

Хотин-қизлар турмуш маданиятини шакллантиришда жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни

Махбуба Иброхимжон қизи Гуломова
Андижон давлат университети

Аннотация: Ушбу мақолада хотин қизларнинг саломатлиги, маъданий турмуш фаровонлигини ошириш, ўқувчи ва талаба қизларнинг касб ҳунар эгаллашлари, соғлом турмуш тарзини эгаллашларини, ўзбек қизларидан етук ва маҳоратли спотчилар тайёрлаш уларни жаҳон спорт мусобақаларида айниқса олимпия мусобақаларида сафарбар этиш энг муҳим долзарб муоммолардан бири эканлиги тўғрисидаги масалалари ёритилган.

Калит сўзлар: спорт, тайёргарлик машғулотлари, соғлом турмуш тарзи, спортини ривожлантириш дастури, экологик бузилишлар

The role of physical education and sports in the formation of women's lifestyle

Makhbuba Ibrahimjon kizi Ghulamova
Andijan State University

Abstract: In this article, the issues of improving women's health and cultural well-being, the acquisition of professions and a healthy lifestyle by schoolgirls and students, and the training of mature and skilled spotters from Uzbek girls to mobilize them in world sports competitions, especially in the Olympic competitions, are among the most important issues. illuminated.

Keywords: sports, preparatory training, healthy lifestyle, sports development program, environmental disturbances

Кириш. Ҳар бир халқнинг маданияти ўзига хос бўлиб, тили, урф-одатлари, турмуш тарзи, ўйинларида намоён бўлади. Маънавий қадриятлар, меъёрлар, ютуқларнинг давомийлигини сақлаш жуда муҳим, чунки бу мерос халқнинг миллат сифатида яшашининг зарурий шартидир. Маълумки, узок тарихга эга бўлган жисмоний маданият умумий маданиятнинг таркибий қисми ҳисобланади. Ўзбекистон жамоатчилиги учун ҳам юқори савиядаги спорт ютуқлари, ҳам оммавий жисмоний тарбия ютуқлари муҳим бўлиб, бунда халқнинг ижтимоий хотирасини етказувчи миллий спорт турлари ёрқин таркибий қисм ҳисобланади.

Жамоат ташкилотлари билан биргаликда аҳоли, айниқса, ёшлар, хотин-қизлар, кексалар, аҳоли ўртасида спорт ҳамда жисмоний тарбия билан шуғулланишни оммалаштириш борасида, болалар, айниқса, қизларни спорт билан мунтазам шуғулланишга кенг жалб этган ҳолда, болалар спортини ҳар томонлама ривожлантириш муҳимдир.

Мамлакатимизда “Аёллар йили” (1999), “Соғлом авлод йили” (2000), “Оналар ва болалар йили”, (2001), “Қарияларни қадрлаш йили” (2002), “Обод маҳалла йили” (2003), “Ёшлар йили”, “Фаол тадбиркорлик ва инноватцион ғояларни қўллаб-қувватлаш каби йилларга ном берилиши бежис эмас. Шу йилларга бағишлаб давлат дастурлари асосида ўтказилаётган маънавий-маърифий, маданий, спорт тадбирлар ўз самарасини бермоқда. Уларнинг мазмунида асосан хотин-қизларнинг саломатлиги, маъданий турмуш фаровонлигини ошириш, ўқувчи ва талаба қизларнинг касб ҳунар эгаллашлари, соғлом турмуш тарзини эгаллашларини ахамият касб этмоқда.

Барча турдаги таълим муассасаларида ташкил этилган спорт тўғаракларида мунтазам шуғулланувчилар умумий қизлар сонига нисбатан 5-10% дан ошмайди. “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод”, “Универсиада” ва бошқа турли спорт мусобақаларида фаол иштирок этувчи хотин-қизлар сони 25-30% атрофидадир.

Айниқса “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари талаблари бўйича тайёргарлик машғулоти хамда мусобақаларида бевосита қатнашаётган сони ҳам сифати қаноатли даражада эмас.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Болалар спортини ривожлантириш жамғармасини ташкил этиш” тўғрисидаги фармони (2002 йил 24 октябр) ва қарорини (31 октябр 2002 йил) амалга оширишда қишлоқ ва шаҳарлардаги ихтидорли ўзбек қизларни спортга жалб қилиш лозим. Уларни тарбиялаб вояга етишлари ҳамда жаҳон спорти мусобақалари, айниқса олимпия ўйинларида уларнинг иштирокини таъминлашдек мураккаб маъсулиятни тарбиявий жараёнларни амалга ошириш зарурдир.

Ёш авлодни соғлом турмуш тарзи руҳида тарбиялаб вояга этказишдек муҳим маъсулиятли вазифа энг аввало оналар зиммасидадир. Бу ўз навбатида оналар ва болаларни саломатлигини муҳофаза қилиш, ижтимоий моддий ёрдам кўрсатиш, соғлом турмуш тарзини таъминлашдек кенг қамровли тадбирларни амалга оширишни тақозо этмоқда. Осиё, Европа, Америка ва жаҳон миқёсида ёшлар орасида турли спорт турлари бўйича турнирлар, чемпионатларнинг ўтказилиши юртимиз ёшларини хам ўзига жалб қилмоқда. Улар орасида ўзбек қизлари хам фаол иштирок этиб, Ўзбекистон шухратини оширишда катта ҳисса қўшмоқда. Ўзбек кураши бўйича жаҳон биринчиликларининг ўтказилиши ўзбек қизларини бу соҳадаги имкониятлари ва шароитларини ишга солишга даъват этмоқда Болалар спортини ривожлантириш дастурида маҳаллий миллат хотин-

қизларини спортга жалб этиш, улар орасидан иқтидорли ёшларни танлаб олиш тарбиялашга алохида эътибор берилмоқда. Чунки буюк келажагимизнинг равнақида спорт муҳим ўрин эгаллайди.

Бу йўлда ўзбек қизларидан етук ва маҳоратли спотчилар тайёрлаш уларни жаҳон спорт мусобақаларида айниқса олимпия мусобақаларида сафарбар этиш энг муҳим долзарб муоммолардан биридир. Болалар тарбия муассасаларида барча турдаги таълим муассасалари айниқса, оила ва маҳаллалар шароитида хотин-қизлар спортини оммалаштириш муоммолари ҳам мавжуд.

Уларни ҳал этишда энг замонавий спорт майдонлари, заллари сув хавзаларини кенгайтириш зарур асбоб ускуналар билан жиҳозлаш соғломлаштириш спорт марказларининг тармоқларини кўпайтириш тренажер ва турли техник воситалар билан таъминлаш зарур бўлади. Бунда мавжуд бўлган барча жамғарма уюшмалари, спорт ташкилотлари, мутассади вазирликлар хомийлар яқиндан туриб амалий жиҳатдан ёрдам беришлари зарур бўлади, “соғлом она - соғлом бола юрт бойлиги эл тинчлиги”, “барча кишилар чин дилдан ҳис этишлари ва бу соҳаларда фаол иштирок этишлари мақсадга мувофиқдир”.

1993 йил 4 мартда Республика Президенти фармони билан «Соғлом авлод учун» ордени таъсис этилди. Бу орден ҳақидаги Низомда кўрсатилишича оналик ва болаликни муҳофаза қилиш, инсон экологиясини яхшилашда, жисмонан ва ахлоқан соғлом авлодни тарбиялашдаги хизматлари учун фуқаролар мукофотланади. Бунда инсонни яратиш, уни тарбиялаш, вояга етказиш, меҳнат қилиш, яшаш ва мудофаа ишларига уларни яроқли, жисмонан камол топган авлодни тайёрлашдек буюк ва муқаддас ғоялар мужассамлашгандир.

Табиат ва жамият тараққиёти қонунларида инсонни тарбиялаш, уни жисмонан етук қилиб етиштиришда оила, мактаб, ташқи муҳит ва бошқа доиралар асосида маскан ҳамда омил бўлиб ҳисобланади. Буларнинг ичида эса энг асосийси оналикдир. Она бўлиш буюк мақсад ва жасоратдир. Бунга эришиш учун бўлажак оналар аввало соғлом бўлиши лозим.

Хулоса ўрнида шуни эътироф этиш керакки, расмий манбалар, оммавий ахборот воситаларининг маълум қилишича кейинги пайтларда экологик бузилишлар, кам ҳаракатчанлик, таълим-тарбиянинг сустлиги, овқатланиш, дам олиш тартибларининг нотўғрилиги ва бошқа бир қатор сабабларга кўра туғилаётган болалар орасида табиий ожизлар, ногиронлар кўпаймоқда. Шунингдек болаларнинг кўпчилиги ёшлигиданок тез-тез шамоллаши, ўта нозиклиги ҳолатлари учрайди. Буларнинг асосий сабаблари оналарнинг камқуватлиги, касалмандлиги, объектив-субъектив сабабларга кўра турмуш маданиятининг паст даражада эканлигидир.

Хуллас маҳаллий ёш хотин-қизларнинг соғлигини мустаҳкамлаш, соғлом бўлиш йўллари ва омилларига биноан уларни таъминлаш, халқимизнинг, қолаверса мустақил давлатимизнинг бурчидир.

Фойдаланилган адабиётлар

1. “Маданият ва спорт соҳасида бошқарув тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” Ўзбекистон Республикаси Президентининг фармони 16.12.2017 йил
2. “Оилада соғлом бола тарбияси” Б.Б.Маъмуров ўқув қўлланма Тошкент 2014й 33-49 бетлар.
3. “Маҳалаларда болаларнинг жисмоний тарбияси ва хотин қизларни спортга жалб қилиш муамолар” республика илмий амалий анжуман 2008й 30-32 бетлар.
4. “Халқ сўзи” газетаси “Соғлом она ва бола мамлакатимиз таянчи” 13.02.2016й