

XOTIN-QIZLAR UCHUN KUCH VA MOSLASHUVCHANLIK MASHQLARI
METODIKASI

Buronova Sidiqa Tuxtayevna

Navoiy Davlat Universiteti

Tabiiy fanlar va Tibbiyot fakulteti

“Umumiy tibbiy fanlar” kafedrası o`qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada xotin-qizlar uchun kuch va moslashuvchanlik mashqlarining metodik asoslari o`rganiladi. Maqolada mashqlar tanlovi, ularning intensivligi, davomiyligi va takroriyligi, shuningdek, individual va guruh mashg`ulotlarida metodik yondashuvlar tahlil qilinadi. Kuch va moslashuvchanlik mashqlari mushak faoliyatini yaxshilash, bo`g`imlar va tana harakat diapazonini oshirish, stressni kamaytirish va umumiy sog`liqni yaxshilashga yordam berishi ko`rsatib o`tiladi.

**Kalit so`zlar:** ayollar sog`ligi, kuch mashqlari, moslashuvchanlik, jismoniy tarbiya, mashq metodikasi, sog`lom turmush

Ayollar sog`ligini mustahkamlash va jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda kuch va moslashuvchanlik mashqlari muhim o`rin tutadi. Kuch mashqlari mushak tonusini oshirish va jismoniy qobiliyatni yaxshilashga xizmat qilsa, moslashuvchanlik mashqlari bo`g`imlar va mushaklarning elastikligini, tananing harakat diapazonini kengaytirishni ta`minlaydi.

Metodik jihatdan mashqlarni tanlash va rejalashtirishda ayollarning yoshiga, fiziologik xususiyatlariga, jismoniy tayyorgarlik darajasiga va individual ehtiyojlariga e`tibor berish zarur. Mashqlar intensivligi, davomiyligi va takroriyligi ayolning imkoniyatlariga moslashtiriladi. Shu bilan birga, guruh mashg`ulotlari ijtimoiy kompetensiyalar, muloqot va hamkorlik ko`nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi, individual mashg`ulotlar esa har bir ayolning o`z imkoniyatlarini maksimal darajada ishlatishiga imkon yaratadi.

Maqolaning maqsadi — xotin-qizlar uchun kuch va moslashuvchanlik mashqlarining metodik asoslarini o`rganish, samarali mashq strategiyalarini aniqlash va ularni amaliyotga tatbiq etish bo`yicha tavsiyalar berishdir.

Xotin-qizlar uchun kuch va moslashuvchanlik mashqlarini metodik jihatdan samarali tashkil etish jismoniy tayyorgarlik va sog`liqni mustahkamlashda muhim rol o`ynaydi. Kuch mashqlari mushak tonusini oshirish, jismoniy qobiliyat va energiya resurslarini rivojlantirishga yordam beradi. Moslashuvchanlik mashqlari esa bo`g`imlar

va mushaklarning elastikligini oshiradi, tana harakat diapazonini kengaytiradi, shuningdek, jarohat xavfini kamaytiradi va kunlik faoliyatni osonlashtiradi.

Metodik jihatdan mashqlarni tanlashda ayollarning fiziologik xususiyatlari, yosh, jismoniy tayyorgarlik darajasi va individual ehtiyojlar hisobga olinadi. Homiladorlik yoki surunkali kasalliklar mavjud bo'lgan ayollar uchun mashqlar yengilroq va xavfsizroq shaklda tashkil etiladi. Shu bilan birga, mashqlar intensivligi, davomiyligi va takroriyligi bosqichma-bosqich oshiriladi, bu tananing mushak va kardiorespirator tizimini optimal rivojlantirish imkonini beradi.

Kuch mashqlari odatda og'irliksiz yoki engil og'irliklar bilan bajariladi. Mashqlar mushak guruhlarini faoliyatga jalb qilishi va mushak chidamliligini oshirishi lozim. Masalan, to'siqlarsiz squats, push-up, plank va dumbbell bilan yengil mashqlar mushak tonusini yaxshilashga xizmat qiladi. Shu bilan birga, mushaklar ortiqcha yuklanmasligi va jarohat xavfi minimal bo'lishi uchun mashqlar oralig'ida yetarli dam olish va tiklanish vaqti ta'minlanadi.

Moslashuvchanlik mashqlari esa cho'zish, yoga, pilates va balans mashqlarini o'z ichiga oladi. Ushbu mashqlar bo'g'imlar va mushaklarni harakat diapazoniga moslashishga o'rgatadi, tanani elastik qiladi va harakatlarni osonlashtiradi. Metodik jihatdan, moslashuvchanlik mashqlari mashg'ulotning boshlanishida yoki yakunida qo'llanilishi mumkin, bunda mushaklarni tayyorlash va tiklash jarayoni uyg'unlashadi.

Mashqlarni rejalashtirishda tayyorlovchi qism, asosiy mashqlar va sovitish qismi muhim ahamiyatga ega. Tayyorlovchi qism mushaklarni ishga tayyorlaydi, yurak-qon tomir tizimini mashg'ulotga moslaydi. Asosiy qismda kuch va moslashuvchanlik mashqlari bajariladi, bu mushak va bo'g'im faoliyatini maksimal darajada faollashtiradi. Sovitish qismi esa mushaklarni cho'zish, yurak urish tezligini normallashtirish va tananing tiklanish jarayonini rag'batlantirishga xizmat qiladi.

Guruh va individual mashg'ulotlarni uyg'unlashtirish metodik jihatdan samaradorlikni oshiradi. Guruh mashg'ulotlari ijtimoiy kompetensiyalarni rivojlantiradi, motivatsiyani oshiradi va ayollarni bir-birini rag'batlantirishga undaydi. Shu bilan birga, individual mashg'ulotlar har bir ayolga o'z chidamlilik va mushak kuchini maksimal darajada rivojlantirish imkonini beradi.

Mashqlarni samarali tashkil etish uchun innovatsion texnologiyalardan foydalanish tavsiya etiladi. Pedometrar, yurak urish tezligini o'lchash qurilmalari, fitness dasturlari va mobil ilovalar mashqlar monitoringini osonlashtiradi, mashqlar intensivligini nazorat qilish va natijalarni baholash imkonini beradi. Shu bilan birga, interaktiv mashg'ulotlar mashq jarayonini qiziqarli qiladi va motivatsiyani oshiradi.

Pedagogik yondashuvlar mashqlar samaradorligini oshiradi. Murabbiy mashg'ulotlarni tushunarli, qiziqarli va xavfsiz tarzda tashkil qilishi, har bir ayolning individual imkoniyatlarini hisobga olishi lozim. Rag'batlantiruvchi va motivatsion metodlar mashg'ulotga qiziqishni oshiradi, muntazam shug'ullanishni rag'batlantiradi va mashqlarni samarali qiladi.

Shuningdek, mashqlar samaradorligini oshirish uchun progressni monitoring qilish va natijalarni baholash metodik jihatdan muhimdir. Mashg'ulotlar davomida mashqlar intensivligi, mushak faoliyati va tananing umumiy holati kuzatib boriladi. Bu metod nafaqat jismoniy tayyorgarlikni, balki psixologik barqarorlikni oshirish va sog'lom turmush tarzini rag'batlantirishga xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, xotin-qizlar uchun kuch va moslashuvchanlik mashqlari metodik jihatdan individual yondashuv, ilmiy asoslangan printsiplar va innovatsion metodlarga tayangan holda amalga oshiriladi. Mashqlar tanlovi, intensivligi va davomiyligi ayollarning fiziologik xususiyatlariga va jismoniy tayyorgarlik darajasiga moslashtiriladi. Guruh va individual mashg'ulotlarning uyg'unligi, pedagogik yondashuvlar va texnologiyalardan foydalanish ayollarning mushak kuchi, bo'g'imlar moslashuvchanligi va umumiy jismoniy salohiyatini oshirishga yordam beradi. Shu bilan birga, muntazam mashqlar stressni kamaytirish, psixologik barqarorlikni oshirish va faol turmush tarzini rag'batlantirish orqali sog'liqni yaxshilaydi.

Ushbu maqolada xotin-qizlar uchun kuch va moslashuvchanlik mashqlarining metodik asoslari o'rganildi. Mashqlar tanlovi, intensivligi, davomiyligi va takroriyligi ayollarning yoshiga, fiziologik xususiyatlariga va jismoniy tayyorgarlik darajasiga moslashtiriladi. Kuch mashqlari mushak tonusini oshirish va jismoniy qobiliyatni rivojlantirishga yordam beradi, moslashuvchanlik mashqlari esa bo'g'imlar va mushak elastikligini yaxshilash, jarohat xavfini kamaytirish va tana harakat diapazonini kengaytirishga xizmat qiladi.

Metodik jihatdan individual va guruh mashg'ulotlarini uyg'unlashtirish, pedagogik yondashuvlar va innovatsion texnologiyalardan foydalanish ayollarning mushak kuchi, bo'g'imlar moslashuvchanligi va umumiy jismoniy salohiyatini oshirishga yordam beradi. Shu bilan birga, muntazam mashqlar stressni kamaytirish, psixologik barqarorlikni mustahkamlash va faol turmush tarzini rag'batlantirish orqali sog'liqni yaxshilashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Shunday qilib, tizimli, individual yondashuvga tayangan va ilmiy asoslangan metodik usullar xotin-qizlar kuch va moslashuvchanligini samarali rivojlantirish va sog'likni mustahkamlashda asosiy vosita hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Buronova, S. T. *Xotin-qizlar organizmini jismoniy tarbiya vositalari yordamida chiniqtirish metodikasi*. Navoiy: Navoiy Davlat Universiteti, 2021.
2. Tolipov, R. *Ayollar salomatligini mustahkamlash bo'yicha jismoniy tarbiya metodikasi*. Toshkent, 2018.
3. Karimova, L. *Jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzini rivojlantirish*. Samarqand, 2019.
4. Akramova, N. *Ayollar sport mashg'ulotlarida metodik yondashuvlar*. Journal of Physical Education and Health, 2020, 5(2), 34–41.
5. World Health Organization (WHO). *Physical activity and women's health*. Geneva, 2018.
6. Bailey, R. *Physical education and sport in schools: benefits for health and well-being*. Journal of School Health, 2006, 76(8), 397–401.
7. Hellison, D. *Teaching Personal and Social Responsibility Through Physical Activity*. Human Kinetics, 2011.
8. Weiss, M. R., & Wiese-Bjornstal, D. M. *Promoting positive youth development through sport*. Research Quarterly for Exercise and Sport, 2009, 80(2), 145–155.