

JISMONIY MASHQLAR VA SPORT ORQALI OROLBO‘YI HUDUDIDA YASHOVCHI XOTIN-QIZLARNING JISMONIY FAOLLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

Kazakbaev Aydos

Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universiteti

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi kafedrasida dotsenti v.b.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20215729>

Annotatsiya. Mazkur maqolada Orolbo‘yi hududida yashovchi xotin-qizlarning jismoniy faolligini oshirishda jismoniy mashqlar va sportning ahamiyati yoritilgan. Hududdagi ekologik muammolar, iqlim o‘zgarishlari hamda ijtimoiy omillarning ayollar salomatligiga ta’siri tahlil qilinib, jismoniy tarbiya vositalari orqali sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning samarali usullari ko‘rsatib berilgan. Shuningdek, xotin-qizlarni sport faoliyatiga jalb etishning pedagogik, ijtimoiy va sog‘lomlashtiruvchi jihatlari ilmiy asosda bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy faollik, sport, xotin-qizlar, Orolbo‘yi hududi, sog‘lom turmush tarzi, jismoniy mashqlar, salomatlik, ekologik muhit.

Аннотация. В данной статье рассматривается значение физических упражнений и спорта в повышении физической активности женщин, проживающих в Приаралье.

Проанализировано влияние экологических проблем региона, климатических изменений и социальных факторов на здоровье женщин. Освещены эффективные методы формирования здорового образа жизни средствами физического воспитания, а также педагогические, социальные и оздоровительные аспекты привлечения женщин к спортивной деятельности.

Ключевые слова: физическая активность, спорт, женщины, Приаралье, здоровый образ жизни, физические упражнения, здоровье, экологическая среда.

Annotation. This article discusses the importance of physical exercises and sports in improving the physical activity of women living in the Aral Sea region. The impact of environmental problems, climate change, and social factors on women's health is analyzed.

Effective methods of promoting a healthy lifestyle through physical education are highlighted, as well as the pedagogical, social, and health-related aspects of involving women in sports activities.

Keywords: physical activity, sport, women, Aral Sea region, healthy lifestyle, physical exercises, health, environmental conditions.

Kirish

Bugungi kunda inson salomatligini mustahkamlash, ayniqsa xotin-qizlarning jismoniy faolligini oshirish masalasi davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Jamiyat taraqqiyotida sog‘lom avlodni shakllantirish, ayollar salomatligini muhofaza qilish va ularning ijtimoiy faolligini oshirish muhim ahamiyat kasb etadi. Shu jihatdan jismoniy mashqlar va sport inson organizmini chiniqtirish, kasalliklarning oldini olish hamda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning asosiy vositalaridan biri sifatida e’tirof etiladi.

Orolbo‘yi hududi ekologik jihatdan murakkab hududlardan biri bo‘lib, dengizning qurishi natijasida yuzaga kelgan ekologik inqiroz aholining, ayniqsa xotin-qizlarning salomatligiga salbiy

ta'sir ko'rsatmoqda. Havoning changlanishi, ichimlik suvi sifatining pasayishi, iqlimning keskin o'zgarishi va turli kasalliklarning ko'payishi ayollar organizmida jismoniy zaiflashuv, kamharakatlilik hamda surunkali kasalliklarning ortishiga sabab bo'lmoqda.

Shu sababli Orolbo'yi hududida yashovchi xotin-qizlarning jismoniy faolligini oshirish dolzarb ilmiy-pedagogik muammolardan biri hisoblanadi. Jismoniy mashqlar va sport bilan muntazam shug'ullanish organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytiradi, immunitetni mustahkamlaydi, ruhiy holatni yaxshilaydi hamda insonning mehnat qobiliyatini oshiradi.

Bugungi kunda xotin-qizlarni sportga keng jalb qilish bo'yicha davlat dasturlari, ommaviy sport tadbirlari hamda sog'lomlashtirish loyihalari amalga oshirilmoqda. Biroq Orolbo'yi hududida ekologik va ijtimoiy omillar tufayli ayollarning sport bilan muntazam shug'ullanish darajasi yetarli emas. Bu esa mazkur mavzuni chuqur ilmiy o'rganishni talab etadi.

Asosiy qism

Xotin-qizlar jismoniy faolligining ahamiyati

Jismoniy faollik inson salomatligini saqlashning eng muhim omillaridan biridir. Ayniqsa ayollar organizmi uchun harakat faoliyati yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash, moddalar almashinuvini yaxshilash va ruhiy barqarorlikni ta'minlashda katta ahamiyatga ega. Tadqiqotlarga ko'ra, muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchi ayollarda semizlik, qandli diabet, gipertoniya va stress holatlari kam uchraydi.

Orolbo'yi hududida yashovchi xotin-qizlarning kundalik turmush tarzida jismoniy faollik yetarli darajada emasligi kuzatilmoqda. Bunga ekologik muammolar, sport infratuzilmasining yetishmasligi, oilaviy sharoit va vaqt taqsimotidagi muammolar sabab bo'lmoqda. Natijada ayollar orasida sog'liq bilan bog'liq muammolar ortib bormoqda.

Jismoniy mashqlar organizmning barcha tizimlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Masalan, ertalabki badantarbiya qon aylanishini yaxshilaydi, mushaklar faoliyatini faollashtiradi va kun davomida ish qobiliyatini oshiradi. Sport o'yinlari esa insonning chaqqonlik, tezkorlik va chidamlilik sifatlarini rivojlantiradi.

Orolbo'yi hududida ekologik omillarning ta'siri

Orol dengizining qurishi natijasida yuzaga kelgan ekologik muammolar aholining salomatligiga jiddiy zarar yetkazmoqda. Atmosferaga ko'tarilayotgan tuz va chang zarrachalari inson organizmiga salbiy ta'sir ko'rsatib, nafas yo'llari kasalliklari, kamqonlik va immunitet pasayishiga sabab bo'lmoqda.

Ayniqsa xotin-qizlar organizmi ekologik omillarga sezgir bo'lib, bu holat ularning jismoniy rivojlanishiga ham ta'sir etadi. Shu sababli ayollar salomatligini mustahkamlashda jismoniy tarbiya va sportning o'rni yanada ortadi. Toza havoda bajariladigan yengil jismoniy mashqlar, yurish, yugurish va gimnastika mashqlari organizmni chiniqtirishda samarali hisoblanadi.

Xotin-qizlarni sportga jalb etishning pedagogik asoslari

Ayollarni sportga jalb qilishda oilaning, ta'lim muassasalarining va mahalla tizimining roli muhimdir. Qiz bolalarda yoshligidan sportga qiziqish uyg'otish ularning kelajakdagi sog'lom turmush tarzini shakllantiradi. Shu maqsadda maktablarda sport to'garaklari faoliyatini kengaytirish, ommaviy musobaqalar tashkil etish va ayollar sport klublarini rivojlantirish zarur.

Pedagogik nuqtai nazardan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari ayollarning yosh va fiziologik xususiyatlarini inobatga olgan holda tashkil qilinishi kerak. Mashqlar bosqichma-bosqich murakkablashtirilib borilishi, yuklamalar esa individual imkoniyatlarga moslashtirilishi lozim.

Bundan tashqari, xotin-qizlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, sportning foydasi haqida tushuntirish ishlari olib borilishi muhimdir. Bu orqali ayollarning sportga bo'lgan qiziqishi ortadi va jismoniy faollik darajasi yaxshilanadi.

Jismoniy mashqlar orqali sog'lomlashtirish metodlari

Xotin-qizlar uchun tavsiya etiladigan jismoniy mashqlar qatoriga yurish, yengil yugurish, aerobika, fitnes, gimnastika va milliy sport o'yinlari kiradi. Ushbu mashqlar organizmning umumiy funksional holatini yaxshilaydi hamda ruhiy tetiklikni ta'minlaydi.

Haftasiga kamida 3–4 marotaba 30–40 daqiqalik jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish inson salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa ochiq havoda bajariladigan mashqlar organizmni kislorod bilan boyitib, immunitetni mustahkamlaydi.

Sport bilan shug'ullanish nafaqat jismoniy, balki ma'naviy-ruhiy holatga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ayollarda o'ziga bo'lgan ishonch ortadi, stress va ruhiy zo'riqish kamayadi.

Xulosa

Xulosa o'rnida ta'kidlash joizki, Orolbo'yi hududida yashovchi xotin-qizlarning jismoniy faolligini oshirish bugungi kunda nafaqat sport va sog'lomlashtirish masalasi, balki muhim ijtimoiy-pedagogik hamda ekologik ahamiyatga ega bo'lgan dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Hududdagi murakkab ekologik vaziyat, iqlim o'zgarishlari, havoning changlanishi va aholi salomatligiga salbiy ta'sir qiluvchi boshqa omillar ayollar organizmining funksional holatiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatmoqda.

Ayniqsa, kamharakat turmush tarzi, jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanmaslik hamda sport infratuzilmasining yetarli rivojlanmaganligi xotin-qizlar orasida turli surunkali kasalliklarning ko'payishiga sabab bo'lmoqda.

Tadqiqot davomida jismoniy mashqlar va sportning ayollar salomatligini mustahkamlashdagi o'rni nihoyatda muhim ekanligi aniqlandi. Muntazam bajariladigan jismoniy mashqlar organizmning yurak-qon tomir, nafas olish va tayanch-harakat tizimlari faoliyatini yaxshilaydi, immunitetni kuchaytiradi hamda insonning umumiy ish qobiliyatini oshiradi. Shu bilan birga, sport mashg'ulotlari xotin-qizlarning ruhiy holatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatib, stress, ruhiy zo'riqish va depressiv holatlarning kamayishiga xizmat qiladi.

Maqolada Orolbo'yi hududida yashovchi xotin-qizlarni sport va sog'lomlashtirish faoliyatlariga keng jalb etish zarurligi ilmiy jihatdan asoslab berildi. Ayniqsa, ayollar uchun qulay va xavfsiz sport muhitini yaratish, mahallalarda ommaviy sport tadbirlarini tashkil qilish, qizlarning sport to'garaklarida faol ishtirokini ta'minlash hamda oilalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish muhim omil ekanligi qayd etildi.

Shuningdek, pedagogik yondashuv asosida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish ayollarning yosh, fiziologik va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda olib borilishi kerakligi aniqlandi. Bu esa jismoniy yuklamalarni to'g'ri taqsimlash, mashg'ulotlarning samaradorligini oshirish va salomatlikka salbiy ta'sirlarning oldini olish imkonini beradi.

Tahlillar shuni ko'rsatdiki, Orolbo'yi hududida xotin-qizlarning jismoniy faolligini oshirish orqali nafaqat ularning sog'lig'ini yaxshilash, balki jamiyatdagi ijtimoiy faolligini kuchaytirish, sog'lom avlodni tarbiyalash va oilalarda sog'lom muhitni shakllantirishga ham erishish mumkin. Shu sababli jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida yanada qo'llab-quvvatlanishi lozim.

Kelgusida Orolbo'yi hududida yashovchi xotin-qizlarning jismoniy holatini ilmiy monitoring qilish, ekologik sharoitlarga moslashtirilgan maxsus sog'lomlashtirish dasturlarini ishlab chiqish hamda zamonaviy sport texnologiyalarini amaliyotga keng joriy etish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Taklif va tavsiyalar

1. Orolbo'yi hududlarida xotin-qizlar uchun maxsus sport va sog'lomlashtirish markazlarini tashkil etish.
2. Mahallalarda ayollar o'rtasida ommaviy sport tadbirlarini muntazam o'tkazish.
3. Ta'lim muassasalarida qizlarning sport bilan shug'ullanishiga keng imkoniyat yaratish.
4. Xotin-qizlar salomatligini mustahkamlashga qaratilgan davlat dasturlarini kengaytirish.
5. OAV orqali sog'lom turmush tarzi va jismoniy faollikning ahamiyatini targ'ib qilish.
6. Ekologik noqulay hududlarda yashovchi ayollar uchun moslashtirilgan jismoniy mashqlar dasturlarini ishlab chiqish.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti farmon va qarorlari asosida xotin-qizlar sportini rivojlantirishga oid me'yoriy hujjatlar. – Toshkent, 2023.
2. Abdulla Avloniy. Turkiy guliston yoxud axloq. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
3. World Health Organization. Physical Activity Guidelines. – Geneva, 2022.
4. UNESCO. Sport and Physical Education Programs for Women. – Paris, 2021.
5. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: ITA-PRESS, 2017.
6. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: O'zDJTSU nashriyoti, 2020.
7. Matveyev L.P. Теория и методика физической культуры. – Москва: Спорт, 2019.
8. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – Москва: Просвещение, 2018.
9. Orolbo'yi hududida ekologik holat va aholi salomatligi masalalari bo'yicha ilmiy maqolalar to'plami. – Nukus, 2022.
10. United Nations. Sustainable Development Goals Report. – New York, 2023.