

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС

ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

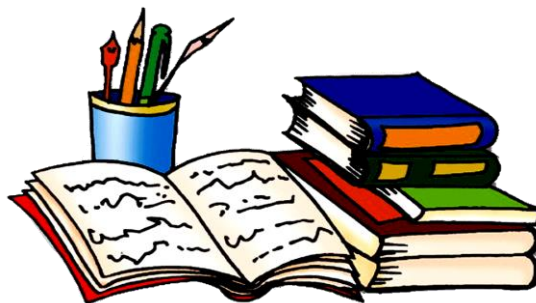
БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ

Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти

3 «Б» гуруҳ талабаси Гайбуллаев Алишернинг

Курс лойиҳа иши



Мавзу: _____

Текширди:

Ф.Музаффарова

Бажарди:

Қўйилган балл: _____

БУХОРО - 2016

O'zbekistonda xotin-qizlar sportining rivojlanishi va uning tarbiyaviy ahamiyati

Reja:

1.Kirish

2. O'zbekistonda xotin-qizlar sportining bir qancha turlarini rivojlantirish va ta'lim tizimida qo'llashning usullari

3. Xotin-qizlar jismoniy tarbiyasi va sportini rivojlantirishning pedagogik jihatlari

4. Xotin-qizlarning kundalik turmush sharoitida shug'ullanishga doir o'yinlar («To'maris o'yinlari» misolida)

5. Xulosa

6. Foydalanilgan adabiyotlar

KIRISH

Tarixan qisqa bir davrda, avvalo, el-yurtimizning hohish-irodasi, kuch-qudrati, mashaqqatli va bunyodkorona mehnati evaziga jahon xaritasida yangi, o'z kuchi va solohiyatiga tayangan, bugun taraqqiyot yo'lidan barqaror sur'atlar bilan rivojlanib borayotgan mustaqil, suveren O'zbekiston davlatining paydo bo'lishi, hech shubhasiz, xalqimizning tarixiy g'alabasidir.

Ayniqsa, mamlakatimizda demokratik davlat, fuqarolik jamiyatini barpo etish, iqtisodiyotimizni bozor munosabatlariga o'tkazish va rivojlangan davlatlar qatoridan munosib joy olish yo'lida erishgan marralarimiz jahon ahlini haqli ravishda hayratda qoldirmoqda.

2011 yil xalqimiz mamlakatimiz Mustaqilligining 20 yilligini keng nishonlaydi. Ushbu o'tgan davr mobaynida respublikamizda har bir sohadagidek, jismoniy tarbiya va sport sohasida yuksak natijalarga erishildi.

Mamlakatimizda sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalash, yoshlarning o'z ijodiy va intellektual salohiyatini ro'yobga chiqarishi, mamlakatimiz yigit-qizlarini XXI asr talablariga to'liq javob beradigan har tomonlama rivojlangan shaxslar etib voyaga yetkazish uchun zarur shart-sharoitlar va imkoniyatlar keng ko'lamda amalga oshirilmoqda. Shu jihatdan yurtimizda sportni yanada ommaviylashtirish va rivojlantirish bo'yicha, yosh avlodni jismonan barkamol etib tarbiyalash, bolalar sportini rivojlantirish sohasida, yoshlarni, ayniqsa, qishloq qizlarini sport bilan muntazam shug'ullanishga keng jalb etish, yangi sport majmualarini, stadionlar va inshootlarni qurish, ularni zamonaviy sport anjomlari va jihozlari bilan ta'minlash, yuqori malakali ustoz va murabbiylar bilan mustahkamlash bo'yicha amalga oshiriladigan ishlarni izchil kuchaytirishga molik islohotlar va xayrli ishlar olib borilayapti.

Bundan tashqari, yurtboshimiz tashabbusi bilan mamlakatimizda xotin-qizlar o'rtasida sportni keng rivojlantirish borasida bir qator ishlar amalga oshirilmoqda: yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini qaror toptirish, ularni ichkilikbozlik va

giyohvandlik illatlaridan, boshqa turli halokatli tahdidlar hamda biz uchun yot bo'lgan diniy va ekstremistik ta'sirlardan, tuban "ommaviy madaniyat" hurujlaridan himoya qilishga doir kompleks chora tadbirlarni amalga oshirilayapti.

Haqiqatdan ham, mustaqiligimiz sharofati bilan Vatanimiz hamma sohalarda o'sishga erishdi. Mamlakatimiz millatlararo hamjihatlik va jamiyatni rivojlantirish yo'lida amalga oshirilayotgan islohotlar O'zbekistonimiz nufuzini ko'klarga ko'tardi, salohiyatini yanada oshirdi. Birgina sport tizimida davlatimizning ilk qonunlaridan biri "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi, dastlabki ta'sis etilgan mukofotlardan biri "Sog'lom avlod uchun" ordeni ekanligi hukumatimizning yoshlarimizni ma'nan yetuk va jismonan barkamol avlodlar qilib voyaga yetkazishdagi sa'y-harakatlari samarasidir.

Endilikda, yuqori natijalar ko'rsatib, O'zbekistonimiz nomini ulug'layotgan sportchilarimiz bilan bir qatorda, sportchi qizlarimiz ham munosib taqdirlanishmoqda. Ular "O'zbekiston iftixori" degan yuksak nomga sazovor bo'lishayapti. Mustaqilligimiz sharofati bilan sportchi xotin-qizlarimiz chet ellarga tez-tez borib kelishayapti. Bularning negizida O'zbekistonda xotin-qizlar jismoniy tarbiyasi va sportining rivojlanishiga ulkan shart-sharoitlar yaratilganligi masalasi diqqat markazda turibdi.

Zero, o'tgan yillarning "Oila yili", "Ayollar yili", "Sog'lom avlod yili", "Ona va bola yili", "Sihat-salomatlik yili", "Yoshlar yili", "Barkamol avlod yili" deb atalishining zahirida ham O'zbekistonda xotin-qizlar sportiga katta e'tibor berilishida ulkan ma'no va mazmun mujassam.

2011 yil 25 fevral kuni Oqsaroyda O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi Homiylik kengashining navbatdagi yig'ilishida ham davlatimiz rahbari I.A.Karimov "Asosiy maqsad – sog'lom avlodni voyaga yetkazish" nomli ma'ruzasida eng asosiy vazifalar qatoriga sportni yosh avlodning sog'lom turmush tarzi shakllanishining muhim omili sifatida keng targ'ib qilishni hisobga olgan

holda, qizlarni sport bilan muntazam ravishda shug‘ullanishga jalb qilish bo‘yicha amalga oshirilgan ishlar tajribasini ommalashtirish masalasini qo‘ydi.

Xotin-qizlar sportini rivojlantirish masalalari keyingi yillarda juda dolzarb muammo bo‘lib kelayapti. Bu masalani ijobiy hal etish yo‘llari Prezidentimiz I.Karimovning nutq va ma‘ruzalarida, shaxsni barkamol etib rivojlantirishdagi asarlarida, ilmiy adabiyotlarda o‘z aksini topgan.

O‘zbekistonda xotin-qizlar sportining bir qancha turlarini rivojlantirish va ta’lim tizimida qo‘llashning usullari

Mustaqiligimiz sharofati bilan Vatanimiz hamma sohalarda o‘lishga erishdi. Mamlakatimiz millatlararo hamjihatlik va jamiyatni rivojlantirish yo‘lida amalga oshirilayotgan islohotlar O‘zbekistonimiz nufuzini ko‘klarga ko‘tardi, salohiyatini yanada oshirdi. Birgina sport tizimida davlatimizning ilk qonunlaridan biri “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi, dastlabki ta’sis etilgan mukofotlardan biri “Sog‘lom avlod uchun” ordeni ekanligi hukumatimizning yoshlarimizni ma’nan yetuk va jismonan barkamol avlodlar qilib voyaga yetkazishdagi sa’y-harakatlari samarasidir.

Endilikda, yuqori natijalar ko‘rsatib, O‘zbekistonimiz nomini ulug‘layotgan sportchilarimiz bilan bir qatorda, sportchi qizlarimiz ham sportning deyarli hamma turlarida o‘z kuchlarini sinab kelishmoqda va bunda ular chempionlar shohsupasini ham egallab kelmoqdalar. Bu mehnat yutuqlari hukumatimiz tomonidan munosib taqdirlanmoqda. Ular “O‘zbekiston iftixori” degan yuksak nomga sazovor bo‘lishayapti. Mustaqilligimiz sharofati bilan sportchi xotin-qizlarimiz chet ellarga tez-tez borib kelishayapti. Bularning negizida O‘zbekistonda xotin-qizlar jismoniy tarbiyasi va sportining rivojlanishiga ulkan shart-sharoitlar yaratilganligi masalasi diqqat markazda turibdi.

Zero, o‘tgan yillarning “Oila yili”, “Ayollar yili”, “Sog‘lom avlod yili”, “Ona va bola yili”, “Sihat-salomatlik yili”, “Yoshlar yili”, “Barkamol avlod yili” deb atalishining zahirida ham O‘zbekistonda xotin-qizlar sportiga katta e’tibor berilishida ulkan ma’no va mazmun mujassam.

Sportning qaysi turi bo‘lmasin, g‘oliblar safida qizlarimiz ham o‘zlarini ko‘rsatmoqdalar. Bugun mamlakatimizning turli chekkalarida, hattoki olis qishloqlarda ham xotin-qizlar sportini rivojlantirishga katta e’tibor qaratilmoqda.

Zamonaviy sport inshootlari, gimnastika zallari qurilib, yoshlar ixtiyoriga berilmoqda.

Qizlarni ommaviy ravishda sportga jalb etishda samarali ishlar amalga oshirilmoqda. Davlatimiz rahbari tomonidan chiqarilayotgan qaror va farmonlarda ham xotin-qizlar sportini rivojlantirishga keng e'tibor qaratilayotganligi buning isbotidir. Shuningdek, xotin-qiz murabbiylar uchun ham imkoniyatlar eshigining keng ochilganligi bu borada yanada ko'proq muvaffaqiyatlarga erishish mumkinligi shubhasiz. Sportning nafis turi gimnastikadan tortib, kurash, tosh ko'tarish, futbol kabi turlari bo'yicha ham hech qanday yigitlardan kam emasligini isbotlayotgan qizlar iste'dodi munosib e'tirof etilmoqda.

Bundan ko'rinib turibdiki, O'zbekistonda xotin-qizlar jismoniy tarbiyasi va sportining rivojlanishi jismoniy barkamollikka erishish, sog'lom kelajakni yaratishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

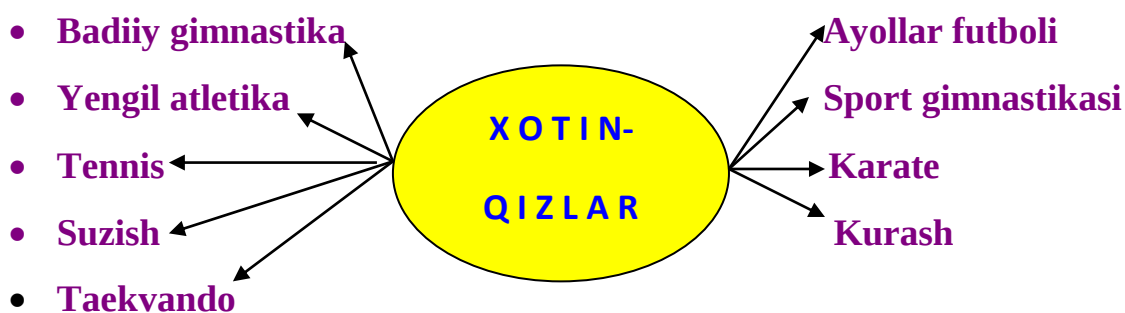
2011 yil 25 fevral kuni Oqsaroyda O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi Homiylik kengashining navbatdagi yig'ilishida ham davlatimiz rahbari I.A.Karimov "Asosiy maqsad – sog'lom avlodni voyaga yetkazish" nomli ma'ruzasida eng asosiy vazifalar qatoriga sportni yosh avlodning sog'lom turmush tarzi shakllanishining muhim omili sifatida keng targ'ib qilishni hisobga olgan holda, qizlarni sport bilan muntazam ravishda shug'ullanishga jalb qilish bo'yicha amalga oshirilgan ishlar tajribasini ommalashtirish masalasini qo'ydi. Bundan tashqari xalqaro maydonda O'zbekistonning yorqin timsolini namoyon etayotgan, xalqaro sport musobaqalarida mamlakatimiz sha'nini ulug'layotgan sportchilarimiz, ayniqsa qizlarning yuksak muvaffaqiyatlari haqida videomateriallar (reklama roliklari) tayyorlanishi lozimligi haqida fikr bildirildi.

Qizlarning salomatligi va to'laqonli jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan yangi sport turlari sonini oshirib, qo'shimcha sport seksiyalarini ochish bo'yicha aniq chora-tadbirlar kompleks rejasini ishlab chiqish va tadbir etish masalalari qo'yildi.

Davlatimiz rahbari bugungi kunda sport turlarining izchil rivojlanib borayotganligi, ayniqsa, qizlarni sportga jalb etish masalasi alohida e'tiborga molik ekanligi haqida ta'kidladi.

2010 yilning 1 aprelida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining **“Qishloq joylardagi bolalar sporti obyektlarida band bo'lgan ayol sport ustozlari mehnatlarini rag'batlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”** gi qarorining qabul qilinganligi ham O'zbekistonda xotin-qizlar sportining bir qancha turlarini rivojlantirishning tarbiyaviy ahamiyatini qo'llab-quvvatlash borasidagi muhim qadam bo'ldi.

Shu o'rinda xotin-qizlar sportining bir qancha turlarini rivojlantirishning o'ziga xos xususiyatlari haqida to'xtalmoqchimiz.



Masalan, **badiiy gimnastikaning** o'ziga xos xususiyatlariga ilmiy-pedagogik nuqtai nazardan yondashadigan bo'lsak, badiiy gimnastika mashqlari organizmning garmonik rivojlanishini ta'minlaydi, qon aylanishini, nafas olish va o'pkaning ritmik faoliyatini yaxshilaydi, tanani pishitadi, irodani mustahkamlaydi, chiniqtiradi, ayniqsa, qaddi-qomati chiroyli qizlarning voyaga yetishi, sog'lom onalarni tayyorlash, sog'lom zurriyodni dunyoga keltirish, ularni parvarishlash, onalik va bolalikni muhofaza qilish, millat genofondini sog'lomlashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Yengil atletika sportning ommaviy turi hisoblanadi. U maktab, oliy va oʻrta maxsus bilim yurtlarining jismoniy tarbiya fani oʻquv dasturiga kiritilgan. Yengil atletika mashgʻuloti organizmning hamma toʻqima va aʼzolariga, birinchi navbatda tayanch-harakatlanish apparatiga, nafas olish va yurak-tomir tizimining faoliyatiga ijobiy taʼsir koʻrsatadi.

Yengil atletika tarkibiga yugurish, yurish, sakrash, irgʻitish, uloqtirish kabilar kiradi.

Yengil atletikachining ovqatlanishi umumiy gigiyenik qoidalarni hisobga olgan holda tashkil etiladi.

Kichik va oʻrta masofaga yuguruvchilar, shuningdek, sakrovchilar va irgʻituvchilarning ovqat tarkibida goʻsht, baliq, tuxum, pishloq, sut va sut mahsulotlari yetarli miqdorda boʻlishi lozim.

Mashgʻulot oʻtkaziladigan joy chiqindi gazlar, changlar bilan ifloslantiradigan korxonalardan uzoqda va koʻkalamzorlashtirilgan boʻlishi kerak.

Katta va oʻta katta masofalarga sport yurishi, marafon yugurish mashqlari shahardan tashqari, transport qatnovi kam joylarda oʻtishiga eʼtibor qaratish lozim.

Yengil atletika mashgʻulotlari sportning hamma harakatlari sifatini takomillashtirishga sharoit yaratadi.

Tennis oʻz navbatida juda qiziqarli va yuksak mahorat talab etuvchi sport turidir. Soʻnggi yillarda, ayniqsa, Vatanimiz istiqlolga erishgandan keyin Oʻzbekiston tennisining taraqqiyoti keng tus ola boshladi.

“Taekvando” soʻzi – haqiqatni izlash yoki haqiqatgoʻy boʻl deb tushuniladi. Oʻzingni oʻrgan va sen borliqni his qilasan – taekvando ana shu falsafa asosiga qurilgan.

Ayollar futboli - sportning ommaviy turi hisoblanadi. Ayollar futboli organizmning hamma toʻqima va aʼzolariga, birinchi navbatda tayanch-

harakatlanish apparatiga, nafas olish va yurak-tomir tizimining faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ayollar futboli xalqaro sport arenalardagi yirik g'alabalarga poydevor bo'lib xizmat qiladi.

Sport gimnastikasi. “Gimnastika” grekcha so'zdan olingan bo'lib, “mashq qildiraman” degan ma'noni bildiradi.

Gimnastika mashg'ulotlari sog'liqni mustahkamlash va muskul tizimining rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Gimnastika mashg'ulotlari bilan shug'ullanish jarayonida odam bajarishi mumkin bo'lgan hamma harakatlarning sifati, harakatlanish muvozanati, ayniqsa, vestibulyar apparatning funksiyasi takomillashadi.

Gimnastika mashg'ulotlaridan jismoniy tarbiyaning muhim vazifalarini hal etish uchun foydalaniladi. Jumladan, gigiyenik gimnastika sog'lomlashtirish ahamiyatiga ega, shuningdek, odamning ish bajarish qobiliyatini oshirishga sharoit yaratadi.

Ishlab chiqarish gimnastikasi mehnat unumdorligining oshishiga imkon yaratadi, charchashning oldini oladi.

Davolash gimnastikasi turli xil kasalliklarni va shikastlanishlarni davolashda qo'llaniladi.

Gimnastika mashg'ulotlari sportning deyarli hamma turida – tananing turli sohalari (bo'yin, yelka, tirsak, panja, son-chanoq, tizza, boldir-tovon va hokazolar) muskullari, suyaklari, bo'g'in paylari chiniqishida keng qo'llaniladi.

Bobomiz Abu Ali ibn Sino butun dunyoga mashhur “Tib qonunlari” nomli asarida ham ginastika mashqlarining ahamiyatini alohida ta'kidlab o'tgan.

Shuni e'tiborga olgan holda, gimnastika mashqlarini gigiyenik ta'minlashda shaxsiy gigiyena, kun tartibi, chiniqtirish, ovqatlanish, kiyim va poyafzallar, sport inshootlarining gigiyenik talabga mosligini to'g'ri tashkil etish zarur.

Gimnastning shaxsiy gigiyenasi – sportning boshqa turlari bilan shug‘ullanuvchilar gigiyenaning umumiy qoidalariga muvofiq tashkil etiladi.

Gimnastning mashg‘ulotlari aksariyat sport zalida o‘tkaziladi. Demak, gimnastning ko‘p vaqti bino ichida o‘tadi. Shu bois gimnast organizmini tashqi muhitning turli xil ta’siriga chiniqtirishga alohida e’tibor qaratish lozim.

Gimnastika mashg‘ulotlarining xilma-xilligi. Turli xil sharoitlarda ularni bajarish mumkinligi, yoshidan qat’iy nazar, barcha odamlar shug‘ullanishi uchun qulay hisoblanadi. Gimnastika maktab, oliy va o‘rta maxsus bilim yurtlarining jismoniy tarbiya fani o‘quv dasturiga kiritilgan.

Hukumatimiz tomonidan ko‘rsatilayotgan bunday e’tibor barcha davlat va jamoat tashkilotlari, ta’lim muassasalari, bolalar-o‘smirlar sport maktablari, soha xodimlari, shuningdek, ota-onalar oldiga yuksak mas’uliyatni yuklaydi va quyidagi vazifalarni qo‘yadi:

- oilada qizlarni ommaviy sportga jalb qilish, sportning har xil turlari bilan shug‘ullanishlarini ta’minlash maqsadida ota-onalar o‘rtasida keng ko‘lamdagi tushuntirish – targ‘ibot ishlarini olib borish;
- sportning inson salomatligiga foydasi va uning o‘ziga xos xususiyatlari haqida qizlarga batafsil ma’lumot berishga qaratilgan risola va bukletlarni chop etish va tarqatish orqali qizlarning sportga qiziqishlarini yanada oshirish;
- ta’lim tizimining barcha bosqichlarida, maktabgacha ta’lim muassasalaridan boshlab sportning bir necha turlaridan to‘garaklarning ochilishi va muntazam faoliyat olib borishlarini ta’minlash;
- to‘garaklarga malakali mutaxassislarni jalb qilish;
- to‘garak a’zolari bilan sportning har xil turlaridan musobaqalar sovrindorlari bo‘lgan sport masterlari va chempionlar bilan uchrashuvlar, davra suhbatlari, master klasslarni tashkil etish;
- qizlarni sport yo‘nalishlaridagi kasb-hunar kollejlari, oliy o‘quv yurtlarida o‘qishga bo‘lgan qiziqishlarini oshirish;

- sportchi qizlarning erishayotgan yutuqlari va joylarda sportni rivojlantirish borasida amalga oshirilayotgan ishlar, yaratilgan shart-sharoitlarni ommaviy axborot vositalari orqali kengroq yoritish;

- joylarda, ayniqsa, qishloqlarda sportni rivojlantirishda davlat va jamoat tashkilotlari, keng jamoatchilik mas'uliyatini oshirish hamda uzviy hamkorlikni yo'lga qo'yish talab etiladi.

Bu es o'z navbatida yosh avlodning sog'lom o'sishi, ma'naviy va jismoniy jihatdan yetuk bo'lishi; ularda milliy g'urur va iftixor tuyg'usining shakllanishi; o'z Vatani oldidagi burchni his etishi va vatanparvarlik tuyg'usining shakllanishi; o'sib kelayotgan yosh avlodda jismoniy tarbiya va sportga mehr-muhabbat hissining oshishi; yoshlarning sog'lom turmush kechirishini ta'minlash imkonini beradi.

Hozirgi paytda davlatimiz tomonidan qizlarning salomatligi va to'laqonli jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan yangi sport turlari sonini oshirib, qo'shimcha sport seksiyalarini ochish bo'yicha aniq chora-tadbirlar kompleks rejasini ishlab chiqish va tadbir etish masalalari qo'yilmoqda.

Xotin-qizlar jismoniy tarbiyasi va sportini rivojlantirishning pedagogik jihatlari

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 hurmatini 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.

“...Kamon otib, yoyi uzgan merganga tegaman, kurashib halol yengan polvonga tegaman...” Bu satrlar hammamizga tanish, albatta. Alpomish dostonida qalmoqlarga talash bo'lgan Barchin o'zbeklarga xos dovyuraklik bilan o'zbek qizlarining mardligini mana shu tarzda ifodalashda ham bir ma'no bordek. Balki, bu bir dostonidir. Biroq, xotin-qizlarimizning mardlik va tantiliklari ming yillardan buyon saqlanib kelayotgan xislatdir. O'sha halinchagu halpak, besh toshu arqonda sakrash o'yinlarida ham bizga ayon bo'lmagan, biroq, harakatlarida jismoniy sog'lomlikni targ'ib etuvchi mazkur o'yinlarning ijobiy ta'siri ham kattadir.

Mustaqillik yillarida milliy qadriyatlarni qayta tiklash, aholining ma'naviy va ma'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 sog'lom 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), Y.Hamroqulova (shaxmat) jahon sporti yulduzlariga aylanmoqda.

Respublika Prezidentining farmonlari (1993, 1996, 1999, 2002) hamda O‘zbekiston Respublika Vazirlar Mahkamasining ko‘pgina qarorlari asosida ayollarning salomatligini ijtimoiy-moddiy jihatdan ta‘minlanishi va ularga doimiy ravishda tibbiy xizmatlarni yaxshi yo‘lga qo‘yish kabi masalalari 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 darslarining 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, kikkoksing, 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 keksa avlodlar, shuningdek, zamonaviy yosh oilalarda ham xotin-qizlarning jismoniy tarbiyasiga e'tiborsizlik hamon kuchliroq.

Buning eng asosiy sabablari shundaki, urf-odatlarini 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 avvalo, oila, mahallalarda xotin-qizlarning jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishiga tegishli shart-sharoitlar yaratish 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.BAbdurasulova (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.

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 stulda o'tirishadi. «Ruxsat» berilgach, har bir kishi raqibining bilagini qayirishga harakat qiladi. Kimning kuchi ko'p bo'lsa, raqibining bilagini qayirib, stolga tekkizadi.

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 bo'ladi.

4. «Otib qochar»: to'pni otish chizig'ida «Uy» belgilanadi. 30m. qarama-qarshi tomonda chegara chizig'i bo'ladi. 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 boshlaydi. 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 bo'ladi.

5. «Qirq tosh»: start chizig'idan boshlab, uzunasiga har bir o'yinchini hisobga olib 5m.dan parallel ravishda 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 qarab g'olibni belgilaydi.

6. «Otishma»: o'yinchilar (6—8 kishi) ikki jamoaga bo'linib, keng doira chiziladi. Qur'a tashlashdan keyin boshlovchilar aniqlanadi. Boshlovchilar doira tashqarisida va raqiblar doira ichida bo'lishadi. 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.), 50 m.ga suzish, miltiqdan o'q otish, uzunlikka sakrash, tennis koptogini uloqtirish (12— 15 yosh), 16 yoshdan yuqori bo'lganlarga 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 bo'ladi. Yoshlar jismoniy barkamollikka yetishish va o'z jamoalari, tuman-shahar, viloyat va respublika musobaqalarida faol ishtirok etishni maqsad qilib qo'yishlari, «Barchinoy» maxsus test-sinovlarini bajarishga tayyor bo'lishlari 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.

Xulosa

1. O‘zbekiston Respublikasida xotin-qizlar sportining rivojlanishi davlat siyosatining eng muhim va dolzarb masalasi hisoblanadi.

2. O‘zbekistonda xotin-qizlar jismoniy tarbiyasi va sportini rivojlantirish maqsadida qizlarni sport bilan muntazam shug‘ullanishga keng jalb qilish lozim.

3. Oilada qizlarni ommaviy sportga jalb qilish, sportning har xil turlari bilan shug‘ullanishlarini ta‘minlash maqsadida ota-onalar o‘rtasida keng ko‘lamdagi tushuntirish – targ‘ibot ishlarini olib borish lozimdir.

4. Ta‘lim tizimining barcha bosqichlarida, maktabgacha ta‘lim muassasalaridan boshlab sportning bir necha turlaridan to‘garaklarning ochilishi va muntazam faoliyat olib borishlarini ta‘minlash, to‘garaklarga malakali mutaxassislarni jalb qilish lozim.

5. To‘garak a‘zolari bilan sportning har xil turlaridan musobaqalar sovrindorlari bo‘lgan sport masterlari va chempionlar bilan uchrashuvlar, davra suhbatlari, master klasslarni tashkil etish muhimdir.

6. Joylarda, ayniqsa, qishloqlarda sportni rivojlantirishda davlat va jamoat tashkilotlari, keng jamoatchilik mas‘uliyatini oshirish hamda uzviy hamkorlikni yo‘lga qo‘yish talab etiladi.

7. Sog‘lomlashtirish maskanlarida turli kasalliklarni davolash yo‘lida jismoniy mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

8. Sportning inson salomatligiga foydasi va qizlar o‘rtasida do‘stlik, ahillik kabi fazilatlarning tarbiyalanishi, sportning o‘ziga xos xususiyatlari haqida qizlarga batafsil ma‘lumot berishga qaratilgan risola va bukletlarni chop etish va tarqatish orqali qizlarning sportga qiziqishlarini yanada oshirish talab etiladi.

9. Sportni yosh avlodning sog‘lom turmush tarzi shakllanishining muhim omili sifatida keng targ‘ib qilishni hisobga olgan holda, qizlarni sport bilan muntazam ravishda shug‘ullanishga jalb qilish bo‘yicha amalga oshirilgan ishlar tajribasini ommalashtirishga oid materiallarni tizimli ravishda axborot ommaviy vositalarida yoritib borish maqsadga muvofiqdir.

10. Xalqaro maydonda O'zbekistonning yorqin timsolini namoyon etayotgan, xalqaro sport musobaqalarida mamlakatimiz sha'nini ulug'layotgan sportchi qizlarimizning yuksak muvaffaqiyatlari haqida videomateriallar, reklama rolidlari tayyorlash muhimdir.

Bu esa o'z navbatida yosh avlodning sog'lom o'sishi, ma'naviy va jismoniy jihatdan yetuk bo'lishi; ularda milliy g'urur va iftixor tuyg'usining shakllanishi; o'z Vatani oldidagi burchni his etishi va vatanparvarlik tuyg'usining shakllanishi; o'sib kelayotgan yosh avlodda jismoniy tarbiya va sportga mehr-muhabbat hissining oshishi; yoshlarning sog'lom turmush kechirishini ta'minlash imkonini beradi.

Mamlakatimizda sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalash, yoshlarning o'z ijodiy va intellektual salohiyatini ro'yobga chiqarishi, mamlakatimiz yigit-qizlarini XX1 asr talablariga to'liq javob beradigan har tomonlama rivojlangan shaxslar etib voyaga yetkazish uchun zarur shart-sharoitlar va imkoniyatlar keng ko'lamda amalga oshirilmoqda. Shu jihatdan yurtimizda sportni yanada ommaviylashtirish va rivojlantirish bo'yicha, yosh avlodni jismonan barkamol etib tarbiyalash, bolalar sportini rivojlantirish sohasida, yoshlarni, ayniqsa, qishloq qizlarini sport bilan muntazam shug'ullanishga keng jalb etish, yangi sport majmualarini, stadionlar va inshootlarni qurish, ularni zamonaviy sport anjomlari va jihozlari bilan ta'minlash, yuqori malakali ustoz va murabbiylar bilan mustahkamlash bo'yicha amalga oshiriladigan ishlarni izchil kuchaytirishga molik islohotlar va xayrli ishlar olib borilayapti.

Bundan tashqari, yurtboshimiz tashabbusi bilan mamlakatimizda xotin-qizlar o'rtasida sportni keng rivojlantirish borasida bir qator ishlar amalga oshirilmoqda: yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini qaror toptirish, ularni ichkilikbozlik va giyohvandlik illatlaridan, boshqa turli halokatli tahdidlar hamda biz uchun yot bo'lgan diniy va ekstremistik ta'sirlardan, tuban "ommaviy madaniyat" hurujlaridan himoya qilishga doir kompleks chora tadbirlarni amalga oshirilayapti.

Keyingi yillarda sport bilan shug‘ullanayotgan xotin-qizlarimiz soni tobora oshayapti. Endilikda ular nafaqat respublika, qolaversa, xalqaro miqyosdagi musobaqalarda ishtirok etishayapti. Bugungi kunda xotin-qizlar sambo, dzyudo, kurash, karate, taekvando, og‘ir atletika, futbol kabi ko‘plab sport turlari bo‘yicha yuqori ko‘rsatkichlarga erishayaptilar.

O‘zbekistonda xotin-qizlar sportining rivojlantirilishi uzoq tarix bilan bog‘liqdir.

Ayolning sog‘ligi – bu buyuk yurtning ertangi kelajagi uchun sog‘lom avlodni tarbiyalab voyaga yetkazishda muhim ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

- 1.O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi. - T.: O'zbekiston, 1992.-46 bet.
1. Karimov I.A. O'zbekiston buyuk kelajak sari. Toshkent.: O'zbekiston, 1998.
2. Karimov I.A. Bizning bosh maqsadimiz – jamiyatni demokratlashtirish va yangilash, mamlakatni modernizatsiya va isloh etishdir. – T.: O'zbekiston, 2005. - 92 b.
3. Karimov I.A. Jahon moliyaviy-iqtisodiy inqirozi, O'zbekiston sharoitida uni bartaraf etishning yo'llari va choralari. T.: O'zbekiston. 2009.
4. Karimov I.A. Asosiy vazifamiz – Vatanimiz taraqqiyoti va xalqimiz farovonligini yanada yuksaltirishdir. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Vazirlar Mahkamasining 2010 yil 29 yanvar kuni bo'lib o'tgan majlisidagi ma'ruzasi. –T.: O'zbekiston. 2010.
5. Karimov I.A. Mamlakatimizda demokratik islohotlarni yanada chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyatini rivojlantirish konsepsiyasi. // O'zbekiston ovozi gazetasi. 2010, 13-noyabr. №132.
6. Karimov I.A. Asosiy maqsad – sog'lom avlodni voyaga yetkazish. Prezident I.Karimovning 2011 yil 25 fevral kuni Oqsaroyda O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi Homiylik kengashining navbatdagi yig'ilishidagi ma'ruzasi. // Qashqadaryo yoshlar sporti. 2011 yil. 11 mart. № 10.
7. O'zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida”gi Qonuni (yangi tahrirda) 2000.
8. O'zbekiston Respublikasining “Sog'lom avlod uchun” Davlat Dasturi. 1997.
9. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi Qarori. // Xalq so'zi. 1999 yil, 27 may.
- 10.O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining O'zbekistonda “Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasining faoliyatini tashkil etish to'g'risida”gi Qarori. // Xalq so'zi. 2002 yil, 30 oktabr.