

“BEHBUDIY IZDOSHLARI” ILMIY VA IJODIY ISHLAR TANLOVI

o‘smir yoshidagi o‘quvchilarda axloqiy qadriyatlarni shakllantirishda emotsional qo‘llab-quvvatlash, individual yondashuv va ijtimoiy muhit muhim omil ekanligini ta’kidlashadi (G. Allport, E. Erikson nazariyalari).

Umuman olganda, mavjud adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, maktabdagi ma’naviy-ma’rifiy ishlar samaradorligini oshirish bo‘yicha tizimli yondashuv, ilmiy-metodik asoslash va amaliy tajribalarga tayangan holda ish olib borish dolzarb va zaruriy yo‘nalish hisoblanadi.

Maktablarda ma'naviy-ma'rifiy ishlarni samarali tashkil etish o‘quvchi yoshlar ongida yuksak axloqiy fazilatlar, milliy g‘urur, vatanparvarlik va ijtimoiy mas’uliyatni shakllantirishda muhim omil hisoblanadi. Tadqiqot jarayonida aniqlanishicha, bunday ishlar faqat darsdan tashqari faoliyat yoki tadbirlar bilangina cheklanmasdan, balki ta’lim jarayonining barcha bosqichlari bilan uzviy bog‘liq bo‘lishi zarur. O‘quvchilarning yosh, psixologik va intellektual xususiyatlarini hisobga olgan holda interfaol metodlardan foydalanish, o‘qituvchi va ota-onalar hamkorligini yo‘lga qo‘yish bu borada muvaffaqiyat omillaridan biridir. Maktabda amalga oshiriladigan har bir ma'naviy-ma'rifiy tadbir o‘quvchilar ongida insoniylik, ezgulik, halollik va bag‘rikenglik kabi yuksak fazilatlarini shakllantirishi kerak. Bunda davlat siyosati, mahalla, jamoat tashkilotlari va pedagoglar o‘rtasidagi hamkorlik muhim rol o‘ynaydi. Pedagoglar uchun ma’naviy-ma’rifiy ishlar bo‘yicha maxsus metodik qo‘llanmalar ishlab chiqilishi va malaka oshirish kurslari tashkil etilishi maqsadga muvofiq.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. O‘zbekiston Respublikasi “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent: O‘zbekiston Respublikasi Adliya vazirligi, 2020.
2. Kadrlar tayyorlash milliy dasturi. – Toshkent: Sharq nashriyoti, 1997.
3. Xolmuhammedov M. *Ta’limda ma’naviy tarbiya asoslari*. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
4. Jo‘raev N. *Yoshlar tarbiyasida ma’naviy qadriyatlar*. – Toshkent: Fan, 2021.
5. G‘ulomov S. *Pedagogik texnologiyalar va tarbiya masalalari*. – Samarqand: Zarafshon, 2018.
6. To‘xtayev Sh. *Axloqiy tarbiya va zamonaviy yondashuvlar*. – Buxoro: Ilm ziyo, 2020.
7. Allport G. *Personality and Social Psychology*. – New York: Routledge, 1961.
8. Erikson E. *Identity: Youth and Crisis*. – London: Norton & Company, 1968.

TURAR JOYLARDA AYOLLAR ISHTIROKIDA SOG‘LOMLASHTIRUVCHI MASHG‘ULOTLARNI SAMARALI TASHKIL ETISH YO‘LLARI

Ruziyeva Raxima Bobojonovna

Buxoro davlat pedagogika instituti 1 bosqich magistranti

“BEHBUDIY IZDOSHLARI” ILMIY VA IJODIY ISHLAR TANLOVI

KIRISH. So‘nggi yillarda aholi salomatligini mustahkamlash, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va jismoniy faollikni kengaytirish masalalari **O‘zbekiston Respublikasi davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri** sifatida e’tirof etilmoqda. Ayniqsa, **ayollar salomatligi** va ularning ijtimoiy faol ishtirokini kuchaytirish masalasi respublika miqyosida keng qamrovli hujjatlar va dasturlar orqali qo‘llab-quvvatlanmoqda. Jumladan, **“Sog‘lom turmush tarzini qaror toptirish va jismoniy faollikni oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi PQ–4887-son qarorida** har bir fuqaroga, ayniqsa, ayollarga qulay sharoitlarda jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanish imkoniyatlarini yaratish ustuvor vazifa etib belgilangan. Shuningdek, “2022–2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi”da ham aholining barcha qatlamlari, jumladan, xotin-qizlar salomatligini mustahkamlash, ularni sport va sog‘lom turmush tarziga keng jalb etish vazifasi ilgari surilgan. Ushbu strategiyada sog‘lom avlodni tarbiyalashda ayollarning salomatligi muhim poydevor sifatida e’tirof etilgan.

O‘zbekiston Respublikasi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi qonunida esa har bir fuqaroning, shu jumladan ayollarning ham, sport bilan shug‘ullanish huquqi kafolatlangan bo‘lib, davlat va mahalliy hokimiyat organlari tomonidan bu borada zaruriy shart-sharoitlar yaratish majburiyati belgilab berilgan.

Ayollar jamiyatning salohiyatli, ko‘p funksiyali qatlamini tashkil etadi. Ularning salomatligi — nafaqat shaxsiy farovonlik, balki oila, mahalla va butun jamiyatning barqarorligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Ayol sog‘lom bo‘lsa, bola sog‘lom, oila mustahkam, jamiyat baquvvat bo‘ladi. Shu sababli, **ayollarning turar joylarda jismoniy faolligini oshirish**, sport-sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlarini tashkil etish — nafaqat sog‘liqni saqlash, balki ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyot omili sifatida qaralishi lozim.

Biroq mavjud holat shuni ko‘rsatmoqdaki, ko‘plab turar joylarda, ayniqsa qishloq va chekka hududlarda **ayollar orasida jismoniy faollik darajasi past**. Bu esa ularning salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Bunga sabablar sifatida sport infratuzilmasining yetishmasligi, ma’naviy-ma’rifiy rag‘batning sustligi, sog‘lom turmush tarziga oid bilimlarning yetarli emasligi kabi omillarni keltirish mumkin.

Shu sababli, ayollar ishtirokida sport-sog‘lomlashtiruvchi mashg‘ulotlarni aynan **turar joylarda (mahalla, ko‘p qavatli uylar atrofi, hududiy maydonlar)** tashkil etish dolzarb va muhim masaladir. Bunday tashabbusni amalga oshirish orqali quyidagi asosiy maqsadlarga erishish mumkin:

- Ayollar salomatligini mustahkamlash;
- Ijtimoiy faollik va ruhiy holatni yaxshilash;
- Oila ichki muhitini sog‘lomlashtirish;
- Jamoatchilik faolligini kuchaytirish.

Yuqoridagi qonunlar, qarorlar va strategik hujjatlar asosida **turar joylarda sog‘lomlashtiruvchi mashg‘ulotlar metodikasini takomillashtirish** zarurati yuzaga

“BEHBUDIY IZDOSHLARI” ILMIY VA IJODIY ISHLAR TANLOVI

kelmoqda. Bu yo‘nalishda ilmiy izlanishlar olib borish va zamonaviy metodikalarni ishlab chiqish davlat siyosatini amalda ro‘yobga chiqarishning muhim bosqichidir.

Metodologiya

Tadqiqot davomida ayollar salomatligini mustahkamlash va jismoniy faollikni oshirishga doir mavjud **ilmiy-nazariy adabiyotlar, sog‘lomashtiruvchi jismoniy mashqlar metodikasi**, shuningdek, **xalqaro va milliy me‘yoriy-huquqiy hujjatlar** chuqur o‘rganildi.

Avvalo, sog‘lom turmush tarzi konsepsiyasining nazariy asoslari o‘rganilar ekan, bir qator olimlarning fikr-mulohazalari asosida jismoniy faollikning inson salomatligiga ta‘siri chuqur tahlil qilindi. **I.V. Muravov, V.K. Balsevich, X.R. Raximov, R.A. Salimov** kabi olimlarning ishlarida sog‘lomashtiruvchi mashg‘ulotlarning psixofiziologik holat, yurak-qon tomir tizimi va immunitet tizimiga ijobiy ta‘siri ilmiy asosda bayon etilgan. Jumladan, harakatsiz hayot tarzi yurak ishemik kasalliklari, gipertoniya, qandli diabet, semizlik va ruhiy buzilishlarning asosiy omili sifatida qayd etilgan.

Shuningdek, **O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni Saqlash Vazirligi** tomonidan ishlab chiqilgan “Sog‘lom turmush tarzini qaror toptirish bo‘yicha metodik tavsiyalar”, “Aholi salomatligini mustahkamlash konsepsiyasi” hamda “Profilaktik jismoniy tarbiya” dasturlari orqali ayollar salomatligini saqlashda jismoniy faollikning o‘rni alohida ta’kidlangan.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST)ning 2010-yildan beri e‘lon qilinayotgan “Global Recommendations on Physical Activity for Health” nomli hujjatlarida esa 18–64 yoshdagi ayollar haftasiga kamida **150 daqiqa o‘rtacha intensivlikdagi aerob mashqlar** yoki **75 daqiqa yuqori intensivlikdagi jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishi** kerakligi tavsiya etilgan. JSST ma’lumotlariga ko‘ra, dunyo bo‘yicha ayollar orasida jismoniy harakatsizlik darajasi 30–40% ni tashkil etadi, bu esa surunkali kasalliklarning o‘rishiga olib kelmoqda.

Turar joylarda sog‘lomashtiruvchi mashg‘ulotlarni tashkil etish borasida esa mahalliy va xorijiy tajribalar o‘rganildi. Xususan, Germaniya, Yaponiya va Janubiy Koreya tajribalarida jismoniy faollikni mahalla darajasida, ya’ni oilaviy va jamoaviy mashg‘ulotlar orqali yo‘lga qo‘yish katta samaradorlik bergani aniqlangan. O‘zbekiston misolida esa “Obod mahalla” va “Har bir oila – sport bilan shug‘ullansin!” kabi loyihalar orqali mahalla darajasida sog‘lom turmush tarzini rivojlantirish choralari ko‘rilmoqda, ammo bu borada tizimli metodik yondashuv yetarlicha yo‘lga qo‘yilmagan.

Shuningdek, **ayollarning ijtimoiy, ruhiy va madaniy jihatlarini inobatga olgan holda** jismoniy faollikni oshirish metodikasi haqida ilmiy adabiyotlar tahlil qilindi. Jumladan, O‘zbekistonlik tadqiqotchilar – **S.S. Tursunova, N. Sodiqova va M.T. Mo‘minov** kabi mualliflar ayollar uchun individual yondashuv, motivatsion omillar, va guruhli sog‘lomashtiruvchi mashg‘ulotlarning samarasi haqida tadqiqotlar olib borgan.

Umuman olganda, tahlil shuni ko‘rsatdiki, sog‘lomashtiruvchi mashg‘ulotlar samaradorligini oshirish uchun:

- ayollarning yosh, sog‘lig‘i va hayot tarzi inobatga olinishi,

“BEHBUDIY IZDOSHLARI” ILMIY VA IJODIY ISHLAR TANLOVI

- ularning ijtimoiy-madaniy sharoitiga mos uslublar tanlanishi,
- turar joylarga yaqin va muntazam mashg‘ulotlar tashkil etilishi zarur.

Nazariy manbalar asosida ishlab chiqilgan yondashuvlar keyingi metodik va eksperimental tadqiqotlarga asos bo‘lib xizmat qiladi.

So‘rovnoma va intervyu natijalari

Tadqiqotning muhim bosqichlaridan biri sifatida 3 ta turli hududdagi mahallalarda (2 tasi shaharda, 1 tasi qishloqda) istiqomat qiluvchi 18 yoshdan 60 yoshgacha bo‘lgan 120 nafar ayol ishtirokida so‘rovnoma va intervyular tashkil etildi. Ushbu ishlar orqali mahalliy sharoitda ayollar salomatligini saqlash, sport bilan shug‘ullanish ehtiyoji va amaldagi muammolar aniqlanishi maqsad qilindi.

Tanlangan mahallalar:

✓ 1-Mahalla shahardagi ko‘p qavatli uylar hududi (Kogon shahri, Mirzo Ulug‘bek mahallasi)

✓ 2-Mahalla shahardagi xususiy uylar mahallasi (Buxoro shahri, Firdavsiy mahallasi)

✓ 3-Mahalla qishloq hududi (Kogon tumani, “Guliston” MFY)

Ishtirokchilarning demografik tarkibi:

✓ 18–30 yosh — 30 nafar (25%)

✓ 31–45 yosh — 50 nafar (42%)

✓ 46–60 yosh — 40 nafar (33%)

So‘rovnoma mazmuni:

Ayollarga 15 ta savoldan iborat anketalar tarqatildi. Savollar quyidagi yo‘nalishlarga qaratildi:

1. Jismoniy faollik darajasi
2. Sport mashg‘ulotlariga munosabat
3. Sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan qiziqish
4. Sog‘lomlashtiruvchi mashg‘ulotlar uchun to‘siqlar (vaqt, joy, motivatsiya va boshqalar)
5. Turar joyda mavjud imkoniyatlar haqidagi fikr

Intervyular:

Shuningdek, 30 nafar ayol bilan yarim strukturalangan suhbat o‘tkazildi. Intervyular asosan ularning psixologik holati, oila muhitida sportga bo‘lgan yondashuv, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash darajasini aniqlashga qaratildi.

Asosiy natijalar

1. Jismoniy faollik darajasi:

➤ 120 ayoldan 78 nafari (65%) sport yoki jismoniy faollik bilan muntazam shug‘ullanmasligini bildirdi.

➤ 25% ayol faqat vaqti bo‘lganda, tasodifiy tarzda badantarbiya qilishi qayd etildi.

2. Asosiy to‘siqlar

➤ 60% – vaqt yetishmasligi

➤ 48% – sport maydonchasi yoki guruh mavjud emasligi

“BEHBUDIY IZDOSHLARI” ILMIY VA IJODIY ISHLAR TANLOVI

➤ 35% – motivatsiyaning yo‘qligi

➤ 22% – oila yoki turmush o‘rtoqlarning qarshiligi (ayniqsa qishloq hududida)

3. Qiziqish darajasi

➤ 72% ishtirokchi turar joyga yaqin joyda tashkil etiladigan guruhli sog‘lomlashtiruvchi mashg‘ulotlarda ishtirok etishga tayyorligini bildirgan.

➤ 58% ayollar ertalabki mashg‘ulotlarni afzal ko‘rishini, 28% esa kechki payt qatnashishni istashini aytdi.

4. Sportga bo‘lgan munosabat

➤ Shaharda yashovchi ayollar orasida sportni “sog‘liq uchun foydali” deb biladiganlar soni yuqori bo‘lsa-da, qishloq ayollari ko‘proq “mehnatning o‘zi jismoniy mashq” degan qarashga ega bo‘lishdi.

5. Takliflar

➤ Ayollar tomonidan sport guruhlariga murabbiy tayinlash, bepul mashg‘ulotlar tashkil etish, bog‘cha va maktab hovlilaridan foydalanish, haftalik reja asosida darslar o‘tkazish kabi takliflar bildirildi.

So‘rovnoma natijalari:

➤ 120 ayoldan 78 nafari (65%) jismoniy faollik bilan muntazam shug‘ullanmaydi.

➤ 60% ayol "vaqt yo‘qligi"ni asosiy to‘siq deb ko‘rsatdi.

➤ 72% ayol ochiq maydonlarda, mahallada yoki bog‘larda sog‘lomlashtiruvchi mashg‘ulotlarda qatnashishga tayyorligini bildirdi.

Munozara

Ko‘pgina rivojlangan davlatlarda ayollarning salomatligini mustahkamlash hamda ularning jamiyatda munosib o‘rin egallashi uchun yetarli darajada sharoitlar yaratib berilgan. Jumladan Germaniyada sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, ayollar salomatligini mustahkamlash bo‘yicha keng qamrovli dasturlar mavjud.

“Gesundheitsförderung im Quartier” (Mahalla sog‘lomlashtirish tashabbusi) loyihasi doirasida:

➤ Har bir tuman va mahalla darajasida ayollar uchun bepul ochiq havo mashg‘ulotlari, yurish klublari, yoga va fitnes dasturlari tashkil etilgan.

➤ Uy bekalari va yosh onalar uchun bolalar bilan birga qatnashadigan sog‘lomlashtiruvchi guruhlar faoliyat yuritadi.

➤ Shifokorlar va sport murabbiylari bilan mahalla markazlarida haftalik seminarlar o‘tkaziladi.

Bu dasturlar orqali jismoniy faollik darajasi 15% ga oshgan va surunkali kasalliklar soni kamaygan. Yaponiyada sog‘liqni saqlashda profilaktik yondashuv asosiy tamoyil hisoblanadi.

“Kenko Nihon 21” nomli milliy dastur doirasida:

➤ Ayollar uchun mahalla darajasida yurish yo‘lakchalari, suzish havzalari, bog‘lar va ochiq sport inshootlari yaratilgan.

“BEHBUDIY IZDOSHLARI” ILMIY VA IJODIY ISHLAR TANLOVI

➤ Turar joylar atrofida yurish mashg‘ulotlari yoki “sog‘lom yurish guruhlari” (Health Walk Groups) tashkil etiladi.

➤ Maxsus mobil ilovalar orqali jismoniy faollik monitoringi yuritiladi va ayollar o‘z holatini nazorat qiladi.

Yaponiyada bu chora-tadbirlar orqali 50+ yoshdagi ayollar orasida yurak-qon tomir kasalliklari 20% ga kamaygani qayd etilgan.

Finlyandiya sog‘liqni mustahkamlashda mahalliy jamoalarning faol ishtirokini ta’minlaydi. “Every Move Counts” dasturi doirasida:

➤ Turar joylar darajasida ayollar uchun kuniga 30 daqiqa jismoniy harakat (yurish, cho‘zilish, aerobika) majburiy tavsiya sifatida beriladi.

➤ Mahalla sog‘liq markazlari orqali maxsus guruhlar tuzilib, ularga murabbiy biriktiriladi.

➤ Kichik sovrinli musobaqalar, bayram mashg‘ulotlari orqali qatnashuv motivatsiyasi oshiriladi.

Bu dastur Finlyandiya ayollar o‘rtasida sog‘liq darajasining barqarorligiga va ijtimoiy faollikning ortishiga olib kelgan.

Amerika Qo‘shma Shtatlarida sog‘lomlashtiruvchi mashg‘ulotlar ko‘ngillilik va jamiyat asosida rivojlanmoqda.

“Ayollar sog‘lomligi haftasi” (Women’s Health Week) doirasida:

➤ Turar joylardagi ijtimoiy markazlar va cherkovlarda ayollar uchun fitnes darslari, pilates, zumba mashg‘ulotlari o‘tkaziladi.

➤ Har bir shtat sog‘liqni saqlash departamenti orqali mahalla ayollariga sog‘lom turmush targ‘iboti bilan shug‘ullanadi.

➤ Maxsus “Community Wellness Champion” (Mahalla salomatlik elchisi) loyihasi orqali faol ayollar boshqalarga ko‘maklashadi.

Bu loyiha orqali ishtirokchilarning 75% dan ortig‘i o‘z sog‘lig‘i ustida faol ishlay boshlagani aniqlangan. Xorijiy mamlakatlar tajribasi shuni ko‘rsatadiki, turar joylarda ayollar uchun qulay, xavfsiz va muntazam sog‘lomlashtiruvchi muhit yaratish salomatlikni mustahkamlashda samarali omil hisoblanadi. Ayollarni sog‘lom turmush tarziga jalb etishda mahalla darajasidagi faoliyatlar, raqamli texnologiyalar, psixologik qo‘llab-quvvatlash va ijtimoiy rag‘bat muhim rol o‘ynaydi. O‘zbekiston sharoitida ham bu tajribalarni mahalliy ijtimoiy, madaniy va iqtisodiy shartlarga moslashtirib tatbiq etish mumkin.

Biz olib borayotgan tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatmoqdaki, ayollarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda va jismoniy faollik darajasini oshirishda sog‘lomlashtiruvchi mashg‘ulotlarni turar joylarda samarali tashkil etish alohida ahamiyatga ega. Bu yondashuv bir vaqtning o‘zida qulaylik, doimiylik, motivatsiya va ijtimoiy integratsiyani ta’minlaydi.

Birinchidan, uyga yaqinlik ayollarni mashg‘ulotlarga muntazam qatnashishga undaydi. Uzoq sport zallariga borish imkoniyati bo‘lmagan yoki vaqt, transport muammosi bor ayollar uchun mahalla yoki ko‘p qavatli uy atrofi hududida mashg‘ulotlar tashkil etilishi juda muhim. Ayollar

“BEHBUDIY IZDOSHLARI” ILMIY VA IJODIY ISHLAR TANLOVI

o‘zlari tanigan joyda, tanish guruh bilan shug‘ullanganda o‘zini xavfsiz va qulay his qiladi, bu esa qatnashuvning barqarorligini oshiradi.

Ikkinchidan, mahalla darajasida sog‘lomlashtiruvchi faoliyatlar ijtimoiy muhitni faollashtiradi. O‘zaro muloqot, hamjihatlik va ko‘makka asoslangan muhitda ayollar faollashadi, o‘z salomatligiga befarq bo‘lmaydi. Bu esa jamiyatda ijtimoiy sarmoya — ishonch, birdamlik, yordamga tayyorlik kabi qadriyatlarni rivojlantiradi.

Uchinchidan, psixologik jihatdan sog‘lomlashtiruvchi mashg‘ulotlar ayollar uchun qo‘shimcha ruhiy tayanch, stressdan chiqish, o‘zini qadrlash hissini mustahkamlash vositasi bo‘lib xizmat qiladi. Ayollar orasida depressiya, hissiy charchoq va o‘ziga ishonchsizlik darajasi yuqori bo‘lganligi inobatga olinsa, bu faoliyatlar ularni ruhiy sog‘lomlashtirishga ham xizmat qiladi.

Samarali tashkil etish yo‘llari

1. Mahallalarda ochiq sport maydonchalari barpo etish. Ochiq sport maydonchalari minimal mablag‘ bilan tashkil etilishi mumkin: yumshoq qoplamali maydon, gimnastika anjomlari, yoga gilamlari, turgan joyda bajariladigan mashqlar uchun belgilangan zonalar. Shu bilan birga, bu maydonlar estetik jihatdan jozibali, xavfsiz va kechki mashg‘ulotlar uchun yoritilgan bo‘lishi lozim.

2. Sport instruktori yoki sog‘lom turmush murabbiyi tayinlash. Bu rolni maxsus tayyorgarlikdan o‘tgan mahalla faollari, maktab jismoniy tarbiya o‘qituvchilari yoki volontyorlar bajarishi mumkin. Ular tomonidan sodda, xavfsiz, fiziologik jihatdan mos mashqlar asosida haftalik darslar o‘tkazilishi kerak. Murabbiylarning vazifasi faqat jismoniy emas, balki psixologik qo‘llab-quvvatlashni ham o‘z ichiga oladi.

3. Mashg‘ulotlar jadvalini oila va uy-ro‘zg‘or ishlariga zid bo‘lmagan vaqtda tuzish. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, ayollar mashg‘ulotlarni ertalabki soatlarda (6:30–8:00) yoki kechqurun (19:00–20:30) afzal ko‘rishadi. Ushbu vaqtda bolalar bog‘cha yoki maktabda, uy yumushlari to‘xtatilgan bo‘ladi. Mashg‘ulotlar haftasiga 2–3 marta, 45–60 daqiqa davomida o‘tkazilishi optimal hisoblanadi.

4. Turli yosh guruhlari uchun mos dasturlar ishlab chiqish. Ayollar salomatligi yoshga qarab turlicha bo‘lganligi uchun, mashg‘ulotlar quyidagi guruhlar uchun alohida metodik asosda tuzilishi lozim:

- 18–35 yosh - aerobika, raqs elementi bilan dinamik mashqlar, kardio-mashqlar;
- 36–50 yosh - nafas olish mashqlari, yurish, yoga, mushaklarni mustahkamlash;
- 50+ yosh - suyak-skelet tizimini mustahkamlovchi mashqlar, yurak ritmini saqlovchi mashqlar, yurish, nordic walking.

5. Psixologik qo‘llab-quvvatlash va motivatsiya tizimini joriy etish. Ayollar o‘zgarishni ko‘rib turishi kerak: salkam vazn yo‘qotish, tana holatining yaxshilanishi, kayfiyat ko‘tarilishi — bularning barchasi ularga ijobiy turtki beradi. Shuningdek, “eng faol

“BEHBUDIY IZDOSHLARI” ILMIY VA IJODIY ISHLAR TANLOVI

ishtirokchi”, “Sogʻlom turmush targʻibotchisi” kabi tanlovlar oʻtkazish, sertifikatlar berish, kichik sovrinlar berish psixologik ragʻbatlantiruvchi omil boʻladi.

6. Raqamli texnologiyalar orqali monitoring va targʻibot. Telegram, WhatsApp, Instagram kabi platformalarda mahalla ayollari uchun maxsus guruhlar tashkil etilib, haftalik mashgʻulotlar jadvali, videodarslar, salomatlik boʻyicha maslahatlar tarqatilishi mumkin. Bundan tashqari, ayollar oʻz yutuqlari haqida oʻrtoqlashishi, shaxsiy oʻsishini belgilab borishi mumkin boʻlgan mobil ilova yoki elektron jurnal yuritilishi motivatsiyani kuchaytiradi.

Olib borilayotgan nazariy va amaliy tahlillar, shuningdek soʻrovnoma va intervyular asosida aniqlanishicha, ayollar salomatligini mustahkamlashda turar joylar darajasida tashkil etilgan sogʻlomashtiruvchi mashgʻulotlar juda muhim ijtimoiy-pedagogik va sogʻliqni saqlash vositasi sifatida namoyon boʻlmoqda.

Tadqiqotlar shuni koʻrsatmoqdaki

Jismoniy faollik darajasining oshishi

Uyga yaqin, tanish muhitda oʻtkaziladigan sogʻlomashtiruvchi mashgʻulotlar ayollarda qatnashish motivatsiyasini kuchaytiradi. Bunday sharoitlarda ular oʻzini erkin, xavfsiz va qoʻllab-quvvatlangan holda his qiladi. Natijada haftalik jismoniy harakatlar soni ortadi, harakatsiz hayot tarzi kamayadi.

1. Sogʻliq holatidagi ijobiy oʻzgarishlar

Muntazam sogʻlomashtiruvchi mashgʻulotlar ayollarda yurak-qon tomir tizimi faoliyatining yaxshilanishi, tana vaznining normallasuvi, stress va uyqu buzilishlarining kamayishi, immunitetning oshishi kabi sogʻliq koʻrsatkichlarida ijobiy siljishlar keltirib chiqaradi. Ayniqsa, 40 yoshdan oshgan ayollar orasida suyak-mushak tizimi, gipertoniya va diabet kasalliklari xavfi kamayadi.

2. Ijtimoiy va ruhiy farovonlikning mustahkamlanishi

Guruhli sogʻlomashtiruvchi mashgʻulotlar ayollar oʻrtasida ijtimoiy muloqotni kuchaytiradi, doʻstona va qoʻllab-quvvatlovchi muhitni shakllantiradi. Ayollar oʻzlarini jamiyatda foydali, qadrlil va faol inson sifatida his qiladilar, bu esa psixologik barqarorlik, hayotdan qoniqish va oʻz-oʻzini qadrlash tuygʻusini mustahkamlaydi.

Turar joylarda ayollar ishtirokida sogʻlomashtiruvchi mashgʻulotlarni samarali tashkil etish – bu nafaqat individual salomatlikni mustahkamlash, balki oila, mahalla va umuman jamiyat farovonligini oshirishga xizmat qiluvchi ijtimoiy innovatsiya hisoblanadi. Davlat va jamiyat bu yoʻnalishni tizimli ravishda rivojlantirsa, sogʻlom va faol ayollar jamiyati sari dadil qadam tashlagan boʻladi.

ADABIYOTLAR ROʻYXATI:

“BEHBUDIY IZDOSHLARI” ILMIY VA IJODIY ISHLAR TANLOVI

1. O‘zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentabrda qabul qilingan **“Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonun** (O‘RQ-394-son)
2. **В.К. Балсевич Спортивный вектор физического воспитания в российской школе.** Москва: *Теория и практика физической культуры и спорта*, 2006. — 111 с.
3. Балсевич В.К. Физическая культура: адаптивно-оздоровительный ресурс. – М.: Советский спорт, 2000
4. Муравов И.В. Теория и методика физической культуры и оздоровительной физической подготовки. – М.: Академия, 2007.
5. Рахимов Х.Р., Салимов Р.А. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘zbekiston Milliy ensiklopediyasi, 2015.

10–14 YOSHLI SPORTCHILAR UCHUN KIKBOKSDA BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHINING XUSUSIYATLARI

Muzaffarova Farangiz Nuriddinovna

Kogon shahar sport maktabi Kikboksing murabbiyi

ANNOTATSIYA: *Mazkur maqolada 10–14 yoshdagi yosh kikbokschilar bilan ishlashda e‘tiborga olinishi zarur bo‘lgan pedagogik yondashuvlar, yosh fiziologiyasiga mos mashg‘ulot shakllari, jismoniy va ruhiy tayyorgarlikning o‘ziga xos jihatlari hamda boshlang‘ich bosqichda qo‘llaniladigan samarali metodik usullar atroflicha yoritiladi.*

KALIT SO‘ZLAR: *Kikboks, boshlang‘ich, tayyorgarlik bosqichi, yosh sportchilar, texnik harakatlar, jismoniy tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, shartli sparring, didaktik o‘yinlar, tezlik va chaqqonlik, harakat koordinatsiyasi, musobaqaga tayyorgarlik, individual yondashuv, mashg‘ulot metodikasi, motivatsiya, zarba texnikasi, sport pedagogikasi, o‘quv-sport mashg‘ulotlari, metodik tamoyillar.*

KIRISH

So‘nggi yillarda O‘zbekistonda sportning turli tarmoqlari, xususan jangovar sport turlari orasida kikboks alohida e‘tiborga loyiq tarzda rivojlanmoqda. Respublikamizda bu sport turi bilan shug‘ullanuvchilar soni ortib bormoqda, yangi sport maktablari, seksiyalar ochilmoqda, mahalliy va xalqaro musobaqalarda yosh sportchilarimiz muvaffaqiyatli ishtirok etmoqda. Kikboks nafaqat sport musobaqalari uchun tayyorgarlik ko‘rish, balki yosh avlodni jismoniy va ma‘naviy sog‘lom shakllantirishning muhim vositalaridan biri sifatida qaralayapti. Ayniqsa, bolalar va o‘smirlar o‘rtasida ushbu sport turiga qiziqish ortib borayotgani bejiz emas. Chunki kikboks orqali bolalarda jismoniy rivojlanish bilan birga, qat‘iyatlilik, iroda kuchi, intizom, o‘zini himoya qilishga tayyorgarlik, mas‘uliyat hissi kabi fazilatlar shakllanadi. Shuningdek, bu sport turi orqali bolalarning psixo-emotsional holati barqarorlashadi, jamoa bilan ishlash va musobaqa madaniyati rivojlanadi. 10–14 yoshli sportchilar uchun kikboksda boshlang‘ich