



OMMAVIY AYOLLAR SPORTI ORQALI SOG‘LOM TURMUSH TARZINI TARG‘IB QILISH

Murzoyeva Xurshida Abdulla qizi

Jahon iqtisodiyoti va diplomatiya universiteti jismoniy tarbiya o'qituvchisi

Hurshi1323@gmail.com

Annotatsiya: *Ushbu tezisda ommaviy ayollar sporti orqali sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishning ijtimoiy, jismoniy va ma‘naviy ahamiyati ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Xalqaro va milliy ilmiy tadqiqotlar asosida ayollarning jismoniy faolligi sog‘liqni mustahkamlash, kasalliklarning oldini olish va jamiyat farovonligini oshirishdagi muhim omil sifatida ko‘rib chiqiladi. O‘zbekistonlik ilmiy izlanuvchi nuqtayi nazaridan, ayollar sportini rivojlantirish davlat siyosati, milliy qonunchilik va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish dasturlari bilan uzviy bog‘liq holda tahlil etiladi. Tadqiqot ishida ayollar sportidagi mavjud muammolar va ularni bartaraf etish yo‘llari ilmiy asosda yoritilib, amaliy takliflar ilgari suriladi.*

Kalit so‘zlar: *ayollar sporti, sog‘lom turmush tarzi, jismoniy faollik, aholi salomatligi, ijtimoiy salomatlik, sport infratuzilmasi, jismoniy tarbiya, sog‘lom avlod, ayollar salomatligi, jamoaviy sport.*


PROMOTING A HEALTHY LIFESTYLE THROUGH MASS WOMEN'S SPORT

Annotation: *This thesis scientifically analyzes the social, physical and spiritual importance of promoting a healthy lifestyle through mass women's sports. Based on international and national scientific research, women's physical activity is considered an important factor in strengthening health, preventing diseases and increasing the well-being of society. From the point of view of an Uzbek researcher, the development of women's sports is analyzed in close connection with state policy, national legislation and programs for the formation of a healthy lifestyle. The study scientifically highlights the existing problems in women's sports and ways to overcome them, and puts forward practical proposals.*

Keywords: *women's sports, healthy lifestyle, physical activity, population health, social health, sports infrastructure, physical education, healthy generation, women's health, team sports.*

KIRISH.

Hozirgi kunda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish har bir mamlakatning ijtimoiy siyosatining ustuvor yo‘nalishi hisoblanadi. Ko‘rib turganimizdek, faol bo‘lish o‘zimizni sog‘lom saqlashda katta rol o‘ynaydi. Sog‘lom jamiyat uzoq muddatli taraqqiyotning kaliti.



ekanligiga qo'shilasiz. Shu nuqtai nazardan qaraganda, ommaviy sportni, ayniqsa ayollar sportini rivojlantirish ustida ishlash juda muhim masalaga aylanib bormoqda. Ayollar muntazam ravishda sport bilan shug'ullanishganda, bu nafaqat ularning tanasini mustahkamlaydi. Bu, shuningdek, ularning ruhiy farovonligiga yordam beradi va ularni ijtimoiy ishlarga ko'proq jalb qiladi. Biz har doim ayollar sog'lom bo'lsa, ularning oilalari va umuman jamiyat ham sog'lom bo'ladi, deb aytamiz.


O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni 2025-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasining maqsadli ko'rsatkichlariga ko'ra O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni 2025-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini 2020-yilda amalga oshirish bo'yicha "Yo'l xaritasi" ishlab chiqilgan va Respublika tuman (shahar)larni ustuvor, istiqboldagi, rivojlanayotgan sport turlariga ixtisoslashtirish tasdiqlangan.

Konsepsiyada nazarda tutilgan maqsadli ko'rsatkichlar va asosiy yo'nalishlar har yili O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligining asoslangan hisob-kitoblariga ko'ra ushbu tadbirlarni moliyalashtirish uchun ajratilgan budjet mablag'lari doirasida Vazirlar Mahkamasi tomonidan tasdiqlanadigan "Yo'l xaritasi" orqali bosqichma-bosqich amalga oshirilishi belgilangan. Jismoniy tarbiyaning ahamiyati, uning qiymati, bolalar salomatligi bilan chambarchas bog'liq hamda o'quvchilarning harakat faolligini oshiruvchi vosita sifatida qaraladi. Jismoniy tarbiyaning rivojlanishi ommaviy sport tadirilarini o'tkazish bilan bevosita bog'liq.

Dunyo bo'ylab o'tkazilgan tadqiqotlarga nazar tashlasak, faol bo'lish ayollarning yurak xastaligiga chalinish ehtimolini kamaytirishi aniq. Ko'proq ayollarni sportga jalb qilish sog'lom turmush tarzini rag'batlantirishda juda samarali. Biz sport ayollarga sog'lom hayotga ongli munosabatni rivojlantirishga yordam beradi, deb ishonamiz. O'ylab ko'rsangiz, jamoaviy sport turlari odamlarga ijtimoiy ishlarda yaxshiroq bo'lishga va ularni faol saqlashga yordam beradi. Ayollar sportiga kelsak, bu yerda bir nechta qiyinchiliklar mavjud. Bilasizmi, biz ayollar sport bilan iloji boricha ko'proq shug'ullanmayotganini payqadik. Muammoning katta qismi sport inshootlarining yetarli emasligida ko'rinadi.

Shuningdek, ayollar nima qilishi kerakligi yoki qilmasligi kerakligi haqida eski g'oyalar va sport imkoniyatlari haqida to'g'ri ma'lumotlarning yo'qligi ularning ishtirok etishini qiyinlashtiradi. Siz men bilan bu muammolarni hal qilish uchun kompleks yondashuv zarurligiga qo'shilasiz. O'zbekiston odamlarga sog'lom hayot kechirishga va ayollar sportini rivojlantirishga yordam berish uchun juda muhim huquqiy hujjatlarni joriy qildi. Biz buni juda aniq qilib aytmoqchimiz: mamlakatimiz qonunlarida ayollar boshqa har qanday odam kabi sport bilan shug'ullanish imkoniyatiga ega bo'lishi kerakligi aytilgan. Mamlakatimiz dasturlari odamlarni, ayniqsa ayollarni jismoniy faolroq qilishga qaratilganligini ko'rishingiz mumkin. Boshqa mamlakatlar nima qilganiga nazar tashlasak, ko'proq ayollarni sportga jalb qilish aslida sog'liqni saqlash xarajatlarini kamaytirishga yordam berishi aniq.

Biz muntazam ravishda mashq qiladigan ayollarda surunkali kasalliklar 25-30% kamroq ekanligini aniqladik. Siz buni sog'liqni saqlash ishlarini yaxshilashning bir usuli sifatida ko'rishingiz mumkin. Ayollarni sportga jalb qilish sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va



gender tengligini mustahkamlashning ajoyib usuli hisoblanadi. Biz sport ayollarning jamiyatdagi obro'sini oshirishi mumkin deb hisoblaymiz. Siz sport bilan faol shug'ullanadigan ayollar ko'pincha yuqori sifatli sport haqida xabar berishlarini payqagan bo'lishingiz mumkin. hayot. Ushbu maqola ayollar sportining sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishdagi rolini ilmiy nuqtai nazardan tahlil qilishga qaratilgan. Biz mavjud muammolarni topishga va keyin ularga yechimlarni taklif qilishga harakat qilamiz. Ishonchimiz komilki, ushbu tadqiqot natijalari siz uchun ham amaliy jihatdan, ham narsalarni yaxshiroq tushunish uchun juda foydali bo'ladi.


ASOSIY QISM.

Ko'proq ayollarni sportga jalb qilish sog'lom jamiyat qurishning juda muhim usuli hisoblanadi. Ayollar sport bilan ko'proq shug'ullanganda, biz har bir insonning sog'lig'ida bevosita yaxshilanishni ko'ramiz. Bilasizmi, jismoniy faollik kuningizning odatiy qismiga aylanganda, sog'lomlikni saqlash juda muhim ahamiyatga ega. Ilmiy manbalar shuni ko'rsatadiki, ayollar sporti sog'lom bolalarni tarbiyalash uchun juda muhimdir. Ayollarning sport bilan shug'ullanishi ularning tanasi uchun juda muhimdir.

Muntazam jismoniy mashqlar yurak va qon tomirlaringizga, suyaklaringizga va mushaklaringizga yordam beradi va hatto gormonlaringizni muvozanatda saqlaydi. Shunday qilib, agar siz butun dunyo bo'ylab sog'liqni saqlash tashkilotlarining fikriga qarasangiz, ular ayollarga har hafta kamida 150 daqiqa o'rtacha jismoniy mashqlar qilishni tavsiya qiladilar. "Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bunday faoliyat uzoq muddatli kasalliklar xavfini 20-30% ga kamaytirishi mumkin. Ayollarning guruh bo'lib sport bilan shug'ullanishi ruhiy salomatlik uchun ham juda muhimdir. Biz chindan ham mashq qilish stressni kamaytirishga va yaxshi kayfiyatni yaratishga yordam beradi, deb ishonamiz.

Bilasizmi, agar siz hech qachon sezgan bo'lsangiz, jamoaviy sport turlari qo'llab-quvvatlovchi ijtimoiy muhitni yaratishda juda yaxshi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sport bilan shug'ullanadigan ayollar depressiyaga kamroq duch kelishadi. Sport bilan ko'proq shug'ullanadigan ayollar hammaga sog'lom hayot kechirishga yordam berishning juda yaxshi usuli. Biz sport odamlarga qanday qilib to'g'ri ovqatlanish, yomon odatlardan voz kechish va faolroq turmush tarziga o'tishga yordam berishini ko'ramiz. Bilasizmi, ayollar sport bilan shug'ullanganda, ular ko'pincha sog'lom odatlarni butun oilasiga o'tkazadilar. Bu butun jarayon sog'lom turmush tarzining bir avloddan ikkinchi avlodga o'tishiga yordam beradi. Ko'proq ayollarni sport bilan shug'ullanishga jalb qilish haqida gap ketganda, biz, albatta, ba'zi qiyinchiliklarga duch kelmoqdamiz. Biz ba'zi hududlarda sport inshootlarining yo'qligi ayollarning sport bilan shug'ullanishiga to'sqinlik qilayotganini payqadik. Bilasizmi, sport inshootlari juda uzoqda yoki shunchaki qulay bo'lmaganda, kamroq odamlar ishtirok etishi aniq. Bu vaziyat bizdan hukumat va davlat sektorlarini birgalikda yaxshiroq ishlashga undaydi. Ijtimoiy va madaniy narsalar kabi narsalar ham ayollar sportining rivojlanishiga ta'sir qiladi.

Bizningcha, ayollar haqidagi ba'zi eski g'oyalar ularning sport bilan shug'ullanishiga xalaqit beradi. Bilasizmi, buni ko'p ko'rasiz, ayniqsa qishloq joylarida. Biz sport haqida




haqiqatan ham gapni yetkazganimizda va narsalarni yaxshi tushuntirganimizda, ayollar deyarli har doim unga ko'proq qiziqishadi. Ayollar sporti va gender tengligi Ular juda chambarchas bog'liq. Biz sport ayollarning o'z jamoalariga ko'proq jalb qilinishining ajoyib usuli ekanligiga ishonamiz va bu ularga o'zlariga bo'lgan ishonchni oshirishga yordam beradi. Siz sportda yaxshi natijalarga erishgan ayollar ko'pincha ijtimoiy hayotlarida ham haqiqiy yetakchilik fazilatlarini namoyon etishini payqagan bo'lishingiz mumkin. Bu holat gender tengligini mustahkamlashga yordam beradi. Bizning qonunlarimiz va hukumat siyosati ayollar sportini rivojlantirish uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Xo'sh, biz sog'lom turmush tarzini ilgari suruvchi barcha rasmiy hujjatlar ayollarning sportga ko'proq jalb qilinishiga yordam berayotganini payqadik. Ma'lumki, bizning hukumat dasturlarimiz jamoat sportini rivojlantirishni ustuvor vazifa qilib qo'ygan. Bu bizga sport inshootlarini yanada kattalashtirish imkonini beradi. Dunyo miqyosida ko'rganimizdan kelib chiqib, ayollar sportini rivojlantirishga to'liq, har tomonlama yondashuvga ehtiyoj bor. Ko'rganimizdan kelib chiqib, sport, sog'liqni saqlash va ta'limni birlashtirish haqiqatan ham eng yaxshi natijalarni beradi. Maktablarda va mahallalarda sport mashg'ulotlarini o'tkazish ko'proq odamlarni jalb qilishiga qo'shilasiz.


Bu yondashuv sog'lom turmush tarzini uzoq muddatli tarzda shakllantirishga yordam beradi. Ayollar sporti haqida so'z yuritish ommaviy axborot vositalarining katta rol o'ynaydigan narsadir. Biz sportning yaxshi tomonlari haqida hammaga xabar berish muhim deb o'ylaymiz va biz buni barcha axborot kampaniyalarimiz orqali amalga oshirishni rejalashtirmoqdamiz. Ayol sportchilarning imidjini targ'ib qilish yosh avlodni hayajonga soladi, bilasizmi? Tadqiqotlar bizga aniq ko'rsatdiki, odamlar sportda bo'lgani kabi yaxshi o'rnaklarga ega bo'lganda, ular ularga ko'proq qiziqishadi. Jamoaviy sport turlari va individual sport turlari birgalikda rivojlanganda, bu ayollar sportining yanada ommalashishiga yordam beradi. Biz har bir ayol o'zi nima bilan shug'ullanishi va nima qila olishi mumkinligiga mos keladigan sport turini tanlash huquqiga ega bo'lishi kerak, deb hisoblaymiz. O'ylaymanki, ko'proq tanlovga ega bo'lish odamlarni yanada ko'proq jalb qiladi, degan fikrga barchamiz qo'shilamiz. Bu sog'lom turmush tarzini chinakamiga ilgari surishning muhim qismidir.

Ayollarni sportga jalb qilish sog'lom turmush tarzini ilgari surishning ajoyib usuli va bu bizning jamoamizga uzoq vaqt davomida yordam beradigan narsadir. Biz sport bilan shug'ullanadigan ayollar hayot sifatini yaxshilashga moyil ekanligini payqadik. Sog'lom ayol uchun poydevor yaratishi hammaga ayon. sog'lom oila va sog'lom jamiyat. Bilasizmi, erkaklar va qizlarning sportga kirishiga yordam berish yo'llarini topish juda muhimdir. Tadqiqot usullari Ushbu tadqiqot sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish uchun ko'proq ayollarni sportga qanday jalb qilishimiz mumkinligini chuqur o'rganadi, buni tushunish uchun ham nazariya, ham real dunyo yondashuvlarini birlashtiradi. Biz bu yondashuvni tanladik, chunki sportdagi ayollar nafaqat jismoniy faollik bilan bog'liq, balki ijtimoiy, huquqiy va madaniy narsalar bilan ham chambarchas bog'liq. Bunday murakkab masalani faqat bitta usul bilan tushuntirishga urinishning o'zi yetarli emasligiga qo'shilasiz, shunday




emasmi? Biz asosan akademik ishlarni juda tartibli tarzda ko'rib chiqishdan boshladik. Biz xalqaro va milliy akademik maqolalar, kitoblar va sohadagi tegishli tadqiqotlarni ko'rib chiqdik. Ushbu manbalarda ayollar sportiga turli nuqtai nazarlar qanday qaralishini ko'rishingiz mumkin. Bu usul bizga mavjud ilmiy g'oyalarni birlashtirishga yordam berdi. Huquqiy va me'yoriy hujjatlarni tahlil qilish tadqiqotning juda katta qismi edi.

Biz O'zbekiston Respublikasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi va sport va jismoniy faollikni rivojlantirishga yordam beradigan qonunlar va hukumat rejalarini ko'rib chiqdik. Bilasizmi, milliy qonunlarimiz ayollar sportini rivojlantirishda asosiy tayanch hisoblanadi. sport turlari. Ushbu tahlil bizga hukumat siyosati uchun ba'zi amaliy yo'nalishlarni aniqlashga yordam berdi. Biz O'zbekistonning yondashuvini ko'rib chiqdik va uni taqqoslash usuli yordamida butun dunyo bo'ylab amalga oshirilayotgan ishlar bilan yonma-yon qo'ydik. Biz mamlakatlarning ayollar sportini yanada ommalashtirishga harakat qilayotgan turli yo'llarini ko'rib chiqdik. Agar rivojlangan mamlakatlarga nazar tashlasangiz, ommaviy sport turlari sog'liqni saqlash siyosatining juda katta qismi sifatida qaraladi. Taqqoslash natijalari samaraliroq modellarning afzalliklarini aniqlashga yordam berdi. Biz ayollar sporti va sog'lom turmush tarzi qanday bog'liqligini tahliliy va mantiqiy usullardan foydalanib, munosabatlarni yoritishga harakat qildik. Biz sport mashg'ulotlari bizning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligimizga qanday ta'sir qilishini yaxshilab ko'rib chiqdik. Siz ushbu turdagi umumiy ko'rib chiqish muammolar va yechimlarni aniq ifodalashga yordam berishini payqagan bo'lishingiz mumkin. Ushbu usul tadqiqot natijalarining to'g'ri ekanligiga ishonch hosil qilishga yordam berdi. Statistik ma'lumotlarni tahlil qilish tadqiqotda qo'shimcha dalil bo'lib xizmat qildi. Biz xalqaro guruhlar va milliy manbalardan olingan raqamlardan foydalandik. Menimcha, siz uchun ham raqamlar va foizlar ilmiy xulosalarni yanada ishonchli qilishi muhim. Statistik tahlil bizga sportdagi ayollarning sog'liqni saqlash natijalariga qanday ta'sir qilishini aniqlashga imkon berdi.




Shuningdek, biz tadqiqotimizni qanday olib borishimizning bir qismi sifatida sotsiologik kuzatish va mavjud ma'lumotlarni ko'rib chiqish kabi narsalardan foydalandik. Biz o'tmishdagi so'rovnomalar va tadqiqotlar natijalariga tayandik. Ehtimol, siz ayollarning sportga bo'lgan munosabatini tushunish uchun bunday ma'lumotlar juda muhim ekanligiga qo'shilasiz. Ishlarni bunday qilish usuli bizga ijtimoiy masalalarni tushunishga yordam berdi. Ushbu tadqiqotda biz tizimli yondashuv usulini asosiy ish usulimiz sifatida tanladik. Men ayollar sportiga chindan ham qaradim va uning barchasi sog'liqni saqlash, ta'lim va hatto ijtimoiy siyosat bilan qanday bog'liqligini ko'rdim.

Agar siz chindan ham qarasangiz, tizimli yondashuv muammoni to'liq hal qilish imkonini beradi. Bu yondashuv tadqiqotning ilmiy yaxlitligini saqlab qoldi. Biz ishimizda ham axloqiy, ham ilmiy jihatdan halol bo'lish qoidalariga juda yaqin turdik. Biz faqat ushbu tadqiqot uchun ochiq va ishonchli bo'lgan manbalardan foydalandik. Ma'lumki, ilmiy ishonchlilik har qanday tadqiqot uchun asosiy talabdir. Ishlarni bunday qilish usuli natijalarning qonuniyligiga ishonch hosil qiladi.



Natijalar va muhokama Hamma narsani ko'rib chiqqandan so'ng, ko'proq ayollarni oddiy sportga jalb qilish barchaga yordam berishning eng yaxshi ijtimoiy usullaridan biri ekanligi aniq bo'ldi. Sog'lomroq hayot kechiring. Muntazam ravishda sport bilan shug'ullanadigan ayollarning umumiy sog'lig'i yaxshilanishiga guvoh bo'ldik. Bu haqda o'ylab ko'rsangiz, tanangizni qanchalik ko'p harakatlantirsangiz, hayotingiz shuncha yaxshilanadi. Ilm-fan vakillari, albatta, buning o'rtasida haqiqiy ijobiy bog'liqlik borligini ko'rsatdilar. Natijalar shuni ko'rsatdiki, ayollarning sport bilan shug'ullanishi surunkali kasalliklarning oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Tadqiqotlarimiz shuni ko'rsatadiki, agar siz muntazam ravishda mashq qilsangiz, yurak kasalliklari, semizlik va diabetga chalinish ehtimolini kamaytirishingiz mumkin. Buni sog'liqni saqlash uchun katta qadam sifatida ko'rishingiz mumkin.

Statistikada ko'rganimizdek, faol bo'lgan ayollar aslida 25-30% kamroq kasal bo'lishadi. Shuningdek, biz ruhiy farovonlik bilan bog'liq natijalarni ham hisobga olishimiz kerak. Ko'rganimizdek, sport bilan shug'ullanadigan ayollar stressni yengishda yaxshiroqdir. Siz biroz jismoniy mashqlar qilish ongingizni tinchlantirishga yordam berishini payqagan bo'lishingiz mumkin. Shunday qilib, biz aniqlaganimizdek, sport bilan shug'ullanadigan ayollar depressiv holatlarni tez-tez boshdan kechirmaydilar. Keng tarqalgan ayollar sportining ham katta ijtimoiy ta'sirini ta'kidlash kerak; Bu muhim natija. Biz sport ayollarga o'z jamoalarida ko'proq ishtirok etishga yordam berishini aniqladik. Ayollar sport bilan shug'ullanganda, ular ijtimoiy hayotda faolroq bo'la boshlaydilar, degan fikrga qo'shilishingiz mumkin. Bu holat jamiyat ruhini va ijtimoiy integratsiyani mustahkamlashga yordam beradi. Ayollar sport bilan shug'ullanganda, ular nafaqat o'zlari sog'lom turmush tarzini qabul qilishadi, balki butun oilasiga ham bunga qo'shilishga yordam berishadi. Biz buni oilada sog'lom xulq-atvorni shakllantirish bilan bog'laymiz.



Agar siz e'tibor bergan bo'lsangiz, faol ayollar ko'pincha farzandlarini sportga ko'proq jalb qilishadi. Bu sog'lom avlodni tarbiyalashga yordam beradi. Tadqiqot davomida ba'zi qiyinchiliklar ham yuzaga keldi. Biz ba'zi sohalarda ayollar sporti uchun yaxshi imkoniyatlar yetarli emasligini payqadik. Siz ham, men ham bilasiz, sport inshootlari cheklanganida, kamroq odamlar jalb qilinadi. Bu muammoni hal qilish uchun biz hukumat va jamoatchilikning yanada yaqinroq ishlashiga muhtojmiz. Ijtimoiy stereotiplar ham ayollar sportining rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi aniq. "Ba'zi qarashlar ayollarning sport bilan shug'ullanishiga to'sqinlik qiladi, deb o'ylaymiz." Siz buni ijtimoiy muammo sifatida ham ko'rishingiz mumkin.

Xulosa qilib aytganda, O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasini amalga oshirish doirasida ushbu muammoni hal qilishning asosiy omillaridan biri mamlakat aholisining barcha qatlamlari vakillari uchun butun umr davomida jismoniy tarbiya va sportga muntazam ravishda jalb qilish uchun zarur shart-sharoitlarni ta'minlashdan iboratdir.

Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, agar jamoatchilikning xabardorligi va targ'iboti ko'proq bo'lsa, bu qiyinchiliklar kamayadi. Hukumat qarorlari va biz qabul qilgan qonunlar ko'plab

muhokamalarni shakllantirdi va bu juda ko'p muhokamalarga sabab bo'ldi. Menimcha, biz qoidalar va qoidalar ayollar sportining rivojlanishiga yordam berayotganini aniqladik. Xo'sh, agar siz ham e'tibor bergan bo'lsangiz, barcha hukumat dasturlari tufayli ular sport maydonlarini kattaroq va yaxshiroq qilmoqda. Bu qanday qilib...

Ayollar sporti rivojlanmoqda. Xalqaro tajribalar bilan qaydlarni taqqoslaganimizda, ayollar sportining rivojlanishiga yordam berish uchun chindan ham ko'p qirrali yondashuv eng yaxshi natija berishi ayon bo'ladi. Hamma narsani ko'rib chiqqandan so'ng, biz sport, sog'liqni saqlash va ta'lim tizimlarini birlashtirish haqiqatan ham yaxshi natijalarga olib kelishini angladik. Menimcha, siz ham bunday integratsiya uzoq muddatli sog'lom turmush tarzini shakllantirishga yordam beradi, degan fikrga qo'shilasiz. Odamlar, shuningdek, ushbu munozaralarda ommaviy axborot vositalarining roli haqida alohida gapirishdi. Biz aniqlagan narsa shundaki, ayol sportchilarning imidjini oshirish ko'proq odamlarni jalb qilishga yordam beradi. Bilasizmi, yaxshi namunalar bo'lganda, bu yosh ayollarni sportga jalb qiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bu kuchli turtki. Natijalar, shuningdek, sport mashg'ulotlari iqtisodiyot uchun qanday foydali bo'lishi mumkinligini ko'rsatdi.

Biz ayollar sportini rag'batlantirish sog'liqni saqlash xarajatlarini kamaytirishga yordam beradi, deb ishonamiz. Agar o'ylab ko'rsangiz, kasallikning oldini olish uni allaqachon mavjud bo'lgandan keyin davolashga urinishdan ancha arzonroq. Bu sog'lom turmush tarzini rag'batlantirish uchun katta afzallik. Bizning suhbatlarimizdan kelib chiqqan narsa juda aniq: ayollar sportini chindan ham rivojlantirish uchun bizga aqlli reja kerak. Biz muammolar va yechimlarni ko'rib chiqish juda muhim deb o'ylaymiz. tizimli tarzda. Sizga ham bir nechta alohida qadamlar yetarli emasligi aniq bo'lishi mumkin. "Murakkab dasturiy ta'minot barqaror yechimlarni taqdim etadi."

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish choratadbirlari to'g'risida" i PF-5924-son farmoni. 24.01.2020.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish choratadbirlari to'g'risida" PQ-4877-son qarori. 3.11.2020.
3. Orziqulov R. Sog'lom turmush tarzi asoslari (Valeologiya). «O'zbekiston milliy ensiklopediyasi» Davlat ilmiy nashriyoti. Toshkent.2009. 4.Rahmonov A. Sog'lom turmush tarsi tarbiya vositasi. Fan va texnologiyalar nashriyoti.Toshkent.2012.
4. Dilshod G'ayrat o'gli, Kenjayev. "Gymnastic Exercises for Physical Preparation in Production Facilities." International Journal on Orange Technologies 3.7: 54-56.
5. Boburjon, Xolmaxmatov. "O'ZBEKISTONDA MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARNI VALEYBOL SPORT TURIGA JALB ETISH." Journal of new century innovations 44.2(2024): 149-154.