

**O‘ZBEKISTON DAVLAT SPORT AKADEMIYASI HUZURIDAGI
JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI
QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI
NUKUS FILIALI**

XOJAMETOV AJINIYAZ ANDRIYANOVICH

**QORAQALPOG‘ISTONDA XOTIN-QIZLAR SPORTINI
RIVOJLANTIRISH ORQALI ULARNING JISMONIY-
ESTETIK MADANIYATINI TAKOMILLASHTIRISH**

M O N O G R A F I Y A S I

NUKUS – 2025

UDK:-----

Xojametov A.A. Qoraqalpog‘istonda xotin-qizlar sportini rivojlantirish orqali ularning jismoniy-estetik madaniyatini takomillashtirish.-Monografiya. Nukus: _____, 2025. -156 b.

Taqrizchilar:

Ma‘murov Bahodir Baxshulloyevich
pedagogika fanlari doktori, professor

Isroilova Dildora Muhtorovna
pedagogika fanlari doktori, professor

Mas‘ul muharrir:

Utebaev Tajibay Tileumuratovich
pedagogika fanlari doktori, professor

Ushbu monografiyada Davlat rahbarimizning xotin-qizlarga ko‘rsatayotgan g‘amxo‘rlik va e‘tibori tufayli ularning salomatligin tiklash, mustahkamlash hamda himoya qilishning muhim omillaridan sanalgan jismoniy tarbiya va sportga bo‘lgan munosabatlar haqida aytib o‘tiladi. So‘ngi yillarda xotin-qizlar orasida jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish hamda ularni estetik tarbiyalash bugungi kunimizning dolzarb masalalaridan biriga aylangan.

Mazkur monografiya jismoniy tarbiya yo‘nalishi talabalari, soha mutaxassislar va tadqiqotchilar hamda barcha qiziquvchilar uchun mo‘ljallangan.

Monografiya Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Ilmiy Kengashining 2025 yil _____dagi (___-sonli bayonnoma) yig‘ilishi qarori bilan nashrga tavsiya etilgan.

KIRISH

Jahonda ta'lim-tarbiyani tashkil etish tizimining rivojlanish hamda jismoniy madaniyat va sport sohasidagi davlat siyosatining strategik maqsadi sog'lom turmush tarziga yo'naltiradigan shart-sharoitlar yaratish, xotin-qizlarni sportga jalb etish orqali ularni sog'lom turmush tarziga odatlantirish, ma'naviy-axloqiy tarbiyalash, jismoniy-estetik madaniyatini oshirishdan iborat. Bu o'z navbatida xotin-qizlar sportini rivojlantirish orqali ularning jismoniy-estetik madaniyatini takomillashtirishda qo'llanilayotgan vosita va uslubiyatlarning to'g'ri tanlanishi hamda doimiy ravishda yangilanib borishi bilan uzviy bog'liq. Asosan, xotin-qizlarni ijtimoiy muhofaza qilish, turli yot g'oyalar ta'siridan asrash, moddiy va ma'naviy qo'llab-quvvatlash, ularni milliy va umuminsoniy qadriyatlarga sodiqlik hamda keng dunyoqarashga ega bo'lgan fidoiy, vatanparvar va sog'lom turmush tarziga amal etishda ularni ham aqliy, ham axloqiy, ham estetik tarbiyalashning nazariy-metodologik va pedagogik asoslarini takomillashtirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Dunyo mamlakatlarning yetakchi fundamental nazariyotchilari tomonidan ta'lim samaradorligini oshirish, kasbiy-pedagogik faoliyatini takomillashtirish uchun sohada innovatsion jarayonlarni faol joriy etishga qaratilgan ko'plab ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Asosan, xotin-qizlar sportini rivojlantiruvchi, sog'lomlashtiruvchi strategiyalardan foydalanishning optimal usullarni ishlab chiqish, ularning jismoniy-estetik madaniyatga aksiologik munosabatni tarkib toptirish, xotin-qizlarda sport mashg'ulotlarining biologik asoslari, menstrual sikl bosqichlarini hisobga olgan holda ayollarni sport mashg'ulotlarini boshqarish orqali sog'lom turmush tarzini qaror toptirish muhim omil sifatida e'tirof etiladi. Shuningdek, xotin-qizlarda sog'lom turmush madaniyati va jismoniy sifatlarni tarkib toptirish orqali «jismoniy immunitet»ni rivojlantirish zarurati ham alohida dolzarblik kasb etadi.

Respublikamizda uzluksiz ta'lim tizimining ta'lim va tarbiya jarayonini takomillashtirishda xalqning reproduktiv salomatligini mustahkamlash asosida o'quvchi-yoshlarni jismoniy va estetik tarbiyalashning sifat jihatidan yangi darajaga ko'tarish imkoniyatlarini oshirish maqsadida tashkiliy-metodik asoslarini tadqiq etishga qaratilgan ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. Jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirishda "Oliy sport yo'nalishida erishilgan yutuqlar bilan chegaralanmasdan, ommaviy sportga katta e'tibor berishimiz kerak"¹ Shuning uchun ham oliy ta'lim muassasalarida "Jismoniy tarbiya" fani o'quv rejalarida bugungi yoshlarni axloqiy-estetik, jismoniy madaniyatini rivojlantirishda mazmuni va sifatiga qo'yiladigan davlat talablarini o'rganish va tabaqalashtirilgan yondashuv asosida xotin-qizlar sportini rivojlantirish orqali ularning jismoniy-estetik madaniyatini pedagogik tizim va uning didaktik ta'minotini ishlab chiqish va takomillashtirish hozirgi davrda muhim ahamiyat kasb etadi.

Monografiya O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 14-avgustdagi PQ-3907-son «Yoshlarni ma'naviy-axloqiy va jismoniy barkamol etib tarbiyalash, ularga ta'lim-tarbiya berish tizimini sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarish chora-tadbirlari to'g'risidagi»gi, 2019-yil 8-oktabrdagi PF-5847-son "O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi, 2020-yil 24-yanvardagi PF 5924-son "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi, 2022-yil 22-yanvar PF 60-son "2022-2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida"gi Farmon va qarorlarida hamda mazkur faoliyatga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu monografiya muayyan darajada xizmat qiladi.

¹ O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning "Jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish" masalalariga bag'ishlangan yig'ilishdagi nutqi, 2018 yil 21 sentyabr, Xalq so'zi gazetasi, 1-2 bet.

Mazkur monografiya Qoraqalpog‘istonda xotin-qizlar sportini rivojlantirish orqali ularning jismoniy-estetik madaniyatini takomillashtirish asoslari va uning asosiy yo‘nalishlarini belgilab beradi. Bu esa mazkur sohadagi tub o‘zgarishlarni ilk bor ilmiy muomalaga kiritishga, bu yo‘nalishdagi ishlarni tizimli o‘rganishga, ular holatini tavsiflab beruvchi ilmiy tadqiqotlar olib borishga, o‘quv-qo‘llanmalar nashr ettirishga yo‘l ochadi. Monografiyaning ahamiyati shundaki, tadqiqot materiallari va natijalari asosida jismoniy tarbiya sohasidagi, jismoniy-estetik tarbiyalash nuqtai nazaridan pedagogik ta‘sirini to‘liq, aniq maqsad asosidagi yo‘naltirishni ta‘minlashda, mutaxassis kadrlarni tayyorlash tizimidagi maxsus fakultetlarda ma‘ruzalar o‘qishda, xalq ta‘limi tizimida hamda jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat ko‘rsatayotgan mutaxassislarni qayta tayyorlash va malaka oshirish kurslarida, jismoniy tarbiya va sport sohasining seminarlarida, jismoniy tarbiya va ommaviy sport musobaqalarini tashkil etishning nazariy-metodik asoslarini takomillashtirishda samarali qo‘llanilishi mumkin.

Xulosa qilib aytganda monografiya mutaxassislar, izlanuvchilar, talabalar hamda qiziquvchilarga zarur manba bo‘lib xizmat qilishiga umid qilib qolamiz.

I-BOB. QORAQALPOG‘ISTONDA XOTIN-QIZLAR SPORTINI RIVOJLANTIRISH ORQALI ULARNI JISMONIY-ESTETIK TARBIYALASHNING TASHKILY-PEDAGOGIK ASOSLARI

1.1. Xotin-qizlar sportini rivojlantirish muammosining bugungi amaliyotdagi holatining tahlili

Mustaqilligimizning ilk davrlaridan boshlab yurtimizda barcha sohalar kabi sport sohasida ham o‘shishga erishildi. Davlatimizda jamiyatni rivojlantirish yo‘lida amalga oshirilayotgan islohatlar Mamlakatimiz salohiyatini xalqaro miqyosda yanada ko‘tardi. Birgina jismoniy tarbiya va sport sohasida davlatimizning dastlabki qonunlaridan biri “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi [3] qonuni qabul qilindi, ilk mukofotlardan biri “Sog‘lom avlod uchun” ordeni [6], Xotin-qizlarni qo‘llab-quvvatlash uchun “Zulfiyaxonim” nomidagi davlat mukofoti va “Qizlarjon” jurnalining ta‘sis etilishi [8] yoshlarni, ayniqsa, xotin-qizlarni ma‘nan yetuk va barkamol avlodlar qilib tarbiyalash asosiy maqsad qilib belgilab olingan. Mamlakatimiz nomini yuksaklarga ko‘tarayotgan sportchi yigitlarimiz bilan bir safda, sportchi qizlarimiz davlat mukofotlari bilan munosib taqdirlanilmoqda. Bu xotin-qizlarimiz “O‘zbekiston iftixori” degan yuksak nomga sazovor bo‘lmoqdalar. Mustaqilligimiz sharofati bilan sportchi qizlarimiz chet davlatlardagi xalqaro musobaqalarga faol qatnashib kelishyapti. Bularning negizida yurtimizda xotin-qizlar jismoniy tarbiyasi va sportning rivojlanishiga munosib shart-sharoitlar yaratilganligidur [20].

Xotin-qizlar jismoniy tarbiyasi va sportini yanada rivojlantirish masalalari ohirgi davrlarda dolzarb muammolardan biriga aylangan. Ushbu tashabbusni ijobiy yechish masalasi davlat rahbarimiz Shavkat Miromonovich Mirziyoyevning ma‘ruzalarida va shaxsni barkamol etib rivojlantirishga bag‘ishlangan asarlarida hamda bugungi kunda olib borayotgan islohotlarida o‘z aksini topmoqda. So‘ngi davrlarda jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari bilan shug‘ullanayotgan xotin-qizlarimiz hajmi kundan-kunga oshayapti. Endilikda bu xotin-qizlarimiz nafaqat

Respublika, balki, Xalqaro va Jahon miqyosidagi sport bellashuvlarida qatnashib kelmoqda. Barchaga ma'lum, biz erishayotgan natijalarimizda xotin-qizlarimizning ham munosib hissasi bor. Bu iqtisodiyot sohasimi, ta'lim-tarbiya sohasimi, ilm-fan sohasimi, sog'liqni saqlash buladimi, madaniyat va sport sohalarida bo'ladimi - barchasida xotin-qizlarimizning o'rni borligini sezib turish mumkin. Shu bois ham davlatimizda xotin-qizlarimizning jamiyatdagi o'rnini yanada oshirishga, mustahkamlashga, salomatligini yaxshilashga, onalik va bolalikni himoya qilishga alohida ahamiyat berilgan. Respublikamizda ishlab chiqilgan uzoq muddatli davlat dasturlarining bosqichma-bosqich amalga oshirilayotganligi, aholi o'rtasida salomatlikni mustahkamlashga qaratilgan ishlar ijtimoiy-iqtisodiy, ma'naviy-madaniy imkoniyatlarning shakllanishiga zamin yaratmoqda. Davlat rahbarining odilona siyosati bilan millat genofondini shakllantirish hamda barkamol avlodni vujudga keltirish vositasi bo'lgan jismoniy tarbiya va sport tobora istiqbol g'oyasining "Strategik" tizimiga aylanmoqda. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi [1], O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun [2] kabi me'yoriy-huquqiy hujjatlarda jismoniy tarbiya hamda sport sohasiga alohida e'tibop berilgan. O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonunning [3] qabul qilinishi hamda 2015-yilda uning yangi tahririni [4] hayotga tatbiq etilishi, "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi [11] Farmonlari, hamda ularning amaliyotga bosqichma-bosqich tatbiq etilayotganligi jismoniy tarbiya va sport, jumladan, xotin-qizlar sporti davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylanganidan dalolat beradi hamda shu sohada xizmat qilib kelayotgan mutaxassislariga katta mas'uliyat yuklaydi, Shu bilan birga yurtimizda istiqomat qiluvchi fuqarolarning jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan qiziqish hamda munosabatini qayta ko'rib chiqishga va tasavvurini yanada oshirishga undaydi. Jumladan, ta'lim va salomatlik, jismoniy tarbiya hamda sportga oid Davlat dasturlarida va boshqa hujjatlarda belgilangan vazifalarning amalga oshirilishida,

bugungi hamda kelajak avlodni har tomonlama etuk va jismonan sog‘lom qilib voyaga etkazishda xotin-qizlar sportini rivojlantirishning ahamiyati kattadir[57].

Bizga ma’lumki, ayollarning organizmi erkaklarnikidan bir qancha morfologik hamda funktsional jihatlari bilan bir-biridan farq qilib turadi. Bu jihatlari - kundalik faoliyat ularning eng muhim biologik vazifasi - onalik bilan bog‘liq bo‘lib, inson salomatligi, uning jismoniy hamda funktsional rivojlanishida katta ahamiyatga ega sanaladi [71].

Lekin hamma mashq turlari, ya’ni, to‘garaklarda bajariladigan jismoniy harakatlar ko‘lami bilan shiddati shug‘ullanuvchilarning funktsional imkoniyatlariga to‘g‘ri kelishi yoki yuqoriroq bo‘lishi zarurdir [148]. Biologiya fanida o‘z tasdig‘ini topgan qonuniyatlarga ko‘ra, ontogenetik taraqqiyotning muayyan bosqichlarida bajariladigan kundalik jismoniy mashqlarning yalpi ta’sir “kuchi” organizmning funktsional imkoniyatlaridan har doim yuqori bo‘lsa, bu esa organizmda (hujjayralar, to‘qimalar, mushaklar, organlar va boshqalarda) zo‘riqish yoki tez toliqish alomatlari ko‘zga tashlandi [65]. Bunday salbiy holatlar odamlarning, ya’ni, yosh qizlarimizning odatiy funktsional faoliyatini izdan chiqaradi, kayfiyatini tushiradi, uyqusini buzadi, shu bilan birga ish qobiliyatini susaytiradi hamda uning qayta tiklanishiga to‘sqinlik qiladi. Agarda shunday holatlar qizlarimizning faoliyatida qayta-qayta takrorlanib turilsa, organizmning normal o‘shishiga salbiy ta’sir etibgina qolmay, balki organizmda har xil patologik (kasallik) asoratlarning yuzaga kelishiga olib keladi. Aksincha, kundalik yoki mashg‘ulot yuklamalarining hajmi hamda shiddati funktsional imkoniyatlardan past bo‘lsa odamda jismoniy sifatlarning shakllanishi ancha pasayadi, ish qobiliyatining susayishiga olib keladi. Shuningdek, kundalik yalpi yuklamalar, shu jumladan, jismoniy tarbiya darslari hamda sport mashg‘ulotlariga oid yuklamalarni shug‘ullanuvchilarning yoshi, jinsi, jismoniy imkoniyatlarga qarab “to‘lqinsimon” tarzida oshirib borishimiz kerak [110],[188]. Demak biz xotin-qizlarning jismoniy-estetik madaniyatni takomillashtirishga oid mashq va

mashg'ulotlarni tashkillashtirishda albatta, pedagogik hamda tibbiy nazoratga asoslanish, barkamol avlodni tarbiyalashning asosiy mezonidir.

Shunday ekan, jismoniy-estetik madaniyatni takomillashtirish bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlar (jismoniy tarbiya darslari, darsdan tashqari mashg'ulotlar, sport to'garaklari va sport musobaqalari) mazmunini maqsadli rivojlantirish hamda boshqarish, har bir mutaxassis (o'qituvchi, trener-o'qituvchi, yo'riqchi, uslubchi) va rahbar xodimlarga katta mas'uliyat yuklashi, ularning jismoniy tarbiyasi, jismoniy tayyorligi, jismoniy-estetik madaniyati va sport yuklamalariga oid bilimlarni o'zlashtirishlari zarurligi, vaziyatga muvofiq kasbiy-pedagogik kompetensiyasini puxta egallashlari muhim ekanligi isbot talab qilmaydi.

Xotin-qizlarning jismoniy-estetik madaniyatini samarali tashkil qilishda, ko'p yillik mashg'ulotlari davomida shug'ullanuvchilarning sog'ligi va ularning biron bir sport turi bo'yicha mahoratini shakllantira borish bevosita ularning jismoniy tayyorgarlik darajasiga ham bog'liqdir.

Inson hayot davomida uning sog'ligi, aqliy hamda jismoniy faolligi, ko'p yillik mashg'ulotlar bilan shug'ullanishi davomida biron bir sport bo'yicha mahoratining shakllana borishi ko'p jihatdan shu ikki jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog'liq bo'ldi.

Hozirgi kunda jamiyatning, fan hamda madaniyatning rivojlanishi ta'lim va tarbiya ishlarining qanday metodlar yordamida olib borilishiga bog'liq bo'ladi. Mamlakatning yorqin kelajagi, albatta, yoshlarning chuqur bilimlari va barkamol shaxs taqdiri bilan bog'liqligini unutmagan holda, ushbu muammoni yetuk, bilimli pedagog kadrlar faoliyatiga tayanib yechish zarurligini unutmashimiz lozimdir.

«Ta'lim to'g'risida»gi Qonunda ta'lim sohasida amalga oshiriladigan ishlarning maqsadi, vazifalari va yo'nalishlari belgilab berilgan. Jumladan "Ta'lim to'g'risidagi" Qonunning 44-moddasida, "Pedagogik faoliyat bilan shug'ullanish huquqi - tegishli ma'lumoti, kasbiy tayyorgarligi bo'lgan hamda ma'naviy-axloqiy

fazilatlarga ega shaxslar pedagogik faoliyat bilan shug‘ullanish huquqiga ega”, deb keltirilgan².

Ushbu Qonunning 14-moddasida “Bolalarning ehtiyojlarini qanoatlantirish, bo‘sh vaqti va dam olishini tashkil etish uchun davlat organlari, nodavlat notijorat tashkilotlari, shuningdek, tijorat tashkilotlari madaniy-estetik, ilmiy, texnikaviy, sport yo‘nalishidagi maktabdan tashqari ta’lim tashkilotlarini tashkil etishi mumkin” deb belgilab berilgan.

Sport maktablari maktabdan tashqari ta’lim muassasalaridan biri hisoblanadi. Ushbu sport ta’limi muassasasida faoliyat olib borayotgan trener-o‘qituvchilarga o‘quvchilarning bo‘sh vaqtlarini sport bilan shug‘ullanish orqali mazmunli o‘tkazish, zaxira sportchilar tayyorlash kabi vazifalar qo‘yilgan. Shu bilan birga, boshqa ta’lim muassasalarida ham o‘quvchilarning ham ma’nan, ham jismonan sog‘lom bo‘lib tarbiyalanishlariga katta e’tibor berilmoqda.

Xususan, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi³ PF-6099-son Farmoni 2020-yil 30-oktabrda imzolandi [12]. Ushbu Farmonda jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanish hamda sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha hayotiy ko‘nikmalarni shakllantirish orqali har bir fuqaroda kasallikka qarshi kuchli immun tizimi paydo bo‘lishini ta’minlash, zararli odatlardan voz kechish, to‘g‘ri ovqatlanish tamoyillariga amal qilish, tiklash va rehabilitatsiya ishlari hamda ommaviy jismoniy faollik tadbirlarini tizimli va samarali tashkil qilish, bu borada tegishli infratuzilma va boshqa zarur shart-sharoitlarni yaratish maqsadida:

Quyidagilar sog‘lom turmush tarzini hayotga keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirishning asosiy yo‘nalishlari etib belgilab olindi:

² https://otherreferats.allbest.ru/pedagogics/00040169_0.html

³ <https://e-academy.sportacadem.ru/student-portfolio/19826.pdf>

har bir oila, mahalla va tuman (shahar)da, maktabgacha, umumiy oʻrta, oʻrta maxsus, professional va oliy taʼlim muassasalarida hamda boshqa tashkilotlarda jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan shugʻullanishga shart-sharoitlar yaratish;

ommaviy sportni rivojlantirish boʻyicha oilalar, sinflar, mehnat jamoalari va hududlar oʻrtasida sport musobaqalarini muntazam ravishda oʻtkazish;

sanitariya-gigiena qoidalariga rioya etilishini oilalar, mahallalar, maktabgacha taʼlim va umumtaʼlim muassasalari darajasida sogʻlom turmush tarzining ajralmas qismi sifatida targʻib qilish;

maktabgacha taʼlim, umumtaʼlim, oʻrta maxsus, professional va oliy taʼlim muassasalarida, korxonalar, tashkilot va boshqa turdagi barcha muassasalarda jismoniy tarbiya va sport bilan shugʻullanish uchun zamonaviy moddiy-texnika bazasini shakllantirish⁴.

Respublikada aholi oʻrtasida ommaviy sportni rivojlantirish va sogʻlom turmush tarzini targʻib qilishda - yurish, yugurish, mini-futbol, velosport, badminton, stritbol, “Workout” (mahalla va koʻcha fitnesi) sportning ustuvor turlari etib belgilandi.

Yuqoridagi vazifalarni amalga oshirish maqsadida Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining “Yurish, yugurish, mini-futbol, badminton, stritbol va “workout” sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida” PQ-5282-sonli Qarori 2021-yil 5-noyabrda qabul qilindi [17]. Qarorda Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi «Sogʻlom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida»⁵ PF-6099-son Farmoni ijrosini taʼminlash hamda 2017-2021-yillarda Oʻzbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yoʻnalishi boʻyicha Harakatlar strategiyasini «Yoshlarni qoʻllab-quvvatlash va aholi

⁴ <https://yuz.uz/news/soglom-turmush-tarzini-keng-tatbiq-etish-va-ommaviy-sportni-yanada-rivojlantirish-chora-tadbirlari-togrisida>

⁵ <https://e-academy.sportacadem.ru/student-portfolio/19826.pdf>

salomatligini mustahkamlash yili»da amalga oshirishga oid Davlat dasturi ijrosini ta'minlash, shuningdek, aholining keng qatlamalarini jismoniy tarbiya va sportga jalb qilish nazarda tutilgan. Farmoniga muvofiq Respublikada aholi o'rtasida ommaviy sportni rivojlantirish va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda - yurish, yugurish, mini-futbol, velosport, badminton, stribol, "Workout" (mahalla va ko'cha fitnesi) sportning ustuvor turlari etib belgilanganligi;

sportning ustuvor turlarini boshqarish tizimini takomillashtirish;

aholi o'rtasida sportning ustuvor turlari ommaviyligini oshirish, iqtidorli yoshlarni saralash (seleksiya);

sportning ustuvor turlari bilan shug'ullanish uchun shart-sharoitlar yaratish, ularni ommalashtirish, moddiy-texnika bazasini mustahkamlash, zamonaviy sport anjomlari bilan ta'minlash;

hududlarda sportning ustuvor turlarini yanada rivojlantirish va ommalashtirishga qaratilgan sport tadbirlarini tashkil etish;

sog'lom turmush tarzining eng muhim tarkibiy qismi sifatida jismoniy tarbiya va sportni targ'ib qilish hamda bu jarayonda yuqori darajali axborotlashtirishni va multimedia mahsulotlaridan foydalanishni ta'minlash belgilab quyilgan [17].

Unga ko'ra har yili quyidagi sport turlari bo'yicha musobaqalarni o'tkazish nazarda tutilgan. Yurish va yugurish bo'yicha - «Tashkent Marathon», «Samarkand Marathon» va «Zaamin Ultra» xalqaro marafonlari, «Sky Camp Bostanliq» triatlon va yoga marafonlari, «Barcha rekordlar bizniki!» (5 va 10 ming qadamga), turli masofalarga yugurish bo'yicha «Yangi rekordlar sari!»;

mini-futbol bo'yicha - «Yangi O'zbekiston yoshlarimiz», «Sog'lom oila - Yangi O'zbekiston tayanchi» (oilaviy jamoalar o'rtasida) «Rahbar kubogi» (davlat organlari va tashkilotlari xodimlari o'rtasida);

badminton bo'yicha - «Bahor malikalari», «Badminton ligasi» (umumiy o'rta va professional ta'lim muassasalari o'quvchilari o'rtasida), «Rahbar kubogi»

(davlat va nodavlat tashkilotlarining xodimlari o'rtasida) va «Imkoniyatingizdan ko'prog'ini bajaring!» (aholining keng qatlamlari o'rtasida);

stribol va "Workout" bo'yicha - «Rekorddan - yangi rekordga!» va «Giyohvand moddalarga qarshi!» (ta'lim muassasalari o'quvchi va talabalari o'rtasida), «Muhimi g'alaba qozonish emas, balki qatnashish!» (mahalla jamoalari o'rtasida), «Qishlog'ing uchun g'alaba qozon!» (qishloq jamoalari o'rtasida), «Sog'lom tanda - sog'lom fikr!» (davlat va nodavlat tashkilotlarining xodimlari o'rtasida).

Vazirliklar va tuman (shahar) hokimliklari hamda tegishli sport federatsiya (assotsiatsiya)lari bilan birgalikda yuqoridagi sport musobaqalarini tizimli ravishda tashkillashtirib borish, ularga aholining barcha qatlamlari, ayniqsa yoshlarni keng jalb qilish belgilab olingan.

2022-yil 1-yanvardan boshlab sportning ustuvor turlari bo'yicha hududlarda iqtidorli yoshlarni aniqlash, tanlash va saralashning (seleksiya) 3 bosqichli tizimi joriy etilsin:

birinchi bosqichda - sportchilar o'rtasida tuman (shahar) musobaqalari;

ikkinchi bosqichda - tuman (shahar) musobaqalari g'oliblari o'rtasida viloyat musobaqalari (Qoraqalpog'iston Respublikasi Vazirlar Kengashi Raisi, viloyatlar va Toshkent shahar hokimlari kubogi);

uchinchi bosqichda - viloyat musobaqalari g'oliblari o'rtasida respublika musobaqalarini tashkillashtirish nazarda tutilgan [17].

Albatta, bu vazifalarning amalga oshirilishi sport maktablarining trener-o'qituvchi hamda jismoniy tarbiya fani o'qituvchisining bilimi va kasbiy kompetentlik mahoratining shakllanganlik darajasiga bog'liqdir. Chunki, trener-o'qituvchi va jismoniy tarbiya o'qituvchisi zimmasiga yuklatilgan vazifalarning nechog'lik vijdon, aql hamda pedagogik mahorat bilan bajarilishi jamiyat kelajagini ta'minlovchi asosiy omildir. Shu bois, sport ta'lim muassasalarini malakali trener-o'qituvchilar bilan ta'minlash, trenerlik faoliyati bilan shug'ullanuvchi shaxslarning kasbiy bilim va ko'nikmalarini yanada oshirish

uchun qo‘shimcha shart-sharoitlar yaratish maqsadida O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2014-yil 10-oktabrdagi “Sport maktablarini malakali trener kadrlar bilan ta‘minlash chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 284-sonli Qarori qabul qilindi.

Bugungi kunda Respublikamizda trenerlarning huquqiy faoliyati 2015-yil 4-sentabrda tasdiqlangan “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi [4] (yangi tahrirdagi) Qonuni va O‘zbekiston Respublikasi hukumati va tegishli vazirliklarning boshqa qonun osti hujjatlarida aniq ko‘rsatib berilgan.

“Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida” (yangi tahrirda) gi Qonunning 29-moddasi Ta‘lim tizimida jismoniy tarbiya va sportni tashkil etishga qaratilgan bo‘lib, unga ko‘ra “Ta‘lim tizimida jismoniy tarbiya va sportni tashkil etish quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

asosiy ta‘lim dasturlari doirasida davlat ta‘lim standartlari bilan belgilangan hajmlarda jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha majburiy mashg‘ulotlarni, shuningdek qo‘shimcha ta‘lim dasturlari doirasida qo‘shimcha (fakultativ) jismoniy mashqlar va sport mashg‘ulotlarini o‘tkazish;

ta‘lim oluvchilarni jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlariga jalb etish uchun shart-sharoitlar yaratish, shu jumladan yoshlarning jismoniy tarbiya-sport tayyorgarligi bo‘yicha tadbirlar majmuini o‘tkazish uchun sport jihozlari va anjomlari bilan ta‘minlash;

ta‘lim oluvchilarda individual qobiliyatlari va sog‘lig‘i holatini hisobga olgan holda jismoniy tarbiya va sport ko‘nikmalarini shakllantirish;

o‘quv mashg‘ulotlari paytida jismoniy tarbiya tadbirlarini amalga oshirish;

ta‘lim oluvchilarning jismoniy tarbiyasi tashkil etilishi ustidan tibbiy nazorat olib borish;

ota-onalarda yoki ularning o‘rnini bosuvchi shaxslarda bolalarining sog‘lig‘i va ularning jismoniy tarbiyasiga nisbatan mas‘uliyatli munosabatni shakllantirish;

bolalar va yoshlarning jismoniy tayyorgarligini hamda jismoniy rivojlanishini har yili monitoring qilish;

ta'lim oluvchilar ishtirokida sport tadbirlarini, shu jumladan xalq ta'limi tizimining ta'lim muassasalari o'quvchilari «Umid nihollari», kasb-hunar kollejlari o'quvchilari o'rtasida «Barkamol avlod» hamda oliy ta'lim talabalari o'rtasida "Universiada" ishtirokida uch bosqichli sport musobaqalari tashkil etilishi va o'tkazilishiga ko'maklashish [4].

Trenerlik faoliyatining asosiy maqsadlari quyidagilardan iborat:

- ✓ jismoniy tarbiya va sportni targ'ibot qilish;
- ✓ jismoniy tarbiya va sport vositalari yordamida, aholini sog'lomlashtirish;
- ✓ sportchilar zaxiralarini, hamda xalqaro sport maydonlarida O'zbekiston Respublikasi sporti sha'nini munosib himoya qila oladigan yuqori malakali sportchilarni tayyorlash;
- ✓ kelgusida sportchilarning sport mahoratlarini takomillashtirish maqsadida, istiqbolli va iqtidorli bolalar va o'smirlarni saralab olish va ularning sportdagi yo'nalishlarini aniqlash.

Quyidagilar trenerlik faoliyatining asosiy vazifalari hisoblanadi:

sportchilarni turli sport musobaqalari va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarida qatnashishi uchun tayyorlash;

jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarni sport bo'yicha tayyorlash va sog'lomlashtirishda o'quv-mashq mashg'ulotlari jarayoniga ilg'or ilmiy usullarni joriy qilish;

jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarning bilimi, qobiliyati va ko'nikmalari sifati, jismoniy rivojlanganligi va tayyorgarliklari darajasi ustidan doimiy nazoratni amalga oshirish;⁶

olib borilayotgan mashg'ulotlarning xavfsizligini ta'minlash va sanitariya normalari, qoidalari va gigiena normativlari talablariga rioya qilish;

⁶ <https://elibrary.ru/item.asp?id=23012325>

jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilar tomonidan turli xil doping va taqiqlangan vositalarning qo'llanilishiga yo'l qo'ymaslikka ko'maklashish.

Trener-o'qituvchining asosiy vazifasi hisoblangan mashg'ulotlarni tashkil etish va o'tkazish Davlat talablari (o'quv dastur, reja, darslik va o'quv qo'llanma) asosida belgilanadi.

Sport mashg'ulotlari ta'lim-tarbiya ishlarining asosiy tashkiliy shakllaridan biri ekan, bu jarayonda quyidagilarga amal qilinishi lozimdir:

1. Mashg'ulot qat'iy jadval asosida belgilangan aniq muddatda olib borilishi kerak.

2. Mashg'ulot murabbiy rahbarligida butun guruh va yakka tartibda o'quvchilar bilan ishlash shaklida olib boriladi.

3. Mashg'ulot o'quv dasturi mazmuniga qarab turli usul va vositalar yordamida olib boriladi va ta'lim tizimining bir qismi sifatida tugallangan bilim va ko'nikma beradi hamda navbatdagi bilim va yangi ko'nikmalarni o'zlashtirishga zamin yaratadi.

Mashg'ulot - ta'limning asosiy shakllaridan biri bo'lib, u ilmiy va nazariy, tushunarli hamda tizimli, faol va aniq bo'lishi, bilimlarning mustahkam o'zlashtirilishi, amaliy ko'nikmalarning shakllantirilishi hamda o'quvchining shaxsiy xususiyatlarini e'tiborga olgan holda tashkil etilishi mashg'ulot oldiga quyidagi bir nechta didaktik talablarni qo'yadi.

Jumladan:

1. Har bir mashg'ulotni aniq maqsadni ko'zlagan holda puxta rejalashtirish lozim. Ushbu jarayonda murabbiy mashg'ulotning ta'lim-tarbiyaviy, rivojlantiruvchi maqsadini belgilaydi.

2. Mashg'ulot bosqichlarini to'g'ri taqsimlay olish lozim. Ya'ni mashg'ulotni qanday boshlash, uni o'tkazish va qanday tamomlash oldindan hal qilib olinishi kerak.

3. Mashg'ulot o'tiladigan joy sanitariya-gigienik talablarga javob berishi kerak.

4. Har bir o'quvchi texnika xavfsizligi qoidalari bilan tanishtirilishi shart.

5. Har bir mashg'ulot mavzuga muvofiq holda, o'quvchilar soni va yoshiga mos ravishda kerakli vositalar bilan jihozlanmog'i lozim.

6. Har bir mashg'ulot aniq g'oyaviy, mafkuraviy yo'nalishiga ega bo'lishi kerak. Murabbiy esa mashg'ulotni tarbiyaviy maqsadda, tarbiya metodlaridan samarali foydalangan holda o'tkazishi lozim.

7. Har bir mashg'ulot uning xarakteriga mos metod, shakl hamda vositalardan samarali foydalanilgan holda tashkil etilishi zarur.

8. Murabbiy mashg'ulot uchun ajratilgan har bir soat va daqiqalarni tejashi va ulardan unumli foydalanishi lozimdir.

9. Dars jarayonida murabbiy va o'quvchi o'zaro faol munosabatda bo'lishi lozim.

10. O'tiladigan mashg'ulotlar butun guruh bilan yoki individual tarzda o'quvchi bilan, ularning shaxsiy xususiyatlaridan kelib chiqqan holda tashkil etilishi kerak.

11. Mashg'ulotning mazmun va xarakteriga qarab bunda xalqimizning boy ma'naviy merosidan va ma'naviy qadriyatlaridan samarali foydalanishimiz zarur.

Xulosa qilib aytganda bularning barchasi yurtimizda har bir yoshning sport bilan muntazam shug'ullanishi, jismoniy sog'lom bo'lishi, shu tariqa sog'lom turmush tarziga amal qilishni o'z hayotining ma'no-mazmuniga aylantirishi haqida darak beradi.

1.2. Xotin-qizlar sporti yordamida jismoniy-estetik madaniyatini

tarkib toptirish jihatlari

Mamlakatimizda yosh avlodni barkamol qilib tarbiyalash va voyaga etkazishda jismoniy tarbiyaning ahamiyati beqiyosdir. So'ngi yillarda jismoniy tarbiya va sport yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylanib borishi bilan bir

qatorida, xotin-qizlarning jismoniy-estetik tarbiyasiga alohida e'tibor qaratilmoqda. Suvratiyu siyrati go'zallar orasida qaddi-basti kelishgan, chiroyli qizlarimiz, ayollarimiz ham oz emas. Buyuk adibimiz Abdulla Qahhor so'zi bilan aytganda "Hovuzdan egilib bir piyola suv ololmaydigan", tanballikka moyil ayollardan farqli o'laroq, hozirgi zamonda ham jismonan, ham ma'nan sog'lom xotin-qizlar safi izchillik bilan kengayib bormoqda. Ayniqsa, so'ngi yillarda xotin-qizlarimizning ma'naviy dunyosi, aqliy, jismoniy-estetik salohiyati yanada yuksala boshlaganligi ayni haqiqatdir. Davlat rahbarimizning xotin-qizlarga ko'rsatayotgan g'amxo'rlik va e'tibori tufayli ularning salomatligin tiklash, mustahkamlash hamda himoya qilishning muhim omillaridan sanalgan jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan munosabat keyingi yillarda tubdan o'zgardi. Zero, sport - hamjihatlik, do'stlik, halollik, ezgulik elchisi va etuklik ramzidir [105].

So'ngi yillarda xotin-qizlar orasida jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish hamda ularni estetik tarbiyalash bugungi kunimizning dolzarb masalalaridan biriga aylangan. Estetik ta'lim va tarbiya - tarbiyaning boshqa shakllari kabi o'z diqqat-e'tiborini yakka shaxs hamda ijtimoiy guruhga qaratib, umuminsoniy hamda milliy qadriyatlarimizni qaror toptirishga xizmat qiladi. Tarbiya, umuman, har qanday inson ongiga, his-tuyg'ulariga, tasavvuriga, dunyoqarashiga, xatti-harakatiga, xulq-atvoriga ta'sir o'tkazishni o'z oldiga maqsad hamda vazifa qilib qo'yadi.

Estetika (yunon tilidan olingan bo'lib - "his", "tuyg'u") olamning hissiy qabul qilinishini tadqiq etuvchi fandır. Estetika san'at, madaniyat va tabiatning subyektiv qabul qilinishini o'rganadi. Estetika falsafaning aksiologiya sohasiga kiradi. Estetika - inson bilan dunyo o'rtasidagi qadriyatli munosabatlarning o'ziga xos taraflarini hamda kishilarning badiiy faoliyati sohasini o'rganuvchi falsafiy fan hisoblanadi. "Estetika" terminini ilmiy muomalaga nemis faylasufi A.Baumgarten (1714-1762) kiritgan [33]. Biz bilamizki, usha davrlarda estetikaning sinonimi sifatida go'zallik, san'at, badiiy ijod falsafasi atamaları qo'llanilib kelingan. Keyingi yillarda nafosatshunoslik yoki nafosat falsafasi

iboralari ham estetikani anglatadigan bo'ldi. Estetika o'z ichiga san'at estetikasi, tabiat estetikasi, texnika estetikasi, dizayn, sport estetikasi, atrof muhitni go'zallashtirish va boshqa sohalarni ham o'z ichiga qamrab oladi.

Xalqimiz milliy estetikasi taraqqiyoti tarixan mintaqaviy xarakterga ega bo'lib, uning ildizlari dastlab Avesto kitobiga, keyinchalik Islom dini kirib kelgandan so'ng, milliy mintaqaviy estetika Qur'oni karim oyatlari va Hadisi sharifdagi "Alloh go'zal va U go'zallikni sevadi" degan tamoyillar asosida rivojlangan. Bunda buyuk mashoyiqlar (Forobiy, Ibn Sino) bilan yonma-yon tasavvuf estetikasidagi kubroviylik (Najmiddin Kubro), naqshbandiya (Bahoddin Naqshband), jo'mardlik (Pahlavon Mahmud) singari tariqat pirlarining go'zallik, san'at hamda san'atkor borasidagi fikr va qarashlari muhim ahamiyatga ega bo'ldi. Xalqimiz estetikasi tarixida, Temuriylar davrining alohida o'rini bor, Navoiyning "Mahbub-ul-qulub", "Majolis-un-nafois", "Mezon-ul-avzon" asarlari, XV-XVI asrlarda yuzaga kelgan qator tazkiralari hamda musiqa nazariyasi haqidagi risolalar o'zbek estetikasi rivojiga katta hissa qo'shdi. Xonliklar hamda chorizm davrida esa xalqimiz estetikasi ko'proq tazkiralarda (Fazliy) va she'riy shakllarda (Furqat) o'z ifodasini topgan edi. Xalqimiz milliy estetikasidagi yuksalish XIX-asr oxirlari va XX-asrning boshlariga to'g'ri keladi. Bu davrda ma'rifatchi jadid mutafakkirlari yangicha estetik g'oyalarni o'rtaga tashladilar, badiiy adabiyotda, dramaturgiya janrida ma'rifatparvarlik g'oyalarini ilgari surdilar, zamonaviy teatr san'atiga asos soldilar. Anbar Otinning "Qoralar falsafasi" (1910), Fitratning "Oila" (1914), keyinchalik "Adabiyot qoidalari" (1926) risolalari yaratildi, Cho'lponning badiiy adabiyot, teatr san'atiga bag'ishlangan ko'plab maqolalari nashr qilindi. Lekin sho'rolar hukmronligi davridagi totalitarizm barcha falsafiy fanlar qatori estetikani ham sinfiylik va partiyaviylik tamoyillari asosida biryoqlamalikka, mahdudlikka, soxtalikka mahkum etdi. Mamlakatimiz mustaqillikka erishgan ilk davrlardan boshlab estetikaga alohida e'tibor berila boshlandi, estetik madaniyat bo'yicha (M.Nurmatov, M.Abdullaev), estetik qadriyatlar borasida yirik tadqiqot ishlari

e'lon qilindi. Hozirgi vaqtda ko'pgina olimlar estetik nazariyasi va tarixiga doir jiddiy (T.Mahmudov, A.Qurbonmamadov, A.Sher, B.Husanovlar) izlanishlar olib bordilar.

Shuni ta'kidlash lozimki, qadimgi dunyoda, umuman, tarbiyaning maqsadi estetik asosda ko'zga tashlangan. Masalan, Aflotun hamda Arastu kabi mutafakir olimlar ta'limotlarida estetik tarbiya tizimining bir-biridan farqli tomonlari bo'lgani holda ularda umumiylik ham mavjud bo'lib, u yagona estetik orzuni qaror toptirishga, yagona axloqiy xulq-atvor va fuqarolik xislat-fazilatlarni shakllantirishga xizmat qilar edi.

O'rta asrlarda Sharq hamda Ovroqada estetik tarbiya ilohiy kuch-qudrat manbai hisoblanib, yagona Allohga e'tiqod qilish va "bu dunyoning o'tkinchi, arzimas ekanligini" inson ongiga singdirishni o'z oldiga maqsad qilib olgan. Estetik tarbiya g'oyalarining ilohiy hamda dunyoviy mohiyatini kuchaytirish hozirgi kunda ham o'z ahamiyatini yo'qotgani yo'q, zero, estetik tarbiyada ilohiylik insonlar mehnati va maishiy hayoti bilan chambarchas bog'lanib, ya'ni dunyoviylik bilan qo'shilib ketganligi ko'zga tashlanadi.

Jismoniy tarbiya estetik tarbiyaning tarkibiy qismi bo'lib, u estetik tarbiyaning asosiy mazmunini, maqsad hamda munosabatlarini jismoniy mashqlar yordamida shakllantirishdir. Estetik tarbiya bilan jismoniy tarbiyani bir-biriga tenglashtirish, qorishtirish, qarama-qarshi qo'yish ham nisbatan xato hisoblanardi. Shuni nazarda tutish lozimki, estetik tarbiya jismoniy mashqlar bilan chegaralanib qolmaydi, balki uning asosiy mazmuni insonning voqelikka estetik munosabatini faollashtirish hamda rivojlantirishdan iboratdir.

Estetik tarbiya, eng avvalo, xotin-qizlarning estetik didlari shakllanishiga o'zining katta ta'sirini o'tkazadi. Shaxsning o'zligi uning estetik didi orqali vujudga keladi. Estetik didda xotin-qizlarning aqliy hamda hissiy dunyosi, talab-ehtiyojlari, orzu-umidlari, maqsad va manfaatlari ro'yobga chiqishida ifodalanadi. Did faqat kayfiyat baholarigina emas, balki inson faoliyati natijalari vositasida

ham ifoda topadi. Shunday ekan xotin-qizlar faoliyati natijalarida uning didi aks etadi.

Estetik tarbiya xotin-qizlarning talab-ehtiyojlarida muayyan mezon tuyg‘usi ham mavjud bo‘lishini anglatadi, bu mezon tuyg‘usi shaxsiy ehtiyojni jamiyat ehtiyoji bilan mutanosib tarzda qo‘shib olib borishni taqozo etadi. Ana shu mezon asosida etuklikka erishish estetik tarbiyaning eng muhim vazifalaridan biri sanaladi. Mamlakatimizning mustaqil davlat sifatidagi taraqqiyotining hozirgi davrida estetik tarbiyaning o‘rni yanada yuksalmoqda.

Birinchi, hozirgi davrda inson omilining tobora ko‘payib borishi uchun zarur shart-sharoitlar hamda imkoniyatlar yaratilmoqda, jamiyatning barcha sohalarida faoliyat ko‘rsatayotgan odamlarning ezgu xislat-fazilatlari, faolligi, ongliligi hamda ijodiy yaratuvchan qobiliyatlari namoyon bo‘ladi.

Ikkinchi, mamlakatimiz aksariyat yoshlarining ko‘pchiligining umumiy madaniyati yuksalib borishi jarayonida yangi zamonaviy texnika hamda texnologiyalarni ishlab chiqarishini tashkil qilish ishlari tobora ortib bormoqda.

Uchinchi, yangi zamonaviy ishlab chiqarish munosabatlarida bozor iqtisodiyoti alohida o‘rinni egallab borayotganligi qonunchilikning tezda rivojlanib amal qilayotganligi, yoshlarimizning umumiy madaniyatini, ayniqsa, ularning estetik madaniyati darajasini takomillashtirishni ta‘minlamoqda.

To‘rtinchi, bugungi kunda ilmiy-texnik inqilobi sharoitida elektronika, avtomatika, kibernetika va informatika kabi fanlar ishlab chiqarish sohasini mukammal qilib qayta qurish uchun imkoniyatlar yaratib beryapti. Bu holat ishlab chiqarish jarayonida faoliyat yuritayotgan yoshlarimizning ruhiy holatini ham tubdan o‘zgartirishni, kasb-korlik, ijtimoiy-ruhiy, axloqiy hamda estetik holatning vujudga kelishiga olib kelmoqda.

Beshinchi, radio, teleko‘rsatuvlar va “internet tarmog‘i” kabi ommaviy axborot vositalarining turmushimizga jadal kirib kelishi natijasida internet axborot ko‘lamining tobora ortib borishi estetik tarbiya ahamiyatining ham tez sur‘atlarda o‘shishini ta‘minlamoqda.

Xulosa qilib aytganda, estetik tarbiya - bu estetik jihatdan rivojlangan hamda ijodiy faol bo'lgan inson shaxsini shakllantirish demakdir. Estetik tarbiya insonparvar mohiyatga, estetik orzuga mos keladigan voqelikni idrok etish, baholash hamda nafosat qonunlari asosida qayta yaratishga qodir bo'lgan inson shaxsini shakllantirishga mo'ljallangan ta'lim-tarbiya sohasi hisoblanadi.

Estetik tarbiyaning eng muhim omili - bu tabiatdir. Tabiat bilan doimiy ravishda munosabatda bo'lmay turib biz, estetik jihatdan rivojlanish, estetik tarbiyani uyushtirish hamda amalga oshirishimiz mumkin emas. Shaxs ongida tabiatning estetik qadriyatlari tuyg'usini shakllantirish inson estetik kamolotining o'ziga xos "poydevor"i hisoblanadi.

Hozirgi kunda mamlakatimizda xotin-qizlarni estetik tarbiyalashga oid har xil tadbirlar, ularning estetik didini yanada yuksaltirishga qaratilgan targ'ibot-tashviqot ishlar tizimli ravishda amalga oshirilmoqda.

Jumladan, xotin-qizlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni yanada ommalashtirish maqsadida tashkillashtirilayotgan musobaqalarda, xususan, Ayollar spartakiadasida 1,5 milliondan ortiq xotin-qizlar ishtirok etdi. O'zbekiston Respublikasi xotin-qizlar qo'mitasi tashabbuskorligi bilan Namangan shahrida bo'lib o'tgan "Tumaris ayollar" sport musobaqasi o'zining ommaviyligi bilan hammani o'ziga jalb qildi. Bu musobaqalarning dastlabki bosqichlarida nafaqat xizmatdagi ayollar, balki uy bekalari ham yaxshi qatnashgan. Festivalning Respublika bosqichida qatnashgan 26 nafar sportchining 30 %i uy bekalaridir.

Mustaqillikga erishgandan so'ng juda ko'p imkoniyatlarni qo'lga kiritdik. Shunga munosib ravishda biz shunday harakat qilishimiz kerakki, barcha sohalarda natijalarimizni yanada ko'proq oshirib borishimiz lozimdir.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 7-fevralda "2017-2021-yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasi" PF-4947-son Farmoni qabul qilindi [7]. Ushbu "Harakatlar strategiyasi" Davlat dasturidagi "Ijtimoiy sohani rivojlantirishning ustuvor yo'nalishlari"ning 226-bandida belgilangan vazifalarni amalga oshirish

maqsadida O‘zbekiston xotin-qizlar qo‘mitasi, Jismoniy tarbiya va sport vazirligi hamda boshqa qator vazirlik va idoralar hamkorligida, xotin-qizlarning salomatligini mustahkamlash, va ular orasida jismoniy tarbiya hamda sportni ommalashtirish maqsadida Respublikamizning turli hududlarida «Sog‘lom avlod uchun» kubogi uchun sportning suzish, sinxron suzish, suvga sakrash, gimnastika, badiiy gimnastika, sport raqsi va gimnastrada kabi sport musobaqalari va boshqa ma‘naviy hamda madaniy tadbirlarda xotin-qizlarimiz faol ishtirok etishdi.

Ushbu musobaqaning maqsadi hamda vazifalari «Xalq bilan muloqot va inson manfaatlari yili» Davlat dasturini hayotga tatbiq etish, jismoniy tarbiya va sport yordamida aholini ayniqsa xotin-qizlarni Vatanga muhabbat va o‘z davlati uchun g‘urur-iftixor tuyg‘usini tarbiyalash, jamiyatda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, ularning salomatligini mustahkamlash hamda ayollarning jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishiga keng imkoniyatlar yaratishdan iborat edi.

Jismoniy-estetik va ma‘naviy mukammallikka jismoniy tarbiya hamda sportga mehr qo‘ymasdan erishib bo‘lmaydi. Bugungi kunda hukumatimiz tomonidan jismoniy tarbiya va sport sohasiga bo‘lgan e‘tibor yuqori darajada bo‘lganligi bois jahon arenalarida yurtimiz sportchilari qo‘lga kiritayotgan muvaffaqiyatlari nihoyatda ulkan. Shunday qilib, ayollarni sportga keng jalb qilish, oilada sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, farzandlarning biron sport turi bilan doimiy shug‘ullanishlari uchun, avvalo, onalarimizning o‘zlari ham biron-bir sportga mehr qo‘yishlari lozimdir. Agarda jismoniy tarbiya va sport hammaning kundalik ehtiyojiga aylansa sportchilarimizning nufuzli xalqaro musobqalardagi muvaffaqiyatlari yanada ko‘paysa Vatanimizning dunyo hamjamiyatidagi o‘rni yanada yuksalib boradi.

Bu amalga oshirilgan ommaviy musobaqalar va tadbirlar, murabbiylar, rahbarlar hamda sport harakati tashkilotlarining sa‘y harakati tufayli yurtimizda sportchilar zaxirasini tayyorlash uchun zarur metodologik asos yaratildi.

Demak, “Ommaviy sport tadbirlari” inson hayot faoliyati davomida eng muhim ahamiyat kasb etadi. Standart mazmundagi ommaviy sport tadbirlari yoki sport musobaqalarini xotin-qizlar o‘rtasida doimiy o‘tkazish “Xotin-qizlar sporti”ni rivojlantirishga o‘zining ijobiy ta’sirini ko‘rsatadi. Shuning uchun ham xotin-qizlar o‘rtasida o‘tkazilayotgan sport musobaqalari, ayniqsa, yosh qizlarimizning sportga kirib kelishida va ularni sportga tayyorlashda ommaviy sport tadbirlarning o‘tkazilishi alohida ahamiyatga ega hisoblanadi.

Ushbu ommaviy tadbir va sport musobaqalar o‘zining hammabopligi bilan bir-biriga bog‘liq tarzda o‘tkazilib kelinmoqda.

Xotin-qizlar sportini rivojlantirish va ommallashtirish, ularni sog‘lomashtirish uchun sport turlariga kengroq jalb etish XXI asr boshidagi aholining salomatligini jismonan va ruhan sog‘lom bo‘lishiga erishish sog‘lom turmush sohasidagi dolzarb vazifalardan biri hisoblangan.

O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi [4] Qonunida quyidagi tushunchalar keltirib o‘tilgan “Yuksak madaniyatga ega bo‘lgan har tomonlama etuk hamda jismonan sog‘lom insonni shakllantirish maqsadida shaxsni tarbiyalashga, insonning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirishga, uning jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka va bilimlarini orttirishga qaratilgan jarayon”⁷ deyilgani bejiz emas. Yosh avlodning tani sog‘lom bo‘lgani sayin uning aqli va tafakkur qobiliyati tiniqlashadi, ya’ni ma’naviy pok va jismonan baquvvat avlod tarbiyalangan bo‘ladi [4].

O‘zbekiston xotin-qizlar qo‘mitasi, Jismoniy tarbiya va sport vazirligi hamda boshqa qator vazirlik va idoralar tomonidan xotin-qizlarni ommaviy ravishda jismoniy tarbiya va sportga jalb etish tizimini yaratish, o‘tkazilayotgan sport musobaqalarida qizlar ishtirokini ta’minlash va ularning faolligini oshirish maqsadida bir qator ijobiy ishlar amalga oshirilmoqda.

⁷ <https://e-academy.sportacadem.ru/student-portfolio/19826.pdf>

Jumladan, mahallalarda, maktabgacha ta'lim tashkilotlarida va boshqa soha vakillari orasida targ'ibot-tashviqot ishlarining jadal olib borilishi natijasida jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanayotgan hamda sport tadbirlarida ishtirok etayotgan xotin-qizlar soni kundan-kunga ortib bormoqda.

Xususan, jismoniy tarbiya darslarida va sport mashg'ulotlarida, sport musobaqalarida faoliyat olib borayotgan ayol murabbiylar soni esa 6 mingdan ortiq, yuqoridagi ko'rsatkichlarni Qoraqalpog'iston Respublikasi kesimi bo'yicha ko'rib chiqadigan bo'lsak, ular quyidagichadir.

Qoraqalpog'iston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport bilan doimiy ravishda shug'ullanuvchilar 192193 tani tashkil etadi, shundan qishloq joylarida shug'ullanuvchilar soni 149028 ta va jismoniy tarbiya va sport bo'yicha faoliyat yuritib kelayotgan ayol murabbiylar soni 399 tani tashkil qilyapti. Agap biz Qoraqalpog'iston Respublikasida faoliyat yuritib kelayotgan 399 ta murabbiylarga, shu Xududdagi jismoniy tarbiya va sport bilan doimiy ravishda shug'ullanib kelayotgan xotin-qizlar sonini bo'lib chiqadigan bo'lsak, har bir murabbiyga 481 ta shug'ullanuvchi xotin-qizlar soni to'g'ri kelyapti.

Bugungi kunda davlatimizda bosqichma-bosqich amalga oshirilayotgan, aynan xotin-qizlarni sportga keng jalb qilish, ularning muntazam shug'ullanishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, sog'lom avlodni voyaga etkazish yo'lida qilinayotgan maqsadli ishlar misolida bunga mamlakatimiz rahbari tomonidan alohida e'tibor qaratilganligi va ushbu sa'y-harakatlarning dastlabki natijalarini biz amalda ko'rib turibmiz [37].

Shu o'rinda aytib o'tish joiz, Respublikamizda xotin-qizlar sportiga qaratilayotgan bunday e'tibor ularning salomatligini mustahkamlashga, jismoniy-estetik madaniyati yanada o'sishiga, sog'lom avlod dunyoga kelishiga eng muhim omil bo'lmoqda⁸. Jumladan, 2018-yil 25-oktabrda O'zbekiston Respublikasi

⁸ <https://buxdu.uz/media/maqola/%E2%80%9CXotin%20%E2%80%93%20qizlar%20sporti%20imkoniyatlar%20va%20istiqbollar%E2%80%9D.pdf>

Vazirlar Mahkamasining “O‘quvchi va talaba yoshlar o‘rtasida o‘tkaziladigan Respublika sport musobaqalari tizimini yanada takomillashtirish to‘g‘risida”gi 864-sonli Qarori qabul qilindi. Ushbu Qarordan ko‘zlangan maqsad yoshlarda sportga bo‘lgan havas hamda intilishni, jamiyatimizda sog‘lom turmush tarzi tamoyillarini kuchaytirish, yosh iqtidorli sportchilarni saralab olish, ularning professional mahorat hamda tajribalarni rivojlantirish, sport turlari bo‘yicha terma jamoalarimizga sport rezervini tayyorlash, qizlarni sport mashg‘ulotlariga keng jalb etish maqsadida sport musobaqa va tadbirlar tizimini yanada takomillashtirish imkonini yaratdi. Hozirgi davrda jismoniy tarbiya hamda sport sohasiga yuqori tajribaga ega mutaxassislarni tayyorlab berayotgan eng nufuzli oliy ta‘lim muassasalaridan biri bo‘lgan O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Respublikamizda xotin-qizlar sportini rivojlantirishda muhim maskan hisoblanadi. Ushbu oliy o‘quv yurtiga 2006-2007-o‘quv yilidan e‘tiboran xotin-qizlar sportini rivojlantirish maqsadida Respublikamizning turli hududlaridan kelib hujjat topshirgan 210 nafar talaba qizlar qabul qilinib, tahsil olganligi, ayollar sportini rivojlantirishda, ayniqsa mahalliy qizlarni jismoniy tarbiya va sportga kengroq jalb qilishga qaratilgan mamlakatimizdagi dastlabki ilk qadamdir.

2011-2012-o‘quv yili uchun ajratilgan qabul kvotasiga muvofiq O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetiga talabalarni qabul qilish doirasida “Xotin-qizlar sportini rivojlantirish” yo‘nalishiga 260 nafar qizlar saralab olindi. 2013-yildan boshlab Respublikamizning barcha oliy ta‘lim muassasalari tasarrufida mavjud bo‘lgan Jismoniy tarbiya fakultetlarida “Xotin-qizlar sportini rivojlantirish” yo‘nalishi tashkil etildi. Quvonarlisi shuki, mazkur yo‘nalish bo‘yicha tahsil olishni istayotgan xotin-qizlar soni yildan yilga oshib bormoqda. Bu esa o‘z navbatida ayol murabbiylarni tayyorlash va bu esa ularni amaliyotga jalb etishdagi muvaffaqiyatlarimiz garovi hamdir.

Hozirda Qoraqalpoq davlat universiteti va Nukus davlat pedagogika institutining Jismoniy tarbiya fakulteti «Xotin-qizlar sportini rivojlantirish» yo‘nalishida tahsil olgan xotin-qizlarimiz ichidan 65 nafardan ziyodi ko‘p marta

O‘zbekiston chempionlari, 55 nafardan oshiqig‘i sport ustasi, 60 ga yaqini xalqaro toifadagi va Respublika miqyosidagi sport ustalari, 30 nafardan ortiq Osiyo o‘yinlari g‘oliblari va sovrindorlari etishib chiqqan. Reja asosida tahsil olayotgan talaba qizlarimizning 85 % idan ortig‘i mahalliy xotin-qizlar hisoblanadi.

Shuni aytish kerakki, universitet va institutimizning ilk bitiruvchi qizlari tahsildan so‘ng ular tuman va shaharlarda, xotin-qizlar o‘rtasida sportni targ‘ib qilishlari uchun maktabgacha ta‘lim tashkilotlarida, umumta‘lim maktablari, akademik lisey va kasb-hunar kollejlari, sport maktablarida murabbiylik faoliyatini boshlashlari uchun yo‘l olgan bo‘lsa, ayrimlari esa magistraturada o‘qishni davom ettirayotgani e‘tiborga molikdir.

Qizlarni jismoniy tarbiya va sportga jalb qilish, ularning muntazam shug‘ullanishlari uchun zarur sharoitlar yaratish, ayniqsa, qishloq qizlarini jismoniy-estetik madaniyatini shakllantirish ularni sport yordamida jahon arenalariga olib chiqishda uchrayotgan ba‘zi muammolarga barham berish vaqti keldi. Bu boradagi vazifalarning samaradorligini oshirish uchun boshqa etakchi tashkilotlar ham o‘zlarining munosib hissalarini qo‘shmog‘i lozim. Birinchidan, qizlarning yosh turmushga chiqishlariga bir oz bo‘lsada barham berish zarurdir. Bunga fiziologik nuqtai nazardan yondashadigan bo‘lsak, qizlarning yoshiga etmasdan turmushga chiqishlari oqibatida ko‘pgina (patologik) kasalliklar kelib chiqadi. Organizmi jismoniy etilmagan qizlarning farzandlari ham jismonan to‘liq sog‘lom bo‘lib tug‘ilmaydi. Chunki qizlardagi asosan tos suyaklarining to‘liq etilmaganligi oqibatida ko‘pchilik qizlarda birinchi tug‘ruqdan keyin qaddi qomatining buzilish hollari ko‘p uchraydi. Onalar salomatligi kelajak avlodning ham jismonan, ham ma‘nan sog‘lom bo‘lib voyaga etishida muhim ro‘l o‘ynaydi. Bizga ma‘lumki, go‘dak tug‘ilish davridan to balog‘atga etish davrigacha onaning nazorati ostida bo‘ladi. Bugingi kunda yosh onalarning ko‘pchiligi tajribasiz. Yuqorida ta‘kidlaganimizdek, bunga ularning yosh turmush qurishlari, organizm tug‘ish jarayoniga tayyor emasligi va qizlarning jismonan to‘liq sog‘lom emasligi sabab bo‘ladi.

Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullangan qizlarda turmush qurgandan so‘ng bolaning sog‘lom tug‘ilishida muammolar kuzatilmaydi. Shuningdek, onaning jismoniy tarbiya va sport sirlaridan ozmi ko‘pmi xabari bo‘ladi. Ona bolani qanday qilib tarbiya qilishni, jismoniy mashqlar va massajni qay vaqtda qay tarzda qo‘llash sirlaridan boxabar bo‘ladi. Vaholanki, sog‘lom onadan sog‘lom bola tug‘iladi va bolaning to‘g‘ri tarbiya topishiga shubha tug‘ilmaydi. Farzandning jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanishida ona qanchalik muhimligini asoslab o‘tirishning hojati yo‘q, chunki tarbiya jarayonida onalarning o‘rni beqiyosligini ta’kidlash joiz [37].

Ayollarni jismoniy tarbiya va sportga kengroq jalb qilish hozirda mamlakatimizda eng dolzarb muammolardan sanaladi. Shu sababli biz yoshlarimizni sog‘lom turmush kechirishga, sog‘lom fikrlashga tarbiyalashimiz zarurdir.

1.3. Xotin-qizlar sportini rivojlantirish orqali jismoniy-estetik madaniyatini takomillashtirish xususiyatlari

Mamlakatimiz mustaqillikka erishgandan keyin yurtimizda hamma sohalarda o‘shishga erishdi. Davlatimizning millatlararo hamjihatlik hamda jamiyatni rivojlantirish yo‘lda amalga oshirayotgan islohatlari davlatimiz nufuzini yanada ko‘tardi va salohiyatini oshirdi.

Respublikamizda “2014-2018 yillarda O‘zbekistonda aholining reproduktiv salomatligini yanada mustahkamlash, onalar, bolalar va o‘smirlar sog‘lig‘ini muhofaza qilish borasidagi davlat dasturi to‘g‘risida”⁹ PQ-2221- sonli Qarori ijrosini ta’minlash maqsadida hududiy xotin-qizlar qo‘mitasi, Sog‘liqni saqlash vazirligining “Talaba - qizlar o‘rtasida tibbiy madaniyatni yuksaltirish bo‘yicha hamkorlik” kompleks rejasi asosida barcha soha shifokorlari bilan “Oila huquqini

⁹

<https://buxdu.uz/media/maqola/%E2%80%9CXotin%20%E2%80%93%20qizlar%20sporti%20imkoniyatlar%20va%20istiqbollar%E2%80%9D.pdf>

bilasizmi”, “Nikoh va qarindosh-urug‘chilik”, “Kelajak ustunlari uchun mas’ulsiz”, “Ayollar taraqqiyotga ergashib emas, undan o‘zib yashaydilar” mavzulari doirasida xotin-qizlar faoliyatini yaxshilash borasida amaliy ishlar tashkil etilib kelinmoqda. “Sportchi xotin-qizlarimiz O‘zbekistonni dunyoga tanitadi” mavzusida oliy ta’lim muassasalarida ta’lim olayotgan sportchi talaba qizlar bilan Vazirlar Kengashining ma’sul xodimlari, xotin-qizlar qo‘mitasi raisining uchrashuvi tashkil etildi. Xotin-qizlar ortasida sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilish, ularni ommaviy sport tadbirlariga jalb etish maqsadida “Jismoniy barkamollik-sog‘lom tafakkur, sog‘lom kelajak” dasturi asosida universitet professor-o‘qituvchi xotin-qizlari o‘rtasida “Biz sog‘lom turmush tarafdorimiz” shiori ostida “Xotin-qizlar spartakiadasi” o‘tkazildi. Ushbu musobaqalardan ko‘zlangan asosiy maqsad professor-o‘qituvchi xotin-qizlar o‘rtasida sportni ommalashtirish, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib etish, mamlakatimizda xotin-qizlar sporti uchun yaratilgan imkoniyatlardan oqilona foydalanishdan iborat[38].

Qo‘mita qoshida tashkil etilgan “Orasta qizlar” to‘garagi a’zolari tomonidan “Shaxs gigiyenasining inson hayotida tutgan o‘rni” mavzusida davra suhbatlari, “Ekologiya, sog‘lom ona va sog‘lom avlod muammosi” mavzusida debat tashkil etildi. Talabalar turar joylarida obodonlashtirish, ko‘kalamzorlashtirish va ozodalikni ta’minlash maqsadida “Eng namunali qizlar xonasi”, “Eng shinam xona” tanlovlari e’lon qilindi, uning mazmun-mohiyati talabalar turar joyida turuvchi qizlarga tushuntirildi. Hozirda, yuqori natijalar ko‘rsatib, Davlatimiz nomini ulug‘layotgan sportchi yigitlarimiz bilan bir safda, sportchi qizlarimiz ham sportning ko‘plab turlarida o‘z kuchlarini sinab kelishmoqda va bunda ular chempionlar shoxsupasini egallab kelmoqda. Bu mehnat va yutuqlari davlatimiz tomonidan munosib baholanmoqda. Ular “O‘zbekiston iftixori” va “Zulfiyaxonim” degan yuksak davlat mukofotlariga ega bo‘lishyapti. Keyingi yillarda sportchi qizlarimiz chet mamlakatlarga sport musobaqalariga tez-tez borib kelishmoqdalar. Bularning negizida Respublikamizda xotin-qizlar jismoniy

tarbiyasi va sportining rivojlanishiga katta shart-sharoitlar yaratilganligi masalasi diqqat e'tiborimizda. Chunki, o'tgan har bir yilga yurtboshimiz tomonidan "Ayollar yili", "Sog'lom avlod yili", "Ona va bola yili", "Sihat-salomatlik yili", "Yoshlar yili" va "Yoshlarni qo'llab-quvvatlash va aholi salomatligini mustahkamlash yili" deb atalishining zahirida ham Mamlakatimizda xotin-qizlar va yoshlar sportiga katta e'tibor berilishida ulkan ma'no va mazmun mujassam ekanligi ma'lum. Sportning qaysi bir turi bo'lmasin, g'oliblar safida qizlarimiz ham o'zlarini ko'rsatib kelmoqdalar. Bugun mamlakatimizning turli chekkalarida, hattoki olis qishloqlarda ham xotin-qizlar sportini rivojlantirishga katta e'tibor qaratilgan. Hududlarda zamonaviy sport inshootlari, gimnastika zallari qurilib, yoshlar ixtiyoriga berilmoqda. Qizlarni ommaviy sport tadbirlariga keng jalb etishda samarali chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Davlatimiz rahbari tomonidan chiqarilayotgan qaror va farmonlarda ham xotin-qizlar sportini rivojlantirishga keng e'tibor qaratilayotganligi buning amaliy isbotidir.

Jumladan, ayol murabbiylar uchun ham imkoniyatlar eshigining keng ochilganligi bu borada yanada ko'proq muvaffaqiyatlarga erishish mumkinligini ko'rsatmoqda. Qizlarni jismoniy-estetik rivojlantirish uchun sportning nafis turi bo'lgan gimnastikadan tortib, qilichbozlik, tennis, badminton, kurash, dzyudo, sambo, voleybol va basketbol kabi turlari bo'yicha ham hech qanday yigitlardan qolishmasligini isbotlayotgan qizlarni e'tirof etishimiz joiz. Bundan ko'rinib turibdiki, Respublikamizda xotin-qizlar jismoniy tarbiyasi hamda sportining rivojlanishi jismoniy barkamollikka erishish, sog'lom avlodni voyaga etkazishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi [38].

2022-yil 28-yanvarda Prezidentimizning "2022-2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida"gi PF-60-son Farmoni qabul qilindi. Ushbu Farmonning 67-maqsadida quydagilar bayon qilingan.

Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shugʻullanadigan aholi sonini 2026 yilda 33 foizga chiqarish;¹⁰

Respublika yoshlari oʻrtasida milliy sport turlarini ommalashtirish;

Oʻzbekistonda sportning ommaviyligini oshirish maqsadida milliy sport turlari va xalq oʻyinlarini rivojlantirish;

Yurtimizning chekka hududlari va qishloqlarida sogʻlomlashtirish ishlarini yanada rivojlantirish;

Barpo etiladigan har bir «Yashil hudud»da yugurish, velosipedda harakatlanish uchun «Salomatlik yoʻlaklari» hamda badminton, stritbol va vorkaut maydonchalarini tashkil etish;

Vazirlik, idora hamda tashkilotlar xodimlarini va aholini sport tadbirlariga jalb qilish, ular oʻrtasida musobaqalar tashkil qilish;

Milliy olimpiada sport oʻyinlarini oʻtkazish dasturini ishlab chiqish va amalga oshirish;

Sport oʻyinlari oʻtkaziladigan sport obyektlari infratuzilmasini yaxshilash va zarur sport inventarlari bilan jihozlash;

Milliy olimpiada oʻyinlarini yuqori darajada tashkil etish hamda gʻolib va sovrindorlarni munosib ragʻbatlantirish;

Milliy olimpiada oʻyinlariga tayyorgarlik ishlarining borishini OAVlari orqali, shu jumladan Internet jahon axborot tarmogʻida keng yoritishini tashkil etish;

Oʻzbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti hamda uning filiallariga qabul koʻrsatkichlarini oshirish hisobiga faoliyat yuritayotgan oliy maʼlumotli trenerlarning amaldagi 54 foizlik ulushini 2022 yilda 62 foizga, 2026 yilda 85 foizga oshirish;¹¹

¹⁰ https://fergana.uz/uploads/01/-60_28.01.2022.pdf

¹¹ https://fergana.uz/uploads/01/-60_28.01.2022.pdf

Shuningdek, Farmonning 69-maqsadida xotin-qizlarni har tomonlama qo‘llab-quvvatlash, ularning jamiyat hayotidagi faol ishtirokini ta‘minlash nazarda tutilgan¹².

Jamiyatda xotin-qizlarga tazyiq va zo‘ravonlikka nisbatan murosasizlik muhitini yaratish, xotin-qizlarning huquqlari va qonuniy manfaatlarini ta‘minlash;

Gender tenglikni ta‘minlash siyosatini davom ettirish, xotin-qizlarning ijtimoiy-siyosiy faolligini oshirish, ularni qo‘llab-quvvatlashga doir islohotlarni amalga oshirish;

Xotin-qizlarning ta‘lim va kasbiy ko‘nikmalar olishlari, munosib ish topishlariga har tomonlama ko‘maklashish, tadbirkorligini qo‘llab-quvvatlash, iqtidorli yosh xotin-qizlarni aniqlash va ularning qobiliyatlarini to‘g‘ri yo‘naltirish;

Hududlarda, ayniqsa, qishloqlarda xotin-qizlarga ko‘rsatiladigan tibbiy-ijtimoiy xizmatlar sifatini, ular o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini ta‘minlash borasidagi ishlar samaradorligini oshirish;

Turar joyga muhtoj xotin-qizlarni uy-joy bilan ta‘minlash, turmush va mehnat sharoitlarini yaxshilash, daromadlarini ko‘paytirish borasida tizimli chora-tadbirlarni belgilash;

Og‘ir ijtimoiy ahvolga tushib qolgan xotin-qizlarga ijtimoiy-huquqiy, psixologik yordam ko‘rsatish, ularni manzilli qo‘llab-quvvatlash;

«Ayollar daftari» bilan manzilli ishlash, mutasaddi tashkilotlar tomonidan xotin-qizlarning muammolari o‘z vaqtida bartaraf etilishi ustidan jamoatchilik nazoratini amalga oshirish¹³.

Ushbu maqsadlardan ko‘zlangan maqsad barcha sohada faoliyat yuritayotgan xotin-qizlarni jismoniy-etetik tarbiyalash, ularning bandligini ta‘minlash qatorida sportni yosh avlodning sog‘lom turmush tarzi shakllanishining

¹² https://fergana.uz/uploads/01/-60_28.01.2022.pdf

¹³ https://fergana.uz/uploads/01/-60_28.01.2022.pdf

muhim omili sifatida keng targ'ib qilishni hisobga olgan holda, qizlarni sport bilan doimiy 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 (to'garaklarni) ochish bo'yicha aniq chora-tadbirlar rejasini ishlab chiqish va tatbiq etish masalalari qo'yildi.

Yurtimiz rahbari bugungi kunda sport turlarining izchil rivojlanib borayotganligini, ayniqsa, qizlarni sportga jalb etish masalasi alohida e'tiborga molik ekanligini alohida ta'kidladi.

Jumladan, xotin-qizlar sportining bir qancha turlarini rivojlantirishning o'ziga xos xususiyatlari haqida to'xtalib o'tmoqchimiz.

Xotin-qizlar sporti

- ✓ Badiiy gimnastika
- ✓ Yengil atletika
- ✓ Tennis
- ✓ Taekvando
- ✓ Ayollar futboli
- ✓ Sport gimnastikasi

“Badiiy gimnastika”ning - 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, qizlarni jismoniy-estetik tarbiyalash, sog'lom onalarni tayyorlash, sog'lom zurriyotni dunyoga keltirish, ularni

parvarishlash, onalik hamda bolalikni muhofaza qilish, millat genofondini sog'lomlashtirishda muhim ahamiyat sanaladi.

“Yengil atletika” - sportning eng ommaviy turi hisoblanadi. Umumiy ta'lim maktabi, oliy va o'rta maxsus bilim yurtlarining jismoniy tarbiya fani o'quv dasturiga kiritilgan. Yengil atletika mashg'uloti organizmning hamma to'qima va a'zolariga, birinchi navbatda, tayanch-harakatlanish apparatiga, nafas olish va yurak qon-tomir tizimining faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Yengil atletika tarkibiga yurish, yugurish, sakrash, irg'itish, uloqtirish va ko'b kurash kabilar kiradi. Yengil atletikachining ovqatlanishi umumiy gigienik qoidalarni hisobga olgan holda tashkil etiladi. Kichik va o'rta masofaga yuguruvchilar, shuningdek, sakrovchilar va irg'ituvchilarning ovqati tarkibida go'sht, baliq, tuxum, pishloq, sut va sut mahsulotlari etarli miqdorda bo'lishi lozim. Mashg'ulot o'tkaziladigan joy chiqindi gazlar, changlar bilan ifloslantiradigan korxonalaridan uzoqda va ko'kalamzorlashtirilgan bo'lishi kerak. Katta va o'ta katta masofalarga sportcha yurishi, marafon yugurish mashqlari shahardan tashqari, transport qatnovi kam joylarda o'tishiga e'tibor qaratish lozim. Yengil atletika mashg'ulotlari sportning hamma harakatlari sifatini takomillashtirishga sharoit yaratadi.

“Tennis” - o'z navbatida juda qiziqarli va yuksak mahorat talab qiluvchi sport turidir. So'nggi yillarda, ayniqsa, Vatanimiz istiqlolga erishgandan keyin O'zbekistonda tennisning taraqqiyoti keng tus ola boshladi.

“Taekvando” so'zi - haqiqatni izlash yoki haqiqatgo'y bo'l deb tushuniladi. O'zingni o'rgan va sen borliqni his qilasan - taekvando ana shu falsafa asosiga qurilgan.

“Ayollar futboli” - sportning ommaviy turi hisoblanadi. Ayollar futboli organizmning hamma to'qima va a'zolariga, birinchi navbatda, tayanch harakatlanish apparatiga, nafas olish va yurak qon-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 soʻzdan olingan boʻlib, “mashq qildiraman” degan maʼnoni bildiradi. Gimnastika mashgʻulotlari sogʻliqni mustahkamlash va muskul tizimining rivojlanishida muhim roʻl oʻynaydi¹⁴. Gimnastika mashgʻulotlari bilan shugʻullanish jarayonida odam bajarishi mumkin boʻlgan hamma harakatlarning sifati, harakatlanish muvozanati, ayniqsa, vestibulyar apparatning funksiyasi takomillashadi. Gimnastika mashgʻulotlaridan jismoniy tarbiyaning muhim vazifalarini hal etish uchun foydalaniladi. Jumladan, gigienik gimnastika sogʻlomlashtirish ahamiyatiga ega, shuningdek, odamning ish olib bajarish qobiliyatini oshirishga sharoit yaratadi. Ishlab chiqarish gimnastikasi mehnat unumdorligining oshirilishiga imkon yaratadi, charchashning oldini oladi. Davolash gimnastikasi turli xil kasalliklarni va shikastlanishlarni davolashda qoʻllaniladi. Gimnastika mashgʻulotlari sportning deyarli hamma turida - tananing turli sohalari (boʻyin, elka, tirsak, panja, son-chanoq, tizza, boldir-tovon va h.k.) muskullari, suyaklari, boʻgʻin paylari chiniqishida keng qoʻllaniladi. Buyuk bobomiz Abu Ali ibn Sinoning butun olamga mashhur “Tib qonunlari” nomli asarida gimnastika mashqlarining ahamiyatini alohida taʼkidlab oʻtgan. Shuni eʼtiborga olgan holda, gimnastika mashqlarini gigienik taʼminlashda shaxsiy gigiena, kun taptibi, chiniqtirish, ovqatlanish, kiyim va poyabzallar, sport inshootlarining gigienik talabga mosligini toʻgʻri tashkil etish zarur. Gimnastning shaxsiy gigienasi - sportning boshqa turlari bilan shugʻullanuvchilar gigienaning umumiy qoidalariga muvofiq tashkil etiladi. Gimnastning mashgʻulotlari aksariyat sport zalida oʻtkaziladi. Demak, gimnastning koʻp vaqti bino ichida oʻtadi. Shu bois gimnast organizmini tashqi muhitning turli xil taʼsiriga chiniqtirishga alohida eʼtibor qaratish lozim. Gimnastika mashgʻulotlarining xilma-xilligi. Turli xil sharoitlarda ularni bajarish mumkinligi, yoshidan qatʼiy nazar, barcha odamlar shugʻullanishi uchun qulay hisoblanadi. Gimnastika maktab, oliy va oʻrta maxsus bilim yurtlarining jismoniy tarbiya fani oʻquv dasturiga kiritilgan. Davlat

¹⁴ <https://library.ziyounet.uz/uz/book/download/49123>

tomonidan ko'rsatilayotgan bunday e'tibor barcha davlat va nodavlat tashkilotlari, ta'lim muassasalari, sport maktablari, soha xodimlari, shu bilan birga, ota-onalar oldiga katta mas'uliyat hamda quyidagi vazifalarni yuklaydi:

- ✓ xotin-qizlarimizni ommaviy sportga keng jalb qilish, sportning xohlagan turi bilan muntazam shug'ullanishlarini ta'minlash maqsadida ota-onalar orasida targ'ibot-tashviqot ishlarini amalga oshirish;

- ✓ sportning inson salomatligiga foydasi va uning o'ziga xos xususiyatlari haqida qizlarimizga batafsil ma'lumot berishga qaratilgan uslubiy qo'llanmalar va bukletlarni chop etish va tarqatish orqali qizlarning sportga bo'lgan qiziqishlarini yanada oshirish;

- ✓ maktabgacha ta'lim tashkilotlaridan boshlab bir nechta sport turlari bo'yicha to'garaklarning muntazam ravishda faoliyat olib borishlarini ta'minlash;

- ✓ ushbu to'garaklarga malakali mutaxassislarni qamrab olish;

- ✓ to'garak a'zolari bilan sport turlaridan Respublika va Xalqaro musobaqalarida g'olib va sovrindor bo'lgan sport ustalari va chempionlar bilan mashg'ulotlar, davra suhbatlari, mahorat darslarini tashkil etish;

- ✓ xotin-qizlarning sport yo'nalishlaridagi ta'lim muassasalarida o'qishga bo'lgan qiziqishlarini yanada oshirish;

- ✓ sportchi qizlarning erishayotgan yutuqlari va joylarda sportni rivojlantirish borasida amalga oshirilayotgan ishlar, yaratilgan shart-sharoitlarni OAVlari orqali kengroq yoritib borish;

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

Bu esa yosh avlodning sog'lom, ma'naviy va jismoniy jihatdan etuk bo'lishi; - milliy g'urur hamda iftixor tuyg'usining shakllanishi; - ularda vatanparvarlik tuyg'usining ortishi; - yosh avlodda jismoniy tarbiya hamda sportga mehr-muhabbat hissining oshishi; - yoshlarning sog'lom turmush kechirishini ta'minlashda yordam beradi.

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

Bob bo'yicha xulosa

Mustaqilligimizning ilk davrlaridan boshlab yurtimizda barcha sohalar kabi jismoniy tarbiya va sport sohasida ham o'sishga erishildi. Davlatimizda jamiyatni rivojlantirish yo'lida amalga oshirilayotgan islohatlar Mamlakatimiz salohiyatini xalqaro miqyosda yanada ko'tardi. Bu tashabbusni ijodiy hal etish masalasi Prezidentimiz Shavkat Miromonovich Mirziyoyevning nutq va ma'ruzalarida, shaxsni barkamol etib rivojlantirishga bag'ishlangan asarlarida hamda bugungi kunda olib borayotgan islohotlarida o'z aksini topmoqda. So'nggi davrlarda jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanayotgan xotin-qizlarimiz hajmi kundankunga oshayapti. Endilikda bu xotin-qizlarimiz nafaqat Respublika, balki, Xalqaro va Jahon miqyosidagi sport bellashuvlarida qatnashib kelmoqda. Barchaga ma'lum, biz erishayotgan natijalarimizda xotin-qizlarimizning ham munosib hissasi bor. Bu iqtisodiyot sohasimi, ta'lim-tarbiya sohasimi, ilm-fan sohasimi, sog'liqni saqlash buladimi, madaniyat va sport sohalarida bo'ladimi - barchasida xotin-qizlarimizning o'rni borligini sezib turish mumkin. Shu bois ham davlatimizda xotin-qizlarimizning jamiyatdagi o'rnini yanada oshirishga, mustahkamlashga, salomatligini yaxshilashga, onalik va bolalikni himoya qilishga alohida ahamiyat berilgan.

1. Respublikamizda ishlab chiqilgan uzoq muddatli davlat dasturlarining bosqichma-bosqich amalga oshirilayotganligi, aholi o'rtasida salomatlikni mustahkamlashga qaratilgan ishlar ijtimoiy-iqtisodiy, ma'naviy-madaniy imkoniyatlarning shakllanishiga zamin yaratmoqda. Davlat rahbarining odilona siyosati bilan millat genofondini shakllantirish hamda barkamol avlodni vujudga

keltirish vositasi bo'lgan jismoniy tarbiya va sport tobora istiqloq g'oyasining "Strategik" tizimiga aylanib bormoqda.

2. So'nggi yillarda xotin-qizlar orasida jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish hamda ularni estetik tarbiyalash bugungi kunimizning dolzarb masalalaridan biriga aylangan. Estetik ta'lim va tarbiya - tarbiyaning boshqa shakllari kabi o'z diqqat-e'tiborini yakka shaxs hamda ijtimoiy guruhga qaratib, umuminsoniy hamda milliy qadriyatlarimizni qaror toptirishga xizmat qiladi. Tarbiya, umuman, har qanday inson ongiga, his-tuyg'ulariga, tasavvuriga, dunyoqarashiga, xatti-harakatiga, xulq-atvoriga ta'sir o'tkazishni o'z oldiga maqsad hamda vazifa qilib qo'yadi.

3. Estetik tarbiya, eng avvalo, xotin-qizlarning estetik didlari shakllanishiga o'zining katta ta'sirini o'tkazadi. Shaxsning o'zligi uning estetik didi orqali vujudga keladi. Estetik didda xotin-qizlarning aqliy hamda hissiy dunyosi, talab-ehtiyojlari, orzu-umidlari, maqsad va manfaatlari ro'yobga chiqishida ifodalanadi. Did faqat kayfiyat baholarigina emas, balki inson faoliyati natijalari vositasida ham ifoda topadi. Xotin-qizlar faoliyatining barcha natijalarida uning didi aks etadi.

4. Estetik tarbiya xotin-qizlarning talab-ehtiyojlarida muayyan mezon tuyg'usi ham mavjud bo'lishini anglatadi, bu mezon tuyg'usi shaxsiy ehtiyojni jamiyat ehtiyoji bilan mutanosib tarzda qo'shib olib borishni taqozo etadi. Ana shu mezon asosida etuklikka erishish estetik tarbiyaning eng muhim vazifalaridan biri sanaladi. Mamlakatimizning mustaqil davlat sifatidagi taraqqiyotining hozirgi davrida estetik tarbiyaning o'rni yanada yuksalmoqda.

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

II-BOB. XOTIN-QIZLAR SPORTINI RIVOJLANTIRISHDA JISMONIY-ESTETIK MADANIYATINI TAKOMILLASHTIRISH MAZMUNI, MEXANIZMI VA BOSQICHLARI

2.1. Xotin-qizlarning jismoniy-estetik madaniyatini takomil- lashtirishda yurtimizdagi uch bosqichli sport musobaqalarining o‘rni va ahamiyati

Tarixdan ma'lumki, o'tmishda ayollar va erkaklar teng huquqlilik bo'lmagan. Bu masala azaldan olimlar va faylasuflar tomonidan turlicha talqin qilingan va bahsli munozaralarga sabab bo'lgan. Erkaklar va ayollar tengligi g'oyasini ilk bor faylasuf Antifont o'z asarlarida bayon qilar ekan, «Tabiat barchani: ayollarni ham, erkaklarni ham teng qilib yaratadi, lekin odamlar insonlarni tengsiz holatga soluvchi qonunlarni ishlab chiqishadi»¹⁵, deya ta'kidlagan.

1791-yilda Olimpiya De Guj aforligida tayyorlangan fuqarolik hamda ayol huquqi deklaratsiyasida birinchi marta ayollarning erkin fikrlash hamda o'z fikrini aytish huquqiga ega ekanligini ochiq e'tirof etgan. O'sha davrda boshlangan amaliy qadamlar 1968 yilga kelib AQSHlik psixolog olim Robert Stoller tomonidan fanga "Gender" atamasi kiritilishi bilan yangi bosqichga ko'tarildi. "Jins" ma'nosini bildiradigan "Gender" tushunchasi, avvalo, erkak va ayol munosabatlarining ijtimoiy-psixologik hamda siyosiy, huquqiy va iqtisodiy sohalarini qamrab oladi [38, 104].

XX asr o'rtalariga kelib dunyoda gender masalasiga o'zgacha e'tibor qaratildi. O'tgan asrning 80-yillaridan boshlab keng tarqalgan bu atama ayol va erkaklarning fe'l-atvori, jinsiga xos xislatlari, hayot tarzi, fikr va intilishlarini o'zida aks ettiradi. Shu sababdan, gender ayol va erkak o'rtasidagi aloqalarning jamiyatdagi ko'rinishini, ayollarning davlat va jamiyat boshqaruvidagi

¹⁵ <https://yuz.uz/news/yangilanayotgan-ozbekistonda-gender-tenglikning-huquqiy-asoslari>

ishtirokining qay darajada ekanligini namoyon qiladi va ayollarning erkaklar bilan teng huquqli hamda jamiyatdagi o'rnini belgilab berdi.

Asrning so'ngi 10-yilligigi kelib esa gender masalasi bilan shug'ullanadigan Xalqaro tashkilot tuzish bo'yicha BMTga a'zo davlatlar tomonidan murojaatlar tusha boshladi. Qohira shahrida 1994-yilda BMTga a'zo davlatlardan 10 000 dan ortiq vakillar ishtirok etgan axloqshunoslik bo'yicha Xalqaro anjumanda BMTning gender tengligi va ayollarning huquq hamda imkoniyatlarini kengaytirish tashkilotini tashkil etish taklifi ishtirokchilar tomonidan maqullandi. Shundan keyin faoliyat ko'rsatib kelayotgan BMTning gender tengligi hamda ayollarning huquq va imkoniyatlarini kengaytirish tashkiloti BMTga a'zo bo'lgan davlatlarga gender tengligini o'rnatishga Xalqaro andozalarni hayotga tatbiq qilishda tegishli qonun hamda dasturlarni ishlab chiqish va ularni amalga oshirishda katta yordam beradi [104].

O'zbekiston Respublikasi Konstitusiyasida ham inson qadr-qimmatini yuqori darajada e'tirof etilib, gender tengligi masalasiga alohida urg'u berilgan. Jumladan, bosh qomusimizning 46-moddasida «Xotin-qizlar va erkaklar teng huquqlidirlar», deb belgilangan. Hozirda Mamlakatimizda ayollar jamiyatning faol a'zosi sifatida barcha sohalarda ishtirok etish huquqiy kafolatlangan [1].

Prezidentimizning beshta muhim tashabbusida, ya'ni beshinchi tashabbusda xotin-qizlarni ish bilan ta'minlash masalalari nazarda tutiladi hamda ayollarning jamiyatdagi teng huquqliligini ta'minlash va ularni qo'llab-quvvatlashga alohida e'tibor qaratilgan. Bu esa barqaror hamda jadal sur'atlar bilan rivojlanish yo'lida dadil odimlayotgan mamlakatimizning jahon hamjamiyatidagi mavqeining yanada oshishiga xizmat qiladi.

Jahonda hozirgi vaqtda sportda xotin-qizlarni har tomonlama rivojlantirish asosida ularning salomatligini mustahkamlash, sog'lom turmush tarziga odatlantirish va ijtimoiylashtirish hamda sport musobaqalari yordamida muayyan xalq va mamlakatni jahonga tanitish, ularning yutuqlarini targ'ib qilish vositasi sifatida e'tirof etilmoqda.

Respublikamizda uzluksiz tarzda o'tkazilib kelinayotgan "Umid nihollari", "Barkamol avlod" hamda "Universiada" sport o'yinlari yosh avlodni sportga yanada qiziqtirish, sog'lom turmush tarzini ommalashtirish, yoshlar qalbida istiqloq g'oyalariga sadoqat, milliy g'urur va iftixor tuyg'ularini kamol toptirish, buyuk ajdodlarimizning mardlik va jasurlik an'analarini munosib davom ettirishda muhim omil sifatida xizmat qilib kelmoqda. Ushbu kichik "Olimpiya" o'yinlari deb atalmish musobaqada o'g'il bolalarimiz bilan bir safda qizlarimizning turishi bizni quvontiradi.

Davlat rahbarimizning odilona siyosati bilan millat genefondini mustahkamlash va barkamol avlodni tarbiyalashning asosi bo'lgan jismoniy tarbiya va sport sohasi davlatimizning "Strategik" vositasiga aylanib bormoqda. Yurtboshimiz tomonidan har bir yilga atamalar berish an'anaga aylangan va shu tariqa ishlab chiqilgan davlat dasturlari hamda chora-tadbirlarini izchillik bilan bosqichma-bosqich amalga oshirish nazarda tutilgan. Bu tadbirlarini o'tkazishdan maqsad xalqning reproduktiv salomatligini mustahkamlash, sog'lom hayot kechirishni yaxshilashdan iboratdir.

Qizlarni sportga qiziqtirish, ularning ommaviy sport bilan doimiy ravishda shug'ullanishlari uchun munosib shart-sharoitlar yaratish, xotin-qizlar sportini rivojlantirishning asosiy yo'nalishini belgilab berdi. Yurtboshimiz rahnomaligida hayotga tatbiq etilib kelingan «Sog'lom ona - sog'lom bola» maqsadli dasturini amalga oshirishda xotin-qizlarni sportga keng jalb qilish masalasi alohida o'rin egallaydi. 2011-yil Toshkent shahrida o'tkazilgan «O'zbekistonda ona va bola salomatligini muhofaza qilishning milliy modeli «Sog'lom ona-sog'lom bola» mavzusida o'tkazilgan xalqaro simpoziumda O'zbekiston Respublikasida salomatlikni mustahkamlashda eng asosiy o'rinni egallovchi sohaning biri, sport ya'ni sportga alohida e'tibor qaratilganligi yer yuzlik sog'liqni saqlash tashkiloti bo'lgan YUNISEF va boshqa xalqaro tashkilotlar tomonidan yuqori baholashgan[104].

Xotin-qizlarning jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishlari ularning faqatgina salomatliklariga tasir ko'rsatibgina qolmasdan, shu bilan birga qaddi-qomati to'g'ri bo'lishida, yurish-turishida ham o'ta muhim ekanligini ba'zi ota-onalar ham ta'kidlamoqdalar. Qizlarimizning ana shunday sog'lom bo'lib voyaga yetishi ertangi kunimizning kelajagi bo'lgan barkamol avlodni tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sport eng samarali sohalardan biri hisoblanadi.

Yuqoridagi aytib o'tilgan misollardan kelib chiqib, Respublikamizda har yili o'tkazish an'anaga aylangan uch bosqichli sport musobaqalari bo'lgan "Umid nihollari", "Barkamol avlod" hamda "Universiada" sport o'yinlari mamlakatimiz bayrog'ini balandlarga ko'taradigan, davlatimiz nomi, oru-nomus uchun kurashadigan mahoratli sportchilarni tarbiyalab chiqarishda o'ziga xos maktab vazifasini o'tamoqda.

G.Utepbergenov va A.Qayipovlar o'zlarining "On u'shinshi orinnan chempionliqqa shekem" nomli yozgan kitobchasida Qoraqalpog'istonlik voleybolchi qizlarimizning hozirgi kungacha bo'lgan mashaqqat va mehnatlarini to'liq o'zida aks ettirgan [135]. Uch bosqichli sport o'yinlarining uchinchi bo'g'ini bo'lgan "Universiada" sport musobaqalarida va O'zbekiston Respublikasi "Talaba" sport jamiyatining bir necha marta g'olibi bo'lgan jamoani tayyorlashda o'rni beqiyos ustoz haqida kitobchada quyidagicha bayon qilingan. Respublikamiz sportining voleybol turi bo'yicha oltin harflar bilan yoziladigan yutuqlar Qoraqalpog'iston Respublikasiga xizmat ko'rsatgan murabbiy, yoshligida Qoraqalpog'iston va O'zbekiston terma jamoalarida yurtimiz sha'ni uchun kurashgan voleybolchi Azat Kazakov murabbiylik qilib kelmoqda. Uning tayyorlagan qizlar jamoasi erishgan yutuqlari haqida aytib o'tish o'rinlidir. Bu yutuqlar aytishga ason tuyilgani bilan uning tagida qancha mehnat va mashaqqat yotganligini ustozning o'zi ich-ichidan sezadi. 2003-yil yangi tashkil etilgan jamoa bilan Azat Kazakov O'zbekiston Respublikasi "Talaba" sport jamiyatining ochiq chempionatiga qatnashib, 14 ta jamoa ichida 13-o'rinda kelgan edi. Tinimsiz izlanishlar, muntazam shug'ullanishlar, mahorat to'plash maqsadida

o'tkazilgan o'rtoqlik uchrashuvlar natijasida A.Kazakov jamoasining mahorati potensialini oshirishga erishdi. U tayyorlagan qizlar jamoasi 2004-yilgi Samarqand shahrida o'tkazilgan "Universiada" sport musobaqasida qatnashdi. Bu musobaqada jamoamiz o'z natijasini ikki pog'onaga ko'tarib, 11-o'rinni egalladi. Shu yil oxirida o'tkazilgan O'zbekiston Respublikasi "Talaba" sport jamiyatining ochiq chempionatiga yo'l olgan A.Kazakovning qizlar jamoasi o'z natijalarini yana ikki-uch pog'onaga ko'tarishni niyat qilib qo'ydi. Bosib o'tilgan mashaqqat va mehnatlar evaziga "Universiada" o'yinlarida 1-o'rinni egallagan Samarqand viloyati va 2-o'rinni egallagan Namangan viloyati jamoalariga hech qanday imkoniyat qoldirmasdan, 3:0 hisobi bilan, 3-o'rinni egallagan Toshkent shahri jamoasini 3:1 hisobi bilan yutib chiqib, jamoamiz birdaniga 10 ta daraja yuqoriga ko'tarilib, 4-o'rinni egallashga erishdi. Bu natija faxrli o'rin bo'lmasada, trener va jamoaning o'zlariga bo'lgan ishonchini kuchaytirdi. Ikki yil ichida 10 ta jamoadan oldinga chiqib ketishning o'zi ham bo'lmaydi, buning tagida qancha tinimsiz mashg'ulotlar, tinimsiz izlanishlar va qancha peshona ter to'kishlar borligini hamma ham unchalik seza olmaydi [135].

Mashg'ulotlarning uzluksiz olib borilishi natijasida talaba qizlar M.Yuldasheva, B.Avezova, G.Sadikova, G.Mirzaqulova, D.Qalilayeva, M.Qiriqbayeva va boshqa jamoa a'zolarining o'yin usullari, kombinatsiyalarni a'lo darajada bajarishlari ularni professional o'yinchilar darajasiga yaqinlashtira boshladi. Jamoa a'zolari bir-birini va ustozini baqir-chaqirishlarsiz, imo-ishorasi va ko'zlari nazari bilan tushunadigan bo'lishdilar. Trener sportchi qizlarga zamonaviy pedagogik metodlardan foydalangan holda muntazam mashg'ulotlar o'tkazib keldi.

Qoraqalpog'iston qizlar jamoasi 2005-yil O'zbekiston Respublikasi "Talaba" sport jamiyatining ochiq chempionatida o'z oldilariga bu musobaqada medal olishni maqsad qilib oldilar va ko'zlangan maqsadiga erishish uchun qo'shimcha mashg'ulotlar olib bordilar. Dono xalqimizda «Talaplig'a nur jawar» (*Intilganga toli yor*) degan so'z bor, qilingan mehnatlar, to'kilgan peshona terlar

evaziga, jamoamiz chempionlik zinasining eng yuqori cho‘qqisiga ko‘tarilib, oltin medal egalariga aylandilar. Sportchi qizlarimizning erishgan bu yutug‘i murabbiyning va jamoaning oldiga katta mas’uliyat yuklaydi. Qoraqalpog‘iston qizlar jamoasi 2006-yildan 2010-yillar davomida O‘zbekiston Respublikasi “Talaba” sport jamiyatining ochiq chempionati va kubok musobaqalarida birinchilikni qo‘ldan bermay kelgan.

Voleybolchi qizlarimiz 2004-yilgi Universiada o‘yinlarida 11-o‘rin bilan cheklangan bo‘lsalar, O‘zbekiston Respublikasi “Talaba” sport jamiyatining ochiq chempionati va kubogi musobaqalarida to‘plagan tajribasi asosida 2007-yil o‘tkazilgan “Universiada” o‘yinlarida yana g‘oliblikni qo‘lga kiritdi. Jamoaning shu ko‘rsatgan yaxshi natijalari uchun jamoa treneri A.Kazakovga «Qoraqalpog‘iston Respublikasiga xizmat ko‘rsatgan trener» davlat mukofoti berilgan edi. Qoraqalpoq voleybolchi qizlar jamoasi 2010-yil Andijonda, 2013-yil Buxoroda, 2016-yili Farg‘onada o‘tkazilgan “Universiada” o‘yinlarining hammasida final bosqichida qatnashib, faxrli o‘rinlarni egallab keldi. Qizlar jamoasining 2007-yilgi “Universiada” o‘yinlarida g‘olib bo‘lishi, jamoaning oliy liga jamoalari o‘rtasidagi O‘zbekiston chempionatiga va kubok o‘yinlariga qatnashish imkoniyatini yaratdi. O‘z imkoniyatlarini sinash maqsadida jamoa 2008-yil oliy liga jamoalari o‘rtasidagi O‘zbekiston chempionatiga va kubok o‘yinlariga qatnashib, 4-o‘rinni egallashga erishdi. Shu o‘yinlardagi xato va kamchiliklardan to‘g‘ri xulosa chiqarib, murabbiy, jamoani tayyorlashda mashg‘ulotlarni ikki-uch hissa oshirish kerakligini sezdi. Natijada 2009-yildan 2016-yillargacha barcha oliy liga jamoalari o‘rtasidagi O‘zbekiston chempionatida va kubogi o‘yinlarida kumush medallarga egalik qilib keldi[135].

Xotin-qizlar o‘rtasida voleybol bo‘yicha 2017-yil oliy liga jamoalari o‘rtasidagi O‘zbekiston chempionatiga 2016-yil 9-dekabr kuni start berilgan edi, 1-tur o‘yinlari Toshkent shahrida o‘tkazildi va 8ta jamoa o‘rtasida murosasiz kechgan bahslar natijasida A.Kazakov boshchiligidagi Respublikamizning qizlar jamoasi tur yakuni bo‘yicha turnir jadvalining 2-pog‘onasini band qildi. Bu

natijalardan qoniqmagan trener va jamoa tayyorgarlikni yanada kuchaytirdi, chempionatning 2017-yil 11-16-fevral kunlari Jizzaxda o'tkazilgan 2-turida, 11-16-mart kunlari Navoiydagi 3-turda va 15-20-aprel kunlari Nukusdagi 4-tur o'yinlarida ko'rsatgan natijalari asosida chempionatda oldinda ekanligini ko'rsatdi va 12-16-may kunlari Toshkent shahrida o'tkazilgan hal qiluvchi 5-turda chempionlik uchun Navoiy, Jizzax va Xorazm viloyatlarining terma jamoalari bilan kuch sinashib, bu turda jamoamiz Qoraqalpog'iston sport tarixida oltin harflar bilan yoziladigan natijani qo'lga kiritdi. Raqib jamoalarning hammasiga hech qanday imkoniyatni qoldirmay, 3:0 hisobi bilan yutib chiqib, Qoraqalpog'iston sportida yangi sahifa ochdi va birinchi marta voleybol sporti bo'yicha Qoraqalpog'iston terma jamoasi oliy liga jamoalari o'rtasida O'zbekiston chempioni bo'lish baxtiga sazovor bo'ldi. Jamoa a'zolari I.Nasratdinova, A.Joldasbayeva, B.Kayipnazarova va G.Nuranovalar O'zbekiston terma jamoasi safiga qabul qilingan bo'lsa, G.Yernazarova, G.Qulimbetova, G.Zakaryayeva va D.Madaminovalar yoshlar bo'yicha O'zbekiston terma jamoasi safiga qo'shildi. Jumladan, 14 ta sportchi qizlarimizga «O'zbekiston sport ustasi» darajasi berildi[135].

Shuningdek Qoraqalpog'iston Respublikasida suv sporti turlari ham yaxshi rivojlangan. Hozirgi kunda jami 7 ta yopiq basseyn mavjud bo'lib (*uning 5 tasi 11x25 metr o'lchamdagi basseyn, 1 tasi 25x50 metr o'lchamdagi basseyn va 1 ta basseyn 8x25 metr o'lchamda*) aholi va yoshlar salomatligi uchun xizmat ko'rsatib keladi.

Jumladan, Nukus shahrida, Respublika suv sport turlari bo'yicha ixtisoslashtirilgan BO'SMda 2 ta yopiq basseyn (*1 tasi 11x25 metr o'lchamda, 1 tasi 25x50 metr o'lchamdagi basseyn*), Nukus olimpiya zahiralari kollejida (*11x25 metr o'lchamdagi 1 ta basseyn*), Ellikqal'a tumanida 1 ta (*11x25 metr o'lchamdagi basseyn*), Beruniy tumanida 1 ta (*11x25 metr o'lchamdagi basseyn*), Xo'jayli tumanida 1 ta (*11x25 metr o'lchamdagi basseyn*), Qo'ng'iro't tumanida (*"Lokomotiv" Jismoniy tarbiya sport klubi*)1 ta basseyn mavjud.

Hozirgi kunda bu suzish basseynlarida jami 13 nafar trener-o'qituvchilar faoliyat ko'rsatmoqda, shundan 6 nafari ayollardir. Bu basseynlarda 650 ga yaqin yoshlar (shundan 320 ga yaqini qizlar) mashg'ulotlar olib borishadi. Bundan tashqari ushbu basseynlar mashg'ulotlardan bo'sh paytlarda haftasiga 385 nafar shug'ullanuvchilarga xizmat qilib keladi. Ushbu shug'ullanuvchilarning 31 nafari kam ta'minlangan oila farzandlaridir.

2017-yil 9-martda O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston sportchilarini 2020 yil Tokio (Yaponiya) shahrida bo'lib o'tadigan XXXII yozgi Olimpiya va XVI Paralimpiya o'yinlariga tayyorgarlik ko'rish haqida"gi PQ-2821-son Qarori ijrosini ta'minlash maqsadida Qoraqalpog'iston Respublikasining Hududiy Dasturiga kiritilgan Qarao'zak, Chimboy, Amudaryo tumanlari BO'SMLari yonida 25x11 metr o'lchamdagi yopiq suzish basseynlarining qurilishi va Ellikqal'a tumanidagi basseynni qayta ta'mirlash ishlari boshlandi.

Mamlakatimizda suzish sporti ham boshqa sport turlari kabi yaxshi rivojlangan. Suzuvchi yoshlarimiz O'zbekiston kubogi va chempionatlarida jami 56 ta (18 ta oltin, 22 ta kumush va 16 tasi bronza) medallarni egallagan.

Jumladan, suzuvchi qizlarimizdan B.Menlibayeva, M.Urazimbetova, A.Sharibayeva, A.Mirzagulova, A.Kudaybergenova, E.Tajibayeva, K.Allamuratova va F.Kaniyarovalar o'tkazilgan O'zbekiston kubogi va chempionatlarida sovrinli o'rinlarni egallab keldi. 2017 va 2018 yillarda Xalqaro sport musobaqalari g'oliblari va sovrindorlari hamda Respublika sport musobaqalari g'oliblarini oliy ta'lim muassasalariga imtiyozli o'qishga qabul qilish bo'yicha ishlar olib borilgan. Natijada abituriyentlar orasidan 2017-yil 15 nafar abituriyent, shundan 13 nafari qizlardir, 2018-yilda bo'lsa qabul qilingan abituriyentlar soni 11 nafar, shulardan 6 nafari qizlar tashkil etadi. Bu ro'yxatni biz (2.3.1-2.3.2-ilova)laridan ko'rishimiz mumkin [75].

Yuqorida keltirib o'tganlarimiz Qoraqalpog'istonda birgina sport sohasida erishilgan yutuqlardir.

Tadqiqot ishimizni muvaffaqiyatli amalga oshirishda xotin-qizlarning jismoniy-estetik madaniyatini rivojlantirishda talaba yoshlarini qamrab oldik. Mazkur davrda xulq-atvorini belgilab beruvchi psixofiziologik o'ziga xosliklarida tez o'zgarishlar sodir bo'ladi. Mazkur yosh davrining faoliyatga yo'nalganlik turini aniqlashtiruvchi yetakchi motiv sifatida muloqotga intilish yuzaga chiqadi. Shuningdek, tadqiqot mavzusiga oid didaktik imkoniyatlar, holatlar tadqiq qilindi.

Shuningdek, oliy ta'lim muassasalari talabalarida xotin-qizlarning jismoniy-estetik madaniyatini rivojlantirishning ijtimoiy turmush tarzi, ruhiyat, donishmandlik, tolerantlik xususiyatlariga tayyorlash, madaniy, siyosiy, ijtimoiy munosabat texnologiyalar, xotin-qizlar sportini jadal rivojlantirishda ushbu sohani tahliliy natijalari asosida, ularni jismoniy tarbiya va sport yordamida jismoniy hamda estetik rivojlanishining o'ziga xos xususiyatlarini tahlillar isbotladi.

Tadqiqot mavzusiga oid didaktik imkoniyatlar: oliy ta'lim vazirligi tomonidan ishlab chiqilgan tegishli me'yoriy hujjatlar asosida tashkil etilgan. Biz tadqiqot ishimizda avvalo umumta'lim maktabi o'quvchilarining tarbiyaviy soatlari dasturi bilan tanishib chiqdik.

Tadqiqot jarayonida xotin-qizlar sportini jadal rivojlantirishda sifatida "sport pedagogik mahoratini oshirish", «Ontogenez psixologiyasi», "Sport sog'lomlashtirish tizimi", "Sportda psixotexnologiyalar", "Bolalar pedagogikasi" fanlarida pedagogik mexanizmlarini takomillashtirish muhim vazifa sifatida belgilandi.

Biz o'z tadqiqotimizda Qoraqalpog'iston sharoitida jismoniy tarbiya taraqqiyotining o'ziga xos xususiyatlarini ilmiy tahlil etar ekanbiz, bu jarayonni jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchi talabalar yaxshi bilishlari va xotin-qizlar sportini har tomonlama o'rganishlari, ulardan o'z pedagogik faoliyatlarida keng foydalanishlari lozim deb bilamiz. Chunonchi, tajriba-sinov ishlariga tanlangan obyektlardan jami qatnashganlar soni 585 ta bo'lib, nazorat guruhiga 300 nafar va tajriba guruhiga bo'lsa 285 nafar xotin-qizlar qatnashdi.

Tadqiqot jarayonini samarali tashkil etish maqsadida O'zbekiston Respublikasi oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi, davlat ta'lim standarti (DTS) va taqvimiy-mavzuv rejalari o'rganildi.

Tadqiqot ishida quyidagi masalalar yuzasidan e'tibor berishga qaratildi:

- xotin-qizlar sporti orqali jismoniy va estetik madaniyatini rivojlantirish uchun ularni zarur bilimlarga ega qilish;

- talabalar uchun zarur fanlar bilan bog'liq bo'lgan bilimlar berish bilan birga darsdan tashqari ishlarni tashkillashtirish;

- xotin-qizlar sporti orqali jismoniy va estetik madaniyatini rivojlantirishga oid tarbiyaviy mashg'ulotlarni ko'paytirish;

- xotin-qizlar sporti orqali jismoniy va estetik madaniyatini rivojlantirishga bog'liq bo'lgan ijobiy fazilatlarni rivojlantirish;

- xotin-qizlar sporti orqali jismoniy va estetik madaniyatini rivojlantirishga bog'liq bilim va ko'nikma o'z ichiga oladigan umumiy madaniy kompetensiyalarini shakllantirish;

- yoshlarning muammolarini yechish yo'llarini aniqlashga yo'naltirilgan diagnostik funktsiya yaratish;

- xotin-qizlar sporti orqali jismoniy va estetik madaniyatini rivojlantirish vositasida tarbiyalashning ijtimoiy ahamiyati bilan tanishtirish va ularni takomillashtirishdan iborat.

Tadqiqot ishimizda sportchi xotin-qizlarning aksariyatida sport ixtisosligi bilan bog'liq bo'lmagan 75 % sportchilar, shu o'rinda 98 % gimnastlarda, yengil atletika bilan shug'ullanadiganlardan 70-90 % ayollarda, 67 % futbolchilarda va 44 % suzish sportchi ayollarida kuzatilgan. Oliy ta'lim tizimida, "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi" fani ham o'quv, ham ilmiy fan sifatida o'qitiladi. Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishida "Xotin-qizlar sporti" guruhlarining ochilishi jamiyatda, shubhasiz ayol jismoniy tarbiya o'qituvchilarga, sport murabbiylarga, instruktor - metodistlarga bo'lgan ehtiyojning yildan-yilga oshib borishidan dalolat beradi.

Quyidagi jadvalda Qoraqalpog‘istonda xotin-qizlar sportini rivojlantirish orqali ularning jismoniy-estetik madaniyatini takomillashtirish bosqichlari o‘rganildi. (1-jadval)

(1-jadval)

Qoraqalpog‘istonda xotin-qizlar sportini rivojlantirish orqali ularning jismoniy-estetik madaniyatini tizimli tasniflash bosqichlari

1.	Tahliliy -diagnostik bosqich (2012-2013yy)	Qoraqalpog‘istonda xotin-qizlar sportini rivojlantirish orqali ularning jismoniy-estetik madaniyati bo‘yicha ma’lumotlar to‘plash, suhbatlar o‘tkazish, darajalarini aniqlash, umumlashtirish va baholash.
2.	Konstruktiv-protsessual bosqich (2013-2014yy)	Xotin-qizlar sportini rivojlantirish orqali ularning jismoniy-estetik madaniyatini rivojlantirish bo‘yicha aniq konsepsiya shakllantirish, o‘rganish. Turli tashkilot va muassasalarda faoliyat olib boruvchi xotin-qizlar jismoniy tarbiyasini rivojlantirish asosida ularning estetik madaniyatini shakllantirish.
3.	Modellashtirish bosqichi (2014-2016 yy)	Texnologiyani amaliyotga oshirishda xotin-qizlar sporti orqali ularning jismoniy-estetik madaniyati rivojlantirishga doir nazariy ma’lumotlar mazmuni aniqlanadi, dasturiy mahsulot tayyorlandi.
4.	Ta’limiy-tarbiyaviy va faoliyatli bosqich (2016-2020 yy)	Qoraqalpog‘istonda xotin-qizlar sportini rivojlantirish orqali ularning jismoniy-estetik madaniyati takomillashtirishga doir metodik qo‘llanmalar reja, dastur asosida tajriba sinovdan o‘tkazildi. Aholini ommaviy jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga jalb etish vositasida ham jismoniy (sog‘lom turmush tarzi), ham estetik (zavq olish) sifatlarini takomillashtirish.
5.	Umumlashtiruvchi bosqich	Qoraqalpog‘istonda xotin-qizlar sportini rivojlantirish orqali ularning jismoniy-estetik madaniyati

	(2020-2022 yy)	umumlashtirish dinamikasini baholash va natijalari umumlashtirildi. Istiqboldagi tarbiyaviy ishlarning yo‘nalishlari aniqlandi.
--	----------------	---

Jismoniy madaniyat ta‘lim yo‘nalishi o‘quv rejasi bo‘yicha o‘qitiladigan mutaxassislik fanlar mazmunini xotin-qizlar sportini rivojlantirish orqali ularning jismoniy-estetik madaniyatini optimallashtirish, xotin-qizlar sporti muammolari va qonuniyatlari talablarida, ta‘lim metodologiyasini qayta ko‘rib chiqish ilmiy tadqiqot ishimizning bosh shartidir.

Xotin-qizlar sportini rivojlantirish va jismoniy-estetik madaniyatni shakllantirish bo‘yicha ma‘lumotlar to‘plash, suhbatlar o‘tkazish, darajalarini aniqlash, umumlashtirish va baholashga qaratildi.

Tadqiqot jarayonida oliy ta‘lim muassasalari mavzulariga oid bilimlari aniqlandi. Bu jarayonda quyidagi masalalarga ahamiyat qaratildi:

- xotin-qizlar sportini rivojlantirish va jismoniy-estetik madaniyatni shakllantirish an‘alarini targ‘ib qilish;
- yosh avlod qalbida o‘zaro hurmat, bag‘rikenglik tuyg‘ularini kuchaytirish;
- xotin-qizlar sportini rivojlantirish va jismoniy-estetik madaniyatni shakllantirishga doir suhbatlar o‘tkazish, darajalarini aniqlash, umumlashtirish va baholash.

Tadqiqot materiallari va natijalari asosida jismoniy tarbiya mutaxassislari, jismoniy-estetik tarbiyalash nuqtai nazaridan pedagogik ta‘sirini to‘liq, aniq maqsad asosidagi yo‘naltirilsa quyidagi holatlarni ta‘minlashi mumkin:

mutaxassis kadrlarni tayyorlash tizimidagi maxsus fakultetlarda ma‘ruzalar o‘qishda;

xalq ta‘limi tizimida hamda jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat ko‘rsatayotgan mutaxassislarning qayta tayyorlash va malaka oshirish kurslarida;

jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining seminarlarida, jismoniy tarbiya va ommaviy sport musobaqalarini tashkil etishning nazariy-metodik asoslarini takomillashtirishda samarali qo'llanilishi mumkin.

Monografiyamizda xotin-qizlarning jismoniy-estetik madaniyatini shakllanish, muayyan talablarni ishlab chiqish, xotin-qizlar jismoniy-estetik madaniyatini shakllantirishning uzviyligini ta'minlash, uni amalga oshirish orqali belgilangan maqsadga erishish mumkin bo'ladi.

Ishlab chiqilgan tavsiyalar xotin-qizlar sportini rivojlantirish orqali ularning jismoniy-estetik xususiyatlari hozirgi oliy o'quv yurti yuklamalarining yillik hajmiga va ularning mezotsikllar bo'yicha taqsimlanishiga muvofiq mashg'ulotlar va raqobatbardosh ta'sirlarni rivojlantirish orqali tuzatishning uslubiy usullarini taklif etadi. Bu bizga mashg'ulot jarayonini samarali boshqarish imkonini beradi. Olingan tadqiqot natijalaridan xotin-qizlar sportini rivojlantirish orqali ularning jismoniy-estetik madaniyatini takomillashtirish tizimini ishlab chiqishda, ayol tanasining bioritmikasini hisobga olgan holda turli yo'nalishdagi mashg'ulot yuklamalarini tartibga solishda, optimallashtirishda foydalanish mumkin.

Tadqiqot ishimizni tizimlilik va izchillik, ma'naviy-ma'rifiy, aylanma mashg'ulotlar, jismoniy-estetik madaniyatini rivojlantirish tamoyillari asosida jismoniy mashqlarni va harakatlarni bir xil tizimda oddiydan murakkabga qarab rivojlanib boradigan shaklda o'rganish masalalarini hal etadi. Jismoniy tarbiya dasturi talablari doimo bajarilib o'rganilib boriladi. Yangi o'quv materiallari o'rganilgan jismoniy mashqlar bog'lanadi va mustahkamlanadi. Dastur asosida avval oddiy mashqlar o'rganilsa, sekin asta murakkab mashqlar texnika va taktikasi shakllantiriladi. Har xil darajadagi mashqlarni o'rgatishda mashqlar oddiydan murakkabga qarab rivojlantirib boriladi. Shu bilan birga ular har bir mashg'ulot davomida o'zgartirilib turiladi.

2.2. Xotin-qizlarning jismoniy-estetik madaniyatni rivojlantirishning tashkiliy-metodik va texnologik ta'minoti

Bugungi kunda fuqarolik jamiyatini shakllantirishning eng muhim shartlaridan biri - yuksak ma'naviyatli, har tomonlama barkamol yosh avlodni tarbiyalashdan iborat. Yuksak ma'naviyatli, axloqiy va estetik jihatdan tarbiyalangan barkamol avlodni shakllantirish, estetik tarbiyaning jamiyatni isloh etish va modernizatsiyalash jarayonidagi ahamiyatini ilmiy jihatdan tadqiq etish masalasi davrning eng dolzarb muammolaridan biri bo'lib qolmoqda.

E.Umarov fikricha, tarbiyaning estetik shakli ijtimoiy jarayonlarda ishtirok etar ekan, u o'z navbatida, kishilarga jamiyatda olib borilayotgan ijobiy ishlardan zavqlanish, demokratik munosabatlarga qiziqish tuyg'usini uyg'otishni o'zining asosiy maqsadi, deb biladi. Shu sabab ham estetik tarbiyaning pirovard maqsadi inson ma'naviy olamini boyitishga qaratilgan bo'lishi kerak. Estetika insonni yangiliklar yaratishga undabgina qolmay, ayni vaqtda uni nafosat tamoyillari, go'zallik talablari asosida shakllanishga ham o'rgatadi. Sababi, inson dunyoga estetik qarashi boy, tuyg'ulari hamda didi tarbiyalangan xolda kelmaydiku. Aksincha, bu ko'nikmalar hayotni kuzatish, o'rganish hamda ulardan tegishli xulosalar chiqarish natijasida rivojlanib boradi. Inson mana shu tuyg'ular ta'sirida o'zi uchun mutlaqo yangi olamni kashf qiladi. Shu sababdan, o'z-o'zidan ma'lumki, mazkur zaruriyatni terang anglagan inson jamiyatning ijtimoiy taraqqiyotiga qo'shilmaslikka, unga beparvo munosabatda bo'lishga ma'nau haqqi yo'q hisoblanadi.

Qoraqalpog'istonda xotin-qizlar sporti orqali jismoniy va estetik madaniyatini rivojlantirishning nazariy-pedagogik asoslarini takomillashtirishda nazariy tahlillar va ma'lumotlar asosida jamiyatda xotin-qizlar sportini rivojlantirishda jismoniy-estetik madaniyatini rivojlantirishning pedagogik imkoniyatlarini takomillashtirish, gender mansubligi va o'ziga xos psixologik sifatlari, individual tarbiya va ijodiy yondashish, ota-onaning pedagogik qobiliyati,

ibrat, milliy tafakkurni shakllantirish bilan bog‘liq ta‘limiy-tarbiyaviy shakllantirish maqsadlarni quyidagicha belgilab oldik:

- xotin-qizlar sportini rivojlantirishda jismoniy-estetik madaniyatini rivojlantirishga doir ma‘lumotlar to‘plash;

- xotin-qizlar jismoniy-estetik madaniyatini rivojlantirishning pedagogik xususiyatlari muntazam mashq qildirish orqali ularda kalokagatik, kinematik va stabilografik sifatlarni qaror toptirish o‘zligini anglashi;

- xotin-qizlar sportini rivojlantirishda jismoniy-estetik madaniyatini shakllantirish jarayonlarining motivatsion va kognitiv komponentlar bilan empirik darajasini muvofiqlashtirish;

- xotin-qizlarda jismoniy-estetik madaniyatni rivojlantirish mexanizmlari faoliyatga doir, aqliy, hissiy, sensor, jismoniy yondashuvlar bo‘yicha ta‘lim oluvchilarning mashg‘ulotlarni differensial tarzda tashkil etish;

- produktiv metodlarini ta‘lim paradigmasi bilan kombinatsion uyg‘unlashtirish asosida takomillashtirilgan suhbatlar o‘tkazish, darajalarini aniqlash, umumlashtirish va baholash;

- xotin-qizlarning jismoniy-estetik madaniyatini rivojlantirish modeli ta‘limning tashkiliy-pedagogik, mazmunli va maqsadli bloklarini nazariy-metodik bilimlar bilan integratsiyalash;

- mashg‘ulotlar jarayonida jismoniy sifatlarni tarkib toptirishning didaktik-adaptiv algoritmiga ko‘ra takomillashtirish;

- xotin-qizlar sportini rivojlantirish metodikasi mimika, emotsional ifoda, manera, plastika kabi estetik sifatlarni qaror toptirish;

- xotin-qizlarning jismoniy-estetik madaniyatini rivojlantirish, interfaol usullar va adaptiv kompleks mashqlar tizimini ta‘lim oluvchilarning fiziologik o‘shish parametrlari darajalariga integratsiyalash asosida takomillashtirish;

- Qoraqalpog‘istonda jamoaviy identifikatsiya asosida ta‘lim tizimida xotin-qizlar sportini rivojlantirishda ta‘limiy-tarbiyaviy hamda estetik xususiyatlarni shakllantirish;

- xotin-qizlar sportining rivojlanish tendensiyasi asosida o'quvchi-qizlarning jismoniy (reproduktiv salomatlik), estetik (estetik ong, estetik xususiyat, estetik tasavvur), intellektual rivojlanishida ta'lim paradigmasi asosida uning mexanizmi optimallashtirish;

- Qoraqalpog'istonda xotin-qizlarning jismoniy va estetik madaniyatini tarbiyalanganlik darajasini rivojlantirishga yo'naltirilgan sportning ustuvor yo'nalishlarini tanlab olishni hamda mashg'ulotning mazmuni va metodiga mosligini ta'minlovchi didaktik talablarini ishlab chiqish;

- Qoraqalpog'istonda xotin-qizlar sportini rivojlantirishda jismoniy hamda estetik madaniyatini takomillashtirishning istiqboldagi yo'nalishlari sinergetik yondashuv va ilmiy-metodik tizimni yaratishdan iborat;

- xotin-qizlarning jismoniy va estetik madaniyatini o'quvchi-yoshlarning voqelikka estetik munosabatini rivojlantirishga xizmat qiladigan tarbiyaviy faoliyat yaratishdan iborat.

Demak, estetik tarbiya orqali talaba-yoshlarning voqelikka estetik munosabatini rivojlantirishga xizmat qiladigan tarbiyaviy faoliyat hisoblanib, unda o'ziga xos ta'sirchanlik, tug'yoniqlik kuchiga egadir.

Bularsiz inson bilish ko'lamining vujudga kelishi aslo mumkin emas. Shu bilan birga, inson badiiy tafakkur qilishi, qobiliyatini o'stirish ayni paytda estetik tarbiya vositalarining zarur vazifalardan sanaladi. Bunga ko'ra, estetik tarbiya vositalari ikki xil xususiyatlari bilan ajralib turadi.

Birinchi, ular voqelikda sodir bo'layotgan hodisalar haqidagi ma'lumotlarni insonga tushunarli qilib yetkaza oladi.

Ikkinchi, Zamonaviy fanlarning estetik xususiyatlarni hissiy idrok qilishning faol tajribalar asosida yetkazib berishi bilan ajralib turadi. Shunga ko'ra, estetik tarbiyaning asosiy vositalari tarkibiga-san'at, informatsion

texnologiyalar, tabiat, mehnat, jismoniy tarbiya va sport kabi sohalarni kiritish mumkin¹⁶.

Hozirgi kunda estetik tarbiyaning ko‘lami kundan-kunga tobora kengayib bormoqda. Shunga ko‘ra, u o‘z oldiga quyidagicha asosiy vazifalarni qo‘yadi:

- kishilarda san‘at asarlari, badiiy ijod namunalarini nafaqat faol o‘zlashtirish, balki ularning estetik mohiyatini anglash hamda baholash qobiliyatini takomillashtirish;

- jamiyat a‘zolarining ijodiy imkoniyatlarini namoyon qilish hamda ulardan foydalana olishga ishonch tuyg‘usini shakllantirish;

- tabiat va jamiyat ijtimoiy jarayonlariga sof tuyg‘u bilan munosabatda bo‘lishga hamda ularni ravnaq toptirish va faoliyat olib borish ko‘nikmalarini paydo qilish;

- o‘tmish ma‘naviy merosimizga hurmat hissini uyg‘otish, milliy g‘urur va iftixor tuyg‘ularini hosil qilish uchun munosib sharoit yaratish;

- ijodning hamma turlarini taraqqiy ettirib jahonga yuz tutish hamda ularning millat manfaatlarga naf keltiradigan joylarini targ‘ib qilishga undash.

Shaxsni estetik tarbiyalashda ta‘lim tizimining ro‘li nihoyatda ahamiyatlidir. Mehnat esa - turmush estetikasining muhim omili sanaladi. Yoshlarda xulq go‘zalligini shakllantirishning zamonaviy ko‘rinishlari mavjud bo‘lib, unda namoyon bo‘luvchi didlilik hamda farosatlilik - yuksak madaniyat belgisidir, farosatsizlik esa shaxs kamolotidagi illat hisoblanadi. Qizlarda tabiiy go‘zallik bilan estetik didning mutanosibliigi muammosi mavjud bo‘lib, ularga sipoyilik va bachkanalik kiradi. Shaxs va jamiyat estetik madaniyati mavjud bo‘lib, jamiyat ijtimoiy-ma‘naviy hayotining estetik madaniyat shakllanishiga ta‘siri kattadir. Shaxs va jamiyat estetik madaniyati dialektik aloqadordir. Estetik madaniyat yuksalishining milliy hamda umuminsoniy jihatlari mavjud bo‘lib, estetik didga “ommaviy madaniyat”ning ijobiy va salbiy ta‘siri juda ahamiyatli hisoblanadi.

¹⁶ <https://elibrary.ru/item.asp?id=23012325>

Estetik ravnaq esa estetik ehtiyoj hamda estetik did bilan dialektik aloqador bo'ladi. Jismoniy tarbiya va sportning ham ma'naviy-estetik jihatlari mavjud bo'lib, inson tanasi hamda turmush tarzini go'zallashtirishga jismoniy tarbiyaning ta'siri, jismoniy tarbiya estetikasining zamonaviy ahamiyati beqiyos ekanini ko'rishimiz mumkin. Zamonning o'zgarishi bilan insonning jamiyatga, tabiatga bo'lgan munosabati ham o'zgarib boradi. Bu esa shubhasiz, insonning tafakkuri bilan bog'liq jarayonlardan biri hisoblanadi. Jumladan, insoniy munosabatlarga daxldor bo'lgan biror-bir jarayon yo'qqi, u yerda tafakkur ishtirok etmasa. Shu sababli, odamlarning tafakkuri va dunyoqarashining voqelikka ko'rsatadigan ta'siri bugungi kunning eng zarur masalasi bo'lib turgan milliy g'oya va milliy mafkurani shakllantirishning sharti sifatida alohida e'tirof etilishi bejiz emas. Bu jarayonlarda estetik amaliy jihatdan o'zini estetik tarbiya orqali namoyon qiladi. Zero, oldin uqtirib o'tganimizdek, nafosat tarbiyasi insonda hayot va san'atdagi go'zalliklardan bahramand bo'lishga, ularni baholay bilishga hamda o'zi ham go'zalliklar yaratish tuyg'ularini shakllantirishga ko'mak beradi. Ammo, bu jarayon o'z-o'zidan emas, balki bir qator omillar va vositalar ishtirokida amalga oshiriladi[143].

Jismoniy tarbiya va sport estetikasi - bu shu sohasidagi estetik qonuniyatlarni o'rganadi, sportning estetik mazmun mohiyatini, uning jamiyat madaniyatidagi o'rnini, sport va san'atning o'zaro bog'liqligini tadqiq etadi, inson jismoniy barkamolligining ma'naviy-estetik tamonlarini tahlil qiladi.

Bizga ma'lumki, jismoniy tarbiya va sport deyarli doimo yonma-yon tilga olinsada, ular bir-biridan jiddiy farq qiladi. Jismoniy tarbiya asosan inson salomatligini mustahkamlashga qaratilgan, jamiyatning turli yoshdagi kishilari ixtiyoriy tarzda "o'zi uchun" shug'ullanadigan, ommaviylik tabiatiga ega mashg'ulotlar yoki mashq majmualaridan iborat. Sport esa, uning qaysi sohasida bo'lmasin, mutaxassis ustozlar, murabbiylar nazorati ostida maxsus tayyorgarlik qilgan insonlarning, asosan, yoshlarning yakkama-yakka yoki jamoaviy tarzda mashg'ulotlarni, musobaqalarni, bellashuvlarni o'z ichiga oladi. Jismoniy tarbiya

qanday ko‘rinishda bo‘lmasin, (individual, jamoaviy), bellashuvni rad etadi hamda insonga turli mashq va mashg‘ulotlar shakllaridan xohlaganini tanlash imkonini beradi. Sportda esa musobaqa, bellashuv birinchi o‘rinda turadi va unda muayyan mashqlardan majburiy holda bajariladi. Lekin, bu majburiylik sportning ma‘lum bir turidan sportchiga erkin harakat qilishga imkon beradi, ya‘ni sportda inson uchun ijodiy yondashuv aslo taqiqlanmagan bo‘ladi, balki uni qo‘llab-quvvatlaydi. Masalan, aytaylik badiiy gimnastika musobaqalarida har bir sportchi qiz o‘zi tanlagan musiqa jo‘rligida, o‘zi tanlagan mashqni bajaradi, lekin ular sportning ushbu turiga doir qonun-qoidalardan chetga chiqolmaydilar. Shunday qilib, biz jismoniy tarbiyani sportga qo‘shib yuborish yoki ularning o‘rnini almashtirish mumkin emasligini tushinamiz. Sportning ko‘pchilik turlarida esa hamma sportchilar bir xil mashqni ishlaydilar, lekin ularni bir-biridan ajratib turadigan, musobaqa ruhini saqlab, uni so‘ndirmaydigan narsa, bu - har bir sportchining bir turdagi mashq ijrosiga ijodiy, o‘ziga xos yondashuvida ko‘zga tashlanadi. Bunda sportchining o‘z, tanasi, a‘zosi ustidan hukmronlik qilishi, shu bilan birga hukmronlikni epchillik, egiluvchan go‘zallik, ulug‘vor xatti-harakatlar ko‘rinishida tomoshabinga taqdim etishi jarayonini taqozo qiladi, xulosa qilib aytganda, sport inson tanasi go‘zalligining namoyishi sifatida alohida diqqatga sazovordir.

Jismoniy tarbiya va sport estetikasining o‘ziga xos jihatlari haqida so‘z ketar ekan, hozirgi paytda sport dunyo bo‘ylab juda keng yoyilgan madaniy sohalardan biri sifatida tan olinmoqda. Ayniqsa, buni yurtimiz misolida yaqqol ko‘rishimiz mumkindir. Keyingi yillarda sportga milliy madaniyatning uzviy qismi sifatida qarash shakllana boshladi, uning barcha turi bo‘yicha musobaqalar hamda do‘stlik uchrashuvlarini tashkillashtirish an‘anaga aylandi, milliy kurashimiz esa umumbashariy sport turi maqomini oldi. Bularning deyarli barchasi davlatimiz rahbari tashabbusi va nazorati ostida amalga oshirildi desak mubolog‘a bo‘lmaydi. Mana shu tufayli bugun O‘zbekiston sport diyoriga aylandi, u inson jismoniy

go‘zalligini jahonga namoyish etayotgan mamlakatlar safidan munosib joy oldi[143].

Dunyo xalqlari orasida onalarga bo‘lgan e‘tibor, mehr-muhabbat asosiy o‘rinda turadi. Xalqimizda onalarga hurmat va xotin-qizlarimizni e‘zozlash, ularga xizmat qilish bo‘yicha shakllangan milliy o‘ziga xos alohida xususiyatlar mavjud. Oilada barcha kishilar, ayniqsa, farzandlar onaning hurmatini hamma narsadan ustun qo‘yadi. Opa-singillarga mehr-oqibat juda kuchlidir. Oilada qizlarning turmushga chiqishi, oila qurishi hamda doimo sog‘lom, oqibatli, oila a‘zolariga sadoqatli bo‘lishiga o‘rgatildi. “Kamon otib, yoyni uzgan merganga tegaman, kurashib halol yengan polvonga tegaman” Bu satrlar hammamizga ma‘lum, albatta. Alpomish dostonida qalmoqlarga talash bo‘lgan Barchin xalqimizga xos dovyuraklik bilan o‘zbek qizlarining mardligini ana shu tarzda ifodalashida ham yuksak bir ma‘no bordek. Balki, bu bir dostonidir. Biroq, xotin-qizlarimizning mardlik va tantiliklari ming yillardan buyon saqlanib kelayotgan xislatdir. O‘sha 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. Keyingi yillarda sportchi qizlarimiz xorijiy davlatlarga tez-tez borib kelmoqdalar. Bunday jarayonlar milliy madaniyatimizni boyitishga xizmat qilmoqda. Sportchi qizlarimizdan S.Erkinbaeva (Dzyudo), Z.Alieva (Karate), A.Keunimjaeva (Erkin kurash) kabilar jahon arenalarida yurtimiz bayrog‘ini ko‘tarishmoqda. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining sohaga oid Farmon va Qarorlari hamda O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarorlari asosida ayollarning salomatligining ijtimoiy-moddiy jihatdan yetarli ta‘minlanishi va ularga muntazam ravishda tibbiy xizmatlarni yaxshi yo‘lga qo‘yish kabi masalalar, olib borilayotgan turli-tuman tadbirlar ular hayotida katta ahamiyatga ega bo‘lmoqda. E‘tirof etish kerakki, jismonan zaif yoki kasalmand ayollarga tibbiy yordam muntazam 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, fitnes, yogo, turli o'yin (raqs) bilan shug'ullanish kabilar sog'lom bo'lish kafolati ekanligi ilmiy-amaliy jihatdan tajribada isbotlangan. Shu sababdan, markaziy shaharlarda turli kasalliklarni davolash uchun jismoniy mashqlardan foydalanish usullari, sog'lomlashtirish maskanlari kundan kunga ko'paymoqda.

Jismoniy mashqlar, ayniqsa, sportning har hil turlari qizlarimizning jismonan barkamol bo'lishi va sog'lom farzandni tarbiyalab voyaga yetkazishlarida eng asosiy omillardan biri hisoblanadi. Bu jihatlar hamma oilalarga, ya'ni, yosh oilalarga ham tez kirib bormoqda. Shunga qaramasdan ko'pchilik keksa avlodlar, shuningdek, zamonaviy yosh oilalarda ham xotin-qizlarning jismoniy tarbiyasiga e'tiborsizlik hamon kuchliroq. Buning eng asosiy sabablari shundaki, urf-odatlarni bahona qilib (ro'kach), xotin-qizlarimizga ertalab yoki bo'sh vaqtlarda gimnastika, harakatlari bilan shug'ullanishni erkaklar o'zlariga ep ko'rmaydilar. Shuningdek, erkak hamda ayollarning ko'pchiligi jismoniy mashqlarni bajarish qoidalarini va ularning salomatlikni mustahkamlashdagi tarbiyaviy ahamiyatini yaxshi bilishmaydilar. Shu sababdan ham oilada, mahallalarda xotin-qizlarning jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishiga tegishli sharoitlar yaratish kerak. Milliy an'analarni hisobga olgan holda xotin-qizlarga maxsus mashqlar jamlanmasi, oson texnik qoidalar asosida sport turlarini kashf etish, amaliyotga joriy etish lozim. Bu yo'nalishda ommaviy axborot vositalari va ijtimoiy tarmoqlar orqali mutaxassis shifokorlar, ayniqsa, xotin-qizlarning ma'ruzalar bilan chiqishlarini tashkil etish lozim. Shuningdek, xotin-qizlar qo'mitalari sport sohasi vakillari bilan hamkorlikda xotin-qizlar jismoniy tarbiyasi va sportini rivojlantirish chora-tadbirlarini ishlab chiqish lozim. Umuman olganda, xotin-qizlar orasidan gimnastika va haraktali o'yinlar bo'yicha o'rta maxsus va oliy ma'lumotli xodimlarni tayyorlashni yo'lga qo'yish davr talabidir. Pirvardida, shuni aytish lozimki, qizlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, asosan, yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashda mahalliy

millat ayol mutaxassislaridan O.Sobirova (suvda suzish, marhum), R.A.Qozieva (jismoniy tarbiya tarixi), K.T.Rahimjonova (Shokirjonova - yengil atletika), G.B.Abdurasulova (qilichbozlik, O'zDJTI), R.A.Qosimova (qo'l to'pi, Samarqand DU) J.Baymuratova va X.Baymuratova (basketbol), Z.Alieva (Karate), N.Palvanova va D.Joldasbaeva (badiiy gimnastika) kabi olim va murabbiylarning hissi kattadir. Bu kabi iste'dodli olim va murabbiylarni sonini yanada oshirish lozimdir. Shu o'rinda xotin-qizlarning kundalik turmush sharoitida shug'ullanishga doir amaliy taklif sifatida "Tumaris o'yinlari" Respublika festivallari (1999-yil Jizzax, 2001-yil Shahrisabz, 2003-yil Namangan) dasturidagi o'yinlarni sanab o'tamiz. "Qo'l kuchini sinash" (armrestling), "Arqon tortishmachoq", "To'p otishma", "Arg'imchoq" (skakalkada sakrash), "Otib qochar", "Qirq tosh", "Barchinoy" test-sinovlari: ishtirokchilar yoshiga qarab qatnashadi. Bunda yugurish, uzunlikka sakrash, suzish, tennis koptogini uloqtirish va granata uloqtirish turlari qo'llaniladi [104].

Yuqorida keltirilgan o'yinlarni qizlar va ayollar yaxshi bilishlari, imkoniyat doirasida ular bilan doimiy ravishda shug'ullanishlari zarur bo'ladi. Xotin-qizlar jismoniy barkamollikka erishishni va o'z jamoalari, tuman-shahar, viloyat va Respublika musobaqalarida faol ishtirok etishni maqsad qilib qo'yishlari, maxsus "Barchinoy" test-sinovlarini bajarishga tayyor bo'lishlari lozimdir. Katta yoshdagi ayollar turli xil mashqlar, o'yinlar orqali o'z salomatligini yaxshilashi va oilada kichkena bolalarni o'yinlar bilan shug'ullanishga o'rgatishlari hayotiy zaruriyatdir.

Ishlab chiqilgan tavsiyalar xotin-qizlar sportini rivojlantirish orqali ularning jismoniy-estetik xususiyatlari hozirgi oliy o'quv yurti yuklamalarining yillik hajmiga va ularning mezotsikllar bo'yicha taqsimlanishiga muvofiq mashg'ulotlar va raqobatbardosh ta'sirlarni rivojlantirish orqali tuzatishning uslubiy usullarini taklif etadi. Bu bizga mashg'ulot jarayonini samarali boshqarish imkonini beradi. Olingan tadqiqot natijalaridan xotin-qizlar sportini rivojlantirish orqali ularning jismoniy-estetik madaniyatini takomillashtirish tizimini ishlab chiqishda, ayol

tanasining bioritmikasini hisobga olgan holda turli yoʻnalishdagi mashgʻulot yuklamalarini tartibga solishda, optimallashtirishda foydalanish mumkin.

Tadqiqot ishimizni tizimlilik va izchillik, maʼnaviy-maʼrifiy, aylanma mashgʻulotlar, jismoniy-estetik madaniyatini rivojlantirish tamoyillari asosida jismoniy mashqlarni va harakatlarni bir xil tizimda oddiydan murakkabga qarab rivojlanib boradigan shaklda oʻrganish masalalarini hal etadi. Jismoniy tarbiya dasturi talablari doimo bajarilib oʻrganilib boriladi. Yangi oʻquv materiallari oʻrganilgan jismoniy mashqlar bogʻlanadi va mustahkamlanadi. Dastur asosida avval oddiy mashqlar oʻrganilsa, sekin asta murakkab mashqlar texnika va taktikasi shakllantiriladi. Har xil darajadagi mashqlarni oʻrgatishda mashqlar oddiydan murakkabga qarab rivojlantirib boriladi. Shu bilan birga ular har bir mashgʻulot davomida oʻzgartirilib turiladi.

Oʻquv jarayonida interfaol usullar ishlab chiqish hamda ulardan foydalanish, jismoniy tarbiya dasturining nazariy va praktik boʻlimlarini oʻzlashtirish, shuningdek jismoniy mashqlar va sport bilan mustaqil shugʻullanish davrida xotin-qizlarning jismoniy-estetik madaniyatining rivojlanishiga imkon beradi. Bu jismoniy mashqlar jismoniy estetik darajasini oshirish uchun estetik madaniyat vositalaridan foydalanishga boʻlgan ehtiyojni shakllantirishga yordam beradi. Bundan tashqari, xotin-qizlar sportini rivojlantirish orqali ularning jismoniy-estetik madaniyatini faollashtirish, boʻsh vaqtni oʻtkazish uchun sogʻlom muqobil, sogʻlom turmush tarzi shakllanishida muhim yordam boʻlishi mumkin.

Shuningdek, tadqiqot ishimizda xotin-qizlar sportini rivojlantirish orqali ularning jismoniy-estetik madaniyatini kengayttirish usullaridan foydalanish quyidagilarga bogʻliq:

- oliy taʼlim muassasalari talabalarida xotin-qizlarning jismoniy-estetik madaniyatini rivojlantirishning ijtimoiy turmush tarzi;
- xotin-qizlar sportini jadal rivojlantirishda ushbu sohani tahliliy natijalari asosida jismoniy tarbiya va sport yordamida jismoniy hamda estetik rivojlanishining tahlili;

➤ xotin-qizlar sporti orqali jismoniy va estetik madaniyatini rivojlantirish uchun ularni zarur bilimlarni differentsial tarzda tashkil etish;

➤ xotin-qizlarning jismoniy-estetik madaniyatini rivojlantirish modeli mashg'ulotlar jarayonida jismoniy sifatlarni tarkib toptirishning didaktik imkoniyatlarini kengaytirish muhim masala hisoblanadi.

Interfaol ta'lim asosan xotin-qizlar sportini jismoniy-estetik madaniyatini rivojlantirishga imkon beradigan o'quv jarayonini tashkil etishning guruh shakli samarali o'qitish usullari hisoblanadi.

Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi o'quv rejasi bo'yicha o'qitiladigan mutaxassislik fanlar mazmunini xotin-qizlar sportini rivojlantirish orqali ularning jismoniy-estetik madaniyatini optimallashtirish, xotin-qizlar sporti muammolari va qonuniyatlari talablarida, ta'lim metodologiyasini qayta ko'rib chiqish ilmiy tadqiqot ishimizning bosh shartidir.

Interfaol ta'lim-bu kognitiv faoliyatni tashkil etishning maxsus shakli, xotin-qizlarning birgalikdagi faoliyati shaklida amalga oshiriladigan bilish uslubi bo'lib, unda barcha ishtirokchilar bir-biri bilan o'zaro munosabatda bo'lishadi, ma'lumot almashadilar, muammolarni birgalikda hal qiladilar, vaziyatlarni modellashtiradilar, boshqalarning xatti-harakatlarini va o'zlarining xatti-harakatlarini baholaydilar, muammoni hal qilish uchun jismoniy-estetik madaniyatining haqiqiy muhitiga sho'ng'iydilar.

Monografiyamizda xotin-qizlarning jismoniy-estetik madaniyatini rivojlantirishning pedagogik xususiyatlari muntazam mashq qildirish orqali ularda kalokagatik kompetensiyalarni shakllantirish jarayonlarining motivatsion va kognitiv komponentlar bilan empirik darajasini muvofiqlashtirishga harakat qilindi. Bunda xotin-qizlarning birgalikdagi faoliyati shaklida kalokagatik, kinematik, va kognitiv komponentlari o'ziga xos xususiyatlarini aniqlashga harakat qildik.

Kalokagatik¹⁷ kompetensiya - “Chiroyli va chiroyli”, “Chiroyli va mehribon” ma’nolarini anglatadi. Shuningdek, - jismoniy (tashqi) va axloqiy (aqliy, ichki) fazilatlarining uyg‘un kombinatsiyasi, inson shaxsiyatining mukammalligi, insonning ideal tarbiyasi hisoblanadi.

Kinematika (yun. kinema - harakat) mexikaning bir bo‘limi. Jism harakatini vujudga keltiruvchi kuchlarni hisobga olmagan holda jism harakatining geometrik xossalarni o‘rganadi. O‘rganiladigan obyekt xossalariga ko‘ra, nuqta, qattiq jism, deformatsiyalanuvchi jism, tutash muhit (gaz, suyuqlik, elastik jism) hisoblanadi.

Asosiy vazifasi nuqta yoki qattiq jismning muayyan sanoq sistemasiga nisbatan harakatlarini (sanoq sistemasiga nisbatan nuqta vaziyati koordinatalar bilan belgilanadi) va harakatlarning barcha kinematik tasniflari orasidagi bog‘lanishlarni aniqlashdir.

Stabilografiya¹⁸ - vertikal holat va muvozanat funksiyasini baholashning etakchi instrumental usuli hisoblanadi. U stabiloplatformada amalga oshiriladi, vertikal holatni saqlab turish paytida yoki o‘zboshimchalik bilan sinov harakatlarini amalga oshirayotganda, odamning ikki o‘lchovli koordinatalar tizimidagi CD (bosim markazi) harakatining traektoriyasini baholashga imkon beradi. Bu xotin-qizlarning jismoniy-estetik madaniyatini rivojlantirishning muntazam mashq qildirish orqali ularda stabilografik sifatlarni shakllantirish jarayonlarida ma’naviy kompetensiyalarning shakllanishiga harakat qilinadi.

Xotin-qizlar jismoniy-estetik madaniyatini rivojlantirishning pedagogik xususiyatlari muntazam mashq qildirish orqali ularda ma’naviy kompetensiyalarni shakllantirish jarayonlarining motivatsion va kognitiv komponentlari shakllanadi.

¹⁷

<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%8F>

¹⁸ <http://www.inmanmed.ru/uslugi/stabilografiya>

Motivatsiya¹⁹ (lat. movere “ko‘chirish”) - harakatga undash, insonning xulq-atvorini boshqaradigan, uning yo‘nalishini, tashkil etilishini, faolligini va barqarorligini belgilaydigan psixofiziologik jarayon; insonning o‘z ehtiyojlarini faol ravishda qondirish qobiliyati hisoblanadi.

Xotin-qizlar jismoniy-estetik madaniyatini rivojlantirishning kognitiv komponentlari jismoniy tarbiya va sport yordamida rivojlanishining o‘ziga xos xususiyatlari mavjid.

Kognitiv²⁰ atamaning ma’nosi bilimlarni o‘zlashtirish jarayoni(idrok) atrof-muhit tomonidan olingan ma’lumotlar, o‘rganish hisoblanadi.

Kognitiv so‘zi lotin tilidan olingan bo‘lib, Men bilib olaman, Bu nima degani bilish. Bilish intellektual rivojlanish va tajribaning bir qismi bo‘lgan fikrlash, til, idrok, xotira, fikrlash, e’tibor, muammolarni hal qilish, qaror qabul qilish va boshqalar kabi ko‘plab omillarni o‘z ichiga oladi.

Kognitiv psixologiya, kognitiv fanlar doirasida, har bir shaxsning xatti-harakatiga va intellektual rivojlanishiga ta’sir qiluvchi aqliy jarayonlarni o‘rganish bilan bog‘liq.

Qoraqalpog‘istonda xotin-qizlar sportini jadal rivojlantirishda ushbu sohani tahliliy natijalari asosida, ularni jismoniy tarbiya va sport yordamida jismoniy hamda estetik rivojlanishining o‘ziga xos xususiyatlarini quyidagi mexanizmlar asosida o‘qitish usullari qo‘llaniladi:

- davra suhbat;
- aqliy hujum;
- biznes va ro‘lli o‘yinlar;
- master-klass;
- ishni o‘rganish (muayyan vaziyatlarni tahlil qilish);
- loyiha usuli;

¹⁹<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F>

²⁰ <https://uz.warbletoncouncil.org/cognitivo-1261>

- kichik guruhlarda ishlash usullaridan foydalanish ahamiyatli hisoblanadi.

Interfaol usullardan foydalanganda o'qituvchilar quyidagilarga e'tibor berishadi:

- talaba qizlar o'zini muvaffaqiyatli his qiladigan qulay muhit yaratish va intellektual jihatdan boy bo'lish;

- ularda umumiy madaniy kompetensiyalarni shakllantirish;

- analitik, ijodiy fikrlash va ularning jismoniy-estetik madaniyatini rivojlantirishga e'tibor qaratish zarur.

Ushbu nazariy material nafaqat interfaol o'qitish usullarini o'rganishda qo'llanilishi mumkin, shuningdek, kafedra o'qituvchilari tomonidan ma'lum darajada to'g'ridan-to'g'ri amaliy mashg'ulotlarda ham qo'llaniladi.

Jismoniy tarbiya darslarida muammoli o'qitish usuli va o'zini o'zi baholash usuli o'zini isbotladi. O'quv jarayonida muammoli qidiruv xarakteridagi mashqlardan foydalanish talabalarning bilim faolligini sezilarli darajada oshirishi mumkin. Jismoniy tarbiya bo'yicha amaliy mashg'ulotlarda muammoli usuldan foydalanish texnologiyasi quyidagilarni o'z ichiga oladi: talabalarga o'rganilayotgan sport turi texnikasi (taktikasi) bo'yicha bir qator muammolarni hal qilish taklif etiladi.

O'quv jarayonida interfaol ta'limdan foydalanish nafaqat jismoniy tarbiya bo'yicha akademik darslarda hamda fanni o'rganishda talabaning aqliy va motivatsion faoliyatini oshirish muammosini bartaraf etadi, lekin nazariy hamda amaliy ma'lumotlarni mustaqil o'zlashtirish jarayonida ko'zga ko'rinadi. Bunda talabalar tomonidan olingan bilim va ko'nikmalarining yuqori darajasiga aylanadi va jismoniy tarbiya hamda ta'lim maqomining shakllantirishga o'zining ta'sirini ko'rsatadi.

Interaktiv yondashuvlarda biz quyidagi vazifalarga e'tibor qaratildi:

- ✓ ijodiy vazifalar;
- ✓ kichik guruhlarda ishlash;
- ✓ o'quv o'yinlari (ro'lli o'yinlar, taqlidlar, biznes o'yinlari);

- ✓ jamoat resurslaridan foydalanish (mutaxassisni taklif qilish);
- ✓ ijtimoiy loyihalar va boshqa sinfdan tashqari o'qitish usullari (musobaqalar, intervyular, filmlar);
- ✓ yangi materialni o'rganish va birlashtirish (interfaol ma'ruza, ko'rgazmali qurollar, video va audio materiallar bilan ishlash, savollardan foydalanish, Sokratik dialog);
- ✓ treninglar olib borildi.

Biz tadqiqotlarimizda o'quv rejasi bo'yicha o'qitiladigan mutaxassislik fanlar mazmunini taxliliga asoslanib insonni jismoniy va mental salomatligiga olib boruvchi fitnes-aerobika, yogo mashg'ulotlari yangi texnologiyalar asosida uyg'unlashtirish orqali xotin-qizlar sportini rivojlantirish, ularning jismoniy-estetik madaniyatini shakllantirishning intensiv usullari va undagi jismoniy yuklamalar me'yoriga oid nazariy bilimlarga ega bo'lishlikning ijobiy tomonlariga to'xtaldik.

Ta'lim jarayonini jadallashtirish talaba qizlarning o'quv jarayonini jonlantirishga qaratilgan ta'lim texnologiyalarini yanada takomillashtirishning yangi usullarini o'rganishni talab qiladi. Bunday texnologiyalar mahsuldorlik, ijodkorlik, harakatchanlikka asoslangan bo'lishi va ilmiy tafakkurga tayanishi kerak, uning shakllanishi talabalar o'rtasida o'quv jarayonining asosiy vazifalaridan biriga aylanadi. Ushbu ishning dolzarbligi o'quv jarayonida samarali ta'lim texnologiyalarini ishlab chiqish va ulardan zarur holda foydalanish bilan belgilanadi. Zamonaviy interfaol ta'lim texnologiyalari "jismoniy madaniyat" fanini o'rganishni uslubiy ta'minlash sifatini oshiradi. Ish daftarlarini ishlab chiqish masofaviy ta'lim tizimining modulini yaratish orqali masofaviy ta'lim muammosini hal qiladi.

Quyida tadqiqotning asosiy vazifalari ko'rsatilgan:

- "jismoniy madaniyat" kursida talabalarni o'qitish uchun ishlatiladigan vositalarni tanlashni asoslab berish;

- Ishning ilmiy yangiligi interfaol usullar asosida “jismoniy madaniyat” fanini o‘rganishning zamonaviy texnologiyasini belgilash va ishlab chiqishdan iboratdir. Kutilayotgan natijalarning amaliy ahamiyati shundaki, ishlab chiqilgan ta’lim texnologiyalari:

- umumiy madaniy va kasbiy kompetensiyalar intizomini o‘rganish natijasida o‘zlashtirish uchun tizimlilik va izchillik, aylanma mashg‘ulotlar, jismoniy-estetik madaniyatini rivojlantirish tamoyilini har tomonlama o‘rganib chiqishga imkon yaratadi;

- bilim hamda ko‘nikmalar jamlanmasini yanada rivojlantirishga imkon beradi;

O‘quv faoliyati hamda talabalarning mustaqil ishlarining samaradorligini belgili darajada oshiradi va talabalar o‘zlashtirishlari uchun uslubiy yordam ko‘rsatadi. “Jismoniy madaniyat” yo‘nalishida tahsil oluvchi talaba qizlarning dunyoqarash pozitsiyasini shakllantirish uning umumiy ta’lim darajasi bilan belgilanadi hamda individual aqliy va jismoniy faoliyatni, ijtimoiy-jismoniy tarbiya amaliyotini tashkil etish bo‘yicha bilimlarni rivojlantirishni ta’minlaydi. Shuning uchun jarayon samaradorligining muhim mezonidir.

O‘quv faoliyati jarayonida faol o‘qitish usullarining vazifalari - stimuli rag‘batlantiruvchi funksiya - bu talabalarning o‘quv jarayoniga nafaqat ijobiy munosabatini shakllantirishga, balki unga nisbatan ijobiy munosabatni oshirishga imkon beradi.

Tadqiqot ishimizni samarali tashkil qilish maqsadida tajriba-sinov jarayoniga ko‘ra xotin-qizlarning jismoniy-estetik madaniyatini takomillashtirishni amalga oshirish shartlari, mazmun-mohiyatini o‘rganish, xotin-qizlarning jismoniy-estetik madaniyatini takomillashtirishga doir imkoniyatlari tadqiq etildi. Qoraqalpog‘istonda xotin-qizlar sportini rivojlantirish orqali ularning jismoniy-estetik madaniyatini takomillashtirish bo‘yicha model ishlab chiqildi (1-rasm).

Mazkur model maqsadli va mazmunli blok asosida shakllantirildi. Ushbu model Qoraqalpog‘istonda xotin-qizlar sportini rivojlantirish orqali ularning

jismoniy-estetik madaniyatining shakllanish jarayoni, tarbiyalashga oid omil, shakl, tamoyil, usullar, yoshlarning intellektual, motivatsiyasi va xulqiy bilimlari o'rganildi. Tadqiqot ishimizning samarali o'rganilishi uchun biz tadqiqot bosqichlarini diagnostik, dasturiy-ta'minot, ta'lim-tarbiyaviy, yakuniy-umumlashtiruvchi etib belgiladik, darajalarini bo'lsa past, o'rta, yuqori ko'rsatgichlarda baholab uning natijalarini aniqladik.

Tadqiqot ishimizning yakuniy-umumlashtiruvchi bosqichida xotin-qizlar sportini rivojlantirish orqali ularning jismoniy-estetik madaniyatini dinamikasi baholandi va natijalari umumlashtirildi. Istiqboldagi tarbiyaviy ishlarning yo'nalishlari aniqlandi.

Shakllar - xotin-qizlar sportini rivojlantirishning shakllari: seminar-trening, har xil tadbirlar tashkil qilish, pedagogik kuzatuv;

Tamoyillar - ma'naviy va ma'rifiy, insonparvarlik, jamoa orasida munosabat, tashkiliy-kirishimlilik, emotsional-irodaviy faoliyatda uzviylik, o'zaro hamkorlik.

Maqsad: Qoraqalpog'istonda xotin-qizlar sportini rivojlantirish orqali ularning jismoniy-estetik madaniyatini takomillashtirish.

Omillar: O'quv dastur, o'quv rejasi bo'yicha o'qitiladigan mutaxassislik fanlar mazmuni. Bunga ko'ra oliy ta'lim muassalari o'qituvchilarining pedagogik jarayoni tanlab olindi.

Pedagogik jarayon:

- O'quv fani va maqsadlarini rejalashtirish; usubiy faoliyatni tahlil qilish;

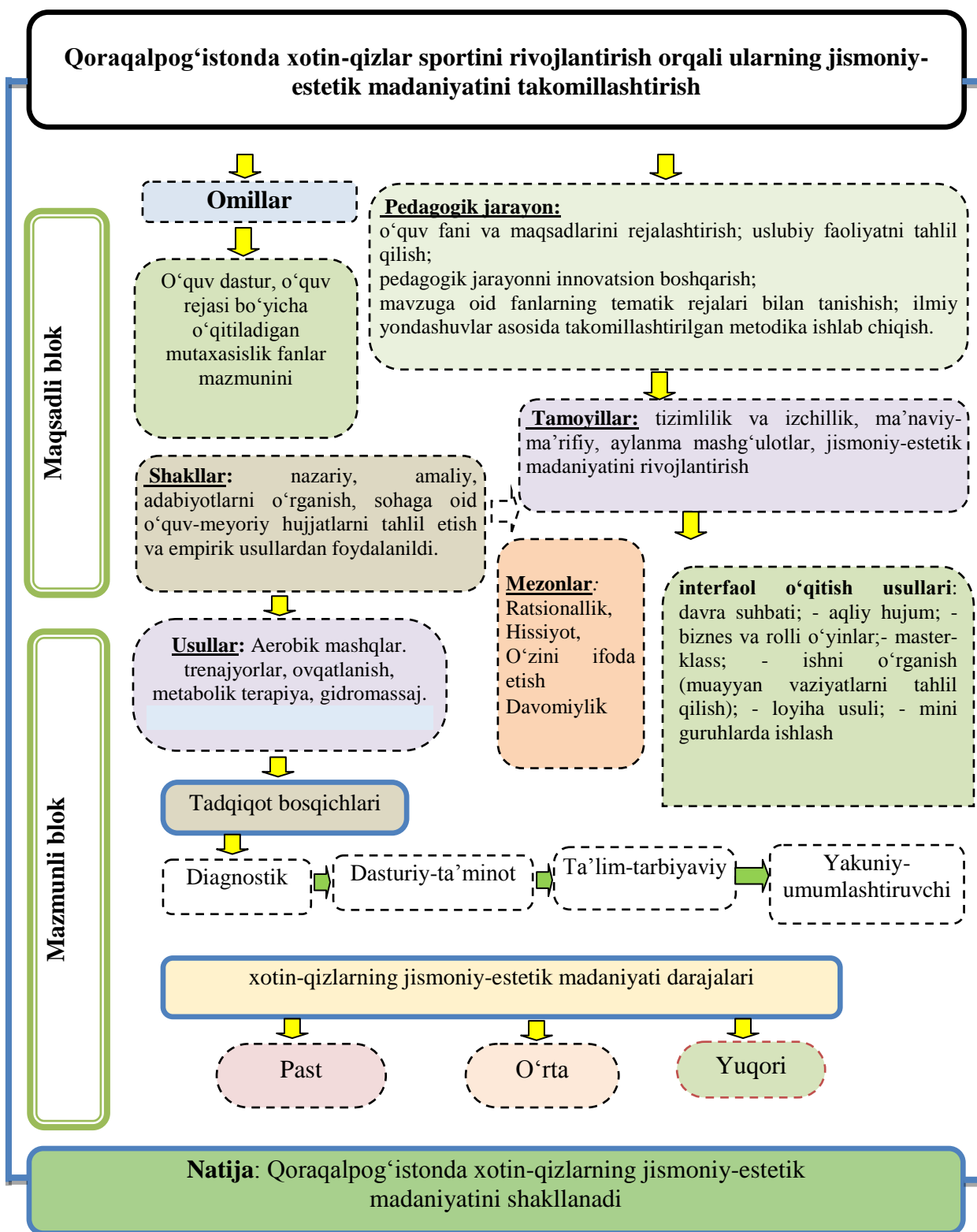
- pedagogik jarayonni innovatsion boshqarish;

- mavzuga oid fanlarning tematik rejalari bilan tanishish;

ilmiy yondashuvlar asosida takomillashtirilgan metodika ishlab chiqish.

Monografiyamizda xotin-qizlarning jismoniy-estetik madaniyatini rivojlantirish modeli ta'limning tashkiliy-pedagogik, mazmunli va maqsadli

bloklarini nazariy-metodik bilimlar bilan integratsiyalash va mashg'ulotlar jarayonida olib borish, jismoniy sifatlarni tarkib toptirishning didaktik-adaptiv



1-rasm. Qoraqalpog'istonda xotin-qizlar sportini rivojlantirish orqali ularning jismoniy-estetik madaniyatini takomillashtirish modeli

algoritmi quyidagi bosqichlarda olib borildi:

1. Diagnostik bosqich (2015-2016). Qoraqalpog‘istonda xotin-qizlar sportini rivojlantirish orqali ularning jismoniy-estetik madaniyatini takomillashtirish bo‘yicha ma‘lumotlar to‘plash, suhbatlar o‘tkazish, darajalarini aniqlash, umumlashtirish va baholash.

2. Dasturiy-ta‘minot bosqichi. (2016-2018 yy). Texnologiyani amaliyotga oshirishda Qoraqalpog‘istonda xotin-qizlar sportini rivojlantirish orqali ularning jismoniy-estetik madaniyatini takomillashtirish mazmuni aniqlanadi, dasturiy mahsulot tayyorlanadi.

3. Ta‘lim-tarbiyaviy bosqich (2018-2020 yy). Tayyorlangan metodik qo‘llanmalar reja, dastur asosida o‘quvchilarda tajriba sinovdan o‘tkaziladi.

4. Yakuniy-umumlashtiruvchi bosqich (2020-2021 yy). Qoraqalpog‘istonda xotin-qizlar sportini rivojlantirish orqali ularning jismoniy-estetik madaniyatini takomillashtirish dinamikasini baholash va natijalari umumlashtiriladi. Istiqboldagi tarbiyaviy ishlarning yo‘nalishlari aniqlanadi.

O‘tkazilgan so‘rovnomalar bo‘yicha Qoraqalpog‘istonda xotin-qizlar sportini rivojlantirish orqali ularning jismoniy-estetik madaniyatini takomillashtirishning umumiy holati quyidagicha daraja bilan belgilandi:

Yuqori daraja Qoraqalpog‘istonda xotin-qizlar sportini rivojlantirish orqali ularning jismoniy-estetik madaniyatini takomillashtirishga intiladi, ijobiy yondashadi.

Tadqiq qilinayotgan ilmiy tadqiqot ishimizda Qoraqalpog‘istonda xotin-qizlar sportini rivojlantirish orqali ularning jismoniy-estetik madaniyatini singdira oladigan pedagogik imkoniyatlarni ko‘rishimiz mumkin.

Mazkur modelni tashkil etishda maqsadli va mazmunli blok asosida shakllantirildi. Qoraqalpog‘istonda xotin-qizlar sportini rivojlantirish orqali ularning jismoniy-estetik madaniyatini rivojlantirishning pedagogik jarayoni, tarbiyalashga oid omil, shakl, tamoyil, usullar, yoshlarning intellektual, motivatsiyasi, xulqiy bilimlari belgilandi.

Tadqiqot ishimizning samarali o'rganilishi uchun tadqiqot bosqichlari (diagnostik, dasturiy-ta'minot, ta'lim-tarbiyaviy, yakuniy-umumlashtiruvchi), darajasi (past, o'rta, yuqori) va uning natijasi aniqlandi.

Qoraqalpog'istonda xotin-qizlar sportini rivojlantirish orqali ularning jismoniy-estetik madaniyatini rivojlantirish, foydalanish yo'llari (shakl, metod va vositalari) ko'rsatib berilgan;

Qoraqalpog'istonda xotin-qizlar sportini rivojlantirish orqali ularning jismoniy-estetik madaniyatini tarbiyalash mezonlari va ko'rsatkichlari aniqlashtirilgan;

Qoraqalpog'istonda xotin-qizlar sportini rivojlantirish orqali ularning jismoniy-estetik madaniyatini tarbiyalashga doir interfaol mashg'ulotlar majmui ishlab chiqilgan;

Qoraqalpog'istonda xotin-qizlar sportini rivojlantirish orqali ularning jismoniy-estetik madaniyatini shakllantirishga doir ilmiy-uslubiy tavsiyalar ishlab chiqildi.

Tadqiqot ishimizda Qoraqalpog'istonda xotin-qizlar sportini rivojlantirish orqali ularning jismoniy-estetik madaniyatini takomillashtirishda motivlarni mezonlarga ko'ra guruhlash masalalariga imkon berildi. Quyida Qoraqalpog'istonda xotin-qizlar sportini rivojlantirish orqali ularning jismoniy-estetik madaniyatini takomillashtirishda belgilangan mezonlar belgilandi.

Shunday qilib, biz talabalarning jismoniy mashg'ulotlarga bo'lgan motivatsiyasini ko'rib chiqdik. Bunda talabalarning jismoniy madaniyat, tarbiya va sportning umumiy motivlarini guruhlash turli tomonlardan olingan usullarni mezonlar yordamida asoslab berdik.

Tadqiqot ishimizning samarali o'rganilishi uchun tadqiqot bosqichlari (diagnostik, dasturiy-ta'minot, ta'lim-tarbiyaviy, yakuniy-umumlashtiruvchi), darajalari (past, o'rta, yuqori) va uning natijalari va xotin-qizlar sportini rivojlantirish orqali ularni jismoniy va estetik madaniyatini rivojlantirish mezonlari belgilab olindi.

	Baholash mezon	Baholash ko'rsatkichi
1.	Xotin-qizlar sportini rivojlantirish orqali ularning jismoniy-estetik madaniyatini dinamikasi, jismoniy tayyorgarlikni saqlash, sog'liqni saqlashni qo'llab-quvvatlash, sog'lom turmush tarziga amal qilish, xotin-qizlarda jismoniy-estetik madaniyatni rivojlantirish mexanizmlari faoliyatga doir, aqliy, hissiy, sensor, jismoniy yondashuvlar bo'yicha bilimlarga ega bo'lishi	2 ball
2.	Muntazam mashq qildirish orqali ularda kalokagatik, kinematik va stabilografik sifatlarni qaror toptirish hamda estetik, shaxsiy va ma'naviy kompetensiyalarni shakllangan, o'zini muvaffaqiyatli his qiladigan va intellektual jihatdan boy qulay muhit yarata olishi, jismoniy-estetik madaniyatini ijtimoiy jarayonlarda amal qilishi	1,5 ball
3.	Xotin-qizlarda emotsional ifoda, manera, plastika kabi estetik sifatlarni qaror toptirishi, analitik, ijodiy fikrlash va ularning jismoniy-estetik madaniyatini rivojlantirishga e'tibor qarata bilishi, jismoniy-estetik madaniyatini rivojlantirishga doir mashqlarni (YOGO, Aerobika, Fitnes) a'lo darajada bajara olishi	1,5 ball
Jami: 5 ball (yuqori daraja)		

	Baholash mezon	Baholash ko'rsatkichi
1.	Xotin-qizlar sportini rivojlantirish orqali ularning jismoniy-estetik madaniyatini dinamikasi, jismoniy tayyorgarlikni saqlashga amal qilishi, jismoniy yondashuvlar bo'yicha bilimlarga ega bo'lishi, mashg'ulotlarni differensial tarzda tashkil etishni bilishi	2 ball
2.	Talabalarda o'zini muvaffaqiyatli his qiladigan va intellektual jihatdan boy qulay muhit yarata olishi, o'zini muvaffaqiyatli his qiladigan va intellektual jihatdan boy qulay muhit yarata olishi, jismoniy-estetik madaniyatini ijtimoiy jarayonlarda amal qilishi	0,5 ball
3.	Analitik, ijodiy fikrlash va ularning jismoniy-estetik madaniyatini rivojlantirishga e'tibor qarata bilishi, jismoniy-estetik madaniyatini rivojlantirishga doir mashqlarni (YOGO, Aerobika, Fitnes) a'lo darajada	0,5 ball

	bajara olishi	
Jami: 3 ball (o'rta daraja)		

	Baholash mezonlari	Baholash ko'rsatkichi
1.	Xotin-qizlar sportini rivojlantirish orqali ularning jismoniy-estetik madaniyatini dinamikasi, jismoniy tayyorgarlikni saqlashga amal qilish	1 ball
2.	Talabalarda o'zini muvaffaqiyatli his qiladigan va intellektual jihatdan boy qulay muhit yarata olishi, jismoniy-estetik madaniyatini ijtimoiy jarayonlarda amal qilishi	0,5 ball
3.	Ijodiy fikrlash va ularning jismoniy-estetik madaniyatini rivojlantirishga e'tibor qarata bilishi, jismoniy-estetik madaniyatini rivojlantirishga doir mashqlarni (YOGO, Aerobika, Fitnes) a'lo darajada bajara olishi	0,5 ball
Jami: 2 ball (past daraja)		

Tadqiqot ishimizda xotin-qizlar jismoniy-estetik madaniyatini rivojlantirishning pedagogik xususiyatlari, ularning jismoniy-estetik madaniyatini dinamikasi, jismoniy tayyorgarlikni saqlashga amal qilish, ijodiy fikrlash va ularning jismoniy-estetik madaniyatini rivojlantirishga e'tibor qarata bilishi, jismoniy-estetik madaniyatini rivojlantirishga doir mashqlarni (YOGO, Aerobika, Fitnes) a'lo darajada bajara olishi bo'yicha mezonlar asosida o'rganildi.

2.3. Xotin-qizlar sportini rivojlantirishda jismoniy-estetik madaniyatni takomillashtirish bosqichlari va shartlari

Jismoniy tarbiya xotin-qizlarda jismoniy va irodaviy sifatlarni rivojlantirish, ularni aqliy hamda estetik jihatdan tarbiyalashga yo'naltirilgan pedagogik jarayon hisoblanadi, bu esa ijtimoiy tarbiyaning ajralmas bir qismi sifatida namoyon bo'ladi.

Jumladan, mavjud ijtimoiy sharoitda jismonan baquvvat, ishlab chiqarish jarayonida natijali ishlashga qodir bo'lgan, qiyinchiliklardan qo'rqmaydigan, shuningdek, o'zining pazitsiyasiga ega yoshlarni tarbiyalash zarurdir.

Jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

- shug'ullanuvchilarning sog'lig'ini mustahkamlash va ularni jismoniy rivojlantirish;

- shug'ullanuvchilarning aqliy, jismoniy-estetik qobiliyatini oshirish;

- shug'ullanuvchilarning tabiiy harakatchanligini oshirish va mukammallashtirish;

- shug'ullanuvchilarni harakatning boshqa turlariga o'rgatish;

- shug'ullanuvchilarning irodaviy sifatlari kuch, chidamlilik, chaqqonlik va boshqalarni rivojlantirish;

- shug'ullanuvchilarning gigienik ko'nikmalarini oshirish;

-shug'ullanuvchilarda ma'naviy-axloqiy sifatlar (intizomlilik, mas'uliyatlilik, dadillik, qat'iyatlilik hamda jamoa bilan ishlash)ni tarbiyalash;

- shug'ullanuvchilarda jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga bo'lgan qiziqishni oshirish;

- shug'ullanuvchilarning sog'lom hamda barkamol avlod bo'lishiga erishish.

Tadqiqot ishimizda jismoniy tarbiya o'qituvchilari va sport ta'limi muassasalarining trener-o'qituvchilariga quyidagi savollar bilan murojaat qildik.

1. Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha pedagog xodimlarning xotin-qizlarni jismoniy-estetik tarbiyalashdagi o'rni qay darajada?

2. O'zini-o'zi boshqarishda va xotin-qizlarni jismoniy-estetik tarbiyalashda mimika va xatti-harakatning o'rni qanday?

3. Xotin-qizlarni jismoniy-estetik tarbiyalashda to'siq bo'luvchi omillar qaysilar?

4. Xotin-qizlar xarakteri, fe'l-atvori va temperamentining o'ziga xos jihatlarini bilasizmi?

5. Savollar, e'tirozlar va ularga javob berish qoidalari.

6. Jamoani shakllantirishda xotin-qizlarning qaysi jihatlariga e'tibor berish lozim?

Xotin-qizlar orasidan olingan savol-javoblar

1. Nima sababdan siz jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanmaysiz?

Degan savolimizga qizlarimizning 10% i xohlamayman, 60 % i ota-onam ruxsat bermaydi, 30% i bo'lsa ayol trenerlar yo'qligi uchun deb javob berdi.

2. Agap siz jismoniy tarbiya darsiga yoki sport to'garaklariga qatnashsangiz, mashg'ulotlarni qaysi jins vakili, o'qituvchi yoki murabbiy olib borishini istaysiz? Bu savolimizga 81% qizlar ayol o'qituvchi, ayol trener, 8% qizlar bo'lsa, erkak o'qituvchi, 11% qizlarimiz nima farqi bor, ayolmi erkakmi, deb javob bergan.

3. Xotin-qizlarni ommaviy sportga kengroq jalb qilish va estetik tarbiyalashda ayol o'qituvchi yoki ayol trenerlar qanday tasir ko'rsata olishi mumkin? Bu savolimizga xotin-qizlarimiz quyidagicha javoblarni yo'llagan, 52% ayol o'qituvchi yoki trenerdan uyalmasligi, 10% Qattiq qo'llik bilan dars jarayonini va mashg'ulotlarni olib boradi, qolgan 38% i har qanday holatda bizlarni tushunadi, deb o'zlarining shaxsiy javoblarini bergan.

4. Agarda siz o'qituvchi yoki trener bo'lsangiz, qaysi sport turidan faoliyat olib borgan bo'lar edingiz? Degan savolimizga qizlarning 41% i Badiiy gimnastika, 23% i Voleybol, 14% i Suzish, 11% i Badminton va 11%i Yengil atletika, deb javob berganlar.

5. Maktablarda erkak o'qituvchilar jismoniy tarbiya darslarini o'tishi jarayonida, ko'pchilik holatlarda qizlar qatnashmaydi, nima sababdan deb o'ylaysiz? Degan mazmundagi savolimizga 82% qizlar ayol o'qituvchi bo'lsa dars qoldirmaydi, o'qituvchidan uyalmaydi, degan bo'lsa, qolgan 18% esa nima farqi bor, erkakmi, ayolmi deb javob qaytargan.

6. Maktabda sportning biron turi bilan muntazam shug'ullanmagansiz, buning sabablari nimada? Degan savolga qizlarning 34% i ota-onam qarshi bo'lishgan, akam qarshi turgan, qiz bola uy ishlari bilan shug'ullanishlari kerak,

38% qizlar men xohlagan sport turi maktabimizda yo‘q edi, 28% i oliygohga o‘qishga tayyorlandim deb savolnomamizni yakunlagan.

Jismoniy tarbiya hamda sport mamlakatimiz rivojlanishining hamma sohalari kabi davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlari sifatida rivoj topmoqda. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport tug‘risida”gi Qonuni va Davlat rahbarimiz tomonidan shu sohaga oid boshqa me‘yoriy hujjatlarning qabul qilinishi, va bularning hayotga bosqichma-bosqich tatbiq etilishi, shu bilan birga Respublikamiz Konstitusiyasi, “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonunlarda jismoniy tarbiya hamda sport sohasiga alohida urg‘u berilishi yuqorida aytib o‘tilgan fikrlarning ifodasidir. So‘nggi davrlarda yurtimiz sportchilari o‘zlarining yuksak natijalari bilan mamlakatimiz shuhratini jahon arenalarida bayrog‘imizni balandlarga ko‘tarib kelayotganligi, ko‘plab jahon talablariga javob beradigan sport majmualari va sport maydonchalari bo‘y ko‘tarayotganligi, respublikamizning barcha joylarida eng nufuzli musobaqalarning tashkillashtirilib kelinayotganligi, bu hujjatlarning amaldagi tasdig‘idur²¹.

Quyida Qoraqalpog‘istonda xotin-qizlar sportini rivojlantirish orqali ularning jismoniy-estetik madaniyatini takomillashtirish bosqichlarini amalga oshirish shartlari hisoblanib, uni amalga oshirish orqali belgilangan maqsadga erishish mumkin bo‘ladi. (2-rasm).

Yuqorida keltirib o‘tilgan mexanizm Qoraqalpog‘istonda xotin-qizlar sportini rivojlantirish orqali ularning jismoniy-estetik madaniyatini shakllanishida muhim jarayon hisoblanib, uni amalga oshirish orqali belgilangan maqsadga erishish mumkin bo‘ladi.

Qoraqalpog‘istonda jismoniy tarbiya hamda sport bilan doimiy shug‘ullanuvchi murabbiy ayollar soni kundan-kunga oshib bormoqda. Davlatimizda yosh avlodni har tomonlama yetuk hamda jismoniy va estetik kamol toptirishda sportga katta e‘tibor qaratilmoqda. Bu bo‘yicha davlat rahbarimiz

²¹ <https://e-academy.sportacadem.ru/student-portfolio/19826.pdf>

tomonidan qator muhim Farmon va Qarorlar qabul qilindi. Natijada, Respublikamizda sportning bir qancha turlari rivojlandi, yurtimizning qobiliyatli yoshlari jahon bo'ylab o'z imkoniyatlarini namoyon qildilar. Ko'plab Osiyo va Jahon g'olib va sovrindorlari yetishib chiqdi, bu sportchilarimiz yurtimiz sha'nini dunyo miqyosida himoya qildilar.

Bunday natijalarga erishishda yurtimizdagi oliy ta'lim muassasalarida samarali ishlar olib borayotgan pedagog xodimlarimizning o'rni beqiyosdir. Hozirgi kunda professor-o'qituvchilarimiz tomonidan sportni yanada rivojlantirish maqsadida har xil yo'nalishlar bo'yicha ilmiy-amaliy tadqiqotlar olib bormoqdalar.

Shuni aytish joizki, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining natijadorligi nafaqat ularning uzluksizligi hamda muntazamligi bilan ya'ni mashg'ulotlar ko'lami, muddati va ta'sir etish darajasi bilan ham belgilanadi.

Jumladan, xotin-qizlar sportida ayol trener-o'qituvchilarning nechog'lik muhim ahamiyatga ega ekanligini aniqlash va ularning jismoniy tarbiya va sport bilan doimiy shug'ullanishlari uchun shart-sharoit yaratish hamda shu sharoit natijadorligini oshirish bilan bog'liq bo'lgan moddiy, meyoriy va tashkiliy jarayonlarni ta'minlash asosiy vazifa hisoblanadi.

Binobarin, xotin-qizlar sportini rivojlantirish faqatgina muammoning moddiy-texnik tomonlari bilangina belgilanmaydi, balki yosh qizlarni jismoniy tarbiya hamda sportga keng jalb qilish, mashg'ulotlarni mentalitetga xos asosda tashkillashtirish hamda ularning sport mahoratlarining fundamental bo'lishi ayol murabbiylar tayyorgarligining samarali shakllanishi darajasiga ham bog'liq bo'ladi.

Hozirgi bozor iqtisodiyotiga o'tish davrida sport faoliyati jarayoni oliy ta'lim muassasalarida yaxshi kadrlarni tayyorlashga muxim talablarni oldiga qo'yadi.

Jismoniy tarbiyani maktabgacha ta'lim tashkilotlaridan boshlab takomillashtirish zarurdir.

Qoraqalpog‘istonda xotin-qizlar sportini rivojlantirish orqali ularning jismoniy-estetik madaniyatini takomillashtirish bosqichlarini amalga oshirish shartlari

Xotin-qizlar sportini rivojlantirish orqali ularning jismoniy-estetik madaniyatini takomillashtirish bosqichlari

1-bosqich

Ta’lim tizimi (OTM) jismoniy tarbiya va sportda estetik (go‘zallikga ehtiyoj, did va boshqalar) mazmuni singdirish

2-bosqich

Turli tashkilot va muassasalarda faoliyat olib boruvchi xotin-qizlar jismoniy tarbiyasini rivojlantirish asosida ularning estetik madaniyatini shakllantirish

3-bosqich

Aholini ommaviy jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga jalb etish vositasida ham jismoniy (sog‘lom turmush tarzi), ham estetik (zavq olish) sifatlarini takomillashtirish

Xotin-qizlar jismoniy-estetik madaniyatini takomillashtirishni amalga oshirish shartlari

Jismoniy-estetik madaniyatga tavsif:

-bilimlar;
-ko‘nikma va malakalar;
-tavsiyalar.

Mazmuni:

- jismoniy-estetik madaniyatni tarkib topishida amaldagi tizim mazmunini takomillashtirish;
- xotin-qizlar jismoniy-estetik madaniyatini shakllanishida muayyan talablarni ishlab chiqish
- xotin-qizlar jismoniy-estetik madaniyatini shakllantirishning uzviyligini ta’minlash.

Vositalari:

-sohaga oid ilmiy-metodik manbalarni (normativ huquqiy xujjatlar, farmonlar, qarorlar, materiallar, ilmiy tadqiqot ishlari, zamonaviy yondashuvlar);
-ommaviy axborotlar vositalari (ilmiy to‘plamlar, gazetalar, ilmiy jurnallar va h.k.)

- Qoraqalpog‘istonda xotin-qizlarning jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish orqali ularning jismoniy-estetik sifatleri shakllanadi;
- xotin-qizlarning jismoniy tarbiya va sportga oid bilim ko‘nikma va malakalari shakllanishi bilan bir vaqtda estetik jihatlar (jismoniy tarbiya va sportga ehtiyoj, mashg‘ulotlardan zavq olish va boshqa) takomillashadi;

2-rasm.Qoraqalpog‘istonda xotin-qizlar sportini rivojlantirish orqali ularning jismoniy-estetik madaniyatini takomillashtirish bosqichlarini amalga oshirish shartlarini takomillashtirish bosqichlari.

Jismoniy tarbiya ta'lim maskanlarida o'tilishi zarur bo'lgan, uning o'qitilish jarayoni yo'lga qo'yilgan fanlardan biri sanaladi. Darsdan tashqari vaqtlarda o'tkaziluvchi jismoniy mashg'ulotlar jismoniy tarbiya darslarining natijadorligini oshiruvchi qo'shimcha faoliyat sanaladi²². Jismoniy tarbiya tarbiyaning barcha qismlari bilan chambarchas bog'langan va ular bilan birgalikda har taraflama yetishgan shaxsni shakllantirish vazifalarini qo'yadi.

Estetik tarbiyaning maqsadi va vazifalari tabiat hamda tevarak-atrofdagi go'zalliklarni yaxshi qabul qilish, to'g'ri tushunish hamda uni qadrlab bilish, shu bilan birga o'z turmushini chiroyli tamonlarini ko'ra bilish, go'zal turmush kechirishni o'rgatishdir. Jamiyat farovon hayot kechirishi unga xalqning mardonavor, mehnati, yaxshi xulq-atvori, tabiat go'zalligi, madaniyat va san'at, navo hamda qo'shiq, o'zgacha lazzat, kuch-g'ayrat bag'ishlaydi.

Estetik tarbiya tabiatdagi, bizni qurshab turgan hayotdagi voqeligga go'zallik vositalari bilan tarbiyalash usuli sifatida, dunyo pedagogikasida ular insonni garmonik tarbiyalashning asosiy vositasidan biri sanalgan.

Estetikaning asosiy vazifasi tabiatdagi, turmushdagi go'zallikni anglab yetish, uni tushunib yetish sifatini tarbiyalash, go'zallikka rioya etishga urgatishdan iboratdir. Estetik tarbiya davomida kishi hayotdagi go'zallikni anglab yetish, go'zallikni asrashga, o'zi ham go'zallikni ixtiro qilishga harakat qiladi.

Estetik tarbiya xotin-qizlarda axloqiy va ijobiy xulq-atvor normalariga amal qilishga, ularning ijodiy qobiliyatlarini yuzaga chiqarishga e'tibor qaratadi.

So'nggi yillarda zamonaviy sportda yasharish protsessi yuz bermoqda. Mashg'ulotlarga ko'proq yosh qizlarni kengroq jalb qilish shu yo'nalishdagi mutaxassislariga katta vazifalarni yuklaydi. Xotin-qizlar o'rtasida sportni yanada rivojlantirishda ayol murabbiylarimizning o'rni juda katta ahamiyatga ega

²² <https://e-academy.sportacadem.ru/student-portfolio/19826.pdf>

hisoblanadi. Hozirgi kunda Respublikamiz hududlarida ayol murabbiylarning kamligi dolzarb muammolaridan biriga aylangan²³.

Jismoniy tarbiya - bu umumiy tarbiyaning bir turi hisoblanib, uning asosiy mazmuni harakatlarga o'rgatish hamda shaxsning jismoniy-estetik qobiliyatlarini yuzaga chiqarishdan iboratdir.

Jismoniy tarbiya hamda sport nafaqat qobiliyatli sportchilarni tayyorlash hamda sog'lom genofondni mustahkamlash va barkamol avlodni tarbiyalashga yo'naltirilgan bo'lishi lozim. Yurtboshimiz aytganidek: "Biz xalqaro sport maydonlarida O'zbekistonning nufuzi va obro'-e'tiborini oshirishga katta hissa qo'shgan sportchilarimiz bilan faxrlanamiz. Shu bilan birga, oliy sportda erishilgan yutuqlar bilan chegaralanmasdan, ommaviy sportga ham katta e'tibor berishimiz kerak" [32]. Shuningdek, ommaviy sport, ayniqsa, xotin-qizlar sportini ilmiy asosda tadqiq etish, uning tashkiliy hamda texnologik xususiyatlarini yaratish, bugungi kunning dolzarb muamolaridan biri sanaladi.

Xotin-qizlar sportini rivojlantirishni jadallashtirish, jumladan, tuman va qishloqlarda xotin-qizlarni jismoniy tarbiya hamda sportga ommaviy jalb qilish va ularning doimiy ravishda shug'ullanishlariga imkoniyat yaratish, ta'lim sohasini takomillashtirish va istiqbolli rejadagi vazifalarini amalga oshirish kabi dolzarb masalalarni Davlat dasturiga kiritish istiqbolda qilinishi zarur bo'lgan masalalarni global miqyosda natijali hal qilish yo'lini ko'rsatib beradi.

Shuningdek, bolalar hamda xotin-qizlar sportini to'g'ri tashkil qilish, ularning organizmini rivojlantirish, har birining jismoniy sifat va funksional imkoniyatlarini, o'zgacha sensitiv davrlarini e'tiborga olish zarurdir.

Xotin-qizlar sportida estetik tarbiyaning maqsadi va vazifalari tabiat hamda atrof-muhitdagi go'zalliklardan xabardor qilish va qadrlab bilish, shu bilan birga o'z hayotini chiroyli rejalashtirish, hayotning chiroyli taraflarini ko'rish, yaxshi hayot kechirish uchun kurashishni o'rgatish sanaladi. Buning natijasini

²³ <https://e-academy.sportacadem.ru/student-portfolio/19826.pdf>

aniqlashtirish maqsadida tadqiqot doirasida modul ishlab chiqildi. Yaratilgan mazkur model tadqiqot jarayonini tizimli kechishini ta'minlaydi.

Olim va tabobat olamining etuk vakili Abu Ali ibn Sino "Dunyoda hech bir narsa inson salomatligiga jismoniy harakatdek ijobiy ta'sir eta olmaydi" degan edi.

Millat genofondining tozaligi va sog'ligini ta'minlash maqsadida xotin-qizlarni ommaviy ravishda sportga jalb etish tizimi yaratildi.

Jumladan, Respublikamizning barcha hududlarida xotin-qizlar o'rtasida sport musobaqalarini o'tkazish ham an'ana tusiga aylangan. Bu jarayon joylarda xotin-qizlar sportini yanada ommaviylashtirishga yordam bermoqdadir. Ko'plab xotin-qizlar o'z mahoratlarini oshirish hamda namoyon qilish bilan birga, sog'liklarini ham mustahkamlashmoqdalar. Shuningdek, jismonan sag'lom hamda ko'rkam avlodlar bo'lib voyaga yetmoqdalar. Buning barchasi davlat rahbarimizning jismoniy tarbiya va sport yo'nalishida, jumladan, xotin-qizlar jismoniy tarbiyasi hamda sportni rivojlantirishdagi tashabbuskorligi desak mubolag'a bo'lmaydi.

Tadqiqot ishimizda talabalar o'rtasida so'rov o'tkazish uchun so'rovnoma tuzildi va bu bo'yicha bir nechta bloklar ajratildi. Ta'lim muassasasida jismoniy tarbiya holatini tahlil qilish va belgilangan asosiy muammoni hal qilishning ijtimoiy-pedagogik muammolari aniqlandi. Ma'lumki, xotin-qizlar sportining rivojlanishi, sportchi qizlarimizga sog'liq, sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabat quyidagilar bilan chambarchas bog'liq ekanligi ma'lum bo'ldi.

Biz tadqiqotlarimiz o'quv rejasi bo'yicha o'qitiladigan mutaxassislik fanlar mazmunini taxliliga asoslanib insonni jismoniy va mental salomatligiga olib boruvchi fitnes-aerobika, yogo mashg'ulotlari yangi texnologiyalar asosida uyg'unlashtirish orqali xotin-qizlar sportini rivojlantirish, ularning jismoniy-estetik madaniyatini shakllantirishning intensiv usullari va undagi jismoniy yuklamalar me'yoriga oid nazariy bilimlarga ega bo'lishlikning ijobiy tomonlariga to'xtaldik.

Tadqiqotlarimiz jarayonida xotin-qizlarda jismoniy-estetik madaniyatni rivojlantirish mexanizmlari faoliyatga doir, aqliy, hissiy, sensor, jismoniy yondashuvlar bo'yicha ta'lim oluvchilarning mashg'ulotlarni differensial tarzda tashkil etishning produktiv metodlarini ta'lim paradigmasi bilan kombinatsion uyg'unlashtirishga harakat qildik. Dastavval, xotin-qizlarning jismoniy mashqlar paytida turli xil fitnes dasturlaridan foydalanishga bo'lgan afzalliklari aniqlandi. Tadqiqot ishimizda turli xil xotin-qizlar sportining jismoniy tarbiyalash usuli samaraliroq deb taxmin qilingan usullar va savollar olindi:

- 18-25 yoshdagi xotin-qizlarning fitnes turlariga motivatsiyasini aniqlash;
- xotin-qizlarning jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish uchun muayyan fitnes vositalaridan foydalanishning maqsadga muvofiqligini aniqlash;
- 18-25 yoshdagi xotin-qizlarning jismoniy tarbiya jarayoni ularning somatotipiga qarab har xil fitnes turlaridan differensial foydalanishga asoslanadi.

Tadqiqot ishimizda bosqichma-bosqich aerobika, fitnes, yogo, bilan kuch-quvvat mashqlarini shakllantirish mumkinligi aniqlandi.

Oliy o'quv yurtlaridagi mutaxassislik bo'yicha fakultetlarda o'qitiladigan fanlarining ma'ruza matni mazmuniga fitnes, yogo, aerobika to'garaklarining xotin-qizlarda jismoniy-estetik madaniyatini rivojlantirish mexanizmlari faoliyatga doir, aqliy, hissiy, sensor, jismoniy yondashuvlar bo'yicha ta'lim oluvchilarning mashg'ulotlarni differensial tarzda tashkil etishning produktiv metodlarini o'rganishda quyidagi ijobiy estetik madaniyatning mavjudligi aniqlandi:

- ma'naviy-axloqiy,
- estetik potentsiali faoliyatga doir,
- aqliy,
- hissiy,
- sensor bo'yicha ta'lim oluvchilarning mashg'ulotlarni differensial tarzda tashkil etishning produktiv metodlarning kombinatsiyasi aniqlandi.

Xotin-qizlarning estetik ma'naviyatini oshirishga mimika, emotsional ifoda, manera, plastika kabi estetik sifatlar adaptiv kompleks mashqlar Aerobika,

Yogo, Fitnes, Gimnastika metodlari yordamida amalga oshirish orqali jismoniy-estetik xususiyatlari rivojlanadi.

Xotin-qizlarning estetik ma'naviyatini oshirishga doir, aqliy, hissiy, sensor, jismoniy yondashuvlar bo'yicha ta'lim oluvchilarning mashg'ulotlarni differensial tarzda tashkil etishning produktiv metodlaridan Aerobika metodi orqali amalga oshirish mumkin.

Aerobika metodi xotin-qizlarda vazn yo'qotish va jismoniy-estetik madaniyatni rivojlantirish bugungi kunda eng mashhur mashg'ulot turlaridan biridir. Raqs aerobikasining ko'plab turlari mavjud:

- lotin;
- jazz;
- xip-xop;
- zumba;
- strip plastik. Bu usullar orqali xotin-qizlarda jismoniy estetik madaniyatni rivojlantirishga qaratilgan yo'l hisoblanadi.

Raqs aerobikasi eng mashhur zamonaviy fitnes maydonlaridan biridir. Uning dasturi o'ndan ortiq uslublarga asoslangan. Ularning har biri ritm, musiqa va harakat tamoyillari bilan farqlanadi.

Monografiyamizda xotin-qizlar sportini rivojlantirish metodikasi mimika, emotsional ifoda, manera, plastika kabi estetik sifatlarni qaror toptirishni ta'minlaydigan interfaol usullarning ahamiyati o'rganildi. Biz tadqiqot ishimizda xotin-qizlarning jismoniy-estetik madaniyatini aynan zamonaviy fitnes, raqs ayerobikalari ekanligini aniqladik. Biz bu uchun uning tarixi, turlari va texnikasi bilan tanishdik. Shuningdek, ushbu yo'nalish qanchalik foydali ekanligini va uning kontrendikatsiyasini bilib oldik.

Xotin-qizlarning mimika, emotsional ifoda, manera, plastika kabi estetik sifatlarini oshirishda rakdosa, sarlovxa, gormoniya, gimnastika, ritm xotin-qizlarning jismoniy-estetik madaniyatini aynan ushbu mashqlar orqali uyg'unlashishi katta ahamiyatga ega. Ushbu adaptiv kompleks mashqlar 25-35

yoshdagi ayol-qizlarning jismoniy tarbiya hamda sogʻlomlashtirish jarayoni jismoniy-estetik madaniyatining muhim omili sifatida tasvirlash orqali amalga oshirildi.

Rakdosa (rakdos) vaqitda va makonda erkin, oʻz kuch - quvvatini erkin sarflashga olib boradigan jismoniy-estetik mashq. Koʻpgina sportchilar oʻzining atletik sifatlarini mukammallashtirish uchun raqsdan saboq oladilar. Misol uchun sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, muz ustida figurali uchish, sinxron soʻzish va shu kabilarda yaqqol namoyon boʻladi.

Sarlovxa - Sportda goʻzallik yaratuvchi harakatning estetik ahamiyati hisoblanadi. Bunda musiqa, teatrda goʻzallik yaratadigan harakatning ahamiyatiga oʻxshaydi.

Gormoniya - tananing egiluvchanligi, qomat, harakatlarning tula goʻzalligi: tana qismlarining yaxlitlikdagi birligi, bir-biriga mutanosibligi, muvofiqligi. Gormoniya butunlikni yaratuvchi mashq hisoblanadi.

Gimnastika - bu butun mashq bajarilishida harakatning turli xil ritmlarda kichik elementlari birlashganda estetik elementlarning sekin yoki tez surʻatda qoʻshilishi hisoblanadi.

Ritm (marom) - ifodali harakat shakli: oʻz-oʻzini raqsdagidek namoyon etish usuli. Yaxlit chiqishning ajralmas belgisi. Unga tunganlanganlik va yaxlitlik beradi. Bu yana maqshlar tulaligi, harakat koʻrinishlari hamdir. Gimnastikadagi - mutanosiblik, elementlar harakatining ketma-ket tuzilishi va ularning qoʻshilishi. Musiqa jurligidagi harakatning ritm bilan mosligidir. Xotin-qizlarning jismoniy-estetik madaniyatini aynan ushbu mashqlar orqali uygʻunlashishi katta ahamiyatga ega hisoblanadi.

Dinamika - harakatning sarflangan kuch ostidagi taʼsir, ifodasi hisoblanadi.

Ravonlik - ifodali harakat koʻrsatkichi boʻlib, noziklik, nazokatlikni nazarda tutadi, poetik va estetik maʼnoni ifodalaydi.

Nazokat - qiyofa goʻzalligi, shaklning mosligi, mutanosibligi, harakatlarning goʻzalligi, zeboligi, nozikligi. Muz ustidagi raqsdagi oʻchish sportida yuqori darajadagi goʻzallikka intilish tomoshabinni chuqur kechinmalarga soladi.

Vazminlik - sportchining ruhiy vazminligi, jismoniy imkoniyati. Oʻzini va vaziyatni boshqara bilish. Murakkab oʻyin vaziyatlarida, ayniqsa koʻnikmagan sharoitda vazminlikni saqlay bilish, jonlantiruvchi va goʻzal tomosha yaratuvchi, hatto yutqazib quyganda ham, ziddiyatli va kutilmagan sharoitlarda ham vazminlikni saqlay bilish -bu sportdagi goʻzallik elementlaridir.

Nazariya va metodika uchun 25-35 yoshdagi ayol-qizlarning jismoniy tarbiya hamda sogʻlomlashtirish jarayoni jismoniy-estetik madaniyatining muhim omili sifatida tasvirlanadi, sababi u burilish nuqtasi nafaqat yosh hamda reproduktiv salomatlik, balki funksional holat koʻrsatkichlari, shuningdek jismoniy faollik xotin-qizlarda progressiv boshlanadi, moddalar almashinuvining pasayishi, tayanch-harakat tizimida, yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa tizimlarda sezilarli oʻzgarishlar roʻy beradi: miokardning kontraktil funksiyasi pasayadi, qon oqimi sekinlashadi pastga, aylanma qon massasi kamayadi, arterial bosim ortadi va venoz bosim pasayadi. Jismoniy ishlash ham kamayadi, tananing funksional zaxiralari kamayadi, jismoniy kuchdan keyin tiklanish jarayonlari sekinlashadi. Ushbu muommalar quyidagi salbiy holatlarga olib keladi:

- **hayotdagi vaziyatlar** va muhim voqealar uchun javobgarlikni belgilash oʻz harakatlariga emas, balki tashqi sharoitlarga;

- **agressiv namoyishlar** (gʻazablanish, tirnash xususiyati, ogʻzaki va jismoniy tajovuz emotsiya);

- yuqori dushmanlik (gina, ishonchsizlik, hasad, nafrat);

- ularning jozibadorligini past baholash;

- **aleksitimiya** (tajriba va hissiyotlarni aniqlashda qiyinchilik boshqa odamlar);

- zaif moslashuvchanlik, salbiy his-tuygʻularga berilib ketish;

- hissiy (stres) holatlarida muammolardan qochish muommolar mavjud bo'ladi. Ushbu muommalarni bataraf qilishda xotin-qizlar sportini rivojlantirish orqali ularning jismoniy-estetik madaniyatini kinematik va stabilografik xususiyatlari muntazam mashq qilish orqali bartaraf qilish mumkin.

Biz tadqiqot ishimizda o'quv jarayonida interfaol usullar izlash hamda ulardan foydalana bilish, jismoniy tarbiya dasturining nazariy va praktik bo'limlarini o'zlashtirish, shuningdek jismoniy mashqlar va sport bilan mustaqil shug'ullanish davrida xotin-qizlarning jismoniy-estetik madaniyatining rivojlanishiga imkon beradigan fitnes mashg'ulotlarining intensivligini o'rgandik.

Bunda:

- dars funksional tamoyillariga asoslanadi tarbiya;
- nisbatan oddiy inventarizatsiyaning keng doirasi va uskunalar ishlatiladi;
- past mashqlar kompleksda sinfda texnik murakkablik va turli xil funksional yo'nalish qo'llaniladi;
- yuk qiymatining yetarliligi va mashq qilish texnikasining individual optimal varianti ta'minlanadi;
- kurslarning yuqori emotsionalligi talablari qondiriladi;
- optimal yuklamaning bir tekis taqsimlanishi qiymat butun dars davomida ta'minlanadi.

O'quv jarayoniga kelsak, biz tavsiya qilgan mashg'ulotlarimizni haftada 5 ta mashg'ulot, dushanbadan jumagacha, olib boriladi.

- Haftasiga 3 marta klassik aerobika elementlari bilan fitnes klassi, qadam aerobikasi, Futbol aerobikasi, raqs aerobikasi (60 min), mashg'ulotlar har kuni (dushanba, chorshanba, juma)o'tkazildi;

- Haftada 1 marta (seshanba) kuch trenajyorlar bo'yicha mashg'ulot (60 min);

- Haftada 1 marta (payshanba) - vakumli trenajyorlar bo'yicha mashg'ulotlar (30 min) olib borish tavsiya etiladi.

Fitnes va aerobikasi, yogolar xotin-qizlarining estetik madaniyatini qo'llab-quvvatlash, rejimning o'ziga xos taraflarini hisobga olgan holda ovqatlanish va ovqatlanish, shuningdek afzalliklar va ayollarning motivatsiyasi hisoblanadi.

- **Tashqi ko'rinish.** Barcha mushaklar kuchayadi, mushak-skelet va ligamentli apparatlarning funksiyasi yaxshilanadi, vazn normallashadi, kayfiyat barqarorlashadi, tanani 10-15 yil davomida yoshartirish mumkin bo'ladi.

- **Kuch va chidamlilik.** O'qitilgan tana kuchli va yana egiluvchan.

- **Optimal vazn.** Ko'proq mushak massasi, yog' kamayadi. O'qitilgan mushaklar nafaqat kaloriyalarni yoqadi, shuningdek, tanani tiklash paytida hamda dam olish paytida o'z isbotini topadi. Muntazam fintes darslari metabolizmni rag'batlantiradi.

- **Moslashuvchanlik.** So'zish qo'shma harakatchanlikni yaxshilaydi va bu burilish, shikastlanish ihtimolini kamaytiradi. Bu o'z o'rnida uzoq umir so'rishning omillaridan sanaladi.

- **Suyak zichligining oshishi.** Bu bilan kuch mashqlar to'g'ri ovqatlanish suyak zichligini oshiradi, ya'ni bu suyaklarning mo'rtligi **osteoporoza** (yetuk odamlarning kasalligi) mumkin yo'l qo'ymaslik, va shunday qilib xotin-qizlarda jismoniy-estetik madaniyatni shakllantiramiz.

O'zbekistonda xotin-qizlar sportining rivojlanishi, sportchi qizlarimizga bo'layotgan g'amxo'rlik, ularning sportdagi yutuqlarini elga mashhur qilish va sport inson hayotida jismoniy yetuklik, sog'lomlik, imon-e'tiqodlilik, bilimlilik, yuksak ma'naviyatlilik, mardlik va jasurlik, vatanparvarlik kabi xislatlarga tarbiyalashi mumkinligi e'tiborga olingan. Qizlarimizni sport va jismoniy tarbiyaga kengroq jalb etish evaziga 2019-yil 16-17-iyun kunlari Rossiya mamlakatining Krasnoyarsk shahrida o'tkazilgan sportning dzyudo turi bo'yicha xalqaro turnirda G.Muratbayeva 48 kg vazn toifasida I-o'rinni va N.Yermag'abetova 57 kg vazn toifasida III-o'rinni qo'lga kiritgan bo'lsalar, Qilichbozlik bo'yicha O'zbekiston milliy terma jamoasi a'zosi Z.Daybekova 2018-yil 24-fevral 4-mart kunlari Dubay shahrida o'tkazilgan o'smirlar va qizlar

o'rtasida "Osiyo chempionati"da III-o'rinni, 2018-yil Qilichbozlik bo'yicha Tayland davlati Bangkok shahrida bo'lib o'tgan o'smirlar va qizlar o'rtasida «Osiyo kadet sikl doirasida-2018» turnirida II-o'rinni, 2019-yil 16-17-noyabr kunlari Toshkent shahrida o'smir qizlar o'rtasida Qilichbozlik sportining sablya yo'nalishi bo'yicha "Jahon kubogi"da I-o'rinni egalladi.

Jumladan, Qoraqalpog'istonda jismoniy tarbiya hamda sport bilan doimiy shug'ullanuvchi xotin-qizlar miqdorini tumanlar kesimida quyidagi ilovadan ko'rishimiz mumkin (2.2.1-ilova) [75].

Yuqoridagi misollar asosida Qoraqalpog'iston Respublikasidagi shahar va tumanlar kesimidagi jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanuvchi xotin-qizlarning miqdor ko'rsatgichlarini quyidagicha ko'rib o'tishimiz mumkin.

Nukus shahrida jismoniy tarbiya va sport mashqlari bilan muntazam shug'ullanuvchi xotin-qizlar 7.368 nafarni tashkil etadi.

Xo'jayli tumanida shug'ullanuvchilar soni 4.676 nafar, shulardan 3.895 nafari qishloq joylariga to'g'ri keladi. Shumanay tumanida jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanuvchilar 990 tani tashkil etib, shuning 670 nafari qishloq joylariga to'g'ri keladi. Qanliko'l tumanida shug'ullanuvchilar soni 1050 nafar, shundan qishloq joylarida 715 nafarni tashkil etadi. Qo'ng'iro't tumanida shug'ullanuvchi xotin-qizlar soni 2902 nafar, qishloq joylarida shug'ullanuvchilar esa 2118 nafarga to'g'ri keladi. Respublikamizning eng chekka tumani bo'lgan Mo'ynoqda shug'ullanuvchi xotin-qizlar soni 678 nafar, shundan qishloq joylarida shug'ullanuvchilar 275 nafarni tashkil etadi. Nukus tumanida shug'ullanuvchilar soni 941 nafar, qishloq joylarida 346 nafari shug'ullanadi. Kegayli tumanida shug'ullanuvchi xotin-qizlar soni 1714 nafar, shundan 1274 nafari qishloq joylarida shug'ullanuvchilardir. Chimboy tumanida shug'ullanuvchilar soni 2194 nafar, qishloq joylarda 1489 nafarni tashkil etadi. Qorao'zak tumanida shug'ullanuvchi xotin-qizlar soni 840 nafar, shundan qishloq joylarida 234 nafarni tashkil etadi. Markazga eng uzoq Taxtako'pir tumanida jismoniy tarbiya va sport bilan 710 nafar, shundan qishloq joylarida shug'ullanuvchilar 287 nafarni tashkil

qiladi. Amudaryo tumanida shug‘ullanuvchilar 4896 nafar, qishloq joylarida shug‘ullanuvchilar 3168 nafarni tashkil etadi. Beruniy tumanida shug‘ullanuvchi xotin-qizlar 4611 nafarni tashkil etsa, shundan 4233 nafari qishloq joylariga to‘g‘ri keladi. Ellikqal’a tumanida shug‘ullanuvchilar soni 3890 nafarni tashkil qilsa, qolgan 3147 nafari qishloq joylariga to‘g‘ri keladi va eng uzoqdagi To‘rtko‘l tumanida shug‘ullanuvchi xotin-qizlar soni 5163 nafar, shundan qishloq joylaridagilar 4396 nafarni tashkil etadi. Umumiy qilib aytganda, Qoraqalpog‘iston Respublikasi bo‘yicha jismoniy tarbiya va sport bilan 68870 nafarni tashkil etsa, shundan 26247 nafari qishloq joylaridagi xotin-qizlardir [75].

Qoraqalpog‘iston Respublikasi sportchilarning ya’ni xotin-qizlarimizning 2015-yilgi O‘zbekiston chempionatida ishtirok etib, sovrinli o‘rinlarni qo‘lga kiritgan medallar jamlanmasi to‘g‘risidagi ma’lumotni (2.2.2-ilova) dan bilib olishimiz mumkin. Bunda jami medallar soni 250 ta bo‘lsa, shundan xotin-qizlar ulushi 137 tani tashkil etadi. Sportchilarning 2016-yilgi natijalarni biz (2.2.3-ilova)dan ko‘rish mumkin. Bunda jami 404 ta medal, shundan xotin-qizlar ulushi 213 tani tashkil etadi. Sportchilarimizning 2019-yilning yarim yillik natijalari (2.2.4-ilova)da aks etgan.

Jumladan, 2017-2018-o‘quv yilida Qoraqalpog‘iston Respublikasi bo‘yicha Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida faoliyat ko‘rsatayotgan jismoniy tarbiya sohadagi soni va ularga bo‘lgan ehtiyoj to‘g‘risidagi ma’lumotni (2.2.5-ilova)dan ko‘rishimiz mumkin. 2017-2018-o‘quv yilidagi Umumta’lim maktablari, sport maktablari, kollejlari, akademik litseylar va oliy ta’lim muassasalarida faoliyat ko‘rsatayotgan jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilari soni va ularga bo‘lgan ehtiyoj to‘g‘risidagi ma’lumotni biz (2.2.6-ilova)dan ko‘rishimiz mumkin. Qoraqalpog‘iston Respublikasidagi Bolalar-o‘smirlar sport maktablari, Olimpiya zahiralari maktab-internatlari, sport ta’lim muassasalarida faoliyat ko‘rsatayotgan murabbiylar soni va ularga bo‘lgan ehtiyoj to‘g‘risidagi 2017-2018 yilgi ma’lumotni (2.2.7-ilova)dan bilib olishimiz mumkin. Qoraqalpog‘iston Respublikasi Nukus shahrida jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam

shugʻullanuvchi sportchilar va murabbiy oʻqituvchilar haqidagi 2018-yilgi maʼlumotni (2.2.8-ilova)dan koʻrishimiz mumkin boʻladi. Biz bu jadvallarni bir-birga taqqoslash orqali yildan-yilga xotin-qizlarimizning soni ortib borganligini koʻrishimiz mumkin. Lekin koʻpchilik joylarda mutaxassislariga boʻlgan ehtiyoj, yaʼni ayol murabbiy va oʻqituvchilarga boʻlgan talab yuqori ekanligini taʼkidlash joiz deb bilamiz.

Yuqoridagi koʻrsatgichlardan kelib chiqib birgina 2017-2021-oʻqish yilgi holat boʻyicha Respublika boʻyicha jami 137 nafar ayol mutaxassisga ehtiyoj borligini koʻrishimiz mumkin [75].

Xulosa qilib aytganda, nafaqat Qoraqalpogʻistonda balki Respublikamizning turli hududlarida xotin-qizlarni jismoniy va estetik tarbiyalashda ayol mutaxassislarning etishmasligi bugungi kunning dolzarb muammolaridan biri sanaladi.

2.4. Sport mashgʻulotlarida xotin-qizlarning jismoniy-estetik madaniyatini takomillashtirishning psixofiziologik xususiyatlari

Hozirgi kunda yurtimizda har bir sohada yangiliklar kuzatilmoqda. Ayniqsa, sport sohasini rivojlantirish borasida koʻpgina ishlar amalga oshirildi va bu ishlarning samarasi oʻlaroq sogʻlom turmush tarzi shakllandi. Chekka-chekka tuman va qishloqlarda ham sport inshootlari qad rostladi. Yurtimizda sport obʼektlarini qurish, rekonstruksiya qilish, mukammal taʼmirlash va jihozlash ishlari jadal ravishta olib borilmoqda.

Bugungi kunda yosh avlod tarbiyasiga benihoyat katta eʼtibor berilayotgani ham har bir inson dilida faxr va iftixor tuygʻularini uygʻotadi. Yurtimiz bayrogʻini jahon arenalarida balandlarga koʻtarayotgan qizlarimizning izdoshlarini tarbiyalashda, avvalo, sport muhitini toʻlaqonli shakllantirish borasida koʻzga koʻrinarli ishlar qilindi. Barchinoy avlodlari boʻlgan oʻzbek qizlari ham eʼtiboru-eʼtirofga javoban oʻzlarining hech kimdan kam emasliklarini namoyish etmoqdalar. Xalqaro musobaqalarda gʻolib va sovrindor sportchi qizlarning

ismlarini ko‘plab keltirish mumkin. Mamlakatimizning dunyodagi shuhratini tobora orttirishda sportning ahamiyati beqiyosdir. Albatta bu haqiqatni yoshlarining, ayniqsa, sportchi qizlarimizning yirik musobaqalardagi ulkan g‘alabalari tasdiqlaydi. O‘zbekistonda xotin-qizlar sportining rivojlanishi uzoq tarix bilan bog‘liqdir [104,105]. Ayolning sog‘ligi - bu buyuk yurtning ertangi kelajagi uchun sog‘lom avlodni tarbiyalab voyaga yetkazishda muhim ahamiyat kasb etadi.

O‘tgan asrlarda ham ayolarimiz go‘zalliklarini mustahkamlash uchun jismoniy tarbiya o‘yinlari bilan shug‘ullanib kelganlar. Xususan, “Ohuva”, “Poygon”, “Taka lov-lov”, “Kurash”, “Ona-bola”, “Kuyov tanlash”, “Chavgon” singari xotin-qizlarga xos milliy o‘yinlar faqatgina salomatlikka hissa qo‘shibgina qolmay, ular o‘rtasidagi ahillikni, do‘stlikni yanada mustahkamlashga ham xizmat qilgan. Bu kabi o‘yinlarda xalqning ijtimoiy hayoti, yashash tarzi, milliy xususiyatlariga keng e‘tibor berilgan. Hatto antik dunyo olimlari Diogen, Gerodot, Polimeylar Sharq xotin-qizlarining salomatligini, ularning mehnat qilishda harbiy ishlarda erkaklar singari faol ishtirok etganliklarini hikoya qiladilar. Oddiygina misol. Sitsiliyalik sayyoh Marko Polo turkiy xalqlar orasida Kavda shohining qizi Oyyotug‘ o‘ziga yor bo‘lishga talabgor bo‘lgan yigitlarga “Kim uni yakkama-yakka kurashda yengsa, o‘shanga tegishini” aytgan. Yiqilgan yigit yesa 100 tulpor ot jarima to‘lashi shart bo‘lgan. Qizlarimizning bu qadar alpligi bir oy yoki bir yilda shakllanmagan, balki bayramlarda, Navro‘z sayllarida turli o‘yinlarning tashkil etilishi, shuningdek, kun ora bo‘lib turadigan ommaviy o‘yinlardagi uzoq va muntazam mashqlar natijasida yuzaga kelgan. Eposda tasvirlangan qizlarga xos o‘yinlarning biri “Ohuvo” yoki halinchak uchishdir. Bu o‘yinni qizlar sevib o‘ynashgan. Halinchak uchish jarayonida yuqori tezlik va balandlikka erishish jismoniy kuch va quvvatni hamda jasurlik, qo‘rqmaslikni talab qilgan. Yoki qadimgi zodagon ayollarning “Chavgon” o‘ynashlari ularning ot minishni mukammal bilishlarini, buning uchun jismonan baquvvat bo‘lishlarini talab etgan. Zahiriddin Muhammad Boburning opasi Hamidabonu ham 14 yoshligidayoq

mohir chavandozlardek chavgon o'ynashni mukammal bilgan. Pirimqul Qodirovning "Avlodlar dovoni" kitobida Hamidabonuning jismonan baquvvat va mohirligiga shunday ta'rif berilgan: "Bo'z otliq qizlardan Hamidabonu o'yinchilarga ij-g'ij bo'lib turgan to'daga o'qday yorib kirdiyu, jilovni qo'yib yuborib, chavgon cho'pini ikki qo'llab tutganicha, u zangiga oyog'ini tiradida, uloqchilardek pastga engashdi. Bu qiz polvon kabi chaqqonlik bilan to'pni chavgon cho'pga ilintirib, to'dadan olib chiqqanda Hamidabonuni kuzatib turganlar "Oh!" deb yubordi. Narigi darvoza himoyasiz qolgan edi. "Guyn" deb nomlanuvchi to'pni chirpirak qilib, o'sha tomonga olib otdi va chapdastlik bilan raqib darvozasi to'riga to'pni joylashtirdi". Xotin-qizlar orasida keng tarqalgan, dostonlar qatoridan mustahkam joy olgan "Oq suyak", "Tegma", "Bekinmachoq" kabi o'yinlar qadimda ko'proq qorong'u tushgandan so'ng, oy yorug'ida o'ynalgan. Bu fikrlarni keksa onaxonlar xotiralari, shuningdek, Qori baxshi Umirov yozgan "Alpomish" dostonidagi quyidagi parcha ham tasdiqlaydi. "Kechki ovqatni yeb bo'lgandan, qizlarga: "Endi, qizlar, oy ham sutday yorug' ekan, avval oqshomdan yotib qolguncha o'ynaymiz", - deyildi. Dastlab "Qirinquv" o'ynashdi, oxiri "Oqsuyak" o'ynashdi. Oq suyak o'yinining tartibi shunday bo'ladi: qizlar ikkiga bo'linishadi. Hamma uchun belgili oq suyak tanlanadi. Ikki tomon kelishilgan holda o'rtalikda marra belgilashadi. Poyga joyini aniqlaydi. Chek tashlanib, chek tushgan tomon oq suyakni istagan tomonga otadi. Qolganlar ko'zini yumib turadi. Otgan kishining qo'lida suyak bo'lmasa, ishtirokchilar uni izlab ketadilar. Kim topsa, boshqalarga sezdirmay, poyga joyiga olib kelishi lozim. Ammo tomonlar bir-birini poylab, kuzatib yuradi. Suyakni topgan kishini qarshi tomon bilib qolsa, suyakni poyga joyiga qanday usulda bo'lmasin olib kelsa, yutib chiqadi va shu tomon suyak otadi. O'yin shu tarzda davom etadi. O'yinlar faqatgina sog'lomlashtiruvchi vosita bo'libgina qolmay, u kishilarni mehnatsevar qilib tarbiyalashda ham turtki va asosiy usul bo'lib hisoblangan [110,145].

Hozirgi paytda sport turlari bilan nafaqat erkaklar, balki xotin-qizlar ham shug'ullanadi. Kurash, erkin kurash, sambo, dzyudo, og'ir atletika, qilichbozlik va armrestling bo'yicha xotin-qizlar o'rtasida muntazam ravishda jahon chempionatlari o'tkazib kelinadi. Xotin-qizlar bilan ishlash trenerdan ayollar organizmi to'g'risida ma'lum bir bilimga ega bo'lishni taqozo etadi. Ayollar organizmining xususiyatlarini trenirovka jarayonini tuzishda hisobga olish juda muhimdir. Ayollar va erkaklarning organizmi bir-biridan morfologik va funksional jihatlari bilan ko'zga tashlanadi. Ya'ni bu jihatlar birinchidan muhim omil biologik vazifa - onalik bilan bog'liqdir. Shuning uchun ayollar bilan sport kurashi mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishda turli yosh davrlarida (kichik yosh - 7 dan 11 gacha, o'rta yosh - 12 dan 15 gacha, katta yosh - 16 dan 18 yoshgacha va yetuklik 19 yoshdan katta) ularning anatomik-fiziologik xususiyatlarini hisobga olish lozim.

Xotin-qizlar jismoniy-estetik madaniyatini rivojlantirishning pedagogik xususiyatlari muntazam mashq qildirish orqali ularda kalokagatik, kinematik va stabilografik sifatlarni qaror toptirish hamda estetik, shaxsiy va ma'naviy kompetensiyalarni shakllantirish fitness mashg'ulotlarining ahamiyati katta. Insoniyat jamiyatining zamonaviy ko'rinishlarida sof erkaklar sport turining qolmaganligini kuzatish mumkin.

Dunyo bo'yicha xotin-qizlar yakka kurash, og'ir atletika kabi oldingi davrlarda tasavvurga sig'magan sport turlari bilan shug'ullanishadi. Xotin-qizlar sportiga xos muammolarni o'rganish, ilmiy tekshiruvlarga asoslangan metodikalarni ishlab chiqish zarurati shubhaga o'rin bermaydi. Hozirgi davrga qadar xotin-qizlarga xos sport mashg'ulotlari mavzusida yakdil qarashlar mavjud bo'lmasada, bu masala yuzasidan ikki yo'nalishdan iborat tubdan farq qiluvchi yondashuvlarni belgilash mumkin.

Ginekologlar fikrlariga ko'ra, "giperandrojeniya" muammosining mohiyatida sportchi xotin-qizlarning sportdan keyingi homiladorlik davri patologiyasida bepushtlik yoki shunga o'xshash salbiy tahdidlarga bosh sababdir.

Oliy ta'lim muassasalarida "Jismoniy madaniyat" ta'lim yo'nalishida "Xotin-qizlar sporti" guruhlarining ochilishi jamiyatda, shubhasiz ayol jismoniy tarbiya o'qituvchilarga, sport murabbiylarga, instruktor - metodistlarga bo'lgan ehtiyojning yildan-yilga oshib borishidan dalolat beradi.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodika fani ilmiy fan sifatida bir-necha yillik tarixga ega. Fan yo'nalishida tadqiq etilgan ilmiy ishlarni retrospektiv o'rganish orqali ba'zi ahamiyatli qonuniyatlarni asosli tarzda e'tiborga olish talab etiladi. Xotin-qizlar jismoniy ishchanligi erkaklarga nisbatida 60-80 %ni tashkil etadi. Ishchanlik - organizm imkoniyati sifatida, aslida sportchining maxsus jismoniy tayyorgarlik tomonlarini ifodalaydi, dastlabki o'rganish jarayonida tsiklik sport turlariga xos maxsus chidamlilikning aniq tafsilotlariga asoslanish mumkin bo'ladi. Aksariyat manbalarda uchraydigan "ishchanlik" iborasi ishlatilganda, bu yo'nalishning ba'zi hodisalar mohiyatini aks etishlarda printsiplial bo'lgan fikr va munosabatlar tarqoqli kuzatilgan. Bu holat, xotin-qizlar va erkaklar sportida alohida metodikalar, baholash mezonlari va ishchanlik parametrlarini standartlashtirishga qaratilgan ishlanmalarni yaratishga shubhasiz salbiy ta'siri mavjud.

Ilmiy mulohazalarda ta'kidlanishicha, mazkur masala bilan bog'liq bo'lgan amalda mavjud barcha ifodalanishlar (tafsiflanishlar) baholash mezonlari rasmiy mantiqqa zid bo'lib, faqat ayrim vaziyatlarga taalluqlidir, ko'p hollarda ishchanlik iborasi o'rniga tayyorgarlik, sportchi holati, mashq ko'rganlik iboralarini orqali pedagogik hodisalar tahlil qilingan. Mashq ko'rganlik - organizmning muayyan holati bo'lib, mashq ta'sirida uning morfologik va funkstional xususiyatlari parametrlarida kechadigan o'zgarishlarni bildiradi. Mashq ko'rganlik va jismoniy tayyorgarlik ta'riflarining asl mohiyatini, faqat sportchining barcha majmuaviy tibbiy tekshiruv parametrlarini uning organizmining funkstional holatini ifodalovchi ko'rsatkichlar bilan solishtirish orqali hosil qilish mumkin. Ishchanlik bu organizm va uning alohida organ va tizimlariga xos ishni, funkstiyani uddalay

olish qobiliyati bo'lib, uning o'lchovlariga asoslangan baholash tartibi va qiyosiy xususiyatlari amaliy va ilmiy ahamiyat kasb etadi.

Xulosa qilib shuni aytish kerakki, xotin-qizlar sportini rivojlantirishda xotin-qizlar organizmining o'ziga xos xususiyatlarini inobatga olish, ular bilan mashq, trenirovkalar, musobaqalar davrida bir nechta qoidalarga amal qilish lozim.

Bob bo'yicha xulosa

Bugungi kunda fuqarolik jamiyatini shakllantirishning eng muhim shartlaridan biri - yuksak ma'naviyatli, har tomonlama barkamol yosh avlodni tarbiyalashdan iborat. Yuksak ma'naviyatli, axloqiy va estetik jihatdan tarbiyalangan barkamol avlodni shakllantirish, estetik tarbiyaning jamiyatni isloh etish va modernizatsiyalash jarayonidagi ahamiyatini ilmiy jihatdan tadqiq etish masalasi davrning eng dolzarb muammolaridan biri bo'lib qolmoqda.

1. Tarbiyaning estetik shakli ijtimoiy jarayonlarda ishtirok etar ekan, u o'z navbatida, kishilarga jamiyatda olib borilayotgan ijobiy ishlardan zavqlanish, demokratik munosabatlarga qiziqish tuyg'usini uyg'otishni o'zining asosiy maqsadi, deb biladi. Shu sabab ham estetik tarbiyaning pirovard maqsadi inson ma'naviy olamini boyitishga qaratilgan bo'lishi kerak. Estetika insonni yangiliklar yaratishga undabgina qolmay, ayni vaqtda uni nafosat tamoyillari, go'zallik talablari asosida shakllanishga ham o'rgatadi. Sababi, inson dunyoga estetik qarashi boy, tuyg'ulari hamda didi tarbiyalangan xolda kelmaydiku. Aksincha, bu ko'nikmalar hayotni kuzatish, o'rganish hamda ulardan tegishli xulosalar chiqarish natijasida rivojlanib boradi. Inson mana shu tuyg'ular ta'sirida o'zi uchun mutlaqo yangi olamni kashf qiladi. Shu sababdan, o'z-o'zidan ma'lumki, mazkur zaruriyatni terang anglagan inson jamiyatning ijtimoiy taraqqiyotiga qo'shilmaslikka, unga beparvo munosabatda bo'lishga ma'nan haqqi yo'q hisoblanadi.

2. Estetik tarbiyaning hamma vositalari o'quvchi-yoshlarning voqelikka estetik munosabatini rivojlantirishga xizmat qiladigan tarbiyaviy faoliyat hisoblanib, unda o'ziga xos ta'sirchanlik, tug'yoniylik kuchiga egadir. Bularsiz inson bilish ko'lamining vujudga kelishi aslo mumkin emas. Shu bilan birga, inson badiiy tafakkur qilishi, qobiliyatini o'stirish ayni paytda estetik tarbiya vositalarining zarur vazifalardan sanaladi. Bunga ko'ra, estetik tarbiya vositalari ikki xil xususiyatlari bilan ajralib turadi.

Birinchidan, ular voqelikda sodir bo'layotgan hodisalar haqidagi ma'lumotlarni insonga tushunarli qilib yetkaza oladi.

Ikkinchidan, Zamonaviy fanlarning estetik xususiyatlarni hissiy idrok qilishning faol tajribalar asosida yetkazib berishi bilan ajralib turadi. Shunga ko'ra, estetik tarbiyaning asosiy vositalari tarkibiga- tabiat, mehnat, san'at, jismoniy tarbiya hamda sport kabi sohalarni kiritish mumkin.

Jismoniy tarbiya bilan shug'illanish xotin-qizlarda jismoniy va irodaviy sifatlarni rivojlantirish, ularni aqliy va estetik jihatdan tarbiyalashga yo'naltirilgan pedagogik jarayon bo'lib, u ijtimoiy tarbiyaning ajralmas bir qismi sifatida ko'zga tashlanadi.

Jumladan, mavjud ijtimoiy sharoitda jismonan kuchli, qiyinchiliklardan qo'rqmaydigan, shuningdek, o'zining pazitsiyasiga ega bo'lgan yosh avlodni tarbiyalash zarurdir.

3. So'nggi yillarda gender tenglik bo'yicha Respublikamizda ko'pgina Farmon va Qarorlar qabul qilinib, hayotga bosqichma-bosqich tatbiq etilib kelinmoqda. Jadallik bilan amalga oshirilib kelinayotgan islohotlar natijasida iqtisodiy barqarorlik ta'minlanmoqda. Hayotiy tajriba shuni ko'rsatadiki, iqtisodiy barqaror jamiyatda erkak hamda ayolning teng huquqliligi ta'minlanadi. Gender tengligi erkak hamda ayollarning ijtimoiy tenglikni ham anglatadi. Bunday tenglikni ta'minlash maqsadida Konstitutsiya hamda qonunlarga zarur qoidalarni kiritishning o'zi etarli emas. Gender tengligini ta'minlash uchun ayol va erkakning

huquqiy axborot resurslardan foydalanish davlat va jamiyat boshqaruvida ishtirok etish darajasi ham teng bo'lishi kerak.

4. O'quv jarayonida interfaol usullarni ishlab chiqish hamda ulardan foydalana olish, jismoniy tarbiya dasturining nazariy va praktik bo'limlarini o'zlashtirish, shuningdek jismoniy mashqlar va sport bilan mustaqil shug'ullanish davrida xotin-qizlarning jismoniy-estetik madaniyatining rivojlanishiga imkon beradi. Bu jismoniy mashqlar jismoniy estetik darajasini oshirish uchun estetik madaniyat vositalaridan foydalanishga bo'lgan ehtiyojni shakllantirishga yordam beradi. Bundan tashqari, xotin-qizlar sportini rivojlantirish orqali ularning jismoniy-estetik madaniyatini faollashtirish, bo'sh vaqtni mazmunli o'tkazish uchun sog'lom alternativa, sog'lom turmush tarzi shakllanishida muhim yordam bo'lishi mumkin.

5. Tadqiqot ishimizni samarali tashkil qilish maqsadida tajriba-sinov jarayoniga ko'ra xotin-qizlarning jismoniy-estetik madaniyatini takomillashtirishni amalga oshirish shartlari, mazmun-mohiyatini o'rganish, xotin-qizlarning jismoniy-estetik madaniyatini takomillashtirishga doir imkoniyatlari tadqiq etildi. Qoraqalpog'istonda xotin-qizlar sportini rivojlantirish orqali ularning jismoniy-estetik madaniyatini takomillashtirish modeli ishlab chiqildi. Buning natijasini aniqlashtirish maqsadida tadqiqot doirasida biz xotin-qizlar shakl va shartllari ishlab chiqildi. Yaratilgan mazkur model tadqiqot jarayonini tizimli kechishini ta'minlaydi.

6. Xotin-qizlar bilan ishlash trenerdan ayollar organizmi to'g'risida ma'lum bir bilimga ega bo'lishni taqozo etadi. Ayollar organizmining xususiyatlarini trenirovka jarayonini tuzishda hisobga olish juda muhimdir. Ayollar va erkaklarning organizmi bir-biridan morfologik va funksional holatlari bilan ko'zga tashlanadi. Ushbu jihatlar birinchi galda eng muhim biologik vazifa - onalik bilan bog'liqdir. Shuning uchun ayollar bilan sport kurashi mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishda turli yosh davrlarida (kichik yosh - 7 dan 11 gacha, o'rta yosh - 12 dan 15 gacha, katta yosh - 16 dan 18 yoshgacha va etuklik 19 yoshdan

katta) ularning anatomik-fiziologik xususiyatlarini hisobga olish lozim. Ayollar bilan shug'ullanishda tibbiy hamda pedagogik nazorat, shuningdek, o'z-o'zini nazorat qilish ham katta ahamiyatga ega. Murabbiy, tibbiy-pedagogik nazorat va o'z-o'zini nazorat qilish ma'lumotlarini umumlashtirib, shifokor bilan birga sportchi qizlar organizmi holatini yanada puxtaroq, chuqurroq tahlil qilishi hamda shunga asoslanib o'quv-trenirovka tartibini keyinchalik tuzishda zarur tuzatishlarni kiritishi mumkin.

Xulosa qilib shuni aytish kerakki, xotin-qizlar sportini rivojlantirishda xotin-qizlar organizmining o'ziga xos xususiyatlarini inobatga olish, ular bilan mashq, trenirovkalar, musobaqalar davrida bir nechta qoidalarga amal qilish lozim.

III-BOB. XOTIN-QIZLAR SPORTINI RIVOJLANTIRISH ORQALI ULARNI JISMONIY VA ESTETIK TARBIYALASH SAMARADORLIGI

3.1. Xotin-qizlar sportini rivojlantirish orqali ularni jismoniy-estetik madaniyatini takomillashtirishda tajriba-sinov ishlari natijalarining tahlili

Ilmiy-metodik adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilishda yurtimiz olimlari tomonidan xotin-qizlar sportini rivojlantirish bo'yicha o'tkazilgan konferensiya va seminarlarda yozilgan 30 dan ortiq maqola va adabiyotlar o'rganilib tahlil qilindi. O'rganilayotgan masala yuzasidan har xil tarixiy va zamonaviy adabiyotlardan ma'lumotlar (bosma va qo'l yozma) o'rganilib, yakuniy xulosalar chiqarildi. Ilmiy-metodik adabiyotlarda muammoning holati aniqlandi, nazariy asoslarning amaliyotga tatbiq etilishi belgilandi, xotin-qizlar sportini ommalashtirishda va rivojlantirishda mashhur olimlar hamda amaliyotchi mutaxassislarning namunali tajribalari umumlashtirildi. Bunda biz, milliy an'analar yo'nalishidagi ma'naviy hamda ma'rifiy madaniyatga tegishli har xil adabiyotlar, maxsus Farmon, Qarorlar va ommaviy salomatlikni mustahkamlashga qaratilgan sport musobaqalari, xotin-qizlar uchun maxsus qabul qilingan Davlat dasturlari hamda tegishli qo'llanmalardan ko'proq foydalanildi.

Jamiyatimizdagi jadal rivojlanishlar, xalqimiz hayotidagi tinchlik va to'kinlik, qalbidagi mehnatsevarlik hamda shijoat mustaqil davlatimizning yanada yuksalib borayotganidan dalolatdir. Jumladan, sport sohasidagi olib borilayotgan to'g'ri va tizimli siyosat bugungi kun talablariga to'la javob beradi.

Biz o'z tadqiqotimizda Qoraqalpog'iston Respublikasi sharoitida jismoniy tarbiya taraqqiyotining o'ziga xos jihatlarini ilmiy tahlil qilar ekanbiz, bu jarayonni jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchi o'qituvchi va trenerlar jamoasi hamda bo'lg'usi pedagog mutaxassislar, talabalar yaxshi bilishlari va xotin-qizlar sportni har tomonlama o'rganishlari, ulardan o'z pedagogik faoliyatlari davomida foydalanishlari lozim. Chunonchi, tajriba-sinov ishlariga Nukus davlat pedagogika instituti, Qoraqalpoq davlat universiteti, O'zbekiston davlat Jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali talabalaridan jami 585 nafar respondent jalb etildi.

Tajriba-sinov ishlarini olib borish uchun quyidagi vazifalar belgilab olindi:

1. Joylarda xotin-qizlar sportini rivojlantirishda hududlarning ayol trenerlar (mutaxassis kadrlar) bilan ta'minlanganlik darajasini aniqlash;
2. Xotin-qizlarning jismoniy-estetik tayyorgarligi holatini aniqlash;
3. Ijtimoiy savolnoma orqali xotin-qizlarning jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan qiziqishlarini aniqlash;
4. Jismoniy tayyorgarlik darajasi bo'yicha test me'yorlari asosida qizlarning jismoniy-estetik rivojlanish darajasini o'rganish;

Belgilangan vazifalarni bajarish uchun olib borilgan izlanishlar quyidagicha ilmiy-metodlar yordamida amalga oshirildi.

1. Ilmiy-metodik adabiyotlar, rasmiy hujjatlar, statistik ma'lumotlar va o'rinlardagi ish tartibini tahlil qilish.
2. Ijtimoiy savolnoma asosida fikrlarni o'rganish.
3. Pedagogik kuzatish metodlari.
4. Matematik-statistik metodlar.

Ijtimoiy savolnoma usuli qisqa vaqt ichida ko'b ma'lumotlar yig'ishga imkoniyat yaratdi. Hozirgi kunlarda savolnoma usuli pedagogika fanida muntazam qo'llanilmoqda. Shu sababdan ilmiy ishimizda savolnoma usulidan kengroq foydalandik (3.1.1-ilova). Savolnomamizning asosiy yo'nalishi qilib xotin-qizlarni jismoniy-estetik madaniyatini takomillashtirishda ayol o'qituvchi va murabbiylarning roli qay darajada ekanligini aniqlashdan iborat bo'ldi. Ijtimoiy savolnomamizda xotin-qizlarni jismoniy-estetik madaniyatini takomillashtirish yuzasidan bir nechta muammoli savollarni kiritdik. Bu savolnomalarni yuqorida ko'rsatilgan ta'lim muassasalarining talaba qizlariga anketalar tarqatilib, javoblari yig'ib olindi.

Pedagogik kuzatish metodi - bu kuzatuvning bir turi bo'lib, izlanuvchi o'zi xohlaganidek va o'ziga qulay muhitni kuzatib boradi. Pedagogik kuzatish jismoniy tarbiya o'qituvchilari, sport turlari bo'yicha murabbiylar, ota-onalar va xotin-qizlar sportini rivojlantirish hamda sohaga oid chora-tadbirlarni

tashkillashtirish va amalga oshirish bo'yicha ishlab chiqilgan Nizom, Qarorlar va qonun-qoidalaridagi usullar natijalarini aniqlash maqsadida yuritildi.

Shu bilan birga joylardagi jismoniy tarbiya o'qituvchi va trenerlari bilan xotin-qizlarning jismoniy rivojlanish darajasini aniqlash maqsadida maxsus test me'yorlarini amalda sinab ko'rdik.

Keyingi yillarda pedagogika va boshqa fanlar bo'yicha o'tkazilgan ilmiy tadqiqotlarda matematik hisoblash metodidan (usulidan) ko'proq foydalanib kelinadi. Barcha voqealarning, atrof muhiti har qanaqa jarayonda ikki taraf, ya'ni sifat va me'yor jihatlarini bo'ladi. Barchaga ma'lumki, matematika voqealarning abstrakt formasidagi me'yor jihatlarini o'rganadi. Shu sababdan barcha matematik usullardan foydalanmaslik, izlanuvchini vaqtinchalik bir tarafni, ya'ni sifat jihatini o'rganish bilangina kifoyalab, boshqa jihatlariga chalg'itmaslik zarur. Shu asosda, pedagogika sohasi izlanishlarida matematika va statistika fani usullaridan va ma'lumotlaridan keng foydalaniladi.

Jumladan, ilmiy ishimizda ma'lumotlarni matematik usulda ishlab chiqish, ularni guruhlarga ajratish, jadval tuzish, tahlil qilish, gipotezani tekshirishda, hisoblash va aniqlashda foydalandik.

Biz olingan ijtimoiy savolnomamizni tahlil qilish orqali quyidagicha xulosaga kelishimiz mumkin, demak, ko'pchilik holatlarda xotin-qizlarimizning jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanmasligi ayol o'qituvchi va trenerlarning kamligi va ko'pchilik joylarda yetishmasligi bilan bog'liq bo'lib qolmoqda.

Ijtimoiy savolnoma asosida yuqorida aytib o'tilgan masalalarga oydinlik kiritish, tajriba sinov ishlarini olib borish maqsadida ishda matematik-statistik usullar qo'llanilib, quyidagicha natijalarga ega bo'ldik. Qoraqalpoq davlat univesiteti, Nukus davlat pedagogika instituti, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali talaba qizlardan maxsus test me'yorlarini qo'llash asosida ularning jismoniy rivojlanish darajasini o'rgandik (3.1.1- jadval).

Maxsus test me'yorlari

T/r	Shartlar	O'lchov birligi	Qiz bolalar			
			hisob	III darajali ko'krak nishoni	II darajali ko'krak nishoni	I darajali ko'krak nishoni
1.	60 m.ga yugurish	soniya	11,0	10,3	9,4	9,3
2.	100 m.ga yugurish	soniya	18,5	18,0	17,5	17,0
3.	Gimnastika o'rindig'idan oyoq tizzalarni bukmay oldinga egilish (oyoq ostidan pastga hisoblanadi)	marta	+5	+6	+7	+8
4.	Joydan uzunlikka sakrash	sm	160	165	170	175
5.	500 gr. sport anjomini uloqtirish	metr	15	16	18	20
6.	Darts (2 m.dan nishonga)	6 marta imkon beriladi	To'plangan jami ochkolar hisobga olinadi			

Tajriba-sinovda 585 nafar respondentlar matematik-statistik tahlil uchun biz nazorat guruhiga 300 nafar va tajriba guruhiga bo'lsa 285 nafar xotin- qizlarni jalb qildik.

Tajriba sinovlari uchun tanlangan guruhlardagi xotin-qizlar soni va o'zlashtirish ko'rsatkichlari (tajriba boshida)

Ta'lim muassasalari	Nazorat guruhi				Tajriba guruhi				Jami
	Jami	Yuqori	O'rta	Past	Jami	Yuqori	O'rta	Past	
Nukus davlat pedagogika instituti	100	15	56	29	95	18	50	27	195
Qoraqalpoq davlat universiteti	100	16	54	30	95	17	49	29	195
O'zbekiston davlat Jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali	100	17	55	28	95	19	48	28	195
Umumiy soni	300	48	165	87	285	54	147	84	585
Umumiy o'rtacha	100	16	55	29	95	18	49	28	195

Tajriba sinovlar uchun tanlangan guruhlardagi xotin-qizlar soni va o'zlashtirish ko'rsatkichlari (tajriba yakunida)

Ta'lim muassasalari	Nazorat guruhi				Tajriba guruhi				Jami
	Jami	Yuqori	O'rta	Past	Jami	Yuqori	O'rta	Past	
Nukus davlat pedagogika instituti	100	15	59	26	95	27	58	10	195
Qoraqalpoq davlat universiteti	100	16	57	27	95	27	60	8	195
O'zbekiston davlat Jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali	100	17	55	28	95	24	59	12	195
Umumiy soni	300	48	171	81	285	78	177	30	585
Umumiy o'rtacha	100	16	57	27	95	26	59	10	195

Xotin-qizlar sportining ta'lim samaradorligiga ta'siri darajasiga doir nazorat natijalari

	Xotin-qizlar soni	O'zlashtirish darajalari		
		Yuqori	O'rta	Past
Tajriba boshida				
Nazorat guruhi	100	16	55	29
Tajriba guruhi	95	18	49	28
Tajriba yakunida				
Nazorat guruhi	100	16	57	27
Tajriba guruhi	95	26	59	10

Yuqoridagi jadvalda keltirilgan ko'rsatkichlar umumlashtirilgan holda quyidagi natijalarga erishildi. Biz bu ko'rsatkichlarni foizlarda hisoblash uchun quyidagi formuladan foydalanamiz.

Har bir o'quvchining o'zlashtirish koeffitsienti foizlarda $M = \frac{J}{Q} * 100\%$ formula orqali topiladi. Bu erda J – o'tkazilgan so'rovnomada berilgan to'g'ri javoblar soni. Q - o'quvchilarning umumiy sonini bildiradi.

Biz tajriba-sinov natijalaridan olingan qiymatlari asosida matematik-statistik tahlil yuritamiz.

3.1.5- jadval

№	Guruh		Tajriba guruhi	Nazorat guruhi
	Baho			
Tajriba boshida				
1	Yuqori		$M_1 = \frac{18}{95} * 100\% = 18,94\%$	$M_2 = \frac{16}{100} * 100\% = 16\%$
2	O'rta		$M_1 = \frac{49}{95} * 100\% = 51,57\%$	$M_2 = \frac{55}{100} * 100\% = 55\%$
3	Past		$M_1 = \frac{28}{95} * 100\% = 29,47\%$	$M_2 = \frac{29}{100} * 100\% = 29\%$
Tajriba yakunida				
1	Yuqori		$M_1 = \frac{26}{95} * 100\% = 27,36\%$	$M_2 = \frac{16}{100} * 100\% = 16\%$
2	O'rta		$M_1 = \frac{59}{95} * 100\% = 62,10\%$	$M_2 = \frac{57}{100} * 100\% = 57\%$
3	Past		$M_1 = \frac{10}{95} * 100\% = 10,52\%$	$M_2 = \frac{27}{100} * 100\% = 27\%$

1.6- jadval

Nazorat guruhi o'zlashtirish ko'rsatkichlari:	
Tajriba boshida	Tajriba yakunida
$\left\{ \begin{array}{l} X_i \quad 3, 2, 1 \\ n_i \quad 16, 55, 29 \quad (n=100) \end{array} \right.$	$\left\{ \begin{array}{l} X_i \quad 3, 2, 1 \\ n_i \quad 16, 57, 27 \quad (n=100) \end{array} \right.$
Tajriba guruhi o'zlashtirish ko'rsatkichlari:	
Tajriba boshida	Tajriba yakunida
$\left\{ \begin{array}{l} Y_j \quad 3, 2, 1 \\ m_j \quad 18, 49, 28 \quad (m=95) \end{array} \right.$	$\left\{ \begin{array}{l} Y_j \quad 3, 2, 1 \\ m_j \quad 26, 59, 10 \quad (m=95) \end{array} \right.$

Tajriba guruhidagi o'zlashtirish ko'rsatkichlari va o'quvchilar sonini mos ravishda $X_i n_i$ lar bilan hamda shu kabi nazorat guruhidagilarni esa $Y_j m_j$ lar orqali belgilab olib, quyidagi statistik guruhlangan variatsion qatorlarga ega bo'lamiz,

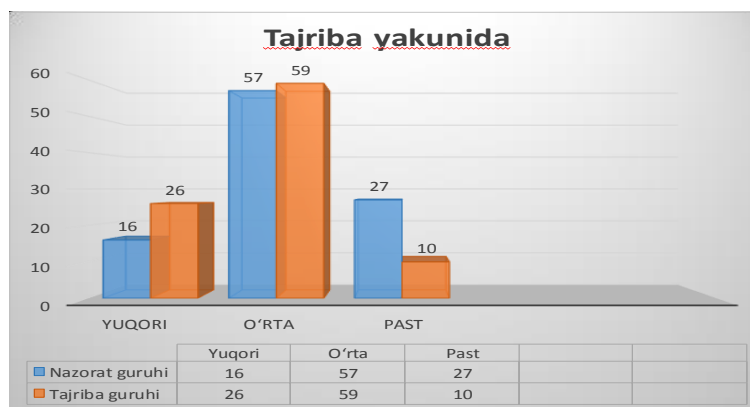
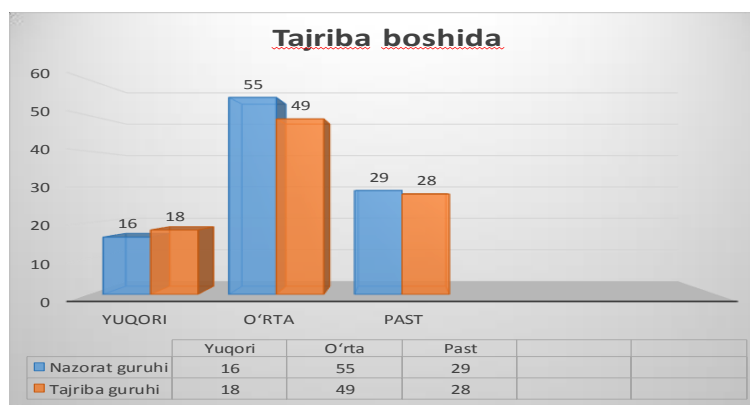
shuningdek, yuqori ko'rsatkichni 3 ball bilan, o'rta ko'rsatkichni 2 ball bilan va past ko'rsatkichni 1 ball bilan belgilaymiz.

Statistik tahlil o'tkazishni qulaylashtirish maqsadida biz yuqoridagi variatsion qatorlardan n_i va n_j takroriylik (chastota)larni mos statistik ehtimollik bilan $p_i = \frac{n}{n_i}$ va $q_j = \frac{m}{m_j}$;

3.1.7- jadval

Tajriba boshida	Tajriba yakunida
$\begin{cases} X_i & 3, 2, 1 \\ P_i & 0,16; 0,55; 0,29 \end{cases}$	$\begin{cases} X_i & 3, 2, 1 \\ P_i & 0,16; 0,57; 0,27 \end{cases}$
$\begin{cases} Y_i & 3, 2, 1 \\ Q_i & 0,19; 0,51; 0,29 \end{cases}$	$\begin{cases} Y_i & 3, 2, 1 \\ Q_i & 0,27; 0,62 0,10 \end{cases}$

Yuqoridagi jadval asosida berilgan quyidagi diagrammada tajriba hamda nazorat guruhlarini bo'yicha qayd etilgan ko'rsatkichlar asosida tajriba-sinov ishlarining ilmiy-pedagogik jihatdan to'g'ri tashkil etilganligi va samaradorligini o'rganish maqsadida χ^2 matematik-statistik tahlil amalga oshirildi. Bu tanlanmalarga mos kelgan diagrammalarni chizamiz:



Diagrammalarda qayd etilgan grafiklardan anglashiladiki, tajriba va nazorat guruhlari uchun tanlanma modul qiymatlari mos ravishda $m_j = 5$ hamda $n_i = 3$, ya'ni ular orasidagi farq etarli darajada bo'lib, $m_j > n_i$ ekan. Bu esa, o'z navbatida, bu tanlanmalar uchun mos o'rta qiymatlar ham $X > Y$ shartlarni qanoatlantirishini oldindan ko'rsatadi.

Statistik tahlilni har ikki guruh bo'yicha o'rtacha o'zlashtirishlarini hisoblab, biz qiyoslashdan boshlaymiz. O'rtacha o'zlashtirish ko'rsatkichlari quyidagi natijalarni berdi:

Tajriba boshida

$$\bar{X} = \sum_{i=1}^{n=3} p_i x_i = 0,16 * 3 + 0,55 * 2 + 0,29 * 1 = 0,48 + 1,1 + 0,29 = 1,87$$

Foizda

$$\bar{X}\% = \frac{1,87}{3} * 100\% = 62,33\%$$

$$\bar{Y} = \sum_{i=1}^{n=3} q_j y_j = 0,19 * 3 + 0,51 * 2 + 0,29 * 1 = 0,57 + 1,02 + 0,29 = 1,88$$

Фoизда $\bar{Y}\% = \frac{1,88}{3} * 100\% = 62,66\%$

Tajriba yakunida

$$\bar{X} = \sum_{i=1}^{n=3} p_i x_i = 0,16 * 3 + 0,57 * 2 + 0,27 * 1 = 0,48 + 1,14 + 0,27 = 1,89$$

Foizda

$$\bar{X}\% = \frac{1,89}{3} * 100\% = 63,00\%$$

$$\bar{Y} = \sum_{i=1}^{n=3} q_j y_j = 0,27 * 3 + 0,62 * 2 + 0,10 * 1 = 0,81 + 1,24 + 0,1 = 2,15$$

Foizda

$$\bar{Y}\% = \frac{2,15}{3} * 100\% = 71,66\%$$

Shunday qilib, tajriba guruhidagi o'rtacha o'zlashtirish ko'rsatgichi (71,66-62,66)% = 9% ga yuqori ekan. By esa, o'z navbatida: $\frac{71,66\%}{62,66\%} = 1,14$ barobarga ortiqligini ko'rsatadi.

Olingan natijalardan o'qitish samaradorligini baholash mezoni birdan kattaligi va bilish darajasining baholash mezoni noldan kattaligini ko'rishimiz mumkin bo'ladi. Shundan ma'lumki, tajriba guruhidagi o'zlashtirish darajasi, nazorat guruhidagi o'zlashtirish darajasidan yuqori ekan. Demak, xotin-qizlar sportining ta'lim samaradorlik darajasiga doir nazorat natijalarini aniqlash bo'yicha o'tkazilgan tajriba-sinov ishlari o'z samarasini ko'rsatdi.

3.2. Xotin-qizlar sportini rivojlantirish orqali ularni jismoniy-estetik madaniyatini takomillashtirish yuzasidan tashkiliy-metodik asoslari

Davlatimizda amalga oshirilgan keng ko'lamli islohotlar milliy davlatchilik hamda suverenitetni mustahkamlash, inson huquq va erkinliklarini, jamiyatda qonun ustuvorligini, xavfsizlik hamda huquq-targ'ibotni, millatlararo totuvlik va diniy bag'rikenglik muhitini ta'minlash uchun muhim poydevor bo'ldi, xalqimizning munosib hayot kechirishi, jahon standartlari darajasida ta'lim olishi va kasb egallashi, fuqarolarimizning bunyodkorlik salohiyatini ro'yobga chiqarish uchun zarur shart-sharoitlar yaratdi.

Har bir xalqning o'ziga xos urf-odatlari, udumlari hamda an'analari bor. Bizda, ayniqsa, qurilajak oila va ular o'rtasida sog'lom zuryodlarning dunyoga kelishi, oilaning barqaror hamda mustahkam bo'lishi, ularning jamiyat va qarindosh-urug'lar orasidagi qaror topgan tarbiyaviy munosabatlariga jiddiy e'tibor qaratib kelinadi. Jumladan, milliy qadriyatlar, sharqona urf-odatlar sog'lom turmush kechirish hamisha e'zozlanadi. Sog'lom hayot kechirish dastlab oilada shakllanadi, sog'lom turmush tarzini yo'lga qo'yishda jismoniy-estetik tarbiyaning o'zni alohida ahamiyatga ega. Shu jumladan, sog'lom avlodni tarbiyalash maqsadida sport sohasiga katta e'tibor qaratilmoqda. Bu borada sport sohasida

olib borilayotgan ishlar samarasi sifatida biz shuni aniq ko'rishimiz mumkin, yurtimiz kelajagi bo'lgan yoshlarning ongidagi ma'naviy bo'shliqni yot g'oyalardan himoya qilishda yaxshi natijalarga erishilmoqda.

Yurtboshimiz tashabbuskorligida sportni yanada rivojlantirishda ta'lim tizimining bosqichlari bilan bevosita va bilvosita bog'liqlikda olib borilayotgan islohotlar yurtimiz kelajagi bo'lmish xotin-qizlar salomatligi bo'yicha alohida nazoratni kuchaytirish yo'lida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularni sport to'garaklariga jalb qilish maqsadida yoshlarning bo'sh vaqtini mazmunli o'tkazish chora-tadbirlari joriy qilinib, bugungi kunda O'zbekistonda joriy qilingan sport turlaridan o'tkazilib borilayotgan uch bosqichli sport bayrami yoshlarni shijoatli, vatanparvarlik ruhida tarbiyalanmoqda. Misol qilib, umumiy o'rta ta'lim maktabi yoshlari orasida "Umid nihollari", o'rta maxsus kasb-hunar kollejlari talaba yoshlari orasida "Barkamol avlod" hamda oliy ta'lim yo'nalishida tahsil olayotgan talaba yoshlar orasida "Universiada" bellashuvlarini alohida ta'kidlash lozim. Bu bosqichdan saralab olingan yoshlar butun jahon universiadalarida Osiyo o'yinlarida va yozgi Olimpiada o'yinlarida shohsupaning yuqorisidan joy egallab, sovrindor bo'lib yurtimiz bayrog'ini yuqori cho'qqilarda hilpiratmoqda. Bu ham yurtimizda joriy qilingan uch bosqichli sport musobaqalari an'anaviy bayramlarning natijasidir. Bugungi kunda sohaga qaratilayotgan e'tibor, barpo etilayotgan jahon andozalari talabiga mos keladigan sport obyektlari, futbol stadionlari hamda zamonaviy asbob-uskunalar buning yaqqol isbotidir. Hozirgi davrda sport sohasida tabiiy matolarga ehtiyoj qolmadi. Jahonning barcha mamlakatlari sportdagi natijalarini yanada yaxshilash uchun har yili yangi mukammallashgan sun'iy matolardan sport kiyimlari va asbob-uskunalari yaratilyapti. Masalan, «Speedo LZR Racer» firmasining suv qarshiligini 24 % ga kamaytiradigan kiyimlarida suzish sporti turida 182 ta jahon rekordini yangilagan. Zamonaviy sportda yangi texnologiyalar bu faqatgina OAV televideniye yoki sport musobaqalarini namoyish qilishgina emas, balki o'sib kelayotgan avlodning jismoniy-estetik tarbiyasini va sportda innovatsion texnologiyalarni xalqaro

ishtirokchilar hamkorligida Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari, balki sportchilar va murabbiylar uchun sport mashg'ulotlarini samarali boshqarish va mashqlar texnikasini yaxshi bilishlari uchun yaratilgan kompyuter dasturlari yaxshi rivojlanib kelmoqda. Masalan, sportning futbol turida murabbiylarga shunday kompyuter tizimi ishlab chiqilganki, bu tizim o'yin jarayonida o'z jamoasi o'yinchilari va raqib jamoasi o'yinchilarining texnik-taktik harakatlarini hisoblab chiqishga va o'yinni boshqarib borishga yordam beradi.

Bundan tashqari zamonaviy sportda mashg'ulot hamda musobaqa jarayonida sportchilarning jismoniy holatini aniqlab turuvchi texnologiyalardan keng foydalanilmoqda. Masalan, yengil atletika sportida yuguruvchilar uchun soatga yoki oyoq kiyimiga o'rnatilgan kardiograf hamda akselerometrlar, tennischilar uchun tennis raketkasiga o'rnatilgan zarba kuchini hamda yo'nalishni aniqlaydigan jihozlar, hozirgi kunda barcha sport turlarida qo'llanayotgan pulsometrlar bularga misol bo'la oladi.

Xulosa qilib aytganda, bugungi kunda sportchilarning tayyorgarlik jarayonlari rivojlanib hamda mukammallashib bormoqda. Yangi texnologiyalarning sohamizga kirib kelishi juda katta o'zgarishlarga sabab bo'ldi. Hozirgi davr sportlari qadimgi Gresiyadagi sport turlaridan bir qancha farq qiladi. Sportchilarning ko'rsatadigan natijalari faqat jismoniy tayyorgarlikka bog'liq bo'lmay qoldi. Oxirgi yuz yillikda qilingan ixtirolar sport sohasida yangi zamonaviy chizgilarni qoldirdi. Hozirda bunday qurilmalarga shunchalik darajada o'rganib qolganmizki, millimetr va millisoniyalarni hisoblaydigan qurilmalarning sportda ishlatilishiga oddiy holat deb qaraymiz. Bu faqatgina ommaviy axborot vositalari yoki sport musobaqalarini namoyish qilishgina emas, balki sportchilar hamda murabbiylar uchun sport mashg'ulotlarini samarali boshqarish va mashqlar texnikasini yaxshi o'zlashtirish uchun yaratilgan kompyuter dasturlari faol rivojlanib boryapti.

Zamonaviy pedagogik texnologiyalarni, ayniqsa, yangi axborot texnologiyalarini, internet manbalarini qo'llash yuksak natijalarga erishishga va boshqa ko'pgina muammolarni bartaraf qilishga imkon beradi.

Bu masalalar quyidagilardan iborat:

1. Zamonaviy axborot texnologiyalarni qo'llash natijasida tarbiyaviy ta'lim jarayonlarining barcha sohalarini jadallashtirish.

- ta'lim jarayonining samaradorligi va sifatini oshirish.

- kerakli axborot qidiruvining hajmini ko'paytirish va optimallashtirish.

2. Ta'lim oluvchining shaxsini rivojlantirish, axborot jamiyati sharoitida uni yaxshi hayotga tayyorlash.

- kommunikativ qobiliyatini rivojlantirish, qayta ishlash, xislatlari va axborot madaniyatini shakllantirish.

- Ilmiy tadqiqot faoliyatini amalga oshirish qobiliyatlarini shakllantirish.

3. Jamiyatning ijtimoiy buyurtmasini bajarish ustida ish olib borish.

Malakali kadrlarni (shaxslarni) tayyorlash.

Xotin-qizlarning jismoniy-estetik madaniyatini takomillashtirish sohasida kasbga yo'naltirilgan ishlarni amalga oshirish, axborot texnologiyalarini jismoniy-estetik madaniyatini takomillashtirish va sport mashg'ulotlarida qo'llashdan barcha manfaatdordir: yoshlar, ota-onalar, o'qituvchilar, trenerlar. Chunki bu texnologiyalar eng ilg'or yo'nalishlarni hayotga olib kiradi. Ular o'z sog'ligini mustahkamlashga qiziqqan har bir ta'lim oluvchining jismoniy sog'lomlashtirish faoliyati samaradorligini oshirishga imkon beradi. Bu yana bir masalaga oydinlik kiritadi. Ya'ni xotin-qizlarda sog'lom hayot kechirishni shakllantirishga bo'lgan qiziqishni uyg'otishdir.

Axborot kommunikatsion texnologiyalarini xotin-qizlarning jismoniy-estetik madaniyatini takomillashtirish hamda sportda qo'llash zaruriyati, kompyuter yordamida mashg'ulotlarning natijadorligini oshirish, mashg'ulot jarayonini yuqori darajada tashkil etish, o'quv materialini to'liqroq o'zlashtirishni ta'minlaydi. Axborot kommunikatsion texnologiyalari yordamida ma'lumotlarni

izlash, to'plash, hamda rejalashtirish, mashg'ulotlarni kuzatish va olib borish, shug'ullanuvchi qizlarning jismoniy tayyorgarligi hamda salomatligi darajasini belgilash kabi muammolarga echim topish mumkin.

Xotin-qizlarning jismoniy-estetik madaniyatini takomillashtirish hamda sport mashg'ulotlarida axborot kommunikatsion texnologiyalarni qo'llash nimadan boshlanganligini aniqlasak, avvalam bor axborot kommunikatsion texnologiyalari jismoniy tarbiya va sport sohasida kishilarning ishtirokisiz ishlatila boshlangan, ya'ni bu asosan matnli hujjatlar - arizalar, musobaqa kalendarlari, hisobotlari, faxriy yorliqlarni chop etishdir. Bular bilan bir qatorda sport musobaqalarida jamoalarining qatnashganligi va natijalari haqida ma'lumotlar bazasi yaratiladi.

Jumladan, shu sohaga oid bo'lgan ta'limda axborot texnologiyalarini qo'llanishdan maqsad, bu ta'limda zamonaviy bilimlarni qabul qilish, ularni boshqarish hamda o'z ustida ishlashdir. Kompyuter texnologiyalardan foydalanish dars va mashg'ulot jarayonining qiziqarli bo'lishida, yangi pedagogik texnologiyalar asosida tashkil etish dinamikasini oshirish imkonini beradi.

Ta'lim sohasida jismoniy tarbiya hamda sport mashg'ulotlariga kam soat ajratilganligiga qaramay u juda katta hajmga ega bo'lgan nazariy bilimlarni o'z ichiga oladi. Shuning uchun Axborot texnologiyalaridan foydalanish, ya'ni elektron taqdimotlar yaratish bu muammolarni bartaraf etadi. Ko'pgina ko'rsatiladigan texnik harakatlar, tarixiy hujjatlar va har xil yo'nalishdagi nazariy savollarga oydinlik kiritish, umuman, ko'pgina nazariy, ko'rsatib bo'lmaydigan savollarga javob berish uchun ko'rgazma va taqdimotlar ishlatish zarur bo'ladi.

Axborot texnologiyalarni ishlatishning yana bir shakli, bu test dasturlarini qo'llashdir.

Kompyuter testlari cheklanmagan hajmdagi savol va bo'limlarni o'z ichiga olishi mumkin va bu istalgan yo'nalishdagi, kishi imkoniyatidan kelib chiqqan holda, aniq bir qatnashchilar guruhiga mos kelgan holda test jarayonini boshqarish va baholash imkonini beradi.

Test imtihonlari ta'lim jarayonining istalgan bosqichida o'quvchining nazariy bilimlarini baholashda ishlatilishi mumkin. Ko'rgazma va taqdimotlar yaratishda o'quvchining o'zi ham qatnashishi va uni xolisona baholash, albatta, ushbu yaratilgan ko'rgazma va taqdimotning ijodiyligini, ko'rkamligini, unga sarflangan vaqtni va qo'llagan usullarini, taqdimot dizayni va multimediyaliligini hisobga olganda maqsadga muvofiq bo'lar edi. Axborot texnologiyalari yordamida berilgan bilimlarning oddiy usul bilan berilganligi, uning nazariy ma'lumotlarga qaraganda kishi xotirasida ko'proq va sifatliroq saqlanib qolinishini ta'minlaydi.

Axborot texnologiyalarini qo'llashning ijobiy tomonlaridan yana biri shundan iboratki, kishilar ko'pgina ommaviy (voleybol, futbol, basketbol, gandbol, badminton, tennis va h.k.) sport turlarining asosi, ya'ni poydevori hisoblangan boshlang'ich harakatlarni bilishi zarur, lekin shug'ullanuvchi malakali va jismoniy sog'lom bo'lmasligi mumkin, bunda axborot texnologiyalaridan foydalanish o'z samarasini berishi aniq. Shug'ullanuvchilarni baholashdagi muammolarni ham mashqlarni bajarishdagi yo'l qo'yilgan xatolarni ko'rsatib tushuntirish usuli bilan bartaraf qilish mumkin.

Axborot texnologiyalarni juda katta muvaffaqiyatlar bilan darsdan tashqari mashg'ulotlarda ko'rgazma, taqdimot, videoroliklar, slaydlar yaratishda ishlatish mumkin va bu ishlar Respublikamizda sportni yanada ommalashtirishga va rivojlantirishga yordam beradi.

Shunday qilib zamonaviy jismoniy tarbiya hamda sport mashg'ulotlarini tashkil etishda va samaradorligini oshirishda nafaqat jismonan, balki aqliy ish ham olib borish, shu bilan birga qizlarda intellektual ijodiy va jismoniy-estetik madaniyatni takomillashtirish, dunyoqarashini kengaytirishga ham imkon yaratadi.

Jismoniy-estetik tarbiya va sport mashg'ulotlarida o'sib kelayotgan yosh avlod tarbiyasida uzluksiz ta'lim tizimida pedagogning bevosita jismoniy tarbiya o'qituvchisi kasbiga bog'liq bo'lgan bilim va ilmiy dunyoqarashi xususiyatlarining izchilligi, tizimliliigi va uzluksizligi muhim ahamiyat kasb etadi.

Bunda, albatta, mutaxassisning ilmiy-ijodiy faollik darajasi uyg'un bo'lishi zaruriyati hamda ular izchil bir-birini to'ldirib, rivojlanib borish qonuniga ega ekanligi muhim ahamiyat kasb etadi. Uzluksiz ta'lim tizimida ta'lim-tarbiya beruvchi shaxs faqat "subyekt" vazifasini bajaradigan bo'lsa, sifat muvozanati ta'minlanmasligi ilmiy isbotini topgan albatta. O'qituvchi - bilim oluvchi munosabatida "subyekt-subyekt" muvozanati vujudga kelishi uchun o'qituvchi ayni paytda "obyekt" vazifasini ham bajarishi lozim.

Barkamol shaxsni shakllantirish jarayonida bunday murakkab pedagogik muammoning yechimi sifatida bolada bog'cha yoshidan ilmiy tadqiqotchilik faoliyatining elementlarini shakllantirish, kelajakda yoshlarda bunyodkor g'oyalarning shakllanishiga zamin yaratiladi.

Yuqorida qayd etilganidek, har taraflama etuk mutaxassislarni tayyorlash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sanalib, uzluksiz ta'lim tizimida ta'lim jarayonini samarali tashkil etish bugungi kunning ustuvor vazifasidir.

Xususan, qizlarning yoshligidan iqtidori, iste'dodini, ko'ra bilmaslik, ularga ishonch ko'zi bilan qaramaslik, ularning ilmiy-ijodiy mehnatlari mahsuliga befarqlik, imkoniyatlarini, intellektini baholay olmaslik kabi holatlar shunday kamchiliklar jumlasidandir.

Bular qatoriga uzluksiz ta'lim tizimi bo'g'inida faoliyat yuritayotgan ayrim mutaxassislarning o'zlarida ilmiy tadqiqot ishlarini olib borish va olib borish uchun yetarli ko'nikma hamda malaka mavjud emasligini, yoshlarni tadqiqot ishlariga qiziqтира olmasliklari, ilmiy dunyoqarashini shakllantirish va singdirishga ojizligi kabi kamchiliklarni ham kiritish mumkin.

Qizlarning bilim darajasining pastligi haqiqatan ham ilmiy tadqiqot ishlarini samarali tashkil etishga jiddiy ta'sir ko'rsatuvchi omil hisoblanadi. Chunki yetarli bilim darajasiga ega bo'lmagan bola qanday muammo ustida ish olib borilayotganligini anglab yetishi mushkul bo'ladi, bunga erishish talabini shart qilib qo'yish tarbiya nuqtai nazardan maqsadga muvofiq bo'ladi.

Qizlarga bilim berishda dars maqsadining noto'g'ri belgilanishi, o'qituvchining darslarga jiddiy yondashmaganligidan dalolat beradi. Chunki fanlarni o'zlashtirayotgan har bir o'quvchining ilmiy dunyo qarashlarining shakllanishi dars samaradorligiga bog'liqdir.

Maktab o'quvchilari jismoniy tarbiyasining amalda hal qilinishi maxsus tashkil qilingan sport to'garaklari mashg'ulotlarida amalga oshiriladi. Mashg'ulot davrida hamda faqat mashg'ulot yordamida jismoniy tarbiyaning vositalari, umumiy va uslubiy tamoyillari amaliyotga kiritiladi. Umum ta'lim maktablari uchun ko'p sonda har xil mashg'ulotlar turi zarurdir.

Ayrim uslubshunoslar jismoniy tarbiya mashg'ulotlari shaklining ko'pligini mashqlarni bajarishda faqat vaqtni cho'zish va shu bilan maktab o'quvchilarining harakatga bo'lgan talabini qondirish uchungina zarur deb qaraydilar. Shunday qilib maktablarda, maktabdan tashqari hamda oilada o'tkaziladigan jismoniy mashg'ulotlarning shakli, xususiyatlari va ularni o'tkazish sharoiti shuni ko'rsatadiki, bu mashg'ulotlarning birontasi olib tashlansa, pedagogik jarayon uzluksizligining buzilishiga hamda jismoniy tarbiya vazifalari bajarilishi sifatining susayishiga olib keladi. Binobarin, sog'lomlashtirish uchun - "sog'lomlashtirish kunlari" da, targ'ibot uchun esa - sportga bag'ishlangan kechalarda yaxshi sharoit yaratilishi mumkin. Bu jihat jismoniy tarbiya darslari sonidan qat'iy nazar maktab o'quvchilari jismoniy tarbiyasining barcha shakllarini har tomonlama rivojlantirish va ulardan samarali foydalanish zarur ekanligini ko'rsatadi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotida jismoniy tarbiya bo'yicha maktab o'quvchilari mashg'ulotlari barcha shakllarini 2 guruhga ajratish qabul qilingan. Biri asosan dars vaqtida o'qish va o'qitish jarayonini o'zida mujassamlashtirsa, ikkinchisi, darsdan tashqari vaqtda tarbiyalovchi ta'sir ko'rsatish kompleksi hisoblanadi.

Jumladan, umumta'lim maktabi o'quvchilari, professional hamda oliy ta'lim muassasalari o'quvchi va talabalari o'rtasida jismoniy tarbiyani ommalashtirish, ular o'rtasida iqtidorlilarini aniqlash maqsadida "Umumta'lim maktab sporti"

festivali, “Jismoniy tayyorgarligi rivojlangan muassasa” ko‘rik-tanlovini bosqichma-bosqich o‘tkazish va barcha davlat organlari hamda tashkilotlarida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish maqsadida tashkilotlarda faoliyat yuritayotgan xodimga «Sport targ‘ibotchisi» qo‘shimcha vazifasini yuklash hamda ish vaqtidan so‘ng belgilangan kunlarda (haftada kamida bir marta) rahbar va barcha xodimlarning jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari (yugurish, futbol, voleybol, stritbol, basketbol, badminton va boshqa sport turlari bilan shug‘ullanishi nazarda tutilgan.

Qizlarni jismoniy-estetik tarbiya tizimi va ta‘lim-tarbiya imkoniyatlari o‘rnini hisobga olgan holda jismoniy tarbiya bo‘yicha darsdan tashqari ishlar vazifalari quyidagilardan iborat:

- muntazam jismoniy mashq mashg‘ulotlari bilan imkon qadar ko‘p sonli qizlarni jalb qilish;

- mustaqil ravishda, sog‘lom bo‘lish maqsadida kundalik faoliyatlarida jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanish, aqliy toliqishning oldini olish, o‘zini jismoniy-estetik tomondan takomillashtirish hamda bo‘sh vaqtlarini mazmunli o‘tkazishni shakllantirish;

- “jismoniy-estetik tarbiya” predmeti bo‘yicha o‘quv materiallarini sifatli o‘zlashtirish imkoniyatlarini oshirish;

- Jismoniy tayyorgarlik darajasi aniqlash bo‘yicha test me‘yorlari va talablarini bajarishga tayyorlanishni amalga oshirish;

- sport mutaxassisligini tanlash va o‘z yoshiga muvofiq sport klassifikatsiyasi me‘yorlari talablarini bajarishga erishish;

- maktab jamoasi safida maktabdan tashqari musobaqalarda qatnashish uchun eng yaxshi sportchilarni aniqlash.

Jismoniy tarbiya jarayoni mashg‘ulotlarni ketma-ket o‘tkazish yo‘li bilan amalga oshiriladi. Har bir mashg‘ulot bu jarayonning nisbiy mustaqil bo‘g‘ini hisoblanib, u shunga o‘xshash oldingi va undan keyingi mashg‘ulotlar bilan uzviy bog‘liqdir. Har qanday mashg‘ulot shug‘ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishi,

ta'lim olishi hamda tarbiyasiga ko'zlangan maqsadlarga munosib darajada o'z hissasini qo'shishi lozim.

Bu vazifa, faqat mashg'ulotlar ma'lum bir tizim bo'yicha o'tkazilgandagina amalga oshirilishi mumkin. Biroq, mashg'ulotlar batamom rasmiylashtirilgan, o'zgarimas tarzda tashkil qilinishi mumkin emas. Shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi, jismoniy holati va tayyorgarligi, ularning asosiy faoliyati mazmuni, shaxsiy qiziqishlari, qobiliyatlari va ishtiyoqlari hamda boshqa ko'p omillarga bog'liq holda, albatta, xususiy vazifalar, shu bilan bir qatorda vositalar va o'quv-tarbiyaviy ishlarning metodlari ham o'zgaradi. Mashg'ulotlarni tashkil qilish turli shakllarga ega bo'ladi. Jismoniy tarbiya darsi asosiy shakl hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya darsi shu bilan tavsiflanadiki, ular mutaxassis-pedagog rahbarligi ostida uyushgan, nisbatan bir xil shug'ullanuvchilar bilan, qat'iy belgilangan (odatda haftalik) dars jadvali chegarasida, mo'ljallangan rasmiy o'quv dasturlari asosida o'tkaziladi. Darslar umumiy jismoniy tarbiyada asosiy shakl bo'lganidek, xuddi shunday sport tayyorgarligida va amaliy jismoniy tayyorgarlikda ham asosiy shakl hisoblanadi.

Mashg'ulotlarning darsdan tashqari shakllari shu bilan ta'riflanadiki, ular darslarga xos bo'lgan belgilarga ega bo'lmasada, darslarga mansub bo'lgan belgilardan to'liq holi emas.

Darsdan tashqari mashg'ulotlar har zamonda bir, hatto bir marta yoki muntazam o'tkazilishi mumkin. Mashg'ulotlarning darsdan tashqari shakllari darslarga nisbatan qo'shimcha hisoblanib, ular jismoniy tarbiyada yordamchi rolni o'ynaydi, lekin ko'pincha mustaqil ahamiyatga ega bo'lib, ma'lum bir aholi kontingenti jismoniy tarbiyasini to'liq ta'minlashi mumkin.

Mashg'ulotlarning dars va darsdan tashqari shakllarining tuzilishi ko'p jihatdan umumiy xislatlarga ega ekanligini nazarda tutmoq zarur, chunki ularda qo'llaniladigan asosiy metodlar, foydalaniladigan vositalar, yakuniy maqsad va ko'pgina vazifalar umumiy hisoblanadi. Shuning uchun ham jismoniy tarbiya

darslarining tuzilishini yaxshi bilish mashg'ulotlarning darsdan tashqari shakllarini ham darslarga nisbatan samarali o'tkazishga imkon yaratadi.

Davlat dasturi to'g'risidagi Qarorga muvofiq sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va mustahkam oilalarni shakllantirish bo'yicha qizlarda ruhiy hamda jismoniy barqarorlik, chaqqonlik, chidamlilik kabi sifatlarni vujudga keltirish ularning chinakam sog'lom yigit-qizlar bo'lishiga erishish, vazifalarni to'g'ri hal etish uchun quyidagilarni maqsad qilib qo'ydik.

1. Sport faoliyatining xotin-qizlar sog'ligiga ta'sirini o'rganish.
2. Xotin-qizlarni sog'lom tarbiyalashda murabbiy amaliy faoliyatining ahamiyati.

Qizlarda chidamlilikni o'stirish maqsadida mashqlarni yuqori mahorat bilan bajarish, qisqa vaqt ichida aniq natijalarga erishish qiyin sharoitlarda mashqlarni yuqori texnik va taktik harakat bilan bajarish va yuqori ko'rsatgichlarga erishish, (oyoqlarni almashtirib, qarama-qarshi tomondan yugurib kelib sakrash, balandlikka sakrash, vaziyatni qiyinlashtirib sakrash mashqlarini takrorlash).

Sport barkamol avlodni ma'naviy va jismoniy yetuklikka chorlaydi, sustkash, uyalchang qizlarning o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish uchun badiiy gimnastika va tennis to'garagiga borishni, erkatoy, jizzaki qizlarni darrov shiddatli mashg'ulotlar bilan shug'ullantirmasdan, sportning shaxmat va badminton kabi "sekinroq" turlariga jalb qilishni, qaysar, quvnoq qizlarni qilichbozlik, dzyudo, karate, kikkoksing to'garaklariga olib borishni tavsiya etishadi. Buni qarangki, yakka kurash turlari orasida ham jismoniy, ham estetik holatini yaxshilovchi sport turlari har qanday tabiatli qizlarning sevimli mashg'ulotiga aylanishi mumkin. Bundan tashqari, u to'g'ri so'zlik, chidamlilik, kamtarlik, matonat singari sifatlarni ham tarbiyalashga qodir.

Juda ko'p sport to'garaklariga har tomonlama sog'lom bo'lgan qizlarni 6 yoshdan boshlab qabul qilinadi. Chunki shu yoshga kelib, ular mashg'ulot jarayonlariga jismonan to'liq tayyor bo'ladi. Avvalo, shuni anglash kerakki, har qanday sport qizlarning xarakterini toblaydi. Masalan "Taekvondo" jang san'ati

qizlarni kattalarga ehtirom, ko'zlagan maqsadiga erishishga, o'z-o'zini boshqara olishga, o'zini va atrofidagilarni hurmat qilishga o'rgatadi. To'g'ri so'zlik, sabot, kamtarlik, irodalilik, kabi fazilatlarni mustahkamlaydi. Jismoniy va ma'naviy yetuk shaxslarni shakllantiradi. Taekvondo mashg'ulotlarida qizlar murakkab harakatlarni o'rganishadi. Bu ularning e'tiborini bir yerga jamlashga, harakatlarini boshqarishga odatlantiradi. Ularni tarbiyali bo'lishga chorlaydi.

Qiz bolalar faqat sog'lom bo'lish maqsadida sport bilan shug'ullangan taqdirda ham mashg'ulot jarayonida olingan gasht ketkazilgan vaqtini to'liq oqalaydi. "Sog'lomlashtiruvchi sport mashg'ulotlari" ayollar va yosh qizlar uchun birdek foydalidir. Gimnastika, raqs, yakka kurash kabilarning ba'zi usullarini o'zida jamlagan bu sport salomatlikni yaxshilash bilan birga, O'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy-estetik tarbiyasi va sportdagi innovatsion texnologiyalar kuch-quvvat bag'ishlaydi, epchillik, chaqqonlik, bardoshlilikni oshiradi. Tana va harakatlar go'zallikni his qila boshlaydi. U sog'lomlashtirish tizimi sifatida yuksak qadrlanadi.

Hozirgi kunda yosh qizlar orasida iqtidorlilari juda ko'p. Sportga bo'lgan qiziqish katta.

Ota-onalar qizlari qandaydur sport bilan shug'ullansa, yomon illatlardan nari yurishiga amin bo'lishadi. O'z ustida ishlaydigan, harakatchan qizlar darrov ko'zga yalt etib tashlanadi. Mashg'ulotlardan keyin ham qolib, savollar beradi. Iloji boricha, ko'proq mashg'ulotlar olib borishga harakat qiladi.

Iqtidorli, izlanuvchanligiga qarab saralab olingan qiz bolalar sekin-asta Xalqaro va Respublikamiz miqyosidagi musobaqalarga tayyorlab boriladi. Jumladan, kun tartibiga amal qilish, dam olish, sifatli ovqatlanishga e'tibor qaratiladi.

Xotin-qizlar ruhiy jihatdan tetik bo'lishi uchun murabbiy ular bilan har tomonlama shug'ullanishi, pedagogikadan yaxshi xabardor bo'lishi, tarbiyasiga e'tibor qaratishi muhim o'rin tutadi. Murabbiylar hatto kundaliklarni tekshirib, o'qishdagi o'zlashtirishlarini muntazam kuzatib boradilar va ota-onalar bilan

hamkorlikda ishlaydilar. Qizlarning musobaqalardagi ishtiroki va o'qishdagi muvaffaqiyatlarini inobatga olib, rag'batlantirib turadilar.

Bundan tashqari murabbiylar qizlarda atrofidagilarga nisbatan hurmat hissini shakllantiradi. Bu qarash an'anaviy madaniyatning bir qismi. Natijada shug'ullanuvchilarda o'ziga nisbatan hurmat tuyg'usi uyg'onadi. Atrofdagilar bilan xushmuomala munosabatda bo'ladilar. Hatto ular xush ko'rmagan insonlariga ham nazokat bilan muomala qiladilar. Bu malakalar ularga katta hayotga qadam qo'yanlarida ham kerak bo'ladi.

Asosiy mashg'ulotlarga muntazam qatnashish. Shundagina qizlar o'z mehnatlarining samarasini ko'radilar, mashg'ulot jarayonida, murakkab harakatlarni amalga oshirayotganlaridan o'zlari ham estetik zavq ola boshlashadi. Hammasini to'g'ri bajarishga bo'lgan ishtiyoqini kuchaytiradi. Garchi muvaffaqiyatsizlikka uchrasalarda, to'siqlarni yengib o'tishga intilish tark etmaydi, qayta va qayta urinib ko'rishadi. Natijada maqsadlariga erishadi. O'zlaridan fahrlanib, g'urur bilan jilmayib turishlarini ko'rish, murabbiylarga zavq bag'ishlaydi.

Hozirgi kunda murabbiy, yurtimizning jismoniy tarbiya va sport bo'yicha qonunlarini xotin-qizlar hayotiga tatbiq etishi, o'zining g'oyaviy - siyosiy bilimlarini oshirib borishi, o'z sport turi bo'yicha izlanishlar olib borishi, qizlarda axloqiy, ma'naviy sifatlarni shakllantirish, ongli, bilimli, ruhan tetik yoshlarni tarbiyalashi, qizlarning o'zlari sevgan sport turlari bilan shug'ullanishiga ishtiyoqini oshirishi lozim.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanish har bir kishining kundalik hayotida doimiy va shaxsiy maqsadlardan biri bo'lishi bilan birga, o'zining sog'lom bo'lib rivojlanib borishi, Vatanni sevish yosh avlod uchun sharaflilardan biriga aylanishi zarur.

Xotin-qizlarni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb qilish va uning ilmiy-metodik asoslarini tayyorlash bo'yicha juda ko'b professor-o'qituvchilar tomonidan ilmiy tadqiqot ishlari olib borgan. Jumladan, G.Bilyalova,

K.Shokirjonova, J.Eshnazarov, R.Abdumalikovlar va boshqa izlanuvchilarni misol keltirsak bo‘ladi. Bu izlanuvchilar mustaqillik sharoitida xotin-qizlarning jismoniy tarbiyasini milliy istiqlol g‘oyalari, milliy an‘analarga mos ravishda rivojlantirishga oid ommaviy tavsiyalar berganlar.

Bugungi kunda qanchalik ko‘p ilmiy-tadqiqot ishlari hamda amliy tavsiyalar berilmasin, ular amaliy ishga aylanmasa albatta natijalar hamisha samarasiz bo‘lib qoladi. Bu esa Respublikamizda xotin-qizlarni jismoniy-estetik tarbiyalashda hal etilishi lozim bo‘lgan muammolarning juda ko‘pligidan dalolat beradilar. Kam harakatlanish natijasida xotin-qizlarda salmoqning ortishi hamda u orqali bo‘g‘imlar faoliyatining susayishi, oyoqdagi vena qon tomirlarning kengayishi, nafas olishning kengayishi, turli xil patologik holatlarning paydo bo‘lishi, yurak-qon tomir yetishmovchiliklari, yuqumli bo‘lgan kasalliklarga tez dushor bo‘lishi, kasalliklardan keyin ham asoratlari qolishi, jigar faoliyatining buzilishi va eng asosiysi, uzoq umr kechirmaslik kabi kasalliklar va boshqa salbiy oqibatlar paydo bo‘ladi.

Aholisi o‘rtacha umr kechirish darajasi yuqori bo‘lgan AQSH, Yaponiya, Germaniya va boshqa rivojlangan davlatlarda xotin-qizlarning jismoniy-estetik tarbiyasi va sporti tizimli yo‘lga qo‘yilgan. Ular ongli ravishda bo‘sh vaqtlarida muntazam jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari bilan shug‘ullanishar ekan. Bu kishilarning ish tajribasi asosini o‘rganishda va xotin-qizlarning kundalik faoliyatida foydalanish ham dolzarb muammolardan biri sanaladi.

Jumladan, quydagi pedagogik sharoitlardan foydalangan xotin-qizlarda harakat natijadorligi ortadi va uning natijasida qizlarning jismoniy-estetik tarbiyasi zamonaviy talablar asosida takomillashtirish mumkin.

-Xotin-qizlarda jismoniy-estetik tarbiya mashg‘ulotlari bilan mustaqil shug‘ullanish malaka hamda ko‘nikmalarini shakllantirish;

-Xotin-qizlar o‘rtasida jismoniy-estetik madaniyatni takomillashtirishni keng targ‘ib qilish, “Salomatlik va go‘zallik” tushunchalarini o‘rgatish;

-Xotin-qizlarning qiziqishidan kelib chiqib shug'ullanishlari uchun sport to'garaklari faoliyatini yo'lga quyish zarur;

-Jismoniy-estetik tarbiya mashg'ulotlarini qat'iy umum pedagogik tizim tamoyillari talablari asosida o'qitish hamda baholash;

Soha mutaxassislarining fikr bildirishicha, zarur jismoniy tayyorgarlikni ta'minlash uchun eng qulay davr inson hayotining 12-14-yosh davri hisoblanadi. Inson 15-18 yosh payti o'smirlik davri, jismoniy rivojlanish hamda har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirivchi davr ekanligini ham tushinib yetadigan vaqt keldi.

Bob bo'yicha xulosa

Ilmiy-metodik adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilishda yurtimiz olimlari tomonidan xotin-qizlar sportini rivojlantirish bo'yicha o'tkazilgan konferensiya va seminarlarda yozilgan 30 dan ortiq maqola va adabiyotlar o'rganilib tahlil qilindi. O'rganilayotgan masala yuzasidan har xil tarixiy va zamonaviy adabiyotlardan ma'lumotlar (bosma va qo'l yozma) o'rganilib, yakuniy xulosalar chiqarildi. Ilmiy-metodik adabiyotlarda muammoning holati aniqlandi, nazariy asoslarning amaliyotga tatbiq etilishi belgilandi, xotin-qizlar sportini ommalashtirishda va rivojlantirishda mashhur olimlar hamda amaliyotchi mutaxassislarining namunali tajribalari umumlashtirildi. Bunda biz, milliy an'analar yo'nalishidagi ma'naviy hamda ma'rifiy madaniyatga tegishli har xil adabiyotlar, maxsus Farmon, Qarorlar va ommaviy salomatlikni mustahkamlashga qaratilgan sport musobaqalari, xotin-qizlar uchun maxsus qabul qilingan Davlat dasturlari hamda tegishli qo'llanmalardan ko'proq foydalanildi.

1. Jamiyatimizdagi jadal rivojlanishlar, xalqimiz hayotidagi tinchlik va to'kinlik, qalbidagi mehnatsevarlik hamda shijoat mustaqil davlatimizning yanada yuksalib borayotganidan dalolatdir. Jumladan, sport sohasidagi olib borilayotgan to'g'ri va tizimli siyosat bugungi kun talablariga to'la javob beradi.

2. Har bir xalqning o'ziga xos urf-odatlar, udumlari hamda an'analari bor. Bizda, ayniqsa, qurilajak oila va ular o'rtasida sog'lom zuryodlarning dunyoga kelishi, oilaning barqaror hamda mustahkam bo'lishi, ularning jamiyat va qarindosh-urug'lar orasidagi qaror topgan tarbiyaviy munosabatlariga jiddiy e'tibor qaratib kelinadi. Jumladan, milliy qadriyatlar, sharqona urf-odatlar sog'lom turmush kechirish hamisha e'zozlanadi. Sog'lom hayot kechirish dastlab oilada shakllanadi, sog'lom turmush tarzini yo'lga qo'yishda jismoniy-estetik tarbiyaning o'rnini alohida ahamiyatga ega. Shu jumladan, sog'lom avlodni tarbiyalash maqsadida sport sohasiga katta e'tibor qaratilmoqda. Bu borada sport sohasida olib borilayotgan ishlar samarasi sifatida biz shuni aniq ko'rishimiz mumkin, yurtimiz kelajagi bo'lgan yoshlarning ongidagi ma'naviy bo'shliqni yot g'oyalardan himoya qilishda yaxshi natijalarga erishilmoqda.

3. Hozirgi kunda murabbiy, yurtimizning jismoniy tarbiya va sport bo'yicha qonunlarini xotin-qizlar hayotiga tatbiq etishi, o'zining g'oyaviy - siyosiy bilimlarini oshirib borishi, o'z sport turi bo'yicha izlanishlar olib borishi, qizlarda axloqiy, ma'naviy sifatlarni shakllantirish, ongli, bilimli, ruhan tetik yoshlarni tarbiyalashi, qizlarning o'zlari sevgan sport turlari bilan shug'ullanishiga ishtiyoqini oshirishi lozim

4. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanish har bir kishining kundalik hayotida doimiy va shaxsiy maqsadlardan biri bo'lishi bilan birga, o'zining sog'lom bo'lib rivojlanib borishi, Vatanni sevish yosh avlod uchun sharaflilardan biriga aylanishi zarur.

XULOSA

Mustaqillik davrida Qoraqalpog‘istonda xotin-qizlar sporti rivojlanishi masalalarini o‘rganish, o‘quvchi-qizlarni jismoniy ham estetik rivojlantirish muammolariga doir tadqiqot ishi natijalariga asoslanib quyidagi xulosalarga kelindi:

1. Shaxsni estetik tarbiyalashda ta’lim tizimining ro‘li nihoyatda ahamiyatlidir. Yoshlarda xulq go‘zalligini shakllantirishning zamonaviy ko‘rinishlari mavjud bo‘lib, unda namoyon bo‘luvchi didlilik hamda farosatlilik - yuksak madaniyat belgisidir, farosatsizlik esa shaxs kamolotidagi illat hisoblanadi. Shaxs va jamiyat estetik madaniyati mavjud bo‘lib, jamiyat ijtimoiy-ma’naviy hayotining estetik madaniyat shakllanishiga ta’siri kattadir. Shaxs va jamiyat estetik madaniyati dialektik aloqadordir.

2. Estetik madaniyat yuksalishining milliy hamda umuminsoniy jihatlari mavjud bo‘lib, estetik didga “ommaviy madaniyat”ning ijobiy va salbiy ta’siri nihoyatda katta hisoblanadi. Estetik ravnaq esa estetik ehtiyoj hamda estetik did bilan dialektik aloqador bo‘ladi. Sportning ham ma’naviy-estetik jihatlari mavjud bo‘lib, inson tanasi hamda turmush tarzini go‘zallashtirishga sportning ta’siri, sport estetikasining zamonaviy ahamiyati beqiyos ekanini ko‘rishimiz mumkin.

3. O‘quvchi-qizlarni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb qilish, ularning sport bilan muntazam shug‘ullanishlari uchun zarur shart-sharoit yaratib berish, ayniqsa, qishloq qizlarini jahon arenalariga olib chiqish uchun ularni yosh turmushga berish odatlariga barham berish lozim.

4. Oilada qizlarni ommaviy sportga jalb qilish, ularning doimo sport bilan muntazam shug‘ullantirish maqsadida ota-onalar o‘rtasida keng ko‘lamdagi tushuntirish ishlarini olib borish va olingan tadqiqot natijalaridan xotin-qizlar sportini rivojlantirish orqali ularning jismoniy-estetik madaniyatini takomillashtirish tizimini ishlab chiqishda, ayol tanasining bioritmikasini hisobga olgan holda turli yo‘nalishdagi mashg‘ulot yuklamalarini tartibga solishda, optimallashtirishda foydalanish mumkin.

5. O'quv jarayonida interfaol usullar ishlab chiqish hamda ulardan foydalana olish, jismoniy tarbiya dasturining nazariy va praktik bo'limlarini o'zlashtirish, shuningdek jismoniy mashqlar va sport bilan mustaqil shug'ullanish davrida xotin-qizlarning jismoniy-estetik madaniyatining rivojlanishiga imkon beradi. Bu jismoniy mashqlar jismoniy estetik darajasini oshirish uchun estetik madaniyat vositalaridan foydalanishga bo'lgan ehtiyojni shakllantirishga yordam beradi. Bundan tashqari, xotin-qizlar sportini rivojlantirish orqali ularning jismoniy-estetik madaniyatini faollashtirish, bo'sh vaqtni mazmunli o'tkazish uchun sog'lom alternativa, sog'lom turmush tarzi shakllanishida muhim yordam bo'lishi mumkin.

6. Tadqiqot ishimizni samarali tashkil qilish maqsadida tajriba-sinov jarayoniga ko'ra xotin-qizlarning jismoniy-estetik madaniyatini takomillashtirishni amalga oshirish shartlari, mazmun-mohiyatini o'rganish, xotin-qizlarning jismoniy-estetik madaniyatini takomillashtirishga doir imkoniyatlari tadqiq etildi. Qoraqalpog'istonda xotin-qizlar sportini rivojlantirish orqali ularning jismoniy-estetik madaniyatini takomillashtirish modeli ishlab chiqildi. Buning natijasini aniqlashtirish maqsadida tadqiqot doirasida biz xotin-qizlar shakl va shartlari ishlab chiqildi. Yaratilgan mazkur model tadqiqot jarayonini tizimli kechishini ta'minlaydi.

7. Xotin-qizlar sportini yanada rivojlantirishni jadallashtirish, qishloqlarda o'quvchi-qizlarni jismoniy tarbiya va sportga ommaviy jalb qilish va ularning doimiy shug'ullanishlari uchun shart-sharoit yaratish, oliy ta'lim tizimini yangi bosqichga olib chiqish bo'yicha qabul qilingan istiqbolli reja vazifalarini tizimlilik bilan amalga oshirish masalalarni Davlat dasturiga kiritish istiqbolda qilinishi zarur bo'lgan masalalarni global miqyosda samarali hal qilish imkoniyatlarini ochib beradi.

8. O'rganilayotgan masala yuzasidan har xil tarixiy va zamonaviy adabiyotlardan ma'lumotlar (bosma va qo'l yozma) o'rganilib, yakuniy xulosalar chiqarildi. Ilmiy-metodik adabiyotlarda muammoning holati aniqlandi, nazariy

asoslarning amaliyotga tatbiq etilishi belgilandi, xotin-qizlar sportini ommalashtirishda va rivojlantirishda mashhur olimlar hamda amaliyotchi mutaxassislarning namunali tajribalari umumlashtirildi.

9. O'tkazilgan pedagogik tajriba-sinov natijalarining matematik-statistik-tahliliga ko'ra tajriba guruhlar samaradorligi nazorat guruhlariga nisbatan 9% ga ko'tarilganligini ko'rish mumkin. Shundan ma'lumki, tajriba guruhidagi o'zlashtirish darajasi, nazorat guruhidagi o'zlashtirish darajasidan yuqoriligini ko'rishimish mumkin. Shunday qilib, xotin-qizlar sportining ta'lim samaradorlik darajasiga doir nazorat natijalarini aniqlash bo'yicha o'tkazilgan tajriba-sinov ishlari o'z samarasini ko'rsatdi.

10. Xalqaro nufuzli musobaqalarida mamlakatimiz sha'nini yuksaklarga ko'tarayotgan sportchi qizlarimizning yuksak muvaffaqiyatlari haqida videomateriallar, slaydlar, reklama roliklarin tayyorlash va amalga oshirilgan muhim tadbirlarni ommalashtirishga qaratilgan ma'lumotlarni tizimli ravishda "Qizlarjon" jurnalida va OAVda keng yoritib borish lozim. Bu esa, o'z navbatida, yosh avlodning sog'lom o'sishi, ma'naviy hamda jismoniy jihatdan barkamol bo'lishi, o'z Vatani oldidagi burchini his etishi va Vatanparvarlik tuyg'usining qaror topishi hamda rivojlanishi, yosh avlodda jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan mehr-muhabbat tuyg'usining shakllanishi uchun, yoshlarning sog'lom turmush tarziga amal qilishga zamin yaratadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RUYXATI

I. Normativ-huquqiy hujjatlar va metodologik ahamiyatga molik nashrlar:

1. O‘zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi. - O‘zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to‘plami, 2017 y.
2. O‘zbekiston Respublikasi “Ta’lim to‘g‘risida”gi qonuni (23.09.2020y) “Turkiston” gazetasi 2020 y.
3. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi 1992 yil 14 yanvar. O‘zbekiston Respublikasi qonuni.// Xalq so‘zi 1992 yil 15 yanvar,-1-2 b.
4. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi(yangi tahriri) 2015 yil 4 sentabr. O‘zbekiston Respublikasi qonuni.// Xalq so‘zi 2015 yil 5 sentabr. [https:// lex.uz](https://lex.uz).
5. O‘zbekiston Respublikasi Kadrlar tayyorlash milliy dasturi. – O‘zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to‘plami, 2013 y. 41-son, 543-modda.
6. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni “Sog‘lom avlod uchun ordenini ta’ sis qilish to‘g‘risida”gi 04.03.1993 y. // Xalq so‘zi-1993 yil -5 mart,-1 b.
7. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni “O‘zbekiston Respublikasini yana-da rivojlantirish bo‘yicha harakatlar strategiyasi to‘g‘risida”gi PF-4947, 07.02.2017 y. O‘zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to‘plami, 2017 y., 6-son, 70-modda, 20-son, 354-modda, 23-son, 448-modda.
8. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni “Yoshlarga oid davlat siyosati samaradorligini oshirish va O‘zbekiston yoshlar ittifoqi faoliyatini qo‘llab-quvvatlash to‘g‘risida”gi PF-5106-son, 05.07.2017 y. O‘zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to‘plami, 2017 y., 27-son, 607-modda.
9. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni “Oliy ta’lim muassasalari rahbar va pedagog kadrlarining uzluksiz malakasini oshirish tizimini joriy etish to‘g‘risida”gi PF-5789-son, 27.08.2019 y.

10. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni “O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi PF-5847-son, 08.10.2019 y.

11. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yana-da takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5924-son 24.01.2020 y.

12. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yana-da rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-6099-sonli 30.10.2020 y. [https:// lex.uz](https://lex.uz).

13. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni “2022-2026 yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”gi PF-60-son. 22.01.2022 y. (O‘zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to‘plami, T-2022 y.,

14. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Qarori “Qishloq joylardagi bolalar sporti obyektlarida band bo‘lgan ayol sport ustozlari mehnatlarini rag‘batlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-1315-son, 01.04.2010 y. // Sport.

15. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Qarori “2014-2018 yillarda O‘zbekistonda aholining reproduktiv salomatligini yana-da mustahkamlash, onalar, bolalar va o‘smirlar sog‘lig‘ini muhofaza qilish borasidagi davlat dasturi to‘g‘risida”gi PQ-2221-son, 01.08.2014 y.

16. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Qarori “Yoshlarni ma’naviy-axloqiy va jismoniy barkamol etib tarbiyalash, ularga ta’lim-tarbiya berish tizimini sifat jihatidan yangi bosqichga ko‘tarish chora-tadbirlari to‘g‘risidagi”gi PQ-3907-son 14.08.2018 y.

17. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Qarori “Yurish, yugurish, mini-futbol, badminton, stritbol va “workout” sport turlarini yana-da rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” PQ-5282-sonli 05.11.2021 y.

18. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Qarori “Oliy ta’lim tizimini yana-da rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-2909, 20.04.2017 y. O‘zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to‘plami, 2017 y., 18-son, 313-modda, 19-son, 335-modda, 24-son, 490-modda.

19. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Qarori “Oliy ma’lumotli sohada tayyorlash sifatini oshirishda iqtisodiyot sohalari va tarmoqlarining ishtirokini yana-da kengaytirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3151, 27.07.2017 y. O‘zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to‘plami, 2017 y., 30-son, 729-modda.

20. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Qarori “Xotin-qizlarning mehnat huquqlari kafolatlarini yana-da kuchaytirish va tadbirkorlik faoliyatini qo‘llab-quvvatlashga oid chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi PQ-4235-son, 07.03.2019 y.

21. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining Qarori “Ommaviy sport targ‘ibotini yana-da kuchaytirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 484-son, 04.11.2003 y.// Xalq so‘zi 05.11.2003 y.

22. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining Qarori “O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yana-da rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 271- son, 27.05.1999 y. // Sport 1999 y.

23. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining Qarori “Sport maktablarini malakali trener kadrlar bilan ta’minlash chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 284-sonli qarori. 10.10.2014 y.

24. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining Qarori “Oliy ta’lim muassasalarining rahbar va pedagog kadrlarini qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirishni tashkil etish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 242-son, - O‘zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to‘plami, 2015 y. 33-son, 442-modda.

25. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «Oliy ta’lim muassasalari rahbar va pedagog kadrlarining malakasini oshirish tizimini yana-da takomillashtirish bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida»gi 797-son Qarori, 23.09.2019 y.

26. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O‘zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. T.: – “O‘zbekistan”, 2017 – 54 b.

27. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat’iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik - har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo‘lishi kerak. T.: – “O‘zbekistan”, 2017 – 102 b.

28. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 24-yilligiga bag‘ishlangan tantanali marosimdagi ma’ruzasi www.press-service.uz.

29. Mirziyoyev Sh.M. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentligiga saylov-oldi dasturining asosiy yo‘nalishlari. T.: O‘zbekiston, 2016. - 48 b.

30. Mirziyoyev Sh.M. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirishish tantanali marosimiga bag‘ishlangan Oliy Majlis palatalarining qo‘shma majlisidagi nutqi. <http://www.press-service.uz/uz/lists/view/111>

31. Mirziyoyev Sh.M. Vatanimiz taqdiri va kelajagi yo‘lida yana-da hamjihat bo‘lib, qat’iyat bilan harakat qilaylik. (O‘zbekiston Prezidenti “Ijtimoiy barqarorlikni ta’minlash, muqaddas dinimizning sofliğini asrash - davr talabi” mavzusidagi anjumanda so‘zlagan nutqi) - Xalq so‘zi. 2017 yil 16 iyun № 119 (6813).

32. Mirziyoyev Sh.M. boshchiligida 2019-yilning 19-mart kuni o‘tkazilgan videoselektor ma’ruzasi. <http://kun.uz/news/2019/03/20/>

II. Monografiya, ilmiy maqola, patent, ilmiy to‘plamlar:

33. Abdulla Sher, B.Husanov. “Estetika” uslubiy qo‘llanma., Toshkent. Ikkinchi nashri. 2010y.

34. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.Farg‘ona: 2001.

35. Abdimuratov P. Qaraqalpaq xalqinin’ da’stu’rleri ha’m onin’ jaslar ta’rbiyasnidag’i a’hmiyeti. – No’kis: Bilim, 1996. – 91 b.

36. Abdimuratov P.S. Pedagogikaliq texnologiya- No'kis: QMU, 2003.-20b.
37. Akramov J.A. "Bolalarni sportga jalb qilishda ayollarning o'rni". Ayollarning fan va sportdagi o'rni. Ilmiy tezislar to'plami. 2007 y. 74 b.
38. Axmedova S. O'zbekiston Respublikasida olib borilayotgan islohotlarda ayollarni roli. // Ayollarning fan va sportdagi o'rni. T., 2007. 42 b.
39. Ashmarin B.A. Teoriya i metodika pedagogicheskix issledovaniy v fizicheskoy vospitanii. - M. "FiS", 1978, 223 s.
40. Atayev A.K. Oilada bolalar jismoniy tarbiyasining nazariyasi va amaliyoti. -Toshkent: O'qituvchi, 1992.
41. Aleuov U, Utebayev T. Qaraqalpaqstanda pedagogika iliminin' qa'liplesivi ha'm rawajlanivi.- T.: Fan va texnologiyalar, 2007. - 128 b.
42. Aleuov U. Qaraqalpaq xalqinin' pedagogikaliq oylar tarixinan, - Tashkent: UzPfiti,1983, -80 b.
43. Aleuov U. Qaraqalpaq xalqinin' mektep ham pedagogikaliq oylari tarixinan. -No'kis:1990, -76 b.
44. Azizxodjayeva N.N. Pedagogicheskoye texnologii i pedagogicheskoye masterstva. Ucheb.posob.-T.: Chulpon, 2005.- 200 s.
45. Aytimbetov M. Istiqlol davrida Qoraqalpog'iston umumiy o'rta ta'lim maktablari tizimi takomili. Uslubiy qo'llanma. – Toshkent: Tafakkur, 2012.-56 b.
46. Bube X., Shtyubler X., Trogsh F. Test v sportivnoy praktike - M.: Fizkultura i sport, 1968, 238 b.
47. Bekmurodov M. O'zbek mentaliteti. –T.: KO'HI-NUR, 2011. – 95 b.
48. Baumgarten A.G. (Baumgarten / 1714—1762)
49. Bowie A.Aesthetics and Subjectivity: from Kant to Nietzsche. Manchester, 1990;
50. Vrublevskiy E.P. Osobennosti podgotovki sportsmenok v skorostno-silovix vidax legkoy atletiki //Teoriya i praktika fiz. kulturi. - Moskva, 2005. № 7. - S. 60-63.

51. Vrublevskiy E.P. Mirzoyev O.M. Teoreticheskiye i metodicheskiye osnovi individualizatsii trenirovochnogo protsessa legkoatletov: uch. posob.– M.: RGUFK, 2006. -100 s.

52. “Voyaga yetmaganlar nazoratsizligi hamda qarovsizligining oldini olishda oila, uzluksiz ta’lim muassasalari, mahalla va huquq- tartibot organlarining o‘zaro hamkorligi”. (Respublika ilmiy-amaliy konferensiya materiallari). Guliston-2014, 1-2-qismlar.

53. Goncharova O.V. “Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish”. Toshkent-2005, 27 b.

54. Godik M.A. Sovershenstvovaniye fizicheskoy podgotovlennosti sportsmenov /V kn: Sovremennaya sistema sportivnoy podgotovki - M. Izd-vo “SAAM”, 1995, s 136-165.

55. G‘aybullayev N. va boshq. Pedagogika. Toshkent, 2005y.

56. Yeshnazarov J. “Jismoniy tarbiya tarixi va boshqarish”. T.: Fan va texnologiya, 2008.

57. “Yoshlar yili”ga bag‘ishlangan Respublika ilmiy-amaliy anjumani. Sportdagi yuqori darajali yutuqlar muammolari. 2008yil 36 b.

58. Jakbarov M. Komil inson g‘oyasi. –T.: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati, 2002. - 32 b.

59. Jakbarov B.M. “Komil inson g‘oyasining tarixiy-falsafiy negizlari. IX-XII asrlar” –T.: Tafakkur, 2011y. 62 b.

60. Jelyazkov S. O kriteriyax sportivnoy formi visokorazryadnix sportsmenov // Chelovek v mire sporta : Noviye idei, texnologii, perspektivi : Tez. dokl. Mejdunar. kongr. - M., 1998. - T. 1. - S. 227-228 b.

61. “Jismoniy tarbiya va sport: Davlat, Jamiyat, Shaxs”. Xalqaro ilmiy anjuman materiallari. 17-20 noyabr 2005 yil, 48 b.

62. “Jismoniy madaniyat sohasida ta’lim va o‘qitish sifatini takomillashtirish” (Respublika ilmiy-amaliy konferensiya materiallari). Urganch-2018 yil, 1-2-jilt.

63. “Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubiya-ning zamonaviy muammolari” Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani 2-qism Toshkent-2015.

64. Zunnunov A. Pedagogika nazariyasi. -T.: Aloqachi, 2006.

65. Ivankov Ch. T. i dr. Kompleks metodik dlya sovershenstvovaniya upravleniya sportivnoy podgotovki borsov /Metodicheskoye posobiye - Toshkent, 1991,-35 b.

66. Ismoilov T. U., Maxkamjonov K. M., Xo‘jayev F. Boshlang‘ich sinflarda harakatli o‘yinlar. // Jismoniy tarbiya va sportning nazariy va amaliy muammolari mavzusida respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi. -Andijon, 2006y.

67. Inomova S. T. Ayollar, bolalar va oilaviy sportni rivojlantirish. T., // Ayollarning fan va sportdagi urni. T., 2007.

68. Ishmuhamedov R.J. Bolalarni tarbiyalash va sog‘lomlashtirish ishlarida pedagogik texnologiya (o‘zbek va rus tillarida). – T.: UDAP,2004.

69. Ilm, fan va taraqqiyot. Ilmiy ishlar to‘plami. Qarshi Davlat universiteti professor-o‘qituvchilarining ilmiy-amaliy konferensiyasi materiallari. Qarshi: QDU, 2010.

70. Karakovskiy V.A. “Воспитание? Воспитание... Воспитание!”: Teoriya i praktika shkolnogo vospitaniya /– M.: Novaya shkola, 1996. – 54b.

71. Kerimov F. A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiya-ti. Toshkent- 2001y.

72. Kerimov F. A, M Umarov “Sportda prognozlashtirish va modellashtirish”. Toshkent -2005.

73. Kerimov F. A. Sport sohasidagi ilmiy tadkikotlar. T., 2004.

74. Qashqadaryo yoshlar sporti // Qashqadaryo Viloyat ommaviy sport gazetasi. 2010, 2011yillar sonlari.

75. Qoraqalpog‘iston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligining 2013-2019 yy hisoboti.

76. Quronov M. Bugun har bir ota-ona pedagog bo‘lishi kerak. // Ota-onalarning farzand tarbiyasi uchun mas’uliyatini oshirishning dolzarb masalalari. 2017 yil 19 sentyabr. Respublika ilmiy-konferensiyasi materiallari. T.: 2017. 19-b.

77. Matveev L. P. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi. Uchebnik dlya institutov fizicheskogo kulturi - M, 1991, s 543.

78. Matveev L. P. Problemi viyavleniya i formirovaniya spetsificheskix zakonomernostey i principov sportivnoy trenirovki // Metodologicheskiye problemi sovershenstvovaniya sistemi sportivnoy podgotovki kvalifitsirovannix sportsmenov. (Sb. nauchnix trudov).-M, 1984, S. 30-39.

79. Milev K.X. Ayol, jismoniy harakat va salomatlik. // Ayollarning fan va sportdagi urni. T., 2007.

80. Maxmudov T. Mustaqillik va ma'naviyat. – T.: Sharq, 2001.- 56 b.

81. Masharipov Y. Umumiy va sport psixologiyasi. O'quv qo'llanma, 2-nashri. Toshkent-“Ilm Ziyο” - 2016 y, 304-306-b.

82. Masharipov Y. Psixologiya va sport psixologiyasi. O'quv qo'llanma, 3-nashri. Toshkent - “Ilm-Ziyο” - 2017 y, 272-274-b.

83. Mavlonova R. va boshq. Pedagogika. Toshkent: O'qituvchi. 2001.

84. Musurmonova O. Ma'naviy kadriyatlar va yoshlar tarbiyasi. - Toshkent: Uqituvchi, 1996. - 97 b.

85. Munavvarov A.Q. Pedagogika // -T.:O'qituvchi,1996.

86. Nasaf // Qarshi shahar hokimligining gazetasi. 2010 - 2011 yy.

87. Normurodov A.N. Jismoniy tarbiya. Toshkent: O'zbekiston. 1998.

88. Novikov A.A. , Akopyan A.O., Sapunov G.A. Upravleniye podgotovkoy visokokvalifitsirovannix sportsmenov v vidax sportivnix yedinoborstv //Metodicheskiye rekomendatsii.- M,1986, - 44 s.

89. Oliy ta'lim muassasalarida tarbiyaviy ishlarning ijtimoiy-pedagogik asoslari. /Respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi materiallari. –Toshkent, 2012. Sano Standart. -154 b.

90. Platonov V.N. Podgotovka visokokvalifitsirovannix sportsmenov. M., FiS, 1986.

91. Platonov V.N. Teoriya sporta. Kiyev Vishe shkola, 1987.

92. Pulatov F.M., Kerimov N.A., Ruziyev A.A. Metodika klassifikatsii nagruzok v jenskom sambo dlya primeneniya avtomatizirovannix sistem /Metodicheskiye rekomendatsii. -T, UzGosIFK, 1999, 24s.

93. Platonov V. N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obchaya teoriya i yeyo prakticheskiye prilozheniya: ucheb. dlya studentov vuzov fiz. vospitaniya i sporta. - K.: Olimpiyskaya literatura, 2004. - 808 s.

94. Platonov V. N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obchaya teoriya i yeyo prakticheskiye prilozheniya : uchebnik [dlya trenerov] : v2kn. - K.: Olimpiyskaya literatura, 2015. - T. 1. - 680 s.

95. Platonov V. N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i yeyo prakticheskiye prilozheniya : uchebnik [dlya trenerov] : v 2 kn. - K.: Olimpiyskaya literatura, 2015. - T. 2. - 770 s.

96. Rahimova K., Otajonova M. Bolalarda ma'naviy tushunchalarni shakllantirishda aktiv metodlardan foydalanish. / Fan va tibbiyot. Texnologiyalar. 1999. 2-son. 23-26 b.

97. Reich Ch. A . The Greening of Amerika. N.Y., 1970.

98. Salamov R.S. O'quvchilarni jismoniy tarbiyalash jarayonida harakatli o'yinlar. // Fansportga.-Toshkent, 2005y.

99. Salomov R.S. "Sport mashqlarining nazariy asoslari". Toshkent-2005.

100. Salomov R.S., Ro'ziqunova M.M. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati". Toshkent-1996y.

101. Sattarov A. "POSTDA"uz. O'zbekiston Respublikasi Ishki ishlar Vazirligi nashri. 07.08.2019y.

102. Sayidaxmedov N. S. Pedagogik amaliyotda yangi texnologiyalarni qullash namunalari. – Toshkent: RTM, 2000. – 46 b.

103. Sport // O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi nashri. 2010, 2011 yillar sonlari.

104. Sportchi chempion qizlar haqidagi maqolalar. Qashqadaryo yoshlar sporti // Viloyat ommaviy sport gazetasi. 2011 yil, №9, №10, №11, №12 sonlari.

105. "Suratiyu siyrati go'zal" // Toshkent xaqiqati 2007 yil 21 yanvar.
106. Temur o'g'itlari: (To'plam). Tuzuvchilar: B.Ahmedov, A.Aminov. – T.: Navro'z, 1992. – 64 b.
107. To'rayev B. Miliy mafkura va milliy g'oyaning konseptual asoslari (Ayrim mulohazalar). –T.: "O'zbekiston faylasuflari jamiyati". Toshkent. 2001. - 248 b.
108. To'xtaboyev N.T., Maxmudova M.M. "Maktab yoshidagi bolalarni Taekvon-do (ITF) sport turiga qiziqishini shakllantirish yo'llari". "Ijtimoiy ximoya yili"ga bag'ishlangan talaba, magistrant va aspirantlarni ilmiy uslubiy anjumani". 30.12.2007y.
109. To'xtaboyev N.T., Maxmudova M.M. "Bolalarning rivojlanishida Taekvon-do (ITF) sport turining tutgan o'rni", "Taekvon-do (ITF)da murabbiylar faoliyati". "Sog'lom avlod davlatimiz kelajagi" mavzuidagi ilmiy- amaliy anjuman materiallari. 2007y.
110. "To'maris" II-Respublika festivalining ilmiy-amaliy anjumani ma'ruzalar matnlari. Respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi. 2001 yil 23-25 iyun, N.Z.Mirdjamalova "Jamiyatda xotin-qizlar sportining rivojida jismoniy tayyorgarlik va uning o'rni" 85-86 b.
111. Farfel V.S. Upravleniye dvijeniyami v sporte - M: Fizkultura i sport, 1975, - 208s.
112. Filin V.P. Osnovi yunosheskogo sporta. M. Fis, 1980.
113. Filin V.P. Vospitaniye fizicheskix kachestv yunix sportsmenov. M,Fis,1974.
114. Xaliq bilimlendiriwi - g'arezsizlik jillarinda. - N.: Qaraqalpaqstan, 2001, -52 b.
115. "Xalq ta'limi" jurnallari. 2005-2010 yy.
116. Xolbekova U, Villyayeva N, Daurbayeva R. «Talabalar sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati». Respublika ilmiy-amaliy anjuman -2005 yil.

117. "Xotin-qizlar sport bayrami" // O'zA 2007 yil 17 aprel.
118. Xojametov A.A. Sportdagi tabiiy-tug'ma iqtidorlilik to'g'risida // O'zDJTSU "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yana-da rivojlantirish istiqollari" Respublika ilmiy anjumani. 2019 yil. UDK: 769: 069.7/9 BBK: 76.1:5. 568-570 b.
119. Xojametov A.A. Bolalarni sportga jalb qilishda ayollarning o'rni // "ILIM hám JÁMIYET" Ilmiy-metodikaliq jurnal. №3 san. 2020. 46-47 b.
120. Xojametov A.A. Qaraqalpaqstanda g'a'rezsizlik jillarida hayal-qizlar sporti rawajlanishini o'zine ta'nlikleri // QMUnin' "Xabarshisi" jurnali. № 2.san. 2020.
121. Xojametov A.A. Impact of three-stage sports competitions on the development of women's sports in Karakalpakstan since independence. SCIENCE AND WORLD International scientific journal. Nauka i mir Mejdunarodniy nauchniy jurnal. - Volgograd, 2020. №6(82), 2020. 71-72 s.
122. Xojametov A.A. Problemi razvitiya massovogo jenskogo sporta v godi nezavisimosti // Noviye gorizonti materiali VII nauchno-prakticheskoy konferentsii, s Mejdunarodnim uchastiyem. 2020 g. 885-887 s.
123. Xojametov A.A. O'zbekistonning mustaqillik yillarida o'zbek milliy kurashning rivojlanishi // BuxDUda "O'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy tarbiyasi va sportda innovatsion texno-logiyalar" mavzusida Xalqaro ishtirokchilar hamkorligida Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari. 2019 yil. 77-79 b.
124. Xojametov A.A. Qoraqalpog'istonda mustaqillik davridagi uch bosqichli sport musobaqalarining xotin-qizlar sporti rivojlanishiga ta'siri // O'zDJTSU Nukus filialida «Dene ta'rbiyasi hám sportti g'alabaliq rawajlandiruv perspektivalari: mashqala ha'm sheshimlar» atamasindagi Respublikaliq Online ilmiy-amaliy konferensiya. 2020-jil. 73-76 b.
125. Xojametov A.A. Aesthetic education of students through physical education and sports. EPRA International Journal of Multidisciplinary Research

ISI I.F. Value : 1.188 DOI : 10.36713/epra 2013 ISSN (Online):2455-3662,
Issue:7 July 2021. 664-667 b.

126. Xojametov A.A. Xotin-qizlar jismoniy tarbiyasida milliy o‘yinlar va sayohatlardan foydalanish // NDPI “U‘zliksiz bilimlendiriw sistemasinda araliqtan oqitiwdin’ integratsiyasi” mavzusidagi Xalqaro ilmiy-nazariy anjuman materiallari. 2021 y. 23-24 b.

127. Xojametov A.A. Xotin-qizlar sporti asosida o‘quvchi-yoshlarni jismoniy va estetik rivojlantirish // O‘zDJTSU Nukus filiali “Zamonaviy sharoitda jismoniy tarbiya va sportni ommaviy rivojlantirishning innovatsion yo‘nalishlari” mavzusidagi Xalqaro ilmiy-amaliy konferensiyasi materiallari. Nukus 27-28-may 2021 y. 89-92 b.

128. Xojametov A.A. Jismoniy tarbiya va sport o‘quvchi-qizlarning jismoniy-estetik madaniyatini takomillashtirishdagi o‘rni // QMUning “Xabarshisi” jurnali. №1.san. 2022. 174-176 b.

129. Xojametov A.A. Uzliksiz ta’limni innovatsion rivojlantirish istiqbollari // QMU “Talaba-yoshlarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy madaniyatning nazariy asoslari”atamasindagi konferensiya toplami. No’kis -2019 j. 157-158 b.

130. Xojametov A.A., Bazarbayev P.A. Razvitiye sporta v Uzbekistane // Mejdunarodniy sentr innovatsionnix issledovaniy Uchreditel, izdatel i redaksiya jurnala «Simvol nauki» №4/2019. ISSN 2410-700X. Podpisano v pechat 2019 g. 106-107 s.

131. Xojametov A.A., Bazarbayev P.A. Den sawliq tu’sinigi // QDU «Mir nauki i duxovnoy kulturi v usloviyax globalizatsii i innovatsii» sbornik nauchnix statey. Nukus. 2020g. B.186-188

132. Xojametov A.A. Hayal-qizlar sportin rawajlandiriw // QMU “Talaba-yoshlarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy madaniyatning nazariy asoslari” atamasindagi konferensiya toplami. No’kis -2019 j. 156-157 b.

133. Umar Xayyom. Navruznomi. Toshkent. 1990

134. Utebayev T.T., Xojametov A.A. O‘zbekistonda yangi ta’lim tizimining shakllanishi // Mug‘allim ha’ m u’zliksiz bilimlendiriw. Nökis, 2020j. №6. 11-16 b.

135. Utepbergenov G, Qayipov A. “On u’shinshi orinnan chempionliqqa shekem” Nukus -2019 y.

136. O‘zbekiston Respublikasi «Bolalar va o‘quvchi yoshlarni jismoniy tarbiyalash konsepsiyasi» (1992 yil). Ma’rifat gazetasi, 1992 yil, -5 b.

137. O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi. Davlat ilmiy nashriyoti. Toshkent, 2005. 9- 10-11-12 tomlari.

138. Sharipova M. “Qora belbog‘” sohibasi // Bekajon. Oilaviy gazeta. 2008. 17 iyul. № 57.

139. Shokirjonova K.T. “Sportni boshqarish tizimida ayollar rolini oshirish”. “Fan sportga” ilmiy nazariy jurnal. 2/2007. 17 b.

140. Shilmanov P., Belasarov D., K.Nurimbetov. “Qasharman top” Qaraqalpaq milliy xaliq oyini. N-2007.

141. Yunusova Yu.M. “Sport faoliyatining nazariy asoslari”. Toshkent-1994y.

142. Lou B. Krasota sporta. M., Raduga, 1984. S.92.

143. E.Umarov. “Estetika asoslari”. -T.: Sharq, 2012 y.

III. Dissertatsiya va avtoreferatlar:

144. Ayrapetyans L.R. Pedagogicheskiye osnovi planirovaniya i kontrolya sorevnovatelnoy i trenirovochnoy deyatelnosti v sportivnix igrax: Avtoref. diss... dokt.ped.nauk. -M., 1992, 40 s.

145. Arslonova M. A. Ta’lim jarayonida harakatli o‘yinlardan foydalanish. Ped.fan.nom. diss... Avtoref. -Toshkent: 2009.

146. Boyboboyev B.G. Jismoniy tarbiya darslarida 11-14 yoshli o‘g‘il bolalar uchun nagruzkani me’yorlash. diss... Ped. fan. nom. - Toshkent: 1999.

147. Begimqulov U.Sh. Pedagogik ta'lim jarayonlarini axborotlashtirishni tashkil etish va boshqarish nazariyasi va amaliyoti: Ped.fan.dok. ...diss. – T., 2007.- 305 b

148. Bekimbetova G.R. Qoraqalpoq xalq pedagogikasida yoshlarni do'stlik. Insoniylik ruhida tarbiyalash an'analari. Dissertatsiya avtorferati. 2020 yil. 56 bet

149. Dadayan A. V. Effektivnost primeneniya nagruzok aerobnoy napravlenosti dlya povisheniya rabotosposobnosti borsov raznoy kvalifikatsii: Avtoref. diss... kand.ped.nauk - M., 1996.

150. Jamoldinova O.R. Yoshlar sog'lom turmush madaniyatini rivojlantirishda uzviylik va uzluksizlik tamoyillari amal qilishining pedagogik mexanizmlarini takomillashtirish. Pedagogika fanlari doktori ilmiy darajasini olish uchun yozilgan dissertatsiya. –T.: 2015, -337 b.

151. Jiyemuratov T.S. Qoraqalpog'istonda maktabdan tashqari ta'lim muassasalarining shakllanishi va rivojlanishi: Ped.fan.nom.dis.... Avtoref. – T.: O'zPFITI, 2006. -19 b.

152. Yo'ldosheva B. S. O'zbekistonda yoshlarni ma'naviy tarbiyalashning ijtimoiy-pedagogik asoslari. Ped.f.n. ... yozilgan diss. –T.: 2000. – 109 b.

153. Kamilova T.K. Mustaqillik yillarida jamiyat ma'naviyati rivojlanishining xususiyatlari: Fal fan.nom. ... dis. - T.: I.M. Mo'minov nomidagi falsafa va huquq instituti, 2001.-168 b.

154. Kuranboyev K. Pedagogicheskiye osnovi razvitiya duxovnoy i sotsialnoy aktivnosti studentov (na primere molodejnix organizatsiy): - Avtoref.diss... k.p.n. –T., 2000. -23s.

155. Quronov M. O'zbekiston umumta'lim o'rta maktablarida milliy tarbiyaning ilmiy-pedagogik asoslari: Pedagogika fanlari doktor. ... dis. –Toshkent: O'PFITI, 1998. -316 b.

156. Qurbaniyazova Z.K. Tarbiyaviy ishlar jarayonida o'quvchilarda milliy o'zlikni anglashni shakllantirishning pedagogik asoslari (qoraqalpoq

maktablarining 7-8 sinflari misolida): Ped.fan.nom. dis... Avtoref. - T.: O'zPFITI, 2002. - 21 b.

157. Qosimova Z.H. Talaba-yoshlarda mafkuraviy immunitetni shakllantirishning pedagogik asoslari (oliy o'quv yurtlari ma'naviy-ma'rifiy ishlari misolida). Q.Niyoziy nomidagi O'zPFITI. Toshkent, 2004.

158. Maxmutova G.I. Oliy pedagogik ta'lim tizimida talabalarni ma'naviy shakllantirishning ijtimoiy-pedagogik xususiyatlari.: Ped.f.n. ... diss. avtoref. – Toshkent: O'PFITI, 2004. - 23 b.

159. Maxmudov B.A. Milliy harakatli o'yinlar vositasida boshlang'ich sinf o'quvchilarini estetik tarbiyalashning didaktik imkoniyatlari.: Falsafa doktori (PhD) dis... Avtoref. - Nukus 2018.

160. Mahkamov U. Yuqori sinf o'quvchilarida axloqiy madaniyatni shakllantirishning pedagogik asoslari: Ped. Fan. Докт... dis. -Toshkent: O'PFITI, 1998. -288 b.

161. Musurmonova O. Yuqori sinf o'quvchilari madaniyatini shakllantirishning pedagogik asoslari: Ped. Fan. dokt. dis. -Toshkent: TDPU, 1993. - 389 b.

162. Nurishov D. E. Yosh kurashchilarda bazaviy elementlarni shakllantirishning ilmiy-uslubiy asoslarini takomillashtirish. Ped.Fan. buyicha falsafa doktori diss... Avtoref. -Chirichiq: 2018

163. Raximov. B. X. Talaba-yoshlarni ilmiy tadqiqot ishlariga yo'naltirishning ijtimoiy-pedagogik asoslari. Ped. Fan. Dokt. diss. –T.: 2007. – 254 b.

164. Ro'ziyeva D. Oliy ta'lim muassasalari talabalarida milliy iftixor tuyg'usini shakllantirishning ilmiy-pedagogik asoslari. Pedagogika fanlari doktori ilmiy darajasini olish uchun yozilgan dissertatsiya. –T.: 2007. – 254 b

165. Saliyeva.Z. Pedagogika oliy ta'lim muassasalari talabalarining ma'naviy madaniyatini rivojlantirish mexanizmlarini takomillashtirish.

Pedagogika fanlari doktori ilmiy darajasini olish uchun yozilgan dissertatsiya. T.: 2017. -254 b.

166. Torejanova R. Traditsii esteticheskogo vospitaniya molodyoji v karakalpakskoy narodnoy pedagogike: Avtoref. dis. ... kand.ped.nauk. – T.: O‘zPFITI, 2007. – 21 s.

167. Tilegenov A. Xalq dostonlari vositasida o‘smirlarni ma’naviy-axloqiy qadriyatlar ruhida tarbiyalash (“Alpomish” dostoni misolida): Ped.fan.nom. Dis. ... – T.: O‘zPFITI, 1997. – 140 b.

168. Tulenova G.J. Yoshlar ijtimoiy faolligini oshirishda ma’naviy omilning roli (Ijtimoiy-falsafiy tahlil): Fal. fan. dok. ...diss. – T., 2006. - 317 b.

169. Shodmonova Sh.S. Oliy o‘quv yurti talabalarida mustaqillik tafakkurini shakllantirish va rivojlantirish (Kasb ta’limi yo‘nalishi misolida): Ped. fan. dok. ...diss. – T., 2010, – 340 b.

170. Egamberdiyeva N.M. Madaniy-insonparvarlik yondashuv asosida talabalarni shaxsiy va kasbiy ijtimoiylashtirish nazariyasi va amaliyoti (Pedagogika oliy ta’lim muassasalari misolida): Ped. fan. dok. ... diss. – T., 2010. – 332 b.

171. Utebayev T.T. Qoraqalpog‘istonda XX asr ikkinchi yarmi - XXI asr boshida ta’lim-tarbiyaviy fikrlarning rivojlanishi. Ped. fan. dok. ...diss. – T., 2016.

172. Erkaboyeva N. Mustaqillik yillarida O‘zbekistonda pedagogik fikrlarning rivojlanishi (1992-2005y.y.): Ped.fan.dok.Dis....–T.: O‘zPFITI, 2007. – 323 b.

IV. Интернет материаллари:

173. [http// dic / akademik / ru/ dic.nsf](http://dic/akademik/ru/dic.nsf).

174. Kh-davron.uz.

175. Kutubxona.com.

176. Natlib.uz.

177. www.ziyonet.uz

178. [https:// lex.uz](https://lex.uz)

179. www.bilimdon.uz
180. www.newhorizons.org.
181. www.ziyonet.uz
182. www.biim.uz
183. www.press-servis.uz
184. www.gov.uz
185. www.google.co.uz
186. www.tfi.uz
187. Ziyouz.uz.
188. <https://cyberleninka.ru>
189. <https://tadqiqot.uz>

ILOVALAR

**Qoraqalpog‘iston Respublikasi bo‘yicha jismoniy tarbiya va sport bilan
muntazam shug‘ullanuvchi xotin-qizlarning soni**

№	Hudud	Umumiy soni	Shundan qishloq joyda
1	Nukus shahri	7368	-----
2	Xo‘jayli tumani	4676	3895
3	Chumonoy tumani	990	670
4	Qonliko‘l tumani	1050	715
5	Qo‘ng‘irot tumani	2902	2118
6	Muynoq tumani	678	275
7	Nukus tumani	941	346
8	Kegayli tumani	1714	1274
9	Chimboy tumani	2194	1489
10	Qorao‘zak tumani	840	234
11	Taxtako‘pir tumani	710	287
12	Amudariyo tumani	4896	3168
13	Beruniy tumani	4611	4233
14	Ellikqa‘lla tumani	3890	3147
15	To‘rtko‘l tumani	5163	4396
16	Qoraqalpog‘iston Respublikasi bo‘yicha umumiy soni	42623	26247

2.1.2-ilova

Qoraqalpog‘iston Respublikasida sport turlari bo‘yicha 2015 yil mobaynida

O‘zbekiston chempionatida ishtirok etib, sovrinli o‘rinlarni qo‘lga kiritgan sportchilar medallar jamlanmasi to‘g‘risida

MA’LUMOT

Hudud	2015 yil	Jami medallar soni	Shulardan xotin-qizlar ulishi
Qoraqalpog‘iston Respublikasi sportchilari	O‘zbekiston chempionatida ishtirok etib, sovrinli o‘rinlarni qo‘lga kiritgan sportchilarning medallar soni	250 ta	137 ta

2.1.3-ilova

Qoraqalpog‘iston Respublikasida sport turlari bo‘yicha 2016 yil mobaynida

O‘zbekiston chempionatida ishtirok etib, sovrinli o‘rinlarni qo‘lga kiritgan sportchilar medallar jamlanmasi to‘g‘risida

MA’LUMOT

Hudud	2016 yil	Jami medallar soni	Shulardan xotin-qizlar ulishi
Qoraqalpog‘iston Respublikasi sportchilari	O‘zbekiston chempionatida ishtirok etib, sovrinli o‘rinlarni qo‘lga kiritgan sportchilarning medallar soni	404 ta	213 ta

**Qoraqalpog‘iston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligining 2019
yil o‘tgan 6 oy ichida qo‘lga kiritgan medallari haqida**

MA’LUMOT

№	Tuman, shahar nomi	Jami medallar soni	O‘zbekiston chempionati va kubogi		
			Oltin	Kumush	Bronza
1	Nukus shahri	261	70	93	98
2	Nukus tumani SM	14	6	3	5
3	Qonliko‘l tumani SM	7	1		6
4	Amudariyo tumani SM	4		1	3
5	Kegayli tumani SM	3			3
6	Kegayli tumani SM	4		1	3
7	To‘rtko‘l tumani SM	5			5
8	Qo‘ng‘irot tumani SM	19	6	5	8
9	Muynoq tumani SM	0			
10	Chumonoy tumani SM	0			
11	Chimboy tumani SM	6	1	2	3
12	Qorao‘zak tumani SM	9	3	3	3
13	Taxiyotosh tumani SM	15	3	2	10
14	Beruniy tumani SM	14	3	2	9
15	Taxtakopir tumani SM	5	4	1	
16	Xo‘jayli tumani SM	6	1	1	4
17	Ellikqatol tumani SM	34	10	11	13
ЖАМИ		406	108	125	173
			406		

Maktabgacha ta'lim muassasalarida faoliyat ko'rsatayotgan jismoniy tarbiya mutaxassislari to'g'risida 2017-2018 yilgi

MA'LUMOT

№	Tuman, shahar nomi	MTT soni	Mutaxassislar soni		Mutaxassislarga bo'lgan ehtiyoj	
			Jami	Shundan ayollar	Jami	Shundan ayollar
1	Qonliko'l tumani	11	5	5	7	7
2	To'rtko'l tumani	24	12	10	10	6
3	Taxtakopir tumani	8	8	8	2	2
4	Amudariyo tumani	37	37	28		
5	Beruniy tumani	30	120	120	20	10
6	Qorao'zak tumani	9	2	2	10	10
7	Kegayli tumani	17	3	3	14	14
8	Qo'ng'iro't tumani	31	29	21	2	2
9	Muynoq tumani	11	2	1	9	9
10	Nukus tumani	7	3	2		
11	Ellikqa'lla tumani	22	22	22	10	6
12	Taxiyotosh tumani	15	10	9	5	5
13	Xo'jayli tumani	20	20	10	20	10
14	Chumonoy tumani					
15	Chimboy tumani	25	24	24		
16	Nukus shahri					
Qoraqalpog'iston Respublikasi jami		267	297	265	109	81

Umumta'lim maktablari, sport maktab-internatlari, kollejlari, akademik litseylar va oliy ta'lim muassasalarida faoliyat ko'rsatayotgan jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari to'g'risida 2017-2018 yilgi ma'lumot

№	Tuman, shahar nomi	Muassasalar soni	O'qituvchilar soni		O'qituvchilarga bo'lgan ehtiyoj	
			Jami	Shundan ayollar	Jami	Shundan ayollar
1	Qonliqo'l tumani	27	108	18	5	2
2	To'rtko'l tumani	74	208	40	5	3
3	Taxtakopir tumani	25	69	8		
4	Amudariyo tumani	91	385	66	10	5
5	Beruniy tumani	108	146	28	10	5
6	Qorao'zak tumani	32	81	4		
7	Kegayli tumani	50	166	27	-	-
8	Qo'ng'iro'q tumani	48	146	32	2	1
9	Muynoq tumani	16	57	5		
10	Nukus tumani	34	88	15		
11	Ellikqo'lla tumani	101	187	28	3	1
12	Taxiyotosh tumani	27	81	13	-	-
13	Xo'jayli tumani	51	166	19		
14	Chumonoy tumani		76	7	5	3
15	Chimboy tumani	49	168	17		
16	Nukus shahri		253	62		
Qoraqalpog'iston Respublikasi jami		733	2 385	389	40	20

Sport ta'lim muassasalarida faoliyat ko'rsatayotgan murabbiylar to'g'risida

2017-2018 yilgi ma'lumot

№	Tuman, shahar nomi	Sport maktablar soni	Murabbiylar soni		Murabbiylarga bo'lgan ehtiyoj	
			Jami	Shundan ayollar	Jami	Shundan ayollar
1	Qonliko'l tumani	1	25	6	4	2
2	To'rtko'l tumani	1	25	6	5	2
3	Taxtako'pir tumani	1	24	11	1	
4	Amudariyo tumani	1	47	9	9	4
5	Beruniy tumani	1	50	28	4	2
6	Qorao'zak tumani	1	26	4	6	4
7	Kegayli tumani	2	45	14		
8	Qo'ng'iro't tumani	1	38	7	3	1
9	Muynoq tumani	1	16	8	5	2
10	Nukus tumani	1	33	10	6	2
11	Ellikqa'lla tumani	1	28	4	3	1
12	Taxiyotosh tumani	1	42	14	6	2
13	Xo'jayli tumani	1	63	18		
14	Chumonoy tumani	1	15	4	1	1
15	Chimboy tumani	1	42	7	3	1
16	Nukus shahri	9	348	66	30	12
Qoraqalpog'iston Respublikasi jami		25	867	216	86	36

Qoraqalpog‘iston Respublikasi Nukus shahrida jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanuvchi sportchilar va murabbiy o‘qituvchilar haqida 2018 yilgi

MA'LUMOT

№	Sport turlari nomi	Sportchilar		Murabbiy o‘qituvchilar jami	Murabbiy o‘qituvchilar	
		Jami	Qizlar		Shtat bo‘yicha	Ayollar
Olimpiya sport turlari						
1	Akademik eshkak eshish	416	119	21	19	4
2	Badiiy gimnastika	1724	1724	41	37	37
3	Badminton	848	369	23	17	6
4	Baydarka va kanoeda eshkak eshish	68	13	3	2	0
5	Basketbol	1830	867	46	43	27
6	Boks	2280	16	69	62	0
7	Voleybol	1534	687	37	34	20
8	Velosport	70	4	4	3	0
9	Gandbol	1531	695	33	31	12
10	Dzyudo	1219	175	39	37	8
11	Yengil atletika	627	203	25	17	7
12	Og‘ir atletika	1412	157	37	34	4
13	Sinxron suzish	60	60	1	1	1
14	Sport gimnastikasi	596	179	16	10	3
15	Stol tennis	2690	1270	66	59	29
16	Suzish	298	98	12	11	4
17	Taekvondo VTF	1122	352	32	29	6
18	Tennis	553	258	16	15	5
19	Trampolin	52	0	1	1	0
20	Futbol	3583	26	89	79	0
21	Erkin kurash	1489	312	60	45	9
22	yunon-rum kurashi	702	0	26	20	0
23	Qilichpoqlik	71	25	5	5	0
24	Karate VKF	603	155	14	13	4
Jami		25378	7764	716	624	186

Qoraqalpog‘iston Respublikasi Nukus shahrida jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanuvchi sportchilar va murabbiy o‘qituvchilar haqida 2018 yilgi

MA’LUMOT

№	Sport turlari nomi	Sportchilar		Murabbiy o‘qituvchilar jami	Murabbiy o‘qituvchilar	
		Jami	Qizlar		Jami	Qizlar
Milliy sport turlari						
1	Kurash	2690	497	71	64	10
2	Belbog‘li kurash	331	126	9	8	0
3	Turon	56	14	2	1	0
4	O‘zbek jang sanati	316	111	6	5	1
Jami		3393	748	88	78	11
Boshqa sport turlari						
1	Bel olish kurashi	122	25	3	2	0
2	karate	381	141	8	8	1
3	Mini-futbol	64	0	1	1	0
4	Muaytay	32	0	2	0	0
5	Akrobatika	90	15	2	1	0
6	Pauerlifting	76	0	2	1	0
7	Regbi	206	25	5	4	0
8	Qo‘l jangi	64	32	1	1	0
9	Sambo	1236	135	30	28	2
10	Taekvondo ITF, TTF	266	68	4	4	0
11	Shaxmat	969	285	22	21	8
12	Shashki	64	30	1	1	1
Jami		3570	756	81	72	12
Jami		32341	9268	885	774	209

**Qoraqalpog‘iston Respublikasidan Imtiyozli toifa abituriyentlar to‘g‘risida
2017 yilgi ma‘lumot**

T/r	Familiyasi, ismi, sharifi	Doimiy turar joyi manzili	O‘qishni tugatgan ta‘lim muassasasi (maktab, akademik litsey, kollej)	G‘olib bo‘lgan olimpiada, musobaqa yoki tanlov nufuzi va nomi natijasi	
				Sport turi	Musobaqa turi va egallagan o‘rni
1	2	4	5	6	7
1	Masharipov Og‘abek Raximbayevich	Xujayli tumani	Nukus Olimpiya zaxiralari kolleji bitiruvchisi	Og‘ir atletika	O‘zbekiston chempionati 94 kg I o‘rin
2	Berdimuratova Janigul Jaqsimurat qizi	Kegayli tumani	Nukus sport kolleji bitiruvchisi	Og‘ir atletika	O‘zbekiston chempionati 53 kg I o‘rin
3	Utemuratova Jumagul Kamilbay qizi	Xujayli tumani Taxiatosh shaxri,	Taxiatosh ijtimoiy- iqtisodiy va pedagogika kolleji bitiruvchisi	Og‘ir atletika	O‘zbekiston chempionati 90 kg I o‘rin
4	Kurbashova Zulfiya Abatbay qizi	Nukus shahri	Nukus politexnika kasb-xunar kolleji bitiruvchisi	Erkin kurash	O‘zbekiston chempionati 48 kg I o‘rin
5	Jarilkaganova Shaxsanem Abdirxan qizi	Nukus shahri	Nukus tibbiyot kolleji bitiruvchisi	Erkin kurash	O‘zbekiston chempionati 44 kg I o‘rin
6	Najimova Xodicha Xusnatdin qizi	Xujayli tumani	Nukus Olimpiya zaxiralari kolleji	Erkin kurash	Ayollar kurashi bo‘yicha yosh usmirlar urtasida bulib utgan Osiyo chempionati 52 kg I-urin

7	Darmenbayeva Klara Azatbay qizi	Nukus shahri	Nukus sport kolleji bitiruvchisi	Dzyudo	O'zbekiston championati 63 kg I o'rin
8	Berdimuratova Aysulu Maxsetbayevna	Nukus shahri	Nukus avtomobil-yul xujaligi va xizmat kursatish kasb-xunar kolleji bitiruvchisi	Dzyudo	O'zbekiston championati 57 kg I o'rin
9	Turganbayeva Dilaram Keunimjayevna	Nukus shahri	Nukus sport kolleji bitiruvchisi	Baydarka va kanoeda eshkak eshish	O'zbekiston championati S-2 500m I o'rin
10	Urazimbetova Gulim Baxadir qizi	Nukus shahri	Nukus pedagogika kolleji bitiruvchisi	Boks	O'zbekiston championati 75 kg I o'rin
11	Zakaryayeva Guljamal Abatbayevna	Nukus shahri	Nukus tibbiyot kolleji bitiruvchisi	Voleybol	Voleybol buyicha ayollar urtasida XXIV O'zbekiston championati NDPI I o'rin
12	Bayanbayeva Baxira Oralbay qizi	Korauzyak tumani	Nukus tibbiyot kolleji bitiruvchisi	Voleybol	Voleybol bo'yicha ayollar urtasida XXIV O'zbekiston championati NDPI I o'rin
13	Utebayeva Nazipa Jenisbay qizi	Kegayli tumani	NDPI koshidagi Akademik litsey bitiruvchisi	Qilichbozlik	O'zbekiston championati I o'rin
14	Yernazarova Shaxodat Baxadir kizi	Nukus shahri	Nukus sport kolleji bitiruvchisi	Basketbol	O'zbekiston championati jamoaga AGMK I o'rin
15	Aytmuratov G'ayrat Telegen o'g'li	Nukus shahri	Nukus Olimpiya zaxiralari kolleji bitiruvchisi	Og'ir atletika	O'zbekiston championati 77 kg I o'rin, Barkamol avlod-2017 sport musobaqasida 77 kg I o'rin,

(2.3.2- ilova)

**Qoraqalpog‘iston Respublikasidan Imtiyozli toifa abituriyentlar to‘g‘risida
2018 yilgi ma‘lumot**

T/r	Familiyasi, ismi, sharifi	Doimiy turar joyi manzili	O‘qishni tugatgan ta’lim muassasasi (maktab, akademik litsey, kollej)	G‘olib bo‘lgan olimpiada, musobaqa yoki tanlov nufuzi va nomi natijasi	
				Sport turi	Musobaqa turi va egallagan o‘rni
1	2	4	5	6	7
1	Djoldasova Sayora Ametovna	Nukus shahri Sao‘g‘a ko‘chasi 13 uy	Nukus sport kolleji	Ayollar kurashi	O‘zbekiston chempionati 65 kg vazn toifasida I o‘rin
2	Maxambetkarimov Yernazar Baxitbayevich	Nukus shahri Sh.Ualixano v kuchasi 2 uy 2 xona	Nukus avtomobil yo‘l xo‘jaligi va xizmat ko‘rsatish kasb hunar kolleji	Regbi	Regbi-7 bo‘yicha O‘zbekiston Respublikasi chempionatida yoshlar (U-20) jamoalar o‘rtasida I o‘rin
3	Kaipnazarov Jetkerbay Jetpisbayevich	Nukus shahri 24 kichik tuman 99 uy 1 xona	Nukus kompyuter va axborot texnologiya kasb hunar kolleji	Yengil atletika	O‘zbekiston chempionatida 800m masofaga 1.57.47 natija bilan I o‘rinni egallagan
4	Dabilova Nargiza Saginbayevna	Nukus shahri Asanbiy kuchasi 14 uy	Nukus tibbiyot kolleji	Baydarka va kanoe	O‘zbekiston chempionatida K-4 500m ga 2.10.05 natija bilan I o‘rinni egallagan
5	Jiyenbayev Azamat Abatovich	Nukus shahri Turkistan kuchasi 22 uy	Nukus Olimpiya zaxiralari kolleji bitiruvchisi	Akademik eshkak eshish	"Seniorlar B" o‘rtasida O‘zbekiston chempionatida I o‘rin
6	Xudaybergenova Sayora	Nukus shahri A.Shamurato v 102 uy 6 xona	Nukus sport kolleji	Akademik eshkak eshish	"Seniorlar B" o‘rtasida O‘zbekiston chempionatida I o‘rin
7	Aytbayeva Aziza Azatbayevna	Nukus shahri 23 kichik tuman 3/11 uy 43 xona	Nukus sport kolleji	Basketbol	Ayollar o‘rtasida O‘zbekiston chempionatining to‘rtinchi tur musobaqasida AGMK jamoasida I o‘rinni egalladi

8	Keunimjayeva Aktenge Kazi qizi	Nukus shahri 21 kichik tuman 11b uy 14 xona	Nukus sport kolleji	Erkin kurash	Osiyo championatida 48 kg vazn toifasida 3- o'rin
9	Ramberganova Bazargul Suvxanbergen qizi	Chimboy tumani Kenes OFY	Nukus Olimpiya zaxiralari kolleji bitiruvchisi	Og'ir atletika	O'zbekiston championatining 69 kg vazn toifasida 1 o'rin Osiyo championatida 69 kg vazn toifasida 196 kg bilan 3- o'rin
10	Kemalov Shaxmerdan Arazmuxammed o'g'li	Taxiatosh tumani J.Aymurzaye v 47 uy	Taxiatosh ijtimoiy- iqtisodiyot va pedagogika kolleji	Og'ir atletika	O'zbekiston championatining +105 kg vazn toifasida 1 o'rin Osiyo championatida +105 kg vazn toifasida 3-o'rin
11	Urazbayev Sabit Adil o'g'li	Nukus shahri tumani Taqir kol OFY r/uy	Nukus Olimpiya zaxiralari kolleji bitiruvchisi	suzish	O'smirlar va yoshlar o'rtasida O'zbekiston yozgi ochiq championatini 1- o'rin 200m 2.16.52 natija

MUNDARIJA

KIRISH	
I-BOB. QORAQALPOG‘ISTONDA XOTIN-QIZLAR SPORTINI RIVOJLANTIRISH ORQALI ULARNI JISMONIY-ESTETIK TARBIYALASHNING TASHKILIY-PEDAGOGIK ASOSLARI	
1.1. Xotin-qizlar sportini rivojlantirish muammosining bugungi amaliyotdagi holatining tahlili	
1.2. Xotin-qizlar sporti yordamida jismoniy-estetik madaniyatini tarkib toptirish jihatlari	
1.3. Xotin-qizlar sportini rivojlantirish orqali jismoniy-estetik madaniyatini takomillashtirish xususiyatlari	
Bob bo‘yicha xulosa	
II-BOB. XOTIN-QIZLAR SPORTINI RIVOJLANTIRISHDA JISMONIY-ESTETIK MADANIYATINI TAKOMILLASHTIRISH MAZMUNI, MEXANIZMI VA BOSQICHLARI	
2.1. Xotin-qizlarning jismoniy-estetik madaniyatini takomillashtirishda yurtimizdagi uch bosqichli sport musobaqalarining o‘rni va ahamiyati.....	
2.2. Xotin-qizlarning jismoniy-estetik madaniyatni rivojlantirishning tashkiliy-metodik va texnologik ta‘minoti	
2.3. Xotin-qizlar sportini rivojlantirishda jismoniy-estetik madaniyatni takomillashtirish bosqichlari va shartlari	
2.4. Sport mashg‘ulotlarida xotin-qizlarning jismoniy-estetik madaniyatini takomillashtirishning psixofiziologik xususiyatlari	
Bob bo‘yicha xulosa	
III-BOB. XOTIN-QIZLAR SPORTINI RIVOJLANTIRISH ORQALI ULARNI JISMONIY VA ESTETIK TARBIYALASH SAMARADORLIGI	
3.1. Xotin-qizlar sportini rivojlantirish orqali ularni jismoniy-estetik madaniyatini takomillashtirishda tajriba-sinov ishlari natijalarining tahlili.....	
3.2. Xotin-qizlar sportini rivojlantirish orqali ularni jismoniy-estetik madaniyatini takomillashtirish yuzasidan tashkiliy-metodik asoslari	
Bob bo‘yicha xulosa	
XULOSA	
FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI	
ILOVALAR	