

SECTION 2:“ ACTUAL PROBLEMS OF YOUTH AND WOMEN'S SPORTS”

**Collection of materials of the
international online conference**

www.research-support-center.com

Table of contents

CURRENT PROBLEMS OF WOMEN'S SPORTS	4
PHYSICAL EDUCATION IN WOMEN'S HEALTH THE ROLE OF EDUCATION TEACHERS.....	10
MODIFICATION OF JUNIOR TRAINING LOADS BIKE RIDERS AT THE INITIAL STAGE SPORTS SPECIALIZATION.....	14
PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN UZBEKISTAN HISTORICAL CHARACTERISTICS OF DEVELOPMENT AND ITS TEACHING ADVANCED EXPERIENCES	22
HEALTHY LIFESTYLE AMONG WOMEN PREPARATION FOR LIFE ON THE BASIS OF ORGANIZATION	28
ROLE OF WOMEN IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE IN FAMILY	35
DEVELOPING WOMEN'S SPORTS IS A PRIORITY AS A TASK.....	40
THE IMPORTANCE OF WATER FOR THE SPORT'S BODY	45
DEVELOPMENT OF WOMEN'S AND GIRLS 'SPORTS FUTURE.....	50
PHYSICAL OF PRESCHOOL CHILDREN THE IMPORTANCE OF MOVING GAMES IN EDUCATION.....	55
YOUNG PEOPLE IN THE DEEPLY SPECIALIZED STAGE TRAINING OF HOCKEY PLAYERS OPTIMALIZATION.....	61
PATHOPHYSIOLOGY OF THE TRIAD OF YOUNG SPORTS GIRLS ASPECTS.....	69
PSYCHOLOGICAL TRAINING OF BASKETBALL PLAYERS MODERN STAGE ..	76
HEALTHY LIFESTYLE FOR WOMEN IN THE FAMILY FORMATION.....	85
INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS.....	91
THE FAMILY IN THE DEVELOPMENT OF WOMEN'S SPORTS POSITION.	97
ANALYSIS OF EXERCISES IN THE ANNUAL CYCLE OF TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED WOMEN	102

<https://doi.org/10.47100/v1i1.103>

HEALTHY LIFESTYLE AMONG WOMEN PREPARATION FOR LIFE ON THE BASIS OF ORGANIZATION

Akramova Gulhayo Mehriddin qiz

BuxDU Jismoniy madaniyat

fakulteti o'qituvchisi

Xo'jayeva Ziyoda Ro'zimurod qizi

BuxDU Jismoniy madaniyat

fakulteti talabasi

+998 91-406-4544

gulhayoakramova7@gmail.com

Annotatsiya. Maqolada sog'lom turmush tarzi tushunchasining ilmiy-nazariy asoslari, sog'lom turmush tarzini sizlar tafakkuriga singdirishning samarali metod va vositalari tug'risida ilmiy-nazariy natijalar taluqli qilingan. SHuningdek, mahallaning sog'lom turmush targ'ibotidagi o'rni va ahamiyati ham batafsil bayon etilgan.

Kalit so'zlar. Sog'lom turmush tarzi, sizlarni oilaga tayyorlash, oiladagi sog'lom turmush tarzi, zamonaviy jamiyat va mahalladagi hamkorlik, mahalla kengashlari, mahalla maslahatchilari faoliyati

Аннотация. В статье обсуждаются научно-теоретические основы концепции здорового образа жизни, научные и теоретические результаты по эффективным методам и инструментам привития здорового образа жизни в ваше мышление. Также подробно объясняется роль и важность сообщества в продвижении здорового образа жизни.

Ключевые слова. Здоровый образ жизни, подготовка к семье, здоровый семейный образ жизни, современное общество и сотрудничество с сообществами, общественные советы, общественные консультанты.

Annotation. The article discusses the scientific and theoretical foundations of the *concept* of a healthy lifestyle, scientific and theoretical results on effective methods and tools for inculcating a healthy lifestyle in your thinking. The role and importance of the community in promoting healthy living is also explained in detail.

Keywords. Healthy lifestyle, preparing you for family, healthy family lifestyle, modern society and community cooperation, community councils, community counselors

Mamlakatimizda xotin-qizlarning ijtimoiy-siyosiy va sotsial faolligini oshirish, ularning turli soha va tarmoqlarda o'z qobiliyat va imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishi uchun shart-sharoit yaratish, huquq va qonuniy manfaatlariga so'zsiz rioya qilinishini ta'minlash, onalik va bolalikni har tomonlama qo'llab-quvvatlash, shuningdek, oila institutini mustahkamlash borasida keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

O'zbekiston Respublikasida xotin-qizlar manfaatlarini himoya qilish, ularni jamiyat va davlat boshqaruv ishlariga keng ko'lamda jalb etish, xotin-qizlar ma'naviy kamoloti va rivojini ta'minlash davlatning ustuvor vazifalaridan hisoblanadi. SHu jumladan, xotin-qizlar manfaatlarini sog'lom turmush tarzini joriy etish asosida muxofaza qilish ham muhim ahamiyat kasb etadi. Mustaqillik yillarida xotin-qizlarning davlat va jamiyatdagi rolini oshirish masalasi davlat siyosatining ustuvor yo'nalishiga aylandi. Xotin-qizlarning ijtimoiy, iqtisodiy va ma'naviy huquqlarini muxofaza qilish bo'yicha keng qamrovli ishlar amalga oshirildi. Mazkur vazifalar aniq, rejalashtirilgan, moddiy ta'minlangan, ma'naviy

qullab-quvvatlangan davlat siyosati orqali hayotga joriy etilmoqda. Onalik va bolalikni ijtimoiy muxofaza qilish, aholining tibbiy madaniyatini oshirish, uning sog'lom turmush tarzi asosidagi zarur bilimlarga ega bo'lishini ta'minlash, inson ma'naviy va ruxiy salomatligini mafkuraviy taxdidlardan asrash sog'lom turmush tarzining zamonaviy aqidalari tizimidan mustaxkam o'rin olib bormoqda.

O'zbekistonda xotin-qizlar salomatligini muxofaza qilishga qaratilgan davlat siyosati uch yo'nalish bo'yicha amalga oshiriladi:

1. Sizlarni mustaqil oilaviy hayotga ruxiy, jismoniy va tibbiy jihatdan tayyorlash dasturlarini amalga oshirish.
2. Sog'lom ayol va sog'lom oila - kelajak sog'lom avlod garovi dasturi.
3. Tug'ish yoshidagi xotin-qizlarning homiladorlik va tug'ish davridagi salomatligini mustaxkamlash masalalarida sog'likni saqlash soxasi xodimlari hamda butun jamoatchilik mas'uliyati va javobgarligini oshirish, targ'ibot va tashviqot ishlarini kuchaytirish.

Tadqiqot maqsadi: qizlarni sog'lom turmush tarzi asosida xayotga tayyorlashning pedagogik tizimini taxlil qilish.

Tadqiqot metodlari: tadqiqotni amalga oshirish jarayonida mavzuga doir pedagogika, psixologiya, siyosatshunoslik, falsafa, xuquqshunoslik, tarixga oid ilmiy-nazariy, metodik adabiyotlarni o'rganish va taxlil etish, pedagogik kuzatish, pedagogik tajriba-sinov, sotsiometrik (suxbat, surovnomma, intervyu, test), matematik-statistik, modellashtirish, natijalarni umumlashtirish metodlaridan foydalanildi.

Tadqiqotning metodologik asosi: O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Farmonlari va Vazirlar Maxkamasi qarorlari, O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi, "Ta'lim to'g'risida"gi, "Fuqarolar sog'ligini saqlash tug'risida"gi, "O'zbekistonda yoshlar siyosati asoslari tug'risida"gi, "Fuqarolarning o'zini o'zi boshqarish organlari to'g'risida"gi qonunlar, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi", shuningdek, mavzu doirasidagi huquqiy- me'yoriy hujjatlar, sog'lom avlod tarbiyasiga oid

SHarq va G'arb mutafakkirlari qarashlari hamda turli yo'nalishlardagi ilmiy-nazariy manbalarda oldinga surilgan ilgor ta'limotlar.

Tadqiqot natijalari. Sog'lom turmush tarzi nafaqat inson salomatligining biror me'yori, balki insonning o'z hayoti davomidagi yashash uslubi bilan bog'liq tushuncha bo'lib, uning mazmuni inson salomatligi va insonni zararli ko'nikmalardan asrash qobiliyatini shakllantirish mezonlarini o'zida mujassam etgan murakkab ijtimoiy-pedagogik va tibbiy tushuncha hisoblanadi.

O'zbekiston Prezidenti Shavkat Mirziyoev tomonidan joriy yilning 20 sentyabr kuni jismoniy tarbiya va sport masalalariga bag'ishlab o'tkazilgan yig'ilishda "Ta'lim muassasalari haftaligi", "Xotin-qizlar haftaligi", "Mahalla haftaligi", "Nuroniylar haftaligi", "Yoshlar haftaligi" kabi shiorlar ostida ommaviy tadbirlar o'tkazish vazifasi berilgan edi.

Ushbu topshiriqqa muvofiq joriy yilning 8-13 oktyabr kunlari jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirishda "Xotin-qizlar sport haftaligi" deb e'lon qilindi. Haftalik doirasidagi tadbirlar Jismoniy tarbiya va sport vazirligi hamda Xotin-qizlar qo'mitasi bilan hamkorlikda Respublikamizning barcha hududlarida tashkil etilmoqda.

Haftalik mamlakatimizdagi barcha umumta'lim maktablari, maktabgacha ta'lim muassasalari, tibbiyot birlashmalari hamda mahallalarda tashkil etilib, unda badantarbiya, sportning shaxmat-shashka, badiiy gimnastika, voleybol, stol tennis, badminton turlari bo'yicha o'yinlar o'tkazilmoqda. Haftalikning dastlabki kunlarida 200 ming nafarga yaqin xotin-qizlar ishtirok etib, ular orasida 5 yoshli qizaloqlardan tortib 70 yoshli onaxonlar ham bor.

"Sog'lom ayol – sog'lom jamiyat" shiori ostida o'tkazilayotgan haftalikda Jismoniy tarbiya va sport vazirligi mutasaddilari barcha xotin-qizlarni sport tadbirlarida faol qatnashishga chaqirmoqda. Vazirlik tomonidan sog'lom turmush tarzini targ'ib etishga qaratilgan bukletlar chop etilib, aholiga tarqatilmoqda.

Mahallada xotin-qizlarning sog'lom turmush tarzi asosidagi tafakkurini

shakllantirish ularni mustaqil hayotga tayorlashning tarkibiy qismlaridan biri bo'lib, u tarbiyaning aqliy, axloqiy, gigienik, jismoniy, ekologik, ma'naviy, estetik, mehnat va boshqa qirralari bilan chambarchas bog'liqdir.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, "Sixat-salomatlik bebaxo in'om", "Narkotiksiz kelajak sari", "Giyohvandliksiz hayot kechiraylik", "SPID - asr vabosi", "Yosh hayotimizda illatlarga joy yo'q", "Ibn Sino o'g'itlari", "SHaxrimiz, tumanimizni yuksak sanitariya madaniyati o'lkasiga aylantiramiz", "Sog'lom bo'lsam - polvon bo'laman", "Farzandlari polvon yurt", "Biz kuchli va sog'lom oila", "Reproduktiv salomatlik - kelajak avlod salomatligidir", "quvnok startlar", "Sog'lom turmush tarzi - tuman boylik", "Otam, onam va men - sportchilar oilasi", "Oilada tibbiy madaniyatni oshirish", "Ommaviy ko'chma sport o'yinlari" kabi ko'rik tanlov, musobaqa, uchrashuv, davra suxbatlari va boshka tadbirlarning uyushtirilishi qizlar tafakkurida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiladi.

Mahallaning jamoa o'rtasida olib boradigan an'anaviy faoliyat yo'nalishlari mahalla - shaxs, mahalla - jamiyat, mahalla - oila ustuvorligi va himoyasi, mahalla - milliy xavfsizlik, mahalla - diniy e'tiqod, mahalla - davlat qurilishi, mahalla - tarbiya, mahalla - salomatlik, mahalla - xotin-qizlar va yoshlar tarzida tashkil etilishi ma'naviy va jismoniy sog'lom qizlarni oila hayotiga tayyorlashda muhim ro'l o'ynaydi.

Mahallada qizlarni sog'lom turmush tarzi asosida oilaga tayyorlash mazmuni qizlar tafakkurida quyidagi sifatlarni tarbiyalashga xizmat qiladi: oilaga muqaddas va mas'uliyatli munosabat, oilani e'zozlash, qizlarda turmushga chiqish, o'gil bolalarda uylanish istagi, reproduktiv salomatlikni saqlash, turmush va ro'zgor tutish bo'yicha bilimlar, inson salomatligini asrash va o'z salomatligiga jiddiy munosabat, salomatlik - tuman boylik, sog'lomlik - baxtli oila negizi, jinsiy tarbiya asoslari, shaxsiy gigiena talablariga rioya etish, jinslar psixologiyasi bo'yicha bilimlar, nikoxni ulug'lash, halollik va sadoqat, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishni an'anaga aylantirish, ona salomatligiga muqaddas munosabat,

farzand tug'ilishi va uning salomatligi, o'zini va oila a'zolarini zararli odatlardan asrash, ma'naviy barkamollik, sog'lom turmush tarzi asosidagi axloq normalari, oilada o'zaro sog'lom munosabatlar va muloqot madaniyati, tashabbuskorlik, faollik, ijodkorlik, tibbiy va ma'naviy sog'lomlik, jismoniy va ruhiy barkamollik, yetakchilik va tadbirkorlik, o'zaro muhabbat, adolat, insonparvarlik, insoniylik, to'g'rilik, kamtarlik, samimiylilik, ota-onaga hurmat, mexr-muruvvat, saxovat, bag'rikenglik, sadoqat, vafodorlik, gunox ishlardan qochish, sabr-toqat, o'z va'dasi ustidan chiqish, ilmi bo'lish, ayollarni qadrlash, iffat, rostgo'ylik, pokizalik, ximmat va bardoshlilik, shukr, hayo, tejamkorlik, raxm-shavkat, onalik mexri. Qizlarning sog'lom turmush tarzi asosidagi tafakkurini shakllantirish ularni mustaqil hayotga tayorlashning tarkibiy qismlaridan biri bo'lib, u tarbiyaning aqliy, axloqiy, gigienik, jismoniy, ekologik, ma'naviy, estetik, mehnat va boshqa qirralari bilan chambarchas bog'liqdir. Ma'lumki, sog'lom turmush targ'iboti bilan shug'ullanish ana shu tarbiyaviy jarayonga jalb etilgan shaxslardan keng bilim va ko'nikma, doimiy izlanish, ilgor texnologiyalardan foydalanish, qizlarning yosh va psixologik xususiyatlarini inobatga olishni talab qiladi. SHuningdek, sog'lom turmush tarsi targ'iboti jarayonining xalqchilligi, uning demokratlashuvi muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosalar. Tadqiqotlar jarayonida xotin-qizlarni sog'lom turmush tarzi asosida oilaga tayyorlashda mahalla faoliyatining amaliy ahvolini ilmiy o'rganish mazkur tizim ish faoliyatida quyidagilarga e'tibor qaratish lozimligini ko'rsatdi:

- xotin-qizlarni sog'lom turmush tarzi asosida oilaga tayyorlashni mahalla tizimi faoliyatining ustuvor yo'nalishi qilib belgilash;
- sog'lom turmush tarzi tamoyillari asosida qizlarni oilaga tayyorlash;
- sog'lom turmush tarzi asosida qizlarni oilaga tayyorlash bo'yicha mahallada maxsus dasturlar, rejalar, uni amalga oshirish bo'yicha maxsus infratuzilmalar, mutaxassislar bilan ta'minlashga e'tibor qaratish;
- mahallada xotin-qizlarni sog'lom turmush tarzi asosida oilaga tayyorlash

bo'yicha mutasaddilarni maxsus bilimlar bilan qurollantirish va adabiyotlar bilan ta'minlash;

- mahallada xotin-qizlarni sog'lom turmush tarzi asosida oilaga tayyorlash jarayonini muntazamlilik, davomiylik va izchillik asosida tashkil qilish;
- xotin-qizlarni sog'lom turmush tarzi asosida oilaga tayyorlash jarayonini maxsus mexanizm asosida tashkil qilish.

Adabiyotlar

1. Abduraximova F.YU. Yoshlar ma'naviy madaniyatini shakllantirishda xotin-qizlar qo'mitalarining vazifalari . Davlat, jamiyat, oila va yoshlar tarbiyasi muammolari. Respublika konferensiyasi materiallari. - Toshkent: Uzbekiston, 1997, 66-69 betlar.

2. Abduraximova F.YU. Xotin-qizlarning ijtimoiy-iqtisodiy va ma'naviy sohalarda faolligini oshirishda xotin-qizlar qo'mitasining o'rni va vazifalari. O'zbekiston xotin-qizlari: kecha va bugun. Ilmiy- amaliy konferensiya. Ma'ruzalar to'plami.-Toshkent, 2005, 54-58 betlar.

3. Musurmonova O.SHaripova D.,Abduraximova F.YU., Tuychiyeva G., Risqulova K. "Maxallada qizlarni sog'lom turmush tarzi asosida oilaga tayyorlash" uquv kursi dasturi. -Toshkent: O'zbekiston, 2006, -32 bet.