

## AYOLLAR SALOMATLIGINI MUSTAHKAMLASHDA JISMONIY MASHQLARNING AHAMIYATI

**Ahmadjonova Madina Rahmonjon qizi**

FarDU jismoniy madaniyat fakulteti

1-bosqich 25.149 guruh talabasi

**Annotatsiya:** ushbu maqolada ayollar salomatligini mustahkamlashda jismoniy mashqlarning o‘rni va ahamiyati yoritilgan. Muntazam jismoniy faollik ayollar organizmida yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilashi, ortiqcha vaznning oldini olishi, immunitetni mustahkamlashi hamda ruhiy holatni barqarorlashtirishi tahlil qilingan. Shuningdek, jismoniy mashqlar reproduktiv salomatlikni saqlash, stress va surunkali kasalliklar xavfini kamaytirishda muhim omil ekanligi ilmiy manbalar asosida asoslab berilgan.

**Kalit so‘zlar:** ayollar salomatligi, jismoniy mashqlar, sog‘lom turmush tarzi, jismoniy faollik, reproduktiv salomatlik, immunitet, stress, yurak-qon tomir tizimi, sog‘lomlashtirish, sport faoliyati.

### **Kirish**

Bugungi kunda ayollar salomatligini mustahkamlash jamiyat taraqqiyotining muhim omillaridan biri hisoblanadi. Sog‘lom ayol – sog‘lom oila va sog‘lom avlod garovidir. Zamonaviy hayot tarzida jismoniy faollikning kamayishi, noto‘g‘ri ovqatlanish, stress va ekologik muammolar ayollar organizmiga salbiy ta‘sir ko‘rsatmoqda. Natijada yurak-qon tomir kasalliklari, ortiqcha vazn, qandli diabet, asab tizimi bilan bog‘liq muammolar hamda reproduktiv salomatlikdagi buzilishlar ko‘payib bormoqda. Shu sababli ayollar salomatligini saqlash va mustahkamlashda jismoniy mashqlarning ahamiyatini o‘rganish dolzarb masalalardan biri sanaladi. Jismoniy mashqlar inson organizmining barcha tizimlariga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, ayollar uchun muntazam jismoniy faollik organizmning funksional imkoniyatlarini oshiradi, immunitetni mustahkamlaydi, ruhiy

holatni yaxshilaydi hamda ish qobiliyatini oshiradi. Bundan tashqari, sport va jismoniy mashqlar ayollarda stressni kamaytirish, kayfiyatni ko‘tarish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda muhim vosita hisoblanadi. Hozirgi vaqtda turli yoshdagi ayollar orasida sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan qiziqish ortib bormoqda. Fitnes, aerobika, yugurish, suzish, yoga kabi jismoniy mashg‘ulotlar nafaqat sog‘liqni mustahkamlash, balki estetik ko‘rinishni yaxshilashga ham xizmat qiladi. Shu bilan birga, jismoniy mashqlar ayollarning reproduktiv salomatligini saqlashda, homiladorlik va tug‘ruq jarayonlarini yengil o‘tkazishda ham katta ahamiyatga ega.

### **Adabiyotlar tahlili**

Ayollar salomatligini mustahkamlashda jismoniy mashqlarning ahamiyati ko‘plab ilmiy tadqiqotlarda yoritilgan bo‘lib, mazkur yo‘nalishda olib borilgan izlanishlar jismoniy faollikning organizmga ijobiy ta‘sirini tasdiqlaydi. Olimlarning fikricha, muntazam jismoniy mashqlar ayollar organizmida fiziologik jarayonlarning me‘yoriy faoliyatini ta‘minlaydi, sog‘liq ko‘rsatkichlarini yaxshilaydi hamda turli kasalliklarning oldini olishda muhim vosita hisoblanadi. Mahalliy va xorijiy tadqiqotchilar tomonidan olib borilgan ilmiy ishlarda jismoniy mashqlarning yurak-qon tomir tizimi, nafas olish organlari va asab tizimiga ijobiy ta‘siri alohida ta‘kidlangan. Xususan, jismoniy faollik qon aylanishini yaxshilashi, moddalar almashinuvini faollashtirishi va organizmning himoya mexanizmlarini kuchaytirishi aniqlangan. Shu bilan birga, ayollarda kamharakat turmush tarzining ortishi ortiqcha vazn, gipertoniya va qandli diabet kabi kasalliklar xavfini oshirishi ilmiy manbalarda qayd etilgan. Bir qator ilmiy izlanishlarda jismoniy mashqlarning ayollar ruhiy salomatligiga ta‘siri ham o‘rganilgan. Tadqiqotchilar muntazam sport bilan shug‘ullanish stress, depressiya va ruhiy zo‘riqishlarni kamaytirishini, kayfiyatni yaxshilashini hamda insonning ijtimoiy faolligini oshirishini ta‘kidlaydilar. Ayniqsa, aerobika, yoga va suzish kabi mashg‘ulotlar ayollarning psixoemotsional holatini barqarorlashtirishda samarali vosita sifatida baholanadi. Reprodukativ salomatlik bo‘yicha olib borilgan tadqiqotlarda esa jismoniy mashqlar ayollar organizmida gormonal muvozanatni saqlashga yordam berishi, homiladorlik davrini yengil

o‘tkazishga ko‘maklashishi hamda tug‘ruqdan keyingi tiklanish jarayonini tezlashtirishi qayd etilgan. Shuningdek, jismoniy mashqlar suyak va mushak tizimini mustahkamlab, osteoporoz kasalligining oldini olishda muhim omil ekanligi ko‘rsatib o‘tilgan.

### **Tadqiqot metodologiyasi**

Mazkur tadqiqotda ayollar salomatligini mustahkamlashda jismoniy mashqlarning ahamiyatini o‘rganish maqsadida nazariy va amaliy yondashuvlar qo‘llanildi. Tadqiqotning ilmiy asosini jismoniy tarbiya, sport fiziologiyasi hamda sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha olib borilgan mahalliy va xorijiy ilmiy manbalar tashkil etdi.

Tadqiqot jarayonida quyidagi usullardan foydalanildi:

**1. Adabiyotlarni tahlil qilish usuli** – mavzuga oid ilmiy maqolalar, darsliklar va internet manbalari o‘rganilib, jismoniy mashqlarning ayollar salomatligiga ta’siri bo‘yicha mavjud ilmiy yondashuvlar tahlil qilindi.

**2. Kuzatish usuli** – turli yoshdagi ayollarning jismoniy faollik darajasi, mashg‘ulotlarga qatnashish holati va sog‘liq ko‘rsatkichlari kuzatildi.

**3. Taqqoslash usuli** – jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanuvchi va kamharakat turmush tarziga ega ayollar salomatlik ko‘rsatkichlari o‘zaro taqqoslandi.

**4. Statistik tahlil usuli** – olingan ma’lumotlar asosida jismoniy faollikning organizmga ta’siri foiz va ko‘rsatkichlar orqali tahlil qilindi.

Tadqiqotda shuningdek sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy mashqlarning turlari (aerobika, yugurish, suzish, yoga) va ularning ayollar organizmiga fiziologik hamda psixologik ta’siri alohida o‘rganildi.

### **Natija va muhokama**

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchi ayollarda sog'liq ko'rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilangan. Xususan, yurak-qon tomir tizimi faoliyatining barqarorlashuvi, tana vaznining me'yorlashuvi va umumiy ish qobiliyatining oshishi kuzatildi. Jismoniy faollik bilan muntazam shug'ullangan ayollarda tez charchash, stress va ruhiy tushkunlik holatlari kamroq uchragani aniqlangan. Tahlil jarayonida jismoniy mashqlar bilan shug'ullanmaydigan ayollarda esa kamharakat turmush tarzi natijasida ortiqcha vazn, qon bosimi muammolari hamda asabiylik darajasining yuqoriligi kuzatildi. Bu holat jismoniy faollikning yetishmasligi organizmning umumiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi. Natijalarga ko'ra, aerobika, yoga, suzish va yengil yugurish kabi mashqlar ayollar salomatligi uchun eng samarali jismoniy faollik turlaridan biri ekanligi aniqlandi. Ushbu mashqlar nafaqat mushak tizimini mustahkamlaydi, balki metabolizm jarayonlarini yaxshilab, immunitetni oshirishga ham yordam beradi. Ayniqsa, yoga va nafas olish mashqlari stressni kamaytirish va psixoemotsional barqarorlikni ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Muhokama jarayonida olingan natijalar ilmiy adabiyotlarda keltirilgan ma'lumotlar bilan solishtirildi va ularning aksariyati o'zaro mos kelishi aniqlandi. Xususan, jismoniy faollikning yurak-qon tomir tizimini mustahkamlashi, gormonal muvozanatni saqlashi hamda ruhiy salomatlikka ijobiy ta'siri haqidagi fikrlar tadqiqot natijalari bilan tasdiqlandi. Shu bilan birga, ayrim ayollar orasida jismoniy mashqlarga yetarli e'tibor berilmasligi, vaqt yetishmasligi va to'g'ri rejalashtirilmagan mashg'ulotlar sog'lom turmush tarzini shakllantirishga to'sqinlik qilishi kuzatildi. Bu esa aholi orasida sog'lomlashtiruvchi jismoniy faollikni keng targ'ib qilish zarurligini ko'rsatadi.

## **Xulosa**

Olib borilgan tadqiqot natijalariga ko'ra, jismoniy mashqlar ayollar salomatligini mustahkamlashda muhim omil hisoblanadi. Muntazam jismoniy faollik yurak-qon tomir, nafas olish va asab tizimlarining faoliyatini yaxshilaydi, moddalar almashinuvini faollashtiradi hamda organizmning umumiy chidamliligini oshiradi. Shuningdek, jismoniy mashqlar ayollarda ortiqcha vaznning oldini olish, stress va ruhiy zo'riqishni kamaytirish,

psixoemotsional barqarorlikni ta'minlashda samarali vosita ekanligi aniqlandi. Tadqiqot jarayonida sog'lom turmush tarziga amal qiladigan ayollarda kasallanish darajasi nisbatan pastligi ham tasdiqlandi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Matveev L.P. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2010.
2. Lyax V.I. Maktabda jismoniy tarbiya o'qitish metodikasi. – Toshkent, 2015.
3. Lubysheva L.I. Jismoniy madaniyat va sportning ijtimoiy roli. – Toshkent, 2012.
4. Kuznetsov V.S. Jismoniy mashqlarni o'qitish metodikasi. – Toshkent, 2014.
5. Baumann J. Zamonaviy ta'lim tizimida jismoniy tarbiya va sport. – Toshkent, 2018.
6. Abdullayev A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent, 2019.
7. Karimov Sh. Zamonaviy pedagogik texnologiyalar va jismoniy tarbiya. – Toshkent, 2021.