

## **XOTIN-QIZLAR O`RTASIDA JISMONIY MADANIYAT VA SPORT MUTAXASISLARINI TAYYORLASH MUAMMOLARI**

*Toshkent viloyati Angren shahar*

*29-umumiy o'rta ta'lim maktabi*

*Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi*

***Abdimavlonova Shaxlo Abdimavlonovna***

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada yurtimizda xotin-qizlarning jismoniy madaniyatiga qaratilgan imkoniyatlar, xotin-qizlar o`rtasida jismoniy madaniyat va sport mutaxasislarini tayyorlash muammolari to`g`risida ma'lumotlar keltirilgan.

**Kalit so`zlar:** tayyorlash, jismoniy madaniyat, sport, xotin-qizlar, kompleks, valeologiya, tarbiya, guruh, tibbiy xizmat

O`zbekiston respublikasining jahonda go`zal lohar xotin-qizlari bilan alohida 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 insonlar qilib tarbiyalab kelgan. Shuning uchun To`maris, Barchinoylar togrisida xalqimizning og`zaki ijodida hikoya va rivoyatlar bitilgan. O`zbekistonda xotin-qizlar o`rtasida jismoniy madaniyat mutaxasislarning tayorlashdan qarib 50 yildan ortiq vaqt o`tgan bo`sa-da, xotinqizlarimiz hech kimdan kam emasligi anglagan davlatimiz rahbarlari 3-4 yildan beri Toshkent jismoniy tarbiya oligohi qoshida “xotin-qizlar sport foliyati” deb nomlangan shifr asosida deyarli hamma viloyatlarda mutahasis kadrlar tayorlashga kiritildi. Bu masalaga bunday yondashish nima uchun kerak degan savol tug`ildi. Darhaqiqat millatimizning yarmidan ko`pini turliyaoshdagi o`zbek xotin-qizlarimiz deb bilsak, ular hamma vaqt harqanday qiyinchliklar bo`lmasin o`zlarini mashqatli mehnatlari

bilan boshqa ovrupa millatiga mansub bo'gan xotin qizlaridan ustun ekanligini ko'ramiz bu masalaning 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 uyalib turadilar. Shuning uchun bugungi kunda davlatimiz siyosati shuki, miliy xotin qizlardan madaniyat sport xodimlarini iloji boricha ko'proq tayorlab ularning talim maktablarga ishga yo'llash kabi umum milliy g'oya yotadi, nimaga desangiz xotin-qizlarni aynan turliturli sportga jalb qilish yoshlik davridan amalga oshirilib borish kerak shu bilan bir qatorda, bilim maskanlarida xotin-qizlarni alohida guruh tashkil qilib ular bilan xotin-qizlardan iborat bo'lgan o'qtuvchi dars o'tish kerak bo'ladi. Masalaga bunday yondashish davlat ahamiyatiga ega, chunki yoshlar salomatligi omili xalq xo'jaligi uchun ishchi resuslar zahirasini tayyorlashning asosi hisoblanadi. Hozirgi kunda o'quvch va talaba yoshlar salomatligida jiddiy kamchliklar aniqlangan. Ayniqsa, maktab oliy yurtini bitirish oldidan yoshlar salomatligining yomonlashiash kuzatimoqda. Bunga yoshlarning ham harakatchanligi sabab bo'lmoqda. Kam harakatchanlik semizlik, diabet, nevroz, yassi tovonlik qomatning buzulishi kabi kasalliklarning rivojlanishiga olib keladi. Jismoniy tarbiya yoshlarning harakat faolligini, salomatligini saqlash va mustahkamlashda muhim hisoblanadi. Shuning uchun jismoniy tarbiya bo'yicha kompleks dastur o'sib kelayoygan avlodning har tomonlama rivojlanishiga, salomatlikni mustahkamlashga, o'quvchilarni ish qobiliyatini o'sishiga yo'naltirilgan bo'lishi lozim. Ayni paytda shuni ham aytib o'tish lozimki, pedagogika sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyaning vositalari usullari va medodik ko'rsatmalarini ishlab chiqishga etibor berish muhimdir. Bundan tashqari, inson salomatligini asrash va mustahkamlashga, jismoniy mashg'ulotlardan oladigan qoniqishiga bo'lgan ehtiyojini, uning qiziqishlarini ham e'tiborga olish kerak. Yoshlarni jismoniy tarbiya qilishda individual yondashuv sog'lomlashturuvchi jismoniy tarbiya pedagogik tizimning asosiy yo'nalishiga

aylanish kerak. Shu munosabat bilan inson barkamolligini kompleks baholash yordamida individual imkoniyatlarni diagnostika qilish jismoniy yetuklikka erishishning asosi bo'lishi lozim. Ayni paytda, jismoniy rivojlanish, gavda tuzilishi, jismoniy va funksional tayyorgarlik-bularning barchasi muntazam jismoniy tarbiya mashg'ulotlarning natijasidir. Bundan inson o'z salomatligining mustahkamlanishi jihatidan qoniqish hosil qiladi. Bu esa uz navbatida uning jismoniy aqliy faoliyatini oshiradi, natijada o'quv 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 bo'luvchi jismoniy tarbiya shakllari, usul va vositalari haqidagi fandir. 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 ehtiyojij faoliyatlarining 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 natidalarini 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 va 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 (kurash, 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.

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.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:**

1. Abdullayev A, Xonkeldiyev Sh.H. jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati, darslik. Farg‘ona-2005 y 270 b.
2. Abdullayev A. Jismoniy tarbiya vositalari. O‘quv qo‘llanma. Farg‘ona-1998
3. Akramov A.K. “O‘zbekistonda jismoniy madaniyat va sport tarixi” o‘quv qo‘llanma. T. O‘zDJTI 1997 yil 168 b.
4. Axmatov M.S. Uzluksiz ta‘lim tizimida ommaviy sport-sog‘lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish, monografiya. T., O‘zDJTI, 2005, 279 b.
5. Xoldarov T.X, Abdumalikov R, Qurbonov S. «Barkamol avlod» sport klubi, o‘quv-uslubiy qo‘llanma, T-2004 y 47 b.