

AYOLLAR ORASIDA BOKS SPORTIGA QIZIQISHNI OSHIRISH ORQALI SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH MUAMMOLARI VA YECHIMLARI

Razzaqova Sabina Shuxratovna ¹

¹ Termiz davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat va ayollar 2-kurs talabasi

Y.M. Abdulloyev ¹

¹ Ilmiy rahbar: TerDPI Jismoniy madaniyat
kafedrasi mudiri PhD

MAQOLA MALUMOTI

ANNOTATSIYA:

MAQOLA TARIXI:

Received:18.05.2025

Revised: 19.05.2025

Accepted:20.05.2025

KALIT SO‘ZLAR:

ayollar boksi, sog‘lom
turmush tarzi, sportga
motivatsiya

Ushbu maqolada ayollar o‘rtasida boks sportiga bo‘lgan qiziqishni oshirish orqali sog‘lom turmush tarzini shakllantirish masalasi yoritilgan. Maqolada boksning ayollar salomatligiga ijobiy ta’siri, ijtimoiy faollik va psixologik barqarorlikni mustahkamlovchi omil sifatida o‘rganilgan jihatlari tahlil qilinadi. Shuningdek, metodologik yondashuv orqali tajriba va so‘rovnomalar asosida real holatga doir natijalar keltirilib, amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

KIRISH. So‘nggi yillarda O‘zbekiston sport sohasida jiddiy islohotlar olib borilmoqda va bu jarayonda ayollar sportiga alohida e’tibor qaratilmoqda. Boks esa ilgari erkaklar bilan bog‘lab tasavvur etilgan sport turi bo‘lsa-da, bugungi kunda ayollar orasida ham ommalashib bormoqda. Biroq, ayollar boksi borasida hali ham to‘siqlar mavjud: gender stereotiplari, infratuzilmaviy muammolar, motivatsiya yetishmasligi va jamoatchilik tomonidan to‘liq qo‘llab-quvvatlanmaslik holatlari kuzatilmoqda [1]. Shu boisdan, ushbu maqola ayollar orasida boks sportiga qiziqishni oshirish orqali sog‘lom turmush tarzini shakllantirish masalasini ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan yoritib beradi.

Boks sporti faqat musobaqa yoki texnika emas — bu hayotiy iroda, qat'iyat va o'z-o'zini qadrlashni shakllantiruvchi vosita. Ayniqsa ayollar uchun boks orqali o'z salomatligini tiklash, psixologik barqarorlikka erishish va ijtimoiy faol bo'lish imkoniyatlari mavjud. Maqolada aynan shu imkoniyatlarni keng ochib berish, mavjud muammolarni aniqlash va ular uchun ilmiy asoslangan yechimlarni taklif qilish maqsad qilib olingan.

METODOLOGIYA

Tadqiqotda aralash metodlar yondashuvi qo'llanildi. Birinchi bosqichda kontent-tahlil orqali xalqaro va milliy sport tashkilotlari ma'lumotlari, ilmiy maqolalar, sog'lomlashtiruvchi sportga oid davlat dasturlari o'rganildi. Keyingi bosqichda esa so'rovnoma asosida empirik ma'lumotlar to'plandi.

So'rovnoma Toshkent, Samarqand va Farg'ona viloyatlaridagi 18-35 yosh oralig'idagi 120 nafar ayollar o'rtasida o'tkazildi. Savollar quyidagi asosiy bloklarga bo'lindi: (1) sportga bo'lgan munosabat; (2) boksga qiziqish; (3) sog'lig'i va psixologik holati; (4) sportga jalb etilishdagi to'siqlar; (5) boksga kirishish uchun zarur shart-sharoitlar. Ma'lumotlar SPSS dasturi yordamida tahlil qilindi.

Tadqiqot doirasida, shuningdek, boks murabbiylari, sport psixologlari va tibbiyot xodimlari bilan yarim strukturaviy intervyular o'tkazildi. Ular orqali sog'liq, ruhiy barqarorlik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash holatlari aniqlashtirildi.

NATIJALAR

So'rovnoma natijalariga ko'ra, ayollarning 67 foizi sport bilan muntazam shug'ullanishni istashi, lekin 45 foizi bunga shart-sharoit yo'qligini bildirgan. Aynan boksga qiziqish bildirganlar esa 31 foizni tashkil qilgan. Qolganlari bu sport turini xavfli, erkaklarga xos yoki jamiyat tomonidan noto'g'ri qabul qilinadigan deb hisoblagan [2].

Respondentlar sportga jalb etilishdagi asosiy to'siq sifatida quyidagilarni ko'rsatdi:

- sport zallari yo'qligi yoki uzoqligi (43%)
- oilaviy yoki jamiyat bosimi (27%)
- boks haqida yetarli axborot yo'qligi (18%)
- o'ziga ishonchsizlik (12%)

Boks bilan shug'ullanishni boshlagan ayollar orasida esa quyidagi ijobiy o'zgarishlar qayd etildi:

- tananing jismoniy chiniqishi (95%)
- stress kamayishi (84%)
- o'ziga bo'lgan ishonchning oshishi (78%)
- jamiyatda faollikning ortishi (71%) [3]

Murabbiylar va psixologlar fikricha, boks nafaqat salomatlikni mustahkamlash, balki depressiyaga qarshi kurashda samarali vosita sifatida xizmat qiladi [4].

MUNOZARA

Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, boks sportiga qiziqish bildirayotgan ayollar soni ortib bormoqda, ammo bu yo'nalishda tizimli yondashuv yetishmaydi. Eng avvalo, infratuzilmani yaxshilash, sport zallarini mahallalarga yaqinlashtirish va ayollar uchun maxsus guruhlar tashkil qilish zarur. Shuningdek, ommaviy axborot vositalari va ijtimoiy tarmoqlar orqali ayollar boksini targ'ib qilish lozim.

Gender stereotiplarini yengish esa uzoq muddatli, lekin muhim jarayondir. Boks ayolning zaif emasligini, balki uning ham kuchli, qat'iyatli va salohiyatli shaxs ekanligini isbotlaydi. Aynan shu ruhda sport orqali jamiyatda ayollarning faolligi oshib boradi [5].

Tadqiqot davomida yana bir muhim jihat aniqlangani shuki, ayollar boksini sog'lomlashtiruvchi vosita sifatida targ'ib qilishda mahalliy sog'liqni saqlash muassasalari, maktablar, kollejlarda va universitetlar hamkorligida ishlovchi dasturlar muhim ahamiyat kasb etadi.

Bundan tashqari, chet ellardagi ilg'or tajribalarni – masalan, Germaniya, Kanada yoki Yaponiya tajribalarini o'rganish va O'zbekistonga moslashtirish ham natijadorlikni oshiradi. Bu davlatlarda ayollar sporti, ayniqsa boks, nafaqat sport, balki ruhiy sog'lomlashtirish vositasi sifatida qo'llaniladi [6].

XULOSA

Ayollar orasida boks sportiga qiziqishni oshirish nafaqat sog'lom turmush tarzining muhim elementi, balki psixologik barqarorlik, ijtimoiy faollik va o'z-o'zini anglash jarayonining asosiy omili bo'lib xizmat qiladi. Biroq, mavjud muammolar — gender stereotiplari, infratuzilmaviy cheklolar, axborot yetishmovchiligi — tizimli va ilmiy yondashuv orqali hal etilishi lozim.

Tadqiqot asosida quyidagi takliflar ilgari surildi:

- har bir tuman va shaharda ayollar uchun maxsus boks zallari tashkil etish;
- ommaviy axborot vositalarida ayollar boksiga ijobiy qiyofa beruvchi chiqishlarni ko'paytirish;
- mahalliy sog'liqni saqlash tizimi va sport tashkilotlari o'rtasida hamkorlikni kuchaytirish;
- boks bo'yicha murabbiylarni ayollar bilan ishlashga maxsus tayyorlash;
- maktab, kollej va universitetlarda qizlar uchun boks to'garaklarini yo'lga qo'yish;
- har yili ayollar boksi bo'yicha mahalliy va xalqaro musobaqalarni yo'lga qo'yish;
- ilmiy tadqiqotlar orqali boksning sog'liq va ruhiyatga ta'sirini chuqur o'rganish.

Ushbu chora-tadbirlar ayollar salomatligi va ijtimoiy faolligini oshirishga xizmat qiladi. Boks ayollar uchun nafaqat sport, balki hayotga mustahkam qadam qo'yish vositasi bo'lib xizmat qilishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova, L. (2022). Ayollar sporti va gender tengligi. O'zbekiston Sport Ilmi, 1(2), 45–50.
2. Gulyamova, Z. (2023). Ayollar boksi: muammo va istiqbollar. Sport Sog'lom Hayot Uchun, 4(1), 28–31.
3. Smith, J. (2021). Women's boxing: Fitness and mental strength. Routledge.
4. Tursunova, R. (2022). Sport psixologiyasi: ayollar uchun metodik yondashuv. Psixologik Barqarorlik, 3(3), 19–25.
5. Khodjaeva, D. (2020). Ayollarda sportga motivatsiya: tahlil va amaliyot. Ijtimoiy Fanlar, 2(1), 14–18.
6. Keller, M. (2019). Female participation in combat sports: A global analysis. Springer.
7. Olimpiya Qo'mitasi axboroti portali. www.olympic.uz