



MAHALLADA AYOLLARNI OMMAVIY SPORTGA JALB ETISHDA AEROBIKADAN FOYDALANISHNING AFZALLIKLARI

Davletova Dilshoda Bahodir qizi¹

¹ Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti I bosqich magistranti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.5866328>

MAQOLA TARIXI

Qabul qilindi: 07-Yanvar 2022
Ma'qullandi: 12- Yanvar 2022
Chop etildi: 17- Yanvar 2022

KALIT SO'ZLAR

Ayollar organizmi.
Aerobika. Klassik aerobika. Aerobik qadam. Lider oyoq. Tayanch oyoq. Kombinatsion mashqlar. Temp. Tehnikaviy mashqlar. Ta'sirsiz tehnikaviy mashqlar. Past ta'sirli tehnikaviy mashqlar. Yuqori ta'sirli tehnikaviy mashqlar. Step touch. Step kick. Step front. Step curl. Step back. Gipodinamika.

ANNOTATSIYA

Ushbu maqola aholi, jumladan ayollar sog'lig'ini mustahkamlash maqsadida foydalaniladigan sportning ommaviy turlaridan bo'lgan sog'lomlashtirish aerobikasi nima ekanligi, uning qisqacha tarixi, ular bilan qanday shug'ullanish mumkinligi va uning ayollar organizmiga ko'rsatadigan ijobiy hamda salbiy tomonlari haqidadir.

Aholi salomatligini mustahkamlash va turli xil kasalliklarni inson organizmida rivojlanishini oldini olish bugungi kunning global darajadagi muammolaridan biri sanaladi. Aholi o'rtasida shu jumladan mahallalarda aholini jismoniy mashqlarga jalb etish, ularni sportga qiziqtirgan holda asta sekinlik bilan ular salomatligidagi muammolarni bartaraf etish bugungi kunning o'ta muhim masalasidir.

Yurtimizda bu masalaga bugungi kunda jiddiy e'tibor qaratilmoqda. Davlatimiz rahbari Shavkat Mirziyoyevning 2020-yil 24-yanvardagi O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora tadbirlari to'g'risidagi PF-5924-sonli farmoni, 2020-yil 2-martdagi Sog'lom turmush tarzini keng tadbqiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish



chora-tadbirlari to'g'risidagi PF-5953-sonli farmoni hamda 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-farmonlar ijrosini taminlash, shuningdek aholi sog'lig'ini mustahkamlashga ko'maklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish, yoshlar ayollar va keksalarni sog'lom turmush tarziga keng jalb qilish va ularning jismoniy faolligini oshirish uchun qo'shimcha shart-sharoitlar yaratish maqsadidagi Vazirlar Mahkamasining 735-sonli qarori yuqoridagi muammolar yechimiga asos bo'lib hizmat qiladi.

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, ommalashtirish hamda uni umummilliy harakatga aylantirish fuqarolar salomatligini mustahkamlash, yosh avlodning barkamol voyaga yetishida muhim omil hisoblanadi. Mahallada hotin-qizlarni jismoniy tarbiya va sportga jalb etish va bu orqali ularning sog'lig'ini, va reproduktiv salomatligini mustahkamlash esa bugungi kunning dolzarb muammolaridan sanaladi. Jamiyatning jismonan barkamol bo'lib shakllanishi bevosita hotin-qizlarning ham jismoniy ham ma'naviy yetukligi bilan chambarchas bog'liq. Shahardagi o'troq turmush tarzi, kundalik yumushlar bilan muntazam band bo'lish natijasida jismoniy mashqlar va badantarbiya bilan kam shug'ullanish ayollar salomatligining keskin yomonlashuviga sabab bo'ladi. Barcha yoshdagi kishilarning shug'ullanishiga imkon yaratuvchi aerobika mashqlari esa muammoning eng to'g'ri yechimi hisoblanadi.

Aerobika so'zi yunoncha so'zdan olingan bo'lib, havoda mashq bajaraman degan ma'noni anglatadi. "Aerobika"

atamasi amerikalik kardiolog Kennet Kuper tomonidan 1968-yilda kiritilgan. Aerobika to'xtamasdan va pauza qilmasdan ritmik musiqa asosida amalga oshiriladigan faol mashqlar kompleksi hisoblanadi. Mashg'ulotlar malakali murabbiylar tomonidan olib boriladi. Odatda, aerobika darslari 10 kishidan ko'p bo'lmagan kichik guruhlarda olib boriladi, bu esa o'z navbatida darslarni tushunarli bo'lishiga va guruhning har bir a'zosining umumiy sog'lig'ini kuzatishga imkon beradi. Darsning o'rtacha davomiyligi 60 daqiqadan oshmasligi kerak. Trening davomida nafas olishning holatini kuzatib borish o'ta muhimdir.

Aerobika -nafaqat yengil turdagi chiroyli mashqlar majmui, balki salomatlikni yahshilashning ajoyib va qulay usuli ham hisoblanadi. Muntazam aerobika mashg'ulotlari bilan shug'ullanish inson organizmida bir qator o'zgarishlarning vujudga kelishiga sabab bo'ladi. Bular:

-organizmda moddalar almashinuvi jarayonini me'yorlashtiradi.

-mushaklarning egiluvchanligini ta'minlanadi.

-organizmdagi neyrogumoral boshqaruvni faollashtiradi va har bir mashg'ulot jarayonidan so'ng organizmda yuqori darajadagi konsentrik jarayonlar sodir bo'lishi hisobiga teri ostidagi yog'lar zahirasining parchalanish jarayonlari tezlashadi.

-qandli diabet, yurak kasalliklari va semirish havfini kamaytiradi.

-uyquning sifati yahshilanadi, ertalabki tetiklikni his etishga yordam beradi.



-kuch- quvvatning kuchayishi va chaqchoqdan xalos bo`lishga yordam beradi.

- depressiya. stress va havotirdan xalos bo`lish imkonini beradi.

-“ yomon” xolesterin miqdorining pasaytiradi, endorfin darajasini oshiradi.

Aerobika bir qancha turlarga bo`linadi. Bular:

- Step aerobika
- Arqon aerobikasi
- Velosiped aerobikasi
- Suv aerobikasi
- Fitbol aerobikasi
- Jazz aerobikasi
- Yoga aerobikasi
- Tai chi aerobikasi
- Klassik aerobika

Aerobikaning barcha turlari organizmga ijobiy samara beradi ammo shulardan klassik aerobika ayollar organizmiga ta`siri alohida. Ushbu aerobika mashqlari ayollar o`z qaddi qomatlarini qisqa vaqt ichida tartibga keltirish imkoniyatini beradi. Klassik aerobika mashgu`uloti ochiq havoda yoki fitness zallarida o`tkazilishi mumkin ammo har bir shug`ullanuvchi uchun kamida 6 kvadrat joy bo`lishi zarur. Klassik aerobikaning boshqa aerobikadan farqli ravishda ravishda to`xtovsiz (pauzasiz) bajariladigan

“kombinatsion mashqlar” ni ichiga oladi. Mashg`ulotlarning asosiy vositasi ritmli musiqalardir. Ritmli musiqa jo`rligida bajarilayotgan har bir harakat “aerobika qadami” deb ataladi. Aerobik qadamlar mashg`ulotlar davomida asta – sekinlik bilan ko`paytirilib boriladi va bu orqali aerobik qadamlar bazasi shakllantiriladi. Qadamlarning o`zaro muvofiqlashuvidan avval kichik keyin yirik kombinatsiyalar yasaladi. Klassik aerobikaning asosiy qadamlariga quyidagilar kiradi:

-step touch- yelka kengligidan kata ochilgan holatda o`ng oyoq uchini chap to`piqqa(chap oyoqni esa o`ng to`piqqa) galma gal tekkazish.

-step curl- Oyoqlar yelka kengligidan katta ochilgan holatda oyoqlarni galma-gal orqaga ko`tarish.

-step kick- oyoqlar yelka kengligidan kengroq ochilgan holatda tizzadan bukilib, galma-gal oyoqni yuqoriga oldinga ko`tarish.

-step back- oyoqlar yelka kengligidan kata ochilgan holatda o`ng oyoq uchini chap oyoq orqasiga (va aksincha) galma- gal qo`yish.

-step front- Oyoqlar yelka kengligidan kata ochilgan holatda o`ng oyoq uchini chap oyoq oldiga(va aksincha)galma –gal qo`yish va hokazolar

Klassik aerobika mashqlari organizm uchun og`ir bo`lmasada yetarli darajadagi charchoqni his ettiruvchi yuklamalarni beradi.



Shuning uchun, bu turdagi fitnessga qarshi ayrim ko'rsatmalar mavjud. Yurak va qon tomir kasalliklari, masalan, aritmiya, oyoq bo'g'imi kasalliklari, varikoz yoki unga moyillik, surunkali jigar kasalliklari, jigar yetishmovchiliklari kabi turdagi kasallik alomatlari bor bo'lgan ayollarga aerobik mashg'ulotlarning murakkab kombinatsiyali va shiddatli harakatlari tavsiya etilmaydi. Bularni barchasini hisobga olgan holda, darslarni boshlashdan oldin shifokor bilan maslahatlashish zarur. Mashg'ulot jarayonida jarohatlarni oldini olishga yordam beradigan to'g'ri texnika juda muhimdir. Bosqichli aerobika mashg'ulotlari haftasiga kamida 3 marta bajarish tavsiya etiladi. Yangi boshlanuvchilar uchun darsning davomiyligi 40 daqiqadan oshmasligi kerak. Dars davomida to'g'ri nafas olishni kuzatish o'ta muhim hisoblanadi. Sababi to'g'ri nafas olmaslik to'qimalarda kislorod yetishmasligiga olib kelishi mumkin. Shuni alohida ta'kidlash joizki, aerobika mashqlari bilan muntazam shug'ullanilgandagina ko'zlangan maqsadga erishish mumkin.

Ayollar organizmida qon aylanish sur'ati anchayin past bo'lgani bois ularga kuchli yuklamali mashqlarni berish mumkin emas. Mashg'ulotning dastlabki davrlarida asosan aerobikaning asosiy qadamlari mukammal o'rgatiladi. Mashqlarni bajarish tempi sekinlik asta-sekinlik bilan tezlashtirilib boriladi.

"Temp"bu- musiqa "asar"ini ijro etish tezligi bo'lib u sekin, o'rta va tez ko'rinishlarda bo'lishi mumkin. Mashg'ulot jarayonida ayollarning individual hususiyatlari va tana vaznini hisobga olish ham o'ta muhimdir.

Klassik aerobika mashg'ulotlari o'zining bajarilish ko'lamiga ko'ra quyidagi texnikaviy mashqlarga bo'linadi:

a) ta'sirsiz texnikaviy mashqlar: bularga yotib, o'tirib, aralash tayanib bajariladigan mashqlar kiradi.

b) past ta'sirli texnikaviy mashqlar: ushbu mashqlarga tayanib bajariluvchi mashqlar misol bo'ladi. Qo'llar yelka darajasidagina ko'tariladi. Mashqlar katta amplitudada bajarilsada oyoqlarning bittasi yerdan uzilmagan holatda bajarilishi talab etiladi. Mashqlar o'rta tempda bajariladi, musiqa ritmi ham shunga muvofiq tarzda tanlanadi.

c) yuqori ta'sirli texnikaviy mashqlar: ushbu mashqlar "uchish" mashqlari bo'lib qo'llar yelka darajasidan yuqoriga ko'tarilgan holatda bo'ladi. Yuqori ta'sirli texnikaviy mashqlarda murakkab qo'l harakatlari faqol qo'llaniladi va buning natijasida mashqlarni muvofiqlashtirish murakkabligi ortib boradi. Musiqa ritmi tez.

Aerobik qadam bu- hisoblar sonini aniqlash uchun amalga oshiriladigan harakatlar to'plamidir. Mashqlar jarayonida birinchi harakatni amalga



oshiruvchi oyoq “boshlovchi” oyoq yoki “lider oyoq” deb ataladi, boshqasi esa bu vaqtda “tayanch oyoq” deyiladi.

Juda ko`p jismoniy mashg`ulotlar singari aerobika mashg`ulotlari ham 3ta asosiy qismga bo`lib o`rgatiladi, bular:

1, mashg`ulotga organizmni tayyorlash qismi: bunday mashqlar bo`yindan to oyoqqa qadar cho`zilish va qizish mashqlarini o`z ichiga olib, organizmni aerobikaning asosiy mashqlariga tayyorlab berish uchun hizmat qiladi.

2.mashg`ulotning asosiy qismi: bu qismda bajariluvchi mashqlar shu kunning “yangiligi” hisoblanib, shiddatli va yuqori temple mashqlarni o`z ichiga oladi. Mashg`ulotda tushuntirilishi kerak bo`lgan yangi kombinativ mashqlar ham darsning shu qismida ko`rsatib beriladi.

3. mashg`ulotning yakuniy qismi: organizmni mashg`ulot jarayonida hosil bo`lgan toliqishni bartaraf etish va uni avvalgi holatiga qaytaruvchi egilish mashqlarini berish qismi hisoblanadi.

Klassik aerobika mashqlari ta`sirida ayollar o`z tana tuzilishlaridan asta- sekinlik bilan mamnun bo`la boshlaydilar. Tananing chiroyli ko`rinishi esa o`z-o`zidan tushkunlik, asabiylikva depressiv buzilishlarni oldini oladi. Asosiysi u har qanday yoshdagi ayollar uchun mos keladi. Aerobika

sog`liq uchun juda foydali bo`lib, bu mashg`ulotlar hech qanday kontrendikatsiyaga ega emas.

“Aerobika” atamasi ortida mashqlar paytida paydo bo`ladigan kislorodni samaraliroq ishlatish kontseptsiyasi yotadi. Mashg`ulot juda oddiy bo`lib hech qanday oldindan tayyorgarlikni talab etmaydi. Aerobika mashqlari yurak va qon aylanish tizimiga katta yuk beradi. Bu stress tanani moslashishga majbur qiladi. Natijada organizmda ko`plab ijobiy o`zgarishlar sodir bo`la boshlaydi. Sport bilan shug`ullanishning sog`liq uchun foydasi juda muhim, chunki bu nafaqat vaznni tartibga solish, balki ko`plab keng tarqalgan kasalliklarning rivojlanishining oldini ola bilish qobilyatidir.

Hulosa sifatida shuni aytish mumkinki bugungi kunda sog`lom yashashni istagan har qanday inson kun tartibining eng kamida 15-20 daqiqasini jismoniy mashqlarga sarflashi zarur. Aholi salomatligini mustahkamlashning birinchi darajadagi vazifasi ularni bo`sh vaqtlarini sportga qaratish hisoblanadi. Turli hildagi yuqumli va surunkali kasalliklar, shu jumladan ayollar orasida keng tarqalgan onkologik hastaliklar va gormonal buzilishlarning akasariyati XXI asrning global muammosi bo`lgan gipodinamika (kam harakatlilik) ning natijasidir. Butun dunyoni larzaga solgan COVID-19 pandemiyasi esa surunkali kasalligi bor bo`lgan va nosog`lom turmush tarziga ega bo`lgan aholi qatlamlarini salomatligini keskin yomonlashuviga olib kelmoqda . Afsuski bu muammo ayollar o`rtasida



chuqurlashib bormoqda. Bularga yechim sifatida aerobika mashg'ulotlari organizmni keraksiz yog'lardan halos etib kishini sog'lom va tetik hayot kechirishiga ko'maklashuvchi zamonaviy jismoniy tarbiya vositasidir. Mashqlar qanday ko'rinishda tanlanmasin tanani ijobiy natija

tomon yetaklaydi. Aerobika mashqlarni bajarish orqali har bir kishi nafaqat chiroyli qomat balki o'zida tetiklik, ko'tarinki kayfiyat, ijobiy fikrlar, hayotga bo'lgan qiziqshlar, tevarak atrofga go'zal nigoh bilan boqish kabi hislatlarga ega bo'llib boraveradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora tadbirlari to'g'risidagi PF-5924-sonli farmoni
2. O'zbekiston Respublikasi prezidentining 2020-yil 2-martdagi Sog'lom turmush tarzini keng tadbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi PF-5953-sonli farmoni
3. 2020-yil 30-oktabrdagi Vazirlar Mahkamasining 735-sonli qarori
4. I.T.Hamrayev, M.J. Abdullayev "Hotin- qizlar sporti: imkoniyatlar va istiqbollar" Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari "durdona" nashriyoti Buhoro 2018
5. Л.В. Морозова, Т.И. Мельникова, О.П. Виноградова: "классическая аэробика" учебное пособие, Казань издательство "Бук" 2017.
6. Е.В. Зефирова, В.А. Платонова Оздоровительная аэробика: содержание и методика Санкт Петербург 2006
7. В. Митрохина Аэробика, теория, методика, практика" методическое пособие. Москва, Российский университет дружбы народов 2010
8. <https://coppershop.ru>
9. <https://uz.drunkentengu.com>