiyaning farqlarini tushuntirib bormoqda.

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 icishilarda 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 kamquwatlilik, 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 avvalo eng yoshlikdan o'rganish, unga odatlanish, ehtiyoj sifatida sezish kerak bo'ladi.

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 maktablarning sport zallarida barcha yoshdagi va nogiron ayollar uchun ixtisoslashtirish guruhlarini faoliyat ko'rsatmoqda. Ularda oddiy mashqlar, raqs elementlari, uqalash (massaj), suvda suzish va chiniqish mashqlari berib borilmoqda.

Xotin-qizlar, ayniqsa yosh onalarga turli xil jismoniy mashqlarni o'rgatish uchun mahallalarda, oilalarda, qizlar, ayollarning davralarida (gaplarda) sog'lomlashtirishga doir tadbirlar tashkil qilish, tushuntirish va maslahatlar berish seminarlarini uyushtirish lozimdek ko'rinadi.

Maktabgacha bolalar muassasalari, maktablar, kasb-hunar kollejlari va oliy ta'lim muassasalari hamda ishlab chiqarish korxonalari, shuningdek mahallalarda turii

xil sog'lomlashtirish ishlarini tashkit qilish uchun mahalliy xotin-qizlardan mutaxassis xodimlar tayyorlashni yanada kengaytirish lozim. Buning uchun O'zDJTI, Oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya fakultetlan, pedagogika koltejlari 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 mutnkin bo'ladi. Shuningdek, Respublikadagi jismoniy madaniyat taraqqiyoti, ayniqsa xotin-qizlar bilan olib borilayotgan ilg'or tajribalar Samarqand, Toshkent 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 c'zlashtirib olishlariga jiddiy e'tibor berish lozim.

1.2. O`zbekistonda xotin-qizlarni jismoniy tarbiya hamda sportga jalb etish va qaratilayotgan etibor.

Xayotimiz asosiy kurki va millatimiz kelajagi bulgan xotin-kizlar har tomonlama soglom jismonan bakuvvat bulishlari uchun jismoniy madaniyatning urni bekiyosdir. Ibn Sino aytganidek soglom tanda sog akl. Xozirgi kunda yurt boshimiz xotin-kizlar sportini barcha turlarini zamon talabi darajasida rivojlantirishga katta etibor bermokda.

Xotin-kizlar organizmi bir kator morfologik va funksional xususiyatlari bilan erkaklarnikidan farq kiladi. Bu xolat ular amalga oshiradigan jismoniy faoliyatga ta`sir kilmay kolmaydi, shuning uchun ham xotin-kizlarning sport turi bilai shugullanishida ayollar organizmining uziga xos xususiyatlarini hisobga olish zarur.

Yosh sportchi-kizlarni tayyorlash va ularning maxoratatini oshirish uchun, sport mashgulotlarining kandy tashkil kilish va utkazishga boglikdir. Sport mashgulotlarini tashkil kilishda, sportchi - kizlarning shaxsiy xususiyatlarini urganish zarurdir. Bu esa mashgulot guruxdarini yangilar va . kichik malakali sportchilar hisobiga tuldirib borishda juda muxim rol uynaydi.

Katta maxoratatli sportchilar shaxsiy reja asosida mashgulot utkazadilar, ya`ni kup mashk kilgan sari jismoniy mashklarga kam kuch sarflab bajaradigan bulib boradi. Harakatlarni bajarish esa avtomatlashib, harakat malakasi hosil bula boradi. Natija shuni kursatadiki, jismoniy yuklamani oshirib borib mashklarni esa murakkablashtirib borishni takozo etadi.

Guruxlarni tuldirib borish murabbiy va vrachning asosiy ishlarining muxim boshlangich etapi hisoblanadi. Buning maksadi shugullanuvchilarning sogligi, jismoniy tayyorgarligi va mashk kilganligi jixatidan bir xil bulgan guruxlar tashkil etishdir. Bu mashgulotlarning odam organizmiga zararli ta`sirning oldini oladi, jismoniy tarbiyaning kaysi vosita va usul orkali utkazishni kursatib beradi. Ammo

birga mashgulot utkazganda ham sportchilarning individual xususiyatlariga e'tibor berilishi zarur.

Bir turdagi shugullanuvchilar guruxini tuldirishda va ularga ta'alukli reja tuzishda ularning yoshi, jinsi, salomatligi, shugullanganligi darajasi kabi va yashash sharoitiga e'tibor berish kerak. Yosh xususiyatlarini hisobga olish birinchi darajali ahamiyatga egadir. Har bir yoshdagi kizlarning uziga xos ma'lum funksional imkoniyatlari buladi. Bu imkoniyatlar shugullanuvchilarga jismoniy yuklamani tanlashga yordam beradi.

Sport mashgulotlarga kabul kilishning shartlaridan biri shugullanuvchilarning salomatlik xolatidir. Sport mashgulotlarga kuyish uchun birinchi navbatda tibbiy kurikdan utishi shartdir. Natijada shugulllanuvchining sport bilan shugullanishi mumkinmi va kaysi sport turi bilan shugullanish sogligiga foyda keltirish mumkinligini aniklanadi.

Guruxlarni tuzish va tuldirishda, mashgulotlar rejasini tuzishda sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini va sport stajini hisobga olish zarur. Chunki yangi sport bilan shugullanuvchilarga nisbatan shugullanib yurgan sportchilar murakkab ishni tez bajaradilar va uzok muddat davomida jismoniy mashklarga bardosh beradilar.

Mashgulotlar rejasini tuzishda shugullanuvchi xotin-kizlar organizmining xususiyatlarini, ukish va turmush, kasb sharoitlarini ham hisobga olish kerak.

Shuning uchun murabbiy va tibbiy xodim, ayollar organizmi to'g'risida ma'lum bir bilimlarga ega bulishi shugullanuvchilarning kasb, ukish, turmush sharoitlari bilan yaxshi tanish bulishlari kerak. Turmush sharoitlari nerv tizimiga, uyku sifatiga, ish va sport mashgulotlaridan sung tulik dam olishga salbiy va ijobiy ta'sir kilish mumkin. Murabbiy bu sharoitlarini hisobga olib, sportchining turmushini yaxshilashga iloji boricha yordam kilishi kerak.

O`quv mashgulotlarini tuzish jarayonida quyidagi asosiy tamoyillarga amal qilishini tavsiya qilamiz:

1. Mashgulotlarning muntazam olib borish va jismoniy mashklarni kayta-kayta takrorlab bajarish;
2. Jismoniy yuklamani navbatma-navbat oshirib borish;
3. Mashk qilish va dam olishni almashtirib olib borish;
4. Har tomonlama jismoniy tayyorgarlikga erishishni ta`minlash;
5. Ayollar organizmining xususiyatlarini mashgulotlar jarayonini tuzishda hisobga olish juda muximdir;

Biz tavsiya qilayotgan yukoridagi tadbirlar amaliyotda sinab kurilgan, yosh sportchilarni maxoratining oshishida muxim omil bulib xizmat kiladi.

O`zbek kurashining jaxon buylab parvozi boshlangan kundan, xotin - kizlar kurashi ham shiddat bilan parvoz kila boshladi. 1999 yil 7 iyunda Rossiyaning Bryansk shaxrida utkazilgan ayollar urtasidagi xalkaro turnir, 2000 yil 6-7 may kunlari Rossiyaning Tver shaxrida ugil va kiz usmirlar urtasida birinchi jaxon chempionati, 2000 yil 13-17 iyul kunlari Turkiyaning Antaliya shaxrida kurash buyicha erkaklar va ayollar urtasida ikkinchi jaxon chempionati utkazildi. 2000 yilning 1-3 oktyabrda Buyuk Britaniyaning Bedford shaxrida Islom Karimov xalkaro turniri erkaklar, ayollar va faxriylar urtasida utkazildi. 2001 yil 28-29 aprel Toshkent shaxrida utkazilgan birinchi Osiyo chempionatida kizlar ham katnashdi. 2001 yil 11 noyabrda Buyuk Britaniyaning Dortford, Kent shaharlarida Islom Karimov xalkaro turniri bulib utdi. Bunda yoshlardan ugil va kizlar urtasida, kattalardan erkaklar va ayollar urtasida kurash musobakalari utkazildi.

2007 yil 13-14 aprel kunlari Termiz shaxrida Prezident sovrini uchun an`anaviy al-Haqim at-Termiziy xotirasiga bagishlangan VIII xalkaro turnirda ayollar urtasida ham birinchi jaxon chempionati bulib utdi. Bu dastlabki katta xalkaro musobakalarning tashkil etilishi va utkazilishi o`zbek kurashi tarixida muxim vokealar sifatida ahamiyat kasb etadi.

Xotin - kizlarimiz ishtirokida utkazilayotgan Respublika va xalkaro nufuzli musobakalar boshka sport kurashlari turlariga nisbatan nixoyatda kupayib ketdi. Bu esa xotin - kizlarimizning xalol o`zbek kurashiga bulgan kizikishining yorokin dalilidir.

1999 yil 1 fevraldagi «Xalkaro Kurash Assotsiatsiyasini kullab - kuvvatlash to`g`risida»gi PF-2211-sonli O`zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoniga asosan, viloyatda xotin - kizlar kurashini yanada rivojlantirish, xotin - kizlarni mardlik, jasurlik, xalollik, insonparvarlik, Vatanga muxabbat ruxida tarbiyalash hamda ayollarni sport orkali soglomlashtirish ishlarini rivojlantirish, ayollar kurashi ommaviyligini oshirish maksadida 2005 yilning 6 sentyabrida «Xotin - kizlar kurash federatsiyasi»ni tashkil kilish to`g`risida Surxondaryo viloyati xokimining 155-sonli karori kabul kilindi. 2006 yil 30 mart kuni 76-rakam bilan ruyxatdan utdi. Respublikada yagona hisoblangan «Xotin - kizlar kurash federatsiyasi» birinchi marta Surxondaryo viloyatida tashkil etildi. Federatsiyaning bulimlari sifatida viloyatning barcha shahar va tumanlarida «Barchinoy kurash klub»lari tashkil etildi va faoliyat kursatmokda.

Yukoridagi mazkur karorlarga asoslanib, Madaniyat va sport ishlari vazirligining, O`zbekiston Respublikasi Kurash Federatsiyasining tashabbusi bilan 2006 yilning 14-16 aprel kunlari Termiz shaxrida xotin - kizlar urtasida birinchi marotaba O`zbekiston Respublikasi chempionati bulib utdi. Musobakada Surxondaryo viloyati terma jamoasi birinchi urinni egallab, jaxon chempionatiga ishtirok etish uchun Birlashgan Arab Amiriligiga yullanma oldi. Ta`kidlash joizki, xotin - kizlar terma jamoamiz jaxon mikyosida yaxshi natijalarga erisha olmayapti. Buning birinchi sababi xotin- kizlar orasida erkaklarga nisbatan o`zbek kurashining ancha kiyin ommalasha boshlaganligi, kurash sport turlari fakat erkaklar sport turi hisoblanib kelganligidir. Ikkinchi sababi shundaki, xotin - kizlar kurashiga oldin erkaklar bilan mashgulot utkazuvchi murabbiylarning jalb kilinishidir. Amaliyot shuni kursatmokdaki xotin-kizlar mashgulotlarining barcha murabbiylari erkaklar bulib, kup joylarda ugil va kiz bolalar mashgulotlarga birga katnashadi. Uchinchi

sababi - erkak kurashchilarning mashg'ulotlari metodikasi, tuzilishi, yuklamalar me'yori, ayollar kurash mashg'ulotlaridan tubdan farq qiladi.

Amaliyotda murabbiylar erkaklar kurashi mashg'ulotlari kanday bulsa, shundayligicha uzgarishlarsiz «kuchirib» kuymokdalar. Birok, xotin - kizlar organizmi bir kator morfologik va funksional xususiyatlari bilan erkaklarnikidan farq qiladi. Bu xolatlar hisobga olinmayapti. Yukoridagi kamchiliklar kupol pedagogik xatolar hisoblanib, jaroxatlanish, zurikishlar sport natijalarining bekarorligi va xotin-kizlarning kurash mashg'ulotlariga kizikishining pasayishi kabi illatlarga olib kelishi mumkin. Tashkiliy-boshkarish ishini xal kilishdan tashkari, yukori darajali xotin-kiz kurashchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish lozimdir. Ayollar sporti kurashi turlari tarakkiyotida, ularning sogligiga salbiy okibatlar keltirib chikarmasdan yukori sport natijalariga erishishning samarali yullari ustida maxsus tadkikotlar utkazish maksadga muvofikdir.

Xotin-qizlar manfaatlari – doimiy e'tiborda

Samarqandda xotin-qizlar qo'mitalari faoliyatini yanada kuchaytirish, aholining reproduktiv salomatligini mustahkamlash borasidagi ishlarni takomillashtirish masalalariga bag'ishlangan yig'ilish bo'lib o'tdi.

Viloyat hokimi O'.Barnoyev boshqargan yig'ilishda Prezidentimizning 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, 2009 yil 13 aprelda qabul qilingan «Ona va bola salomatligini muhofaza qilish, sog'lom avlodni shakllantirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida»gi hamda 2009 yil 1 iyulda imzolangan «2009-2013 yillarda aholining reproduktiv salomatligini mustahkamlash, sog'lom bola tug'ilishi, jismoniy va ma'naviy barkamol avlodni voyaga yetkazish borasidagi ishlarni yanada kuchaytirish va samaradorligini oshirish chora-tadbirlari Dasturi to'g'risida»gi qarorlari ijrosi yuzasidan viloyatda olib borilayotgan ishlar atroflicha muhokama etildi.

Prezidentimiz farmoni asosida viloyatda tuzilgan doimiy ishlovchi komissiya tomonidan xotin-qizlarning jamiyat hayotidagi ijtimoiy-siyosiy faolligini oshirish, manfaatlarini himoya qilish va ularni har tomonlama qo'llab-quvvatlash borasida keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda. Xususan, xotin-qizlar bandligini ta'minlashga alohida e'tibor qaratilayotir. 2009 yilda viloyat bo'yicha 35500 dan ziyod xotin-qiz ishga joylashtirildi. Tijorat banklari tomonidan 2800 nafar ayolga turli miqdorda kredit ajratildi. Joriy yilning dastlabki choragida xotin-qizlar uchun 11 mingdan ziyod ish o'rni yaratildi. Banklar tomonidan ajratilgan besh milliard so'mlik kredit hisobidan besh yuz nafarga yaqin ayol o'z tadbirkorlik faoliyatini boshlash imkoniga ega bo'ldi.

Mahalla fuqarolar yig'inlarining diniy ma'rifat va ma'naviy-axloqiy tarbiya masalalari bo'yicha maslahatchilari tomonidan ham joylarda muayyan ishlar amalga oshirilmoqda. Ayni paytda viloyatdagi 1100 mahallada maslahatchilar tomonidan hududdagi ijtimoiy-ma'naviy muhitni yanada mustahkamlash, xotin-qizlar va yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzi, oila va nikoh asoslarini keng targ'ib etish, yosh oilalar bilan ishlash borasida maqsadli dasturlar asosida ish olib borilmoqda.

Aholining reproduktiv salomatligini mustahkamlash hamda ona va bola salomatligini muhofaza qilish, jismoniy va ma'naviy barkamol avlodni shakllantirish, shuningdek, xotin-qizlar va yoshlarni sportga keng jalb etish masalalari bo'yicha ham qator ishlar amalga oshirilmoqda. Tibbiyot xodimlari va mutaxassislardan iborat guruhlar mahallalar, o'quv muassasalarida aholi tibbiy madaniyatini yanada oshirishga qaratilgan keng ko'lamli axborot-targ'ibot ishlarini olib bormoqda. O'lis qishloqlar aholisi, tug'ish yoshidagi ayollar malakali mutaxassislar ishtirokida shu hududlarning o'zida tibbiy ko'rikdan o'tkazilmoqda.

Yig'ilishda mazkur hujjatlar ijrosini ta'minlash borasida yo'l qo'yilayotgan kamchilik va nuqsonlar ham ko'rsatib o'tildi. Jumladan, xotin-qizlarni kasanachilik va hunarmandchilik asosida bandligini ta'minlash ishlarini yanada kuchaytirish, ularga ajratilayotgan imtiyozli kreditlar miqdorini oshirish zarurligi ta'kidlandi.

Xotin-qizlarning sport bilan shug'ullanishi uchun mahallalar, maktab va kollejlardagi sport inshootlaridan samarali foydalanish lozimligi qayd etildi. Noqonuniy va qarindoshlar o'rtasida nikohlarning oldini olish, bu borada FXDYO va diniy idoralar rahbarlari, mahalla oqsoqollari va maslahatchilarning mas'uliyatini, ota-onalar javobgarligini oshirish alohida ahamiyatga ega ekaniga e'tibor qaratildi.

Yig'ilishda O'zbekiston Respublikasi Bosh vazirining o'rinbosari, Xotin-qizlar qo'mitasi raisi F.Akbarova so'zga chiqdi.

1.3 Xotin-qizlarining milliy xususiyatlari va hozirgi davr jismoniy madaniyatning ta'siri.

Qadimiy ajdotlar haqidagi afsonalar, har hil manbalar va ilmiy tadqiqotlarning natijalariga asoslanilsa, xotin-qizlar erkaklar va yigitlar bilan ishtimoiy mehnat, ov va turli marosimlarda barobar-teng ishtirok etishgan. “Avesto”, “Alpomish”, “Go'ro'g'li”, “To'maris”, “Qirq qiz” kabi tarixi asarlar va xalq og'zaki ijodi xahmonlarini eslashning o'zi bunday dalillarni isbotlab beradi.

Sharq xalqlarining, ayniqsa hozirgi O'zbekiston xudutlarida yashab o'tgan xalqning ijtimoiy-madaniy turmush mafaniyati davrlari osha boyib, rivoj topgan. Bularni Abu Ali IbinSino, Farobiy, Al Xorazmiy, Bweruniy, 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. Markaziy Osiyo va hamda ularning madaniyati, marifati chuqur o'rinish qinishi (IX-XIX asr) xotin-qizlarning ishtimoiy-ruhiy holatlari va tashqi yinish madaniyatiga o'z tasirini o'tkazdi. Shu asoada ayollarga va hatto endi voyaga yetayotgan qizlar ham paranjida yurish madaniyati odat tusiga aylangan. Ularning bir tomonlari hozirgi davrda ham “xijob” shaklida saqlanib, davom etib kelmoqda. Xotin-qizlarning paranjida yurish mahalliy kishilarning xoxish va istaglariga asosida xilma-xil mazmunlarni keltirib chiqarganligini takidlash lozim bo'ladi. Yaniy ko'vchaga chiqmaslik, ariqdan sakrab o'tmaslik, xatto yaqin qarindoshlar oldida ham yuzini bokitib so'rashish va xokaza Bunday jihatlar Arab mamlakatlarida to'la taqiqlanmagan. Buni “Muhammadin Rasululloxo”(1997), “Vijdon”na boshqa arab kinolarida ko'rish mumkin. “Xijib” va paranjilarda yurgan xotin-qizlarning barchasi ham vijdoni pok' xalol, eriga to'la sadoqatli deb bo'lmaydi. Bunday hayotiy voqeliklar xaqida “Paranji sirlari”, “Gulsara”, “Nurhon” va boshqa ko'kgina giramatik asarlarda (p'savar) o'z ifodasini topgan. Ma'lumki XIX asrning II yarmida Char Rossiyasi Markaziy Osiyoni o'ganish

maqsadida o'z vakillari, olimlarni tez- tez yuborib turgan. Ular mahalliy millat madaniyatini tarqata boshlagan. Oqibatda zo'ravonlik bilan Char Rossiyasi Markaziy Osiyoni o'zining mustamlakasiga Rus tuzem maktablari, diramatik, asrlar sirk, turli xil tomshlari bilan mahalliy millat orasiga kirib borgan va o'z maqsadlari yo'lida turli madamiy – ma'rifiy tadbirlarni tashkil qilishga. Bunmday jihatlar ayniqsa 1917-yildagi oktabr inqilobidan keyin yangi shki 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 misolida qiyin emas. Ular haqidagi juda ko'p kitoblar, maqollar, tarixiy muzeylatning ekispanatlari guvohlik beradi. Qadimgi davirlarda xotin-qizlar uchun mahsus madrasalar bo'masda, uy sharoitida podsholar, hanlarning saroylarida xotin-qizlar tahsil olishgan. Natijada Uvaysy, Nodirabegi kabi isdedotli shoirlar, davlat arboblari yetishib chiqqan (XVII-XVIII asr) .

Islom dini tatqid etgan ba'zi bir ma'rifiy – madaniy jihatlariga qaramasdan xotin-qizlar orasida ishtimoy –mehnat va turmush sohasida taroqiyparvarlar bo'lishgan. Bu jihatlar aynisa sobiq sho'rolar (savetlar) mustamlakachligi va istilosi davrida bir muncha “Uyg'onish” davriga aylangan. Bunda Xamza Hakimzoda, Sadiridin Ayniy, Qoriy-niyoziy, Behbudiy va boshqa ko'pgina madaniyat arboblari, ma'rifatparvarlarining ro'li katta bo'lgan. Natijada Tamaraxonim , Gavhar Raximova (opa singil Petrosyanla, Farg'na) Xalima Nosirova, Lutfixonim Sarimsoqova, Sora Eshonto'rayova, Mukarrama Turg'unboyova kabi atoqli artistlar, Zulfiya Israilova, Oydin Sobirova, Saida Zununuva kabi shoirlar, Oliya Sultonova (ipakchilik, Farg'ona), Mastura Azizova (tiraktor haydovchi, urush va kiyingi yillarda, Samarqand), Tursunoy Oxunova (paxtachilik, Yangi yo'l) kabi mexnatkash ayollar, Yodgor Nasiridinova, Raxima Boboyova, Vasila Sodiqova kabi davlat va partiya arboblari, Hadicha Suloymonova (Huquqshunos) Aminova (tarix kabi ilim fan namayondalari yetishib chiqqan va ular xalq va vatanga xizmat qilishib kelganlar.

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

Markaziy Osiyo va boshqa xududlarni arablar tomonidan istilo qilinishi (V-VIII asr) hamda ularning madaniyati, ma'rifa^f chuqur o'rnashib qolinishi (IX-XIX asr) xotin-qizlarning ijtimoiy-ruhiy holatlari va tashqi kiyinish madaniyatiga o'z ta'sirini o'tkazdi. Shu asosda avollar va hatto endi voyaga yetayotgan qizlar ham paranjida yurish madaniyati odat tusiga aylangan. Warning bir tomonlari hozirgi davrda ham «hijob» shaklida saqlanib, davom etib kelmoqda. Xotin-qizlarning paranjida yurishi mahalliy kishilarning xoxish va istaklari asosida xilma-xil mazmunlarni keltirib chiqarganligini ta'kidlash lozim bo'ladi. Ya'ni ko'chaga chiqmaslik, ariqdan sakrab o'tmaslik, hatto yaqin qarindoshlar oldida ham yuzni bokitib so'rashish va hokazo Bunday jihatlar Arab mamlakatlarida to'la taqiqlanmagan. Buni «Muhammadin Rasululloh» (1997yil), «Vijdon» va boshqa arab kinolarida ko'rish mumkin.

«Xijob» va paranjiida yurgan xotin-qizlarning barchasi ham vijdoni pok, halol, eriga to'la sadoqatli deb bo'lmaydi. Bunday hayotiy voqyeliklar haqida «Paranji sirlari», «Maysara», «Nurxon» va boshqa ko'pgina dramatik asarlarda (p'esalar) o'z ifodasini topgan.

Ma'lumki XIX-asrning ikkinchi yarmida Chor Rossiyasi Markaziy Osiyoni o'rganish maqsadida o'z vakillari, olimlarini tez-tez yuborib turgan. Ular mahalliy millat madaniyatini tarqata boshlagan. Oqibatda zo'ravonlik bilan Chor Rossiyasi Markaziy Osiyoni o'zining mustamlakatiga Rus tuzem maktablari, dramatik

asarlar, sirk, turli xil tomoshalari bilan mahalliy millat orasiga kirib borgan va o'z maqsadlari yo'lida turli madaniy-ma'rifiy tadbirlarni tashkil qilishgan. Bunday jihatlar ayniqsa 1917 yildagi oktyabr inqilobidan keyin yangi shakl va mazmunda majburan keng tarqaldi. Bularni 1926-1928 yilda "Xotin-qizlar ozodligi" uchun olib borgan be'mani tadbirlar, paranjilarni yoqish, yosh ayollarni turli ishlarga jalb etish kabi tadbirlar misolida ko'rish qiyin emas. Ular haqida juda ko'p kitoblar, maqolalar, tarix muzeylarining eksponatlari guvohlik beradi.

Qadimgi davrlarda xotin-qizlar uchun maxsus madrasalar bo'lmasada, uy sharoiti va podsholar, xonlarning saroylarida xotin-qizlar tahsil olishgan. Natijada Uvaysiy, Nodirabegim kabi iste'dodli shoiralar, davlat arboblari yetishib chiqqan (XVII-XVIII asr).

Islom dini tadqiq etgan ba'zi bir ma'rifiy-madaniy jihatlariga qaramasdan xotin-qizlar orasida ijtimoiy-mehnat va turmush sohasida taraqqiyparvarlar bo'lishgan. Bu jihatlar ayniqsa sobiq sho'rolar (sovetlar) mustamlakachiligi va istilosi davrida birmuncha «uyg'onish» davriga aylangan.

Bunda Hamza Hakimzoda, Sadriddin Ayniy, Qori Niyoziy, Behbudiy va boshqa ko'pgina madaniyat arboblari, ma'rifatparvarlarning roli katta bo'lgan. Natijada Tamaraxonim, Gavhar Rahimova (opa-singil Petrosyanlar, Farg'ona) Halima Nosirova, Lutfixonim Sarimsoqova, Sora Eshonto'raeva, Mukarrama Turg'unboeva kabi atoqli artistlar, Zulfiya Isroilova, Oydin Sobirova, Saida Zunnunova kabi shoiralar, Oliya Sultonova (ipakchilik, Farg'ona), Mastura Azizova (traktor haydovchi, urush va keyingi yillarda, Samarqand), Tursunoy Oxunova (paxtachilik, Yangi yo'l) kabi mehnatkash ayollar, Yodgor Nasriddinova, Rahima Boboeva, Vasila Sodiqova kabi davlat va partiya arboblari, Xadicha Sulaymonova (huquqshunos) Z.Aminova (tarix) kabi iltn-fan namoyondalari yetishib chiqqan ular xalq va Vatanga xizmat qilishda fidoyilik qilishib kelganlar.

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.

Respublikada eng yirik jamoat tashkiloti hisoblangan kasaba uyushmalari faoliyatida ham xotin-qizlar va ularning mehnat sohasidagi huquqlari va ijtimoiy-iqtisodiy manfaatlarini himoyalash masalasi alohida o'rin tutadi. Bunda kasaba uyushmalari faoliyatining asosini tashkil etuvchi jamoa shartnomalari va kelishuvlar, ularni amalga oshirish mexanizmi hisoblangan ijtimoiy sheriklikning ahamiyati nihoyatda kattadir.

Shu bois O'zbekiston kasaba uyushmalari Federatsiyasi kengashining yaqinda bo'lib o'tgan II majlisida kasaba uyushmalarining ijtimoiy sheriklik sohasidagi faoliyatini takomillashtirish, ijtimoiy sheriklar va ijro hokimiyati bilan o'zaro hamkorligini mustahkamlash masalalariga alohida e'tibor qaratildi.

Bu yo'nalishdagi ishlarda amaliy natijalarga erishish, kasaba uyushmalari faoliyatiga zamon talablaridan kelib chiqib, yangicha yondashgan holda faoliyat samaradorligini oshirishga qaratilgan ustuvor vazifalar belgilab olindi. Bunda biz uchun mamlakatimiz rahbarining Oliy Majlis Qonunchilik palatasi va Senatining 2010 yil 12 noyabrda o'tkazilgan qo'shma majlisidagi «Mamlakatimizda demokratik islohotlarni yanada chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyatini rivojlantirish Konsepsiyasi» mavzuidagi hamda 2010 yilda mamlakatimizni ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirish yakunlari va 2011 yilga mo'ljallangan eng muhim

ustuvor yo`nalishlarga bag'ishlab 2011 yil 21 yanvarda o`tkazilgan O`zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining majlisidagi ma`ruzalarida belgilangan ustuvor yo`nalishlar dasturulamal bo`ldi.

Federatsiya kengashining Xotin-qizlar bilan ishlash komissiyasi xotin-qizlarning mehnat huquqlari hamda ijtimoiy-iqtisodiy manfaatlarini himoyalash, reproduktiv salomatligini mustahkamlash, xotin-qizlar va ularning farzandlarini sog'lomlashtirish, ishlovchi ayollarning malakasini oshirish ishlarida faol ishtirok etish masalalariga alohida e`tibor qaratmoqda. Shuningdek, xotin-qizlarni dam oldirish, ma`naviy saviyalarini yuksaltirish, jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish hamda bu orqali sog'lom turmush tarzini targ'ib etish, bo'sh vaqtlarini mazmunli tashkil etish bilan bog'liq tadbirlar ham komissiya ish rejasidan alohida o`rin egallagan.

O`zbekiston kasaba uyushmalari Federatsiyasi kengashi xotin-qizlarning bandligi borasidagi ishlarda, xususan, kasanachilik yo`nalishi imkoniyatlaridan keng foydalanish va albatta, bunda bosqichma-bosqich samaradorlikka erishishda davlat va jamoat tashkilotlari bilan o`zaro hamkorlikni mustahkamlash yo`lidan bormoqda. Shuningdek, kam ta`minlangan, ko`p bolali, boquvchisini yo`qotgan, nogiron ayollarning ijtimoiy-iqtisodiy va huquqiy manfaatlarini himoyasini kuchaytirish hamisha e`tiborimizda bo`lib qolmoqda.

Yana bir muhim masala, bu — Kichik biznes va xususiy tadbirkorlik yilida joylarda barpo etilayotgan yangi ish o`rinlarida mehnat qilayotgan xotin-qizlarning mehnat sohasidagi huquqlari va ijtimoiy-iqtisodiy manfaatlarini himoyasidir. Ularga xavfsiz va yetarli ish sharoitlari yaratilishi, kasbiy malakalarini oshirish ishlariga ko`maklashish endilikda Xotin-qizlar bilan ishlash komissiyalarining doimiy diqqat markazida bo`ladi. Kezi kelganda, kasaba uyushmalari faoliyatini mustahkamlashda xotin-qizlarning alohida o`rin tutishini ta`kidlash joiz. Binobarin, a`zolarimizning 3 million 300 ming nafarga yaqini, ya`ni 48,9 foizini ayollar tashkil etadi.

Biz bugun kasaba uyushmalarida zaxira kadrlar tizimini takomillashtirish masalasiga jiddiy e'tibor qaratmoqdamiz. Zaxira kadrlar safida xotin-qizlar vakillarining yetarli darajada bo'lishi zamon talablaridan biri bo'lib, kasaba uyushmalari faoliyatini takomillashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Bugungi kunda O'zbekiston kasaba uyushmalari Federatsiyasi kengashi tomonidan davlat hokimiyati, prokuratura, sud organlari bilan aloqalarni mustahkamlash, huquq-tartibot idoralari bilan hamkorlikda tadbirlar ishlab chiqish borasida amalga oshirilayotgan ishlar mehnat sohasida ayollarni huquqiy jihatdan himoya qilish samaradorligini oshirish imkonini beradi.

Davr o'zgarmoqda va albatta, hayot tarzimizga ham o'z o'zgarishlarini kiritmoqda. Kasaba uyushmalarining yuridik xizmati tomonidan Kichik biznes va xususiy tadbirkorlik yilida sohada faoliyat ko'rsatayotgan insonlar, ayniqsa, tadbirkor ayollar va yosh tadbirkorlarga o'z faoliyatlarini yo'lga qo'yishlari, boshlab qo'ygan ishlarida muayyan natijaga erishishlari uchun huquqiy maslahatlar berishni kuchaytirishga alohida e'tibor qaratilayotgani ham aslida shundan.

Joylarda boshlang'ich kasaba uyushmalari tashkilotlari faoliyatini jadallashtirish, fuqarolarning o'zini o'zi boshqarish instituti bo'lgan mahalla bilan hamkorlik aloqalarini mustahkamlashga qaratilgan ishlarimiz ayollarning jamiyatdagi va oiladagi mavqeini, yosh avlodni tarbiyalash, ijtimoiy hayotning barcha sohasidagi yuksak roli va qo'shayotgan hissasini oshirishga xizmat qilishiga shubha yo'q.

O'zbekiston kasaba uyushmalari Federatsiyasi kengashi hamda O'zbekiston Respublikasi Mehnat va aholini ijtimoiy muhofaza qilish vazirligi o'rtasida ilk bor qabul qilingan 2011-2012 yillar uchun qo'shma tadbirlar rejasi xodimlarning ijtimoiy-iqtisodiy manfaatlarini yetarli darajada himoya qilish yo'lida muhim qadam bo'ldi. Ayni kunlarda O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining Inson huquqlari bo'yicha vakili Ombudsman, O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni

saqlash hamda Xalq ta'limi vazirliklari bilan bamaslahat amalga oshiriladigan tadbirlar rejasi ishlab chiqilmoqda.

Mehnat jamoalarida kasaba uyushmalari tomonidan tegishli soha mutaxassislari, olimlar, shoir va yozuvchilarni taklif etgan holda Ma'naviyat soatlarini tashkil etish ishlari yo'lga qo'yilganligi ham tahsinga loyiq, albatta.

Bundan ko'zlangan asosiy maqsad, avvalo, har bir kasaba uyushma a'zosiga respublikada fuqarolik jamiyatini rivojlantirish yo'lida olib borilayotgan islohotlar va bu borada qabul qilingan qonunlarning mazmun-mohiyatini tushuntirish va chuqur anglab yetishlariga har tomonlama ko'maklashish, davlatimiz siyosati zahirida inson manfaatlari himoyasi yotganligini targ'ib qilishdir.

O'zbekiston Respublikasining «Ijtimoiy sheriklik to'g'risida»gi Qonuni loyihasini ishlab chiqish bo'yicha tasdiqlangan ekspert guruhiga rahbarlik qilish vazifasi O'zbekiston kasaba uyushmalari Federatsiyasi kengashi raisiga topshirilganligi ham davlatimiz rahbari va Hukumatining eng yirik jamoat tashkiloti hisoblanmish kasaba uyushmalariga bo'lgan ishonch va e'tibori namunasi ekanligini chuqur hurmat va mas'uliyat bilan e'tirof etish zarur.

«Kichik biznes va xususiy tadbirkorlik yili» Davlat dasturini amalga oshirish sohasida eng muhim ustuvor vazifalar bajarilishiga har jihatdan ko'maklashish maqsadida O'zbekiston kasaba uyushmalari Federatsiyasi kengashi tomonidan ishlab chiqilgan dasturda ham asosiy e'tibor inson omiliga qaratilgan. Mazkur dastur doirasida amalga oshiriladigan ishlarda xotin-qizlar masalasi alohida o'rin egallagan bo'lib, xususan, kichik biznes va xususiy tadbirkorlik sub'ektlariga huquqiy, uslubiy yordam ko'lami kengaytiriladi. Sanoat tarmoqlarida kichik biznes va xususiy tadbirkorlikni rivojlantirish, kichik biznes sub'ektlarining jamoashartnomaviy munosabatlar bilan qamrab olinishi darajasini oshirish, imzolanadigan jamoa shartnomalari va kelishuvlari orqali kichik biznes sub'ektlariga aloqador kam ta'minlangan, boquvchisini yo'qotgan oilalar farzandlariga o'quv qurollari harid qilish harajatlarini qisman qoplash masalalari

bilan ham jiddiy shug'ullaniladi. Shuningdek, kichik biznes va tadbirkorlik sub`ektlarida mehnatni muhofaza qilishning me`yor va qoidalariga rioya etilishi ustidan jamoatchilik nazoratini kuchaytirish va ularga mehnat muhofazasi bo`yicha ishlarni tashkillashtirishda amaliy yordam ko`rsatish, soha xodimlaridan 1100 nafarini kasaba uyushmalari sanatoriylarida imtiyozli ravishda sog'lomlashtirish, bolalar sog'lomlashtirish oromgohlarida kichik biznes vakillari va tadbirkorlarning 4320 nafar farzandini imtiyozli ravishda kasaba uyushmalari mablag'lari hisobidan sog'lomlashtirish kabi masalalar ham dasturdan o`rin olgan.

Ta`kidlash joizki, dastur doirasida korxona, tashkilot, muassasalar ishchi-xodimlari va tadbirkorlar o`rtasida Vatanimiz mustaqilligining 20 yilligiga bag'ishlab o`tkaziladigan Respublika «Salomatlik» spartakiadasi va kichik biznes bilan shug'ullanayotgan ilg'or tadbirkorlarning mamlakatimizning qadimiy shaharlariga uyushtiriladigan sayohatlariga ham xotin-qizlar keng jalb etiladi.

Ayollar oila farishtalari, ro`zg'or sarishtalaridir. Bugungi kunda kasaba uyushmalarining joylarda keng quloq yoyayotgan tashabbusi — O`zbekiston Respublikasi davlat mustaqilligining 20 yilligiga har bir kasaba uyushma faoli tomonidan 20 tupdan ko`chat ekish, yangidan-yangi go`zal bog'lar barpo etish tadbirlarida ham xotin-qizlarimiz o`zlarining dono va tadbirkorona maslahatlari, nozik didlari bilan munosib hissa qo`shmoqdalar.

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.

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 Qizlarning biologik mezotsiklida mashg'ulot jarayonini boshqarish samaradorligini oshirish.

Yosh avlod hayotiga sog'lom turmush tarzida tadbqiq etish va shakillantirish, turli kasaliklarning oldini olish va Vatanimizning buyuk kelajagini taminlashga qodir jismonan va .manan barkamol, axloqan yetuk, intelektual rivojlangan shaxsni shakillantirishga qaratilgan oliy maqsatlarni amalda oshirish uchun Pirezdentimiz I. A Karimov tashabusi bilan mamlakatimizda bir qator farmonlar chiqarilgan va ularni ijro etish uchun qarorlar qabul qilingan.

Ommaviy sportni rivojlantirish, qizlarda sportga va jismoniy tarbiyaga bo'lgan qiziqishni kundalik ehtiyojga aylantirish dolzarbligi pirezdentimizning 24-oktabr 2002-yili qabuqilingan "O'bekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tashkil etish " to'g'risidagi farmoni bilan tasdiqlanadi.

Xalqaro yengil atlatika havaskorlari fediratsiyasi (ИААФ) tomonidan 2001-yilda kattalar yengil atletikasidan mutloq farqlanadigan ИААФ ning "BEA" deb nomlangan konsepsiyasi yaratildi.

Tadqiqot maqsadi. "Bolalar yengil atletikasi " (BEA) musobaqalari orqali qizlarning yengil atletikaga jalb etish va qizlar jismoniy tayorgarlik darajasining o'sish samaradorligini oshirish.

Tadqiqot maqsadi. :

1. "BEA" musobaqalarning dasturunin maktab to'garagida qo'llash suyaklarini va qizlar jismoniy tayorgarlik darajasining o'sish dinamikasini tahlil qilish.
2. Qo'llanilgan ИААФ "BEA" musobaqalarining ommaviy sportini rivojlantirishdagi va qizlar jismoniy tayorgarlik darajasini so'stirishdagi samaradorligini tajribaga asoalash.

Tadqiqotda Toshkent viloyati Bo'stanliq tumani Qoramozor qishlog'idagi 25-o'rta umum talim maktabining 12-13-yoshli 32 nafar 6-7-sinf o'quvchilari qatnashdilar.

Maktab yengil atletika to'garagida mashg'ulotlar haftasiga 3 marta 80 minutdan o'tkaziladi. Nazorat guruhleri ananaviy usulda terenirovka yuklamalari bajargan bo'lsa, tajriba guruhleri trenirovka jarayonida faqat IAAΦ ning "BEA" si musobaqalarini turli fizologik yo'lalishda qizlarning jismoniy tayorgarligi va funkisional holatini inobatga olib, o'zgartirilgan holdabajarishdi. Chunki, boshlang'ich tayorgarlik bosqichda qizlarning har tamonlama jismoniy sifatlarini tarbiyalash va organizim funksional imkoniyatlarinki rivojlantirish, qizlar salomatligining mustahkam poydevorini qurish asosida hisoblanadi.

Azaldan bolalar bir-birlari bilan musobaqalashishga qiziqib kelishgan. Yengil atletika o'zining turlaribilan bolalarni musobaqalashish uchun jalb etadigan tur. Lekin ko'p chilik qizlar ayniqsa qishloq qizklari yutqazib qo'yishgan uyalganliklari sababli musobaqalashmaydilar.

Yengil atletika turlar elimentlaridan ibort IAAΦ ning "BEA" musobaqalari qishloq qizlariga juda yoqdi, jamoda javobgarlik hissini, ahloqiy va irodaviy sifatkarini tarbiyalashga qulay imkonoyat yaratdi, trenirovka jarayoni zichligini, shug'ullanuvchilarning harakat faolligini oshirdi.

T/p №	Testlar	Nazorat guruhi				Tajriba guruhi			
		Tajri ba	Tajri ba	O'sishi		Tajri ba	Tajri ba	O'sishi	
		boshida	oxiri da	Mut lo'q	Fuiz xiso bida	boshi da	oxiri da	Mut lo'q	Fuiz xiso bida
1	60 metirga yugirishi	11,8	11.2	0.6	5,1	11.9	10.4	1.5	12,6

	(siniys)								
2	1000 metirga yugirish (daqiqqa, soniya)	6:40.0	6:18.0	22.0	6,5	6:44.0	5:41.0	1;03.0	18,3
3	Yugirib kelib Uzunlikga sakraash (sm)	241	278	37	15.3	237	309	72	30,4
4	Kichik to'pni uzoqqa uloqtirish (m)	16	18	2	12.5	17	22	5	29,4
5	4x10 metirga mökkisimon yugirish (soniya)	13.2	12.0	1.2	9.1	13.4	11.2	2.2	19,4

Jadvaldagi ko'rsatkichlarning o'sish dinamikasini qiyoslaganimizda, tajriba guruhidagi test sinov natijalarining ta'qiqot davomida o'sishi nazorat guruhidan ancha yuqoriligi ko'rinib turibdi. Xar bir test sinov ko'rsatkichlarining mutloq o'sishi foyiziga aylantirganimizda, tajriba vanazorat guruhilari orsidagi farq yaqqolko'rindi.

Mamlakatimizda jismoniy madaniyatni umum xalq 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 boitish mutaxassislar hamda yosh olimlar oldida turgan eng dolzarb muommolardan hisoblanadi.

Yangi ijtimoiy sharoitda respublikamizda xotin-qizlarning faolligi yanada ortib bormoqda. Ko`lami faolligini ortirishda talabalik davrida shakllangan bilim va malakalar muxim ahamiyat kasb etadi. Ular sog`lom turmush tarzini shakllantiradi va inson hayotida jismoniy madaniyatining o`rni va ahamiyati beqiyos ekanligi anglanadi.

2004 yilning 25 may kuni respublikamiz 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 jarlb 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 sportgp 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 etibor ko`rsatganligi takidlangan. Shuningdek buyruqda oliy talim muassasalarida ta`lim olayotgan qizlarninng «Universiada» 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 berilmayotgpanligi ko`rsatib o`tilgan.

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 bergan. Xozirda qanchalik ko'p ilmiy tadqiqod ishlari va amaliy tavsiyalar berilmasi 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 vaznning ortishi va u orqali bug'inlar faoliyatining buzilishi oyoq vena qon tomirlarning kengayishi, nafas olishning kengayishi, Turli xil kasalliklarning paydo bo'lishi, yurak qon tomir yetishmavchiliklari, yuqumli kasalliklarga tez chalinishi, kasalliklardan kiyingi 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.

Rivojlangan va aholi o'rtacha umr ko'rish darajasi yuqori Yaponiya, AQSH, Germaniya va boshqa davlatlarda talaba qizlar jismoniy madaniyat va sportni 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 uzlari 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. Mutaxasislarning fikrlariga ko`ra zarur jismoniy tayyorgarlikni taminlash uchun eng qulay davr inson hayoti dastlabki ikki o`n yilligi davri hisoblanadi. 17-18 yosh yani talabalik davri jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlikni muvofiqlashtiruvchi davr ekanligini ham tushunadigan payt keldi.

2.1. Sportchi qizlarni tayyorlashda ijtimoiy psixologik xolatlarning ahamiyati.

Kurashchi qizlarni tayyorlashda ishtimoiy psixologik xolatlarning ahamiyati .

Xozirgi zamon kurashchi qizlarni tayyorlashda ishtimoiy psixologik munosabat va muhit muhim ro'l o'ynaydi. Bu psixologik omillarga kurashchi-teri qizlar tevaragidagi odamlar: ota-ona va qarindoshlari, dugonalari, o'qish, ish va sport jamosining azolari o'rtasidagi o'zaro munosabatlarida namayon bo'ladi. Ular bilan doimiy ravishda muloqatda bo'lishlari kurashchi-qizlarning ruhi holatiga, uning manaviy va irodaviy tayorgarligiga hamda sport sohasidagi salohiyatiga ijobiy yoki salbiy tasir ko'rsatuishi mumkin. Ko'pyillik pedagogik kuzatishlarimiz shuni ko'rsatadiki kurashchi eng munosib ishtimoiy psixologik muhit mavjud bo'lgan sharoitda, ya'ni kurashchi atrofida kishilarning uning sport sohasidagi faolligi naqadar muhim ma'suliyatli ekanligini tushunganlarida ularning hayri hohligi va do'stona qollab-quvatlashlarini sportchi yaqqol sezib turadi. Kundaki turmushdagi murakkab sharoitlarda va turli sport vaziyatlarida kurashchi-qizlar o'z yaqin kishilarining g'amho'riglarini va qollab-quvatlashlarini his etib turadi. Oylada unga sport rejimini, o'qish yoki mehnat faoliyatini va dam olishni to'g'ri tashkil etish uchun zaryur bo'lgan shart-sharoitlar yaratib beriladi. Shu bilan birga kurashchi-qizlar o'ziga nisbatan g'oyat yuksak talablar qo'yilishni ham yaxshi biladi. Zarur hallarda uning atrofida kishilar kurashchi yo'l qo'ygan noto'g'ri hatti harakatlarini qattiq qoralashlari kerak. Bunday psixologik mikroiklim kurashchi-qizlarni to'g'ri tarbiyalashga, unga beboho va irodaviy fazilatlarini shakillantirishga yordam beradi. Bunda tayanchi vaziyatlarni oldini oladi, sportchining yaxshi dam olishga va organizimga kuch quvatning qayta tiklanishga yordam beradi.

Muhitning ishtimoiy-psixologik omillari salbiy bo'lgan vaqda esa, aksincha, sportchi tevaragida salbiy psixologik iqlim paydo bo'ladi. Sportchining holatini uning atrofida kishilar tushunmagach, sportchi sohta "do'stlar"ning zararli

tasiriga tushib qolishga kabi hollar ham tez-tez uchrab turadi. Bunda sport rejimi buzila boshlaydi, natijada ko'picha kelisha olmaslik va ayanchli vaziyatlar kelib chiqadi. Bular bari manavi va irodaviy sifatlarni keskin ravishda pasayib, sport foliyatining tushib ketishga olib keladi.

Amaliy tajriba kuzatishlarimiz ko'p hollarda sportchi-qizlarning noto'g'ri hatti-harakatlariga va ular tomanidan kun tartibining buzilishga subektiv omillar emas, balki namuvofiq mikro muhit va sportchi tevaragidagi obektiv shart-sharoitlar asosi sabab bo'layotgani, bu sportchiga salbiy tasir o'tgazayotganligini ko'rsatmoqda.

Trener-murabiylar kurashchi-qizlarning mikro iqlimi bilan bog'liq bo'lgan ishtimoiy-pisihologik omolar ahvaloni yaxshi bilishlarini va doimiy ravishda nazorat qilib turishlari shuningdek uni yaxshilash uchun butun cgoralarni ishha solishlari kerak. Sportchi tevaragidagi oqilona pisihologik iqlim buzulgan hollarda turli pedagogik vositalar, metotlarni ishga solib va boshqa tasir etish choralardan foydalanib ahvolni normallashtirish uchun o'z vaqdida keskin chora-tadbirlar ko'rmoq lozim.

Kundalik turmushdagi eng qulay mayishiy shart-sharoitlar ham sportchilarning ish qobilyatini oshirishga va ularnikuch quvatini tezroq tiklashga malum darajada tasir ko'rsatadi turar joy honalari toza-ozada bo'lish ham sportchiga uning yaxshi dam olishga shacsi gigena qoydalarini bajarish ham kuch quvatni tiklovchi gidro tadbirlar vanadush o'tgazish uchun zarur shat-sharoitlarni taminlaydigan darajada bo'lmog'i kerak.

Mashg'ulat jarayoni barcha turlarini rejalashtirayotganda sportchining o'quv va mehnat faoliyatga hos bo'lgan hususiyatlarini hisobga olmog'i kerak. O'quv mehnat faliyati avj olgan davirda trenerofkalaridagi yuklamalar darajasi bir oz kamaytirish lozim bir hafta mobaynida mikro sekilni eng qulay ravishda rejalashtiriga ham kun tartibibni ishlab chiqishga alohida etibor berish kerak. Bu

butun hafta maboynida va ayrim kunlarda o'quv mehnat faoliyatini trenofka mashg'ulatlarini dam olish va kuch quvatni tiklash tadbirlari bilan to'g'ri almashib turishini taninlash uchun zarurdir. Mikro muhit kundalik turmush o'qish mehnat faoliytining optimal ishtimoiy-psihiologik omillarning ilimentlaridan kompilekst tazizda foydalanilgandagina hammadan ko'proq ijobiy natijalriga erishish mumkinligi alohoda takitklab o'tish zarur.

Ilmiy tadqiqotlar va amaliy kuzatishlar shundan dalolat bermoqdaki, sportchilarni tayorlashda ishtimoiy-psihiologik omillardan maqsadga yo'naltirigan tarizda foydalanilish kurashchi-qizlarni salomatligi va ishqobilyati yuksak darajada bo'lishni, ularning sport maharatlari mutasil ravishda yuksalib borishni sport tayorgarlik darajaisiformasi istabilligini, xar sharoitlarga tez moslashib ketish qobilyatini tamin etmoqda.

Mashxur kurashchi-qizlarni tayorlash sohasidagi ishlarni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, o'z hayotining ko'p yillari maboynida sport rejimini yomon muhitga berilmay og'ishmay bajarib borish barqaroer mufofaqiyatlariga erishishning asosiy sabablaridan biridir.

2.2. Xotin-qizlar o`rtasida jismoniy madaniyat va sport mutaxasislarini tayyorlash muammolari.

O'zbekiston respublikasining jahonda go'zal lohar xotin-qizlari bilan slohida o'rni bo'rligi va bunday hulosa chiqarishimiz tarixiy manbalarda o'z aksini topganligi bilan ahamyatlidir. O'zbekistonda tarixiy siyosiy larayonlaridan malumki, unda xotin-qizlar erkaklar bilan tengma-teng turli javhalarda mehnat qilib, bolalarni ham barkamol inolar qilib tarbiyalab kelgan. Shuning uchun To'marsi, Barchinoylar topgrisdal halqimizning ogh'zaki ijodida hikoya va rivoyatlar bitilgan. O'zbekistonda xotin-qizlar o'tasida jismoniy madaniyat mutahasislarning tayorlashdan qarib 50 yildan ortiq vaqt o'tgan bo'sa-da, xotin-qizlarimiz hechkimdan kamemasligi anglagan davlatimiz rahbarlari 3-4 yildan beri Toshkent jismoniy tarbiya oligohi qoshida "xotin-qizlar sport foliyati" deb nomlangan shifir asosida diyarli hamma viloyatlarda mutahasis kadirlar tayorlashga kiritildi. Bu masalaga bunday yondashish nimauchun kerak degan savol tug'ildi. Dar xaqiyqat millatimizning yarmidan ko'pini turliyaoshdagi o'zbek xotin-qizlarimiz deb bilsak, ular hamma vaqt harqanday qiyinchliklar bo'masin o'zlarini mashqatli mehnatlari bilan boshqa ovrupa millatiga mansub bo'gan xotin-qizlaridan ustun ekanligini ko'ramiz bu masalaniong bir tomoni, masalaning 2-asosiy tomoni shundan iboratki bilim maskanlarida tahsil olatyotgan xotin-qizlarmizning aksaryatqismi noqulay bo'gan sport fo'rmasini kiyib jismoniy madaniyat darsi qatnashchilariga o'zbekona sharin-hayo kuchli bo'lganligi tufayli uyaliob tyuradilar. Shuning uchun bugungi kunda davlatimiz siyosati shuki, miklly xotinqwizlardan madaniyat sport hadimlarini ilojiborich ko'proq tayorlab ularnin umum talim maktablarga ishga yo'llash kabi umum milliy g'oya yotadi, nimaga desangiz xotin-qizlarni aynan turliturli sportga lalb qilish yoshlik davridan amalga oshirilib borish kerak shu bilan birqatorda, bilim maskanlarida xotin-qizlarni alohida guruh tashkilqilib 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 ho'jaligi uchun ishch resuslar zahirasini tayorlashning asosi hisoblanadi.

Hozirgi kunda o'quvch va talaba yoshlar salomatligida jiddiy kamchliklar aniqlangan. Ayniqsa, maktab oliy yurtin birtirish oldidan yoshlar salomatligining yomonlashiash kuzatimoqda. Bunga yoshlarning ham harakatchanligi sabab bo'lmoqda.

Kam harakatchanlik semizlik, diagbet, nevroz, yassi tovonlik qomatning buzulishi kabi kasalliklarning rivojlanishiga olib keladi.

Jismoniy tarbiya yoshlarning harakat faolligini, salomatligini saqlash va mustaxkamlashda muxum hisoblanadi. Shuning uchun jismoniy tarbiya bo'yicha ko'npilekis dastur o'sib kelayoygan avlodni ng 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 medodik ko'rsatmalarini ishlab chiqishga etibor berish muxumdur.

Bundan tashqari, inson salomatligini asrash va mustaxkamlashga, jismoniy mashg'ulotlardan oladigan qoniqishiga bo'lgan extiyojini, uning qiziqishlarini ham etiborga olish kerak.

Yoshlarni jismoniy tarbiya qiluishda individual yondashuv sog'lamlashturuvchi jismoniy tarbiya pedagogik tizimning asosiy yo'nalishiga aylanish kerak.

Shu munosabat bilan inson barkamollikni kompleks baholash yordamida individual imkoniyatlarni diagnostika qilish jismoniy yetuklikka erishishning asosi bulishi lozim.

Ayni paytda, jismoniy rivojlinish, gavda tuzilishi, jismoniy va funksional tayyorgarlik-bularning barchasi muntazam jismoniy tarbiya mashg'ulotlarning natijasidir. Bundan inson uz salomatligining mustahkamlanishi jihatidan qoniqish

hosil qiladi. Bu esa uz navbatida uning jismoniy aqliy faoliyatini oshiradi, natijada uquv va mehnat faoliyatining unumdorligi oshadi.

Shunday qilib, salomatlikka valeologiya nuqtai nazaridan qarash kerak. Chunki valeologiya insonning jismoniy barkamolligi, harakatsizlik va zararli odatlar natijasida kelib chiqishi mumkin bulgan turli kasalliklarni oldini olishga sabab buluvchi jismoniy tarbiya shakllari, usul va vositalari haqidagi fandır.

Jamiyat taraqqiyoti va oilada ijtimoiy-tarbiyaviy ishlarni yuritishda onalarning hissasi yuksak darajada ekanligini inkor qilish mumkin emas. Ayniqsa mustaqillik sharoitida bolalami 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 boiishi 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.

Sog'lom ona va sog'lom bolalarning bo'lishida tibbiy xizmatlarning o'mi 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, desa 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 ehtiyojy faoliyatlarning vazifalarini (funksiya) to'lashtiradi va rivojlantiradi. Bularning barchasi ma'lum bo'lgan umumiy tushunchalardir.

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

1. Barcha tur va toifalardagi o'quv muassasalarida jismoniy tarbiya dasrlarida xotin-qizlar uchun umumiy va maxsus mashqlarning berilishi shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish hamda barkamollikka yo'naltirishga qaratilgan.

2. Sog'lom avlod davlat dasturi asosida "Barchinoy" maxsus testlarining sihat-salomatlikni saqlash, jismoniy barkamollikni tarbiyalash, mehnat qobiliyatni oshirish va Vatan oldidagi turli rasmiy, maxsus xizmatlarni puxta bajarishga qaratilgan.

3. O'quv yurtlaridagi sport to'garaklari, terma jamoalar, bolalar va o'smirlar sport maktablarida (barcha tur va toifalar) xotin-qizlar jamoalari (komanda), guruhlarining tashkil etilishi faqat sport natijalariga erishish bilan chegaralanmasdan, balki kelajakda sog'lom ona bo'lishga ham qaratilgan.

4. Sport inshootlari, shaxsiy uylar, shifoxona, poliklinika va boshqa sohalarda xotin-qizlar uchun sog'lomlashtirish markazlarining ish faoliyatini tashkil qilish, ularga bo'lgan e'tiborning belgisidir.

5. Xotin-qizlar spartakiadalari, To'maris o'yinlari Respublika festivallari, sog'lom oila, otam, onam va men kabi shakllardagi sport o'yinlari, musobaqalar xotin-qizlar sportni ikengaytirishga qaratilgan.

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

borilgan kuzatishlar, suhbatlar, musobaqalarning natijalarini tahlil qilish natidolari asosida quyidagi mulohazalarni bayon etishni lozim ko'rdik, ya'ni:

- jismoniy tarbiya darslarida qiziqish bilan shug'ullanuvchi qizlar ozchilikni (15-20%) tashkil etadi;

- sevimli sport to'garaklari mashg'ulotlarida shug'ullanuvchilar umumiy qizlar soniga nisbatan qoniqarsiz (3-5%) holatda;

- o'quv muassasalarida tashkil etilayotgan sport musobaqalarida qatnashuvchi qizlar ham talab darajasida emas (5-10%);

- yengil atletika turlari, "Barchinoy" maxsus testlarining me'yoriy talablarini bajaruvchilar jamoalarda 5-10%dan oshmaydi;

- shahar-tuman, viloyat miqyosidagi "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" ko'p bosqichli sport musobaqalari v sport turlari bo'yicha o'tkazilayotgan birinchiliklarda ishtiroq etayotgan qizlar sport razryadi (dorojka) talablarini bajara olishmaydi;

- bolalar va o'smirlar sport maktablarida, ba'zi terma jamoalarda (kurasn, sharqona yakka kurashlar, tennis, badiiy gimnastika va h.k.) mahalliy millat qizlarining shug'ullanishi quvonchli voqyelikdir. Shuningdek yirik shaharlarda ertalab o'yin maydonlari va hiyobonlarda yugurayotgan qizlar, ayollarga duch kelish

mumkin. Lekin bular "Dengizdan tomchi" degandek, ya'ni 100 dan bir, ba'zi joylarda

esa 1000 dan bir-ikki kishiga to'g'ri kelishiga gumon bo'lmasa kerak.

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

Ayollar: - ertalab yoki bo'sh vaqt topib gimnastika qilish yoki jismoniy tarbiyaning u yoki bu turi bilan shug'ullanishga odatlanmagan (75%);

- O'quvchilik yoki talabalarik davrlardagi o'rgangan o'yin-mashqlar x[^]lr! allaqachonlar chiqib ketgan, qolaversa ularni bajarish uchun uy sharoiti imkoniyatlar (jihozlar, oila a'zolarining munosabati va h.k.) yo'q hisobi (60%);

-Ko'cha., hiyobon yoki maxsus o'yin maydonlariga chiqib mashq-o'yin bajarish mahallli millat ayollariga xos xususiyat emas (75%);

-mahalla (qishloq) sharoitida xotin-qizlar uchun sog'lomlashtirish markazlari (Ooylar) tashkil etilmagan, sharoitlarga qarab mashq-o'yinlarni tashkil qiluvchi; mutasaddi xodim va mutaxassislar yo'q (80%);

-uy yumushlari (ovqat tayyorlash, kir yuvish, bolalarga qarash va h.k.) do'kon-bozorlarga borib xarid qilish ham badantarbiyalan qolishmaydi (60%);

-milliy urf-odatlar ayoliarning hovli, ko'cha, hiyobon va o'yin maydonlarida erkin ravishda mashq-o'yin bilan shug'ullanishlarini ep ko'rmaydi (75%).

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

O'quvchi va talaba-qizlar:

-uy sharoitida ertalab gimnastika bilan shug'ullanishga uyaladi (ota-onalar, aka-opalar, bobo-buvilar) kulishadi (60%);

-maktab sharoitida sport bilan shug'ullanishga ota-onalar ruxsat berishmaydi (50%);

-o'quv va yashash muhitida sevimli sport turi (badiiy gimnastika, badminton, tennis, voleybol va h.k.) bo'yicha to'garaklar tashkil etilmagan, mashg'ulotlarni olib boruvchi xotin-qizlardan o'qituvchi-murabbiy yo'q (45%);

-yugurish, sakrash, basketbol, qo'l to'pi va boshqa turlar bo'yicha darslarda o'g'il bolalar masxara qilishadi (35%) yoki boshqacha nazar bilan qaraydi (30%), bu

holatlar qizlarning erkin va qiziqish bilan shug'ullanishlariga salbiy ta'sir etadi

(60%);

Xulosa o'rnida aytish mumkinki, mahalliy millat qizlarini sportga jalb etishda salbiy ta'sir etuvchi muammolar oz emas. Shu sababdan o'zbek qizlaridan olimpiya o'yinlari, gimnastika, yengil atletika, suvda suzish, sport o'yinlari turlari bo'yicha Osiyo o'yinlari, jahon birinchiliklarida ishtiroq etuvchilar yo'q ekanligi achchiq haqiqatdir.

O'zbek milliy kurashi, futbol, shahmat, sharqona yakka kurashlar bo'yicha mahalliy millat qizlaridan tarkib topgan jamoalarning (komanda) mavjudligi e'tiborga molikdir. Ularga berilayotgan e'tibor va imkoniyatlarni gimnastika, yengil atletika, suvda suzish kabi eng zarur sport turlariga ham qaratilsa maqsadga muvofiq bo'lar edi.

2.3. Talaba qizlarning jismoniy rivojlanishi ko`rsatkichlari va ularning taxlili.

Mamlakatimizda jismoniy madaniyatni umum xalq 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 boitish mutaxasislar hamda yosh olimlar oldida turgan eng dolzarb muommolardan hisoblanadi.

Yangi ijtimoiy sharoitda respublikamizda xotin-qizlarning faolligi yanada ortib bormoqda. Ko`lami faolligini ortirishda talabalik davrida shakllangan bilim va malakalar muxim ahamiyat kasb etadi. Ular sog`lom turmush tarzini shakllantiradi va inson hayotida jismoniy madaniyatining o`rni va ahamiyati beqiyos ekanligi anglanadi.

2004 yilning 25 may kuni respublikamiz 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 jarlb 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 sportgp 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 etibor ko`rsatganligi takidlangan. Shuningdek buyruqda oliy talim muassasalarida ta`lim olayotgan qizlarninng «Universiada» 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.

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 mdaniyatni milliy istiqlol g`oyalari milliy an`analarga mos ravishda takomillashtirishga qaratilgan ommaviy tavsiyalar bergan. Xozirda qanchalik ko`p ilmiy tadqiqod ishlari va amaliy tavsiyalar berilmasi 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 oshiirish hozirda ham bosh muammo bo`lib qolmoqda. Haraktlanish darajasining pastligi natijasida talaba qizlarda vaznning ortishi va u orqali bug`inlar faoliyatining buzilishi oyoq vena qon tomirlarning kengayishi, nafas olishning kengayishi, Turli xil kasalliklarning paydo bo`lishi, yurak qon tomir yetishmavchiliklari, yuqumli kasalliklarga tez chalinishi, kasalliklardan kiyingi 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.

Rivojlangant va aholi o`rtacha umr ko`rish darajasi yuqori Yaponiya, AQSH, Germaniya va boshqa davlatlarda talaba qizlar jismoniy madaniyat va sportni yaxshi yo`lga qo`yilgan ular ongli va faol ravishda bo`sh vaqtlarida jismoniy madaniyat mashg`ulotlari bilan muntazzam 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 uzlari 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. Mutaxasislarning fikrlariga ko`ra zarur jismoniy tayyorgarlikni taminlash uchun eng qulay davr inson hayoti dastlabki ikki o`n yilligi davri hisoblanadi. 17-18 yosh yani talabalik davri jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlikni muvofiqlashtiruvchi davr ekanligini ham tushunadigan payt keldi.



2.4. Mahalliy millat qizlarini sport maktablari va soxa bo'yicha mutaxassislikka jalb etishning samaralari.

Mamlakatda mahalliy mi Hat xotin-qizlarining barcha sohalardagi kabi jismoniy madaniyat va sportda ham o'z o'rni bor, mavzusi bor. Ayniqsa qizlarni sportga jalb etish, ularni tarbiyalab xalqaro musobaqalarda qatnashishlariga sharoitlar yaratish hozirgi davrning eng muhim muammolaridan biridir.

Tabiat va inson, aniqrog'i esa, inson va tabiat hayot manbai, uning tugamas g'oyat go'zal manbai hisoblanadi. Tabiatning fasllari, uning xilma-xil va rangorang manzaralari, ayniqsa hayvonot va insoniyat uchun yaratilgan noz-ne'matlar qanchalik ulug', muqaddas boisa, insoniyat olamida xotin-qizlar u bunyodkorlikdan ustun bo'lsa-ustun, iekin kam emas. Bu oddiy falsafik 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.

Respublikamizdagi markaziy shaharlardagina emas, uzoq qishloqlarda tashkil etilgan kasb-hunar kollejlari ham o'quvchi-qizlar jismoniy madaniyat va ommaviy sport musobaqalarida qatnashishni maqul ko'rishmoqda. Nufiizli sport musobaqalarida (kurash, sport o'yinlari, futbol, sharqona yakka bellashuvlar va hokazo) qizlarning mahorat ko'rsatishlari keng tarqalmoqda. Ayniqsa xorijiy mamlakatlardagi o'rtoklik uchrashuvlar, xalqaro tumirlar va boshqa rasmiy musobaqalarda ishtiroq etib, bo'ynida marjondek tuzilgan medallarni ko'rgan kishilarning havasi keladi. Boshqa qizlar esa bunday muhim va kelajakka yetaklovchi tarbiyaviy tadbirlarga havas, ehtiros va ishonch bilan karashadi.

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 maktablarida 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.

Ammo bunday ijtimoiy madaniyat va pedagogik jarayonlar hamma joyda qizg'in amalga oshirilayotir, deyish qiyin. Toshkent, Jizzax, Samarqand viloyatlardagi shahar va qishloq maktablarining o'quvchi qizlari bilan o'tkazilgan suhbatlar, pedagogik kuzatishlar va amaliy tajribalarimiz asosida quyidagi mulohaza va xulosalarni bayon qilish maqsadga muvofiqdir, ya'ni:

1.Sport to'garaklarining mashg'ulotlarida shug'ullanish va musobaqalarda qatnashishga ishtiyoqi kam (S0-S5 %), jismoniy tayyorgarligi yetarli emasligi (35-40 %) va boshqa bit qator sabablar qizlar orasida kamaygan emas.

2. Jismoniy madaniyat darslari o'quvchi qizlarning istak va xoxishlariga (milliy tushuncha va urf-odatlar) unchalik to'g'ri kelmaydi (30-45 %).

3.O'g'il bolalarning darslar, sport mashg'ulotlari va musobaqalardagi turli xil harakat va "gap otishlari" qizlarning uyatchanligini oshiradi. (50-60 %)

4. Sport kiyimida yurishda katta yoshdagi kishilarning qizlarga nisbatan fikrlari va qarashlari maqsadga muvofiq emas (60-70%). Shunga o'xshash mulohaza va qizlarning fikrlari ancha ko'p ekanligini e'tirof etish mumkin.

Shular asosida ba'zi bir takliflarni tavsiya etishiga to'g'ri keladi, ya'ni: -Bolalar sportni rivojlantirish haqidagi Prezident Farmoni va Respublika Hukumatining qarorlarini oila, maktab va mahalla sharoitlarida yana ishlab chiqish, ularga amal qilish;

-Umumta'lim maktablaridagi sport turlari bo'yicha seksiyalar, bolalar va o'smirlar sport maktablari faoliyatida qizlarga xos va mos bo'lgan mashg'ulotlarni ko'paytirish.

-"Umid nihollari", "Barchinoy" maxsus testlari va xalq miliy o'yinlari bo'yicha musobaqalarning nufuzini oshirish, faol ishtiroq etgan o'quvchi qizlarni rag'batlantirish, yaxshi natija va yutuqlarga erishganlarni na'muna sifatida keng targ'ibot qilish,

-Oila va mahalla sharoitlarida ertalab va bo'sh vaqtlarda qizlarning guruh bo'lib turli sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar (yugurish, to'p o'yinlari, sayr va hokazo) bilan doimiy ravishda shug'ullanishiga erishish;

-eng awalo qizlarga maqul bo'lgan va katta kichik erkaklarning o'y-hayollari, g'ayri fikrlarini uyg'otmaydigan sport kiyimlarini ishlab chiqish, ularni iste'molga aylantirish.

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 shtanga, 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 otalarning tajribalariga ko'proq tayanish lozim bo'ladi.

2.5. O`zbekistonda Xotin-qizlar Jismoniy Madaniyatini Rivojlantirish Yo'llari.

O`zbekistonda xotin kizlar salomatligini mustaxkamlash maksadidaolib boriladigan juda katta ishlar uz samarasini bermokda. Jamiyat tarakkiyotida xotin kizlarning yaratuvchanligi uziga xos betakror xususiyatlari va mustakil urni bor, buni xech kanday kuch inkor eta olmaydi.

Mamlakatimizda jismoniy madaniyat umumxalk jismoniy madaniyatga aylanib borayotgan bir paytda jismoniy madaniyatni ayniksa, talaba kizlar jismoniy madaniyatini eskicha karashlardan xalos etish, uni eng zamonaviy asoslarda yangicha mazmun va bilimlar bilan boyitish mutaxassislar hamda yosh olimlar oldida turgan eng dolzarb muammolardan hisoblanadi.

Yangi ijtimoiy sharoitda Respublikamizda xotin - kizlarning faolligi yanada ortib bormokda. Kulamli faolligini orttirishda talabalik davrida shakllangan bilim va malakalar muxim ahamiyat kasb etadi. Ular soglom turmush tarzini shakllantiradi va inson xayotida jismoniy madaniyatning urni va ahamiyati bekiyos ekanligi anglatadi.

2004 yilning 25 may kuni Respublikamiz Prezidenti I.A.Karimovning «O`zbekistan xotin - kizlar kumitasi faoliyatini kullab-kuvvatlash borasidagi kushimcha chora-tadbirlari to`g`risida» gi farmoni chikdi. Farmonda Respublikamizda xotin- kizlar faoliyatini oshirishdagi muammolar va ularni xal kilish yullari, xotin - kizlarni jismoniy madaniyat va sportga yanada kengrok jalb etish masalalari belgilab borildi. O`zbekiston Respublikasi Oliy va urta maxsus ta`lim vazirligi ham 2004 yili «Oliy ta`lim muassasalarida xotin - kizlarni jismoniy tarbiya va sportga kengrok jalb etish to`g`risidagi buyrukini chikardi. Buyrukda Respublikamizdagi xotin-kizlarning sogligini saklash, soglom oilani shakllantirish, ayollar va oila sportini rivojlantirish, SOGLOM turmush tarzini targib kilishga davlat siyosati darajasida katta e`tibor berilayotganligi ta`kidlangan. Shuningdek buyrukda oliy ta`lim muassasalarida ta`lim olayotgan

kizlarning «Universiada» sport musobokalarida ishtiroki yildan - yilga faollashib borayotganligi, lekin ish bilan bir katorda xozirgi kunda jismoniy tarbiya va sport bilan mashgul bulgan talaba kizlar va ukituvchi ayollarning salmogi talab darajasida emasligi, joylarda ularga mos sport tugaraklari tashkil etishga yetarlicha e`tibor berilmayotganligi kursatib utilgan.

Talaba kizlar jismoniy madaniyatni tashkil kilish ularni ilmiy-uslubiy asoslarini ishlab chikish buyicha kuplab profs. Ukituvchilar ilmiy tadkikot ishlarini olib borganlar. Bularga J.E.Eshnazarov, R.Abdimalikov, G.B.Bilyalova, K.Shokirjonova va boshka kuplab olimlarning ishlarini misol keltirish mumkin. Ular Respublikamiz mustakilligi sharoitida xotin-kizlar ayniksa, talaba kizlar jismoniy madaniyatni milliy - istiklol goyalari, milliy an`analarga mos ravishda takomillashtirishga karatilgan ommaviy tavsiyalar bergan.

Xozirda kanchalik kup ilmiy tadkikot ishlari va amaliy tavsiyalar berilmasin, ular amaliy ishga aylanmasa natijalar hamisha samarasiz bulib kolaveradi. Bu Respublikamizda talaba kizlar jismoniy madaniyatida xal etilishi lozim bulgan shu muammolarning kupligidan dalolat beradi. Ular ichida talaba kizlar jismoniy faolligini oshirish xozirda ham bosh muammo bulib kolmokda.

Harakatlanish darajasining pastligi natijasida talaba kizlarda vaznning ortishi va u orkali buginlar harakatchanligi buzilishi, oyok vena kon tomirlarining kengayishi, nafas olishning kiyinlashuvi, turli xil kasalliklarning paydo bulishi, yurak-kon tomir yetishmovchiliklari, yukumli kasalliklarga tez chalinishi, kasalliklardan keyingi asoratlarini kolishi, jigar faoliyatini buzulishi, farzand kurishdagi kiyinchiliklar, modda almashinuvining buzilishi kon sigimini ortishi, kondagi diabet, buyrak xastaligi, ut yulini kuchsizlanishi hosil bulishi va eng asosiysi, uzok umr kurmaslik kabi realliklar va boshka salbiy okibatlar yuzaga keladi.

Rivojlangan axoli urtacha umr kurish darajasi yukori Yaponiya, AKSH Germaniya va boshka davlatlarda talaba kizlar jismoniy madaniyat va sporti yaxshi yulga kuyilgan.

Ular ongli va faol ravishda bush vaktlarida jismoniy madaniyat mashgulotlari bilan muntazzam shugullanib borishadi. Ularning ish tajriba asosini urganish va talaba kizlarning kundalik faoliyatida foydalanish ham dolzarb muammolardan hisoblanadi.

Kuyidagi pedagogik shart-sharoitlardan foydalangan talaba kizlarning harakat faolligi ortadi va uning natijasida talaba kizlar jismoniy madaniyati zamonaviy talablar asosida shakllanishi mumkin.

Talaba - kizlarni jismoniy madaniyat mashgulotlari bilan mustakil shugullanish malaka va kunikmalarini shakllantirish.

Talaba kizlarning bush vaktlarida shugullanishlari uchun uzlari kizikkan sport turlari buyicha tugaraklar tashkil etish.

Talaba kizlar urtasida jismoniy madaniyat ta`limini keng targibot kilish, «Salomatlik va kasalik» tushunchalarini chukur urgatish.

Jismoniy madaniyat mashgulotlarini kat`iy umum pedagogik tuzilish tamoyillarga uslubiy talablar asosida utkazish va baxolash.

Jismoniy madaniyat maslaxat xonalari tashkil etish.

Mutaxassislarning fikrlariga kura zarur jismoniy tayyorgarlikni ta`minlash uchun eng kulay davr inson xayotining dastlabki ikki un yilligi davri hisoblanadi. 17-18 yosh, ya`ni talabalik davri jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlikni muvofiklashtiruvchi davr ekanligini ham tushunadigan payt keldi.

2.6. O'ZBEKISTONDA XOTIN QIZLARNI JISMONIY TARBIYASI

Jahon xalqlari orasida onalarga e'tibor, mehr-muhabbat eng yuqori o'rinda turadi. O'zbek xalqi onalar, xotin-qizlarini e'zozlash, ularga, xizmat qilishda o'ziga xos alohida xususiyatlarga egadir.

Oilada barcha kishilar, ayniqsa, farzandlar onaning hur-matini hamma narsadan ustun qo'yadi. Xotin-qizlarga mehr-oqibat g'oyat kuchlidir. Ayniqsa, qizlarning turmushga chiqishi, oila qurishi va doimo sog'lom oqibatli, oila a'zolariga sadoqatli bo'lishga o'rgatiladi. Aksariyat xotin-qizlar bunday e'tibor va hurmatga yaxshi munosabatda bo'ladi, asosiy ishonchlarni sabr-qanoat bilan oqlashadi.

Mustaqillik yillarida milliy qadriyatlarni qayta tiklash, aholining ma'naviy va nia'rifiy jihatdan boyitish yo'lida juda katta tadbirlar amalga oshirilmoqda. Faqat katta yoshdagilargina emas, balki kichik yoshdagi qizlar va o'quvchi qizlar orasida milliy iftixor va g'ururni egallashda siljishlar bo'lmoqda. Islom dini olamidagi eng ibratli va foydali jihatlar xotin-qizlar orasida singib bormoqda. Bularning negizida sogiom oila yaratish, farzandlarni jismonan va ma'naviy jihatdan barkamol qilib o'stirish tadbirlari tobora kengaymoqda.

Mustaqillikning sharofati tufayli sportchi xotin-qizlarimiz chet ellarga tez-tez borib kelmoqda. Bunday jarayonlar milliy madaniyatimizni boyitishga xizmat qilmoqda. I.To'laganova (tennis), S.Burxonxo'jayeva (tennis), Yu.Hamroqulova (shaxmat) jahon sporti yulduzlariga aylanmoqda.

Respublika Prezidentining farmonlari (1993, 1996, 1999, 2002) hamda O'zbekiston Respublika Vazirlar Mahka-masining ko'pgina qarorlari asosida ayollarning salomatligini, ijtimoiy-moddiy jihatdan ta'minlanishi va ularga doimiy ravishda tibbiy xizmatlarni yaxshi yo'lga qo'yish kabi masalalarga olib borilayotgan turli-tuman tadbirlar katta ahamiyatga egadir.

E'tirof etish kerakki, jismonan zaif yoki kasalmand xotin-qizlarga tibbiy yordamlar doimiy ravishda berib borilmoqda.

Jismonan ojiz va kasalmandlikning sabablari tug'ma yoki oziq-ovqatlarni yetarli darajada iste'mol qilmaslik bilan ko'proq bog'liqdir. Shuningdek, og'ir

vaznli (ortiqcha semiz) xotin-qizlar ham oz emas. Bu ikki holatda barcha dori-darmonlarga nisbatan jismoniy mashqlar, turli o'yin (raqs) bilan shug'ullanish natijasida sog'lom bo'lish holatlari ilmiy-amaliy jihatdan tajribada isbotlangan. Shu sababdan, markaziy shaharlarda turli kasalliklarni davolash yo'lida jismoniy mashqlar vositasidan foydalanish usullari, sog'lomlashtirish maskanlari kun sayin ko'paymoqda.

Yaqin o'tmishimizda sport kiyimlari bilan shug'ullanuvchi xotin-qizlar ancha ko'paygan edi. Bu jihatlar jismoniy tarbiya dasrlarining majburiyligi va sport musobaqalarining qoidalarida qat'iy chegaralangan edi, lekin keyingi yillarda milliy xususiyatlar, urf-odatlar natijasida odmiroq (mos) kiyimlardan foydalanish amalda

qo'llanilmoqda. Bu jihatlar milliy xususiyatlarni rad etmagan holda yanada takomillashmoqda.

Ta'kidlash lozimki, teleko'rsatuvlar, matbuot xabarlari, ayniqsa, chet ellarga sayohat qilish, tijorat va boshqa zaruriyatlar bilan borib-kelish, tajriba almashish natijalari kiyinish, bezaklar berish, muomila sohalarida yoshlar o'rtasida yangi yo'nalishlar ta'siriga tushib qolish kuchaymoqda. Bunday jihatlar sportda, ayniqsa, yaqqol namoyon bo'lmoqda. Sport maktablari va turli jamoalarda (komanda) mahalliy millat qizlarining qiziqib va faollik bilan shug'ullanishlari kengaymoqda. Kurash, sharqona yakka kurashlar, kikkboksing, futbol, hatto og'ir atletika bilan kuchini sinash kabi erkaklar sporti bilan shug'ullanish rivojlanmoqda. Bunday jihatlar oila, qolaversa, Vatan shon-shuhratini oshirishga xizmat qilmoqda. Bu boisdan ham ota-onalar qizlarining gimnastika, suzish, yengil atletika, voleybol, qo'l to'pi, tennis kabi sport turlari bilan shug'ullanishlariga monelik qilmayotir.

Jismoniy mashqlar, ayniqsa, sport turlari xotin-qizlarning jismonan barkamol bo'lishi, sog'lom, tetik bo'lib, sog'lom farzandni tarbiyalab, voyaga yetkazishlarida eng muhim omillardan biridir. Bu jihatlar barcha oilalarga, ayniqsa, yosh oilalarga tobora tez singib bormoqda.

Bunga qaramasdan ko'pchilik kekxa avlodlar, shuningdek, zamonaviy yosh oilalarda ham xotin-qizlarning jismoniy tarbiyasiga e'tiborsizlik hamon kuchliroq.

Buning eng asosiy sabablari shundaki, urf-odatlarni ro'kach qilib (bahona) xotin-qizlarga ertalab yoki bo'sh vaqtlarda gimnastika, o'yinlar bilan shug'ullanishni erkaklar ep ko'rmayotir. Qolaversa, erkaklar va ayollarning ko'pchiligi jismoniy mashqlarni ishlatish yo'llari, ularning salomatlikni yaxshilashdagi tarbiyaviy jihatlarini yaxshi bilmaydi.

Shu sababdan ham, eng awalo, oila, mahallalarda xotin-qizlarning jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishiga tegishli shart-sharoitlar yaratilishi lozim. Milliy xususiyatlarni hisobga olgan holda xotin-qizlar uchun maxsus mashqlar majmuasi, osonlashtirilgan texnik qoidalar bo'yicha sport turlarini ishlab chiqib, amalda joriy etish lozim. Bu yo'lda teleradio va ommaviy axborot vositalari orqali mutaxassis olimlar, shifokorlar, ayniqsa, xotin-qizlarning ma'ruzalar bilan chiqishini tashkil etish lozim. Shuningdek, xotin-qizlar qo'mitalari sport tashkilotlari bilan hamkorlikda xotin-qizlar jismoniy tarbiyasi va sportini rivojlantirish chora-tadbirlarini ishlab chiqishlari lozim. Umuman aytganda, xotin-qizlar orasidan gimnastika va harakatli o'yinlar bo'yicha o'rta maxsus ma'lumotli xodimlarni tayyorlashni yo'lga qo'yish davr talabidir.

Pirovardida ta'kidlash lozimki, xotin-qizlar o'rtasida jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirish, ayniqsa, yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashda mahalliy millat xotin-qizlaridan R.A.Qoziyeva (jismoniy tarbiya tarixi), O.Sobirova (suvda suzish, marhum), K.T.Rahimjonova (Shokirjonova — yengil atletika), G.B.Abdurasulova (qilichbozlik, O'zDJTI), R.A.Qosimova (qo'l to'pi, Samarqand DU) kabi olimlarning hissasi kattadir. Bu kabi iste'dodli olimlarni ko'paytirish kelajakda juda ham zarurdir. Shu o'rinda xotin-qizlarning kundalik turmush sharoitida shug'ullanishga doir amaliy taklif sifatida «To'maris o'yinlari» Respublika festivallari (1999-yil - Jizzax, 2001-yil - Shahrisabz, 2003-yil - Namangan) dasturidagi ba'zi turlarning qisqacha mazmunini havola etish joizdir.

1. «Tortishmachoq»: Uzun arqon maydonda chizilgan joyga qo'yiladi. Arqonning o'rtasiga rangli (oq yoki qizil) latta bog'lanadi. Bu chegaralarda o'tganligini bildiradi. Ikki tomonda 5—10 kishi arqonni ko'tarib «ruxsat» berilgach, o'z tomonlariga tortishadi. Belgilangan chiziqdan arqon belgisi o'tib

ketsa o'yin to'xtatiladi.

2. «Qo'l kuchini sinash: bu tur jahon sport turlari qatoriga kirgan va «armrestling» deb ataladi. O'yinchilar yuzma-yuz stolga tirsaklarni qo'yib, kaftlarni qisib stolda o'tirishadi. «Ruxsat» berilgach, har bir kishi raqibining bilagini qayirishga harakat qiladi. Kimning kuchi ko'p bo'lsa, raqibining bilagini qayirib, stolga tekkazadi.

3. «Arg'imchoq»: «Arg'imchoq» (skakalka—sakragich) o'yinning turlari juda ko'p. Ya'ni: yakka holda turli xil sakrashlar, juft bo'lib sakrashlar. Eng qizig'i shundaki, uzunroq arqonning. ikki uchidan ushlab aylantirilgan holda kim ko'p sakrashi (xato qilmasdan) musobaqa tarzida o'tkaziladi. Sakrashda ikki va uch kishi bo'lib birdaniga sakrash mumkin. Arqonni esa 4—6 kishi bo'lib aylantirish zarur boiadi.

4. «Otib qochar*»: to'pni otish chizig'ida «Uy» belgilandi. 30m. qarama-qarshi tomonda chegara chizig'i boiadi. O'yinchilar yuza chizig'ida turishadi. «Uy»dan uzoqqa to'p otiladi va urgan kishi qarshi chiziqqa yetib olishi kerak. Agar to'pni tutib olib, uni ursa o'yinchilardan boshqasi yana bosh-laydi. Xullas, tez yugurish, epchillik bilan yana o'z joyiga qaytib kelish o'yinchidan talab etiladi. Bu o'yinni qizlar va yosh juvonlar ko'proq o'ynashlari lozim boiadi.

5. «Qirq tosh»: start chizig'idan boshlab, uzunasiga har bir o'yinchini hisobga olib 5m.dan parallel ravish'da chiziq tortiladi va uning har 5m.dan so'ng doiraga belgilanadi. Ruxsat berilgach, o'yinchilar to'pni doirachalarga qo'yib qaytadi. Bunda eng oldindagisi so'nggi doiraga (uzoqdagi) qo'yib keladi. Qolganlari ham shu tarzda o'z doiralariga to'pni qo'yib, orqaga yugurishadi. Bu o'yin vaqtga qrrab g'olibni belgilaydi.

6. «Otishma»: o'yinchilar (6—8 kishi) ikki jamoa boiinib, keng doira chiziladi. Qur'a tashlashdan keyin boshlovchilar aniqlanadi. Boshlovchilar doira tashqarisida va raqiblar doira ichida boiishadi. Doira ichidagilarni to'p bilan urib, o'yindan chiqarish kerak. 5—6 daqiqa ichida qaysi jamoa ko'proq yutuqqa erishsa, o'sha g'olib, deb topiladi.

7. «Barchinoy» test-sinovlari: qatnashchilar yoshiga qarab yugurishlar

(60m., 100m.), 50m.ga suzish, miltiqdan o'q otish, uzunlikka sakrash, tennis koptogini uloqtirish (12— 15 yosh), 16 yoshdan yuqori boiganlarga 100m., 1000m. yugurish, 50m.ga suzish, miltiqdan o'q otish, uzunlikka sakrash, granata uloqtirish turlari qo'llaniladi.

Yuqorida keltirilgan o'yinlarni qizlar va ayollar yaxshi bilishlari, imkoniyat doirasida ular bilan doimiy ravishda shug'ullanishlari zarur boiadi. Yoshlar jismoniy barkamollikka yetishish va o'z jamoalari, tuman-shahar, viloyat va respublika musobaqalarida faol ishtifok etishni maqsad qilib qo'yishlari, «Barchinoy» maxsus test-sinovlarini bajarishga tayyor boiishlari lozimdir.

Katta yoshdagi ayollar turli xil mashqlar, o'yinlar orqali o'z salomatligini yaxshilash va oilada kichik bolalarni o'yinlar bilan shug'ullanishga o'rgatishlari hayotiy zaruriyatdir.

Farmon va ijro

Bugungi kunda "Sog'lom ona - sog'lom bola" harakati tobora kengayib bormoqda. Bundan asosiy maqsad sog'lom turmush tarzi va sog'lom oilani shakllantirish, shu asosda har tomonlama barkamol avlodni voyaga yetkazishdir. Yurtboshimizning 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 ushbu ishlar ko'lamini kengaytirishda muhim dasturilamal bo'lmoqda.

Viloyatimizda bu borada amalga oshirilayotgan ishlar xususida viloyat xotin-qizlar qo'mitasi raisi, viloyat hokimining o'rinbosari Inobat KARIMOVA quyidagilarni gapirib berdi:

- Davlatimiz rahbari shu yil 16 yanvar kuni bo'lib o'tgan O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi homiylik kengashining navbatdagi yig'ilishida kelajak avlodning sog'lom bo'lishi avvalo ayolga bog'liq ekanini ta'kidladi. Mamlakatimizda xotin-qizlarning oila va jamiyatdagi mavqeini oshirish, ularga bilim olish va kasb egallash, ijtimoiy-siyosiy va iqtisodiy hayotda faol ishtirok etish uchun barcha sharoitlarni yaratishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Zero faqat

bilimli, o'z sog'ligi va oilasi haqida g'amxo'rlik qiladigan, kelajakka intilgan ayol xalqimiz orzu-umidlarini oqlaydigan farzandlarni tarbiyalashi mumkin.

Xotin-qizlar qo'mitasi sog'lom onalik va bolalikni targ'ib qilish bo'yicha izchil ishlarni amalga oshirib kelmoqda. Bu borada qator loyihalar hayotga tatbiq etilayotir. Xavfsiz onalikni ta'minlashga ko'maklashish, xotin-qizlarda kasalliklarning oldini olish, yosh onalarda chaqaloqni parvarishlash ko'nikmalarini hosil qilish, aholi orasida sog'lom turmush tarzini targ'ib etish shular jumlasidandir. Xotin-qizlar va bolalarni jismoniy tarbiya hamda sportga jalb etishga oid ommaviy tadbirlar ham o'tkazilmoqda. Ayniqsa, Olimpiya zahiralari sport kollejida o'smir qizlar o'rtasida sportning yengil atletika turi bo'yicha "Bahor malikalari" musobaqasi o'tkazildi. Unda Surxondaryo, Navoiy, Buxoro, Samarqand va viloyatimiz qizlari turli masofaga yugurish, sakrash hamda koptok uloqtirish turlari bo'yicha ishtirok etdilar. Barcha mahalla fuqarolar yig'ini hamkorligida "Otam, onam va men - sportchilar oilasi" spartakiadasi, "Oila salomatligi" marafonlari o'tkazildi. So'nggi yillarda xotin-qizlar qo'mitasi viloyat madaniyat va sport ishlari boshqarmasi va "Bolalar sportini rivojlantirish" jamg'armasi viloyat bo'limi bilan hamkorlikda xotin-qizlarni sportga yanada kengroq jalb qilish maqsadida turli tashkilotlardagi xizmatchi xotin-qizlar o'rtasida "Sport - salomatlik garovi", oliy o'quv yurtlari talabalari o'rtasida "Sport - sog'lom turmush tarzi" musobaqalari hamda "Sog'lom qiz - sog'lom ona" sport marafonini o'tkazdi.

Yoshlarimiz o'rtasida sog'lom turmush tarzini qaror toptirish, reproduktiv salomatlikni saqlash, turmush qurishdan oldin tibbiy ko'rikdan o'tishning ahamiyati, jinsiy yo'l orqali yuqadigan kasalliklar, OIV/OITS va giyohvandlik kabi illatlarning oldini olishga doir bilimlarini oshirish ham muhim vazifalardandir. Shu maqsadda xotin-qizlar qo'mitasi viloyat adliya boshqarmasi, respublika salomatlik va tibbiy statistika institutining viloyat filiali, viloyat sog'liqni saqlash boshqarmasi bilan hamkorlikda barcha kollej va litseylarda savol-javob kechalari, uchrashuv va suhbatlar tashkil etdi. Skrining markazi xodimlari bilan hamkorlikda

mahallalar hamda o`quv yurtlarida nogiron bolalar tug`ilishining oldini olish har bir oila hamda jamiyatimiz uchun nechog`li ahamiyatli ekanini, bunday bolalarning tug`ilishiga ko`proq qarindoshlarning turmush qurishi sabab bo`layotganini tushuntirish ishlari yo`lga qo`yildi.

O`tgan yil davomida viloyatimizdagi barcha fuqarolar yig`inlarining diniy ma`rifat va ma`naviy-axloqiy tarbiya masalalari bo`yicha maslahatchilar guruhlariga bo`linib, Qarshi Davlat universitetida oilaviy ta`lim dasturi doirasida murg`ak yoshdagi bolalarni parvarishlash, gigiyena madaniyatini oshirish, reproduktiv salomatlikni saqlash, xotin-qizlar va bolalar huquqlarini himoya qilish bo`yicha o`qitildi. Endi ular o`z sog`ligini qanday asrash va yaqinlarining sog`ligini mustahkamlash haqida yetarli ma`lumotga ega bo`libgina qolmay, egallagan bilimni mahallalar, mehnat jamoalarida targ`ib qilmoqdalar.

"Qishloq taraqqiyoti va farovonligi yili" Davlat dasturini ta`minlash maqsadida 2009 yil uchun tadbirlar rejasi ishlab chiqildi. Joylarda birinchi navbatda, qishloqlarda qizlarni sport bilan shug`ullanishga jalb qilish, qishloqlarda badiiy va sport gimnastikasi kabi zamonaviy sport turlarini yanada rivojlantirish zarur. Bunda kam ta`minlangan oilalar qizlarini sport bilan shug`ullanishlari uchun kerakli sport kiyimi va jihozlar bilan ta`minlashga alohida e`tibor qaratdik. Shu maqsadda sport kiyimlari yarmarkasi tashkil qilish rejalashtirildi. Bunda asosan viloyatimizning barcha tumanlaridagi tadbirkor xotin-qizlarimiz o`z mahsulotlari bilan ishtirok etadilar. Ayollarni ish bilan ta`minlash dasturimizning asosiy bandlaridan hisoblanadi. Tumanlarda mehnat yarmarkalari tashkil etib, unda barcha yirik korxonalarni jalb qilgan holda ayollarimiz uyda ishlashlari uchun yanada ko`proq imkoniyatlar yaratayapmiz.

Bularning barchasi davlatimiz rahbari tomonidan mamlakatimiz aholisi, birinchi navbatda, xotin-qizlar va bolalar salomatligini yaxshilash borasida ko`rsatilayotgan doimiy g`amxo`rlikning samarasidir. Zero Vatanimiz kelajagi ana shunday sog`lom onalar va bolalarga bog`liq.

Muxokama

1.O'zbekiston mustaqilligi davrida axolini sog'ligini yaxshilash ayniqsa "sog'lom ona – sog'lom bola" shioriga amal qilish yo'lida xotin – qizlar bo'lajak onalarimiz sog'ligini mustahkamlash yo'lida beqiyos ko'p va ulkan tadbirlar olib borilayotganligini etiborga olib, bu yo'lda respublikamiz Pirizdenti I.A. Karimovning chuqur ma'noli va keng qamrovli mulohazalari eng yuksak darajadagi omildir, xotin – qizlar sportini yanada rivojlantirish unga keng ommani jalp qilish maqsadida bir qator ijobiy ishlar qilinmoqda.

Sog'lom farzandni dunyoga keltirish va uni tarbiyalash jaroyonida qizlarni yoshligidanoq tayyorlab borish lozim. Yana bu borada ijobiy ishlar amalga oshirilmoqda. Sog'lom turmish tarzini shakillantirishda aloxida etibor qaratishlari muxum. Barkomol avlodni dunyoga keltirish va ulg'aytirishda muxum bo'lgan bu kabi omillarni axoli ongiga o'tkazish, ota – onalar, tibbiy madaniyatni oshirish maqsadida o'quv yurtlari, muassasalar va tashkilotlar, maxallalarda turli tadbirlar o'tkazilib kelmoqda. Respublikamiz maxalla fuqorolar yig'inlarda haftaning payshanba kuni "Sog'lomlashtirish kuni" shanba kuni ommaviy sport kuni deb e'lon qilingan.

Mutaxassislar va maxalla ayollari davra suxbatlari o'ykazilishga muxum etibor qaratilmoqda.

Prizidentimizning 2009-yildagi "Ona va bola" salomatligini muxofaza qilish, sog'lom ovlodni shakillantirishga doir qo'shimcha chora tadbirlar to'g'risidagi hamda 2009-yil 1-iyuldagi "2009-2013-yillarda axolini rproduktiv salomatligini mustahkamlash, sog'lom bola tug'ulishi jismoniy va manaviy avlodni voyaga yetgazish borasidagi ishlarni yanada kuchaytirish va samaradorligini oshirish chora tadbir to'g'risida"gi qarori ijrosini taminlash maqsadida fertil yoshdagi ayollar tibbiy kurikdan utkazilmoqda.

Prezidentimiz I.A.Karimov rahnamoligida navqiron avlodni ma"naviy va jismonan sog'lom, barkamol inson etib tarbiyalashda eng muhim vositalardan biri sportni rivojlantirishga doimiy e'tibor qaratilmoqda.

Badiiyb gimnastika bugun mamlakatimizga jadal rivojlanayotgan sport turlaridan.

Poytaxtimizda utgan musobaqalarni bevosita kuzatgan mutaxassislar iashtirokchilarning saoni va mahorati yildan-yilga oshib borganini alohida takidladilar.Bugaungi kunda badiiy gimnastika buyicha yurtboshimizning turli hududlarda faoliyat kursatayotgani 632 ta sport zalida 10 ming nafarga yaqin qiz malakali murabbiylar rahbarligida shug'ullanmoqdalar.

1.Mamlakatimizda sport sohasida qaratilayotgan e'tibor dunyoning hech bir davlatida uchramaydi.Ayniqsa sportning bosqichma – bosqich tarzida amalga oshirilishi kelajak yoshlarimizning orasidan iqtidorli sportchilar yetishib chiqishiga zamin yaratayotir.Chunki buning uchun yurtimizda barch shart – sharoit va imkoniyatlar yaratilgan.

Ya'ni mamlakatimizning barcha hududlarida qurilayotgan hamda foydalanishga topshirilayotgan stadion bugungi kunda yoshlarimiz bilan gavjum.

Fikrimizga asos sifatida o'g'il – qizlarimizning ta'lim muassasalarida turli sport tugaraklari, seksiyalari, klublarida muntazam ravishda faoliyat yuritayotgani yoki Prezidentimiz tomonidan asos solingan 3 bosqichli sport o'yinlari umumta'lim maktablari urtasidagi "umid nihillari" kasb hunar kollejlari va akademik litseylar o'quvchilari "Barkamol avlod"hamda oliy ta'lim muassasalari talabalari o'rtasidagi "Universiada sport musobaqalari mamlakatimizda kelajagimiz egalari bulmish yoshlarimizning uzluksiz jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishlari uchun katta imkoniyatlar yaratib bermoqda.

XULOSA

Mustaqillikka qadar O'zbekiston xalqaro sport jamoatchiligi uchun qariyb yopiq edi. Futbol va tennis bo'yicha o'smirlar o'rtasida sobiq socialistik davlatlar sportchilari ishtirokida utkazilgan turnirlarni hisobga olmaganda, mamlakatimizda boshqa xalqaro musobaqalar deyarli o'gkazilmadi.

Mustabid siyosat jismoniy sport sohasida ham o'z asoratlarini qoldirib, bular ayniqsa qo'yidagilarda namoyon bo'ldi.

Prezidentimiz farmoni asosida viloyatda tuzilgan doimiy ishlovchi komissiya tomonidan xotin-qizlarning jamiyat hayotidagi ijtimoiy-siyosiy faolligini oshirish, manfaatlarini himoya qilish va ularni har tomonlama qo'llab-quvvatlash borasida keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda. Xususan, xotin-qizlar bandligini ta'minlashga alohida e'tibor qaratilayotir. 2009 yilda viloyat bo'yicha 35500 dan ziyod xotin-qiz ishga joylashtirildi. Tijorat banklari tomonidan 2800 nafar ayolga turli miqdorda kredit ajratildi. Joriy yilning dastlabki choragida xotin-qizlar uchun 11 mingdan ziyod ish o'rni yaratildi. Banklar tomonidan ajratilgan besh milliard so'mlik kredit hisobidan besh yuz nafarga yaqin ayol o'z tadbirkorlik faoliyatini boshlash imkoniga ega bo'ldi.

1 O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport ishlari markaziy respublikalarga nibatan past darajada yo'lga qo'yildi, sport harakatiga yerli aholi ommaviy ravishda jalb qilinmadi, ular orasidan yuqori malakali sportchilarni tayyorlash borasida esa, aniq va maqsadli ishlar olib borilmadi, oqibatda aksariyat yoshlarning jismonan sog'lomligi talab darajasida bo'lmay, ular orasidan katta sportga sanoqli sportchilar chiqa oldilar;

2.Sport tarmoqlarini rivojlantirish, sport inshootlarini qurish, umuman sportning moddiy-tehnikaaviy bazasini kenaytirish va moliyalashtirish ishlari faqat markaz roziligi bilan, cheklangan tarzda amalga oshirildi;

3.Soha uchun oliy va o'rta ma'lumotli kadrlar tayyorlash yo'lga qo'yilgan bo'lsada, musobaqalarda milliy sportchi kadrlar turli suniy to'siq va saralashdardan

o'tishga majbur edi. Milliy kadrlarni tayyorlash va mahalliy sportchilar iqtidorini ro'yobga chiqarishdagi bunday noxolis siyosat asorati mustaqillikning birinchi yillarida ko'pchilik sportchi va murabbiylarning boshqa joylarga ketib qolishida o'z aksini topdi;

4.O'zbekiston sportiga adolatiz munosabat tufayli juda ko'p sportchilarimiz Yevropa, Jahon va Olimpiya musobaqalarida ishtirok etish imkoniyatidan mahrum yetildi;

5.O'zbekiston sportchilarini jahon miqyosiga mustaqil chiqa olmaganligi mazkur sohaning zamon talablariga mos ravishda rivojlanib borishiga ham katta to'sqinlik qildi.

O'zbekistonda mavjud muammolarni bartaraf qilish maqsadida mustaqillikning birinchi kunlaridanoq mamlakat rahbarining tashabbusi bilan jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirishga qaratilgan tegishli qonunlar, prezident farmonlari va Vazirlar Mahkamasining qarorlari bosqichma-bosqich qabul qilinib, ular joriy etildi.

Qisqa muddatda:

- jismoniy tarbiya va sportni boshqarishning tashkiliy asoslari takomillashtirildi;

- O'zbekiston Milliy Olimpiya qo'mitasi, sport turlari bo'yicha federasiyalar tashkil qilindi;

- jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish, ommaviy sport ishlari va sportning milliy turlari rivojlantirildi; jismoniy tarbiya va sport sohasini mablag' bilan taminlash tizimi takomillashtirildi, nodavlat sektor rivojlantirildi;

Jismoniy tarbiya va sportning moddiy-texnik bazasi mustahkamlandi; milliy ta'lim dasturiga binoan jismoniy tarbiya va sport sohasiga kadrlarni tayyorlash va qayta o'qitish ishlari amalga opshrilmogda.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Karimov I.A. «O'zbekistonning o'z istiqlol va taraqqiyot yo'li». T.: O'zbekiston, 1992. 1-tom 36-b.
2. Karimov I.A. «Buyuk kelajagimizning huquqiy kafolati» T.: Sharq, 1993. 2-tom 92-b.
3. Karimov I.A. «Bizdan ozod va obod Vatan qolsin». - T.: O'zbekiston, 1994. 2-tom. 300 b.
4. Karimov. I.A. «Istiqlol va manaviyat». - T.: O'zbekiston, 1994.165-b.
5. Karimov I.A. «Jamiyatimiz mafkurasi xalqni xalq, millatni millat qilishga xizmat yesin». T.: O'zbekiston ,1998. 7-tom. 84-b.
6. Karimov I.A. «Tarixiy xotirasiz kelajak yo`q». T.: O'zbekiston.1998.132-b. 7-tom.
7. Karimov I.A. «O'zbekiston XXI asrga intilmoqda». T., 1999. 7-tom. 370-b.
8. Karimov I. A. «O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining XIV sessiyasi materiallarning ta'lim muassasalarining o'quv dasturlariga kiritish to'g'risida». T., 1999. 7-tom 396-bet.
9. O'zbekiston Prezidenti I.A.Karimovning «Sog'lom avlod uchun ordenini topshirish marosimida so'zlagan nutqi». T.: O'zbekiston 1994.2-tom.207-b.
- 10.Barkamol avlod - O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. (Respublika prezidenti Islom Karimovning «Universiada-2000» sport anjumani qatnashchilariga tabrigi) Toshkent-2000 y.
- 11.Barkamol avlod - O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. (Respublika prezidenti Islom Karimovning O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi IX sessiyasida so'zlagan nutqi Toshkent, 1979 y.
- 12.O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «Davlatga qarashli bo'lmagan maktabgacha bolalar muassasalari tarmog'ini tashkil etish va rivojlantirish chora-tadbirlar to'g'risida» gi qarori. 1999, 30 iyun.

- 13.O'zbekiston Respublikasi «Talim to'g'risida»gi qonuni.
- 14.O'zbekiston Respublikasi «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi» qonuni.
- 15.O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonuni. 2000.
- 16.«Manaviyat va marifat» jamoatchilik markazi faoliyatini yanada takomillashtirish va samaradorligini oshirish to'g'risida O'zbekiston
- 17.O'zbekiston Prezidentining «O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida»gi Farmoni 24 sentyabr 2002 yil.
- 18.O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 28 may 1999 yil qarori «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi 271- qarori.
- 19.O'zbekiston Respublikasi Vazirlar mahkamasining 31 oktyabr 2002 y. «O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida»gi 374- sonli qarori.
- 20.«O'quvchi va talaba yoshlarni sportta jalb qilishga qaratilgan uzluksiz sport musobaqalari tizimini tashkil etish to'g'risida»gi 244 sonli qarori.
- 21.Abdumalikov R.A., Alibekov Sh., Norkulov Sh. «Halq milliy uyinlari mazmunida ma'naviyat masalalari». Toshkent, 1995. B.9.
- 22.O'zbekiston Respublikasining “Barkamol avlod Davlat dasturi” 2010 y.
- 23.O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Ommaviy sport targ'ibotini yanada kengaytirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi qarori 4 noyabr 2003 yil.
- 24.I.A.Karimov “Yuksak ma'naviyat-yengilmas kuch”. T., “O'zbekiston” 2008 yil
- 25.Abdullayev A, Xonkeldiyev Sh.H. jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati, darslik. Farg'ona-2005 y 270 b.
- 26.Abdullayev A. Jismoniy tarbiya vositalari. O'quv qo'llanma. Farg'ona-1998

y 80 b.

27. Akramov A.K. "O'zbekistonda jismoniy madaniyat va sport tarixi" o'quv qo'llanma. T. O'zDJTI 1997 yil 168 b.
28. Axmatov M.S. Uzluksiz ta'lim tizimida ommaviy sport-sog'lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish, monografiya. T., O'zDJTI, 2005, 279 b.
29. Xoldarov T.X, Abdumalikov R, Qurbonov S. «Barkamol avlod» sport klubi, o'quv-uslubiy qo'llanma, T-2004 y 47 b.