

**MAMLAKATIMIZDA XOTIN-QIZLAR SPORTINI RIVOJLANTIRISHNING O'ZIGA XOS  
STRATEGIK DASTURLARI**

10.53885/edinres.2021.32.10.004

**F.I.Qo'ziyeva**

*Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston*

**A.A.Mamanazarov**

*Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston*

**КОНКРЕТНЫЕ СТРАТЕГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ ЖЕНСКОГО  
СПОРТА В НАШЕЙ СТРАНЕ**

**Ф.И.Кузиева**

*Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан*

**А. А. Маманазаров**

*Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан*

**SPECIFIC STRATEGIC PROGRAMS FOR THE DEVELOPMENT OF WOMEN'S  
SPORTS IN OUR COUNTRY**

**F.I. Qo'ziyeva**

*Bukhara State University, Bukhara, Uzbekistan*

**A.A.Mamanazarov**

*Bukhara State University, Bukhara, Uzbekistan*

**Anotatsiya:** Maqolada o'smirlar va xotin qizlar sportini ommalashtirish ular orasida sog'lom turmush tarzini shakillantirish jismoniy tarbiya vositalaridan sog'lomlashtiruvchi yurish mashqining ilmiy asoslangan metodikasi havola etilgan.

**Kalit so'zlar:** sport, o'smirlar, xotin-qizlar, sog'lom turmush tarzi,

**Аннотация:** В статье представлена научно обоснованная методика оздоровительной ходьбы от занятий физкультурой до пропаганды занятий спортом среди подростков и женщин, включая формирование здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** спорт, подростки, женщины, здоровый образ жизни,

**Annotation:** The article presents a science-based method of walking exercises that promotes healthy sports among teenagers and women, promoting a healthy lifestyle among them.

**Keywords:** sports, teens, women, healthy lifestyle

O'smirlar va xotin-qizlar orasida sportini rivojlantirish va ommaviylashtirish, ularning sog'lomlashtiruvchi sport turlariga kengroq jalb etish aholi salomatligini jismonan va ruhan sog'lom bo'lishi uchun sog'lom turmushni targ'ib qilish dolzarb vazifalardan biridir. O'zbekiston Respublikasi madaniyat va sport ishlari vazirligi, O'zbekiston Xotin- qizlar qo'mitasi va uning joylardagi bo'limlari 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 borasida bugungi kunda bir qator ijobiy ishlar amalga oshirilmoqda.

Misol qilib aytadigan bo'lsak tashkilotlar, mahallar tomonidan tashkil qilinayotgan yugurish marofonlari ayollarimizning ishtiroki taxsinga sazovor. Yaqinda Prezidentimiz tomonidan 2020 yil 30 oktyabrdagi PF - 6099 sonli qabul qilingan farmonlarida ham "Sog'lom ayol-Buyuk kelajak" g'oyasini o'zida mujassam etgan xotin-qizlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini mustahkamlash, ularni jismoniy tarbiya va sport bilan ommaviy tarzida shug'ullanishga jalb qilishga qaratilgan chora -tadbirlar dasturlarini tasdiqlash to'g'risida

Hukumat qarori qabul qilsin deb takidlashlari o'smirlar va xotin-qizlar sportiga ularni salomatligiga bo'lgan etiborni yana bir bor ko'rishimiz mumkin.

Pandemiya sharoitida o'smirlar va xotin-qizlar orasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish ularni sog'lomlashtiruvchi sport turlariga jalb qilish muhim sanaladi. Xotin-qizlar salomatligi masalasi muntazam ravishda tibbiy monitoring tizimiga biriktirilishi natijasida ular salomatligini asrab avaylash va muhofaza qilish imkoniyati yaratildi. Aholi o'rtasida salomatlik va sog'lom turmush tarzi, sog'lom oilani shakllantirish bo'yicha telekanallarda ko'rsatuvlar tayyorlash joriy etildi. Yurtimizda qizlarni sportga jalb qilish, barcha hududlar, xususan, qishloqlarda buning uchun zarur shart-sharoitlarni yaratib berish yo'lida olib borilayotgan ishlar diqqatga sazovordir. Ayollarni muntazam ravishda sport bilan shug'ullanishlari va salomatliklarini mustahkamlash uchun har bir mahalla qishloqlarda istiqomat qiluvchi yoshlar, xotin-qizlar sportning barcha turlari bilan shug'ullanishga odatlanishlari sog'lom turmush tarziga amal qilishlari bo'yicha chora tadbirlarni uyushtirib kelinmoqda. Asosan biz aytadigan bo'lsak sog'lom turmush tarzini shakllantirish oiladan boshlanadi.

Inson salomatligi va hayot davomiyligiga ta'sir ko'rsatuvchi omillarning 50%dan ortig'i aynan turmush tarziga bog'liq, ekologiyaga - 20%ga yaqin, nasliy omillarga - 20%, tibbiy omillarga esa atigi - 10% bog'liq ekan. Ya'ni, inson sog'lom bo'lishi uchun uning turmush tarzi sog'lom bo'lishi shart va sog'lom insonni voyaga etkazish uchun unda sog'lom turmush tarzi tushunchasini shakllantirish kerak. Sog'lom turmush tarzi deganda quyidagilarni e'tiborga olish zarur: faol jismoniy harakat qilish, chiniqish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish; kun tartibini oqilona rejalashtirish va unga doimo amal qilish; jismonan va ruhan toliqishga yo'l qo'ymaslik; aqliy va jismoniy mehnatni gigienik talablar asosida to'g'ri rejalashtirish; to'g'ri va sifatli ovqatlanish; shaxsiy va umumiy gigiena talablariga rioya qilish bugungi kunning dolzarb muammosi bulgan pandemiya davrida juda muhim sanaladi.

Bugungi kunga qaraydigan bo'lsak Vazirlar Mahkamasining "Oliy ta'lim muassasalariga qo'shimcha davlat granti asosidagi qabul ko'rsatkichlari doirasida xotin-qizlarga tanlovda ishtirok etish uchun tavsiyanoma berish va ularni o'qishga qabul qilishni tashkil etish tartibi to'g'risidagi nizomni tasdiqlash haqida" 2020-yil 23-iyundagi 402-son qaroriga o'zgartirish va qo'shimchalar kiritish haqida"gi qarori qabul qilindi. 2020 yilning 23 yanvarida Hukumat qarori bilan Xotin-qizlar uchun qo'shimcha grant asosida OTMga kirish [tartibi belgilangan](#) edi. Unga ko'ra, tavsiyanoma oliy ma'lumot olish istagida bo'lgan xotin-qizlarga 3 yildan ko'p bo'lmagan muddatga beriladi. O'tgan o'quv yili uchun Respublika bo'ylab jami 940 nafar xotin-qizga [tavsiyanoma](#) ajratilayotgani ham xotin-qizlarga imkoniyatlar berilayotganidan dalolat berdi. Bu borada xotin-qizlarimiz ayollarimiz Jismoniy tarbiya universitetlariga o'qishga kirish soni ham ham oshganligini ko'rishimiz mumkin. Jismoniy tarbiya fakultetlariga Xotin-qizlar yo'nalishlari ochilishi jismoniy tarbiyaga talab oshib borayotgani guvohi bo'lyapmiz. Xususan Buxoro davlat universiteti tomonidan Ayol pedagoglarni sog'lom turmush tarziga jalb qilish maqsadida Universitet tashabbusi bilan Ertalabki badantarbiya mashqalarini va Marafonlar uyishtirilayotganini guvohi bo'lib turibmiz.

### **Xulosa**

O'smirlar va xotin-qizlarni sport turlariga jalb qilish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish aholini barcha xotin-qizlar musobaqalarga jalb qilishlar kamayib borayotganligi pandemiya sharoitida ayollarimizni immun tizimiga tasir qilayotganini ko'rishimiz mumkin. Prezidentimizni 2020 yil 30 oktyabrdagi PF 6099 sonli qabul qiligan farmonlaridagi "Sog'lom ayol-Buyuk kelajak" g'oyasini o'zida mujassam etgan xotin-qizlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllanirish ishlarni har bir korxonalarda tashkil qilinishi va mexanizmlarini tadbir qilish millat genafondini sog'lomlashtirishga sabab bo'ladi.

### **Adabiyotlar**

1. Prezident Shavkat Mirziyoyev 30 oktyabr kuni «Sog'lom turmush tarzini hayotga keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari

to'g'risida"gi ПФ-6099 sonli Farmoni

2. Shakirjanova K.T., Engil atletika axolini soglomashtirish vositasi sifatida. Toshkent. UzDJTI nashriyot-matbaa bulimi- 2011, 32 b.

3. F.I. Qo'ziyeva, J.R .Abitova.The Importance Of Physical Education In Times Of Pandemics// Internatsional Journal of Progressive Sceiences and Technologies.

4. Соболева Т.С. Женщина и спорт. Теория и практика физической культуры М.-2002 г

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

6. Соха С. Женщина и спорт: мозговой штурм ученых Теория и практика физической культуры. М.- 1999 г

7. Eshtaev A.K. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'tkazish usuliyati. Uslubiy tavsiyanoma. T.: 2004 y

8. Тураев М. М., Баймурадов Р. С., Файзиев Я. З. Интерактивные методы физического воспитания в вузах //Педагогическое образование и наука. – 2020. – №. 3. – С. 132-135.

9. Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта //Academy. – 2020. – №. 9 (60).

10. Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе //Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.

11. Bozorova S., Fayziev Y. The development of motor memory of students in physical education classes //Student science: research works. – 2019. – С. 47-48.

12. Юсупова Зулфизар Шариповна Методы организации физической подготовки в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки.ISSN 2542-0801(online) ISSN 2413-7081-(print)ГОСТ 7.56-2002. – 2020. – №. 09 (54) ст.46-48 [https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation\\_for\\_iew=DNSe5CIAAAAJ:2osOgNQ5qMEC](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_for_iew=DNSe5CIAAAAJ:2osOgNQ5qMEC)

13. Yusupova Zulfizar Sharipovna, Shukurov Rahim Salimovich, Akramova Gulxayo Sharipovna (scopus) The features of the psychological preparation process of turon figrtersto competitions // International Journal of psychosocial, vol 24, ISSUE 06, 2020 ISSN:1475-7192ст.3076-3083 [https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation\\_for\\_view=DNSe5CIAAAAJ:d1gkVwhDpl0C](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_for_view=DNSe5CIAAAAJ:d1gkVwhDpl0C)

14. Юсупова З.Ш.ACADEMY научно-методический журнал Принципы и методы организации физкультурно-спортивных мероприятий в образовательных учреждениях. ISSN 2412-8236 ГОСТ 7.56-2002ст.96-99 [https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation\\_for\\_view=DNSe5CIAAAAJ:9yKSN-GCB0IC](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_for_view=DNSe5CIAAAAJ:9yKSN-GCB0IC)

15. Юсупова З.Ш. Ученый XXI века международный научный журнал Требования к выполнению упражнений на уроках физкультуры. УДК 37. ISSN 2410-3586 [https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation\\_for\\_view=DNSe5CIAAAAJ:UeHWp8X0CEIC](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_for_view=DNSe5CIAAAAJ:UeHWp8X0CEIC)

16. Yusupova Zulfizar Rakhimova Laylo Methods for determining the degree of physical fitness USA International Conference SCIENTIFIC RESEARCHES FOR DEVELOPMENT FUTURE March 28, 2020, New York, ст.76-79 [https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation\\_for\\_view=DNSe5CIAAAAJ:zYLM7Y9cAGgC](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_for_view=DNSe5CIAAAAJ:zYLM7Y9cAGgC)

17. Abdullayev Sh.Dj. Yusupova Z.Sh. Бухоро Давлат Университети Илмий ахбороти THEORETICAL ANALYSIS OF THE PROCESS OF RECOVERY OF THE ABILITY OF

INDIVIDUAL WRESTLERS TO WORK IN THE POST-COMPETITION STAGE  
2020/6(82)ст.271-276

[https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation\\_for\\_view=DNSe5CIAAAAJ:Tyk-4Ss8FVUC](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_for_view=DNSe5CIAAAAJ:Tyk-4Ss8FVUC)

18. Юсупова З.Ш. СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ. Проблемы науки №2(61)2021. ISSN 2413-2101(гост) ISSN 2542-078X(онлайн)

[https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation\\_for\\_view=DNSe5CIAAAAJ:qjMakFHDy7sC](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_for_view=DNSe5CIAAAAJ:qjMakFHDy7sC)

19. Теоретический анализ процесса восстановления работоспособности туронистов в постсоревновательный период. З. Юсупова - ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. Uz), 2020 Статьи по теме Все 2 версии [https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation\\_for\\_view=DNSe5CIAAAAJ:Y0pCki6q\\_DkC](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_for_view=DNSe5CIAAAAJ:Y0pCki6q_DkC)

20. N.M.Muxitdinova Physical educational activities with children educational methods and organizations used in organization general description of them Middle european scientific bulletin 498 с 2021 12 май

21. Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83

22. Мухитдинова Н.М. Механизм интеллектного развития у детей дошкольного возраста с помощью спортивных игр// АКАДЕМИЯ научно-методический журнал с 92-93 2019

23. Muxitdinova N.M. "Bolalar jismoniy tarbiyasi" Buxoro "Sharq durdona" O'quv qo'llanma 2021 y 334 bet

24. Davronov N. I. Development of physical qualities of children in the heritage of our ancestors //European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. – 2020. – Т. 8. – №. 3.

25. «ҲОЗИРГИ ТАРАҚИЁТ БОСҚИЧИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ : МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР», «ЖЕНСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ : ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ». Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Баймурадов Р.С., Бахшуллаева М.«Ўқувчи-ёшларнинг кун тартибида жисмоний машқлар», 121-125 бет.

26. «ҲОЗИРГИ ТАРАҚИЁТ БОСҚИЧИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ : МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР», «ЖЕНСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ : ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ». Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Жамилова Г., Баймурадов Р.С.«Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия машғулотларини ўзига хослиги», 271-274 бет.

27. «ҲОЗИРГИ ТАРАҚИЁТ БОСҚИЧИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ : МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР», «ЖЕНСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ : ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ». Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Баймурадов Р.С. «Ёш волейболчиларнинг чидамкорлигини инновацион технологиялар ва ҳаракатли ўйинларни қўллаб ошириш», 607-610 бет.

28. «ҲОЗИРГИ ТАРАҚИЁТ БОСҚИЧИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ : МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР», «ЖЕНСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ : ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ». Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Файзиев Я.З., Сатторов М.Э.«Адаптив жисмоний маданият усуллари», 690-693бет.

29. INNOVATION IN THE MODERN EDUCATION SYSTEM, part 1, December 2020, COLLETIONS OF SCIENTIFIC WORKS Washington USA 25th Desember 2020, Баймурадов

Раджаб Сайфитдинович, Бахшуллаева Малохат, Жамилова Гульчехра «Роль учителя-наставника в становлении молодого специалиста», стр 37-45.

30. SCIENCE AND EDUCATION, SCIENTIFIC, ISSN 2181-0842, VOLUME 1,ISSUE 9, Desember 2020, Раджаб Сайфитдинович Баймурадов, Малохат Бахшуллаева, Гульчехра Жамилова «Индивидуальная работа-залог успеха в работе учителя» стр.452-458.

31. AJMR:Asian Journal of Multidimensional Research (A Double Blind Refereed & Peer Reviewed International Journal ) ISSN 2278-4853, Vol 9, Issue 11,November, 2020, Impact Factor: SJIF 2020,= 6.882, Baymuradov Radjab Sayfitdinovich «THE ROLE OF A MENTOR IN THE FORMATION OF A YOUNG PHYSICAL TRAINER».

32. «МОЛОДОЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬ: ВЫЗОВЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ » Сборник статей по материалам CL XXXVII международной научно-практической конференции № 40 (187) Октябрь 2020г, Бахшуллаева М., Баймурадов Р.С., Попов В.А. «Развитие силы в подготовке метателей копья» стр.30-34.

33. Abdullaev M.J., Olimov M.S., To'xtaboev N.T. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. Darslik. "Barkamol fayz media" nashriyoti Toshkent-2017 y. 620 bet

34. Rasulovich R. R. Distribution of training loads at the stage of competitive preparation for middle runners //ACADEMICIA: AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL. – 2021. – Т. 11. – №. 2. – S. 744-753.

35. M.J. Abdullaev. Methodology of application games in the training of young athletes // ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. ISSN: 2249-7137 Vol. 10, Issue 11, November 2020 Impact Factor: SJIF 2020 = 7.13/ 497-504 pg.

36. M.J. Abdullaev. Characteristics, forms and methods of extracurricular activities with athletes of different ages // European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. 8 No. 11, 2020 ISSN 2056-5852. 110-114 pg.

37. M.J. Abdullaev. Methodology of application games in the training of young athletes // European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. 8 No. 11, 2020 ISSN 2056-5852. 115-122 pg.

38. S.S., M.J.Abdullayev, A.T., O.Yu.. Improving Methodology Of Action Games In Training Athletes Of Different Ages // European Journal of Molecular & Clinical Medicine, 2021, Volume 8, Issue 1, Pages 806-813. [https://ejmcm.com/article\\_6556.html](https://ejmcm.com/article_6556.html)

39. M.J.Abdullayev, O.I. Berdiyev, N.R. Omonova. Methodology Of Organization Of" Physical Education And Sports" Lessons In Higher Educational Institutions // The American journal of social science and education innovations (TAJSSEI) SJIF-5.857 DOI-10.37547/TAJSSEI Volume 3 Issue 02, 2021 ISSN 2689-100X. 3 (02), 312-320

40. A.K.Ibragimov, F.I.Mo'minov. Methodology of optimization of trainingfor young players // International Journal For Innovative Engineering and Management Research Vol 10 Issue02, Feb2021 ISSN 2456 – 5083 Page 43-48.

41. A.K.Ibragimov. Catalog of training tasks for training special endurance of yong gril handboll players // Academical.An International Multidisciplenary Research Journal 2.35-39p

42. A.K.Ibragimov. Psixologicheskie osobennosti motivastii sportsmenov // Jurnal. Vestnik integrativnoy psixologii. Yaroslavl, 2019. №19. 161-164 b. [13.00.00Nº23].

43. R.R.Raxmonov. Distribution of training loads at the stage of competitive preparation for middle runners // ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal <https://saarj.com> ISSN: 2249-7137 Vol. 11, Issue 2, February 2021 Impact Factor: SJIF 2021 = 7.492 Pages 768-777.

44. S.S.Abdueva,Sh.Kadirov,M.Fatullaeva,Sh.Khurbonov. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features. Journal of Critical Reviews ISSN-2394-5125 Vol 7,Issue 6,2020