



BUGUNGI KUNDA AYOLLAR O'RTASIDA SOG'LOMLASHTIRUVCHI JISMONIY TARBIYA

G'afforova Mehriyo G'ayrat qizi

Buxoro shahar 12 IDUM o'qtuvchi

***Annotatsiya:** Bugungi kunda ayollar o'rtasida sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya dunyoda o'rta yoshdagi ayollarning funksional holatini e'tiborga olgan holda ularning moslashish holatini individual diagnostika qilish asosida optimal jismoniy yuklamani tanlashga bo'lgan innovatsion yondashuvlarni izlab topish, ularning jismoniy sifatlarini rivojlantirish yuzasidan ilmiy tadqiqotlar o'tkazilmoqda. O'rta yoshli ayollarda sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarni tashkil etishning o'ziga xos xususiyatlarini tadqiq qilish yuzasidan ilmiy izlanishlar o'tkazilgan. 35-45 yoshli ayollar bilan o'tkaziladigan mashg'ulot yuklamasining katta ko'lami va gipodinamiya moslashish jarayonlarining zo'riqishi va aholining turli qatlamlari, jumladan ayollarning salomatligining yomonlashishiga ta'sir etish sabablari aniqlash va tahlil qilish maqsad qilib olingan.*

***Kalit so'zlar:** Ayollar, individual, diagnostika, sog'lomlashtiruvchi, jismoniy tarbiya.*

Jahonda o'rta yoshli ayollarning sog'lig'ini mustahkamlash, ularning funksional, jismoniy holatini yaxshilash yuzasidan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyati sohasi mutaxassisleri tomonidan ilmiy izlanishlar o'tkazilgan. Hayot sur'atining tezlashishi, oddiy stereotiplarning o'zgarishi, inson faoliyati jarayonidagi psixoemotsional yuklamalarning o'sishi - buning hammasi harakat faolligi yetishmasligi zahirida kechishi sababli mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirishga va mashg'ulot jarayonini boshqarish usullarini takomillashtirishga bo'lgan yangicha yondashuvlarni izlab topishni taqozo etadi.

Dunyoda o'rta yoshdagi ayollarning funksional holatini e'tiborga olgan holda ularning moslashish holatini individual diagnostika qilish asosida optimal jismoniy yuklamani tanlashga bo'lgan innovatsion yondashuvlarni izlab topish, ularning jismoniy sifatlarini rivojlantirish yuzasidan ilmiy tadqiqotlar o'tkazilmoqda. O'rta yoshli ayollarda sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarni tashkil etishning o'ziga xos xususiyatlarini tadqiq qilish yuzasidan ilmiy izlanishlar o'tkazilgan. 35-45 yoshli ayollar bilan o'tkaziladigan mashg'ulot yuklamasining katta ko'lami va gipodinamiya moslashish jarayonlarining zo'riqishi va aholining turli qatlamlari, jumladan ayollarning salomatligining yomonlashishiga ta'sir etish sabablari aniqlangan. Jismoniy yuklamalarni insonlar organizmning moslashuvchan zaxirasiga mos ravishda tabaqalashtirish, o'rta yoshli ayollarni jismoniy rivojlantirish sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va sportning eng muhim muammolaridan biridir.

Bugungi kunda Respublikamizda xotin-qizlar sportini ommaviylashtirish va rivojlantirishga, ularning sog'lig'ini mustahkamlashga bo'lgan e'tibor kundan-kunga ortib bormoqda. "Aholini ijtimoiy himoya qilish va sog'liqni saqlash tizimini takomillashtirish, ayollarning ijtimoiy-siyosiy faolligini oshirish ustuvor yo'nalishlardan



biri sifatida belgilandi”¹. O’rta yoshdagi ayollar sog’lig’ini jismoniy tarbiya va sport vositalari yordamida mustahkamlashga alohida e’tibor qaratilmoqda. Shaxsning jismoniy va ma’naviy barkamollashuvi omili sifatida qaraladi. Aholining jismoniy va ma’naviy salomatligining shiddatli taraqqiyotini davlatimizning hozirgi va kelgusi avlodlari madaniyati hamda hayot faoliyatini oshirishning birinchi darajali ahamiyatga ega omili, davlatimizning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi faoliyati samaradorligi mezoni sifatida qarash mumkin.

Ayol go’zalligi tushunchasini qaddi-qomatning tuzilishi, harakatlarning jozibadorligi, ifodali imo-ishoralar, yengil qadam tashlashlar, go’zal, mag’rur qaddi-qomat, chiroyli yurish-turish bilan bog’laymiz. Noto’g’ri qaddi-qomat, beo’xshov harakatlar, osilib qolgan qomat ayollar tashqi ko’rinishining xunuk qirralari sanaladi. Insonning zamonaviy hayoti – ish, turmush, dam olish – avtomatlashtirilgan bo’lib, bu insonni jismoniy harakatlardan ozod qiladi. Bu, albatta, hayotimizni yengillashtiradi, lekin harakatlanish, o’z mushak kuchini namoyon qilish imkoniyati kamayganda ortiqcha vazn to’plash, vaqtdan oldin qarish va turli xil kasalliklarning paydo bo’lishi bilan ifodalanadi. Faqatgina jismoniy mashqlargina bunday holatdan insonlarni qutqarishi mumkinligini bir qator olimlar o’z ishlarida ko’rsatib o’tishgan.

Bugungi jamiyatda jismoniy tarbiya va sport faoliyati har bir inson madaniyatining ajralmas qismi bo’lishi lozim. Har qanday foliyat turini – tibbiyot va biologiya, pedagogika va ishlab chiqarish, turmushimiz hamda o’qishimizni jismoniy mashqlarsiz tasavvur qilib bo’lmaydi. Zamonaviy insonlarning jismoniy tarbiyasiz kunlik turmush tarzini tasavvur qilish qiyin, ayniqsa, ayollar uchun buning ahamiyati katta bo’lib, ularning organizmi funksiyalarini takomillashtirishda asosiy omillardan sanaladi. Jismoniy mashqlar yordamida, haykaltarosh o’ymakorligidek, qaddi-qomat “sayqallanadi”, harakatlarning jozibadorligi takomillashadi va tana tuzilishi o’zgaradi, zaxira kuchlar hosil bo’ladi.

Sog’lom turmush tarzi deb insonlarning kundalik hayotini biologik va ijtimoiy qonunlar asosida tashkil etish va salomatligini mustahkamlashga qaratilgan kunlik hayotiy turmush tarziga aytiladi. Faol harakat bilan bog’liq hayot kechirish, chiniqish, sog’lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va sport bilan shug’ullanish sog’lom turmush tarzining asosiy omillaridan biriga aylanmoqda. Uning asosiy maqsadi insonlar organizmini har tomonlama rivojlantirish, uni turli xil jismoniy va aqliy yuklamalardan toliqqandan so’ng tiklash, sog’liq va ayollik jozibasini, ijobiy emotsional holatni saqlab kolishdan iborat deb hisoblaydilar .

¹ Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.Мирзиёевнинг 2018 йил 2 февралдаги “Хотин-кизларни қўллаб-қувватлаш ва оила институтини мустаҳкамлаш соҳасидаги фаолиятни тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5325-сонли Фармони lex.uz



Go‘zallik va sog‘liq bir-biri bilan o‘zaro bog‘liq. Hatto keksa yoshda ham go‘zal va sog‘lom bo‘lish mumkin. Ko‘pchilik olimlar aksariyat ayollarda go‘zallik yoshlik chog‘ida o‘tib ketishi hamda ularning sog‘lig‘i yaxshi emasligi haqida o‘z xulosalarini bildirishgan Olimlarning fikricha, qarishning biologik jarayonlari, albatta, muqarrardir. Biroq sog‘lom turmush tarzining (STT) ko‘pgina omillari inson nazorati ostida bo‘ladi, u ularni boshqara olishi kerak, bu qarish jarayoni tezligiga hamda xususiyatiga ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Vaqtni to‘xtatishga hali qodir bo‘lmasakda, biroq go‘zal va sog‘lom bo‘lib qolish – bu ko‘p jihatdan o‘zimizga bog‘liq ekanligini ta’kidlashgan.

Ma’lumki, sog‘lom turmush tarzi insonlarning salomatlik holatida muhim ahamiyatga ega. Harakat faolligi uning tarkibiy qismlaridan biridir. Kamharakatlilik (gipodinamiya) semirishga olib keladi. Semirishdan asab to‘qimalari, ichki organlar jabrlanadi. Buning hammasi organizmning funksional buzilishlariga olib keladi.

Gipodinamiya – bu harakat faolligi asosida organizmda yuzaga keladigan salbiy morfo-funksional o‘zgarishlar majmuasi (mushaklarning faoliyat qobiliyatini yo‘qotishi bilan bog‘liq o‘zgarishlar, yurak – qon tomir tizimining chiniqmaganligi, suyaklarning minerallar bilan to‘yinmasligi va boshqalar) hisoblanadi .

Insonlarda uchraydigan ko‘pgina kasalliklar ona qornidayoq paydo bo‘la boshlaydi. Sog‘lom ayol sog‘lom farzand deganidir. Homilador ayolning funksional holatini yaxshilash uchun butun homiladorlik davri davomida va tug‘ruqdan keyin jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanish zarur. Homilador ayolda diafragmaning yuqori holati kuzatiladi va shunga bog‘liq holda ko‘krak qafasi ekskursiyasi kamroq, bu o‘pka ventelatsiyasini kamaytiradi. Jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish oksidlanish jarayonlarining kuchayishiga, kislorod iste’mol qilinishining ortishiga yordam beradi. Jismoniy mashqlar bajarish modda almashinuvi jarayonini yaxshilaydi, bu esa umumiy holatga ijobiy ta’sir qiladi .

Xorijiy mamlakatlarda jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanuvchilar soni to‘g‘risidagi ko‘p sonli ma’lumotlarni tahlil qilish natijasi shuni ko‘rsatadiki, ularning uchdan bir qismini ayollar tashkil qilar ekan.

Bunda to‘sqinlik qiluvchi omillar – millatimiz tarixiy va diniy qarashlari, shuningdek, milliy qadriyatlar, qolaversa, ko‘pgina davlatlarda mavjud bo‘lgan urf-odatlaridir. Ayollarning jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishdan bosh tortishlari sabablaridan biri ularning sport tushunchasini yetarlicha to‘g‘ri anglab yetmaganliklaridadir. Ular sportni tajovuzkor, erkaklar faoliyati sifatida tushunadilar. Ayollar sport bilan shug‘ullanish ularni ayollik jozibasidan mahrum qiladi deb xavotirga tushadilar.



Shuningdek, sabablar orasida ijtimoiy va moddiy holat, onalik, vaqt tanqisligi, kasalliklar, uy yoki ishxona yaqinida sport majmualarining yoʻqligi, abonement narxining qimmatligi, motivlarning yoʻqligini ajratib koʻrsatish mumkin.

Ayollarni jismoniy tarbiya va sport mashgʻulotlariga jalb etish masalalarini hal etishda maktab yoshidagi qizlarning oʻz salomatligi, sogʻlom turmush tarzida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati masalalariga boʻlgan munosabatlarini oʻzgartirishdan boshlash kerak .

Hozirda sogʻlom turmush tarzi (STT) ayollar uchun boʻsh vaqtni oʻtkazishning ajralmas qismiga aylanib bormoqda, jismoniy faollik sohasiga yangi texnologiyalar kirib bormoqda, guruhli, individual, mustaqil mashgʻulotlar oʻtkazilmoqda. Oilaviy sportga katta eʼtibor qaratilmoqda, ayollarning ehtiyojlariga toʻla javob beradigan jismoniy faollikning turli xil turlari ommalashmoqda va ayollar orasida keng tarqalmoqda .Jismoniy tarbiya va sport ayollarning sogʻlom turmush tarzida (STT) oʻz oʻrnini topishi uchun ularning sogʻligʻini saqlash va kasalliklarni oldini olishdagi ahamiyatini tushunish, yaxshi ijtimoiy – iqtisodiy shart-sharoitlar kerak boʻladi. Biroq eng asosiysi ayollarning oʻzlarining jismoniy tarbiya va sport mashgʻulotlariga boʻlgan ijobiy munosabatlaridadir. Agar ular shuni tushunsalar, yaʼni bu mashgʻulotlar sogʻliq, hordiq chiqarish, zavq olish, mashgʻulotlardan xursand boʻlish, oʻz “men”idan qoniqish hosil qilish uchun kerak ekanligini anglab yetsalar, ijobiy natijalarga erishishlari mumkin.

Sogʻlomlashtiruvchi jismoniy tarbiyaning samarali vositalaridan biri sifatida aerobika mashgʻulotlari tan olingan .

Sogʻlomlashtiruvchi aerobikaning xususiyati shundaki, u asta-sekin oshib boruvchi yuklama yordamida organizmning barcha fiziologik tizimlariga majmuaviy taʼsir qiladi. Mushak faoliyatiishi hajmi va shiddatining bir tekis oshib borishi harakat faoliyatining son tavsiflari koʻrsatkichlari asta-sekin oshib borishini, fiziologik va harakat funksiyalarining muvofiqligini taʼminlaydi.

Sogʻlomlashtiruvchi jismoniy tarbiya uslubiyati shunday tuzib chiqilishi kerakki, birinchi navbatda, u eng koʻp tarqalgan kasalliklarni oldini olishi kerak. Mana shuning uchun yangi sogʻlomlashtirish dasturlarini ishlab chiqishda aholi salomatligining holatini tahlil qilish ham juda muhim hisoblanadi.

Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti (JSST) maʼlumotlariga koʻra, iqtisodiy rivojlangan mamlakatlarda (iqtisodiy oʻtish davridagi mamlakatlarni inobatga olgan holda) insonlar oʻlimining asosiy sababi yurak-qon tomir kasalliklari hisoblanadi (45,6%). Yurak-qon tomir kasalliklarining asosiy sababi semizlikdir. Ikkinchi oʻrinda onkologik kasalliklar turadi (21,0%). Shu boisdan dunyoda umumiy tendensiya mavjud boʻlib, onkologik kasalliklarning foiz boʻyicha oʻsishi kuzatilmoqda, saraton kasalligi



bilan og‘riganlarning umumiy soni yaqin 25 yil ichida ikki martaga ko‘paydi. Uchinchi o‘rinda esa nafas olish tizimi kasalliklari (8,1%) turadi.

Bundan tashqari, o‘limga olib kelmaydigan kasalliklar mavjud, ammo ular juda ko‘p tarqalgan bo‘lib, inson organizmini turli og‘riqlar bilan azoblashi hamda nogironlikka olib kelishi ham mumkin. Bu, birinchi navbatda, revmatoid artrit kasalliklariga taalluqlidir. Hozirda dunyoda bu kasallik bilan 160 millionga yaqin kishilar aziyat chekmoqdalar. Ikkinchi o‘rinda diabet (modda almashinuvining buzilishi natijasida yuzaga keladigan va siydikning ko‘payishi bilan kechadigan kasalliklar) kasalligi turadi. Ammo ushbu kasalliklar bilan og‘rigan bemorlarning soni kundankunga oshib bormoqda va 2025-yilga kelib ularning soni 300 mln ga yetishi kuzatilmoqda. Bunday kasalliklarning ko‘payishi bo‘yicha bashoratlar onkologik kasalliklarning oshib borayotganligini ko‘rsatmoqda.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.Мирзиёевнинг 2018 йил 2 февралдаги “Хотин-қизларни қўллаб-қувватлаш ва оила институтини мустаҳкамлаш соҳасидаги фаолиятни тубдан такомиллаштириш чоратadbirlari тўғрисида”ги ПФ-5325-сонли Фармони lex.uz
2. **Саитов Р.М.,** Лисицкая **Т.С.** Функционально-круговая тренировка в оздоровительном фитнесе // ТиПФК ж. – №2. – М., 2013.-С.52-55.
3. Сайкина Е.Г. Фитбол- аэробика и классификация ее упражнений = Fitball Aerobics and Classification of its Exercises // Теория и практика физической культуры, №7. – М., 2004. – С.43-46.
4. Сафарова Д.Д. Практикум по спортивной морфологии. – Т., 2004. – 144 с.