

MAHALLADA AYOLLARNING SALOMATLIGINI FITNESS ORQALI MUSTAHKAMLASH MAQSADIDA ULARNI MASHG'ULOTGA JALB ETISH VA QIZIQTIRISH USULLARI

Davletova Dilshoda Bahodir qizi

TDTU tayanch doktoranti

Gmail: ddavetova72@gmail.com

Anotatsiya: O'zbekcha: Ushbu maqolada "Obod" mahallasidagi 20-50 yoshdagi ayollarni aerobikaga jalb etishning samarali usullari o'rganildi. Tadqiqotda so'rovnoma, intervyu va kuzatuv usullari qo'llanilib, ayollarning fitnessga bo'lgan motivatsiyalari aniqlangan. Natijalarga ko'ra, ko'pchilik ortiqcha vazndan halos bo'lishni asosiy maqsad qilib belgilagan. Mashg'ulotlarga milliy musiqalarni qo'shish va ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish ayollarning qiziqishini oshirgan.

Kalit so'zlar: Ayollar fitnessi, aerobika mashg'ulotlari, motivatsiya, sog'lom turmush tarzi, milliy musiqa, obod mahalla

МЕТОДЫ ПРИВЛЕЧЕНИЯ И ЗАИНТЕРЕСОВАНИЯ ЖЕНЩИН К ЗАНЯТИЯМ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН СОСЕДСТВА ЧЕРЕЗ ФИТНЕС

Давлетова Дилшода Бахадир кизи

докторант ТДТУ

Gmail: ddavetova72@gmail.com

Аннотация: Узбекский: В данной статье изучены эффективные методы привлечения женщин 20-50 лет микрорайона «Обад» к занятиям аэробикой.

В исследовании использовались методы анкетирования, интервью и наблюдения для определения мотивации женщин к занятиям фитнесом. Согласно результатам, большинство людей ставят главной целью сбросить лишний вес. Добавление на занятия национальной музыки и использование социальных сетей повысило интерес женщин.

Ключевые слова: женский фитнес, аэробика, мотивация, здоровый образ жизни, национальная музыка, благополучное соседство.

METHODS OF ATTRACTING AND INTERESTING WOMEN IN EXERCISE IN THE NEIGHBORHOOD IN ORDER TO IMPROVE THE HEALTH OF WOMEN THROUGH FITNESS

Davletova Dilshoda Bahodir qizi

TDTU PhD student

Gmail: ddavetova72@gmail.com

Annotation: Uzbek: This article studies effective methods of attracting women aged 20-50 to aerobics in the "Obod" mahalla. The study used questionnaire, interview and observation methods to determine women's motivations for fitness. According to the results, most of them set the main goal of getting rid of excess weight. Adding national music to the exercises and using social networks increased women's interest.

Keywords: Women's fitness, aerobics exercises, motivation, healthy lifestyle, national music, "Obod mahalla"

KIRISH

Mahallalarda ayollar salomatligini mustahkamlashni bugungi kunda o'ta dolzarb deb aytish mumkin. Yurtimizda ayollarga bo'lgan e'tibor buungi kunda nihoyatda katta. Bunga misol sifatida, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning Mahallalarda yoshlarni ommaviy sportga jalb qilishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risidagi Mahallalarda yoshlar o'rtasida ommaviy sport musobaqalarini tizimli tashkil etish orqali sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish, ularni ommaviy sportga jalb etishni yangi bosqichga olib chiqish hamda 2022 — 2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi 67-maqsadida belgilangan vazifalarning ijrosini ta'minlashga qaratilgan qarorini ayta olamiz [1].

Bu borada davlatimiz tomonidan qator imkoniyatlar yaratilayotgan bo'lishiga qaramay, yurtimiz mahallalarida istiqomat qiluvchi ayolarning ko'p qismida surunkali hastaliklar va turli darajadagi semizlik avj olgan. Afsuski, ushbu muammo bugungi kunning avtomatizatsiya jarayonining qator qulayliklari bilan bevosita bog'liq bo'lib, uning yecchimi sog'lom turmush tarzi qoidalariga borib taqaladi. Hohlaymizmi yo'qmi bizning tanamiz kun davomida yetralicha energiyani sarflamas ekan, uni yog' holatida zaxiraga yig'ib boradi. Ushbu jarayon "gipodinamika" deb atalib noto'g'ri va nosog'lom ovqatlanish bilan birga semizlik muammosini yuzaga keltiradi. Ayollar salomatligini saqlashda ularning jismoniy faolligini oshirish ularni yurak- qon tomir salomatligini yaxshilash, vaznni nazorat qilish va psixologik holatini yaxshilashda samarali hisoblanadi.

Adabiyotlar tahlili

Dr. Kenneth H. Cooper - Aerobikaning "otasi" sifatida tanilgan Cooper, aerobik mashqlarning foydalari haqida bir nechta tadqiqotlar o'tkazgan va ayollarni yurak salomatligini yaxshilashda aerobikaga qiziqtirishga katta hissa qo'shgan.

1968-yilda chop etilgan "Aerobics" nomli kitobida u kardiyovaskulyar mashqlarni targ'ib qilib, aerobikani keng jamoatchilikka taqdim etdi. Olimning fikriga ko'ra aerobika ayollar uchun jismoniy va psixologik sog'iqli yaxshilashda juda foydali, chunki bu turdagi mashqlar yurak- qon tomir tizimini mustahkamlashda va ortiqcha vaznni kammaytirishda yordam beradi [2]. Cooper aerobikani boshlashda o'zgarishlarni asta- sekinlik bilan kiritishni tavsiya etadi. U shuningdek, aerobika mashg'ulotlarini qiziqarli va ijtimoiy jihatdan yoqimli qilishni ham muhim deb bilgan. Uning fikricha bu ayollarni doimiy mashq qilishga undaydi.

Michele Kettles, Colette L. Cole , Brenda S Bright lar o'z ilmiy faoliyatida ayollar psixologiyasini chuqurroq o'rganib, ayollarnig mahqlarga bo'lgan qiziqish va yondashuvi erkaklarnikidan farqlanishini aytib o'tadi. Bunga ko'ra ayollar erkaklardan farqli ravishda yakka shug'ullanishdan ko'ra guruxarda mashqlar bajarishni afzal ko'rishlarini aytadi. Bu esa o'z navbatida ayollarni mashqlantirish jarayonida ularni jismoniy yuklamalar berishda ularni guruxlar bilan shug'ullantirish samaraliroq bo'lishini belgilaydi [3.12-bet]. Olim nazarda tutgan guruxli ayollar mashg'ulotlari step aerobika, Zumba, klassik aerobika kabi mashg'ulotlarda ham yuksak samara berishi mumkin.

Mohammad Ehsani "The ways of attraction woman to the fitness A case study in Esfahan Iran" nomli ilmiy ishida ayollarning aksariyati jihoz uskunalarda mashq bajarishdan ko'ra fitness bilimlarni o'zlashtirishni afzal ko'rar ekan. Izlanuvchining fikriga ko'ra ayollarning bir qismi diniy e'tiqodidagi qator cheklovlar va mintalitet bilan bog'liq sabablarga ko'ra mashqlanishni inkor etsa aksariyat ayollar undagi moddiy harajatlar sabab to'garaklarga chiqishni istashmasligini bayon qilgan. Tadqiqotga ko'ra, fitness bilan shug'ullanuvchi ayollarning 65,8% salomatligi uchun, 42,2 % esa ortiqcha vazndan halos bo'lish uchun fitness bilan shug'ullanayotgani ma'lum bo'lgan [4].

Olimning taklifi mashg'ulotlarni hamyonbop bo'lishiga va ularni har bir ayol fikrini inobatga olgan holda tuzilishiga e'tibor qaratish kearak.

**Maureen O` Dougherty**, PhD hamda **Mindy S Kurzer** PhD , Shifting motivations: "Young women`s reflections on physical activitiy over time and across contexts" nomli tadqiqotga 39 nafar ayollarni jalb etadi va ulardan 24 nafari o'zlarini majbur deb hisoblab mashg'ulotlarga qatnashadi. Tadqiqot 4 oy davom etadi. Keyinchalik ayollardagi tananing ijobiy tarafga o'zgarishi ularda mashg'ulotlarga bo'lgan tabiiy motivatsiyani uyg'otadi [5]. Mualliflar, ayollarning motivatsiyalari o'z-o'zini belgilash nazariyasi bilan mos keladi, shuningdek, motivatsiyalar vaqt o'tishi bilan turli kotekslarda o'zgarishi mukinligini takidlashadi.

Tadqiqot metodologiyasi

Tadqiqotning maqsadi: Mahallada ayollarni aerobikaga jalb etishning samarali usullarini aniqlash.

Tadqiqot usullari:

a) So'rovnoma: Toshkent viloyati, Yangiyo'l tumani "Obod" mahallasida istiqomat qilayotgan 20-50 yoshli ayollarning 30 nafaridan ularning aerobika mashg'ulotlariga bo'lgan qiziqishlarini o'rganish maqsadida so'rovnoma o'tkazildi.

b) intervyu: Tadqiqotda ishtirok etmoqchi bo'lgan ayollar bilan intervyular tashkil qilindi va bu orqali ularning fitnessga bo'lgan motivatsiyasi o'rganildi.

c) Kuzatuv: "Obod" mahallasidagi tadqiqotga jalb etilgan ayollarning mashqlarga bo'lgan qiziqishlari, ulardan kutayotgan natijalari, mashqlarga bo'lgan qizishlari kuzatildi.

Tadqiqot ob'ekti va subyekti

Tadqiqot "Obod" mahallasidagi 20-50 yoshdagi ayollar orasida o'tkazildi. Ishtirokchilar yosh, oilaviy holati va qiziqishlariga ko'ra tanlandi. Ayollarning 20 yoshdan 40 yoshgacha bo'lgan qismi asosan ortiqcha vazn muammosidan qutilish va normal qomatga ega bo'lish motivatsiyasiga ega bo'lsa, 40-50 yosh oralig'idagi ayollarning aksariyati salomatligidagi susrunkali hastaliklardan halos bo'lishni birinchi galda maqsad qildi.

Tadqiqot natijalari

So'rovnoma natijalari: Obod mahallasida ayollar o'rtasida o'tkazilgan so'rovnomaga ko'ra 60 %ayollar fitnessga qiziqishini, 25%i neytral munosabatda ekanini 15%i bu haqida hech qachon o'ylamasligini aytdi.

Intervyu natijalari: Obod mahallasida ayollar o'rtasida o'tkazilgan intervyuga ko'ra tadqiqotga jalb etilgan ayollarning 74% qismi aerobika mashg'ulotlariga qiziqayotganining asosiy sababini ortiqcha tana vaznidan halos bo'lish deb, 20% qismi salomatligini mustahkamlash deb, 6% ayollar esa vaqtini mazmunli o'tkazish deb fikr bildirdi.

Kuzatuv natijalari: Ayollarni aerobikaga jalb etishda ijtimoiy tarmoqlar orqali aerobikaning orgaizmga ta'siri haqidagi ma'lumotlar ayollarga taqdim etilganida unga qatnashish istagi kuchaygani kuzatildi. Mashg'ulotlarda milliy musiqalardan ham foydalanish qatnashuvchilarni mashg'ulotga bo'lgan qiziqishini kuchaytirdi.

Ayollarning 70%i mashg'ulotlarga muntazam qatnashish orqali ijobiy natijalar sezayotganini bildirdi.

Xulosa va tavsiyalar

Xulosa: Tadqiqot natijasiga ko'ra Obod mahallasidagi ayollarning aksariyati fitnessga qiziqish bildirgan, ammo ularga asosiy to'siqlar sifatida vaqt yetishmasligi, moliyaviy qiyinchiliklar va mashg'ulot joylarining uzoqligi ko'rsatilgan.

Tavsiyalar: a) mahallarda sog'lom turmush tarzini targ'ib etuvchi tadbirlar va seminarlar o'tkazish orqali ayollarni muntazam rag'batlantirish; b) qo'shniar va do'stlarni birga qatnashishga jalb qilish uchun "Ayollar fitness kuni" kabi maxsus tadbirlar tashkil etish. c) mashg'ulotlarni tashkillashtirishda ayollarning bo'sh va qulay vaqtlarini tanlashga harakat qilish.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O`zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev, Toshkent sh., 2022-yil 11-aprel, PQ-201-son
2. Dr. Kenneth H. Cooper Aerobics 1970
3. Michele Kettles, Colette L. Cole , Brenda S Bright “Women`s health and Fitness Guide 2006
4. Mohammad Ehsani “The ways of attraction woman to the fitness A case study in Esfahan Iran” 2008
5. Maureen O` Dougherty, PhD, Mindy S Kurzer PhD , Shifting motivations: “Young women`s reflections on physical activitiy over time and across contexts” 2010