

**XOTIN-QIZLARNING SOG'LOM TURMUSH TARZINI RIVOJLANTIRISHDA
JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING O'RNI (Badiiy gimnastika misolida)**

Ne'matova Dilnoza Zafarjon qizi

Chirchiq davlat pedagogika universiteti

3-kurs talabasi ndilnoza809@gmail.com

Annotatsiya:

Mazkur maqolada xotin-qizlarning sog'lom turmush tarzini rivojlantirishda jismoniy tarbiya va sportning o'rni badiiy gimnastika misolida yoritilgan bo'lib, xotin-qizlar sportiga bo'lgan tarixiy qarashlar hamda olib borilgan tadqiqotlar, hozirgi kunda yaratilgan shart-sharoitlar va erishilgan yutuqlar shuningdek badiiy gimnastikaning inson organizmiga ijobiy ta'siri hamda foydalari xususida fikrlar bayon etilgan.

Kalit so'zlar:Sog'lom turmush tarzi, jismoniy-tarbiya, gimnastika, tarixiy omil, tadqiqotlar, pedagog, osteoporoz kasalligi, kardiorespitor salomatlik, Olimpiada, atlet, estetik tarbiya.

Mustaqillikning dastlabki yillaridanoq hukumatimiz tomonidan xotin-qizlar sportini ommalashtirish, bolalar sportini rivojlantirish, ularni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb qilish bo'yicha anchagina ijobiy ishlar amalga oshirilmoqda. Xususan, Prezidentimiz tomonidan 2020-yil 4-sentyabrda qabul qilingan "Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi" gi, 2023-yil 12-iyundagi "Ommaviy sport tadbirlarini yanada kuchaytirish to'g'risida" gi Qarorlari, shu sohaga doir yana boshqa konseptual hujjatlar qabul qilinib, ularning barchasi bosqichma-bosqich hayotga tadbiq etib kelinmoqda. Shuningdek O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasining 2020-yil 19-mayda qabul qilingan "Ta'lim to'g'risida" gi Qonunida jismoniy tarbiya va sportga alohida urg'u berilishi yuqorida qayd etilgan fikrlar ifodasidir.^[1]

Sog'lom turmush tarzi inson hayotini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Sog'lom turmush tushunchasi keng qamrovli tushuncha bo'lib, unga aholining turmush darajasi (moliyaviy ahvoli, uy-joy bilan ta'minlash va boshqalar), sifatli ovqatlanishning mavjudligi atrof-muhitning tozaligi va boshqalarni misol qilishimiz mumkin.

Hozirgi kunda dunyoning ko'plab mamlakatlari, xususan rivojlangan davlatlar ham o'z hududlarida yetarlicha sog'lom turmush tarziga hissa qo'shadigan maqbul ijtimoiy sharoitlar yaratilmaganligini aytib o'tishadi. Shu bois ham o'z fuqarolarining ayniqsa, xotin-qizlarning sog'lom turmush tarzini ta'minlash borasida barcha imkoniyat va vositalardan foydalanishga harakat qilmoqdalar va bu vositalar orasida jismoniy faollik, jismoniy tarbiya va ko'ngilochar sport turlarini

ajratib ko'rsatib o'tishimiz mumkin.

Shunga qaramay aholi orasida jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanuvchi xotin-qizlarning foizi anchagina past. Bunga misol tariqasida quyidagilarni keltirishimiz mumkin:

1) Bu borada tarixiy va diniy omillarni, shuningdek, ko'plab mamlakatlarda, ayniqsa sharqda mavjud an'analarni hisobga olish kerak. "Tarix shuni ko'rsatadiki, ayollar tarbiyasi doimo e'tibordan chetda bo'lib, asosan erkaklar tarbiyasiga e'tibor qaratilgan. Ayollar ko'proq sezgir va zaif hisoblangan. Ayollik va sport, jismoniy faollik shunchaki mos kelmaydi degan fikr bor va bu ko'pchilikni ushbu faoliyatdan to'xtatadi",- ta'kidlaydi E.I.Degtyarev.^[2]

2) Sog'lom turmush tarzida jismoniy tarbiya va sportning o'rni va ro'liga davlatning munosabati ham muhim o'rni tutadi. Afsuski, XX asrning ikkinchi yarmida aksariyat shtatlar dam olish sportiga emas, balki elita sportini rivojlantirishga ko'proq e'tibor qaratilar. Faqatgina ayrim rivojlangan davlatlar (AQSH, Kanada, Avstraliya, Buyuk Britaniya, Germaniya, Fransiya va boshqalar) aholining turmush darajasi yuqori bo'lganligi sababli sportning dam olish turlarini rivojlantirishga e'tibor qaratishlari mumkin edi.

3) Ko'plab tadqiqotchilarning fikriga ko'ra maktabda ko'plab ayollar jismoniy tarbiya va ayniqsa sportga salbiy munosabatda bo'lishadi. Bu ayniqsa, dunyoning ko'plab mamlakatlarida maktab jismoniy tarbiya dasturlariga kiritilgan raqobat tamoyiliga taaluqlidir.

4) Shuningdek jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishdan bosh tortishlarining sabablaridan yana biri bu ularning "sport" tushunchasini noto'g'ri tushinishlari bilan bog'liq deb hisoblanadi. Ko'pgina xotin-qizlarning sportni yoqtirmasliklari, ularning fikriga ko'ra, asosan sportning tajovuzkor yoki erkak faoliyati sifatida tasvirlanganligi, bu mashg'ulotlar ularni yoqimsiz qiladi degan qo'rquv bilan bog'liq. Shuningdek Clung va Blinde (2002) ham ayollar sportida salbiy qarashlarning davom etayotganligida, ayollarning o'zlari ham sportda ikkinchi darajali ekanliklarini his qilib qolganliklari haqida yozadi.

Yuqorida aytib o'tilgan sabablarga qo'shimcha ravishda, bir ijtimoiy va moliyaviy ahvol, yoshlik, onalik, bola parvarishi, kasalliklar, vaqt yetishmasligi, uy yoki ish yaqinida sport inshootlarining yo'qligi, sog'lig'ining yomonligi, oilada yaqinlarining istamasligi, ko'chada ishonchsizlik, munosib baholi sport kiyimlari, poyabzal va qiziqarli sport va dam olish dasturlari yo'qligi, darslarning yuqori narxi va yomon o'qituvchi-murabbiy va oddiygina hech qanday motivlarning yo'qligi, dangasalik va boshqa sabablarni keltirish mumkin. Angliyaning Lankester universiteti professori R.Dim ta'kidlaydiki, "sport" tushunchasi kengroq va erkinroq talqin qilsak, uning doirasi ko'proq ayollarni qamrab oladi.^[3]

Biroq shuni ham aytib o'tishimiz joizki hozirgi kunda nafaqat jahon mamlakatlari balki O'zbekistonda ham jismoniy tarbiya va sportga ayniqsa xotin-qizlar sportiga bo'lgan e'tibor va talab o'sib bormoqda va bu o'z o'rnida sog'lom turmush tarzi va yuqori sport natijalarini namoyon

qilmoqda.

Ma'lumki yildan-yilga Respublikamizda xalqaro va jahon miqqiyosidagi nufuzli musobaqalarni o'tkazish an'anaviy tadbirlar tarkibidan joy olmoqda. O'zbek sportchilarini ayniqsa xotin-qizlari Osiyo, Jahon va Olimpiya musobaqalardida yuksak natijalarga erishib, yurtimiz shuhratini jahon hamjamiyati oldida tarannum etib kelmoqda. Xususan, Parij-2024 Olimpiadasi uchun saralashda O'zbekiston ayollar futbol jamoasi oxirgi bosqichgacha yetib kela oldi (Avstraliyaga mag'lub bo'lib, Olimpiadaga yo'llanma ololmadi). Shuningdek bu musobaqada dzyudo bo'yicha Diyora Keldiyorova -52 kg vazn toifasida oltin medalni qo'lga kiritib, Olimpiada chempioni bo'ldi, Taekvando bo'yicha Svetlana Osipova +67 kg vazn toifasida kumush medal bilan taqdirlandi. Parij-2024 Olimpiadasida O'zbekiston ilk bor ayollar kurashida ishtirok etganligi bilan tarixiy debyutni amalga oshirdi. O'zbekiston delegatsiyasi umumiy hisobda o'z tarixidagi eng yaxshi natijani qayd etdi: jami 13 ta medal (8 ta oltin, 2 ta kumush va 3 ta bronza) bilan kuchli o'ntalikka kirishga muvoffaq bo'ldi. Bu natijalar mamlakat sportchilari, ayniqsa, ayol atletlarning muvoffaqiyatlarini dunyoga ko'rsatdi.

Xususan xotin-qizlarning sog'lom turmush tarzini rivojlantirishda jismoniy tarbiya va sportning o'rni, ayniqsa badiiy gimnastika misolida, juda keng qamrovli va ilmiy jihatdan ahamiyatli. Albatta badiiy gimnastika sport turi o'zining murakkab harakatlari va jozibadorligi bilan boshqa sport turlaridan ajralib turadi. Shuningdek badiiy gimnastika mashg'ulotlarining shug'ullanuvchilarga nisbatan o'ziga xos talablari mavjud bo'lib, ularga maxsus ta'sir qilish kuchiga ega. Badiiy gimnastika mashqlari pedagogning nutqi, musiqa va mashg'ulotlari o'tkazishning sharoitlari bilan uyg'unlikda insonga shaxs sifatida va bilim-amaliy faoliyat yurituvchi subyekt sifatida har tomonlama katta ta'sir qilish potensialiga ega.

Badiiy gimnastika xotin-qizlarning moslashuvchanligi, kuchi va umumiy jismoniy holatini yaxshilaydi. Undan tashqari stressni kamaytirish, o'z-o'zini anglash hamda ishonchi oshishiga yordam beradi. Gimnastika kabi sport faoliyatlari sog'lom turmush tarzini shakillastirishda muhim ro'l o'ynaydi, ortiqcha vazn va yurak-qontomir kasalliklarini oldini oladi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam jismoniy faollik, jumladan badiiy gimnastika tanadagi kardiorespitor¹ salomatlikni yaxshilaydi, suyaklarni mustahkamlaydi, mushak massasini oshiradi va vazinni nazorat qilishga yordam beradi. Shuningdek, u insulin sezgirligini oshirib qandli diabetning oldini olishda muhim ro'l o'ynaydi.^[4]

Badiiy gimnastika jismoniy tayyorgarlikdan tashqari, san'at va estetika bilan uyg'unlashgan sport turi sifatida ham tanilgan. Ushbu sport turi xotin-qizlarga o'z tanalarini nafis harakatlar bilan boshqarishni o'rgatadi, bu esa nafaqat jismoniy balki badiiy rivojlanishga ham ta'sir qiladi. Xotin-qizlarda gimnastika kabi intensiv sport turlari osteoporoz² kabi suyak kasalliklarini oldini olishda, suyaklarning rivojlanishiga va suyak zichligining mustahkamlanishiga yordam beradi.^[5]

Xulosa o'rnida shuni aytish joizki xotin-qizlarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish va rivojlantirishda jismoniy tarbiya va sportning o'rni ayniqsa badiiy gimnastika kabi nafis va jozibador

sport turining nafaqat jismoniy salomatlikni mustahkamlashda, balki estetik tarbiya, intizom, ijodkorlik va o'ziga bo'lgan ishonchni oshirishda ham muhim ahamiyat kasb etadi. Bundan tashqari, u oilaviy sog'lom hayot tarzini qo'llab-quvvatlashga, ayollarning ijtimoiy hayotdagi faolligini oshirishda xizmat qiladi.

Har qanday xalqning kelajagi sog'lom bo'lishi bugungi kundagi ayol va qizlarning salomatligiga bog'liq hisoblanadi. Shunday ekan, xotin-qizlarni sportga jalb qilish, xususan, badiiy gimnastika bilan shug'ullanishga rag'batlantirish jamiyatning umumiy salomatligini yaxshilash va sog'lom avlodni tarbiyalashda muhim qadamlardan biri hisoblanadi.

Atamalar:

- 1.Kardiorespitor salomatlik – bu yurak, qon-tomirlari va o'pkaning birgalikda ishlash qobiliyati.
- 2.Osteoporoz kasalligi – bu suyaklarning zichligi va mustahkamligi pasayib, mo'rt va sinuvchan holatga keladigan surunkali kasallik. Asosan ayollar va qisman erkaklarda uchraydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasi T: "Ta'lim to'g'risida" gi Qonuni, 23.09.2020-yildagi O'QR-637-son.
2. Дегтряева Е. И. Новые виды и формы физической активности среди женщин в зарубежных странах и в России: Канд. Дис. ВНИИФК, 1996.
3. Дим Р. Спорт и физическая активность: их значимость для досуга женщин: Доклад на конференции "Женский спорт и здоровье",- Стокгольм, 1996.
4. World Health Organization (WHO), Jismoniy faollik bo'yicha o'tkazilgan global tadqiqot. 2018 y.
5. American College of Sports Medicine (ACSM) tadqiqotlari, 2016 y.
6. A. K. Ismatovich "Gimnastika va uni o'qitish metodikasi". T: "History and page" Chirchiq-2022.