



AYOLLARDA FITNES SPORTINI FOYDASI

Bekmuradova Gulnora Uktamovna

O'zbekiston respublikasi qurolli kuchlar akademiyasi xizmatchisi

Annotatsiya: *ayollarda fitnes sportining sog'liq, ruhiyat va ijtimoiy aloqalar uchun keltiradigan foydalarini o'rganishga bag'ishlangan. Fitnes mashg'ulotlari nafaqat jismoniy salomatlikni yaxshilash, balki ruhiy holatni mustahkamlash, stressni kamaytirish va o'z-o'ziga ishonchni oshirishda muhim rol o'ynaydi. Tadqiqotda fitnesning vazn nazorati, mushak massasi va kuchini oshirish, metabolizmni tezlashtirish kabi jismoniy foydalari ham ko'rib chiqiladi. Shuningdek, ijtimoiy aloqalar va yangi do'stlar orttirish imkoniyatlari, shuningdek, jamiyatga integratsiya jarayonida fitnes sportining ahamiyati ta'kidlanadi. Natijada, ayollarda fitnes sporti nafaqat jismoniy, balki ma'naviy va ijtimoiy rivojlanishga ham xizmat qiladi. Ushbu tadqiqot fitnes mashg'ulotlarining ayollar hayotidagi muhim o'rni va ularning sog'liq va farovonlikka ta'sirini ochib beradi.*

Kalit so'zlar: *fitnes, ayollar, ruhiyat, sog'liq, jismoniy faoliyat, jamiyat integratsiya, rivojlanish, farovonlik, mushak massasi, vazn nazorati, o'z-o'ziga ishonch.*

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, ijtimoiy siyosatning muhim yo'nalishlaridan biri etib belgilangan. Chunki sport aholi salomatligini mustahkamlaydi, yosh avlodni sog'lom va barkamol etib tarbiyalash orqali jamiyatda sog'lom turmush tarzini qaror toptiradi. Turli kasalliklar, yoshlar o'rtasida zararli odatlarning oldini oladi. Sport yuksak madaniyat, vatanparvarlik tuyg'ularini shakllantirishda ham muhim o'rin tutadi. Bu sohada erishilgan yutuqlar mamlakatni dunyoga tanitadi, barcha yurtdoshlarga g'urur-iftixor bag'ishlaydi. Yosh sportchilarning dastlabki bosqichda tayyorgarlik ishlarini o'rgatish ko'nikma hosil qilish, sport mashg'ulotlarini tashkillashtirishning eng muhim tarkibiy qismlaridan hisoblanib, organizmni har tomonlama rivojlantirish, sog'liqni mustahkamlash, jismoniy qobiliyatlarni O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning oktyabrda jismoniy tarbiya va sport sohasida boshqarish tizimini takomillashtirish, ommaviy sportni rivojlantirish, iqtidorli sportchilarni tanlash va tarbiyalash, sohani malakali kadrlar bilan mustahkamlash hamda zamonaviy sport inshootlarini barpo etish masalalariga bag'ishlangan videoselektordagi ma'ruzasi takomillashtirish va tayyorgarlikning boshqa bosqichi uchun mustahkam funksional baza yaratishga yo'naltirilgan jarayon sifatida tushuniladi. Insonning sportga oid faoliyati qanday maqsad va mazmun yoki qaysi yo'nalishda amalga oshirilmasin, uning pirovard unumdorligi va harakat samaradorligi, o'z navbatida muvofiq jismoniy sifatlar, harakat malakalari, ko'nikmalari va albatta organizmning funksional imkoniyatlariga tayaniladi. Ayollarning organizmi erkaklarnikidan bir qator morfologik va funksional, anatomik-fiziologik xususiyatlari bilan ajralib turadi. Jumladan ayollarda balog'at yoshi - 34 yoshgacha, o'rta yosh - 35-54 yosh, keksa yosh 55-74 yoshgacha hisoblandi. Bunday



yoshga doir xususiyatlar birinchi navbatda eng muhim biologik vazifa - onalik funksiyalari bilan ham bog'liq . Kundalik harakat hajmi va shiddati inson salomatligi, uning jismoniy va funksional shakllanishida muhim ahamiyatga egadir. Lekin barcha harakat turlari, jumladan sport to'garaklarida ijro etiladigan jismoniy va texniktaktik mashqlar hajmi hamda shiddati shug'ullanuvchining funksional imkoniyatlariga mos kelishi yoki yuqori bo'lishi lozim. Chunki biologiya fanida azaldan o'z isbotini topgan qonuniyatlarga ko'ra, ontogenetik taraqqiyotning muayyan bosqichlarida bajariladigan kundalik jismoniy yuklamaning qisman ta'sir "kuchi" organizmning funksional imkoniyatlaridan doimo yuqori bo'lsa, shu organizmda (organlar, mushaklar, tomirlar, hujayralar, to'qimalar, yurak, o'pka, taloq, jigar va h.k) zo'riqish yoki tez toliqish alomatlari paydo bo'ladi. Bunday salbiy "izlar" odamning ayniqsa yosh qizlarning odatiy funksional faoliyatini izdan chiqaradi, kayfiyatini tushiradi, uyqusini buzadi, pirovard ish qobiliyatini susaytiradi va uning to'liq tiklanishiga to'sqinlik qiladi. Taxminan 1870-yilgacha ayollarning sportdagi faoliyati norasmiy va ko'ngilochar xarakterga ega bo'lib, qoidalar yo'q edi va raqobatdan ko'ra jismoniy faoliyatga ko'proq urg'u berilardi. Bugungi kunda ayollar sporti haqiqiy sportga xos bo'lib, xalqaro miqyosda turli joylarda ham havaskor sport darajasida, ham professional darajada o'tkazila boshlandi, lekin birinchi navbatda, ayollar sport o'yinlarini tashkil etish va shu asnoda boylik to'plash holatlari asosan rivojlangan mamlakatlarda uchraydi. 20-asrning o'rtalari va so'ngida ayollarning sport bilan shug'ullanishi va ularning ommaviyligini ta'minlash, ayniqsa asr so'nggi choragida juda katta e'tiborni o'ziga qaratdi. Ayollar tomonidan juda kam tashkil etilgan sport turlari ham ixtiro qilingan. Newcomb to'pi, netbol, akrobatik gimnastika va tambling va shuningdek stoolbol kabi sport turlari bunga misol bo'la oladi. Sportning sog'lik va tashqi ko'rinish uchun foydali jihatlari haqida ko'p gapirilgan va har birimiz jismoniy harakat bilan shug'ullanishimiz zarur ekanligini yaxshi bilamiz. Sport bilan muntazam shug'ullanish nafaqat qomatning go'zal bo'lishi, balki sog'liq, o'ziga ishonch va hatto ijtimoiy faollik bilan ham bog'liq. Muntazam jismoniy mashqlar yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, chidamlilikni oshiradi va vazni nazorat qilishga yordam beradi. Jismoniy faollik ko'plab kasalliklarning oldini oladi. Mashq qilish endorfinlar — “baxt gormonlari” ishlab chiqarishni rag'batlantiradi, bu stress va depressiyaga qarshi kurashning samarali vositasi hisoblanadi. Sport odamlarni birlashtiradi. Mashg'ulotlar davomida hamfikrlar bilan tanishasiz, bir-biringizni qo'llab-quvvatlaysiz. Bu esa ijtimoiy munosabatlarda muhim rol o'ynaydi. O'rtacha va muntazam jismoniy mashqlar hujayralar qarishini sekinlashtirishi mumkin, bu esa yoshroq ko'rinishga yordam beradi. Jismoniy mashqlar to'qimalar yangilanishini rag'batlantiradi va yuqori metabolizm tezligini saqlaydi. Yurish, yugurish va tana vazni yoki og'irlik mashqlari kabi o'rtacha ta'sirli mashg'ulotlar suyaklar, mushaklar va bo'g'inlarni mustahkamlashga yordam beradi. Bu ularning salomatligi va funkcionalligini yaxshi saqlaydi, bu har qanday yoshdagi ayollar uchun juda muhimdir. Ko'pchilik ayollar ortiqcha vaznga qarshi kurashishda samarali, qolaversa, qiziqarli bo'lganligi uchun sportning fitnes shakli bilan shug'ullanishni ma'qul ko'radi. Shuningdek, fitnes yosh tanlamaydi va maxsus tayyorgarlikni talab



etmaydi. Fitnes — tanani hayotiy faollik bilan ta'minlabgina qolmay, kishining umumiy holatini ham yaxshilaydi, charchoq va asabiylikdan qutulishga yordam beradi. Biroq, ba'zan muntazam mashg'ulotlar ham kutilgan natijani bermaydi. Bunga yomon murabbiy yoki sizning qobiliyatsizligingiz emas, mashg'ulotlarni bajarish davomidagi xatolar sabab bo'ladi. Qanday xatolar sport bilan shug'ullanishdan hafsalamizni pir qilar ekan? Sport bilan shug'ullanishga qaror qilgan ekansiz, birinchi navbatda bundan qanday maqsadni ko'zlaganligingizni aniqlab oling. Aynan qanday natijaga erishmoqchi ekanligingizni belgilab oling. Shundan so'ng maqsadga mos ravishda mashg'ulotlarni rejalashtiring. Bunda tajribali murabbiydan maslahat olish ayni muddao hisoblanadi. Shundan so'ng mashg'ulotlar rejasiga qat'iy amal qiling. Mashqlarni o'z bilarmonlik bilan bajarishga harakat qilmang, bundan faqat zarar qilishingiz mumkin. Ko'pchilik mashg'ulotlardan avval chigilni yozuvchi mashqlar – razminkaga ko'p ham vaqt ajratmaydi. Sportzalga kelgandan keyingi birinchi vazifangiz mushaklarni zo'riqishga tayyorlab, maxsus razminkani bajarishdan iborat bo'lishi lozim. Bunday mashqlar yurak urishi va nafas olishning keskin tezlashishi, hamda mashqlar davomida shikastlanishlarning oldini oladi. Ko'pchilik organizm qancha ko'p zo'riqsa, shuncha tez ozadi yoki chiroyli mushaklar hosil bo'ladi deb o'ylaydi. Bu yangilash fikrlash aksincha sog'liqning yomonlashuvi va achinarli holatlarni yuzaga keltiradi. Mashg'ulotlar davomida o'z kechinmalaringizga e'tiborli bo'ling. Agar ko'ngil aynishi, holdan toyish, bosh aylanishi yoki mushaklarda chidab bo'lmaydigan og'riqni his qilsangiz mashq bajarishni shu zahoti to'xtating.

Ayollarda fitnes sportining foydalari ko'plab jihatlarni o'z ichiga oladi. Fitnes mashg'ulotlari kaloriya yo'qotishga yordam beradi, bu esa vazni nazorat qilishda muhimdir. Jismoniy faoliyat metabolizmni yaxshilaydi, bu esa oziq-ovqatdan energiya olish jarayonini tezlashtiradi. Jismoniy mashg'ulotlar stressni kamaytirishga yordam beradi va kayfiyatni yaxshilaydi. Endorfinlar, ya'ni baxt gormonalari, jismoniy faoliyat davomida ishlab chiqariladi. Fitnes sporti depressiya va tashvish hislarini kamaytirishga yordam beradi. Fitnes mashg'ulotlari mushaklarni mustahkamlashga va ularning massasi oshishiga yordam beradi, doimiy jismoniy faoliyat organizmning chidamliligini oshiradi, bu esa kundalik faoliyatlarda osonlik yaratadi.

- O'z-o'zini baholash: fitnes bilan shug'ullanish ayollarda o'z-o'zini baholashni oshiradi, bu esa ularning o'zlariga bo'lgan ishonchini kuchaytiradi.
- Ma'naviy rivojlanish: jismoniy faoliyat orqali maqsadlar qo'yish va ularga erishish hissi ayollarga motivatsiya beradi.
- Jamiyat bilan integratsiya: fitnes guruhlariga qatnashish orqali ayollar yangi do'stlar orttirishi, ijtimoiy aloqalar o'rnatishi mumkin.
- Qo'llab-quvvatlash: boshqa fitnes ishtirokchilari bilan birgalikda mashg'ulotlar o'tish motivatsiyani oshiradi.
- Skelet sog'ligini yaxshilash: fitnes mashg'ulotlari suyaklarni mustahkamlashga yordam beradi, osteoporoz kabi kasalliklarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega.



Ayollarda fitnes sporti nafaqat jismoniy sog'liqni yaxshilash, balki ruhiy salomatlikni mustahkamlash va ijtimoiy aloqalarni rivojlantirishda ham muhim rol o'ynaydi. Doimiy jismoniy faoliyat orqali ayollar o'z hayot sifatini oshirishlari mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOT VA HAVOLALAR:

1. XOTIN-QIZLAR SPORTINI RIVOJLANTIRISH, AYOLLARNING O'ZIGA XOS BO'LGAN MORFO-FUNKSIONAL XUSUSIYATLARI, JISMONIY TARAQQIYOTI VA UNING TAHLILI. O'razboyeva Adiba.

2. Mamanazarova, A. (2022). Bolalarni go'daklik davridan suzishga o'rgatish orqali jismoniy rivojlanishini takomillashtirish. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 1(1).

3. Азиза, М. Б., & Турдибоев, И. (2022). СПОРТ (ФУТБОЛ) ХУҚУҚИДА ШАРТНОМА МУНОСАБАТЛАРИДАН КЕЛИБ ЧИҚАДИГАН МАЖБУРИЯТЛАР. ТА'ЛИМ ВА RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI, 25-30.

4. Hazratqulov S. F. O. BASKETBOL O'YINI BARKAMOL AVLOD TARBIYASINING ASOSI //Academic research in educational sciences. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 761-764.

5. Sardor K. THE ROLE OF A COACH IN THE DEVELOPMENT OF THE PHYSICAL ABILITIES OF PROFESSIONAL BASKETBALL PLAYERS. – 2023.

6. Furqat o'g'li H. S., Baxtiyor o'g'li I. S. PROFESSIONAL BASKETBOLCHILARNI TAYYORLASHDA IRODAVIY SIFATLARNING AHAMIYATI (O'G'IL BOLLAR MISOLIDA) //INTERNATIONAL SCIENTIFIC RESEARCH CONFERENCE. – 2023. – Т. 1. – №. 10. – С. 36-39.

7. Hazratqulov S. F. O. BASKETBOL O'YINI BARKAMOL AVLOD TARBIYASINING ASOSI //Academic research in educational sciences. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 761-764.

8. Hazratqulov S. F. O. et al. Technical and Tactical Training of Basketball Players and Theoretical Basis of Selection of Young People //EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION. – 2022. – Т. 2. – №. 3. – С. 27-29.

9. <https://www.chakchak.uz/uz/tip/view?id=219>

10. https://uz.m.wikipedia.org/wiki/Ayollar_sporti

11. <https://daryo.uz/2023/11/28/har-bir-ayol-sport-bilan-shugullanishi-muhimligini-isbotlovchi-kopchilik-bilmaydigan-10-ta-sabab>