

XOTIN-QIZLAR O'RTASIDA JISMONIY TARBIYANI RIVOJLANTIRISH**Jakbarova Durdona Abdusamad qizi**

Farg'ona Davlat universiteti Sport faoliyati fakulteti o'qituvchisi.

Rustamova Maftuna

Farg'ona Davlat universiteti Sport faoliyati fakulteti

1-kurs 08-24 guruh stol tennisi yo'nalishi talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15559448>

Annotatsiya. Mazkur maqolada xotin-qizlar o'rtasida jismoniy tarbiyani rivojlantirishning dolzarb jihatlari, nazariy asoslari va amaliy yondashuvlari yoritilgan. Ayollar sog'lig'ini mustahkamlashda jismoniy mashg'ulotlarning o'rni, ularning psixofiziologik holatiga ijobiy ta'siri, sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi roli keng tahlil etilgan. Shuningdek, yoshga oid xususiyatlarga mos jismoniy mashqlar turlari, ijtimoiy stereotiplarning ta'siri, sport madaniyatini ommalashtirish yo'llari va davlat siyosati doirasidagi chora-tadbirlar ko'rib chiqilgan. Maqola xotin-qizlarning jismoniy faolligini oshirish, ularni sog'lom hayotga jalb etish va sog'lom jamiyatni shakllantirish yo'lida foydali metodik manba bo'lib xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: xotin-qizlar, jismoniy tarbiya, sog'lom turmush tarzi, sport mashqlari, ayollar salomatligi, psixologik barqarorlik, ijtimoiy stereotiplar, sog'lom jamiyat, yoshga mos mashqlar, jismoniy faollik.

XXI asrda sog'lom va jismonan yetuk jamiyatni shakllantirishda ayollarning o'rni beqiyosdir. Ayol salomatligi – oila salomatligi, xalq salomatligi deganidir. Shu sababli, xotin-qizlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish madaniyatini shakllantirish, ularni muntazam jismoniy faollikka jalb etish dolzarb masala bo'lib qolmoqda.

Jismoniy tarbiya nafaqat salomatlikni mustahkamlash, balki insonda mehnatsevarlik, irodalilik, o'ziga ishonch, tashabbuskorlik kabi fazilatlarini rivojlantirish vositasidir. Ayniqsa, xotin-qizlarda bu sifatlar ularning ijtimoiy faolligini oshirish, mehnat unumdorligini ko'tarish va oilaviy farovonlikka erishishda katta rol o'ynaydi.

Bugungi kunda davlat siyosatining muhim yo'nalishlaridan biri – bu ayollar salomatligini muhofaza qilish, sog'lom turmush tarzini ommalashtirish va sport harakati orqali jismoniy rivojlanishga sharoit yaratishdir. Ushbu maqolada xotin-qizlar o'rtasida jismoniy tarbiyani rivojlantirishning dolzarbligi, usullari, mavjud muammolari va ularni bartaraf etish yo'llari ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan yoritiladi.

Jamiyatda sog'lom turmush tarzining targ'ib qilinishi ayollar faolligiga bevosita bog'liq.

Chunki ayol – bu avvalo ona, tarbiyachi va jamiyatning harakatlantiruvchi kuchi sifatida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Ayolning jismoniy va ruhiy salomatligi nafaqat oilaning, balki jamiyatning umumiy farovonligiga ta'sir ko'rsatadi.

Xotin-qizlarning jismoniy tarbiyada faol ishtirok etishi orqali:

ularning sog'lig'i mustahkamlanadi;

ruhiy holati barqarorlashadi;

stressga chidamlilik ortadi;

o'ziga bo'lgan ishonch kuchayadi;

ijtimoiy faollik va o'zini namoyon qilish darajasi ortadi.

Jismoniy faollik bilan shug'ullanayotgan ayollar orasida depressiv holatlar, ortiqcha vazn, yurak-qon tomir kasalliklari, suyak-oyoq tizimi muammolari ancha kam uchraydi.

Ayniqsa, sport bilan shug'ullanuvchi ayollar mehnat samaradorligi yuqori bo'ladi, ular vaqtni to'g'ri taqsimlash, o'zini boshqarish va stressni bartaraf etish ko'nikmalariga ega bo'ladi.

Statistik ma'lumotlarga ko'ra, jismoniy faollikka ega bo'lgan ayollar o'z sog'lig'idan qoniqish darajasini yuqori baholaydi. Shu bilan birga, sport bilan muntazam shug'ullanuvchi ayollar orasida oilaviy muhit ham ancha barqaror bo'ladi.

Bugungi kunda O'zbekistonda ayollarning sportdagi faolligini oshirishga qaratilgan keng ko'lamli islohotlar amalga oshirilmoqda. Jumladan:

Ayollar sport musobaqalari soni ortmoqda (masalan, "Barkamol avlod", "Universiada", "Sog'lom ayol – sog'lom jamiyat" kabi dasturlar).

Ayollar uchun mo'ljallangan sport inshootlari qurilmoqda.

Tuman va shaharlarda "Ayollar sport klublari" faoliyati kengaymoqda.

Ayollar salomatligi bo'yicha maxsus sog'lomlashtirish markazlari ochilmoqda.

Bu islohotlar jamiyatda ayol shaxsiga bo'lgan e'tiborning oshayotganligini, xotin-qizlar salomatligini muhofaza qilish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri ekanligini tasdiqlaydi.

Jismoniy tarbiyaning ayol organizmiga ijobiy ta'siri, ayollar organizmi erkaklar organizmiga nisbatan ko'proq fiziologik, gormonal va psixologik o'zgarishlarga uchraydi. Shu sababli, ayollar sog'lig'ini saqlash va mustahkamlashda jismoniy tarbiya alohida ahamiyatga ega. Jismoniy mashqlar nafaqat tashqi ko'rinishni chiroyli qilish, balki ichki organlar faoliyatini me'yorlashtirish, ruhiy holatni barqarorlashtirish, salomatlikni mustahkamlashda muhim rol o'ynaydi.

Fiziologik ijobiy ta'sirlar

Yurak-qon tomir tizimi: sport bilan shug'ullanish qon aylanishini faollashtiradi, yurak mushaklari kuchayadi, gipertoniya va yurak kasalliklari xavfi kamayadi.

Nafas olish tizimi: jismoniy mashqlar o'pkalarning ventilyatsiya qobiliyatini oshiradi, nafas olish hajmi kengayadi, organizm kislorod bilan yaxshiroq ta'minlanadi.

Gormonlar muvozanati: mashqlar gormonal fonni me'yorda saqlaydi, ayniqsa ayollarda hayz siklining barqarorlashishiga va menopauza davridagi simptomlarni yengillashtirishga yordam beradi.

Mushak-skelet tizimi: suyak zichligini oshiradi, osteoporoz (ayniqsa, 40 yoshdan keyin)ning oldini oladi, holsizlik va yelkadagi og'riqlar kamayadi.

Psixologik va emotsional ta'sirlar

Sport bilan shug'ullangan ayollar orasida depressiya, xavotir va boshqa ruhiy holatlar kam uchraydi.

Jismoniy faollik miya faoliyatini faollashtirib, diqqat, xotira va irodaviy sifatlarni rivojlantiradi.

Jismoniy tarbiya orqali ayollar o'z tanasini yaxshi ko'rishadi, bu esa o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi.

Ayollar salomatligiga ixtisoslashgan mashg'ulotlar

Pilates va yoga ayollarning holatiga mos, kuchlanishsiz va nafis harakatlardan iborat bo'lib, sog'liqni saqlash va ruhiy osoyishtalikni ta'minlaydi.

Suvda bajariladigan mashqlar (aqua fitness) ayollar uchun xavfsiz bo'lib, bo'g'imlarga kam yuk tushuradi, homiladorlik davrida ham tavsiya etiladi.

Aerobika, raqs va boshqa ritmik mashqlar ayollarning umumiy jismoniy faolligini oshirib, salomatlikni mustahkamlashga xizmat qiladi.

Shunday qilib, jismoniy tarbiya ayollar hayotining har bir bosqichida muhim o‘rin egallaydi: o‘smirlikdan to nafaqaga chiqquncha, sog‘liqni saqlash, ish faoliyatini samarali tashkil etish va hayotdan mamnun bo‘lishda katta ahamiyat kasb etadi.

REFERENCES

1. Jo‘rayev, B. (2020). *Jismoniy tarbiya va sog‘lom turmush tarzi asoslari*. Toshkent: “Fan va texnologiya”.
2. Nurmatova, Z. M. (2021). *Ayollar salomatligi va jismoniy tarbiya*. Samarqand: SamDU nashriyoti.
3. Karimova, M. (2019). *Ayollar sporti va sog‘lom hayot falsafasi*. Buxoro: Ilm ziyo.
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 8-martdagi PQ-5010-son qarori: “Xotin-qizlarning salomatligini mustahkamlash va ularning sport bilan shug‘ullanishini rag‘batlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”.
5. Кулиев, Ш. Ш. (2018). *Физическое воспитание женщин: теория и методика*. Ташкент: Университет.