KATTA YOSHDAGI AYOLLARDA JISMONIY FAOLLIK VA PSIXOEMOTSIONAL HOLATNI UYG'UNLASHTIRISH METODIKASI

Ruziyeva Raxima Bobojonovna
Kogon shahar sport maktabi, kikboksing sport turi bo'yicha murabbiy
DOI:https://doi.org/10.5281/zenodo.22877600

Annotatsiya

Mazkur tezisda katta yoshdagi ayollarning jismoniy faolligini oshirish hamda psixoemotsional holatini barqarorlashtirishga yo'naltirilgan sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashg'ulotlarni tashkil etish masalalari yoritilgan. Katta yosh davrida harakat faolligining kamayishi, kundalik hayotda kamharakatlilikning kuchayishi, stress, emotsional zo'riqish va hayot sifatining pasayishi jismoniy hamda ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli jismoniy mashqlarni nafaqat jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish, balki psixoemotsional holatni yaxshilash vositasi sifatida qo'llash muhimdir. Tezisda yurish, yengil aerob mashqlar, umumrivojlantiruvchi mashqlar, muvozanat va koordinatsiyani rivojlantiruvchi mashqlar hamda nafas olish mashqlarini uyg'unlashtirishga asoslangan metodik yondashuv taklif etiladi.

Kalit so'zlar: katta yoshdagi ayollar, jismoniy faollik, psixoemotsional holat, sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar, harakat faolligi, stress, hayot sifati, individual yondashuv.

Kirish

Bugungi kunda aholining turli yosh guruhlarida sog'lom turmush tarzini shakllantirish va jismoniy faollikni oshirish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, katta yoshdagi ayollarda jismoniy faollikning kamayishi organizmning funksional imkoniyatlari bilan bir qatorda psixologik holatga ham ta'sir ko'rsatishi mumkin. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti jismoniy faollikni sog'liqni mustahkamlash va kamharakatlilik bilan bog'liq xavflarni kamaytirishning muhim vositasi sifatida tavsiya qiladi. Ilmiy tadqiqotlarda jismoniy faollikning katta yoshdagi insonlarning psixologik farovonligi bilan ijobiy bog'liqligi qayd etilgan. 2023-yilda e'lon qilingan tizimli sharhda ham jismoniy faollik va faol bo'sh vaqt mashg'ulotlari psixologik moslashuv, hayotdan qoniqish va ruhiy salomatlik bilan ijobiy bog'liq ekani ko'rsatilgan. 2026-yilda chop etilgan katta yoshdagi ayollarga bag'ishlangan tizimli sharhda funksional fitnes mashg'ulotlarining ruhiy salomatlikka ijobiy ta'siri, jumladan, xavotir va depressiv belgilarni kamaytirish hamda hayot sifatini yaxshilash bilan bog'liq natijalar qayd etilgan.

Tadqiqotning maqsadi

Katta yoshdagi ayollarda jismoniy faollikni oshirish va psixoemotsional holatni barqarorlashtirishga xizmat qiluvchi sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashg'ulotlar metodikasining mazmunini ishlab chiqish.

Tadqiqot metodikasi

Katta yoshdagi ayollar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarda individual yondashuv asosiy metodik tamoyil sifatida belgilanadi. Mashg'ulotlarning mazmuni shug'ullanuvchilarning yoshi, jismoniy tayyorgarlik darajasi, funksional imkoniyatlari va psixoemotsional holatini hisobga olgan holda shakllantirilishi maqsadga muvofiq.

Mashg'ulotlarni quyidagi ketma-ketlikda tashkil etish mumkin:

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

1. Tayyorlov qismi – 8–10 daqiqa.
Yengil yurish, bo‘g‘imlarni harakatga keltiruvchi mashqlar, qo‘l-oyoq harakatlari va nafas olish mashqlaridan foydalaniladi.

2. Asosiy qism – 20–30 daqiqa.
Yengil aerob mashqlar, tezlashtirilgan yurish, umumrivojlantiruvchi mashqlar, muvozanat va koordinatsiyani rivojlantiruvchi mashqlar bajariladi.

3. Psixoemotsional tiklanish qismi – 5–10 daqiqa.
Sekin yurish, chuqur va ritmik nafas olish, mushaklarni bo‘shashtirish va relaksatsion mashqlardan foydalaniladi.

4. Yakuniy qism – 5 daqiqa.
Organizmni tinch holatga qaytaruvchi yengil cho‘zilish va nafas mashqlari bajariladi.

1-jadval

Katta yoshdagi ayollar uchun jismoniy mashg‘ulotlarning psixoemotsional holatga yo‘naltirilgan mazmuni

№	Jismoniy mashq turi	Asosiy maqsad	Psixoemotsional holatga kutiladigan ta’siri	Tavsiya etiladigan davomiylik
1	Sekin va tezlashtirilgan yurish	Umumiy chidamlilikni rivojlantirish	Kayfiyatni yaxshilash, ruhiy zo‘riqishni kamaytirish	10–15 daqiqa
2	Yengil aerob mashqlar	Harakat faolligini oshirish	Emotsional faollikni kuchaytirish	10–15 daqiqa
3	Umumrivojlantiruvchi mashqlar	Mushaklar faoliyatini yaxshilash	O‘ziga bo‘lgan ishonchni oshirish	8–10 daqiqa
4	Muvozanat mashqlari	Koordinatsiyani rivojlantirish	O‘zini nazorat qilish va xavfsizlik hissini kuchaytirish	5–7 daqiqa
5	Cho‘zilish mashqlari	Egiluvchanlikni saqlash	Mushak va ruhiy zo‘riqishni kamaytirish	5–7 daqiqa
6	Nafas olish mashqlari	Nafasni boshqarish	Tinchlanish, xavotirni kamaytirish	3–5 daqiqa
7	Relaksatsion mashqlar	Organizmni tiklash	Stress va emotsional charchoqni kamaytirish	3–5 daqiqa
8	Guruhli harakatli mashqlar	Ijtimoiy faollikni oshirish	Muloqot, ijobiy kayfiyat va motivatsiyani kuchaytirish	10 daqiqa

Jadvaldan ko‘rinadiki, mashg‘ulot tarkibiga faqat jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni emas, balki nafas olish va relaksatsion mashqlarni ham kiritish katta yoshdagi ayollarning jismoniy faolligi bilan psixoemotsional holatini uyg‘un rivojlantirishga xizmat qiladi.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

Bunday tuzilma jismoniy yuklamani bosqichma-bosqich oshirish va mashg'ulot yakunida organizmni tiklash imkonini beradi. WHO tavsiyalarida ham katta yoshdagi insonlar uchun aerob faoliyat bilan bir qatorda kuch, muvozanat va funksional imkoniyatlarni rivojlantiruvchi ko'p komponentli mashg'ulotlarga e'tibor qaratilgan.

Asosiy metodik yondashuvlar

Katta yoshdagi ayollar bilan ishlashda quyidagi yondashuvlardan foydalanish samarali hisoblanadi:

- ✓ **individual yondashuv** – jismoniy yuklamani har bir ishtirokchining imkoniyatiga moslashtirish;
- ✓ **bosqichma-bosqichlik** – mashqlar murakkabligi va davomiyligini asta-sekin oshirish;
- ✓ **muntazamlik** – mashg'ulotlarni izchil tashkil etish;
- ✓ **emotsional qulaylik** – mashg'ulot davomida ijobiy va qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratish;
- ✓ **komplekslilik** – aerob, kuch, muvozanat, egiluvchanlik va nafas mashqlarini uyg'unlashtirish;
- ✓ **motivatsion yondashuv** – ishtirokchilarning mashg'ulotlarga qiziqishini rag'batlantirish.

Jismoniy mashqlarni guruh shaklida tashkil etish ham muhim ahamiyatga ega. Chunki guruhdagi muloqot, o'zaro qo'llab-quvvatlash va hamkorlik psixoemotsional holatga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Avvalgi tizimli tadqiqotlarda ham katta yoshdagi insonlar uchun guruh shaklidagi jismoniy mashg'ulotlarning ruhiy farovonlik bilan bog'liqligi qayd etilgan.

Kutilayotgan natijalar

Taklif etilayotgan metodikadan muntazam foydalanish natijasida katta yoshdagi ayollarda jismoniy faollik darajasini oshirish, umumiy jismoniy ish qobiliyatini yaxshilash, harakat koordinatsiyasini takomillashtirish va kundalik faoliyatga bo'lgan ishonchni kuchaytirish kutiladi. Shu bilan birga, jismoniy mashg'ulotlarning psixoemotsional komponentini kuchaytirish stress va emotsional zo'riqishni kamaytirish, kayfiyat va hayot sifatini yaxshilashga xizmat qilishi mumkin. Menopauza davridagi ayollar bo'yicha 2026-yilgi tizimli tahlil ham jismoniy va mind-body mashqlar hayot sifati, xavotir va depressiv belgilar kabi ko'rsatkichlarga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligini ko'rsatgan.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, katta yoshdagi ayollarning salomatligini mustahkamlashda jismoniy faollikni psixoemotsional qo'llab-quvvatlash bilan uyg'unlashtirish muhim metodik yo'nalish hisoblanadi. Mashg'ulotlarda aerob, umumrivojlantiruvchi, muvozanat, koordinatsiya, nafas olish va relaksatsion mashqlarni kompleks qo'llash jismoniy hamda ruhiy holatni birgalikda qo'llab-quvvatlash imkonini beradi. Eng muhimi, jismoniy yuklamalar individual imkoniyatlarga mos ravishda tanlanishi va muntazam ravishda amalga oshirilishi lozim. Shu nuqtayi nazardan, katta yoshdagi ayollar uchun sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashg'ulotlarni tashkil etishda "jismoniy faollik – psixoemotsional barqarorlik – sog'lom turmush tarzi – hayot sifati" o'zaro bog'liq tizim sifatida qaralishi maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: WHO, 2020.
2. Windle G., Hughes D., Linck P., Russell I., Woods B. Is exercise effective in promoting mental well-being in older age? A systematic review. Aging & Mental Health. 2010;14(6):652–669.
3. Sharifi M., Nodehi D., Bazgir B. Physical activity and psychological adjustment among retirees: a systematic review. BMC Public Health. 2023;23:194.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

4. Howell B.M., Hansen M.A., Hellem T. A systematic review of mental health benefits of functional fitness exercise interventions in older women. Aging & Mental Health. 2026;30(6):1171–1190.
5. Tulloch A., Bombell H., Dean C., Tiedemann A. Yoga-based exercise improves health-related quality of life and mental well-being in older people. Age and Ageing. 2018;47(4):537–544.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.