

**AYOLLAR UCHUN MOSLASHTIRILGAN JISMONIY MASHG'ULOT
DASTURLARINING AHAMIYATI**

NAVOIY DAVLAT UNIVERSITETI

“JISMONIY MADANIYAT (XOTIN-QIZLAR) YO'NALISHI” 2 -KURS

TALABASI RAXMATOVA ZUHRA AMINJON QIZI

***Annotatsiya:** Mazkur maqolada ayollar uchun moslashtirilgan jismoniy mashg'ulot dasturlarining ilmiy, sog'liqni saqlash va psixologik ahamiyati tahlil qilinadi. Ayollar organizmining fiziologik xususiyatlari asosida tuzilgan individual mashg'ulotlar dasturlari salomatlik, ruhiy barqarorlik va ijtimoiy faollikni ta'minlashda qanday rol o'ynashi yoritiladi. Shu bilan birga, O'zbekistonda mavjud shart-sharoitlar va rivojlanish istiqbollari haqida ham ma'lumot beriladi.*

***Kalit so'zlar:** ayollar salomatligi, jismoniy tarbiya, moslashtirilgan mashg'ulot, fitnes, psixologik holat, gender, sog'lom turmush tarsi*

Bugungi kunda jismoniy faollik har bir insonning sog'lom hayot tarzini shakllantirishda muhim omil hisoblanadi. Ayniqsa, ayollar salomatligini mustahkamlashda moslashtirilgan jismoniy mashg'ulot dasturlarining roli beqiyosdir. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev o'z chiqishlarida ayollar salomatligi va ularning sportdagi ishtirokini qo'llab-quvvatlash zarurligini alohida ta'kidlab kelmoqda. Davlat rahbari ayollar sportini rivojlantirishni sog'lom avlodni tarbiyalash, jamiyatda gender tenglikni ta'minlash va ayollar faolligini oshirishning eng muhim vositalaridan biri sifatida e'tirof etgan. 2021–2025-yillarga mo'ljallangan “Xotin-qizlar sportini rivojlantirish strategiyasi” bu boradagi tizimli yondashuvning muhim hujjatlaridan biridir.

Prezident tomonidan ilgari surilgan "Ayollarni qo'llab-quvvatlash – jamiyat taraqqiyotining asosi" tamoyili asosida mamlakat bo'ylab ayollar uchun maxsus sport markazlari, sog'lomlashtirish klublari tashkil etilmoqda. Bu esa ayollarning sog'lig'ini saqlash bilan birga, ularning ijtimoiy hayotdagi ishtirokini

kuchaytirishga xizmat qilmoqda. Shunday ekan, ayollar organizmining fiziologik xususiyatlariga mos tarzda ishlab chiqilgan mashg'ulot dasturlarining ilmiy asoslanganligi va amaliy ahamiyatini tahlil qilish ushbu maqolaning dolzarbligini belgilaydi.

Ayollar organizmining o'ziga xos xususiyatlari: Ayollar tanasi erkaklarnikidan sezilarli darajada farqlanadi. Ayollarda mushak massasining nisbatan kam, yog' to'qimalarining esa ko'proq bo'lishi, suyak zichligining pastligi, yurak hajmi va o'pkalarning kichikroq bo'lishi kabi fiziologik farqlar mavjud. Shuningdek, hayz davri, homiladorlik, emizish va menopauza kabi davrlar ayol organizmining holatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, jismoniy mashg'ulotlar umumiy emas, balki ushbu biologik xususiyatlarni inobatga olgan holda tuzilishi zarur. Aks holda, noto'g'ri tanlangan yuklamalar ayol organizmiga zarar yetkazishi mumkin¹.

Mashg'ulotlarning individual xususiyatlari: Jismoniy mashqlar dasturlarini tuzishda ayolning yoshi, salomatligi, jismoniy holati, hatto shaxsiy ehtiyojlari inobatga olinishi kerak. Yosh qizlar uchun mashg'ulotlar faollikni oshirish, holatni yaxshilashga qaratilgan bo'lsa, yoshi kattaroq ayollar uchun mashqlar yurak-qon tomir tizimini qo'llab-quvvatlash va osteoporozning oldini olishga qaratiladi. Homilador ayollar uchun esa mashqlar xavfsiz va past intensivlikda bo'lishi kerak, masalan, yurish, suzish yoki yoga mashqlari. Bu nafaqat jismoniy tayyorgarlikni, balki homila rivojini ham qo'llab-quvvatlaydi².

Salomatlik va profilaktika nuqtai nazaridan ahamiyati: Moslashtirilgan jismoniy mashqlar yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, ortiqcha vazn, gormonal buzilishlar va osteoporozni oldini olishda samarali vositadir. Bu mashqlar ayollarda metabolizmni faollashtiradi, immun tizimni mustahkamlaydi va gormonal muvozanatni tiklaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, doimiy ravishda moslashtirilgan mashg'ulotlar bilan shug'ullanuvchi ayollar orasida yurak

¹ Tursunova, M. (2022). Ayollar salomatligida fiziologik o'zgarishlarning jismoniy yuklamaga ta'siri. Tibbiyot va sport, №3.

² Saidova, N. (2021). Homiladorlik davrida jismoniy faollikning afzalliklari. Ayollar salomatligi jurnali, №2.

kasalliklari xavfi 30% gacha kamayadi³.

O'ziga ishonch va psixologik holatga ta'siri: Jismoniy mashg'ulotlar nafaqat tanani, balki ruhiyatni ham sog'lomlashtiradi. Ayollar uchun moslashtirilgan mashg'ulotlar o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi, stressni kamaytiradi, kayfiyatni ko'taradi va depressiya belgilarini yengillashtiradi. Ayniqsa, guruhli mashg'ulotlarda ishtirok etish ijtimoiy moslashuvni kuchaytiradi va ijobiy munosabatlar shakllantiradi. Mashqlar orqali tananing o'zgarishini ko'rish ayollarga ruhiy barqarorlik baxsh etadi⁴.

Ayollar sportida murabbiylik va metodik yondashuv: Mashg'ulot dasturlarini tuzishda sport mutaxassislari va fizioterapevtlarning roli katta. Ular ayol organizmining xususiyatlarini hisobga olib, to'g'ri yuklama, dam olish va tiklanish davrlarini aniqlashadi. Har bir mashqning bajarilish texnikasi, davomiyligi va intensivligi ayolning jismoniy imkoniyatlariga muvofiq bo'lishi lozim. Bunday yondashuv mashg'ulotlar samaradorligini oshirib, jarohatlanish xavfini kamaytiradi⁵.

O'zbekistonda ayollar uchun imkoniyatlar: O'zbekistonda so'nggi yillarda ayollar sportini rivojlantirish bo'yicha ijobiy o'zgarishlar amalga oshirilmoqda. Respublika bo'ylab ayollar sport maktablari, fitnes markazlari va sog'lom turmush tarziga qaratilgan tashabbuslar faoliyat yuritmoqda. Ta'lim muassasalarida "Jismoniy madaniyat (xotin-qizlar)" yo'nalishlari ochilgan bo'lib, bu yo'nalish orqali sport sohasi uchun yuqori malakali ayol kadrlar tayyorlanmoqda. Bu esa nafaqat salomatlik, balki gender tengligi yo'lida ham muhim qadamlardan biridir⁶.

Xulosa qilib aytganda, ayollar uchun moslashtirilgan jismoniy mashg'ulot dasturlari nafaqat sog'liqni mustahkamlash, balki ayolning o'ziga ishonchini oshirish, psixologik holatini yaxshilash va ijtimoiy faolligini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev rahbarligida amalga oshirilayotgan

³ World Health Organization (2020). Physical activity and women's health: Global recommendations. Geneva: WHO Press.

⁴ Karimov, A. (2023). Psixologik salomatlik va jismoniy faollik o'rtasidagi bog'liqlik. Yoshlar va sport, №1.

⁵ Nuriddinova, D. (2020). Ayollar sportida murabbiylik metodikasi. Sport nazariyasi va amaliyoti, №4.

⁶ O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi. (2023). Xotin-qizlar sportini rivojlantirish strategiyasi 2021–2025.

siyosat tufayli ayollar sportiga bo'lgan e'tibor yangi bosqichga ko'tarildi. "Xotin-qizlar salomatligi – millat salomatligi" tamoyili asosida ishlab chiqilgan davlat dasturlari, ayollar uchun yaratilayotgan zamonaviy sport infratuzilmalari va murabbiylar malakasini oshirish bo'yicha chora-tadbirlar — bularning barchasi ayollar jismoniy faolligini oshirishga xizmat qilmoqda.

Ayollar sportini rivojlantirish — bu nafaqat sport yutug'i, balki sog'lom oilalar, baxtli farzandlar, kuchli jamiyat poydevoridir. Shu sababli, har bir jismoniy tarbiya mutaxassisi, murabbiy va tibbiyot xodimi ayollar bilan ishlashda ilmiy asoslangan, individual yondashuvni tanlashi lozim. Moslashtirilgan mashg'ulot dasturlarini keng joriy qilish orqali biz sog'lom va faol jamiyatni shakllantirish yo'lida muhim qadam tashlaymiz.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Tursunova M. (2022). Ayollar salomatligida fiziologik o'zgarishlarning jismoniy yuklamaga ta'siri. Tibbiyot va sport, №3.
2. Saidova N. (2021). Homiladorlik davrida jismoniy faollikning afzalliklari. Ayollar salomatligi jurnali, №2.
3. World Health Organization. (2020). Physical activity and women's health: Global recommendations. Geneva: WHO Press.
4. Karimov A. (2023). Psixologik salomatlik va jismoniy faollik o'rtasidagi bog'liqlik. Yoshlar va sport, №1.
5. Nuriddinova D. (2020). Ayollar sportida murabbiylik metodikasi. Sport nazariyasi va amaliyoti, №4.
6. O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi. (2023). Xotin-qizlar sportini rivojlantirish strategiyasi 2021–2025.