АЁЛЛАР САЛОМАТЛИГИНИ СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ ГИМНАСТИКА ЁРДАМИДА ТИКЛАШ

Сайёра Саъдуллаевна Шукурова
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети доценти

Мавлюда Джаловна Пулатова
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети доценти

Малика Шухратовна Рахимова
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети магистранти

АННОТАЦИЯ

Мақолада соғломлаштирувчи марказларда давомли равишда гимнастика билан шуғулланувчи 39-45 ёшдаги аёллар организмидаги морфо-функционал ўзгаришлар хақида маълумот берилган. Олинган натижалар антропометрик ва функционал кўрсатгичларда бошланғич натижаларга нисбатан ижобий ўзгаришлар кузатилди

Калит сўзлар: соғломлаштириш, организм, аёллар,гимнастика

RESTORATION OF WOMEN'S HEALTH WITH THE HELP OF GYMNASTICS

Sayyora Sadullayevna Shukurova
Associate Professor of Uzbekistan State University of Physical Culture and Sports

Mavlyuda Djalovna Pulatova
Associate Professor of Uzbekistan State University of Physical Culture and Sports

Malika Shukhratovna Rakhimova
Master student of Uzbekistan State University of Physical Culture and Sports

ABSTRACT

In article the specified data about morfo-functional changes at women at the age of 39-45 years at regular employment by gymnastics in improving groups. It was observed positive changes of anthopometrical and functional indicators in relation to initial result.

Keywords: fitness, organism, women, gymnastics

КИРИШ

Спорт – инсон саломатлиги ва иродасини мустаҳкамлайди. Шу боис юртимизда хотин-қизлар ва болалар спортини ривожлантириш, уларни оммавий спортга жалб этиш борасида улкан ишлар олиб борилмоқда. Фаол мехнат давридаги хотин-қизларнинг соғлигини жисмоний тарбия орқали мустаҳкамлаш ва шу орқали аҳоли саломатлик кўрсатгичларини кўтаришдан иборат

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Илмий адабиётлар шархи шуни кўрсатадики хотин- қизлар спорти ва маълум спорт билан профессионал даражада шуғилланишга доир организмдаги ўзгаришлар масаласига етарлича аҳамият берилади (Е.В.Бабина, М.В.Диреева, 2014; А.А.Усмонходжаева, 2012; Т.Т.Юнусов, 2010). Аммо, оммавий спорт тури саналган соғломлаштирувчи гимнастика ва унинг аёллар организмига таъсирини физиологик нуқтаи-назардан талқини берилган ишлар етарли эмаслиги маълум бўлди.

Тадқиқот ишлари Тошкент шахри Шайхонтохур тумани Хувайдо кўчасида жойлашган 45 - оилавий поликлиникада “Даволовчи жисмоний тарбия” бўйича инструкторлар томонидан олиб борилди. Иш учун 39-45 ёш оралиғидаги аёллар танлаб олинди. Аёллар билан машғулотлар 3 ой давомида хавфтада икки маротаба 60 минутдан олиб бориш белгиланди. Машқлар кетма – кетлиги инструктор тавсия этган ҳолда амалга оширилди. Машқланиш жараёнидаги жисмоний юкламаларнинг организмга таъсири, тананинг антропометрик кўрсатгичларини ўлчаш. Организмнинг юрак қон-томир тизими кўрсатгичларидаги ўзгаришларни аниқлаш учун юрак уришининг дақиқалик сонини (пульс) ўлчаш амалга оширилди, нафас олиш тизимининг функционал холатини аниқлаш учун Штанге ва Генче усулларидан фойдаланилди.

НАТИЖАЛАР

Соғломлаштириш гуруҳига аъзо бўлган 39-45 ёшдаги аёлларнинг организмидаги морфологик кўрсатгичлардаги ўзгаришларни текшириш максадида соғломлаштирувчи гурухда шуғилланишдан аввал (3 ой олдин) ва шуғилланган дан кейин тотал ва парциал кўрсатгичлари ўлчанди. Бундай холат уларнинг организмидаги модда ва энергия аламашинувига ижобий таъсир кўрсататиши хақида фикрлаш мумкин. Олинган натижалар жадвал №1; №2 да кўрсатилган.

Жадвал №1. **Соғломлаштириш гурухларига аъзо бўлган 39-45 ёшдаги аёллар танасининг тотал кўрсатгичлари (n= 20)**

Аёллар	Тана узунлиги М±м (см)	Тана вазни М±м (кг)	Кўкрак айланаси М±м (см)
Шуғилланишдан аввал	165,0±3,50	76,2±3,58	100,8±5,30
Шуғилланишдан сўнг	165,0±3,50	71,5±4,10	97,6±4,24

Жадвал №2. **Соғломлаштириш гурухларига аъзо бўлган 39-45 ёшдаги аёллар танасининг порциал кўрсатгичлари (n= 20)**

Кўрсатгичлар	Шуғилланишдан аввал(М±м)	Шуғилланишдан сўнг (М±м)
Бўйин айланаси (см)	33,5±2,14	33,2±1,94
Елка айланаси (см)	29,4±1,67	29,2±1,36
Билак айланаси (см)	25,6±2,35	25,4±2,30
Бел айланаси (см)	72,9±5,69	70,1±4,64
Тос айланаси (см)	103,7±6,78	101,5±5,63
Сон айланаси (см)	59,8±4,53	58,4±3,32
Болдир айланаси (см)	37,8±2,38	37,7±2,35
Кўкрак қафаси тинч холатда (см)	100,8±5,30	98,7±5,63
Кўкрак қафаси нафас олган холатда (см)	101,6±4,74	103,8±4,73
Кўкрак қафаси нафас чиқарган холатда (см)	99,4±3,36	99,2±3,35
Кўкрак қафаси экскурсияси (см)	2,2±1,38	4,6±1,38

Бундан ташқари 2 жадвалда тананинг кўкрак айланасининг экскурсияси яъни нафас олган ва нафас чиқарган вақтдаги кўрсатгичлар айирмаси машғулотлардан аввал ва сўнг ўлчанди ва натижалар ижобий силжишлар борлигини кўрсатди. Бунда аёлланинг кўкрак кафаси экскурсияси машғулотлардан аввал ўртача 2,2 см кўрсатгични кўрсатган бўлса,

машғулотлардан сўнг ўртача 4,6 см га тенг бўлиб, 2,6 см га ортганлиги ўпкаларнинг винтеляцияси ва тириклик сиғими ортганлигидан дарак беради.

Соғломлаштириш гуриҳига аъзо бўлган 39-45 ёшдаги аёллар билан уларни бу гурухга аъзо бўлиш сабаблари тўғрисида сухбат ўтказиш вақтида, уларнинг бу машғулотларга қатнаш сабабларидан бири бўлиб вазн кўрсатгичини камайтириш истагида эканликлари маълум бўлди. Шу сабабли машғулотлардан аввал ва ундан сўнг тери ости ёғ қатламларини ўлчашни хам мақсад қилиб қўйдик. Аёлларда бу кўрсатгичлар 6 та тана нуқталарида ўлчанди (Жадвал №3).

Жадвал №3. **Соғломлаштириш гурухларига аъзо бўлган 39-45 ёшдаги аёллар танасининг ёғ қатламлари қалинлик кўрсатгичлари (n= 20)**

Кўрсатгичлар	Шуғилланишдан аввал (M±м)	Шуғилланишдан сўнг (M±м)
Курак ости нуқтаси (мм)	17,4±3,2	14,8±2,7
Елка олди нуқтаси (мм)	4,2±1,6	2,8±1,4
Елка орқа нуқтаси (мм)	10,2±2,8	8,3±2,9
Билак нуқтаси (мм)	2,5±0,2	2,4±0,5
Қорин нуқтаси (мм)	33,5±4,9	28,7±4,6
Бел нуқтаси (мм)	29,1±2,3	25,4±4,8

Олинган натижаларни тахлилига кўра курак ости нуқтаси аёлларда ўртача 15% га, елка олд нуқтаси 34% га, елка орқа нуқтаси 19% гача, қорин нуқтаси 15% гача, бел нуқтаси 13%га камайганлигини кўриш мумкин. Бунга мос равишда тананинг вазни ўртача 6,8% камайиши кузатилди.

Соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг таъсир доираси юрак қон-томир тизимининг функционал имкониятларининг ортишида кузатилади. Бундай холат қон томир тизимининг резерв имкониятларининг жисмоний юкламалар вақтида кўпайиши билан тушунтирилади. Жисмоний юкламалар вақтида юрак уришлар сонининг ортиб кетиши организмнинг кислородга бўлган эхтиёжининг кўпайиши билан ифодаланади. Баъзи холатларда организмдаги инвалютив ўзгаришлар тинч холатда хам юрак уришлар сони юқори бўлишини кўрсатади. Бу холат меъёрга нисбатан 1 дақиқада юрак урушлар сонини 15 маротабага ортиши юракнинг эшемик хасталиги билан касалланиш даражасини 70 % ортишига сабаб бўлиши мумкин экан (Солодков М.Н., Сологуб Н.С. 2005). Соғломлаштирувчи жисмоний тарбия симпатик нерв тизимига тинчлантирувчи таъсир кўрсатиб ташқи мухитнинг стресс омилларига организмнинг чидамлилигини орттиради [5,6.7].

Соғломлаштириш гурухларига аъзо бўлган 39-45 ёшдаги аёлларнинг юрак қон-томир тизимида функционал ўзгаришлар натижасига кўра юкламадан олдин бошлангич холатга нисбатан юрак уришининг дақиқалик сони 6%га камайганлиги, юкламадан кейинги кўрсатгич 9 % га камайганлигини кўрсатди. Шу билан бир қаторда юракнинг фаолиятини тиклашишида хам ижобий ўзгаришлар кузатилди ва тикланиш даври 35 % га кисқарганлигини кўриш мумкин (Жадвал №4).

Жадвал №4. **Соғломлаштириш гурухларига аъзо бўлган 39-45 ёшдаги аёлларнинг юрак қон-томир тизимининг функционал холати ва улардаги ўзгаришлар (п= 20)**

Юрак қон – томир тизимининг функционал холати	Шуғилланишдан аввал (М±м)	Шуғилланишдан сўнг (М±м)
Юкламадан олдин (юрак уришнинг ўртача сони)	76,34±2,67	72,46±3,12
Юкламадан кейин (юрак уришнинг ўртача сони)	140,38±5,36	128,34±4,53
Тикланиш давомийлиги (дақиқаларда)	8,37±1,42	5,51±1,21

МУҲОКАМА

Организмда кузатиладиган инвалютив ўзгаришлар жумласига нафас олиш тизимининг функционал имкониятларининг камайишини хам киритиш мумкин. Адабиётлардан маълум бўлишича 39 ёшдан сўнг ўпканинг тириклик сиғими ўртача 1м^2 тана сатхига нисбатан 7,5 мл га камаяр экан. Бундай ўзгаришлар инсоннинг аэроб имкониятларини камайиши ва хаёт давомийлигига салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Соғломлаштирув гурухидаги аёлларни 3 ой давомида жисмоний машғулотлар билан шуғилланишлари уларнинг Штанге ва Генче усулларининг натижаларини сезиларли яхшиланишига олиб келди ва 1 усул кўрсатгичлар 42% ортганлигини, 2 усулда эса 56 % кўтарилганлигини кўриш мумкин (Жадвал №5).

Жадвал №5. **Соғломлаштириш гурухларига аъзо бўлган 39-45 ёшдаги аёлларнинг нафас олиш тизимининг функционал холати ва улардаги ўзгаришлар (п= 20)**

Нафас олиш тизимининг функционал холати	Шуғилланишдан аввал (M±м)	Шуғилланишдан сўнг (M±м)
Штанге усули (сек)	32,44±2,82	46,37±1,12
Генче усули (сек)	14,62±1,31	26,34±2,93

Соғломлаштирув гурухидаги аёлларни 3 ой давомида жисмоний машғулотлар билан шуғилланишлари уларнинг Штанге ва Генче усулларининг натижаларини сезиларли яхшиланишига ўпканинг тириклик сиғимининг ортишига олиб келди.

Юқорида берилган маълумотлар соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг организмга самарали ижобий таъсиридан дарак беради.

ХУЛОСА

1. Соғломлаштириш гурухларига аъзо бўлган 39-45 ёшли аёлларнинг тотал ва порциал кўрсатгичларида гимнастика машғулотлари билан шуғилланиш натижасида сезиларли ўзгариш бўлган. Уларнинг тери ости ёғ қатламининг камайиши вазнни камайишига олиб келган.

2. Соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг таъсир доирасида, тананинг вазн кўрсатгичининг камайиши, юрак қон-томир ва нафас олиш тизимининг функционал имкониятларининг ортиши аниқланди.

3. Иккинчи етуклик даври аёллари учун соғломлаштирувчи гимнастика машқлари билан шуғилланининг кенг имкониятлари яратиш мақсадида махала гузарларида жамоатчилик асосида кичик гимнастика заллари ташкил этиш ва уларга аёлларни жалб этиш «Соғлом турмуш тарзи» тарғиботига қўшилган хисса бўлиб хизмат қилади.

REFERENCES

1. Шукурова, С. С., & Алимова, Д. А. (2020). Развитие тренировочных нагрузок высококвалифицированных боксеров в горных регионах. *Молодой ученый*, (4), 454-456.
2. Шукурова, С. С., Маматова, З. А., & Юсупова, У. Р. (2020). Исследование количественного содержания аминокислотного спектра мембран эритроцитов и роль генетических и средовых факторов в ее формировании. *Интернаука*, (19-1), 21-22.
3. Ольховская, И. В., Шукурова, С. С., & Очилов, К. Т. (2020). Криптовалюта-новый шаг в мировой экономике. *Проблемы современной науки и образования*, (2 (147)).
4. Habibullayevna, B. G., Sobitjanovna, A. S., Makhmusovna, M., & Yusubjanovna, Z. (2020). Optimization Of Molecular-Genetic Methods For The Determination Of Resistance

Markers Using Genotyping Of Actn3 And Ace Genes. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, *7*(10), 67-74.
5. Алиев, И. Б. (2020). Курашчиларнинг мусобақа олди тайёргарлик босқичларидаги толиқиш белгиларини турли ҳажмдаги таъсирига қараб юкламаларни тақсимлаш. *Фан-спортга*, (2), 42-45.
6. Умаралиева, Ф. Т., & Рахматова, Д. Н. (2019). Теннисга дастлабки ўргатиш босқичида тана мувозанатини сақлаш функциясини ўрни. *Фан-спортга*, 13-15.
7. Худойбердиева, Н. А. (2018). Жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантиришда спортчининг фаолиятга қизиқишини шакллантиришнинг психопедагогик хусусиятлари. *Фан-спортга*, 27-31.
8. Abduraxmonova, J. N., & Xolisov, B. A. (2020). Turkiston iqtisodiy kengashining o'lka ijtimoiy-iqtisodiy hayotiga ta'siri. *Ўтмишга назар*, (2), 63-73.
9. Xolisov, B. A. (2020). Sovet hokimiyatini o'rnatilishi va boshqaruv siyosati. *Oriental art and culture*, 115-118.
10. Дадабаев, О. Ж. (2020). Юқори малакалари дзюдочиларда ўқув-машғулот жараёнини режалаштириш хусусиятлари. *Фан-спортга*, 20-23.
11. Холбоев, Т. К. (2020). Обзор средств и технологий в процессе тренировки по легкой атлетике. *Наука, образование и культура,* (4 (48)).
12. Адилбеков, Т. Т., Маматова, З. А., Файзулаева, З. Р., Шукурова, С. С., & Тухтаева, Ф. Ш. (2020). Влияние физической нагрузки на систему" двигательное окончание-мышечное волокно". *Молодой ученый*, (9), 75-77.
13. Samarova, S. R. (2018). Forming Creative Vision of Person as Universal Method Enhancing Creativity. *Eastern European Scientific Journal*, (6).
14. Ражабов, Г. К., Каландаров, Д. Ш., & Каримов, Ш. К. (2016). Влияние изменений правил соревнований и судейства в боксе на тренировочный и соревновательный процесс. *Молодой ученый,* (21), 974-976.
15. Xoshimova, D. (2019). Features of Grow of Sensate–Expressive Speech in English Language at the Students via Conceiving by Listening. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, *7*(12).
16. Xoshimova, D. R. (2020). Using effective methods in preschool and primary school educational system. *Science and Education*, *1*(5), 170-173.
17. Айдаров, Е. Б. (2019). Экологическое воспитание и образование в современной школе. *Международной научно-практической конференции «5 Оразовские чтения: Вклад тюркской цивилизации в развитие науки и образование»*, *3*, 147-152.
18. Айдаров, Е. Б. (2020). Ўқувчи-ёшларга табиий худудларни муҳофаза қилиш орқали экологик тарбия бериш технологиялари. *Таълим тизимида ижтимоий-гуманитар фанлар*, 166-169.
19. Айдаров, Е. Б. (2020). "Ўқувчи ёшларга табиий ҳудудларни муҳофаза қилиш орқали экологик тарбия бериш технологияларини такомиллаштириш"нинг назарий асослари. *Мирзо улуғбек номидаги ўзбекистон миллий университети илмий журнали*, 68-71.
20. Айдаров, Е. Б., & Айдарова, А. Б. (2018). Процессы управления водными ресурсами распределённых ирригатционных систем. *Фундаментал фан ва амалиёт интеграцияси: Муаммолар ва истиқболлар. Республика илмий-амалий конференцияси*, 151-153.

21. Айдаров, Е. Б., & Айдарова, А. Б. (2020). Инновационные методы обучения оптимальному управлению водными ресурсами. *"Таълимда замонавий ахборот технологияларидан фойдаланишнинг инновацион усуллари"*, 133-135.
22. САФАРОВА, Д. Д., & ЯДГАРОВ, Б. Ж. (2020). Динамика показателей специальной работаспособности спиринтеров на различных этапах общеподготоввительного периода. *Фан-спортга*. 54-56.
23. Barakaevich, K. S. (2020). Improvement of Vocational Training of Pupils in Secondary Schools. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, *24*(1).
24. Қораев, С. Б. (2020). Профессионал таълимда ўқув амалиётларини ташкил этишнинг ўзига хос хусусиятлари. *Academic research in educational sciences*, *1*(3).
25. Қораев, С., & Тилакова, М. (2020). Ўқувчилар креативлик қобилиятларини ривожлантириш бўйича тавсиялар. *Academic Research in Educational Sciences*, *1*(4), 184-189.
26. ЯРАШЕВ, К., & РАСУЛОВ, З. (2020). Спорт фаолиятида мураббийларга хос қобилиятларнинг намоён бўлиши: педагогик-психологик таҳлил ва талаблар. *Фан-Спортга*, (4), 66-69.
27. Rabidjanovna, S. S., & Akramovna, M. M. (2020). The problem of the formation of creative abilities of students in foreign psychology. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, *10*(5), 1937-1943.
28. Bakhtiyorovich, O. B. Improvement of methodology of development of technical and tactical methods with rapid power of belbog wrestlers.
29. GAZIEV, S. (2020). Improving the speed-strength preparedness of sambo wrestlers at the stage of sports improvement. *Фан-Спортга,* (1), 56-60.
30. ИЛОВ, А. (2020). Шарқона яккакураш спорт турлари билан шуғулланувчиларда меъёрлаштирилган махсус машқларни бажариш тезлиги ва унинг гипоксик қиймати (каратэ мисолида). *Фан-Спортга,* (1), 65-68.
31. Ражабов, Г. К., Каландаров, Д. Ш., & Каримов, Ш. К. (2016). Влияние изменений правил соревнований и судейства в боксе на тренировочный и соревновательный процесс. *Молодой* ученый, (21), 974-976.