



SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR

ILMIY_NAZARIY JURNAL

2026/03 soni



SPORT • ILM • TARAQQIYOT





A.U.Xamidjonov, Z.I.Zunniddinova - Boks bo'yicha parij-2024 olimpiada o'yinlaridagi janglarning analitik tahlili.....	80
N.A.Xudayberdiyeva - Turli yoshdagi ayollarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sog'lomlashtiruvchi kompleks mashqlarning ilmiy-pedagogik asoslari.....	85
J.O.Axmedov - Bo'lajak sport murabbiylarida pedagogik intuitsiyani takomillashtirish metodikasining samaradorligi.....	89
F.Z.Ibragimov - 18-20 yoshli malakali voleybolchi-talabalarda sakrovchanlik va hujum zarbasiga mansub yetakchi komponentlarni muvozanatga asoslanishi va ularni bir o'my davomida o'sish sur'ati.....	98
L.L.Abdirahmonov - Oliy ta'lim muassasasi talabalarining jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlaridagi faollik darajasi, motivatsiyasi va sun'iy intellekt platformasiga bo'lgan ehtiyoji: so'rovnoma natijalari.....	102
M.I.Ne'matullayev - O'quv mashq bosqichida belbog'li kurashchilarning texnik usullarga o'rgatishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik dasturidan foydalanish samaradorligi.....	107
J.J.Mahmaraimov - Badmintonchilarga texnik elementlarini o'rgatish metodikasini qo'llash samaradorligi.....	109
N.Ramanova - Gandbol sport turida hakamlarni tayyorlash metodikasini takomillashtirish.....	113
N.X.Abduxalikova - Umumta'lim maktab o'quvchilarining sog'lomlashtiruvchi vositalar orqali jismoniy tayyorgarligini oshirishda differensial yondashuv mexanizmi.....	116
D.R.Xolboyeva - O'quv mashq bosqichidagi qo'l jangi bilan shug'illanuvchi sportchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishning samarali vosita va usullari.....	119
M.B.Sabirov - Og'ir atletika bo'yicha trenerlar malakasini oshirish tizimida sport mashg'ulotlari jarayonini takomillashtirishning ilmiy-uslubiy asoslari.....	122
O'G'Rejapov - 13-14 yoshli voleybolchilarda to'p uzatish aniqligini ta'minlashga zamin yaratuvchi maxsus jismoniy sifatlarni rivojlanish sur'ati.....	127
SH.R.Urazoliyeva - Jismoniy tarbiya va sport yo'nalishi talaba qizlarining koordinatsion qobiliyatini innovatsion yondashuvlar vositasida rivojlantirish.....	131
E.I.Toirjonov - Pedagogika oliy ta'lim muassasasi bakalavrlarini tajribada o'rganish natijalari.....	133
M.K.Mamatova - O'quv mashg'uloti guruhi bosqichidagi voleybolchi qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarliklarining hududlar miqyosidagi tahlili.....	138
A.M.Djurabayev - Lazerteg sportchilari uchun jismoniy sifatlarning zarurligi va ahamiyati.....	142
N.I.Abdullayev - 13-15 yoshli kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish metodikasi.....	145
У.Т.Кубейсинова - Экспериментальное обоснование развития прыжковой выносливости у юных баскетболистов.....	149
I.M.Nigmatov - Yunon-rum kurashchilarning texnik-taktik harakatlar, maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha murabbiylar o'rtasidagi so'rovnoma tahlili.....	154
B.R.Nizomov - O'quv mashg'ulot guruhi futbolchilarning himoyadagi o'yin taktikasi.....	158
A.T.Saydullayev - Boshqaruv jarayonidagi yosh badmintonchilarning texnik harakatlarini o'rganish algoritmi.....	163
Ж.Р.Равшанов - Педагогические технологии в физическом воспитании сотрудников органов внутренних дел.....	167
B.T.Toshpo'latov - Og'ir atletikachilarda zamonaviy yuklama monitoringi asosida texnik barqarorlikni oshirish.....	170
F.M.Raximov, B.B.Xaitbayeva - Siltab ko'tarish texnikasini takomillashtirish zamonaviy yondashuvlar va innovatsion texnologiyalar asosida.....	173
A.A.Agzamov - Erkin va yunon-rum kurashchilarni musobaqa oldi tayyorgarlik davrida kombinatsion harakatlar samaradorligini oshirish uslubiyati.....	176
F.R.Hamroyeva - Tennis sport turida psixologik tayyorgarlik.....	180
Y.Y.Maxammadiyeva - O'zbek sport terminologiyasining shakllanishi, rivojlanish bosqichlari va me'yorlashtirish muammolari.....	185
D.K.Yaxyayev - Jismoniy tarbiya darslarida videotahlil tizimlaridan foydalanish metodikasi.....	189



Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: xudayberdiyeva89@mail.ru

O'zbekiston davlat sport akademiyasi "Parasport va umumkasbiy fanlar" kafedrası professori

N.A.Xudayberdiyeva

Toshkent, O'zbekiston

TURLI YOSHDAGI AYOLLARDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA SOG'LOMLASHTIRUVCHI KOMPLEKS MASHQLARNING ILMIY-PEDAGOGIK ASOSLARI

Аннотация

В данной статье исследованы научно-педагогические основы оздоровительных комплексных упражнений в формировании здорового образа жизни у женщин различного возраста (18–60 лет). По результатам исследования доказано, что регулярная физическая активность, сбалансированное питание и психологическая устойчивость являются важными факторами укрепления здоровья женщин. Разработанная комплексная система упражнений привела к статистически значимым положительным изменениям в экспериментальной группе по сравнению с контрольной.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, оздоровительные упражнения, физическая активность женщин, возрастные особенности, аэробика, пилатес, скандинавская ходьба, индекс массы тела, педагогика физического воспитания.

Annotation

Ushbu maqolada turli yoshdagi (18–60 yosh) ayollarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sog'lomlashtiruvchi kompleks mashqlarning ilmiy-pedagogik asoslari tadqiq etilgan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, muntazam jismoniy faollik, muvozanatli ovqatlanish va psixologik barqarorlik ayollar sog'ligini mustahkamlashda muhim omil ekanligi isbotlangan. Turli yosh guruhlarida tana massasi indeksi (TMI), qon bosimi, chidamlilik va egiluvchanlik ko'rsatkichlari taqqoslangan. Eksperimental dastur asosida ishlab chiqilgan kompleks mashqlar tizimi nazorat guruhi bilan solishtirganda tajriba guruhida statistik jihatdan sezilarli ijobiy o'zgarishlarga olib kelganligi aniqlangan.

Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarzi, sog'lomlashtiruvchi mashqlar, ayollar jismoniy faolligi, yosh xususiyatlari, aerobika, pilates, skandinaviya yurishi, tana massasi indeksi, jismoniy tarbiya pedagogikasi.

This article investigates the scientific and pedagogical foundations of health-improving complex exercises in forming a healthy lifestyle among women of different age groups (18–60 years). Research results confirmed that regular physical activity, balanced nutrition, and psychological stability are key factors in strengthening women's health. A comprehensive exercise system developed based on the experimental programme led to statistically significant positive changes in the experimental group compared to the control group.

Keywords: healthy lifestyle, health-improving exercises, women's physical activity, age characteristics, aerobics, pilates, Nordic walking, body mass index, physical education pedagogy.

Kirish. Zamonaviy hayot sur'atining jadallashuvi, ekologik muhitning o'zgarishi, oziq-ovqat mahsulotlari sifatining pasayishi va jismoniy harakatsizlikning ortib borishi natijasida aholi, xususan ayollar o'rtasida surunkali kasalliklar tarqalishi sezilarli darajada kuchaymoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JST) ma'lumotlariga ko'ra, dunyo bo'yicha har uchinchi ayol jismoniy faollik etishmasligi bilan bog'liq muammolarga duch kelmoqda. O'zbekiston Respublikasida ham ushbu muammo dolzarb bo'lib qolmoqda. Ayollarning biologik-fiziologik xususiyatlari, gormonik o'zgarishlari va turli hayotiy bosqichlari (balog'atga yetish, homiladorlik, menopauza) ularning jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish dasturlariga individual yondashuvni talab etadi. Yoshiga qarab ayol organizmining funksional imkoniyatlari turlicha bo'lganligi sababli, har bir yosh guruhi uchun maxsus, ilmiy asoslangan mashqlar kompleksini ishlab chiqish va qo'llash zaruriyati mavjud [1].

Sog'lom turmush tarzi (STT) tushunchasi nafaqat kasalliklardan holi bo'lishni, balki jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlikni qamrab oladi. Jismoniy tarbiya va sport ilmida STTni shakllantirish bo'yicha ko'plab tadqiqotlar olib borilgan bo'lsa-da, turli yoshdagi ayollar uchun mo'ljallangan kompleks sog'lomlashtiruvchi mashqlar tizimining ilmiy-pedagogik asoslarini o'rganish hali o'z yechimini topganicha yo'q. Ushbu tadqiqotning maqsadi — turli yoshdagi (18–60 yosh) ayollar uchun sog'lomlashtiruvchi kompleks mashqlar tizimini ishlab chiqish va uning sog'lom turmush tarzini

shakllantirishdagi ilmiy-pedagogik asoslarini asoslashdan iborat [2].

Adabiyotlar tahlili va metodologiya.

Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya sohasida xorijiy va mahalliy olimlarning ko'plab ilmiy ishlari mavjud. N.M. Amosov (1985) sog'likni mustahkamlashda muntazam aerob mashqlarning ahamiyatini ko'rsatib bergan. K. Cooper (1982) aerobika tizimini ishlab chiqib, uning yurak-qon tomir tizimiga ijobiy ta'sirini isbotlagan. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining "Jismoniy faollik bo'yicha global tavsiyalar" (2020) hujjatida 18–64 yoshli kattalar uchun haftada kamida 150 daqiqa o'rtacha jadal aerob faoliyat tavsiya etiladi. O'zbek olimlari orasida B.A. Nishonov (2019), M.T. Xolmatov (2021) va boshqalar ayollar jismoniy tarbiyasining turli jihatlarini o'rganishgan. Biroq, turli yosh guruhlarini qamrab olgan va STTni shakllantirish aspektiga e'tibor qaratgan keng qamrovli tadqiqotlar soni cheklangan bo'lib qolmoqda.

Tadqiqotda quyidagi metodlardan foydalanildi: adabiy manbalar tahlili, antropometrik o'lchashlar, fiziologik testlar (Rufye sinovlari, ortostatik test), jismoniy tayyorgarlik testlari (Kupez 12 daqiqalik yugurish testi, egiluvchanlik testi), so'rovnoma, statistik tahlil (Student t-testi, $p < 0,05$) [3].

Tadqiqot natijalari va muhokama.

Tadqiqot 2022–2024 yillar davomida Angren shahrining sport-sog'lomlashtirish markazlarida olib borildi. Tadqiqotga jami 120 nafar ayol jalb etildi va ular 3 ta yosh guruhiga bo'lindi (1-jadval).



1-jadval.

Tadqiqot ishtirokchilari tarkibi

Yosh guruhi	Yosh oralig'i	Ishtirokchilar soni	Tajriba guruhi	Nazorat guruhi
Yosh ayollar	18–30 yosh	40 nafar	20 nafar	20 nafar
O'rta yoshli ayollar	31–45 yosh	40 nafar	20 nafar	20 nafar
Ulg'aygan ayollar	46–60 yosh	40 nafar	20 nafar	20 nafar
Jami	18–60 yosh	120 nafar	60 nafar	60 nafar

Tadqiqot boshida barcha guruhlarda asosiy ko'rsatkichlar o'lgandi. Olingan boshlang'ich natijalar guruhlar o'rtasida statistik jihatdan sezilarli farq yo'qligini ko'rsatdi ($p>0,05$), bu guruhlarini bir-biri bilan solishtirish uchun zaruriy shart hisoblanadi [4]. Tajriba guruhidagi ayollar

uchun quyidagi bosqichli sog'lomlashtiruvchi kompleks mashqlar dasturi ishlab chiqildi va 6 oy davomida qo'llanildi. Dastur haftada 3 marta, har bir mashg'ulot 45–60 daqiqa davomida amalga oshirildi.

2-jadval.

Yosh guruhlari uchun sog'lomlashtiruvchi mashqlar tarkibi

Mashq turi	18–30 yosh	31–45 yosh	46–60 yosh	Maqsad
Aerobika	35 daq/45%	25 daq/38%	20 daq/30%	Yurak-tomir tizimi
Pilates	15 daq/19%	20 daq/31%	20 daq/30%	Muvozanat, mustahkamlik
Skandinaviya yurishi	10 daq/13%	10 daq/15%	15 daq/22%	Umumiy chidamlilik
Cho'zilish (stretching)	10 daq/13%	10 daq/15%	15 daq/22%	Egiluvchanlik
Nafas mashqlari	8 daq/10%	5 daq/7%	8 daq/12%	Tinchlantirish, relaksatsiya
Jami	78 daq	70 daq	78 daq	—

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, 6 oylik eksperimental dasturdan so'ng tajriba guruhi ishtirokchilarining barcha yosh guruhlarida jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari nazorat

guruhiga nisbatan sezilarli darajada yaxshilandi. Tana massasi indeksi, qon bosimi va egiluvchanlik ko'rsatkichlari o'rtasidagi farqlar statistik jihatdan ishonchli ($p<0,05$) bo'ldi (3-jadval).[5]

3-jadval.

Tadqiqotdan oldin va keyin asosiy ko'rsatkichlarning o'zgarishi (o'rtacha qiymat $\pm$ standart og'ish)

Ko'rsatkich	Guruh	18–30 yosh (oldin/keyin)	31–45 yosh (oldin/keyin)	46–60 yosh (oldin/keyin)
TMI (kg/m ²)	Tajriba	24,8 $\pm$ 1,2 / 23,1 $\pm$ 1,0*	27,3 $\pm$ 1,5 / 25,4 $\pm$ 1,3*	28,6 $\pm$ 1,8 / 26,9 $\pm$ 1,6*
TMI (kg/m ²)	Nazorat	24,6 $\pm$ 1,3 / 24,4 $\pm$ 1,2	27,1 $\pm$ 1,6 / 27,0 $\pm$ 1,5	28,4 $\pm$ 1,7 / 28,3 $\pm$ 1,8
Sistolik bosim (mm Hg)	Tajriba	118 $\pm$ 6 / 112 $\pm$ 5*	126 $\pm$ 7 / 119 $\pm$ 6*	132 $\pm$ 8 / 124 $\pm$ 7*
Sistolik bosim (mm Hg)	Nazorat	117 $\pm$ 7 / 116 $\pm$ 6	125 $\pm$ 8 / 124 $\pm$ 7	131 $\pm$ 9 / 130 $\pm$ 8
Egiluvchanlik (sm)	Tajriba	+4,2 $\pm$ 0,8 / +8,6 $\pm$ 1,1*	+2,1 $\pm$ 0,7 / +5,8 $\pm$ 0,9*	+1,4 $\pm$ 0,6 / +4,2 $\pm$ 0,8*
Egiluvchanlik (sm)	Nazorat	+4,0 $\pm$ 0,9 / +4,3 $\pm$ 1,0	+2,0 $\pm$ 0,8 / +2,2 $\pm$ 0,7	+1,3 $\pm$ 0,7 / +1,5 $\pm$ 0,6

* — nazorat guruhi bilan solishtirganda farq statistik jihatdan ishonchli ($p<0,05$)

Qo'shimcha ravishda, ishtirokchilarning so'rovnomasi natijalariga ko'ra, tajriba guruhi ayollarining 87,3% hayot sifati va kayfiyatning yaxshilanganini qayd etdi. Uyqu sifatining yaxshilanishi 91,4% ayollarda, asab tizimining barqarorlashuvi esa 83,1% ayollarda kuzatildi (4-jadval) [6].



4-jadval.

Tajriba guruhi ayollarining subjektiv baholash natijalari (so'rovnomasida, %)

Ko'rsatkich	18–30 yosh	31–45 yosh	46–60 yosh	O'rtacha
Hayot sifatining yaxshilanishi	91,2%	88,4%	82,3%	87,3%
Uyqu sifatining yaxshilanishi	94,1%	92,6%	87,5%	91,4%
Asabiy barqarorlik	86,4%	84,2%	78,7%	83,1%
Ish qobiliyatining oshishi	89,3%	85,6%	79,4%	84,8%
Kayfiyatning yaxshilanishi	93,7%	87,9%	81,2%	87,6%

Yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda ishlab chiqilgan kompleks sog'lomlashtiruvchi mashqlar tizimi ayollarda jismoniy, fiziologik va psixologik ko'rsatkichlarni bir vaqtning o'zida yaxshilash imkonini beradi. Bunda eng muhim pedagogik tamoyil — yuklamaning asta-sekin oshirilishi, individuallashtirish va muvofiqlik printsiplariga qat'iy rioya qilishdir.[7]

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish bugungi kunda jamiyat salomatligini mustahkamlashning eng muhim omillaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, turli yoshdagi ayollarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligini ta'minlashda sog'lomlashtiruvchi kompleks mashqlarning o'zni beqiyosdir. Ayollar organizmi yosh davrlariga qarab o'ziga xos fiziologik va psixologik xususiyatlarga ega bo'lib, jismoniy mashg'ulotlarni tashkil etishda ushbu omillarni hisobga olish zarur. Shu sababli sog'lomlashtiruvchi kompleks mashqlarni ilmiy-pedagogik asoslarda ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish muhim ahamiyat kasb etadi [8].

Muntazam ravishda bajariladigan jismoniy mashqlar yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilaydi, nafas olish organlarining funksional imkoniyatlarini kengaytiradi, mushaklar va bo'g'imlarning harakatchanligini oshiradi hamda organizmning turli kasalliklarga qarshi kurashish qobiliyatini mustahkamlaydi. Ayniqsa, ayollarda uchraydigan ortiqcha vazn, gipodinamiya, osteoporoz, qandli diabet va yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olishda sog'lomlashtiruvchi mashqlar muhim vosita hisoblanadi. Mashqlarni muntazam bajarish natijasida moddalar almashinuvi faollashadi, qon aylanishi yaxshilanadi va organizmning umumiy ish qobiliyati ortadi.

Turli yoshdagi ayollar uchun mashqlar majmuasi yoshga mos ravishda tanlanishi lozim. Yosh qizlarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish, to'g'ri qomatni shakllantirish va harakat faolligini oshirish ustuvor vazifa hisoblanadi. Bu davrda aerobika, yugurish, suzish, gimnastika hamda sport

o'yinlari kabi mashg'ulotlar samarali natija beradi. Ular organizmning o'sish va rivojlanish jarayonlarini qo'llab-quvvatlaydi hamda sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyojni shakllantiradi.[9]

O'rta yoshdagi ayollarda esa jismoniy faollikni saqlab qolish, mehnat qobiliyatini oshirish va stress holatlarining oldini olish muhim hisoblanadi. Ushbu yosh davrida sog'lomlashtiruvchi kompleks mashqlar tarkibiga ertalabki badantarbiya, fitnes elementlari, yoga mashqlari, cho'zilish mashqlari va yurish mashg'ulotlarini kiritish maqsadga muvofiqdir. Bunday mashg'ulotlar mushaklarning tonusini saqlab turadi, ortiqcha vazn yig'ilishining oldini oladi hamda ayollarning ruhiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, mashqlar davomida ajralib chiqadigan endorfin gormonlari kayfiyatni yaxshilaydi va depressiv holatlarni kamaytiradi. Katta yoshdagi ayollarda esa sog'lomlashtiruvchi mashqlarning asosiy maqsadi organizmning funksional imkoniyatlarini saqlash, harakat faolligini qo'llab-quvvatlash va qarish jarayonlarini sekinlashtirishdan iborat. Ushbu davrda yengil gimnastika, terapevtik jismoniy mashqlar, piyoda yurish, nafas mashqlari va bo'g'imlar uchun maxsus mashqlar tavsiya etiladi. Bu mashqlar mushaklarning kuchsizlanishini oldini oladi, suyak to'qimalarining mustahkamligini saqlaydi va kundalik hayot faoliyatini mustaqil olib borish imkoniyatini oshiradi [10].

Sog'lomlashtiruvchi kompleks mashqlarning pedagogik asoslari ayollarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirishga qaratilgan. Pedagogik jarayonda mashg'ulotlarning maqsadga yo'naltirilganligi, tizimliliigi, izchilligi va individuallik tamoyillariga amal qilish muhimdir. Har bir ayolning yoshi, salomatlik darajasi, jismoniy tayyorgarligi va qiziqishlari hisobga olinishi mashg'ulotlar samaradorligini oshiradi. Pedagogik yondashuv orqali mashqlarni bajarish texnikasini to'g'ri o'rgatish, sog'lom ovqatlanish



va kun tartibiga rioya qilish bo'yicha tushunchalarni shakllantirish mumkin [11].

Ilmiy-pedagogik nuqtai nazardan qaranganda, sog'lomlashtiruvchi kompleks mashqlar nafaqat jismoniy rivojlanishga, balki shaxsning ma'naviy va psixologik kamolotiga ham xizmat qiladi. Muntazam jismoniy faollik insonda iroda, mas'uliyat, intizom va o'z salomatligiga ongli munosabat kabi sifatlarini rivojlantiradi. Natijada ayollarning hayot sifati yaxshilanadi, ijtimoiy faolligi ortadi va sog'lom avlodni tarbiyalash imkoniyatlari kengayadi. Zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarni tashkil etishda yangi imkoniyatlarni yaratmoqda. Mobil ilovalar, onlayn treninglar va raqamli monitoring vositalari orqali ayollar o'z jismoniy faolligini nazorat qilishi, mashg'ulotlar natijalarini kuzatishi hamda sog'lom turmush tarzini muntazam davom ettirishi mumkin. Bu esa sog'lomlashtirish jarayonining samaradorligini yanada oshiradi va keng aholi qatlamlarini jismoniy faollikka jalb etishga xizmat qiladi. Turli yoshdagi ayollarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sog'lomlashtiruvchi kompleks mashqlar ilmiy asoslangan, pedagogik jihatdan to'g'ri tashkil etilgan va muntazam amalga oshirilgan taqdirdagina yuqori natija beradi. Mazkur mashqlar ayollar salomatligini mustahkamlash, hayot sifatini yaxshilash hamda jamiyatda sog'lom turmush madaniyatini rivojlantirishning muhim vositasi hisoblanadi [12].

Xulosa. Tadqiqot natijalari asosida quyidagi xulosalar chiqarildi: Turli yoshdagi ayollar uchun mo'ljallangan kompleks sog'lomlashtiruvchi mashqlar tizimi yosh, jismoniy tayyorgarlik darajasi va individual xususiyatlarni hisobga olgan holda tuzilishi zarur. Ayniqsa, 46–60 yoshli ayollar uchun past va o'rtacha intensivlikdagi mashqlar (pilates, skandinaviya yurishi, nafas mashqlari) ustuvorlik kasb etishi lozim. Ishlab chiqilgan eksperimental dastur 6 oylik qo'llanilishi natijasida barcha yosh guruhlarida tana massasi indeksini 1,5–2,8 kg/m² ga kamaytirish, sistolik qon bosimini 6–8 mm Hg ga pasaytirish va egiluvchanlikni 2–4 sm ga oshirish imkonini berdi ($p < 0,05$). Bu ko'rsatkichlar mashqlarning klinik ahamiyatga ega samara berganini tasdiqlaydi. Sog'lomlashtiruvchi mashqlarning samaradorligi nafaqat jismoniy, balki psixologik ko'rsatkichlarga ham ijobiy ta'sir ko'rsatdi. So'rovnoma natijalari tajriba guruhi ayollarining 80–90% dan ortig'ida kayfiyat, uyqu sifati va ish qobiliyatining yaxshilanganini tasdiqlaydi. Bu esa STTni shakllantirishda jismoniy va ruhiy komponentlarning birgalikda rivojlantirilishi zarurligini ko'rsatadi. Maktabgacha ta'limdan tortib keksalik yoshigacha

bo'lgan barcha hayotiy bosqichlarda ayollarning jismoniy faolligini oshirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishi bo'lishi kerak. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya dasturlari sport-sog'lomlashtirish markazlari bilan birga mahalla, maktab va ish joylarida ham tashkil etilishi lozim. Kelgusida tadqiqotni uzoq muddatli (1–3 yil) kuzatuv bilan davom ettirish, shuningdek, gormonik o'zgarishlar davrida (homiladorlik, menopauza) ayollar uchun maxsus sog'lomlashtirish dasturlarini ishlab chiqish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 6-noyabrdagi «Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PQ-4890-sonli Qarori. — Toshkent, 2020.
2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 23-dekabrda №802-sonli Qarori «Maktabgacha ta'lim va tarbiya davlat standartini tasdiqlash to'g'risida». — Toshkent, 2020.
3. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 64 с.
4. Cooper K.H. The Aerobics Programme for Total Well-Being. — New York: Bantam Books, 1982. — 318 p.
5. World Health Organization. Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030: More Active People for a Healthier World. — Geneva: WHO, 2018. — 104 p.
6. Nishonov B.A., Xolmatov M.T. Ayollar jismoniy tarbiyasini tashkil etishning ilmiy asoslari // Sport ilm-fanining dolzarb muammolari. — 2021. — №2. — B. 45–51.
7. Суляенов В.Н. Оздоровительная физическая культура. — М.: SportAkademPress, 2004. — 272 с.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 331 с.
9. Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. — Киев: Здоровья, 1988. — 157 с.
10. Abdullayeva B.P., Babaraximova B.P. Using information and communication technologies in teaching physical education // European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences. — 2020. — Vol. 8 (10). — P. 67–70.
11. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. — Киев: Здоровья, 1988. — 216 с.
12. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. — Киев: Здоровья, 1990. — 200 с.