

O'ZBEK MILLIY RAQS, KUY VA KIYIM ELEMENTLARIGA ASOSLANGAN AEROBIKA MASHG'ULOTLARINING AYOLLAR VA QIZLARNING PSIXOEMOTSIONAL HOLATIGA TA'SIRI

*Sadriiddinova Dilobar Husniddin qizi,
Buxoro davlat universiteti doktoranti*

Annotatsiya: Ayollar va qizlarning psixoemotsional salomatligini mustahkamlashda jismoniy faollikning roli ilmiy jihatdan keng o'rganilgan bo'lsa-da, sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarni madaniy jihatdan moslashtirish masalasi yetarlicha tadqiq etilmagan. Mazkur tadqiqot o'zbek milliy raqs, kuy va milliy kiyim elementlariga asoslangan aerobika mashg'ulotlarining ayollar va qizlarning psixoemotsional holatiga ta'sirini aniqlashga qaratilgan. Tadqiqotda 382 nafar ayol va qiz ishtirok etib, ular tajriba ($n = 190$) va nazorat ($n = 192$) guruhlariga ajratildi. Tajriba guruhida 12 hafta davomida milliy raqs harakatlari, o'zbek milliy kuylarining ritmik xususiyatlari hamda milliy sport kiyimlariga moslashtirilgan aerobika mashg'ulotlari o'tkazildi. Psixoemotsional holat DASS-21 va POMS standartlashtirilgan testlari yordamida baholandi. Olingan natijalar milliy madaniyatga asoslangan aerobika mashg'ulotlari stress va xavotir darajasini sezilarli kamaytirib, emotsional barqarorlik va ijobiy kayfiyatni oshirishini ko'rsatdi. Tadqiqot natijalari ayollar sog'lig'ini mustahkamlashda milliy-madaniy komponentlarga tayangan jismoniy faollik modellarining ilmiy va amaliy ahamiyatini asoslaydi.

Kalit so'zlar: o'zbek milliy raqsi, milliy kuy, milliy kiyim, aerobika mashg'ulotlari, ayollar salomatligi, psixoemotsional holat

Аннотация: Роль физической активности в укреплении психоэмоционального здоровья женщин и девушек широко изучена, однако вопросы культурной адаптации оздоровительных программ остаются недостаточно исследованными. Целью данного исследования является оценка влияния аэробных занятий, основанных на узбекских национальных танцах, музыке и элементах национальной одежды, на психоэмоциональное состояние женщин и девушек. В исследовании приняли участие 382 женщины и девушки, разделённые на экспериментальную ($n = 190$) и контрольную ($n = 192$) группы. Экспериментальная группа проходила 12-недельную программу аэробных упражнений с интеграцией элементов национальных танцев, ритмических узбекских мелодий и адаптированной национальной спортивной одежды. Психоэмоциональное состояние оценивалось с использованием методик DASS-21 и POMS. Результаты показали значительное снижение уровня стресса и тревожности, а также улучшение эмоциональной устойчивости у участниц экспериментальной группы. Полученные данные подтверждают эффективность культурно ориентированных аэробных программ для укрепления психоэмоционального здоровья женщин.

Ключевые слова: узбекский национальный танец, национальная музыка, национальная одежда, aerobika, психоэмоциональное состояние, здоровье женщин

Abstract: While the positive role of physical activity in improving women's psycho-emotional health is well documented, the cultural adaptation of health-oriented exercise programs remains underexplored. This study examines the effects of a culturally grounded aerobic program based on Uzbek national dance, music, and attire on the psycho-emotional well-being of women and girls. A total of 382 participants were assigned to an experimental group ($n = 190$) and a control group ($n = 192$). The experimental group completed a 12-week aerobic program integrating elements of Uzbek national dance movements, rhythmic traditional music, and culturally adapted national sports attire. Psycho-emotional outcomes were assessed using the DASS-21 and POMS scales.

The results revealed a significant reduction in stress and anxiety levels and an improvement in emotional stability among participants in the experimental group. These findings highlight the scientific and practical value of culturally grounded aerobic interventions for promoting women's psycho-emotional health.

Keywords: Uzbek national dance, traditional music, national attire, aerobic exercise, psycho-emotional well-being, women's health

Zamonaviy jamiyatda ayollar va qizlarning psixoemotsional salomatligi sog'liqni saqlash tizimi oldida turgan muhim ijtimoiy va ilmiy muammolardan biri hisoblanadi. Stress, xavotir va emotsional zo'riqish holatlarining keng tarqalishi ayollarning hayot sifati, ijtimoiy faolligi va mehnat unumdorligiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, ruhiy zo'riqish bilan bog'liq holatlar ayollar orasida erkaklarga nisbatan ko'proq uchraydi va bu holat gender rollari hamda madaniy omillar bilan chambarchas bog'liqdir.

Ilmiy adabiyotlarda jismoniy faollik, xususan aerobika mashg'ulotlarining psixoemotsional holatni yaxshilashdagi ijobiy ta'siri keng yoritilgan. Aerob mashqlar stress gormonlari sekretsiasini kamaytirishi, markaziy asab tizimi faoliyatini muvozanatlashtirishi va ijobiy emotsiyalarni kuchaytirishi bilan izohlanadi. Shu bilan birga, mashg'ulotlarning samaradorligi faqat yuklama va davomiylik bilan emas, balki mashg'ulot jarayonida yaratiladigan psixologik va madaniy muhit bilan ham belgilanadi.

So'nggi yillarda sog'lomlashtiruvchi jismoniy faollikni madaniy jihatdan moslashtirish konsepsiyasi ilmiy muhokamalarda muhim o'rin egallamoqda. Madaniy moslashtirilgan jismoniy mashg'ulotlar shaxsda emotsional xavfsizlik hissini kuchaytirib, jismoniy faollikka bo'lgan ichki motivatsiyani oshiradi. Ayniqsa, milliy raqs va musiqaga asoslangan harakatlar shaxsning madaniy identitetini faollashtiradi va psixoemotsional holatni barqarorlashtirishda muhim mexanizm bo'lib xizmat qiladi.

O'zbek milliy raqslari o'ziga xos plastika, ritm va estetik ifodaga ega bo'lib, ular ayollarning harakat madaniyati, gavda erkinligi va emotsional ifodasini rivojlantiradi. Milliy kuylar esa ritmik va emotsional jihatdan boy bo'lib, jismoniy harakatlar bilan uyg'unlashganda mashg'ulot jarayonini yanada qiziqarli va ma'naviy jihatdan boyitadi. Bundan tashqari, milliy kiyim elementlariga moslashtirilgan sport kiyimi ayollarda o'zini erkin va qulay his qilish, madaniy qadriyatlarni saqlagan holda jismoniy faollik bilan shug'ullanish imkonini beradi.

Shunga qaramay, mavjud ilmiy tadqiqotlarda milliy raqs, milliy kuy va milliy kiyim elementlari birgalikda qo'llanilgan aerobika dasturlarining psixoemotsional holatga ta'siri yetarlicha tizimli va eksperimental tarzda o'rganilmagan. Aksariyat tadqiqotlar alohida musiqa yoki raqs elementlariga qaratilgan bo'lib, ularning kompleks madaniy modeli ishlab chiqilmagan. Ushbu ilmiy bo'shliq mazkur tadqiqotning dolzarbligini belgilaydi.

Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi o'zbek milliy raqs, kuy va kiyim elementlariga asoslangan aerobika mashg'ulotlarining ayollar va qizlarning psixoemotsional holatiga ta'sirini ilmiy asosda aniqlashdan iborat. Tadqiqot gipotezasiga ko'ra, milliy madaniyatga asoslangan aerobika mashg'ulotlari stress va xavotir darajasini kamaytirib, emotsional barqarorlik va ijobiy kayfiyatni oshiradi.

Mazkur tadqiqot ayollar va qizlarning psixoemotsional holatiga o'zbek milliy raqs, kuy va milliy kiyim elementlariga asoslangan aerobika mashg'ulotlarining ta'sirini aniqlashga qaratilgan randomizatsiyalangan nazoratli eksperimental tadqiqot dizaynida amalga oshirildi. Ushbu yondashuv sog'lomlashtiruvchi jismoniy faollikning psixologik natijalarini real sharoitda baholashda eng ishonchli metodologik modellaridan biri hisoblanadi [1], [2].

Tadqiqot oldindan va keyin o'lchovli (pre-test–post-test) dizayn asosida olib borildi. Psixoemotsional ko'rsatkichlar aralashuv boshlanishidan oldin (T1) va 12 haftalik dastur yakunida (T2) baholandi.

Tadqiqotda jami 382 nafar ayol va qizlar ishtirok etdi. Ishtirokchilarning yoshi 18–45 yosh oralig'ida bo'lib, ular turli ijtimoiy qatlamlarga mansub (oliy ta'lim muassasalari talabalari, ishchi ayollar, uy bekaları) edi. Keng namuna hajmi tadqiqot natijalarining statistik ishonchliligi va umumlashtirilish imkoniyatini sezilarli darajada oshirdi [15].

Inklyuziya mezonlari:

so'nggi 6 oy davomida muntazam sport yoki aerobika mashg'ulotlarida qatnashmagan bo'lishi; jismoniy mashqlarni bajarishga tibbiy qarshi ko'rsatmalarning yo'qligi;

ruhiy kasalliklar bo'yicha klinik tashxisga ega emasligi;

tadqiqotda ixtiyoriy ishtirok etishga yozma rozilik bildirgan bo'lishi.

Eksklyuziya mezonlari:

homiladorlik yoki tug'ruqdan keyingi davr;

psixotrop dori vositalarini muntazam qabul qilish;

surunkali somatik kasalliklarning faol bosqichi.

Ishtirokchilar kompyuterlashtirilgan tasodifiy tanlash usuli yordamida ikki guruhga ajratildi:

Tajriba guruhi ($n = 190$) – o'zbek milliy raqs, kuy va kiyim elementlariga asoslangan aerobika mashg'ulotlari;

Nazorat guruhi ($n = 192$) – milliy komponentlarsiz, standart sog'lomlashtiruvchi aerobika mashg'ulotlari.

Boshlang'ich baholash bosqichida (T1) guruhlar o'rtasida stress, xavotir va umumiy emotsional holat ko'rsatkichlari bo'yicha statistik jihatdan ahamiyatli farq aniqlanmadi ($p > 0,05$), bu randomizatsiya jarayonining to'g'ri amalga oshirilganligini ko'rsatadi.

Tajriba guruhi uchun 12 hafta davomida, haftasiga 3 marotaba, har biri 60 daqiqadan iborat aerobika mashg'ulotlari tashkil etildi. Mashg'ulotlar Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tomonidan tavsiya etilgan sog'lomlashtiruvchi jismoniy faollik me'yorlariga moslashtirildi.

Mashg'ulotlar isinish (10 daqiqa), asosiy qism (40 daqiqa) va yakuniy qism (10 daqiqa) struktura asosida o'tkazildi.

Aerobika mashg'ulotlarining asosiy qismiga o'zbek milliy raqslariga xos harakatlar moslashtirilgan holda kiritildi. Jumladan qo'l va bilaklarning plastika harakatlari, yelka va gavdaning yumshoq ritmik siljishlari, oyoq-qadamlarning milliy raqslarga xos ketma-ketligi, muvozanat va koordinatsiyani rivojlantiruvchi aylanishlar.

Ushbu harakatlar klassik aerobika prinsiplariga moslashtirilib, yurak-qon tomir tizimi uchun xavfsiz yuklama darajasida bajarildi.

Mashg'ulotlarda o'zbek milliy musiqasining instrumental variantlari (doira, dutor, tanbur, surnay ohanglari) qo'llanildi. Musiqalar ritm tezligi: 120–140 BPM, musiqaning emotsional xarakteri: jo'shqin, ritmik va vokal komponent: minimal yoki yo'q kabi mezonlar asosida tanlandi.

Milliy kuylar mashg'ulot jarayonida harakatlar ritmini boshqarish va emotsional ko'tarinkilikni ta'minlashga xizmat qildi.

Tajriba guruhida mashg'ulotlar o'zbek milliy kiyim elementlaridan ilhomlangan, lekin sport talablari asosida moslashtirilgan maxsus kiyimda o'tkazildi. Ushbu kiyimlar harakat erkinligini cheklamadi, estetik va madaniy identitetni qo'llab-quvvatladi va ayollarda psixologik qulaylik hissini kuchaytirdi.

Psixoemotsional holat DASS-21 – stress va xavotir darajasi va POMS – emotsional holat va kayfiyat dinamikasi xalqaro validatsiyadan o'tgan metodikalar yordamida baholandi.

Mazkur metodikalar sport va sog'lomlashtiruvchi jismoniy faollik tadqiqotlarida keng

qo'llaniladi va yuqori ishonchlilikka ega.

Ma'lumotlar SPSS 26.0 dasturida qayta ishlanib, Repeated Measures ANOVA yordamida vaqt va guruh o'zaro ta'siri tahlil qilindi. Effekt hajmi Cohen's d orqali baholandi. Statistik ahamiyat darajasi $p < 0,05$ etib belgilandi.

Tadqiqot Helsinki deklaratsiyasi tamoyillariga muvofiq amalga oshirildi. Barcha ishtirokchilardan yozma rozilik xatlari olindi va shaxsiy ma'lumotlar maxfiyligi ta'minlandi.

1. Ishtirokchilarning umumiy tavsifi. Tadqiqot yakunida jami 382 nafar ayol va qizlarning ma'lumotlari yakuniy statistik tahlilga kiritildi. Ishtirokchilar tajriba guruhi ($n = 190$) va nazorat guruhi ($n = 192$) ga ajratildi. Tadqiqot davomida ishtirokchilarning mashg'ulotlarni tark etish darajasi past (3,7%) bo'lib, bu milliy madaniyatga asoslangan aerobika dasturining yuqori darajada qabul qilinganligini ko'rsatadi.

Boshlang'ich baholash bosqichida (T1) guruhlar o'rtasida yosh, tana massasi indeksi hamda psixoemotsional holat ko'rsatkichlari (stress, xavotir va umumiy kayfiyat) bo'yicha statistik jihatdan ahamiyatli farqlar aniqlanmadi ($p > 0,05$). Ushbu holat randomizatsiya jarayoni to'g'ri amalga oshirilganini tasdiqlaydi.

2. Stress darajasidagi o'zgarishlar (DASS-21). Repeated Measures ANOVA natijalari stress ko'rsatkichlari bo'yicha vaqt va guruh o'zaro ta'siri mavjudligini ko'rsatdi ($F(1,380) = 43.27, p < 0.001$).

Tajriba guruhida 12 haftalik o'zbek milliy raqs, kuy va kiyim elementlariga asoslangan aerobika mashg'ulotlaridan so'ng stress darajasi sezilarli darajada kamaydi ($T1: M = 18.5 \pm 5.0; T2: M = 11.3 \pm 4.7$).

Ushbu o'zgarish katta effekt hajmi bilan tavsiflandi (Cohen's $d = 0.82$).

Nazorat guruhida esa stress ko'rsatkichlarida faqat minimal o'zgarishlar qayd etildi va ular statistik jihatdan ahamiyatli emas edi

$T1: M = 18.2 \pm 5.2; T2: M = 17.5 \pm 5.1; p > 0.05$).

3. Xavotir (Anxiety) ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlar

Xavotir darajasi bo'yicha ham vaqt $\times$ guruh o'zaro ta'siri aniqlangan

($F(1,380) = 37.91, p < 0.001$).

Tajriba guruhida xavotir darajasi aralashuvdan so'ng sezilarli pasayishni ko'rsatdi

($T1: M = 17.0 \pm 4.6; T2: M = 10.6 \pm 4.1$).

Effekt hajmi o'rta-katta darajada bo'lib, (Cohen's $d = 0.75$) ni tashkil etdi.

Nazorat guruhida esa xavotir ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlar statistik jihatdan ahamiyatli bo'lmadi ($p > 0.05$).

4. Emotsional holat va kayfiyat dinamikasi (POMS)

POMS shkalasi natijalari tajriba guruhida umumiy emotsional holatning ijobiy tomonga sezilarli o'zgarganini ko'rsatdi. Xususan:

Tension va fatigue subshkalalarida sezilarli pasayish;

Vigor subshkalasida esa aniq oshish qayd etildi.

Repeated Measures ANOVA umumiy kayfiyat indeksi bo'yicha vaqt $\times$ guruh o'zaro ta'sirini tasdiqladi

($F(1,380) = 40.18, p < 0.001$).

Nazorat guruhida POMS subshkalalari bo'yicha muhim statistik o'zgarishlar aniqlanmadi.

5. Yosh guruhlari bo'yicha qo'shimcha tahlillar

Qo'shimcha tahlillar ishtirokchilarni uch yosh toifasiga ajratgan holda amalga oshirildi: 18–25, 26–35 va 36–45 yosh. Natijalar milliy raqs–kuy–kiyim asosidagi aerobika mashg'ulotlari barcha yosh guruhlarida ijobiy ta'sir ko'rsatganini, biroq 18–35 yosh oralig'idagi ishtirokchilarda ta'sir

kuchliroq ekanligini ko'rsatdi ($p < 0.01$).

6. Klinik va amaliy ahamiyat

Stress va xavotir ko'rsatkichlari bo'yicha qayd etilgan o'zgarishlar nafaqat statistik, balki amaliy (klinik) jihatdan ham ahamiyatli bo'ldi. Effekt hajmlarining 0.75–0.82 oralig'ida bo'lishi milliy madaniyatga asoslangan aerobika dasturining psixoemotsional holatni yaxshilashdagi yuqori samaradorligini ko'rsatadi.

7. Natijalarning umumiy xulosasi

Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki:

o'zbek milliy raqs, kuy va kiyim elementlariga asoslangan aerobika mashg'ulotlari ayollar va qizlarda stress va xavotir darajasini sezilarli kamaytiradi;

emotsional barqarorlik va ijobiy kayfiyatni oshiradi;

nazorat guruhida bunday o'zgarishlar kuzatilmaydi.

Mazkur farqlar milliy madaniyatga asoslangan aerobika dasturining psixoemotsional salomatlikni mustahkamlashdagi samaradorligini aniq tasdiqlaydi.

Mazkur tadqiqot natijalari o'zbek milliy raqs, kuy va kiyim elementlariga asoslangan aerobika mashg'ulotlari ayollar va qizlarning psixoemotsional holatini yaxshilashda yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko'rsatdi. Olingan ma'lumotlar stress va xavotir darajasining sezilarli kamayishi hamda emotsional barqarorlik va ijobiy kayfiyatning oshishi bilan tavsiflanadi. Ushbu natijalar jismoniy faollik va ruhiy salomatlik o'rtasidagi bog'liqlikni tasdiqlovchi avvalgi tadqiqotlar bilan mos keladi, biroq ularni madaniy jihatdan moslashtirilgan aerobika modeli orqali kengaytiradi.

Milliy raqs va harakat mexanizmlari

O'zbek milliy raqslariga xos bo'lgan plastika, ritmik muvozanat va harakatlarning estetik ifodasi ayollarda tanani idrok etish va emotsional ifodani kuchaytiradi. Raqs harakatlari faqat jismoniy yuklama emas, balki emotsional ekspressiya vositasi sifatida ham namoyon bo'ladi. Ilgari o'tkazilgan tadqiqotlarda madaniy raqs elementlarining stressni kamaytirish va emotsional regulatsiyani yaxshilashdagi roli qayd etilgan bo'lsa-da, mazkur ishda bu yondashuv aerobika mashg'ulotlari bilan integratsiyalashgan holda baholandi. Natijalardagi yuqori effekt hajmlari aynan raqs harakatlarining tanish va madaniy jihatdan qabul qilinadigan bo'lishi bilan izohlanishi mumkin.

Milliy kuylarning psixologik ta'siri

O'zbek milliy kuylarining ritmik va emotsional xususiyatlari mashg'ulot jarayonida harakatlar bilan uyg'unlashib, emotsional fonni barqarorlashtiruvchi rol o'ynadi. Musiqaning tanishligi va madaniy identitet bilan bog'liqligi ayollarda psixologik xavfsizlik hissini kuchaytirib, jismoniy faollikni ijobiy emotsiyalar bilan bog'lashga yordam berdi. Avvalgi tadqiqotlarda musiqaning mashg'ulot vaqtida charchoqni subyektiv idrok etishni kamaytirishi ko'rsatilgan bo'lsa, mazkur tadqiqotda bu ta'sir milliy musiqa kontekstida yanada kuchli namoyon bo'ldi.

Milliy kiyim va psixologik qulaylik

Mazkur tadqiqotning muhim jihatlaridan biri — mashg'ulotlarning milliy kiyim elementlariga moslashtirilgan sport kiyimida o'tkazilganidir. Milliy kiyimdan ilhomlangan, ammo sport talablariga mos kiyim ayollarda o'zini erkin va qulay his qilish, shuningdek, madaniy qadriyatlarni saqlagan holda jismoniy faollik bilan shug'ullanish imkonini berdi. Bu holat, ayniqsa, ayollar uchun jismoniy mashqlarga jalb etishda muhim psixologik to'siqlarni kamaytiruvchi omil sifatida qaraladi.

Natijalarning xalqaro tadqiqotlar bilan taqqoslanishi

Mazkur tadqiqot natijalari xalqaro adabiyotlarda keltirilgan madaniy jihatdan moslashtirilgan jismoniy faollik dasturlari samaradorligi haqidagi xulosalar bilan mos keladi. Biroq ko'pchilik tadqiqotlar faqat musiqa yoki raqs elementlarini alohida o'rgangan bo'lsa, ushbu ishda

milliy raqs, kuy va kiyimning kompleks modeli taklif etildi. Shu jihati bilan mazkur tadqiqot sog'lomlashtiruvchi aerobika sohasida yangi ilmiy yondashuvni namoyon etadi.

Yosh guruhlari bo'yicha farqlarni talqin qilish

Yosh guruhlari kesimidagi tahlillar 18–35 yoshdagi ishtirokchilarda ta'sir kuchliroq ekanligini ko'rsatdi. Bu holat yosh ishtirokchilarning raqs harakatlariga moslashuvi va musiqiy stimullarga sezgirligi yuqoriroq bo'lishi bilan izohlanishi mumkin. Shu bilan birga, katta yosh guruhlari ham ijobiy o'zgarishlar kuzatilgani mazkur dastur universalligini ko'rsatadi.

Amaliy ahamiyat

Olingan natijalar ayollar va qizlar uchun mo'ljallangan sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya dasturlarini ishlab chiqishda milliy-madaniy komponentlarni integratsiyalash zarurligini ilmiy jihatdan asoslaydi. Milliy raqs va kuyga asoslangan aerobika dasturlari nafaqat sog'liqni mustahkamlash, balki madaniy merosni saqlash va ommalashtirishga ham xizmat qilishi mumkin.

Tadqiqot cheklovlari

Mazkur tadqiqot ayrim cheklovlarga ega. Birinchidan, tadqiqot faqat ayollar va qizlar ishtirokida o'tkazildi, bu natijalarni erkaklar populyatsiyasiga umumlashtirish imkonini cheklaydi. Ikkinchidan, psixoemotsional holat subyektiv testlar yordamida baholandi. Kelajakdagi tadqiqotlarda fiziologik ko'rsatkichlarni (masalan, kortizol darajasi) qo'shish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Kelajak tadqiqotlari uchun yo'nalishlar

Kelgusida milliy madaniyatga asoslangan aerobika dasturlarini turli hududlar, yosh guruhlari va ijtimoiy qatlamlar kesimida o'rganish tavsiya etiladi. Shuningdek, milliy raqs va musiqaning uzoq muddatli ta'sirini baholash istiqbolli ilmiy yo'nalish hisoblanadi.

Mazkur tadqiqot o'zbek milliy raqs, kuy va milliy kiyim elementlariga asoslangan aerobika mashg'ulotlarining ayollar va qizlarning psixoemotsional holatiga ta'sirini ilmiy va eksperimental asosda baholadi. Olingan natijalar milliy madaniyatga tayangan sog'lomlashtiruvchi jismoniy faollik dasturlari nafaqat jismoniy salomatlikni qo'llab-quvvatlash, balki psixoemotsional barqarorlikni mustahkamlashda ham yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko'rsatdi.

382 nafar ayol va qiz ishtirokida o'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni aniqladiki, 12 haftalik milliy raqs–kuy–kiyim asosidagi aerobika mashg'ulotlari stress va xavotir darajasini sezilarli darajada kamaytiradi hamda emotsional barqarorlik va ijobiy kayfiyatni oshiradi. Ushbu ijobiy o'zgarishlar nazorat guruhida kuzatilmagan bo'lib, aniqlangan farqlar aynan milliy madaniy komponentlar bilan boyitilgan aerobika dasturining samaradorligini tasdiqlaydi.

Tadqiqotning muhim jihati shundaki, unda milliy raqs harakatlari, milliy kuylarning ritmik va emotsional xususiyatlari hamda milliy kiyim elementlariga moslashtirilgan sport kiyimi yagona, kompleks sog'lomlashtiruvchi model sifatida qo'llanildi. Bu yondashuv jismoniy mashg'ulotlarni ayollar uchun madaniy jihatdan yaqin, psixologik jihatdan qulay va emotsional jihatdan rag'batlantiruvchi muhitda tashkil etish imkonini berdi. Natijada, jismoniy faollik jarayoni shunchaki mashq emas, balki madaniy identitetni mustahkamlovchi va emotsional regulatsiyani qo'llab-quvvatlovchi faoliyatga aylandi.

Ilmiy nuqtai nazardan, mazkur tadqiqot sog'lomlashtiruvchi aerobika sohasida madaniy jihatdan asoslangan yondashuvning samaradorligini empirik ravishda isbotlab berdi. Avvalgi tadqiqotlardan farqli ravishda, ushbu ishda milliy raqs, kuy va kiyim alohida komponentlar sifatida emas, balki o'zaro uyg'unlashgan yagona tizim sifatida o'rganildi. Shu jihatdan, tadqiqot natijalari jismoniy faollik va psixoemotsional salomatlik o'rtasidagi bog'liqlikni yangi madaniy kontekstda boyitadi.

Amaliy jihatdan, olingan xulosalar ayollar va qizlar uchun mo'ljallangan sog'lomlashtiruvchi

jismoniy tarbiya dasturlarini ishlab chiqishda muhim ahamiyatga ega. Milliy raqs va kuyga asoslangan aerobika mashg'ulotlari:

ayollarni jismoniy faollikka jalb etishda madaniy to'siqlarni kamaytiradi;

mashg'ulotlarga bo'lgan ichki motivatsiyani oshiradi;

sog'lom turmush tarzini milliy qadriyatlar bilan uyg'unlashtirish imkonini beradi.

Mazkur model ta'lim muassasalari, sog'lomlashtirish markazlari, ayollar sport klublari va jamoat sog'lig'ini rivojlantirish dasturlarida samarali qo'llanilishi mumkin. Shuningdek, milliy madaniyatga asoslangan aerobika dasturlari jismoniy tarbiya va sport sohasida milliy brend sifatida rivojlantirilishi uchun ham ilmiy asos bo'lib xizmat qiladi.

Kelgusida olib boriladigan tadqiqotlarda ushbu modelni boshqa yosh guruhlari, turli hududlar va ijtimoiy qatlamlar kesimida sinab ko'rish, shuningdek, psixosotsial holat bilan bir qatorda fiziologik biomarkerlar asosida baholash maqsadga muvofiq bo'ladi. Bu esa milliy madaniyatga asoslangan jismoniy faollik dasturlarining uzoq muddatli samaradorligini yanada chuqurroq o'rganish imkonini beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR (REFERENCES)

1. Biddle, S. J. H., Mutrie, N., & Gorely, T. (2019). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions* (4th ed.). Routledge. <https://www.routledge.com/Psychology-of-Physical-Activity/Biddle-Mutrie-Gorely/p/book/9781138919666>
2. Craft, L. L., & Perna, F. M. (2004). The benefits of exercise for the clinically depressed. *Primary Care Companion to the Journal of Clinical Psychiatry*, 6(3), 104–111. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC474733/>
3. World Health Organization. (2022). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
4. Karageorghis, C. I., & Priest, D. L. (2012). Music in the exercise domain: A review and synthesis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 5(1), 44–66. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2011.631026>
5. Karageorghis, C. I., Bigliassi, M., Tayara, K., Priest, D. L., & Bird, J. M. (2018). A grounded theory of music use in the psychological regulation of exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 38, 154–164. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.06.001>
6. Sheppard, A., & Broughton, M. C. (2020). Promoting wellbeing and health through active participation in music and dance: A systematic review. *Global Health Action*, 13(1). <https://doi.org/10.1080/17482631.2020.1732526>
7. Olvera, A. E. (2008). Cultural dance and health: A review of the literature. *American Journal of Health Education*, 39(2), 94–101. <https://doi.org/10.1080/19325037.2008.10599062>
8. Jain, S., & Brown, D. R. (2001). Cultural dance: An opportunity to encourage physical activity and health in communities. *American Journal of Health Education*, 32(4), 216–222. <https://doi.org/10.1080/19325037.2001.10603469>
9. Mavrovouniotis, A., & Argiriadou, E. (2016). Greek dances, aerobic dance and women's psychological health state. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(Suppl. 1), 440–446. <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.s1117>
10. Cheng, Y., & Guan, Y. (2022). Cultural identity and emotional well-being: The mediating role of culturally meaningful physical activity. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.845132>
11. Lu, X., Wang, S., & Ametefe, D. S. (2024). Impact of dancing on physical and mental health: A systematic literature review. *Dance Research Journal*, 56(1), 1–18. <https://doi.org/10.3366/drs.2024.0432>

12. Hansen, R. K., Jochum, E., Egholm, D., & Villumsen, M. (2024). Moving together: Benefits of an online dance program on physical and mental health for older women. *BMC Geriatrics*, 24, Article 498. <https://doi.org/10.1186/s12877-024-04983-6>
13. Vahabi, M., & Damba, C. (2015). A feasibility study of a culturally and gender-specific dance to promote physical activity among immigrant women. *Women & Health*, 55(4), 1–16. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1049386714001145>
14. World Medical Association. (2013). Declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research involving human subjects. <https://www.wma.net/what-we-do/medical-ethics/declaration-of-helsinki/>
15. Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates. <https://www.routledge.com/Statistical-Power-Analysis-for-the-Behavioral-Sciences/Cohen/p/book/9780805802832>