



XOTIN-QIZLARNING JISMONIY MADANIYAT VA SPORT SOHASIDAGI QOBILIYATLARINI RO‘YOBGA CHIQUARISH IMKONIYATLARI

Navoiy davlat universiteti “San’at va sport” fakulteti 2 kurs rus guruhi talabasi

Rahmatova Zuhra Aminjon qizi

Ilmiy rahbar: p.f.b.f.d.(PhD), v.b. professor S.A.Axmedova

Annotatsiya: *Mazkur maqola xotin-qizlarning jismoniy madaniyat va sport sohasidagi faoliyatini rivojlantirish orqali ularning ijtimoiy va shaxsiy muvaffaqiyatlarini oshirishga xizmat qilishni maqsad qilgan. Bu boradagi harakatlar sog‘lom va faol avlodni shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.*

Kalit so‘zlar: *ta’lim tizimi, modernizatsiya, xotin-qizlar, jismoniy madaniyat, sport, sport infratuzilmasi, motivatsiya, trenerlar tayyorlash, innovatsion texnologiyalar, jamiyatda sport madaniyati, inkluziv ta’lim, sog‘lom turmush tarzi, ayol sportchilar, sport dasturlari.*

Jamiyat rivojlanishining muhim ko‘rsatkichlaridan biri bu ta’lim tizimining zamonaviy talablarga mos ravishda shakllanishidir. Ta’lim tizimining modernizatsiyasi jarayonida xotin-qizlarning har tomonlama rivojlanishiga ko‘maklashish, jumladan, ularning jismoniy madaniyat va sport sohasidagi qobiliyatlarini ro‘yobga chiqarish dolzarb vazifalardan biridir. Zero, xotin-qizlarning sog‘lom va faol bo‘lishi ularning shaxsiy va kasbiy hayotdagi muvaffaqiyatlariga asos yaratadi.

Ta’lim tizimida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish orqali qizlarning sog‘lig‘ini mustahkamlash va ularning intellektual imkoniyatlarini oshirish mumkin. Jismoniy madaniyat fanlari orqali sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiluvchi bilimlar berish, shuningdek, qizlarni faol sport hayotiga jalb etish muhimdir. Bugungi kunda ta’lim muassasalarida qizlar uchun



maxsus sport dasturlarini tashkil qilish, ularga zamonaviy sport texnologiyalarini o'rgatish imkoniyatlari kengaymoqda.

Ta'lim tizimida sport dasturlarining keng joriy etilishi xotin-qizlarning jismoniy tarbiyasi va sport sohasidagi qobiliyatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Jumladan, maktab va oliy ta'lim muassasalarida sport to'garaklari va musobaqalar tashkil etilishi orqali yosh qizlarning sportga qiziqishini oshirish mumkin. Shu bilan birga, sog'lom raqobat muhitini yaratish, ularni ko'proq faoliyatga jalb etishga xizmat qiladi.

O'zbekiston Respublikasida xotin-qizlarning sport sohasidagi qobiliyatlarini rivojlantirish uchun davlat siyosati muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu yo'nalishda qator Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyev tomonidan qaror va farmonlari qabul qilingan bo'lib, ularning mazmun-mohiyati quyidagilardan iborat:

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 5-martdagi PF-5953-sonli Farmoni "O'zbekiston Respublikasida sportni rivojlantirish va ommaviy sportni keng targ'ib qilish to'g'risida". Ushbu farmon sport sohasida keng ko'lamli islohotlarni amalga oshirishga, yoshlar va xotin-qizlarni jismoniy madaniyat va sportga jalb qilish uchun zarur sharoitlarni yaratishga qaratilgan. 2021-yil 24-noyabrdagi PF-21-sonli Farmoni "O'zbekiston Respublikasi ta'lim tizimini modernizatsiyalash va yoshlar jismoniy tarbiyasi bo'yicha davlat dasturini tasdiqlash to'g'risida". Farmonda ta'lim tizimida sport dasturlarini keng joriy etish, xotin-qizlar uchun maxsus dasturlar ishlab chiqish va ularni qo'llab-quvvatlash masalalari belgilangan. 2020-yil 30-oktabrdagi PQ-4856-sonli Qarori "Sportchi ayollarni qo'llab-quvvatlash va ularga qulay sharoit yaratish bo'yicha chora-tadbirlar to'g'risida". Qarorda ayollar sportini rivojlantirish, ular uchun zamonaviy sport infratuzilmasini yaratish va sport mashg'ulotlarini moliyaviy qo'llab-quvvatlashga alohida e'tibor qaratilgan. 2018-yil 14-iyundagi PQ-3775-sonli Qarori "Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va aholini jismoniy tarbiyaga keng jalb qilish to'g'risida". Ushbu qarorda sportning ommaviyligini oshirish va



qizlar uchun sport tadbirlarini ko'paytirish bo'yicha aniq vazifalar belgilangan. 2022-yil 3-iyundagi PF-141-sonli Farmoni "Ta'lim tizimida innovatsion texnologiyalarni joriy etish orqali jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirish". Farmonda raqamli texnologiyalarni qo'llash orqali xotin-qizlarning sport bilan shug'ullanish imkoniyatlarini kengaytirish masalalari qamrab olingan.

Ushbu hujjatlar ta'lim tizimida xotin-qizlarning sport sohasidagi qobiliyatlarini ro'yobga chiqarish uchun huquqiy asos yaratadi. Shu bilan birga, davlat siyosatining bu yo'nalishdagi tashabbuslari sog'lom va faol jamiyatni shakllantirishda muhim omil hisoblanadi.

Xotin-qizlarning sportga qiziqishini oshirish uchun qulay sharoit yaratish lozim. Zamonaviy sport infratuzilmasining rivojlanishi, jumladan, qizlar uchun moslashtirilgan sport zallari, stadionlar va ochiq havodagi maydonlarning tashkil etilishi ularga katta imkoniyatlar ochadi. Shu bilan birga, sport jihozlari va texnologiyalarning yangilanishi orqali qizlarning sport bilan shug'ullanishida samaradorlik oshadi. Masalan, gimnastika, suzish, badminton kabi sport turlari uchun maxsus jihozlangan sport markazlarini barpo etish qizlarning sportdagi yutuqlariga zamin yaratadi.

Xotin-qizlarning jismoniy madaniyat va sportga bo'lgan qiziqishini oshirish uchun motivatsiya tizimini kuchaytirish zarur. Bu borada muvaffaqiyatli sportchi ayollar hayoti va yutuqlarini targ'ib qilish orqali yosh avlodga ilhom berish samarali natijalar beradi. Sport sohasida faoliyat olib borayotgan qizlarga stipendiyalar, grantlar va mukofotlar taqdim etish ham muhim. Bundan tashqari, akademik rag'batlantirish tizimini sport yutuqlari bilan bog'lash orqali qizlarning bu sohaga bo'lgan qiziqishini oshirish mumkin.

Sport sohasida xotin-qizlar bilan ishlaydigan malakali murabbiy va trenerlarni tayyorlash dolzarb masalalardan biridir. Xotin-qizlar uchun moslashtirilgan sport dasturlarini ishlab chiqish va ularni joriy etishda ayol



murabbiylarning roli katta. Shuning uchun murabbiy va trenerlarning malakasini oshirish, ular uchun maxsus o'quv kurslarini tashkil etish zarur.

Shuningdek, qizlarning sportdagi imkoniyatlarini oshirishda ular bilan psixologik va pedagogik yondashuvlar asosida ishlash muhim. Bu jarayonda murabbiylarning o'zni nafaqat jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish, balki ularda sportga bo'lgan qiziqishni rag'batlantirishda ham ko'rinadi.

Xotin-qizlarning sport bilan shug'ullanishiga jamiyatdagi munosabat ham muhim ahamiyatga ega. Oila va jamiyatda sportning ahamiyatini tushuntirish, sportga nisbatan ijobiy qarashlarni shakllantirish orqali qizlarni bu sohaga jalb qilish mumkin. Ommaviy sport tadbirlari va festivallarning tashkil etilishi xotin-qizlarning jismoniy faollikni oshirishiga xizmat qiladi. Ayniqsa, sportning sog'liq va hayot sifati uchun foydasi haqida ma'lumotlarni keng targ'ib qilish lozim.

Bugungi kunda ta'lim tizimida raqamli texnologiyalardan foydalanish jismoniy madaniyat va sport sohasida ham o'z ahamiyatini ko'rsatmoqda. Masalan, sport mashg'ulotlarini onlayn tashkil qilish, mobil ilovalar orqali individual dasturlar ishlab chiqish, virtual sport simulyatorlaridan foydalanish qizlarning qobiliyatlarini rivojlantirish uchun yangi imkoniyatlar yaratadi.

Nogironligi bo'lgan xotin-qizlarning sport bilan shug'ullanishi uchun ham qulay sharoit yaratish zarur. Ular uchun maxsus moslashtirilgan sport dasturlari va turlarini ishlab chiqish orqali inklyuziv ta'limni rivojlantirish mumkin. Bu nafaqat ularning jismoniy rivojlanishiga, balki ijtimoiy faolligini oshirishga ham xizmat qiladi.

Ta'lim tizimini modernizatsiyalash jarayonida xotin-qizlarning jismoniy madaniyat va sport sohasidagi qobiliyatlarini rivojlantirish nafaqat ularning shaxsiy muvaffaqiyatlari uchun, balki jamiyatning umumiy rivoji uchun ham muhimdir. Qulay infratuzilma, malakali murabbiylar, motivatsiya tizimi va innovatsion texnologiyalarning joriy etilishi orqali xotin-qizlarning sportdagi qobiliyatlarini to'liq ro'yobga chiqarish mumkin. Bu esa sog'lom va faol avlodni



shakllantirish yoʻlida muhim qadam hisoblanadi. Xotin-qizlarning sportda faol ishtiroki nafaqat ularning jismoniy salomatligi, balki ularning jamiyatdagi oʻrni, ijtimoiy faolligi va iqtisodiy holati uchun ham muhimdir. Taʼlim tizimida sport sohasini rivojlantirish xotin-qizlarning hayot sifatini yaxshilashda, ular uchun yangi imkoniyatlar yaratishda muhim rol oʻynaydi. Shu sababli, xotin-qizlarning sportga keng jalb qilinishi jamiyatdagi gender tengligi va barqaror rivojlanishni taʼminlashga xizmat qiladi.

Xotin-qizlarning sportga jalb etilishi ijtimoiy integratsiya jarayonini jadallashtiradi. Sportdagi muvaffaqiyatlar ularning oʻziga boʻlgan ishonchini oshiradi, jamiyatda erkin va mustaqil shaxs sifatida koʻrilishini taʼminlaydi. Ayniqsa, sportda yuksak natijalarga erishgan ayollar boshqalar uchun ilhom manbai boʻlishi mumkin. Bu esa, yosh qizlar orasida sportga qiziqishni oshiradi va ularning jamiyatdagi faol oʻrinlarini shakllantiradi.

Sport sohasida ayollarni qoʻllab-quvvatlash ijtimoiy qadriyatlar va stereotiplarga qarshi kurashishda muhim omil boʻlishi mumkin. Xotin-qizlarning jismoniy faolligi ularni jamiyatda teng huquqli va ijtimoiy adolatli pozitsiyalarni egallashga yordam beradi. Sport orqali ayollarning oʻzaro hamkorlik va jamiyatga foydali boʻlish uchun zarur boʻlgan yetakchilik koʻnikmalarini rivojlantirish mumkin.

Xotin-qizlarning sportga jalb etilishi, shuningdek, iqtisodiy rivojlanishga ham hissa qoʻshadi. Ayollar sportida muvaffaqiyatlar faqat individual darajada erishilmaydi, balki sport sanoatining kengayishiga, yangi ish oʻrinlarining yaratishiga, va sport sohasida ayollar uchun yangi iqtisodiy imkoniyatlarning paydo boʻlishiga xizmat qiladi. Masalan, ayollar sporti boʻyicha oʻyinlar, musobaqalar va tadbirlar tashkil qilish, sport kiyim-kechak va jihozlar ishlab chiqarish kabi yangi sohalarni rivojlantiradi.

Shuningdek, ayollar sportchilarining sponsorlari va brendlar bilan hamkorlikda ishlashi, sportning biznes jihatini rivojlantirishga hissa qoʻshadi. Bu



esa, sport iqtisodiyoti va jismoniy madaniyat sohasida ayollarning mustahkam mavqeini yaratadi.

Bugungi kunda jismoniy madaniyat va sport sohasida gender tengligini ta'minlash uchun ko'plab yangi tashabbuslar amalga oshirilmoqda. Bu tashabbuslar xotin-qizlar uchun yangi sport turlarini, musobaqalarni va o'quv dasturlarini taqdim etishni o'z ichiga oladi. Bunda maxsus sport to'garaklari, ayollar sporti bo'yicha treninglar, psixologik qo'llab-quvvatlash xizmatlari va hatto virtual sport tadbirlari tashkil etilmoqda.

Shuningdek, xotin-qizlar sportiga bo'lgan qiziqishni oshirish uchun o'qituvchilar va murabbiylar o'rtasida yangi metodologiyalarni yaratish, sport dasturlarini genderga moslashtirish, va qizlarning jismoniy va ruhiy salomatligini yaxshilashga qaratilgan dasturlarni amalga oshirish zarur. Bunday yondashuvlar yosh qizlarni sportga jalb qilishni osonlashtiradi va ularning bu sohada muvaffaqiyatga erishish imkoniyatlarini oshiradi.

Xotin-qizlarning sportga bo'lgan qiziqishini oshirish, ularni jamiyatdagi ijtimoiy va iqtisodiy hayotga kengroq jalb qilish uchun ta'lim tizimida zamonaviy sport dasturlarini yaratish, sport infratuzilmasini rivojlantirish va motivatsiya tizimini mustahkamlash zarur. Xotin-qizlar sporti, nafaqat ularning shaxsiy rivojlanishi uchun, balki jamiyatning umumiy farovonligini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Shu tarzda, ta'lim tizimida gender tengligi va sportning o'rni kengaytirilsa, bu jamiyatda ilgari surilayotgan ijtimoiy adolat va barqaror rivojlanish tamoyillariga hissa qo'shadi.

Adabiyotlar ro'yxati

1.Aliyev, T. (2020). Jismoniy madaniyat va sport ta'limida innovatsion yondashuvlar. Toshkent: O'zbekiston Fanlar Akademiyasi.

2.Hamidov, F. (2019). Xotin-qizlar sportining rivojlanish istiqbollari. Tashkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti.



- 3.Yusufov, B. (2021). Ta'lim tizimida sport faoliyatining roli: nazariy va amaliy yondashuvlar. Toshkent: O'zbekiston ta'lim va fan nashriyoti.
- 4.Siddiqov, S. (2018). Sport pedagogikasi va jismoniy tarbiya. Toshkent: O'zbekiston ta'limi va sport nashriyoti.
- 5.Ergashev, A. (2017). Inkluziv ta'lim va nogironlar uchun sport dasturlari. Toshkent: Zamonaviy ta'lim nashriyoti.
- 6.Shodiev, R. (2022). Xotin-qizlar sportining jamiyatdagi o'rni va ijtimoiy integratsiyasi. Tashkent: O'zbekiston ijtimoiy fanlar nashriyoti.
- 7.Turan, Z. (2021). Jismoniy madaniyat va sportda gender tengligi: ilmiy tahlil. Istanbul: Gender va jamiyat nashriyoti.
- 8.UNESCO (2020). Gender tengligi va sport: global yondashuvlar va amaliyotlar. Paris: UNESCO.
- 9.Sport and Physical Education in Education Systems (2019). International Journal of Physical Education, Sports and Health.
- 10.World Health Organization (WHO) (2018). Physical Activity and Health: A Report of the WHO Global Strategy on Physical Activity. Geneva: WHO.