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