



ICHKI ISHLAR VAZIRLIGIDAGI XOTIN-QIZLARNING KUCH ISHLATISH KOMPLEKSI MASHQINI YANADA RIVOJLANTIRISH.

Isoqova Shoxista Sayfiddinovna

*O'zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirlining 2-son Toshkent akademik
litseyi jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi.*

Annotatsiya: Ushbu maqola ichki ishlar vazirligida xotin-qizlarning kuch ishlatish kompleksi mashqlarini yanada rivojlantirishga bag'ishlangan. Maqola jamiyatda xotin-qizlarning huquqlarini himoya qilish va ularni himoya qilishda jismoniy tayyorgarlikning ahamiyatini tahlil etadi. Xotin-qizlar o'rtasida kuch ishlatish va o'zini himoya qilish bo'yicha mashqlarni o'tkazish, ularning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlashga yordam beradi. Shuningdek, maqolada mavjud trening dasturlari, shuningdek, shaxsiy tajribalar va muvaffaqiyatli misollar keltirilgan. Xotin-qizlarning kuch ishlatish kompleksi mashqlari orqali qanday qilib ijtimoiy xavfsizlikni ta'minlash va ularning ijtimoiy rolini oshirish mumkinligi ko'rsatib beriladi.

Kalit so'zlar: Xotin-qizlar, kuch ishlatish, o'zini himoya qilish, jismoniy tayyorgarlik, ijtimoiy xavfsizlik, trening dasturlari, huquq himoyasi

O'zbekiston Respublikasining ichki ishlar vazirligi, xotin-qizlar huquqlarini himoya qilish va ularning jamiyatdagi o'rnini mustahkamlashga qaratilgan bir qator tashabbuslarni amalga oshirmoqda. Xotin-qizlarning kuch ishlatish kompleksi mashqi esa, ularning jismoniy va ruhiy holatini yaxshilash, qandaydir xavf-xatarlardan himoya qilish va o'z-o'zini himoya qilish qobiliyatini oshirish maqsadida joriy etilgan.

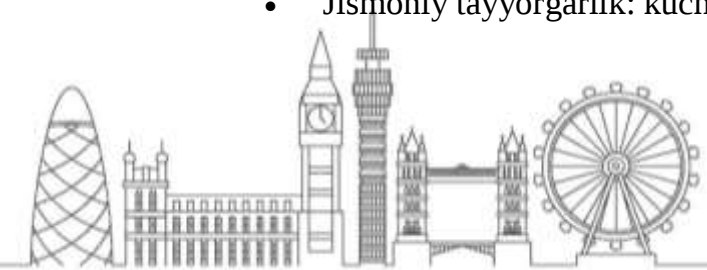
Asosiy maqsadlar quyidagilardan iborat:

1. Xavfsizlikni Ta'minlash: Xotin-qizlar orasida jismoniy kuch ishlatish bo'yicha mashqlarni amalga oshirish orqali, ular o'zlarini himoya qilish va stressni yengish imkoniyatiga ega bo'lishadi.
2. Sog'liqni Saqlash: Jismoniy mashqlar, shuningdek, xotin-qizlarning umumiy salomatligini yaxshilashga, jismoniy faoliyatni oshirishga va ruhiy holatini takomillashtirishga xizmat qiladi.
3. O'z-o'zini Rivojlantirish: Jismoniy mashqlar orqali o'z-o'zini nazorat va o'z-o'zini rivojlantirish qobiliyatlarini kuchaytirish, xotin-qizlarning o'ziga bo'lgan ishonchlarini oshirishga yordam beradi.

Kuch Ishlatish Kompleksi Mashqi

Kuch ishlatish kompleksi mashqi, muayyan bir tartibda amalga oshiriladigan trenerlar va qaydnomalar yordamida o'rgatiladigan mashqlardan iborat. Bu mashqlar xalqaro standartlarga mos ravishda ishlab chiqilgan bo'lib, ularni o'z ichiga quyidagi komponentlar kiradi:

- Jismoniy tayyorgarlik: kuch, chidamlilik va moslashuvchanlikni oshirish.





MODERN PROBLEMS IN EDUCATION AND THEIR SCIENTIFIC SOLUTIONS

- Muvozanat va koordinatsiya: jihatidan mashqlar bajarilishi.
- Psixologik tayyorgarlik: qiyinchiliklarga qarshi kurashish qobiliyatini rivojlantirish.

Rivojlantirish Yo'llari

1. Ta'lim Programmalari: Ichki ishlar vazirligi xodimlarining xotin-qizlarga ilmiy asoslangan ta'lim berishlari kerak. Tadbirlarda tajribali murabbiylar va psixologlar ishtirok etishi lozim.

2. Sport Tadbirlarini O'tkazish: Har yili xotin-qizlar o'rtasida musobaqalar, seminarlar va sport tadbirlari tashkil etilishi, jamoaviy ruhni kuchaytiradi va ishtirokchilarning qiziqishini oshiradi.

3. Ommaviy Axborot Vositalarida Promosyon: Xotin-qizlar o'rtasida kuch ishlatish kompleksining foydalarini targ'ib qilish uchun internet, televidenie va boshqa ommaviy axborot vositalaridan foydalanish muhimdir.

4. Yangi Texnologiyalarni Joriy Etish: Tayyorlangan video darslar, onlayn kurslar va mobil ilovalar orqali mashqlarni o'rganishni qulaylashtirish.

Xulosa

Xotin-qizlarning kuch ishlatish kompleksi mashqi, ularning xavfsizligini, sog'ligini va o'z-o'zini rivojlantirish imkoniyatlarini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Ichki ishlar vazirligi tomonidan amalga oshirilayotgan tashabbuslar va rivojlantirish choralarini qo'llab-quvvatlash, kelajak avlodlar uchun xavfsiz va qulay muhitni ta'minlashga xizmat qiladi. Shu sababli, bu sohaga doir dasturlarni kengaytirish, ulardan foydalanish imkoniyatlarini yaratish va xotin-qizlarga o'z imkoniyatlarini to'liq oshirish uchun imkoniyatlar berish nihoyatda muhimdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Nuriddinov, A. (2020). "Xotin-qizlarning jismoniy tayyorgarligi va uning ahamiyati." Sport va salomatlik, 2(1), 45-50.
2. Davronovich, J. R. Opinions of Some Scholars on the Phraseology of Folklore. *International Journal of Health Sciences*, (IV), 815-819.
3. Бегбудиева, П. (2017). Особенности перевода рекламных текстов. *Евразийский научный журнал*, (2), 349-350.
4. Zokirova, N. (2024). THE CONCEPT OF "LINGUISTIC PICTURE OF THE WORLD" IN TRANSLATION. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz)*, 48(48).
5. Zokirova, N. (2024). Translation Transformation and Equivalency in Translation Studies. *International Journal of Formal Education*, 3(11), 216-222.
6. Mirzayeva, D. I., & Shodiyeva, G. N. Q. (2023). INGLIZ TILI MORFOLOGIYASIDA SOZ TURKUMLARINI ORGANISH ZARURIYATI. *Scientific progress*, 4(5), 94-98.





MODERN PROBLEMS IN EDUCATION AND THEIR SCIENTIFIC
SOLUTIONS

7. Tursunova, M., & Qizi, S. G. N. (2023). NAVIGATING ETHICAL DILEMMAS IN BUSINESS DISCOURSE: AN EXPLORATION OF DISCOURSE ETHICS. *Science and innovation*, 2(Special Issue 5), 687-690.
8. Navruza, A. (2023). INGLIZ TILI MORFOLOGIYASIDA SOZ TURKUMLARINI ORGANISH ZARURIYATI. *ITALY" ACTUAL PROBLEMS OF SCIENCE AND EDUCATION IN THE FACE OF MODERN CHALLENGES"*., 14(1).
9. Khayitbaevich, D. K. (2024). EXPLORING THE FLEXIBILITY OF ADJECTIVE ORDER IN ENGLISH: COGNITIVE, PRAGMATIC, AND STYLISTIC PERSPECTIVES. *AMERICAN JOURNAL OF EDUCATION AND LEARNING*, 2(5), 593-597.
10. Khayitbaevich, D. K. (2024). Analysis of Word Transposition Types in English and Uzbek Languages. *Cognify: Journal of Artificial Intelligence and Cognitive Science*, 1(1), 59-65.
11. Karimova, Z. (2021). "Ijtimoiy xavfsizlik va xotin-qizlarning o'zini himoya qilish." *Ijtimoiy fanlar jurnali*, 3(4), 35-40.
12. Rustamov, S. (2022). "Kuch ishlatish kompleksi: metodikalar va tajribalar." *Jismoniy tarbiya va sport*, 5(2), 12-19.
13. Yusupov, N. (2023). "Xotin-qizlar uchun himoya va tayyorgarlik: mamlakat tajribalari." *Huquq va advokatura*, 4(1), 23-30.

