

ЧЕККА ҚИШЛОҚЛАРДА ХОТИН-ҚИЗЛАРНИ СОҒЛОМЛАШТИРИШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ ЎРНИ

С.Т.Неъматов

Бухоро Давлат Университети Бухоро, Ўзбекистон

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИН СЕЛЬСКОГО СЕЛА

С.Т.Неъматов

Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN WOMEN'S HEALTH IN RURAL VILLAGES

Bukhara State University, Bukhara, Uzbekistan

Аннотация: Мазкур мақола жисмоний тарбиянинг инсон саломатлигига айниқса аёллар соғлигида тутган ўрни бекиёс эканлиги ҳамда улар билан олиб бориладиган тадбир хусусида сўз боради.

Калит сўзлар: жисмоний тайёргарлик, саломатликни яхшилаш, индивидуаллик, шахсият, жисмоний тарбия, педагогика.

Аннотация: В статье обсуждается уникальная роль физического воспитания в здоровье человека, особенно здоровья женщин, а также мероприятия, проводимые с ним

Ключевые слова: Физическое закаливание, оздоровление, интеллектуал, индивидуум, личность, физическое воспитание, педагогика

Annotation This article discusss the unique role of physical education in human health, especially in women's health, as well as the activities carried out with them

Key words: physical training, health improvement, individuality, personality, physical education, pedagogy

Мамалкатимизда жисмоний тарбия ва спортнинг кейинги тараққиёти хотин-қизларнинг жисмоний тарбия ва спортга бўлган муносабати, қизиқиши билан белгиланади. Ҳукуқий, демократик давлатни қуриш ва фуқаролик жамияти асосларини ривожлантириш бўйича мамлакатда кенг кўламли ишлар, ислохотлар олиб борилмоқда. Шулардан бири ислохотларнинг амалий натижаси сифатида Республика Президентининг 2017-2021 йилларда мўлжалланган “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича ҳаракатлар стратегияси тўғрисида” ги Фармони бўлди. Мазкур Фармоннинг “Ижтимоий соҳани ривожлантириш” га йўналтирилган тўртинчи устувор йўналишида жамият ёшларининг маънавий-ахлоқий салоҳиятини такомиллаштириш ва уларнинг интеллектуал ҳамда жисмоний кучларини янада ривожлантириш ёнларни етук шахс, ижтимоий фаол фуқаро қилиб вояга етказиш ижтимоий-маънавий соҳанинг бош мақсади қилиб белгиланган. Бу мақсадни амалга оширишнинг бош бўғини бўлган аёл жисмоний тарбия спорт

мураббийларининг шахсини ҳар томонлама ривожлантириш ҳар томонлама ривожлантириш асосий омил ҳисобланади. Шундай экан, аввало, “шахс” тушунчасининг мазмун-моҳиятини, унга таъсир қилувчи омилларни, унинг ижтимоийлашув жараёнини ва бунда жисмоний тарбия ва спортнинг ўрнини педагогик нуқтаи назардан кўриб чиқиш мақсадга мувофиқдир. Педагогика назарияси қонуниятларига кўра “шахс” тушунчаси ва унинг ижтимоийлашув жараёнини аниқ англаш учун, шахс тушунчаси билан боғлиқ унсурлар моҳиятини ўрганиб чиқиш талаб этилади. Дастлабки “индивид”, “индивидуаллик”, “одам”, “инсон”, “шахс”, “ижтимоийлашув” тушунчаларининг мазмун-моҳиятини таҳлил қилайлик. Ҳар қандай биологик жонзот сингари гўдак дунёга келиб, таълим ёшига қадар индивид тарзида ривожланади, индивидуал ҳаёти давомида “одам”, “инсон”, “шахс” сифатида ривожланади ва турли ижтимоий таъсирлар натижасида ижтимоийлашади. “Индивид” тушунчаси лотинча “индивидиум” сўзидан келиб чиққан бўлиб, “бўлинмас”, “алоҳида”, “ягона” маъноларини англатади. “Одам” тушунчаси инсониятга биологик тур сифатида ёндошилади ва у барча биологик жонзодларнинг олий намунаси тарзида анланади. “Инсон” тушунчасига бирча жонзотлардан маънавий-ахлоқий сифатлари билан ажралиб турувчи, ўзида эзгулик, адолат, виждон қиёфаларини намоён этувчи инсониятнинг ягона вакили деб таъриф берилди. “Индивидуаллик” эса инсонларни бирбиридан иқтидор, лаёқат, қизиқишлар, темперамент, характер билан фаркланувчи, шахснинг ўзига хос хусусиятларини ифодоловчи тушунча сифатида тавсифланади. “Шахс” тушунчаси индивид ёки инсоннинг турли биологик ижтимоий, тарбия, фаолиятлар таъсирида психологик жиҳатдан тараққий этган, ўзига хос шахсий хусусиятлари, ҳатти-ҳаракатлари билан ижтимоий – иқтисодий тараққиётда бошқалардан ажралиб турувчи, муайян хулқ – атвор ва дунёқарашга эга бўлган жамиятнинг маълум бир аъзоси сифатида тавсифланади. Инсоннинг ижтимоий мавжудот сифатида шахс бўлиб шаклланишида биологик, ижтимоий омиллар ва таълим – тарбия муҳим роль ўйнайди. Ана шулар таъсирида одам инсон сифатида ривожланиб шахс бўлиб шаклланади. Демак, инсоннинг шахсга айланшида ривожланиш муҳим аҳамият касб этади. Зеро, ривожланиш шахснинг физиологик, руҳий, интеллектуал такомиллашишида намоён бўладиган миқдор ва сифат ўзгаришлар моҳиятини ифода этувчи жараёндир. Таълим ва тарбия тизимида жисмоний тарбия ва спорт муҳим аҳамият касб этади. Зеро, жисмоний тарбия ва спорт муҳим ижтимоий буюртмани амалга ошириб, ёшларни жисмоний чиниқтириш, соғломлаштириш, ҳаракат органларини мукаммаллаштириш, соғлом турмуш тарзини шакллантириш билан бирга ўз халқи, миллати, Ватани билан фахрланиш ғурур ва ифтихорини тарбиялашда муҳим омил бўлиб хизмат қилади. Бу эса жамият саломатлигини тиклаш, ижтимоий муносабатларини соғломлаштириш, ёш авлод онгини, тафаккурини, дунёқарашини, дунёқарашини салбий иллатларидан асраш ва шахснинг ижтимоийлашувини илмий жиҳатдан такомиллаштириш имкониятини яратади. Шу боис, мамлакат Президенти 2017 йил 3 июнда “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чоратadbирлари тўғрисида” ПҚ-3031 сонли Қарор қабул қилиб, унда “Мамалкатимизнинг барча ҳудудларида оммавий спортнинг инсон ва оила ҳаётидаги муҳим аҳамияти, унинг жисмоний ва маънавий соғломликнинг асоси эканини тарғиб-ташвиқ қилиш, ҳаётга катта умид билан кириб келаётган ёшларни зарарли одатлардан асраш, уларга ўз қобилият ва истеъдодларини рўёбга чиқаришлари учун зарур шартшароитлар яратиш, улар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ҳамда мақсадли тайёрлаш тизимини такомиллаштириш борасида муҳим долзарб вазифалар турганлиги” ни таъкидлагани бежиз эмас. Қолаверса, жамиятни ижтимоийлаштириш, илм-маърифат ривожлантириш, ёшларни соғломлаштиришда жисмоний тарбия ва спорт мураббийлари шахсининг ижтимоийлашуви

муҳим ўрин тутди. Зеро, ёшларнинг шахс бўлиб шаклланиши, уларнинг жамият ахлоқий-ҳуқуқий меъёрларни эгаллашида илм-маърифатнинг ўрни бекиёсдир. Бу ўринда ёшларнинг илмга бўлган муносабатини ижобийлаштириш, ўз соғлиги ҳақида қайғуриш, саломатлигини муҳофаза қилишга ўргатиш муҳим ижтимоий-педагогик аҳамият касб этади. Дарҳақиқат, “Соғлом танда соғлом ақл” деб бежиз айтилмаган. Мунтазам жисмоний тарбия машқлари билан шуғулланиш саломатликни асрайди ва таъминлайди, фаолият қобилятини юксалтиради, соғлом турмуш тарзига эҳтиёжини ўстиради. Бу эса интеллектуал салоҳият, мустаҳкам соғлиқ ва ижтимоий фаоллик демакдир. Шунинг учун, жисмоний тарбия ўқитувчилари ва спорт мураббийларини тайёрлаш, уларни касбий малакалари ҳамда маҳоратини ошириш мамлакат ислохотлари олдида турган, айниқса педагогика - психология фани олдида турган муҳим вазифа ҳисобланади.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон Республикасини 2017-2021 йилларда янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги Фармони.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 2017 йил 3-июндаги ПҚ-3031-сонли Қарори.
3. Д.И.Курбанов., Ш.Д.Абдуллаев. Методологические подходы к изучению правил физической активности женского спорта. Наусква 2019. 88 бет

“Спортда ва ёш авлод жисмоний тарбиясида инновацион технологиялар”

<p>Шўба номи (биттасини қолдириб, қолганларини ўчириш лозим)</p>	<p>4-шўба: Адаптив жисмоний маданият ва спорт.</p>	
<p>Тезис номи Маъруза тезислари мавзуси имкон қадар қисқа ва лўнда кўринишда шакллантирилган бўлиб, тезисларда тадқиқот йўналишини аниқ ифода этиши лозим. У ўзбек, рус ҳамда инглиз тилларида тақдим этилиши керак.</p>	<p style="text-align: center;">Ўзбек/Рус тили</p> <p>ХОТИН-ҚИЗЛАРНИ СОҒЛОМЛАШТИРИШДА ВА УЛАРНИ РУХИЙ ТАЙЁРЛАШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЎҚИТУВЧИСИНИНГ РОЛИ. РОЛЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ПОДГОТОВКЕ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ПСИХИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ</p>	<p style="text-align: center;">Инглиз тили</p> <p style="text-align: center;">THE ROLE OF THE PHYSICAL EDUCATION TEACHER IN WOMEN'S HEALTH AND MENTAL EDUCATION</p>
<p>Муаллифнинг Ф.И.Ш. лавозими, ташкилот номи/шўба қисмда муаллифнинг исми-шарифи (отасининг исми билан), иш жойи ва лавозими, илмий даражаси ва унвони, электрон почта манзили, телефон рақами қисқартирилган шаклда киритилади. Ўзбек, рус ва инглиз тилида ёзилади</p>	<p>Нематов Соҳиб Тешаевич, ўқитувчи, Бухоро давлат университети Нематов Соҳиб Тешаевич, преподаватель, Бухарский государственный университет</p>	<p><i>Bukhara State University, Bukhara, Uzbekistan</i> Nematov Sohob Teshaeovich</p>
<p>Муаллифнинг контаклари: эл.почта, мобил телефон(шарт)</p>	<p style="text-align: center;">soxibnematov63@mail.ru</p>	<p style="text-align: center;">soxibnematov63@mail.ru</p>
<p>Ҳаммуаллиф Ф.И.Ш. : лавозими, ташкилот номи (2 та ҳаммуаллифга ҳақ берилмади). Ўзбек, рус ва инглиз тилида ёзилади</p>		
<p>Калит сўзлар: калит сўзлар (4-8 тагача) тезис мазмуни ва мақсадини энг қисқа мазмунда очиб берувчи калит сўзлар ҳисобланади. Калит сўзларнинг ҳар бири асосий матн таркибидан ўртача 3-4 марта такрорланиши тавсия этилади.Ўзбек, рус ва инглиз тилида ёзилади</p>	<p>Калит сўзлар: жисмоний тайёргарлик, саломатликни яхшилаш, индивидуаллик, шахсият, жисмоний тарбия, педагогика. Ключевые слова: Физическое закаливание, оздоровление, интеллектуал, индивидуум, личность, физическое воспитание, педагогика</p>	<p>Key words: physical training, health improvement, individuality, personality, physical education, pedagogy</p>
<p>Тезислар мазмунлари аннотацияси: Маъруза тезисларининг қисқача аннотацияси 3-6 қатордан иборат бўлиши керак. Унда тадқиқот муаммоси, унинг долзарблиги, тадқиқот натижалари, тезислар мазмунларининг тўла мазмунидан келиб чиққан ҳолда муаллифнинг илмий ва амалий ҳиссасининг қисқача баёни ёритилади.Ўзбек, рус ва инглиз тилида ёзилади</p>	<p>Аннотация: Мазкур мақола жисмоний тарбиянинг инсон саломатлигига айнаётган аёллар соғлигида тутган ўрни бекиёс эканлиги ҳамда улар билан олиб бориладиган тадбир хусусида сўз боради. Аннотация: В статье обсуждается уникальная роль физического воспитания в здоровье человека, особенно здоровья женщин, а также мероприятия, проводимые с ним</p>	<p>Annotation This article discusses the unique role of physical education in human health, especially in women's health, as well as the activities carried out with them</p>
<p>Тезислар мазмунлариматни: матн “Times New Roman” шрифтида, 14 кегелда бўлиб, қаторлар оралиқлари масофаси 1,5 интервалда бўлиши лозим. Маъруза матни саҳифасининг барча (ўнг, чап, юқори ва қуйи) томонидан 2 сантиметрдан иборат масофа қолдирилади. Тезис мазмунларининг ҳажми 5 бетдан кам бўлмаслиги ҳамда фойдаланилган адабиётлар сони камида 3 манбадан иборат бўлиши лозим. Конференция мавзусига мос келмаган тезис мазмунлари нашр этилмайди ва муаллифга ҳам қайтарилмайди.</p>		
<p>Фойдаланилган адабиётлар рўйхати: ушбу қисмда тадқиқотда фойдаланилган барча адабиётларнинг рўйхати [1], [2] ёки [3] кетма-кетлигида: муаллифлар исми-шарифи, китоб номи, нашр манзили ва нашриёт номи, йили, бетлари кўрсатилиши керак.</p>		