

SOG'LOM TURMUSH TARZI VOSITASIDA AYOLLAR JISMONIY SALOMATLIGINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

G'afforova Mehriyo G'ayrat qizi

Buxoro Davlat Universiteti jismoniy tarbiya fakulteti

2-kurs magistr

Anotatsiya

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi sohasi mutaxasislari va sport mashg'ulotlari bo'yicha ilmiy tadqiqotlar olib borildi. O'rta yoshdagi ayollar salomatligini mustahkamlash ularning sog'ligini jismoniy va funksional holatini yaxshilash. O'rta yoshli ayollarning funksional holatini e'tiborga olgan holda sog'lom turmush tarzi vositalarini qo'llagan holda ayollarning jismoniy salomatligini rivojlantirish.

Kalit so'zlar: Ayollar, salomatlik bo'yicha mashg'ulotlar, jismoniy mashg'ulot va sport

Sog'lom turmush tarzini tashkil qilishda quyidagi omillarga ahamiyat qaratishimiz kearak. Sog'lom turmush tarsi uchun eng muhimlari:

- Chekishni tashlash
- Alkogol va boshqa giyohvand moddalardan voz kechish
- Muvozanatli ovqatlanish
- Jismoniy faoliyat, harakatsiz turmush tarzini rad etish

Jismoniy faollik va sport bilan shug'ullanadigan odamlarda yurak xastalıkları va saraton kabi qator kasalliklarga chalinish ehtimoli kamroq. Bundan tashqari, ular sog'lom tana vazniga va to'qimalar tarkibiga ega bo'lish ehtimoli ko'proq. Ma'lumki, sog'lom turmush tarzi insonlarning salomatlik holatida muhim ahamiyatga ega. Harakat faolligi uning tarkibiy qismlaridan biridir. Kamharakatlilik (gipodinamiya) semirishga olib keladi. Semirishdan asab to'qimalari, ichki organlar jabrlanadi. Buning hammasi organizmning funksional buzilishlariga olib keladi.

Gipodinamiya – bu harakat faolligi asosida organizmda yuzaga keladigan salbiy morfo-funksional o'zgarishlar majmuasi (mushaklarning faoliyat qobiliyatini yo'qotishi bilan bog'liq o'zgarishlar, yurak – qon tomir tizimining chiniqmaganligi, suyaklarning minerallar bilan to'yinmasligi va boshqalar) hisoblanadi .

Insonlarda uchraydigan ko'pgina kasalliklar ona qornidayoq paydo bo'la boshlaydi. Sog'lom ayol sog'lom farzand deganidir. Homilador ayolning funksional holatini yaxshilash uchun butun homiladorlik davri davomida va tug'ruqdan keyin jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish zarur. Homilador ayolda diafragmaning yuqori holati kuzatiladi va shunga bog'liq holda ko'krak qafasi

ekskursiyasi kamroq, bu o‘pka ventilyatsiyasini kamaytiradi. Jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish oksidlanish jarayonlarining kuchayishiga, kislorod iste‘mol qilinishining ortishiga yordam beradi. Jismoniy mashqlar bajarish modda almashinuvi jarayonini yaxshilaydi, bu esa umumiy holatga ijobiy ta‘sir qiladi .

Xorijiy mamlakatlarda jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanuvchilar soni to‘g‘risidagi ko‘p sonli ma‘lumotlarni tahlil qilish natijasi shuni ko‘rsatadiki, ularning uchdan bir qismini ayollar tashkil qilar ekan.

Bunda to‘sqinlik qiluvchi omillar – millatimiz tarixiy va diniy qarashlari, shuningdek, milliy qadriyatlar, qolaversa, ko‘pgina davlatlarda mavjud bo‘lgan urf-odatlaridir. Ayollarning jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishdan bosh tortishlari sabablaridan biri ularning sport tushunchasini yetarlicha to‘g‘ri anglab yetmaganliklaridadir. Ular sportni tajovuzkor, erkaklar faoliyati sifatida tushunadilar. Ayollar sport bilan shug‘ullanish ularni ayollik jozibasidan mahrum qiladi deb xavotirga tushadilar.

Shuningdek, sabablar orasida ijtimoiy va moddiy holat, onalik, vaqt tanqisligi, kasalliklar, uy yoki ishxona yaqinida sport majmualarining yo‘qligi, abonement narxining qimmatligi, motivlarning yo‘qligini ajratib ko‘rsatish mumkin.

Ayollarni jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlariga jalb etish masalalarini hal etishda maktab yoshidagi qizlarning o‘z salomatligi, sog‘lom turmush tarzida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati masalalariga bo‘lgan munosabatlarini o‘zgartirishdan boshlash kerak .

Hozirda sog‘lom turmush tarzi (STT) ayollar uchun bo‘sh vaqtni o‘tkazishning ajralmas qismiga aylanib bormoqda, jismoniy faollik sohasiga yangi texnologiyalar kirib bormoqda, guruhli, individual, mustaqil mashg‘ulotlar o‘tkazilmoqda. Oilaviy sportga katta e‘tibor qaratilmoqda, ayollarning ehtiyojlariga to‘la javob beradigan jismoniy faollikning turli xil turlari ommalashmoqda va ayollar orasida keng tarqalmoqda .

Jismoniy tarbiya va sport ayollarning sog‘lom turmush tarzida (STT) o‘z o‘rnini topishi uchun ularning sog‘lig‘ini saqlash va kasalliklarni oldini olishdagi ahamiyatini tushunish, yaxshi ijtimoiy – iqtisodiy shart-sharoitlar kerak bo‘ladi. Biroq eng asosiysi ayollarning o‘zlarining jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlariga bo‘lgan ijobiy munosabatlaridadir. Agar ular shuni tushunsalar, ya‘ni bu mashg‘ulotlar sog‘liq, hordiq chiqarish, zavq olish, mashg‘ulotlardan xursand bo‘lish, o‘z “men”idan qoniqish hosil qilish uchun kerak ekanligini anglab yetsalar, ijobiy natijalarga erishishlari mumkin.

Sog‘lomashtiruvchi jismoniy tarbiyaning samarali vositalaridan biri sifatida aerobika mashg‘ulotlari tan olingan .

Sog‘lomashtiruvchi aerobikaning xususiyati shundaki, u asta-sekin oshib boruvchi yuklama yordamida organizmning barcha fiziologik tizimlariga majmuaviy

ta’sir qiladi. Mushak faoliyatiishi hajmi va shiddatining bir tekis oshib borishi harakat faoliyatining son tavsiflari ko’rsatkichlari asta-sekin oshib borishini, fiziologik va harakat funksiyalarining muvofiqligini ta’minlaydi .

Sog’lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya uslubiyati shunday tuzib chiqilishi kerakki, birinchi navbatda, u eng ko’p tarqalgan kasalliklarni oldini olishi kerak. Mana shuning uchun yangi sog’lomlashtirish dasturlarini ishlab chiqishda aholi salomatligining holatini tahlil qilish ham juda muhim hisoblanadi.

Jahon sog’liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma’lumotlariga ko’ra, iqtisodiy rivojlangan mamlakatlarda (iqtisodiy o’tish davridagi mamlakatlarni inobatga olgan holda) insonlar o’limining asosiy sababi yurak-qon tomir kasalliklari hisoblanadi (45,6%). Yurak-qon tomir kasalliklarining asosiy sababi semizlikdir. Ikkinchi o’rinda onkologik kasalliklar turadi (21,0%). Shu boisdan dunyoda umumiy tendensiya mavjud bo’lib, onkologik kasalliklarning foiz bo’yicha o’sishi kuzatilmoqda, saraton kasalligi bilan og’riganlarning umumiy soni yaqin 25 yil ichida ikki martaga ko’paydi. Uchinchi o’rinda esa nafas olish tizimi kasalliklari (8,1%) turadi.

Bundan tashqari, o’limga olib kelmaydigan kasalliklar mavjud, ammo ular juda ko’p tarqalgan bo’lib, inson organizmini turli og’riqlar bilan azoblashi hamda nogironlikka olib kelishi ham mumkin. Bu, birinchi navbatda, revmatoid artrit kasalliklariga taalluqlidir. Hozirda dunyoda bu kasallik bilan 160 millionga yaqin kishilar aziyat chekmoqdalar. Ikkinchi o’rinda diabet (modda almashinuvining buzilishi natijasida yuzaga keladigan va siydikning ko’payishi bilan kechadigan kasalliklar) kasalligi turadi. Ammo ushbu kasalliklar bilan og’rigan bemorlarning soni kundan-kunga oshib bormoqda va 2025 yilga kelib ularning soni 300 mln ga yetishi kuzatilmoqda. Bunday kasalliklarning ko’payishi bo’yicha bashoratlar onkologik kasalliklarning oshib borayotganligini ko’rsatmoqda.

Insoniyatning psixonevrologik kasalliklari ta’siri oshib bormoqda: 40 mln kishiga epilepsiya (tutqanoq, quyonchiq) tashxisi bilan; 45 mln kishiga- shizofreniya (ruhiy kasallikning bir turi), 29 mln kishiga - aqli zaiflik tashxisi qo’yilgan.

Ayollar tez-tez chalinib turadigan kasallik - bu ateroskleroz (yurak va qon tomirlar sklerozi eng ko’p uchraydigan turi) hisoblanadi. Mutaxassislar fikriga ko’ra, ayollarning deyarli barchasi 40 yoshdan keyin ma’lum bir darajada tomirlar sklerozi bilan og’riydilar.

Asrning yana bir boshqa kasalligi osteoxondroz hisoblanadi. Osteoxondroz – tayanch-harakat apparatining suyak-tog’aylar yuza qismining shikastlanishi, ayniqsa, umurtqaning, shuningdek, tos suyagi bilan son suyagini o’zaro bog’laydigan va tizza bo’g’imlarining shikastlanishidir. Ushbu kasalliklar bilan katta yoshdagi aholining 40 dan 60% gachasi og’rimoqda, bu kasallik 25 yoshdan boshlanmoqda. Mehnatga yaroqsiz kunlar miqdorining ko’payishi radikulit (orqa miya asablarining kasallanishi) zo’rayishi bo’lib, ushbu kasallik barcha surunkali kasalliklar orasida birinchi o’rinda

turadi. Statistikaning radikulit bo'yicha ma'lumotlariga ko'ra, tibbiyot muassasalariga yiliga 20 mln.dan ortiq insonlar ushbu kasallik bilan murojaat qilishadi. Ayollar esa, garchi ushbu kasallikdan yengil va tez xoli bo'lsalarda, odatda, erkaklarga nisbatan ko'proq osteoxondroz bilan og'riydilar.

Ayollar kasallikka chalinishining o'ziga xos xususiyatlari va belgisi bu moddalar almashinuvining buzilishi va semirishidir. 40 yoshdan keyin ushbu kasallik bilan 40% gacha ayollar og'riydilar. O'rta yoshli ayollarga xos bo'lgan kasalliklardan yana biri - bu sut bezlari kasalligi (mastopatiya) va siydik yo'li tizimi organlarining kasalliklaridir. Statistika ma'lumotlarga qaraganda, 50% gacha ayollar bachadon miomasi, tuxumdonlar kistasi (sariq suv olgan shish, o'simta) bilan og'riydilar.

Ayollar organizmi o'sishi bilan, shubhasiz, ma'lum bir o'zgarishlarga duch keladi. Bunda mushak kuchi kamayadi, o'pkaning ishlash samaradorligi, suyak og'irligi kamayadi. Har bir bosib o'tilgan o'n yillik davr o'tishi bilan suyaklarning egiluvchanligi hamda mustahkamligi yo'qolib boradi. Ayniqsa, organizmning keksayishi natijasida ayollarda suyak va mushaklarga nisbatan yog' miqdorining ko'payishi sezilarli darajada kuzatiladi. 20 yoshda ayol tanasining gavdasi umumiy og'irligiga nisbatan o'rtacha 16,5% mushak to'qimalaridan, 47% - bog'lovchi to'qimalar va ichki organlar, 10% - suyak to'qimalaridan va 26,5% yog'lardan tashkil topadi.

S.Kon skanerlash usulini qo'llash orqali 20 yoshdan 79 yoshgacha bo'lgan 62 ta ayollardan iborat guruhni o'rganib chiqib, quyidagi xulosalarni belgiladi. 30 - 40 yoshli ayollar orasida tana og'irligining o'rtacha miqdori 33% ni yog' to'qimalari, 50 yoshlarga kelib eng yuqori miqdori 42% ni, 60 yoshda - 37% ni, 70 yoshda esa - faqatgina 36% ni tashkil qilgan ekan.

Yoshligidan muntazam yugurish bilan shug'ullangan (haftada o'rtacha 40-50 km) 50 yoshdagi ayollar bilan o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ular o'z yoshlariga nisbatan ancha kam miqdordagi yog' to'qimalari proporsiyasini saqlab qolganlar: ularda 40 yoshda 22% yog', 50 yoshda -24% va 60 yoshda esa 26 % aniqlangan.

Ko'pgina tadqiqotlar natijalariga asosan tana og'irligining ortiqchaligi, ayniqsa, ayollarda bolalik va yoshlik davrida to'plangan ortiqcha vazn tananing barcha qismlariga bir xil miqdorda taqsimlanadi. 30-40 yoshlarda badandan ajralib chiqqan yog'lar, asosan, tananing son va dumba qismlarida yig'iladi, 50-60 yoshda esa bel qismida to'planadi. Mutaxassislar fikriga ko'ra, badandan ajralib chiqqan yog'larning harakatlanishida ayollar gormonlari (estrogenlar) muhim.

Sellyulitga qarshi asosiy vosita - bu tana vaznini kamaytirish, maxsus gimnastikadan foydalanish, o'z-o'zini massaj qilish, massaj va elektrostimulyatsiyadir (zararlangan asab-mushaklarini kuchsiz elektr toki bilan davolash usuli). Maxsus antitsellyulit surtmalari va antitsellyulitga qarshi ichki kiyimlar ham tavsiya qilinadi.

Yosh o‘tishi bilan ayollarda mushaklar to‘qimasi ham o‘zgarib boradi: hujayralar miqdori kamayadi, faoliyat qobiliyatini yo‘qotish (atrofiya) kuzatiladi, yog‘ hujayralari va bog‘lovchi to‘qimalarning miqdori oshib boradi. Natijada, mushak tolalarining qisqarishi pasayadi, egiluvchanligi yo‘qoladi. Ammo gimnastika va stretching mashg‘ulotlari yordami bilan ushbu o‘zgarishlarning zarur miqdorda oldini olish va kamaytirish mumkin.

50-60 yoshlarga borib ayollarda asta-sekin qarishning sezilarli belgilari kuzatila boshlaydi: iyakning osilishi, bo‘yinda ajinlarning ko‘payishi, yuzda, lablar atrofida ajinlarning paydo bo‘lishi. Ammo tadqiqotchilarning fikricha, sog‘lomlashtiruvchi gimnastika va stretching mashg‘ulotlari bilan muntazam faol shug‘ullanish terini sog‘lomlashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Stretching, tez yurish, yugurish, suzish, raqslar, velosipedda yurish terida qon aylanishini me‘yoriga keltiradi va kollagen tolalarining oziqlanishini, ya‘ni terining silliqiligini ta‘minlovchi oqsillar faoliyatini yaxshilaydi. Yuz terisining yosharishida o‘z-o‘zini massaj qilish ham yordam beradi. Chunki tashqi ko‘rinish ayollarning ruhiy salomatligi uchun katta ahamiyatga ega.

20 yoshdan keyin ayollarda tishlarning asta-sekin yemirilishi kuzatila boshlaydi. 40 yoshlarga kelib ayollarning ko‘pchiligi parodontozdan aziyat chekadilar. AQSh ning Milliy stomatologiya institutining ma‘lumotlariga ko‘ra, 50 millionga yaqin ayollar parodontoz bilan kasallangan. Olimlar tomonidan parodontoz kasalliklari keksayishning belgilari emasligi, balki bakteriyalar ta‘sirida kelib chiqishi aniqlangan. Sog‘lomlashtiruvchi mashg‘ulotlar jarayonida og‘iz bo‘shlig‘ini davolash uchun ham milklarni maxsus massaj qilish orqali kurashishni qo‘llash mumkin.

Ayollarda 35 yoshdan boshlab suyak to‘qimalarining zararlanish jarayoni boshlanadi. Suyaklarning mineral tarkibini tekshirish uchun deyarli texnologiyalardan foydalanish asosida o‘rganish maqsadga muvofiq. Ammo o‘rganish natijasida ayol menopauza davrida 0,3% suyak massasini yo‘qotishi aniqlandi. Undan keyin bir yil davomida suyak og‘irligining 1% yo‘qotilishi kuzatildi. 80 yoshlarga kelib ayollarga xos bo‘lgan xususiyatlardan biri - bu suyak to‘qimalarining 47% miqdorining, trabekulyar qismida yo‘qolishidir, erkaklar uchun esa faqatgina 14% yo‘qotilish kuzatildi. Shuning uchun ham ayollar o‘rta va keksa yoshlarda osteoporoz kasalligiga uchraydi. G‘arbda 65 yoshdan keyin har bir to‘rtinchi ayol shu kasallik bilan og‘riydi. Osteoporozning belgilari – bu suyak sinishlari, tana uzunligining qisqarishi (20 sm.gacha). Biroq organizmga qo‘shimcha miqdordagi kalsiyning berilishi va sog‘lomlashtiruvchi jismoniy mashg‘ulotlar bilan shug‘ullanish ushbu kasallikning rivojlanishini to‘xtatish imkoniyatini beradi. Olimlarning tadqiqot natijalariga ko‘ra, agarda profilaktika chora-tadbirlari yoshlikdan boshlansa, potologiyaning (organizmdagi kasallik jarayonlari va organizmning normal holatdan chiqishi) rivojlanishidan oldin tugatish mumkinligini ko‘rsatdi. Agarda ayol 20-30 yoshidan

profilaktikani boshlasa, birinchi farzandi tug‘ilgunga qadar bunday profilaktika katta ijobiy samara beradi. Ammo hatto 50 va 60 yoshlarda ham kalʼsiy isteʼmol qilish darajasini oshirish va jismoniy yuklama darajasini koʻpaytirish orqali suyaklar mustahkamligini oshirish va suyak sinishlarni oldini olishda katta muvaffaqiyatlarga erishish mumkin.

Ayollarda 35 yoshdan boshlab sezgi organlarining zaiflashuvi kuzatiladi: yuqori shiddatli tovushlarni idrok etishda qiyinchiliklar yuzaga keladi, yaqinni koʻrishdan koʻra, uzoqni koʻrish rivojlanadi, taʼm bilish oʻzgaradi: taom yumshoqday tuyuladi, hid bilish qobiliyati oʻzgaradi: ular atirlarni oʻtkir hidlisini ishlatishadi, his qilish esa zaiflashib boradi. Bu holat gormonlar taʼminlanishining kamayishi bilan bogʻliqdir. Sezgi organlarining zaiflashuvi, gʻazablanish, xotiraning susayishi baʼzan ruhiy tushkunlikka olib kelishi mumkin

Tadqiqotlarning koʻrsatishicha, bu salbiy holatlarni maxsus stretching mashqlari, oʻz-oʻzini massaj qilish va gigienik tartiblarga rioya qilish yordamida oldini olish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. A.Abdullaev, Sh.X.Xankelʼdiev Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – T.: Ilmiy-texnika axboroti-press nashriyoti, 2018. – 232 b.
2. Abramova T.F., Nikitina T.M., Yakutovich N.M. [Vozrastnaya dinamika fizicheskoy raboto sposobnostii funktsionalnykh vozmojnostey sportsmenov – jennin, spetsializiruyushixsya v akademicheskoy greble, na etapax sentralizovannoy podgotovki // TiPFK j. –№2. – M., 2017. – S. 3-6.](#)
3. Abramova T.F., Kvashuk P.V. i dr. Otsenka fizicheskogo sostoyaniya lis pojilogo vozrasta: Metodicheskie rekomendatsii. – M.: Sovetskiy sport, 2001. – 32 s.
4. Adamson K.N. O vidax massovoy fizkulʼturnoy deyatelʼnosti, xarakternyx gorodskomu naseleniyu // Fizicheskaya kulʼtura v razvitii goroda: Sb. nauch. tr. – Tallin, 1990. – S.32-40.
5. Anashkina H.A. Sotsialʼnye i kulʼturnye mexanizmy aktivizatsii rekreativno-ozdorovitelʼnoy deyatelʼnosti jennin // Chelovek v mire sporta: novye idei, tehnologii, perspektivy: Tezisy dokl. Mejdunarodnogo kongressa. T.1. – M.: RGAFK, 1998. – S. 212-213.
6. Andryushenko L.B., Loseva I.V., Vyalkina T.G. Ritmicheskaya gimnastika v protsesse fizicheskogo vospitaniya studentov vuza // Teoriya i praktika fizicheskoy kulʼtury. – №5. – M., 2004.-S.54-58.