

## XOTIN-QIZLAR HAYOTIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH

**Muhammadjonova Odinaxon Mirzohidjon qizi**

Andijon davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat fakulteti

Jismoniy madaniyat (Xotin-qizlar sporti) yo‘nalishi

2-bosqich talabasi

**Annotatsiya:** Har qanday xalqning kelajagi sog‘lom bo‘lishi bugungi kundagi ayol va qizlarning salomatligiga bog‘liq. Maqolada xotin-qizlar hayotida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish haqida ba‘zi fikrlar bayon qilingan.

**Kalit so‘zlar:** sport, jismoniy tarbiya, xotin-qizlar, sportga ayollar munosabati, mashg‘ulot, jismoniy madaniyat.

**Аннотация:** Здоровое будущее любой нации зависит от здоровья женщин, а значит, и сегодняшних девочек и девочек. В статье изложены некоторые моменты формирования здорового образа жизни в жизни женщин.

**Ключевые слова:** спорт, физическое воспитание, женщины, отношение женщин к спорту, тренировка, физическая культура.

**Annotation:** The fact that the future of any people is healthy depends on the health of women, hence, girls and girls today. The article describes some ideas about the formation of a healthy lifestyle in the life of women.

**Key words:** sport, physical education, women, women’s attitude to sports, training, physical culture.

Sog‘lom turmush tarzi inson hayotini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Sog‘lom turmush tushunchasi keng qamrovli bo‘lib, ko‘plab obyektiv hamda subyektiv omillar ham ta’sir qilishi mumkin. Obyektiv sabablar deyilganda quyidagilar nazarda tutiladi: aholining turmush darajasi (moliyaviy ahvol, uy-joy bilan ta’minlash va boshqalar), sifatli ovqatlanishning mavjudligi, atrof-muhitning tozaligi va boshqalar.

Dunyoning ko‘plab mamlakatlari o‘z hududlarida aholining sog‘lom turmush tarziga hissa qo‘shadigan maqbul ijtimoiy sharoitlar hali yaratilmaganligini aytib o‘tishadi. Shu bois ular ham rivojlangan davlatlar hukumatlari ham o‘z fuqarolarining,

ayniqsa, ayollarning sog'lom turmush tarzini ta'minlash uchun barcha imkoniyat va vositalardan foydalanishga harakat qilmoqda. Va bu vositalar orasida jismoniy faollik, jismoniy tarbiya va ko'ngilochar sport turlarini ajratib ko'rsatish kerak.

Aytish kerakki, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarning umumiy soni aholi sonining 30 foizi va undan ko'prog'ini tashkil etuvchi rivojlangan mamlakatlarda bu faoliyat bilan shug'ullanuvchi ayollar soni 10-15 foiz oralig'ida o'zgarib turadi. Birinchi ko'rsatkich 3-10% bo'lgan mamlakatlarda jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanadigan ayollar soni 1-3% ni tashkil qiladi [2, 120].

Nega ayollarning jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanish foizi past?

Birinchidan, tarixiy va diniy omillarni, shuningdek, ko'plab mamlakatlarda, ayniqsa sharqda mavjud bo'lgan an'analarni hisobga olish kerak. "Tarix shuni ko'rsatadiki, ayollar tarbiyasi doimo e'tibordan chetda bo'lib, asosan erkaklar tarbiyasiga e'tibor qaratgan. 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, 6].

Ikkinchidan, sog'lom turmush tarzida jismoniy tarbiya va sportning o'rni va roliga davlatning munosabati muhim o'rin tutadi. Afsuski, yigirmanchi asrning ikkinchi yarmida aksariyat shtatlar dam olish sportiga emas, balki elita sportini rivojlantirishga ko'proq e'tibor qaratdilar. Va faqat ayrim rivojlangan davlatlar (AQSh, Kanada, Avstriya, Buyuk Britaniya, Germaniya, Skandinaviya mamlakatlari, Fransiya, Shveysariya, Yaponiya va boshqalar) aholining turmush darajasi yuqori bo'lganligi sababli sportning dam olish turlarini rivojlantirishga e'tibor qaratishlari mumkin edi. Qolaversa, davlatning xotin-qizlarning jismoniy tarbiyasi va sportiga bo'lgan munosabatiga yuqorida qayd etilgan tarixiy, diniy omillar va an'analar ham katta ta'sir ko'rsatdi.

Uchinchidan, 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 taalluqlidir.

To'rtinchidan, ko'pgina tadqiqotchilar ayollarning jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishdan bosh tortishining sabablaridan biri ularning "sport" tushunchasini noto'g'ri tushinishlari bilan bog'liq deb hisoblaydilar. Ko'pgina ayollarning 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. Biz ayollarning tana mushaklarining rivojlanishiga noaniq munosabatda bo'lishlarini ta'kidlaymiz, bu ayniqsa jismoniy

tayyorgarlik kuch-quvvat mashqlariga asoslangan bo'lsa, kuchayadi. Hattoki "mashg'ulot" yoki "jismoniy tarbiya" kabi so'zlar ham ba'zida ayollarni faoliyatdan uzoqlashtiradi, sportda mavjud bo'lgan haddan tashqari tashkilotchilik haqida gapirmasa ham bo'ladi. Lankaster universiteti professori R.Dim [4] ta'kidlaydiki, "sport" tushunchasini kengroq va erkinroq talqin qilsak, uning doirasi ko'proq ayollarni qamrab oladi.

Yuqorida aytib o'tilgan sabablarga qo'shimcha ravishda, biz ijtimoiy va moliyaviy ahvol, yoshlik, onalik, bola parvarishi, kasallik, vaqt yetishmasligi, uy yoki ish yaqinida sport inshootlarining yo'qligi, sog'lig'ining yomonligi, oilada yaqinlaringizning istamasligi, ko'chada ishonchsizlik, ayniqsa kechqurun, munosib baholi sport kiyimlari, poyabzal va qiziqarli sport va dam olish dasturlari yo'qligi, darslarning yuqori narxi yoki yomon o'qituvchi/murabbiy va oddiygina hech qanday motivlarning yo'qligi, dangasalik va boshqa sabablarni keltirish mumkin.

Bizning fikrimizcha, XXI asr boshlarida xotin-qizlarni jismoniy tarbiya va sportga jalb etish muammosini hal etish. Agar biz, birinchi navbatda, maktab yoshidagi qizlar va qizlarning sog'lig'iga bo'lgan munosabatini, sog'lom turmush tarzida jismoniy tarbiya va sportning rolini o'zgartirmasak, murakkab vazifaga aylanishi mumkin, bu esa, shubhasiz, ularning muntazam mashg'ulotlarga keng jalb etilishiga xizmat qiladi.

Mutaxassislarning fikricha, 90-yillarning oxirlarida sport va sog'liqni saqlash sohasida katta o'zgarishlar ro'y berdi va amalga oshirilmoqda, bu esa kelajakda ayollar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga jiddiy ta'sir ko'rsatadi:

- sog'lom turmush tarzi ko'pchilik uchun ayollarning bo'sh vaqtini o'tkazishning ajralmas qismiga aylanib bormoqda;
- yangi texnologiyalar, simulyatorlar va kompyuterlar jismoniy tarbiya va sport va sog'liqni saqlash sohasiga tobora ko'proq kirib bormoqda;
- guruh darslari mustaqil, individual dasturlar bilan almashtiriladi;
- oilaviy sport deb ataladigan sport turiga ko'proq e'tibor qaratildi;
- ayollarning ehtiyojlarini to'liq qondiradigan va ayollar orasida mashhur bo'lgan ko'plab yangi jismoniy faoliyat turlari paydo bo'ldi. Shu munosabat bilan shuni ta'kidlash kerakki, ayollarga ular uchun zarur bo'lgan sport va sog'lomlashtirish xizmatlari taklif qilinishi kerak va ilgari bo'lgani kabi, ma'lum bir klub / markazda mavjud bo'lgan xizmatlarni yuklamaslik kerak.

Xorijiy mamlakatlarda xotin-qizlar o'rtasida sport-sog'lomlashtirish ishlarining ahvolini tahlil qilar ekanmiz, salomatlik va jismoniy tarbiya bo'yicha olib borilayotgan ko'plab tadqiqotlar, so'rovlar, nashr etilgan kitob va qo'llanmalarni alohida ta'kidlash lozim. Bu, ayniqsa, televizor uchun to'g'ri keladi. Salomatlik haqidagi bir nechta

ko'rsatuvlarda ham jismoniy tarbiya va sportning ko'plab kasalliklarga qarshi profilaktika chorasi sifatidagi ahamiyati deyarli ochib berilmaydi. Bu esa xotin-qizlarni jismoniy tarbiya va sportga tizimli jalb etish borasidagi ishlarni takomillashtirishning muhim jihatlaridan biridir.

Jismoniy tarbiya va sport ayollarning sog'lom turmush tarzida munosib o'rin egallashi uchun ularning sog'lig'ining oldini olish va saqlashda, yaxshi niyatda, mashg'ulotlar uchun normal ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlar mavjudligida muhimligini tushunish kerak.

Xulosa qilib aytganda, asosiysi ayollarning o'zlarining jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan munosabati. Va bu munosabat, agar ayollar bu mashg'ulotlar ularning sog'lig'i, mashg'ulotlardan zavq va quvonch, o'z nafsini qondirish va hokazolar uchun kerakligini tushunsagina ijobiy tomonga o'zgaradi. Ammo hayot darajasi shunchalik yuqori bo'lsa, ular sog'lig'iga ijtimoiy qadriyat sifatida munosabatda bo'lishadi va ular bu haqda o'ylashni boshlaydilar. Bundan tashqari, ushbu muammoni aniq tushunish kerak. Va buning uchun ushbu sohada imkon qadar ko'proq tadqiqotlar va so'rovlar o'tkazilishi darkor.

#### **Adabiyotlar:**

1. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. – М.: Советский спорт, 1996.
2. Дегтярева Е.И. Новые виды и формы физической активности среди женщин в зарубежных странах и в России: Канд. дис. ВНИИФК, 1998.
3. Дим Р. Спорт и физическая активность: их значимость для досуга женщин: Доклад на конференции «Женский спорт и здоровье», – Стокгольм, 1996.