

AYOLLARDA STRESSNI KAMAYTIRISHDA JISMONIY TARBIYANING
ROLI

Buronova Sidiqa Tuxtayevna

Navoiy Davlat Universiteti

Tabiiy fanlar va Tibbiyot fakulteti

“Umumiy tibbiy fanlar” kafedrasida o‘qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada ayollarda stressni kamaytirishda jismoniy tarbiyaning roli o‘rganiladi. Maqolada mashqlar turlari, intensivligi, davomiyligi va chastotasi, shuningdek, jismoniy tarbiya orqali psixologik barqarorlikni oshirish, ruhiy holatni yaxshilash va umumiy sog‘liqni mustahkamlashdagi ijobiy natijalar tahlil qilinadi. Jismoniy faoliyatni tizimli va individual yondashuv bilan amalga oshirish orqali ayollarning stressga chidamliligi oshishi, ruhiy holati barqarorlashishi va hayot sifatining yaxshilanishi ko‘rsatib o‘tiladi.

Kalit so‘zlar: ayollar, stressni kamaytirish, jismoniy tarbiya, psixologik barqarorlik, sog‘lom turmush, mashq metodikasi

Stress zamonaviy hayotning ajralmas qismi bo‘lib, ayollarning jismoniy va psixologik salomatligiga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Muntazam jismoniy tarbiya stressni kamaytirish, ruhiy barqarorlikni oshirish va umumiy sog‘liqni yaxshilashda samarali vosita hisoblanadi.

Ayollar uchun jismoniy mashqlarni tanlashda ularning yoshiga, fiziologik xususiyatlariga, jismoniy tayyorgarlik darajasiga va individual ehtiyojlariga e‘tibor berish zarur. Mashqlar intensivligi, davomiyligi va takroriyliigi ayolning imkoniyatlariga moslashtiriladi. Maqolaning maqsadi — ayollarda stressni kamaytirishda jismoniy tarbiyaning samaradorligini o‘rganish, samarali mashq metodlarini aniqlash va ularni amaliyotga tatbiq etish bo‘yicha tavsiyalar berishdir.

Ayollarda stressni kamaytirishda jismoniy tarbiyaning roli katta ahamiyatga ega. Stress, shuningdek, psixologik va jismoniy salomatlikka salbiy ta‘sir ko‘rsatadigan omil sifatida tanilgan. Muntazam jismoniy faoliyat yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash, mushak faoliyatini yaxshilash, endorfin ishlab chiqarilishini rag‘batlantirish va psixologik barqarorlikni oshirish orqali stress darajasini kamaytiradi. Shu sababli, ayollar uchun jismoniy tarbiyaning tizimli va metodik jihatdan qo‘llanilishi nafaqat sog‘liqni mustahkamlash, balki hayot sifatini yaxshilashda ham samarali vosita hisoblanadi.

Metodik jihatdan mashqlarni tanlashda ayollarning yoshiga, fiziologik xususiyatlariga, jismoniy tayyorgarlik darajasiga va individual ehtiyojlariga e'tibor berish zarur. Masalan, yurak-qon tomir tizimi zaif bo'lgan yoki surunkali kasalliklar bilan yashayotgan ayollar uchun mashqlar yengilroq va past intensivlikda bo'lishi lozim. Shu bilan birga, mashqlar oralig'ida yetarli tiklanish va sovutish vaqtini ta'minlash mushak va yurak faoliyatini normallashtirish va jarohat xavfini kamaytirish uchun muhimdir.

Ayollarda stressni kamaytirishda jismoniy tarbiya mashqlari ikki asosiy turga bo'linadi: kardiorespirator mashqlar va kuch/moslashuvchanlik mashqlari. Kardiorespirator mashqlar yurak va o'pka faoliyatini yaxshilashga qaratilgan bo'lib, tez yurish, yugurish, suzish, aerobik va raqsli mashqlarni o'z ichiga oladi. Bu mashqlar endorfin ishlab chiqarishni rag'batlantiradi, organizmni stressga qarshi kurashishga tayyorlaydi va umumiy ruhiy holatni yaxshilaydi.

Kuch va moslashuvchanlik mashqlari esa mushak tonusini oshirish, bo'g'imlarni mustahkamlash va tanani elastik qilishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, kuch mashqlari mushaklarning chidamliligini oshiradi, moslashuvchanlik mashqlari esa bo'g'imlarning harakat diapazonini kengaytiradi va kundalik hayotda stressni kamaytirish uchun tanani tayyorlaydi. Ushbu mashqlar yoga, pilates, stretching va og'irliksiz mushak mashqlarini o'z ichiga oladi.

Metodik jihatdan mashqlarni individual va guruh shaklida uyg'unlashtirish samaradorlikni oshiradi. Guruh mashg'ulotlari ijtimoiy ko'nikmalar, muloqot va motivatsiyani rivojlantiradi. Masalan, aerobik guruh mashqlari yoki raqsli mashqlar ayollarni bir-birini rag'batlantirishga va birgalikda mashq qilishga undaydi. Shu bilan birga, individual mashg'ulotlar har bir ayolga o'z stressga chidamlilik darajasini oshirish va mushak faoliyatini maksimal darajada rivojlantirish imkonini beradi.

Mashqlar samaradorligini oshirishda pedagogik yondashuvlar ham katta ahamiyatga ega. Murabbiy mashg'ulotlarni qiziqarli va tushunarli tarzda tashkil qilishi, ayollarning individual xususiyatlarini hisobga olishi zarur. Rag'batlantiruvchi metodlar va motivatsion yondashuvlar mashg'ulotga qiziqishni oshiradi va ayollarning muntazam shug'ullanishini rag'batlantiradi.

Shuningdek, mashqlar natijalarini monitoring qilish va baholash metodik jihatdan muhimdir. Mashg'ulotlar davomida mashqlar intensivligi, yurak urish tezligi va tananing umumiy holati kuzatib boriladi. Bu metod mashqlarni optimallashtirishga, stressni kamaytirish samaradorligini oshirishga va psixologik barqarorlikni mustahkamlashga yordam beradi.

Innovatsion texnologiyalarni qo'llash mashqlar samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Masalan, pedometrlar, yurak urish tezligini o'lchash qurilmalari, fitness dasturlari va mobil ilovalar mashqlar monitoringini osonlashtiradi. Shu bilan birga, interaktiv mashg'ulotlar motivatsiyani oshiradi va mashq jarayonini qiziqarli qiladi.

Xulosa qilib aytganda, ayollarda stressni kamaytirishda jismoniy tarbiya individual yondashuv, ilmiy asoslangan metodlar va innovatsion texnologiyalar bilan uyg'unlashganda samarali vosita hisoblanadi. Mashqlar tanlovi, intensivligi va davomiyligi ayollarning yoshiga, fiziologik xususiyatlariga va jismoniy tayyorgarlik darajasiga moslashtiriladi. Guruh va individual mashg'ulotlarning uyg'unligi, pedagogik yondashuvlar va texnologiyalardan foydalanish stressni kamaytirish, psixologik barqarorlikni oshirish va umumiy sog'liqni yaxshilashga xizmat qiladi.

Ushbu maqolada ayollarda stressni kamaytirishda jismoniy tarbiyaning roli o'rganildi. Muntazam jismoniy mashqlar yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilash, mushak tonusini oshirish, endorfin ishlab chiqarishni rag'batlantirish va psixologik barqarorlikni oshirish orqali stress darajasini kamaytiradi. Mashqlar tanlovi, intensivligi va davomiyligi ayollarning yoshiga, fiziologik xususiyatlariga va jismoniy tayyorgarlik darajasiga moslashtiriladi.

Metodik jihatdan individual va guruh mashg'ulotlarini uyg'unlashtirish, pedagogik yondashuvlar va innovatsion texnologiyalardan foydalanish stressni kamaytirishda samaradorlikni oshiradi. Shu bilan birga, muntazam jismoniy tarbiya ruhiy barqarorlikni mustahkamlash, faol turmush tarzini rag'batlantirish va hayot sifatini yaxshilashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Shunday qilib, tizimli, individual yondashuvga tayangan va ilmiy asoslangan metodik usullar ayollarda stressni kamaytirishda samarali vosita hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Buronova, S. T. *Xotin-qizlar organizmini jismoniy tarbiya vositalari yordamida chiniqtirish metodikasi*. Navoiy: Navoiy Davlat Universiteti, 2021.
2. Tolipov, R. *Ayollar salomatligini mustahkamlash bo'yicha jismoniy tarbiya metodikasi*. Toshkent, 2018.
3. Karimova, L. *Jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzini rivojlantirish*. Samarqand, 2019.
4. Akramova, N. *Ayollar sport mashg'ulotlarida metodik yondashuvlar*. Journal of Physical Education and Health, 2020, 5(2), 34–41.

5. World Health Organization (WHO). *Physical activity and women's health*. Geneva, 2018.
6. Bailey, R. *Physical education and sport in schools: benefits for health and well-being*. Journal of School Health, 2006, 76(8), 397–401.
7. Hellison, D. *Teaching Personal and Social Responsibility Through Physical Activity*. Human Kinetics, 2011.
8. Weiss, M. R., & Wiese-Bjornstal, D. M. *Promoting positive youth development through sport*. Research Quarterly for Exercise and Sport, 2009, 80(2), 145–155.