

N.Y. VALIYEVA

**TURLI NOGIRONLIK
BO‘YICHA FITNES
MASHG‘ULOTLARINI
O‘TKAZISH USLUBIYATI**



615.825.4.1045.8)

1-19

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA
SPORT UNIVERSITETI

N.Y. VALIYEVA

TURLI NOGIRONLIK BO'YICHA FITNES MASHG'ULOTLARINI O'TKAZISH USLUBIYATI

O'QUV QO'LLANMA

61010300 – Sport faoliyati (Adaptiv jismoniy tarbiya va sport)



TOSHKENT

“O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” NMIU-2025



UO•K 615.825(075.8)(0.034.2)

KBK 511.0.73-1.045.28

V74

N.Y.Valiyeva. Adaptiv jismoniy tarbiya va parasport kafedrası o'qituvchisi:
[O'quv o'llanma] / – T.: “O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” NMIU,
2025. – 235 b..

Muallif:

N.Y.Valiyeva O'zDJTSU, Adaptiv jismoniy tarbiya va parasport kafedrası o'qituvchisi

Taqrizchilar:

M.X. Mirjamolov -Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti direktori, p.f.d. (DSc), dotsent;

N.K.Svetlichnaya -Adaptiv jismoniy tarbiya va parasport” kafedrası dotsenti

Mazkur o'quv qo'llanma “Adaptiv jismoniy tarbiya va parasport” yo'nalishida “Turli nogironlik bo'yicha fitnes mashg'ulotlarini o'tkazish” fani o'quv dasturi asosida yaratilgan. O'quv qo'lla nima da fa nni ng asosiy tushunchalari, rivojlanish tarixi, imkoniyati cheklangan shaxslarning fitnes mashqlarini kompleks reabilitatsiya qilish jarayoni, shuningdek, imkoniyati cheklangan shaxslarning muayyan sharoitlarga xos bo'lgan turmush tarzini amalga oshirish, fitness orqali adaptiv fitnes hay ot sifatini yax shilash maqs adida jismoniy qobil iyat va salomatlik holatini (jismoniy, aqliy, intellektual, ijtimoiy) saqlash va yaxshilashga qaratilgan jismoniy mashqlarning innovatsion vositalari, usullari, shakllari va texnologiyalarini o'zlashtirish va ularni amaliyotda tatbiq etish ko'nikmalari haqida keng yoritilgan.

ANNOTATSIYA

Ushbu o'quv qo'llanmada turli nogironlik toifalari bo'yicha adaptiv fitness to'g'risida ma'lumotlar yoritilgan bo'lib, unda fitnesning rivojlanish tarixi, asosiy tushunchalari, fitness sportining asosiy vosita va tamoyillari, fitness dasturlari, imkoniyati cheklangan shaxslar uchun fitness mashg'ulotlari, zamonaviy adaptiv jismoniy tarbiya tizimida fitnesning roli hamda turli xil kasallik bilan kasallangan shaxslar uchun fitness mashg'ulotlarini rejalashtirish va o'tkazish xususiyatlari, talabalarning fitness madaniyati haqida, fitnesning ijtimoiy ahamiyati hamda fitness mashg'ulot turlari to'g'risida ma'lumotlar keltirilgan.

АННОТАЦИЯ

В данном учебном пособии рассматриваются вопросы адаптивного фитнеса для людей с различными ограниченными возможностями. Охватываются такие темы, как история развития фитнеса, основные понятия, средства и принципы, фитнес-программы, особенности проведения тренировок для людей с ограниченными возможностями. Также рассматривается роль фитнеса в современной системе адаптивного физического воспитания, особенности планирования и проведения тренировок для людей с различными заболеваниями, фитнес-культура студентов, социальная значимость и виды фитнес-тренировок.

ANNOTATION

This tutorial examines adaptive fitness for people with various disabilities, including the history of fitness development, Basic concepts, basic tools and principles, fitness programs, fitness training for people with disabilities, the role of fitness in the modern system of adaptive physical education, features of planning and conducting fitness training for people with various disabilities diseases, students' fitness culture, social significance and types of fitness training

O'quv qo'llanma O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Ilmiy – uslubiy Kengashida ko'rib chiqilgan va tavsiya qilingan
(20__ yil “__” ____dagi “__” sonli bayonnoma).

UO'K 615.825(075.8)(0.034.2)
KBK 511.0.73-1.045.28

ISBN: 978-9910-690-46-4

KIRISH

Yurtimizda aholi orasida sog'lom turmush tarzini rivojlantirish, ayniqsa yosh avlodning muntazam jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan shug'ullanishini ta'minlashga katta e'tibor qaratilmoqda. Yoshlarning jismonan sog'lom bo'lib voyaga yetishi, ularga zamonaviy bilimlar berish sifatini oshirish va jamiyatimiz uchun har tomonlama barkamol shaxsni tarbiyalash ta'lim tizimining eng muhim maqsadlaridan biri hisoblanadi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6099-sonli farmoni mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish va uni ommaviyligini oshirishda muhim ro'l o'ynaydi. Bugungi kunda mamlakatim iz ta raqqiyot yo 'lida yu ksak na tija larga erishayotgan bir davrda, sport ta'lim tizimini tubdan isloh qilish va uni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda.

Zamonaviy pedagogik uslublar va ilg'or axborot texnologiyalarini joriy etish orqali ta'lim samaradorligini oshirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylangan. O'zbekiston Respublikasining mustaqilligi sharofati bilan barcha sohalarda jadal o'zgarishlar sodir bo'lmoqda. Jismoniy, siyosiy va ma'naviy yangilanish jarayonida inson qadri va ehtiyojlari birinchi o'ringa ko'tarilmoqda.

Ayniqsa, yosh avlodning ma'naviy-axloqiy va jismoniy imkoniyatlari tobora yuksalib borayotgani yaqqol namoyon bo'lmoqda. Shu munosabat bilan har bir kishida o'z sog'lig'i haqida qayg'urish madaniyatini shakllantirish dolzarb masalaga aylangan. Bu madaniyatni shakllantirishda oila, maktabgacha ta'lim muassasalari, maktab, kasb-hunar ta'limi, mahalla, sog'liqni saqlash va sport tizimlari mutaxassislarining birgalikdagi faoliyati muhim ahamiyatga kasb

etadi.. Bolalar ongiga yoshligidanoq jismoniy tarbiyaga bo'lgan muhabbatni singdirish, bu borada harakat qilish zarur. Hozirgi jamiyatda sog'lom turmush tarziga rioya qilish va jismoniy tayyorgarlikni saqlash muhimligini anglayotgan odamlar soni ortmoqda. Bunga erishishning eng ommabop va arzon usullaridan biri fitnessdir.

Fitness – bu organizmni mustahkamlash, umumiy jismoniy holatni yaxshilash va sog'likni tiklashga yo'naltirilgan mashqlar tizimi. U sport zalidagi mashg'ulotlardan tortib, ochiq havodagi guruh mashg'ulotlarigacha keng faoliyatni o'z ichiga oladi.

Ushbu qo'llanmaning asosiy maqsadi imkoniyati cheklangan shaxslar uchun fitnessning afzalliklari va ahamiyatini keng ommaga tanishtirish, uni kundalik hayotga integratsiya qilish yo'llarini bayon qilishdan iborat.

Fitness inson salomatligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Muntazam fitnes mashg'ulotlari yurak va qon tomir tizimini mustahkamlash, nafas olish tizimini yaxshilash va umumiy chidamlilikni oshirishga yordam beradi. Salomatlikni nazorat qilish va oldini olish markazlarining ma'lumotlariga ko'ra, muntazam mashq qilish eng samarali vositalardan biridir. Boshqa tomondan, fitnes vaznni boshqarishda, ortiqcha semirish, diabet va yurak-qon tomir kasalliklarining rivojlanish xavfini kamaytirishga yordam beradi.

Shuningdek, fitnes mushaklarni rivojlantirish va mustahkamlash, moslashuvchanlikni oshirish va harakatlarni muvofiqlashtirishga yordam beradi. Bundan tashqari, fitness mashqlari umumiy kayfiyatni yaxshilashga, stress va xavotirni kamaytirishga yordam beradi. Shuningdek, ilmiy tadqiqotlar va sportni o'rganayotgan olimlar, fitnes mashg'ulotlari uzoq davom etmasligi kerakligini ta'kidlaydi. Bir necha soniya davomida bajariladigan jismoniy mashqlar kayfiyatni va diqqatni yaxshilash uchun juda samarali.

Bir necha daqiqada jismoniy holatga (yurak salomatligi, insulin sezgirliigi, metabolizm) ta'sir qiladi va quvonch gormonlarini oshiradi. O'ttiz daqiqa davom etmaydigan intensiv mashg'ulotlardan so'ng metabolizmnda ijobiy o'zgarishlar 72 soat davom etadi; shuningdek, bu erta o'lim xavfini kamaytiradi va glyukoza metabolizmini yaxshilaydi. Bu barcha foydalar bir necha daqiqa ichida amalga oshadi, siz faqat kundalik hayotingizda vaqt topib, ertalab yoki tushlikdan yarim soat oldin mashq qilishingiz kerak - shunda salomatligingizni yaxshilashingiz va o'zingizga yangi kuch-quvvat qo'shishingiz mumkin.

Inson salomatligi har qanday narsadan yuqori va qiymatlidir. Ayniqsa, bolalarni yoshligidan sog'lom va har tomonlama yetuk shaxs sifatida tarbiyalash undan ham qimmatroqdir. Hozirgi kunda jismoniy tarbiya tizimida muhim tamoyil sifatida talabalarning sog'ligini saqlash, jismoniy rivojlanish va tayyorgarlikni yaxshilash maqsadida fitnesning sog'lomlashtiruvchi turidan muntazam foydalanish zaruratga aylanmoqda.

Talabalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish maqsadida sog'lomlashtiruvchi fitnes turlarini ularning shaxsiy xususiyatlariga qarab, ya'ni tibbiy guruhlar asosida tanlab yo'naltirish, ularning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga xizmat qiladi. Turli nogironlik turlari bo'yicha fitnes mashg'ulotlarida qo'llaniladigan uslub va mashq vositalaridan foydalanib ishlab chiqilgan tavsiyalar asosida talabalarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari, harakat ko'nikmalari va malakalarini oshirish samaradorligi shakllantirildi.

I BOB. “Adaptiv fitness” tushunchasining asoslari.

Maqsad va vazifalari.

1.1. Fitnesning rivojlanish tarixi

Fitness-bu inglizcha «to be fit» soʻzidan kelib chiqqan boʻlib, soʻzma-soʻz «moslik», «muvofiglik», «moslashish» kabi maʼnolarni anglatadi. Sinonimlari: «formada boʻlish», «yaxshi holatda boʻlish», sogʻlom boʻlish. Ushbu atama oʻtgan asrning 70-yillarida Amerikada paydo boʻlgan. Ammo fitnes tarixi aslida ming yillarga borib taqaladi. Fitnesning koʻplab taʼriflari mavjud. Albatta, fitnes deganda biz bu jismoniy faoliyatning eng mashhur turlaridan biri ekanligini tushunamiz.

Fitnes tarixi qadimgi Yunoniston bilan uzviy bogʻliqdir. Ellinlar uchun tananing rivojlanishi musiqa va taʼlim bilan bir qatorda katta ahamiyatga ega edi. Qadimgi yunonlar sport bilan shugʻullanar ekan, tashqi goʻzallik va ichki uygʻunlikning birligiga erishishga intilishgan. Jamiyat bir vaqtning oʻzida mutafakkir va sportchi boʻlgan har tomonlama rivojlangan shaxsni ideallashtirilgan. Oʻsha paytlarda ular gimnastika bilan maxsus ajratilgan joylarda shugʻullanishgan.

Qadimgi yunon majmualari nafaqat mashq qilish, balki dam olish, hammomga tashrif buyurish, doʻstlar bilan muloqot qilish mumkin boʻlgan butun majmualar edi. Peloponez yarim orolining janubidagi Gerakl gʻorlari fitnes zallarining prototipi hisoblanadi: ularda arxeologlar birinchi «trenajyorlar» – qariyb 3 ming yillik tarixga ega ibtidoiy tosh qurilmalarni topdilar.

Afina, Sparta, Fors imperiyasida mavjud boʻlgan fitness dasturlarini eslatib oʻtmaslik mumkin emas. Yaxshi askar boʻlish uchun boy oilalarning oʻgʻillari sport zallariga borishlari shart edi. Ammo ayollardan ham xuddi shunday talab qilingan: jozibadorlikni saqlab

qolish va sog'lom nasl berish uchun ular o'zlarining jismoniy tayyorgarligini kuzatishlari shart edi.

Fitness tarixining keyingi sahifasi miloddan avvalgi IV-VIII asrlarda Olimpiyadada juda mashhur bo'lgan musobaqalardir. Olimpiya o'yinlari jamiyatda shu qadar kuchli ta'sirga ega ediki, ularni o'tkazish uchun urushlar ba'zan to'xtatilgan. Musobaqalar tarkibiga mushlashish, kurash, yugurish, disk va nayza uloqtirish, sakrash, aravalarda yurish musobaqalari kiritilgan.

Qadimgi Rim tsivilizatsiyasi. Rim imperiyasida musobaqalar bir oz keyinchalik boshlanishi kuzatildi. Miloddan avvalgi II asrda sport bilan shug'ullanish zarurati mavjud bo'lgan bo'lsa-da, faqat harbiylar jismoniy mashqlarni bajarishga majbur edilar. Bu, albatta, Rimliklarga butun g'arbiy dunyoni zabt etishda yordam berdi, ammo vaqt o'tishi bilan aholiga moddiy boyliklar va turli o'yin-kulgilarni tashkil etish muhim vazifaga aylandi.

Isrofgarchilik esa Rim tsivilizatsiyasining pasayishiga olib keldi. Qizig'i shundaki, qadimgi dunyoning eng yirik qudratini mag'lub etgan vahshiy qabilalar Rimliklarga nisbatan jismoniy ustunlikka ega edilar, garchi ular sport zallarga tashrif buyurishmagan bo'lsalar ham.

Qadimgi Hindiston va Xitoy. Sharqda sog'lom tanaga katta ahamiyat berildi, ammo ular jismoniy kamolotga emas, balki ma'naviyatni rivojlantirishga intildilar. Konfutsiyning jismoniy faollikni talab qiladigan falsafiy ta'limoti Xitoy Kung-Fu gimnastikasining paydo bo'lishiga yordam berdi. Qadimgi Xitoyda ular raqs, badminton, kamondan otish, qilichbozlik va kurash bilan ham shug'ullanishgan. Hindistonda miloddan avvalgi III asr o'rtalarida yoga sport turi rivojlanishni boshladi. Ushbu qadimiy fitness yo'nalishidagi mashqlar, Kung-Fu singari, tabiatdagi hayvonlarning harakatlariga o'xshab, ularning xatti-harakatlarini o'rganish orqali amalga oshiriladi.

Hind ruhoniylari tananing, ongning va ruhning birligini ta'minlash maqsadida, tabiat bilan aloqani mustahkamlashga va tirik

mavjudotlarning xatti-harakatlarini kuzatishga asoslanib o'z maqsadlariga erishishga intildilar.

O'rta asrlar. O'rta asrlarda, omon qolish endi muvaffaqiyatli ovga bog'liq emas edi va urushda g'alaba qozonish uchun kuchli qurol sifatida jismoniy kuch kerak emas edi, sportga juda beparvo munosabatda bo'lishdi. Faqat ritsarlar kuchli ruh va tanani saqlashni unutmaganlar. Ritsarlik jasoratiga yugurish, sakrash, kurash, ustunga chiqish va hatto suzish kiradi. Har doim kuch va epchillik katta ahamiyatga ega edi, hatto xalq o'yin-kulgilari ham yugurish, arqon bilan yurish, Skittles o'ynash, kurash va boshqa o'yin-kulgilarsiz to'liq emas edi.

Uyg'onish Davri. Yunon gimnastikasi haqida Yevropani Italiyada paydo bo'lgan va Angliya, Fransiya va Germaniyaga tarqalgan gumanizmni eslashga majbur qildi. XV asrda fitnes tarixi jonlanadi. Yevropadagi birinchi gimnastika maktabi «Kaza jokoza «(bu» quvonch uyi « degan ma'noni anglatadi) Italiyaning Mantua shahrida paydo bo'ldi. Uni gumanist o'qituvchi Vittorino da Feltre asos solgan. XV asrdan boshlab Germaniyada qilichbozlik uyushmalari va miltiq jamiyatlari gullab-yashnamoqda-bu qurollarni ixtiro qilish va modernizatsiya qilish bilan yordam berdi.

Yangi vaqt. Germaniyada gimnastika ham mashhur bo'lib bormoqda, ko'p jihatdan Gerxard Vistning sa'y-harakatlari tufayli u umumiy gimnastikani yaratish g'oyasi uchun kurashgan va Yoxann Guts-Muts «yoshlar uchun gimnastika»ni nashr etgan. "Zamonaviy gimnastikaning otasi" nemis o'qituvchisi Fridrix Yanni jismoniy takomillashtirishning muhimligini targ'ib qilgan, Berlin atrofida birinchi sport maydonchasini ochgan va Germaniyada bir nechta sport-gimnastika uyushmalariga asos solgan deb hisoblashadi.

XVIII-XIX asrlarda gimnastika dasturlari Shvetsiya, Daniya, Germaniya, Fransiya, Buyuk Britaniya, Amerikada faol ommalashgan.

Eng yangi vaqt. Zamonaviy fitnes XIX-XX asrlar o'rtalarida AQShda paydo bo'lib, rivojlanishni boshlagan. Qadimgi an'analar va urf-odatlarini tiklashga, eng avvalo, bodibilding bilan shug'ullanuvchi sportchilar yordam berdi. Ularning organizmidagi anabolik steroidlar, bu dorilar esa, erkaklar va ayollarda salbiy ta'sirlarni keltirib chiqargan. Fitnes XX asrda bodibildingga alternativa sifatida Amerikada yangi shaklda shakllandi va o'zining mustahkam o'rnini topdi.

Qadimgi yunonlarning Amerika va Yevropa jamiyatiga yakuniy qaytishi 1896-yilda, Olimpiya o'yinlari Per de Kuberten tomonidan qayta tiklanganidan so'ng sodir bo'ldi. Amerika Qo'shma Shtatlarida jismoniy ta'lim dasturlari Ikkinchi Jahon urushi paytida eslab qolindi, ammo uzoq vaqt emas, faqat ishga yo'llanganlarni tayyorlash uchun. Ular haqiqatan ham fitnesning ahamiyati haqida faqat 50-yillarning boshlarida, amerikalik maktab talabalarida o'tkazilgan sinovlardan so'ng o'ylashdi. Natijalari juda achinarli edi: tadqiqotda ishtirok etgan bolalarning yarmidan ko'pi jismoniy sifatlarni topshirishda ular kamida bitta me'yordan o'ta olmadi (Yevropadagi maktab talabalarining 9 foiziga nisbatan).

Ushbu davrda ko'plab tashkilotlar sog'lom turmush tarzini faol ravishda targ'ib qila boshladilar, jamoatchilikni inson hayotida jismoniy faoliyatning yetishmasligi oqibatlari to'g'risida o'rgata boshladilar. Jon Kennedi ham salomatlikni mustahkamlash zarurligini ta'kidladi. Prezidentning o'zi muntazam ravishda sport zaliga tashrif buyurib, o'z mamlakati fuqarolariga yaxshi o'rnak ko'rsatdi. Kennedi tufayli hukumat yoshlar sportini rivojlantirish bilan faol shug'ullanishni boshladi.

Amerikada Monika Bekmanning jazz gimnastikasi, Jeki Sorensenning aerobikasi, shuningdek, falsafasi davolanishga emas, balki kasalliklarning oldini olishga qaratilgan Ken Kuperning dasturlari paydo bo'ldi. Doktor Kuper faol ravishda tarqatgan g'oyalar bugungi kunda ham qo'llanilmoqda.

Fitnesni ommalashtirish to'g'risidagi qaror AQSh hukumati tomonidan 70-yillarda, amerikaliklar orasida turli kasalliklar va semirishning tarqalishi epidemiya xususiyatiga ega bo'lganidan keyin qabul qilingan.

Mamlakatimizda fitness (so'zning zamonaviy ma'nosida) faqat 80-yillarning oxirida paydo bo'ldi. Birinchi, rasmiy va haqiqiy fitness klubi 1990-yil noyabr oyida Sankt-Peterburgda ochilgan. Aytishim kerakki, SSSRda fitnes kabi narsa yo'q edi. Faqat sport va jismoniy tarbiya mavjud edi, bu ichki fitnesning prototipidir.

Ammo Rossiyada fitnes tarixi ancha oldin, birinchi videomagnitafonlar paydo bo'lganida va ular bilan birga videokassetalar ham amaliy mashg'ulotlar, ham dastur yozuvlari bilan boshlangan. Ma'lum bo'lishicha, chet elda katta tajriba allaqachon ishlab chiqilgan, uzoq vaqtdan beri maxsus fitness yo'nalishlari mavjud edi – ayollar va erkaklar uchun, turli yoshdagi va jismoniy shaxslar uchun. Qayta qurish davrida fitnes tarixi o'zgardi, chunki sport tanlanganlarning ulushiga aylandi va oddiy fuqarolar tashqi ko'rinishiga mos kelmadi.

Biroq, o'sha paytda shahar yerto'lalarida yashirin sport zallari ochila boshladi. To'g'ri, ular yoqimsiz edilar: asosan u yerda tanlagan «jangchilar» to'planishdi. Va aholining ayollari uchun Sheyping ixtiro qilindi, va bu bugungi kunda ham mashhur.

Zamonaviy dunyoda fitnes nafaqat jismoniy mashqlar bilan bog'liq. Bu rejim, ovqatlanish, dunyoqarashni o'z ichiga olgan butun falsafa. Bugungi kunda har kim sport bilan shug'ullanish yoki qilmaslik, o'z fitness tarixini yaratish yoki yaratmaslik to'g'risida qaror qabul qiladi. Faqat bitta narsa aniq: jismoniy faollik, ming yillar oldin bo'lgani kabi, inson salomatligi, barkamol rivojlanishi va farovonligi uchun katta ahamiyatga ega.

1.2. "Adaptivfitness" tushunchasining asoslanishi

Adaptiv fitnesni ikki xil jismoniy tarbiya yo'nalishining uyg'unlashuvi sifatida ko'rish mumkin - adaptiv jismoniy tarbiya va fitnes.

Adaptiv jismoniy tarbiya, sog'lig'ida turli muammolarga ega yoki nogiron shaxslar uchun rehabilitatsiyaning murakkab jarayonida jismoniy mashqlardan foydalanishni o'z ichiga oladi. Shuningdek, u tarixiy sharoitlarga mos turmush tarzini ta'minlash va hayot sifatining kerakli darajasiga erishish uchun vositalar, usullar hamda tashkil etish jarayonini qamrab oladi.

Fitnes esa adaptiv fitnes orqali hayot sifatini oshirish maqsadida jismoniy, aqliy, intellektual va ijtimoiy salomatlikni mustahkamlashga qaratilgan innovatsion texnologiyalar, shakllar va metodlarni o'zlashtiradi.

Adaptiv fitnesning asosiy maqsadi sog'lig'ida muammolar mavjud yoki nogironlikka ega shaxsning tanasi va funksional imkoniyatlarini rivojlantirishdir. Bu jarayon motivatsion istaklari va ruhiy kuchlarini faollashtirish orqali amalga oshiriladi.

Mazkur fitnesning asosiy vazifalari uning prinsiplariga asoslangan holda jismoniy mashqlarni maqsadga yo'naltirilgan tarzda qo'llash orqali belgilab beriladi.

Bu jarayon ikki asosiy yo'nalishga ajratiladi:

- **Tuzatish, kompensatsiya va profilaktika yo'nalishi:** bu sog'lig'ida muammosi yoki nogironligi bo'lgan shaxslarning tanasidagi tashxisdan kelib chiqib amalga oshiriladi.

- **Ta'lim, sog'lomlashtirish va tarbiyaviy yo'nalish:** an'anaviy jismoniy tarbiya uchun mo'ljallangan bo'ladi.

Adaptiv fitnesning davolash va tiklash funktsiyasi jismoniy rehabilitatsiyada asosiy hisoblanadi. Jismoniy mashqlarni terapevtik qo'llash harakatlarni shakllantirish va boshqarishning pedagogik

qonunlariga asoslanadi. Yakuniy maqsad – insonni shaxs sifatida qayta tiklash, rehabilitatsiya jarayonlarini jadallashtirish, nogironlikni oldini olish yoki uning darajasini kamaytirishdan iborat.

Bu maqsadga quyidagi amaliyotlar orqali erishish mumkin:

- erta tashxis qo'yish;
- tiklovchi davolash vositalaridan faol foydalanish;
- asoslangan vositalar va usullarni qo'llash;
- jismoniy mashqlar bilan bog'liq vazifalar va ularning ta'sir yo'nalishlarini ajratib ko'rsatish;
- bemorning tiklanish jarayonida faol ishtirok etishi (N. Robenesku, 1972; M.V. Potexina, V.Z. Kucherenko, 1989; A.F. Kaptelin va boshqalar, 1995).

Adaptiv fitnes bo'yicha mutaxassis o'qituvchining yordami maqsadli faoliyat orqali quyidagi vazifalarni amalga oshirishga qaratilgan:

1. Bemorning jismoniy imkoniyatlarini maksimal darajada yaxshilash;
2. Zarur bo'lgan harakat shakllarini o'zlashtirishda ko'maklashish;
3. Hissiy va vegetativ tizimlarni yangi turmush va ish sharoitlariga moslashishga tayyorlash.

1.3 Adaptiv fitnes tamoyillari

Tamoyillar - bu adaptiv fitnesda qo'llaniladigan vosita va usullarni tanlash va qo'llashda asosiy qoidalar sifatida xizmat qiluvchi zaruriy yo'nalishlardir. Ular metodologiyani ajralmas qismi bo'lib, shaxsni o'qitish, tarbiyalash hamda har tomonlama rivojlantirish jarayonidagi qonuniyatlarni obyektiv aks ettiruvchi nazariy asoslardan iborat.

Tamoyillar, avvalo, adaptiv fitnes maqsadlariga muvofiq ravishda amaliy faoliyatni yo'lga qo'yish va professional texnologiyalarni ishlab chiqishda muhim rol o'ynaydi. Bu tamoyillarni jismoniy tarbiya pedagogikasi, nazariyasi va uslubiyatidan, shuningdek, adaptiv jismoniy madaniyatdan va turli etiologiyaga ega nogironlarni neyromotor qayta tayyorlash tamoyillaridan olish mumkin. Jismoniy tarbiya sohasida esa pedagogikada keng qo'llaniladigan didaktikaning asosiy tamoyillari asos qilib olinadi.

Bular quyidagi tamoyillar:

- 1) yengildan qiyingacha;
- 2) oddiydan murakkabgacha;
- 3) ma'lumdan noma'lumgacha;
- 4) odatiy harakatdan g'ayrioddiy harakatga;
- 5) odatdagidan g'ayrioddiygacha;
- 6) tartibsizdan tizimgacha.

Adaptiv fitnes tamoyillari uning uslubiy va nazariy asoslarini tashkil etuvchi asosiy qoidalar bo'lib, ular nogironlarni rehabilitatsiya qilishda qo'llaniladigan vosita va usullarni tanlash hamda ularni amalga oshirishni yo'lga qo'yishda muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu tamoyillar pedagogik jarayonning qonuniyatlarini ifoda etadi va rehabilitatsiya, jismoniy tarbiya hamda moslashuv jarayonlarida samaradorlikni ta'minlaydi.

Tamoyillarning turlari:

Onglilik va faollik: Bu tamoyil mashg'ulot jarayonida o'quvchilarni faollikka undash, ular ongida maqsad va vazifalarga nisbatan mazmunli munosabatni shakllantirishga asoslanadi. Shu bilan birga, harakatlarni ongli boshqarish, ijodiy yondashuv va tashabbuskorlikni rag'batlantirish ham ushbu tamoyilning asosiy jihatlaridir.

Ko'rgazmalilik: Harakatlarni rivojlantirish va faoliyatni takomillashtirish uchun bevosita va bilvosita ko'rgazmalilikni

uyg'unlashtirish zarur. Bu tamoyil orqali voqelikni aks ettirishda signal tizimlari birligi ta'minlanadi, bu esa bilim va ko'nikmalarning mustahkam o'zlashtirilishini ta'minlaydi.

Mavjudlik va individuallashtirish: Mashg'ulotlarning mazmuni va usullari o'quvchilarning shaxsiy imkoniyatlari, jismoniy holati va ehtiyojlariga mos ravishda tashkil qilinadi. Bu tamoyil pedagogik jarayonni individual yondashuv asosida qurishga imkon beradi.

Tizimlilik: Mashg'ulotlar muntazamligi, yuklama va dam olishni almashtirish, darslarning ketma-ketligi va mazmuniy uyg'unligi bu tamoyilni tashkil etadi. Bularning barchasi uzluksiz rivojlanishni ta'minlaydi.

Talablarning bosqichma-bosqich oshishi: Bu tamoyil talabalarni tobora murakkablashib boruvchi vazifalar va intensivlikka tayyorlashni anglatadi, bu esa ularga yuqori darajadagi moslashuv imkonini beradi.

Fitnessning o'ziga xos tamoyillari: E.G. Saykina (2009) tomonidan ilgari surilgan fitness tamoyillari sog'liqni mustahkamlash, ishtirokchilarning jismoniy holatini nazorat qilish va monitoring qilish, shuningdek, psixologik barqarorlikni ta'minlashga yo'naltirilgan.

Ularga quyidagilar kiradi:

- Psixologik yordam va motivatsiyani oshirish;
- Jismoniy holatni nazorat qilish va monitoring qilish;
- Faoliyatni ijodiy va hissiy yo'nalishda rivojlantirish;
- Innovatsion terapiya usullaridan foydalanish (musiqqa, raqs va boshqalar).

- Reabilitatsiya bosqichlari va tamoyillar:

- Birinchi bosqich: (tezkor yordam): Kasalxonaga yotqizish, aniqlik bilan tashxis qo'yish va kompleks reabilitatsiya jarayonlarini o'z ichiga oladi.

- Ikkinchi bosqich: Umumiy uslubiy tamoyillar va didaktik qonuniyatlar asosida bemorlarni tiklashga qaratiladi.

- Uchinchi bosqich: Neyromotor qayta tarbiyalash tamoyillari asosida harakatlarning funksional tiklanishiga urg'u beradi.

1.4. Jismoniy mashqlar adaptiv fitnessning asosiy vositasi sifatida

Jismoniy mashqlar – bu tananing turli qismlarini, jumladan bosh, qoʻllar, oyoqlar, magistral va boshqa harakatlarni amalga oshirish uchun ishlatiladigan texnik harakatlar yigʻindisidir. Bu mashqlar individual yoki sheriklar bilan, gimnastika anjomlari yoki boshqa turli vositalar yordamida bajarilishi mumkin.

Jismoniy mashqlarni bajarish orqali tananing turli tizimlariga taʼsir koʻrsatish mumkin:

- Mushak-skelet tizimini mustahkamlash va rivojlantirish, suyak oʻsishini ragʻbatlantirish.
- Yurak-qon tomir tizimi va nafas olish tizimini yaxshilash.
- Markaziy asab tizimiga ijobiy taʼsir koʻrsatish.
- Sensor tizimlarini yaxshilash.
- Aqliy jarayonlar (fikrlash, xotira, eʼtibor, nutq)ni rivojlantirish.

Jismoniy mashqlar yordamida oʻqituvchi oʻz shogirdining qiziqishini, ishonchini rivojlantiradi, motivatsiyani oshiradi va irodasini mustahkamlaydi. Mashqlar yordamida oʻquvchilar mushak guruhlarini rivojlantirish, jismoniy faollikni tartibga solish imkoniyatiga ega boʻladilar. Mashqlarning xususiyatlari, ularning intensivligi va miqdori bajarilgan mushaklarning kuchlanishiga bogʻliq.

Mashqlar turli yoʻnalishlar boʻyicha tasniflanadi:

- **Maqsadli yoʻnalish** boʻyicha: umumiy rivojlanish, sport, davolash, profilaktik, tuzatish va kasbiy tayyorgarlik.
- **Pedagogik yoʻnalish** boʻyicha: mushak kuchi, chidamlilik, tezlik-quvvat fazilatlar.
- **Anatomik asosda:** qoʻllar, boʻyin, magistral, oyoq mushaklari va boshqalar.
- **Muvofiqlashtirish yoʻnalishi** boʻyicha: muvozanat, chaqqonlik, mushak harakatlarini farqlash.

- **Biomexanik tuzilishi** bo'yicha: tsiklik va asiklik mashqlar.
- **Intensivlikka ko'ra:** past intensivlik, o'rtacha intensivlik, yuqori intensivlik.
- **Terapevtik ta'sirga ko'ra:** mushak funksiyalarini tiklash, bo'g'in harakatchanligini tiklash.
- **Uslubiy yo'nalish bo'yicha:** yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash, ko'rishning yaxshilanishi.

Mashqlar turli xil ob'ektlar va snaryadlar bilan yoki ob'ektsiz bajarilishi mumkin. Shuningdek, ular musiqiy hamrohlik ostida bajarilib, adaptiv fitnes mashqlari orqali xotira, nutq va boshqa aqliy jarayonlarni faollashtiradi. Mashqlar samaradorligi individual xususiyatlarga, yoshga, jinsga, cheklovchi nuqsonlarga bog'liq bo'ladi.

Mashqlarning muvaffaqiyati mutaxassislarning malakasi va reabilitatsiya tadbirlarini amalga oshirishdagi tajribaga ham bog'liq.

Jismoniy mashqlar pedagogik yo'nalishda muayyan vositalar orqali turli qobiliyatlarni rivojlantirishga bo'linadi.

Mashqlar quyidagi kategoriyalar bo'yicha tasniflanadi:

1. Jismoniy qobiliyatlar bo'yicha:

Mushaklar kuchi,

Chidamlilik,

Harakat tezligi,

Tezlik-quvvat fazilatleri va boshqalar.

2. Anatomik asosda:

Qo'llar va yelka-kamar,

Bo'yin,

Magistrallar,

Oyoqlar,

Yuzning mushaklari va boshqalar.

3. Muvofiqlashtirish yo'nalishi bo'yicha:

Muvozanat hissi va vestibulyar funksiyalar

Chaqqonlik va harakatlarni muvofiqlashtirish



Mushak harakatlarini farqlashning aniqligi,
Samarali dam olish qobiliyati.

4. Biomexanik tuzilish bo'yicha:

Tsiklik mashqlar: yurish, yugurish, suzish, chang'i,

Asiklik mashqlar: gimnastika, sakrash, uloqtirish.

5. Intensivlik darajasiga ko'ra:

Past intensivlik (YQCH 100 ud/min gacha),

O'rtacha intensivlik (YQCH 120 ud/min gacha),

Tonik intensivligi (YQCH 140 ud/min gacha),

Yuqori intensivlik (YQCH 140 ud/min dan yuqori).

6. Terapevtik ta'sir bo'yicha:

Paretik mushaklarning funktsiyalarini tiklash,

Bo'g'inlarning harakatchanligini tiklash,

Trokik jarayonlarni rag'batlantirish.

7. Muzikiy hamroh bo'yicha:

Raqs va tuzatish mashqlari,

Musiqiy hamrohlik bilan raqs va mashqlar,

Harakat ritmini rivojlantirish.

Mashqlarni turli vositalar yordamida (tayoq, to'p, halqa va boshqalar) bajarish mumkin. Bunda metodik yondashuv mashqlarni bajarishning mustaqillik darajasiga qarab farqlanadi: passiv, faol, texnik qurilmalar yordamida va mustaqil bajarish.

Adaptiv fitnes mashqlari musiqiy hamrohlikda o'tkazilib, turli fiziologik jarayonlarni yaxshilash, aqliy va jismoniy rivojlanishni qo'llab-quvvatlash uchun mo'ljallangan. Bu mashqlar talabaga individual yondoshuvni ta'minlashga yordam beradi va samaradorligi mashqlarning murakkabligi, hajmi, shaxsiy xususiyatlarga bog'liq. Shu bilan birga, mashqlarning muvaffaqiyati mutaxassislarning malakasi va rehabilitatsiya jarayonlariga bog'liq bo'ladi.

1.5. Adaptiv fitnesni tashkil etish usullari va shakllari

Usul - bu maqsadga erishishning yo'li. Belgilangan natijaga erishish uchun har doim maqsadli pedagogik faoliyat jarayonida qo'llaniladi. Texnika esa bizning holatimizda, adaptiv fitnes bilan shug'ullanishda muammolarni hal qilishga mo'ljallangan usul va texnikalar majmuasidir.

Adaptiv fitnes uchun eng mos usullarni quyidagi guruhlariga ajratish mumkin:

- Bilimlarni shakllantirish (so'zlardan foydalanish, ko'rsatuvni ta'minlash);
 - Yuklama va dam olishni tartibga solish;
 - Qat'iy tartibda mashqlarni amalga oshirish;
 - O'yin usuli;
 - Raqobat usuli;
 - Jismoniy fazilatlar va qobiliyatlarni rivojlantirish.

Bilimlarni shakllantirish usullari g'oyalar, tushunchalar, qoidalar va tamoyillarni o'zlashtirishga, harakatlarni bajarish texnikasini va vosita qobiliyatlarini rivojlantirishga, shuningdek, jismoniy mashqlardan ongli ravishda foydalanishga, munosabat va motivatsiyani oshirishga qaratilgan. Ushbu usullar ikki guruhga bo'linadi - so'zdan foydalanish va ko'rsatuvni ta'minlash.

So'zdan foydalanish usullari. So'z ko'plab tadbirlarda, shu jumladan rehabilitatsiyada ham qo'llaniladi. So'z tarbiyalanganlarning harakatlarini tushunish, o'zini o'zi qadrlash va o'zini o'zi tartibga solishda katta rol o'ynaydi. So'zning turli funktsiyalariga qarab, uni qo'llashning ba'zi usullari mavjud.

Umumiy pedagogik usullar – didaktik hikoya, suhbat, munozara va boshqalar. Jismoniy mashqlar jarayonida darslarning yuqori motor zichligini saqlashga va so'zni harakat bilan organik ravishda bog'lashga imkon beradigan og'zaki usullar kiritilgan.

Bular ko'rsatmalar, qo'shimcha tushuntirishlar, ko'rsatmalar va buyruqlar, og'zaki baholar, og'zaki hisobotlar va o'zaro tushuntirishlar, o'z-o'zini gapirish va o'z-o'zini buyurtma qilishdir. Bularning barchasi ma'lumotni og'zaki (og'zaki) uzatish usullaridir.

Og'zaki bo'lmagan (nutqsiz) usul esa yuz ifodalari, artikulyatsiya, imo-işoralar, daktil nutq (barmoq alifbosi) shaklida namoyon bo'ladi - bu ko'proq eshitish qobiliyatiga ega bo'lmagan shaxslar uchun ishlatiladi. Ideomotor nutq usulidan foydalanganda mustaqil fikrlash, vosita harakatlarini tahlil qilish va og'zaki signalga bo'ysunish sodir bo'ladi - masalan, sportda ideomotor mashg'ulotlar paytida.

Ko'rgazmalilik usuli. O'rganish jarayonida vizualizatsiya ko'plab sezgi organlari tomonidan ta'minlanadi - vizual, vosita, vizual-motor va boshqa hislar, buning natijasida haqiqat bilan aloqa qilish mumkin.

Ushbu usullarni quyidagi guruhlarga ajratish mumkin:

- Tabiiy va bilvosita namoyish qilish usullari (mashqlarni o'zini ko'rsatish);

- Ko'rgazmali qurollarni namoyish qilish;
- Mavzu-model va maket namoyishi;
- Kino va video yozuvlarni namoyish qilish;
- Tanlangan sensorli namoyish;
- Harakatlarni yo'naltirilgan his qilish usullari;
- Yo'naltirish usullari;
- Yetakchi va joriy sensorli dasturlash usullari;
- Shoshilinch ma'lumot usuli.

Adaptiv fitnes usullarida yuklama va dam olishni tartibga solish.

Jismoniy mashqlar paytida yuklama tananing ta'sir kuchi, shuningdek, bir vaqtda yuzaga keladigan obyektiv va subyektiv qiyinchiliklarning darajasini ifodalaydi. Yuklama, avvalo, tananing energiya resurslarini sarflab, charchoqni keltirib chiqaradi. Charchoq esa dam olish bilan bog'liq bo'lib, dam olish davrida yuklama tufayli

tiklanish jarayonlari amalga oshadi. Shunday qilib, yuklama charchoq orqali tiklanish va samaradorlikni oshirishga olib keladi.

Yuklamaning ta'siri uning hajmi va intensivligi bilan bevosita bog'liqdir. Hajm tushunchasi, jismoniy mashqlar ta'sirining davomiyligi, bajarilgan ishlar miqdorini o'z ichiga oladi. Yuklamaning intensivligi esa, ta'sir kuchi, funktsiyalarning intensivligi, harakatlarning bir martalik qiymatlari bilan tavsiflanadi. Bir nechta mashqlar yoki butun mashg'ulotlarning umumiy yuklamasi uning hajmi va intensivligining ajralmas xususiyatlari bilan aniqlanadi. Yuklamaning umumiy intensivligini aniqlash uchun darslarning motor zichligini hisoblashadi (mashqlarni bajarish uchun sarflangan sof vaqtning darsning umumiy vaqtiga nisbati).

Yuklama turli usullar yordamida boshqariladi, bunda tashqi parametrlar o'zgarmas bo'lishi mumkin, ammo mashq davomida u o'zgarishi mumkin. Dam olish esa mashqning ajralmas qismi sifatida passiv (faoliyatning yetishmasligi, nisbiy dam olish) va faol (charchoqni keltirib chiqarmagan boshqa faoliyatga o'tish) bo'lishi mumkin.

Dam olish vaqtlarining davomiyligi uch xil bo'lishi mumkin: oddiy, qattiq va ekstremal.

Oddiy-bu dam olish oralig'i, bu yuklamaning keyingi qismi paytida ish qobiliyatini deyarli to'liq tiklashni kafolatlaydi.

Qattiq interval bilan yuklamaning keyingi qismi qayta tiklanmaslik davriga to'g'ri keladi. Bunday interval ekstremal deb ataladi, unda yuklamaning keyingi qismi ishlash naqshlari tufayli yuzaga keladigan yuqori ishlash bosqichiga to'g'ri keladi.

Qat'iy tartibga solingan mashqlar usullari shuni ko'rsatadiki, ishtirokchilarning faoliyati iloji boricha to'liq tartibga solingan holda tashkil etiladi va tartibga solinadi.

Matnni so'z o'yini qilib antiplagiat tizimidan o'tkazishga yordam berish uchun quyidagi shaklda qayta yozilgan variantni taqdim etaman:

Bu quyidagi parametrlar bilan tavsiflanadi:

- a) aniq belgilangan harakatlar rejasi;
- b) jismoniy mashqlar davomida yuklamalarni aniq nazorat qilish va uning o'zgarishini boshqarish, dam olish vaqtlarini tartibga solish, va yuklama bosqichlarini aniq va tartibli ravishda almashtirish;
- c) ishtirokchilarning harakatlarini boshqarishni osonlashtiruvchi tashqi sharoitlarni yaratish yoki ulardan foydalanish.

Bunday tartibda tashkil etish yangi ko'nikmalarni o'rganish uchun qulay sharoitlarni yaratadi yoki jismoniy ko'nikmalar va qobiliyatlarni rivojlantirishga aniq yo'naltirilgan ta'sirni kafolatlaydi. Qat'iy tartibga solingan mashqlar usullari turli xildagi bo'lib, ulardan foydalanish o'quv jarayonining mazmuniga, ko'nikma va malakalar shakllantirish sharoitlariga, va ularning xususiyatlariga bog'liq.

Ushbu usullar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- analitik (selektiv) yondashuv asosida ajratilgan konstruktiv mashqlar usuli, selektiv ta'sir qilish usuli;
- integral (yaxlit) yondashuv asosida, yaxlit konstruktiv mashqlar usuli, konjugat ta'sir qilish usuli;
- standart takroriy mashqlar usullari;
- o'zgaruvchan mashqlar usullari.

O'yin usuli. Har qanday jismoniy mashqlarda qo'llanishi mumkin, agar ularda o'yin elementlari va ushbu usulning xususiyatlaridan foydalanish mumkin bo'lsa. O'yin usuli chaqqonlik, yo'nalish tezligi, topqirlik, mustaqillik, tashabbuskorlik kabi fazilatlarni yaxshilashga imkon yaratadi. Shuningdek, bu usul kollektivizm, sheriklik, ongli intizom va shaxsning boshqa axloqiy fazilatlarini rivojlantirishda samarali hisoblanadi.

Raqobat usuli.

Ushbu usulning asosiy xususiyati tartibli raqobat, ustunlik uchun kurash yoki ehtimol yuqori yutuq sharoitida kuchlarni taqqoslashdir.

Bu usul jismoniy mashqlar ta'sirini kuchaytiradi va tananing maksimal funktsional imkoniyatlarini namoyon bo'lishiga yordam beradi. Raqobatbardosh usul axloqiy va irodaviy fazilatlarini tarbiyalashda katta ahamiyatga ega: qat'iyatlilik, tashabbuskorlik, qiyinchiliklarni yengish qobiliyati, o'zini tuta bilish, fidoyilik va boshqalar.

Jismoniy fazilatlar va qobiliyatlarni rivojlantirish usullari. Mashqning ta'siri tananing barcha tizimlariga ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy mashqlarni tanlash, ularning davomiyligi va intensivligi yuklamaning tabiati va darajasini belgilaydi va individual qobiliyatlarning rivojlanishiga olib keladi. Asosiy jismoniy fazilatlar orasida kuch, tezlik, chidamlilik, adaptivlik va muvofiqlashtirish qobiliyatlari mavjud. Mushak kuchini rivojlantirish uchun maksimal va takroriy harakatlar, dinamik va izometrik harakatlar, zarba, izokinetik va elektr stimulyatsiya usullari qo'llaniladi. Tezlik xususiyatlarini rivojlantirish uchun takroriy, raqobatbardosh va o'yin usullari qo'llaniladi. Chidamlilikni rivojlantirish uchun bir xil, takroriy, o'zgaruvchan, intervalli, raqobatbardosh va o'yin usullari ishlatiladi. Adaptivlikni rivojlantirish uchun faol va passiv mashqlar, statik va kombinatsiyalangan mashqlar, cho'zish kabi uslubiy usullar qo'llaniladi.

Muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirish uchun tananing alohida bo'g'inlari bilan harakatlarni muvofiqlashtirish, mushaklarning harakatlarini farqlash, fazoviy va vaqtinchalik parametrlarni boshqarish, shuningdek mushaklarning muvozanati, nozik vosita qobiliyatlari, harakatlarning ritmi kabi uslubiy usullar qo'llaniladi. Jismoniy mashqlarni tiklanishning dastlabki bosqichida individual yondashuvlar qo'llaniladi, bu esa o'qituvchining e'tiborini faqat bitta kishiga qaratishga imkon beradi. Bu usul bemorning jismoniy va ruhiy holatini tezda nazorat qilish imkonini yaratadi.

Passiv-faol harakatlar yordamida individual guruh mashg'ulotlari o'tkazish, insonlarning turli yoshdagi va funktsional holatdagi

muammolarini hisobga olib, ularni rehabilitatsiya jarayonida qo'llash juda samarali bo'lishi mumkin. Mashg'ulotlarning maqsadi har bir ishtirokchiga mos individual yondashuvni ta'minlashdir, bunda barcha uchun umumiy bo'lgan qismni o'tkazishdan so'ng, har bir ishtirokchiga alohida topshiriqlar beriladi. Shuningdek, guruhdagi odamlarning turli yoshdagi va turli darajadagi rehabilitatsiya ehtiyojlarini inobatga olib, mashg'ulotlar hamkorlik va muloqot qilish imkoniyatini yaratadi.

Kichik guruh mashg'ulotlari odatda odamlar bir xil funksional va motor holatga ega bo'lgan kishilardan iborat bo'lib, bu odatda insultdan keyingi davrda qo'llaniladi. Ular orqali o'zaro ta'sir, muloqot va umumiy maqsadlarni amalga oshirish uchun ko'plab imkoniyatlar yaratish mumkin. Aqliy va hissiy ta'sirlarni oshirish, darslar sifatini yaxshilash uchun individual yondashuvni taklif qilish, mashg'ulotning samaradorligini oshiradi.

Adaptiv fitnes mashg'ulotlari jismoniy tarbiyaning o'ziga xos shakli bo'lib, unda darslar ishtirokchilarning ehtiyojlariga moslashtirilgan tarzda o'tkaziladi. Har bir dars uch qismdan tashkil topadi: tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlar. Dars davomiyligi esa bemorning sog'ligi, yoshiga va jismoniy imkoniyatlariga qarab 20 dan 45 minutgacha o'zgarishi mumkin.

Tayyorgarlik qismida ishtirokchilarning e'tiborini jamlash, psixologik holatini tiklash va dastlabki tashkilotni amalga oshirishga e'tibor qaratiladi. Bu bosqichda oddiy harakatlar, masalan, «butun tanada yugurish», qo'shma gimnastika va nafas olish mashqlari qo'llaniladi. Shuningdek, yurak-qon tomir tizimini tayyorlash uchun mos mashqlar bajariladi.

Asosiy qismda organizmni funktsional tayyorlashga yo'naltirilgan mashqlar bajariladi. Bu yerda mushaklarning kuchi, harakatchanlik, muvozanat va harakatlarni muvofiqlashtirishni tiklash uchun maxsus mashqlar ishlatiladi.

O'tirish, turish, yengil yurish kabi mashqlar organizmni tiklashga yordam beradi. Asosiy qismning oxiriga kelib, jismoniy faoliyat kamayadi.

Yakuniy qismda esa faoliyat darajasi pasayadi. Bunda tana bo'g'inlarini cho'zish, sekin yurish, mushaklarni bo'shashtirish va past intensivlikdagi harakatlar bajariladi. Shuningdek, tinch musiqada ijodiy vazifalar, raqs harakatlari ham amalga oshiriladi.

Bugungi kunda jismoniy faoliyatning etishmasligi va to'yib ovqatlanmaslik ko'plab sog'liq muammolariga olib kelmoqda. Hayotning zamonaviy sharoitlari, texnologiyalarning rivojlanishi, kompyuterlar va telefonlarning keng tarqalishi odamlarning kam harakatlanishiga sabab bo'ldi. Natijada jismoniy faollikning kamayishi odamlar sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. JSST ma'lumotlariga ko'ra, sog'liqni saqlashda sharoitlar va turmush tarzi 50%, genetik faktorlar 20%, tashqi muhit 20%, sog'liqni saqlash esa 10% ta'sir qiladi. Fitness sohasining jadal rivojlanishi, klublarning ko'payishi, turli xil fitnes yo'nalishlarining paydo bo'lishi odamlarning jismoniy faolligini oshirishga yordam bermoqda. Bu yo'nalishlar, masalan, aerobika, qadam aerobikasi, Fitbol mashqlari kabi faoliyatlar, odamlarning sog'lig'ini yaxshilashga xizmat qiladi.

1.6. Fitness dasturlarining tasnifi

Guruh va individual mashg'ulotlar doirasida maxsus tashkil etilgan jismoniy faoliyat shaklida fitnes dasturlari sog'lomlashtirish va shakllangan yo'nalishlarga ega bo'lishi mumkin.

Bular, kasalliklarning rivojlanish xavfini kamaytirish, jismoniy holatning tegishli darajasiga erishish va uni saqlash, shuningdek, sport va jismoniy muammolarni hal qilish qobiliyatini rivojlantirishga yo'naltirilgan maqsadlarga erishishga imkon beradi. Fitnes dasturlari, odamlarning jismoniy holatini yaxshilash, tananing umumiy kuchini,

chidamliligini oshirish va sportdagi muvaffaqiyatni ta'minlash uchun yuqori darajada samarali bo'lishi mumkin.

Birinchi holda, fitnes dasturlari sog'lomlashtiruvchi fitnes maqsadlariga, ikkinchidan, sportga yo'naltirilgan yoki harakatga qaratilgan bo'ladi.

Fitness dasturlarining tasnifi quyidagi asoslar bo'yicha amalga oshiriladi:

1. Jismoniy faoliyatning bir turida (masalan, aerobika, sog'lomlashtirish, suzish va boshqalar).

2. Bir nechta jismoniy faoliyatning kombinatsiyasi (masalan, aerobika va bodibilding, aerobika va cho'zish, sog'lom suzish va yugurish).

3. Jismoniy faoliyatning bir yoki bir nechta turlari va sog'lom turmush tarzining turli omillari kombinatsiyasi (masalan, aerobika va chiniqish, bodibilding va massaj).

O'z navbatida, jismoniy faoliyatning bir turiga asoslangan fitnes dasturlarini quyidagilarga bo'lish mumkin:

- Aerobik yo'nalishdagi jismoniy faoliyat turlari (yugurish, velosiped, suzish).

- Gimnastikaning sog'lomlashtirish turlari (yengil mashqlar, yoga, pilates).

- Kuch yo'nalishidagi motor faoliyatining turlari (bodibilding, crossfit, body sculpt).

- Suvdagi motor faoliyatining turlari (suv aerobikasi, suzish).

- Jismoniy faoliyatning rekreatsion turlari (yurish, sayr, raqs).

- Psixo-emotsional tartibga solish vositalari (meditatsiya, yoga).

Shuningdek, aholi guruhlari uchun turli xil fitnes dasturlari ajratiladi, jumladan:

- Bolalar uchun

- Qariyalar

- Tug‘ruqdan oldin va tug‘ruqdan keyingi davrda ayollar
- Kasallik xavfi yuqori bo‘lgan yoki kasallikka chalingan shaxslar

- Tana vaznini tuzatish dasturlari

Fitnes dasturlarining bunday xilma-xilligi aholining turli jismoniy tarbiya, sport va sog‘lomashtirish manfaatlarini qondirishga qaratilgan.

Fitnes yo‘nalishlari va mashqlar

Kuch mashqlari:

1. *Body sculpt / super sculpt (55 daqiqa)* - Bu trening barcha tayyorgarlik darajalari uchun mos bo‘lib, mushaklarning tonusini oshirishga, kuchni va chidamlilikni rivojlantirishga, shuningdek barcha mushak guruhlarini ishlashga qaratilgan. Mashqlarni tana vazni yoki qo‘shimcha uskunalar bilan bajarish mumkin. Ushbu mashqlar uchun uskunalar variantlari: qadam platformasi, bodibilding uskunalari, amortizatorlar, gimnastika matolari.

2. *Upper body (55 daqiqa)* kuch mashqlari, barcha tayyorgarlik darajalari uchun. Trening mushaklarning korsetini kuchaytirishga, mushaklarning tonusini oshirishga, kuchga, chidamliligini rivojlantirishga qaratilgan. Bel, yelka-kamar, qo‘llar va qorin bo‘shlig‘i mushaklarini ishlashga qaratilgan. Uskunalar variantlari: qadam platformasi, bodibilding, amortizatorlar, gimnastika mati.

3. *Lower Body (55 minut.)* Bu mashg‘ulotlar barcha tayyorgarlik darajalari uchun mo‘ljallangan bo‘lib, asosan oyoq mushaklarini va qorin bo‘shlig‘ini ishlashga qaratilgan. Mashqlar mushaklarning korsetini mustahkamlash, mushaklarning tonusini oshirish va kuchga chidamliligini rivojlantirishga yo‘naltirilgan. Ushbu mashg‘ulotlar oyoq mushaklari, bel va pastki tananing boshqa qismlarini kuchaytirishga yordam beradi.

Uskunalar variantlari: Qadam platformasi, Bodibilding uskunalari, Amortizatorlar, Gimnastika matolari

4. *Bums (30 minut)* Bu mashg'ulotlar barcha tayyorgarlik darajalari uchun mo'ljallangan bo'lib, dumg'aza mushaklarini mustahkamlashga qaratilgan. Mashqlar, asosan, dumg'aza va pastki tananing boshqa qismlarini tonusini oshirish, kuchni va chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi. Ushbu trening, ayniqsa, dumg'aza mushaklarini shakllantirishni xohlaydiganlar uchun foydalidir.

Uskunalar variantlari: Qadam platformasi, Bodibilding uskunalari, Disklar, Amortizatorlar, Gimnastika matolari

5. *ABC (30 minut)* Bu kuch-quvvat mashg'ulotlari barcha tayyorgarlik darajalari uchun mo'ljallangan bo'lib, asosan qorin bo'shlig'i mushaklariga qaratilgan. Mashqlar mushaklarning kuchini oshirish, tonusini kuchaytirish va kuchga chidamliligini rivojlantirishga yo'naltirilgan. Ular o'z vazni va og'irlik yordamida bajariladi, bu esa mushaklar va umumiy jismoniy holatni yaxshilashga yordam beradi. Uskunalar variantlari: Qadam platformasi, Fitness elastiklari, Gimnastika matolari

6. *Pump (55min)* yuqori darajadagi tayyorgarlik uchun kuch mashqlari. Trening mushaklarning korsetini kuchaytirishga, mushaklarning tonusini oshirishga, kuchga, chidamliligini rivojlantirishga qaratilgan. Asosiy mushak guruhlarini ishlab chiqish: oyoq, bel, yelka-kamar, qo'llar va qorin bo'shlig'i mushaklari. Maxsus yig'iladigan novda (pump/kichkina shtanga) yordamida kuchga yo'naltirilgan mashqlar to'plami uskunalar variantlari: qadam platformasi, yig'iladigan novda, erkin vazn (disklar), gimnastika mat.

7. *Birlashtirilgan formatlar mavjud, masalan : bums + abc, bums + flex, abc + flex*

Aerobik mashg'ulotlar (yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini mustahkamlashga qaratilgan).

8. *Klassik aerobika (55 daqiqa)* ushbu bu mashqlar musiqa ostida maxsus aerob harakatlardan iborat hamda turli xil kombinatsiyalarda birlashtirilgan aerobika bosqichlaridan iborat. Yurak-qon tomir va

nafas olish tizimlarini takomillashtirish. Endi u asta-sekin unutilib bormoqda. Siz kamdan-kam hollarda fitness klublarida topasiz, faqat ba'zi master-klasslarda va anjumanlarda uni ko'rishingiz mumkin .

9. *Qadam aerobikasi* (55 min) xuddi shu narsa, faqat qadam platformasida. 3 darajani ajrating: step1 (oddiy); step2 (murakkab); step3 (juda murakkab) fitnes klublarida birinchi ikkitasi eng ko'p uchraydi.

10. *Step-interval / total condition* (55min) qadam platformasida intensiv aerobik harakatlar bilan trenajyor bilan bajariladigan kuch-quvvat mashqlari to'plami. Nafas olish tizimini mustahkamlashga, mushak-skelet tizimini mustahkamlashga, muvofiqlashtirish, umumiy va kuchga chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan. Tana vazniga ega aerobik birlik va og'irlik bilan quvvat bloki (gantellar, bodibilding, qarshilik bintlari).

11. *Cycle /spinning* (45min) yuqori intensive chidamlilikni oshirishga qaratilgan; barcha mushaklarni ishlab chiqish, natijada ular yanada elastik va bo'rtirma bo'ladi; kardio jarrohlikning tabiiyligi; yugurishdan farqli o'laroq, umurtqa pog'onasidagi kichik yuklamalar; yuklamani sozlashning moslashuvchanligi; shuningdek, u intervalli mashg'ulotdir. Siz unga quvvat bloklarini ham qo'shishingiz mumkin (lekin uni haddan tashqari oshirmang).

12. *Zumba* (55min) raqsli fitness-lotin Amerikasi va dunyo ritmlariga asoslangan dastur.

13. *Tae-bo* (55min) barcha tayyorgarlik darajalari uchun mashq qilish va yuqori intensivlik tushuniladi. Bu yurak-qon tomiri hamda nafas olish tizimlarini yaxshilashga qaratilgan bo'lib, barcha jismoniy fazilatlarini jumladan chidamlilik, tezlik, muvofiqlashtirish , kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan. Shuningdek, ushbu mashg'ulotga kuch bloklari ham qo'shiladi. Og'irlik bilan quvvat bloklari: bodibilding, gimnastika matosi, qarshilik tasmasi.

Funktsional trening jismoniy faollikni oddiy va qulay tarzda bajarishga imkon beruvchi mashg'ulotlar turidir. Ushbu mashqlar tana vazni bilan yoki og'irliklar yordamida amalga oshiriladi va ko'p hollarda simulyatorlar yoki maxsus jihozlarni talab qilmaydi. Bu treninglar ko'chada, uyda yoki mashg'ulot zalida bajarilishi mumkin.

***Tana vazni bilan mashqlar:** Bu turdagi treninglar yangi boshlovchilar uchun yoki jarohatlardan keyin tiklanish davrida foydalidir. Mashqlar asosan tana vazni yordamida bajariladi va simulyatorlar yoki maxsus jihozlarni talab qilmaydi. Bular oson va samarali, shu bilan birga jarohatlardan keyingi davrda mushaklarni tiklashga yordam beradi.

* *total body workout* (dinamik-statik yoki statik-dinamik mashqlar) ham tana vazni, ham og'irlik bilan bajariladi. Bu biz 2 daqiqada 15 ta mashq qilish (asosiy mashqdan 30 soniyagacha)

* *Cross Fit*-bu o'z murabbiylari, musobaqalari, g'oliblari bilan mustaqil sport turiga aylangan funktsional mashg'ulot turi. Trening tamoyili juda oddiy-minimal vaqt ichida iloji boricha ko'proq narsani qilish.

* aylana mashqlari og'irlik bilan ham, og'irliksiz ham «aylana bo'ylab» mashqlarni bajarishi sababli o'z nomini oldi.

* intervalli mashg'ulotlar ma'lum bir vaqt oralig'ida yuqori tezlikda turli xil mashqlarni (kuch va aerobik) bajarishdan iborat.

Mind and body

1.pilates (55daqiqa)

Jozef Pilates tomonidan ishlab chiqilgan jismoniy mashqlar tizimi. Ish ong va tana nazorati ostida amalga oshiriladi.

2. *Stretching/ flex* (30 min / 55 min) asosiy mushak guruhlarini bo'shatish va cho'zishga qaratilgan mashq

Aerobika va qadam aerobikasi

Aerobika, soʻzning keng maʼnosida, oʻrtacha intensivlikdagi tsiklik yuklamaning bir turi boʻlib, u sizga keyingi yurak urish tezligiga yetarlicha uzoq vaqt erishish va saqlashga imkon beradi.

Sogʻlomlashtirish aerobikasi-bu yuklama bilan ommaviy jismoniy tarbiya yoʻnalishlaridan biri.

Sogʻlomlashtirish aerobikasining oʻziga xos xususiyati darsning aerobik qismining mavjudligi boʻlib, uning davomida kardioraspiratuvar tizimning ishlashi maʼlum darajada saqlanadi. 70-yillarda aerobikaning asosiy maqsadi vazn yoʻqotish edi. 80-yillarning boshlarida Jeyn fonda populyatsiyasi boʻlgan workout tizimi keng tarqaldi. Keyin boshqa tizimlar(Step) paydo boʻldi.

Sogʻlomlashtirish aerobikasi bir necha yoʻnalishlarga boʻlinadi:

1. Mashgʻulotning maqsadi boʻyicha (rivojlanish, qoʻllab-quvvatlash, dam olish, reabilitatsiya)

2. Jismoniy tarbiya va sport vastalaridan samarali foydalanish (asosiy, murakkab, raqs, jang sanʼatlari elementlari, yoga elementlari va boshqalar).

3. Oʻtkaziladigan joyda (sport zalida, havoda, suvda)

4. Miqdoriy tarkibi boʻyicha (guruh, individual va shaxsiy)

5. Funktsional yoʻnalishda (aerob, anaerob, kuch, aralash)

6. Yuk darajasiga koʻra (past, oʻrta, yuqori)

7. Te xnik jih ozlar bo 'yi cha (og'i rli ksiz, og'irliksiz)

Klassik aerobika – bu musiqa bilan uygʻunlashtirilgan, maxsus aerobik harakatlar bajariladigan mashgʻulotdir.

Step-aerobika – musiqa ostida amalga oshiriladigan aerobik harakatlar, ularning bajarilishi Step-platformasida turli kombinatsiyalar orqali amalga oshiriladi. Amaliy aerobika esa boshqa sport turlari sportchilarining tayyorgarligida, ishlab chiqarish gimnastikasi, jismoniy mashqlar terapiyasi hamda turli dam olish tadbirlarida

qo'shimcha yordamchi vosita sifatida keng qo'llaniladi. Klassik aerobikaning asosiy fiziologik yo'nalishi chidamlilikni rivojlantirish, kardiorespiratuar tizimning funktsional imkoniyatlarini oshirishdir.

Aerobika mashg'ulotlari paytida o'pkaning ventilyatsiyasi kuchayadi, harakat paytida to'g'ri nafas olish qobiliyati asta-sekin rivojlanadi. Jismoniy mashqlar, jismoniy mashqlar paytida o'pkaning ventilyatsiyasi harakatlar turiga, ularning intensivligiga qarab ko'p marta ko'payadi. O'pka shamollatishining ko'payishi bilan tana to'qimalari kislorod bilan yaxshi ta'minlanadi, ularda oksidlanish-qaytarilish jarayonlari samaraliroq bo'ladi. Mushaklar faoliyati bilan kislorodga bo'lgan ehtiyoj ortadi, o'pkaning kislorod bilan to'yinganligi oshadi.

Aerobika bilan shug'ullanish yurak va qon tomir tizimi kasalliklari xavfini pasaytiradi. Aerobik mashqlarni muntazam bajaradigan kishining yuragi samarali va izchil ishlaydi, bu esa tana a'zolari va to'qimalarini kislorod bilan to'g'ri ta'minlashga yordam beradi. Uning yurak mushaklarining qisqarish kuchi harakatsiz turmush tarzini olib boradigan odamlarga qaraganda ancha katta, yurak tomirlari rivojlangan va natijada yurak mushaklari yaxshi oziqlanadi.[4]

O'quv jarayonining mushak massasiga ta'siri muhim ahamiyatga ega. O'rta yuklamalar bilan mushak apparati kuchayadi, uning qon ta'minoti yaxshilanadi. Jismoniy mashqlar paytida tananing barcha mushaklari faollashganligi sababli, ko'p miqdordagi kapillyarlar ochiladi, ularning kesimi oshadi va qon oqimi tezlashadi. Aerobika suyak tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, chunki suyak to'qimasi doimiy yangilanadi. Muntazam jismoniy mashqlar suyak zichligini oshirishga yordam beradi.

Ayniqsa, bo'g'imlarning rivojlanishi ularning harakatchanligini yaxshilaydi, turli mashqlar esa epchillik va harakatlarni muvofiqlashtirishni rivojlantiradi. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanadigan odamda tananing barcha metabolik jarayonlari, shu

jumladan gormonal jarayonlar tezlashadi. Faol aerobika mashg'ulotlari endokrin tizimning ishonchli ishlashining kalitidir, bu esa ruh va tananing kuchliligi va sog'lig'ini anglatadi.

Oddiy texnik mashqlarni murakkablashtirish uchun turli xil texnikalar qo'llanilishi mumkin:

- Harakat tezligining o'zgarishi (avval har bir harakat ikki marta bajariladi, so'ngra har bir harakat uchun alohida bajariladi);
 - Harakat ritmining o'zgarishi (masalan, yurish variantlari: «1» - o'ng qadam, «2» - chap qadam, «3-4» - o'ng qadam);
 - Ilgari o'rganilgan kombinatsiyalarga yangi harakatlar qo'shish (masalan, tizzani oldinga ko'tarish bilan tugatish uchun yon tomonga o'tish);
 - Harakat texnikasini o'zgartirish (masalan, tizzani ko'tarish bilan sakrashni birlashtirish);
 - Harakat yo'nalishini o'zgartirish (tananing bir qismi yoki kosmosdagi harakat);
 - Harakat amplitudasining o'zgarishi.
- Xoreografiyani o'rganishning asosiy usullari:
- Chiziqli progressiya;
 - Qo'shish usuli.
 - Bo'linish usuli
 - Modifikatsiya usuli
- O'rganish texnikasi bo'yicha tavsiyalar:
- oddiydan murakkabgacha
 - Harakatsizlikni hisobga olgan holda harakat o'tishining mantiqiyli-gi-tananing oldingi harakatni saqlab qolish istagi.
 - Talabalar oddiy variantni o'rganganligiga ishonch hosil qilib, o'zgartirish va almashtirishni amalga oshiring.
 - O'ng va chap tomonlarni muvozanatlash (simmetriya talab qilinmaydi)
 - Aniq, amplituda harakatlarni bajaring

- Agar siz talabalaringizni kam baholaganingizni his qilsangiz, xoreografiyaga burilishlar, sakrashlar, yo'nalishni o'zgartirish qo'shishingiz, qiyinchilik darajasini oshirish uchun alohida qismlarni qo'shimcha ravishda ajratishingiz va aralashtirishingiz mumkin.

Aerobikaning zarari

- Haddan tashqari mashq qilish tanangizga zarar yetkazishi mumkin. Unga mos keladigan alomatlar, bu, birinchi navbatda, qadam aerobikasi uchun krossovkalarga qattiq e'tibor berish lozim ya'ni qalin, zarbani yaxshi yutadigan taglikka ega bo'lishi kerak. Jismoniy mashqlar, uyqusizlik, ishtahani yo'qotish, kayfiyatning umumiy pasayishi va hatto depressiya. Haddan tashqari stress tananing barcha tizimlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Immunitet pasayadi, umumiy charchoq kuchayadi va shamollash holatlari paydo bo'ladi. Buning oldini olish uchun mashg'ulotlar orasida tanaffus qilish, uzoq vaqt davomida yoki har kuni mashq qilmaslik tavsiya etiladi.

- Mashg'ulotlar paytida jarohatlar. Dislokatsiyalar, cho'zilishlar va ko'karishlar – xavfsizlik choralariga rioya qilmaslik oqibatlari. Har bir harakatingizni boshqaring, to'liq oyog'ingizni qadam qo'ying (na oyoq barmog'i, na tovon platformaning chetiga osilmasligi kerak), murabbiyning harakatlarini diqqat bilan kuzatib boring. Agar biror narsa ishlamasa yoki bu juda qiyin bo'lsa, bir qadam tashlang. Qo'shimchalardagi og'riq, xususan, oyoq bo'g'imlarida, umurtqa pog'onasida. Qadam aerobikasi bilan shug'ullanadigan poyabzal turiga e'tibor bering. Ushbu poyafzallarni zudlik bilan qalin (bu majburiy), zarbani yaxshi yutadigan taglik bilan krossovkalarga almashtiring. Aks holda, sog'liq o'rni siz juda yoqimsiz qo'shma kasalliklarga duch kelishingiz mumkin. Mashg'ulotlar paytida platforma ustidagi oyoq zarbalari juda baquvvat va agar to'g'ri «yumshatish» bo'lmasa, zarba kuchi sizning oyoqlaringiz, tizzalaringiz va umurtqa pog'onangizga tushadi. Mashg'ulotlar paytida tizzalar har doim biroz egilgan bo'lishi kerak. To'g'ri oyoqlarda sakrash mumkin emas. Shuningdek, Step

aerobika kontrendikatsiyaga ega. Bularga birinchi navbatda bo'g'imlarning shikastlanishi kiradi. Jarohatlardan tiklanish uchun Step aerobikasi yaxshi, ammo agar jarohatingiz hali tuzalmagan bo'lsa, unda siz darslardan voz kechishingiz kerak.

- Bo'g'im yoki umurtqa pog'onasi kasalliklarida aerobika ham foydadan ko'ra ko'proq zarar keltiradi. Step aerobikasi yurak-qon tomir tizimi kasalliklari bo'lgan odamlarda kontrendikedir (mashg'ulotlar paytida yurakka yuk juda katta).

- Agar sizda aritmiya yoki angina bo'lsa, fitnesning yumshoq sohalariga, masalan, pilatesga ustunlik berish yaxshidir.

- Step aerobikasi buyrak yetishmovchiligi bo'lgan odamlarda qarshi ko'rsatmalar bo'lishi mumkin. Chunki u (Step aerobikasi) tanadagi oqsil almashinuvini rag'batlantiradi.

Jigar kasalliklari uchun juda kuchli jismoniy faoliyatdan ehtiyot bo'ling.

Fitbol aerobikasi (ingl. «fit» - sog'lomlashtirish» ball – to'p) - bu fitbolning tibbiy to'pi bo'yicha mashqlar to'plami.

Fitbol mashg'ulotlarining mashhurligi tobora ortib bormoqda va bu ajablanarli emas: mashq qilish texnikasi oddiy va tanaga ijobiy ta'sir juda katta. Aerobikaning ushbu yo'nalishi o'tgan asrning o'rtalarida Shveysariyada boshlangan. Dastlab, to'p mashqlari fizioterapevt Syuzan Kleinfogelbax tashabbusi bilan miya yarim pallasi bilan og'riqlar uchun ishlatilgan.

Bunday murakkab tashxis qo'yilgan bemorlarni tiklashning ushbu usuli samarali ekanligini isbotladi va vaqt o'tishi bilan tibbiyot to'pidan foydalanish doirasi ancha kengaydi. Bugungi kunda tibbiyot to'pi, shu jumladan mushak-skelet tizimining shikastlanishidan keyin tiklanish davrida, shuningdek qo'shma kasalliklardan aziyat chekadigan odamlar uchun ishlatiladi.

Fitbol aerobikasi va boshqalar o'rtasidagi farqning asosiy jihati, albatta, snaryad-katta, yengil va elastik to'p. Fitbol koptoklarini ishlab

chiqarish uchun material - bu 300 kg gacha bo'lgan yuklamalarga bardosh beradigan maxsus og'ir material bo'lishi kerak. Agar to'pning qobig'i unga o'tirgan odam bilan shikastlangan bo'lsa, Fitbol koptok parchalanmaydi, lekin asta-sekin uchib ketadi. Shuning uchun shikastlanish ehtimoli butunlay chiqarib tashlanadi.

Fitbollarning o'lchamlari 50 dan 85 sm gacha o'zgarib turadi, ma'lum bir o'lcham talaba uchun alohida tanlanadi. Buning uchun u to'pga o'tirishi kerak. Shu bilan birga, son va tizza o'rtasidagi burchak to'g'ri tomonga yaqinlashishi kerak. Bolalar uchun diametri 35-45 sm, kattalar uchun 55-65 sm bo'lgan to'p mos keladi. to'pning elastikligi uning havo bilan qanchalik to'lganiga bog'liq. U qanchalik ko'p pompalansa, uni mashq qilish shunchalik qiyin bo'ladi. Shuning uchun, yangi boshlanuvchilar tushirilgan snaryadda mashq qilishlari kerak - uni boshqarish osonroq.

Fitbol aerobikasida qo'llaniladigan mashqlar juda farq qiladi:

Kuch-mushaklarni kuchaytirish uchun.

Dinamik - muvozanat va chidamlilikni yaxshilash, mushaklarni cho'zish va bo'shashtirish uchun.

Fitbol aerobikasi guruh mashg'ulotlarini o'z ichiga oladi, ammo siz uyda maxsus video ko'rsatmalar yordamida mashq qilishingiz mumkin.

Fitbolning shakli, elastikligi va hatto rangi inson tanasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Sferik shakli harakatlarning amplitudasini oshiradi, bu esa mushaklarga cho'ziluvchan ta'sirni taqdim etadi.

To'pning tebranishlari to'qimalarni tiklash jarayonlarini faollashtiradi, mushaklarning qisqarish qobiliyatini oshiradi, ichak peristaltikasini yaxshilaydi, oshqozon va jigar faoliyatini normallashtiradi va vestibulyar apparatni mashq qiladi. To'pdagi tebranishlar asab tizimini tinchlantiradi va sakrashlar, aksincha, hayajonli ta'sirga ega.

Fitbollarning turli xil ranglari insonning psixo-emotsional holatiga ma'lum ta'sir ko'rsatadi. Shunday qilib, qizil va to'q sariq ranglar xotirani yaxshilash, kuch bag'ishlash, ish faoliyatini oshirish, ko'rishni normallashtirish va uyqusizlikdan xalos bo'lishga yordam beradi. Moviy va binafsha ranglar asab tizimiga tinchlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi, yurak urishi, qon bosimi va nafas olish tezligini pasaytirishga yordam beradi. Sariq va yashil ranglar esa tananing umumiy chidamliligini oshiradi. Snaryadda kontrendikatsiyalar yo'q. U bilan keksalar, bolalar, homilador ayollar, ortiqcha vaznli odamlar shug'ullanishi mumkin.

Fitbol aerobikasi ko'plab mushak guruhlarini jalb qiladi, ularning chidamliligi va moslashuvchanligini oshiradi, qon tomirlarini mustahkamlaydi, yurak, nafas olish tizimi va vestibulyar apparatlarni mashq qildiradi. Shu bilan birga, oyoqlarga ozgina yuklama tushadi, shuning uchun Fitbol mashqlari semirish, varikoz tomirlari, artroz va osteoxondroz bilan og'riqanlarga, shuningdek, bola tug'ish davrida ayollarga tavsiya etiladi.[3]

O'zini-o'zi nazorat va muhokama qilish uchun savollar

1. Adaptiv fitnesni tashkil etish usullari va shakllari?
2. Fitnesning rivojlanish tarixi haqida qisqacha ma'lumot bering
3. "Adaptiv fitness" tushunchasining asoslanishini yoritib bering
4. Adaptiv fitnes tamoyillari?
5. Adaptiv fitnesning asosiy vositalari haqida fikringizni bayon eting
6. Fitnes dasturlarini sanab o'ting

II BOB. NOGIRONLAR UCHUN FITNES MASHG'ULOTLARI VA SOG'LOM TURMUSH TARZI QOIDALARI. TURLI NOGIRONLIGI BO'LGAN ODAMLAR UCHUN FITNES.

Fitness o'zining aholi qatlamlarining turli manfaatlariga mos ravishda sog'liqni mustahkamlash va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish maqsadida yuqori samaradorlikka ega hissiy tizim sifatida namoyon bo'ladi. Fitness so'zi ingliz tilidan «formada bo'lish» ma'nosini anglatadi va mushak kuchi, chidamlilik, egiluvchanlik hamda yog' va mushak-skelet tizimi nisbati kabi elementlarni o'z ichiga oladi.

Sog'lom turmush tarzi madaniyatning eng muhim qismi bo'lib, kelajakdagi mutaxassisning sog'lig'ini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. U talabalarni o'quv, mehnat, ijtimoiy va boshqa faoliyatlarida jismoniy va ma'naviy faollikni oshirishga yordam beradi, shuningdek, shaxsning ijtimoiy va kasbiy funksiyalarini to'liq bajarishga hissa qo'shadi. Sog'lom turmush tarzining ijtimoiy ko'rsatkichlari talabalarining kundalik faoliyatida jismoniy va ma'naviy ehtiyojlarni qondirishga qaratilgan shakllar va usullar bo'lib, bu yotoqxonalarda sog'lom me'yorlarni shakllantirishga yordam beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, talabalarining turmush tarzi, shu jumladan tartiblilik, uyushqoqlik va intizom o'quv faoliyatining muvaffaqiyatiga muhim ta'sir ko'rsatadi.

Oliy o'quv yurtlari sharoitida jismoniy tarbiya va sport tadbirlari, ishtirokchilarning jinsi, yoshi, sog'lig'i holati va jismoniy tayyorgarligi darajasiga qarab turli yo'nalishlarda tashkiliy shakllarda amalga oshiriladi. Gigiyena yo'nalishi jismoniy tarbiya vositalarini samaradorlikni tiklash va salomatlikni mustahkamlash uchun qo'llaydi, masalan, ertalabgi gimnastika, chiniqish protseduralari, to'g'ri ish rejimi, dam olish va ovqatlanish, sog'lomlashtirish yurishlari, yugurish, sport o'yinlari, suzish va boshqa jismoniy mashqlar.

Dam olish kunlari va ta'til paytida jismoniy tarbiya va sport tadbirlari yordamida sog'likni tiklash va mustahkamlashga erishiladi. Talabalar turar joylari va sog'lomlashtirish lagerlarida sayohatlar, ekskursiyalar va sport tadbirlari tashkil etish orqali bu yo'nalishlar amalga oshiriladi.

2.1. Fitnes o'quv amaliyoti paytida

Umumiy tayyorgarlik yo'nalishi, MMT kompleksining talablari va me'yorlariga asoslanib, jismoniy tayyorgarlikni ta'minlashni davom ettiradi va uning saqlanishini ko'zda tutadi. MMT (Mehnat va mudofaaga tayyor) kompleksining dasturi aholini sog'lomlashtirishga, jismoniy tarbiyani rivojlantirishga va millatni yaxshilashga qaratilgan to'liq dasturiy va me'yoriy asoslarga ega. Bu yo'nalishda tayyorgarlik vositalari – ertalabki gimnastika, yengil atletika, suzish, chang'i sporti, turizm va o'yinlar kabi mashqlar kiradi. Ushbu mashg'ulotlar muntazam ravishda o'tkazilib, MMT guruhleri va maxsus bo'limlar tashkil etiladi, shuningdek, sport musobaqalari ham uyushtiriladi.

Sport yo'nalishidagi tayyorgarlik sportni takomillashtirishni maqsad qiladi va o'quv guruhleri, sport klubining seksiyalarida yoki yakka tartibda olib boriladigan tizimli mashg'ulotlarni o'z ichiga oladi. Kasbiy va amaliy yo'nalishda esa jismoniy tarbiya va sport vositalari orqali olingan kasbga tayyorlash jarayoni amalga oshiriladi. Davolash yo'nalishida esa sog'liqni tiklash, kasallik yoki shikastlanish natijasida kamaygan funksiyalarni tiklash uchun jismoniy mashqlar, chiniqtiruvchi omillar va gigiyena choralaridan foydalaniladi.

Ommaviy jismoniy tarbiya universitet jamoasining hayotida sog'lomlashtirish va ta'lim vazifalarini bajaradi. U talaba yoshlarning sog'lig'ini himoya qilish, mustahkamlash va jismoniy harakatsizlikka qarshi kurashish uchun samarali vosita sifatida ishlatiladi. Shuningdek, sog'lom turmush tarzini tashkil etishga bo'lgan tabiiy ehtiyojni

tarbiyalash maqsadida, jismoniy mashqlar muntazam ravishda bajarilib, bu ehtiyoj odamning ichki tayyorligiga asoslanadi. Talabalar bu jarayonda tibbiyot, biologiya, pedagogika, jismoniy tarbiya nazariyasi va metodologiyasi, ommaviy sog'lomlashtirish kabi bilimlarga ega bo'lishadi.

Zamonaviy fitness harakati jadal rivojlanmoqda va aerobika, streyching, pilates, yoga, kallanetika kabi yo'nalishlarni o'z ichiga oladi. Bu jismoniy mashqlar va sport turlari, talabalar orasida jismoniy faoliyatga barqaror ehtiyojni shakllantirish uchun muhim ahamiyatga ega bo'lmoqda. *Yoga*-qadimgi hind tilidan tarjima qilingan so'z bo'lib «birlashma, aloqa, birlik, uyg'unlik» degan ma'noni anglatadi. Yoga mashg'ulotlari tanangizni qanday boshqarishni o'rganishga, uni to'liq nazorat ostiga olishga yordam beradi. Hozirgi kunda ochiq havoda yoga bilan shug'ullanish juda zamonaviylashib bormoqda. [7].

Streyching -cho'zish. Turli mushak guruhlarining elastikligini oshirishga yordam beradigan pozalar majmuasini o'z ichiga oladi. Cho'zish mashqlarini to'g'ri bajarish uchun siz quyidagi talablarga rioya qilishingiz kerak: mashqni bajarishdan oldin, qaysi mushak guruhini cho'zishga yordam berishini bilishingiz kerak; mashqlarni bajarayotganda, siz yanada moslashuvchan o'rtoqning harakatini nusxalashga urinmasligingiz kerak, barcha harakatlar ma'lum chegaralarda, bo'g'imlarning harakatchanligining individual diapazonida bo'lishi kerak, avval siz «yengil cho'zish» dan foydalanishingiz kerak; haddan tashqari kengaytirilgan, egilgan, ajratilgan yoki kamaytirilgan holatda bo'g'imning holati qimirlamaydi, bo'g'imlar va mushaklarni faqat statik bosim tufayli cho'zmaydi, harakatsiz holatda bo'ladi. Ushbu turdagi gimnastika turli sport turlarida yordamchi vosita sifatida keng qo'llaniladi.

Sheyping - turli yoshdagi odamlarning sog'lig'ini mustahkamlash va jismoniy holatini yaxshilash uchun samarali vositadir. U aerobika va sport gimnastikasi mashqlarini birlashtiradi. Shakllantirish zamonaviy

elektron uskunalar yordamida jismoniy rivojlanish holati va funktsional tayyorgarlikni qat'iy tibbiy nazorat qilish bilan tavsiflanadi. Bugungi kunda u talabalar orasida keng tarqalgan.

Kallanetika-yogʻni yoʻqotishga qaratilgan eng samarali usuldir. Yoʻnalish yoga bilan bir oz bogʻliq boʻlgan statik mashqlarga qaratilgan. Barcha mushaklar ishtirok etadi, buning natijasida mushak korseti mustahkamlanadi.

Pilates -shuningdek, jarohatlardan, shu jumladan umurtqa jarohatlardan keyin tiklanish vositasi sifatida ishlaydi. Nafaqat katta mushaklar, balki maxsus oʻrganishni talab qiladigan kichik chuqur mushaklar ham ishtirok etadi. Ushbu yangi turlarning barchasi endi talabalar muhitida jadal rivojlanmoqda. Sport uchun kiyim-kechak sanoati faol rivojlanmoqda, fitnes mashgʻulotlari uchun turli xil mahsulotlar ishlab chiqarilmoqda. Fitness mashgʻulotlari ham toʻgʻri muvozanatli ovqatlanishni oʻz ichiga oladi.

Fitness murabbiylari, albatta, toʻgʻri ovqatlanish boʻyicha koʻrsatmalar berishadi, ularning barchasi turli universitetlar talabalarining sogʻligʻiga ijobiy taʼsir koʻrsatadi. Ular darsdan keyin fitness klublarda harakat qilishadi, bu yaxshi foydali odatga aylanadi [8]. Kurs talabalari oʻrtasida anʼanaviy jismoniy tarbiya va fitnes mashgʻulotlariga qanday aloqasi borligi toʻgʻrisida soʻrovnoma oʻtkazildi. Natijalar 1-jadvalda keltirilgan.

1-Jadval

Oliy oʻquv yurtlari talabalari tomonidan sport zallari va jismoniy tarbiya mashgʻulotlariga qatnashish.

№	Sizga jismoniy tarbiya mashgʻulotlari yoqadimi?	Fitnes zaliga borishga qanday qaraysiz?	Toʻgʻri ovqatlanish haqida eshitganmisiz?
1.	Ha	Men murabbiy bilan shugʻullanmoqchiman	Ha

№	Sizga jismoniy tarbiya mashg'ulotlari yoqadimi?	Fitnes zaliga borishga qanday qaraysiz?	To'g'ri ovqatlanish haqida eshitganmisiz?
2.	Yo'q	Sheyping darslari kabi	Ha, men o'z vaznimni kuzatishni o'rganmoqchiman
3.	Yo'q	Men mashg'ulotlarda qatnashaman	Ha
4.	Har doim ham emas	Men qadam aerobikasi bilan shug'ullanaman	Ha
5.	Ha	Yoga bilan shug'ullanish	Ha
6.	Unchalik emas	Men pilatesga boraman	Ha, men har doim vaznimni kuzataman
7.	Yo'q	Men fitness mashg'ulotlariga qatnashmoqchiman	Ha

7 kishidan intervyu oldik, ulardan 5 nafari an'anaviy jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini yoqtirmaydi. Talabalar fitnes zaliga borishga ijobiy munosabatda ekanliklarini bildirganlar. Bu natijalar, talabalarning noan'anaviy jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga, xususan, fitnes markazlariga tashrif buyurishga qiziqishlarini va o'z dietalarini kuzatishga bo'lgan istaklarini ko'rsatadi.

Ularning sog'liqni saqlashga bo'lgan ehtiyotkorligi, ayniqsa talabalik yillarida rivojlanishi kerak. Bu maqsadda, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining an'anaviy shakllari bilan birga, talabalarning jismoniy faolligini oshirish uchun noan'anaviy va zamonaviy moda usullari ham joriy etilishi zarur.

Shu tarzda, jismoniy tarbiya faolligini rivojlantirish, talabalar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish va ularning sog'lig'ini mustahkamlash mumkin bo'ladi. Noan'anaviy usullar, masalan, fitnes, pilates, yoga, kallanetika kabi faoliyatlar talabalar orasida katta qiziqish

uyg'otmoqda, bu esa ular uchun sog'lom turmush tarzini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi.

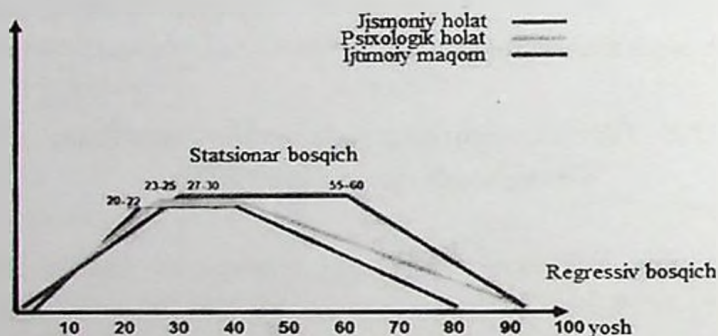
2.2. Bolalar, o'spirinlar va qariyalar bilan fitnes mashg'ulotlarining xususiyatlari

Insonning individual rivojlanishi uzluksiz va yagona jarayon sifatida hayot davomida amalga oshadi. Bu jarayon, ontogenez deb ataladi va insonning tug'ilishidan o'limgacha davom etadigan barcha o'zgarishlarni o'z ichiga oladi. Ontogenezda o'sish va rivojlanish bosqichlari, barqarorlashuv davri va involyutsiya bosqichlari mavjud. O'sish va rivojlanish bosqichi tug'ilishdan 20-30 yoshgacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi.

Bu davrda organizmning barcha tizimlari va organlari tez o'sadi, shuningdek, fiziologik va psixologik o'zgarishlar yuz beradi. Barqarorlashuv davri 20-30 yoshdan 40-50 yoshgacha davom etadi. Ushbu davrda organizmning funksiyalari o'zining eng yuqori darajasiga yetadi va individual rivojlanishning muhim qismlari – jismoniy, intellektual va ijtimoiy sohalardagi barqarorlik shakllanadi. Involutsiya bosqichi esa barcha tizimlar va organlarning tabiiy ravishda yomonlashishiga olib keladi.

Bu davrda organizmning yoshi ulg'aygan sari fiziologik o'zgarishlar, organlarning funktsiyalarining pasayishi, va ba'zi tizimlarning ishlashining sekinlashuvi kuzatiladi. Involutsiya jarayoni odamning biologik qarishiga, o'sish va rivojlanish jarayonining tugashiga olib keladi. (1-rasm).

Insonning hayot tsikliga qarab, jismoniy rivojlanish va fitnes mashg'ulotlarini tashkil etish muhim ahamiyatga ega. Yosh davriyligi nuqtai nazaridan, insonning rivojlanishi bir nechta bosqichlarga bo'linadi va har bir bosqichda organizmdagi o'zgarishlar va jismoniy mashqlarni tashkil etishning xususiyatlari mavjud.



Rasm: 1. Inson rivojlanish jarayoni

Yosh davrlari:

Yangi tug'ilgan chaqaloq (1-10 kun): Bu davrda jismoniy rivojlanish juda tez bo'ladi, ammo fitnes mashqlariga ehtiyoj yo'q.

Ko'krak yoshi (10 kun - 1 yil): Chaqaloqlar birinchi marta o'zlarini to'g'ri tutishga o'rganadilar va tana faolligi o'sadi.

Erta bolalik (1-3 yosh): Bu davrda motorik ko'nikmalar va motor faoliyatining rivojlanishi muhim.

Birinchi bolalik (4-7 yosh): O'yinlar va oddiy jismoniy mashqlar orqali mushaklar va skelet tizimi rivojlanadi.

Ikkinchi bolalik (8-12 yosh): Tana o'sish sur'ati yuqori bo'ladi, shu bilan birga jismoniy faoliyatni rivojlantirishga alohida e'tibor berilishi kerak.

O'smirlik (13-16 yosh o'g'il bolalar, 12-15 yosh qizlar): Bu davrda jinsiy yetuklik boshlanadi, shuning uchun fitnes mashg'ulotlari o'smirlarning fiziologik o'zgarishlariga mos ravishda tashkil etilishi zarur.

Yoshlik (17-21 yosh yigitlar, 16-20 yosh qizlar): Tana to'liq shakllanadi, fitnes mashg'ulotlari yanada murakkablashadi, kuchli va chidamli bo'lishni ta'minlash kerak.

Voyaga etgan yosh (21-60 erkaklar, 20-55 ayollar): Bu davrda organizmning barcha tizimlari barqarorlashadi. Fitnes mashg'ulotlari jismoniy va ruhiy sog'likni saqlashga yordam beradi.

Keksalik yoshi (60-75 erkaklar, 55-75 ayollar): Tana tizimlarining funksiyalari pasayadi, ammo muntazam jismoniy mashqlar yordamida sog'liqni saqlash va mustahkamlash mumkin.

Qarilik (75 va undan yuqori): Bu davrda mushaklarning kuchi va moslashuvchanligi pasayadi, shuning uchun jismoniy faoliyatni saqlash va ijtimoiy faollikni qo'llab-quvvatlash zarur.

Fitnes nuqtai nazaridan inson hayoti tsiklini uch davrga bo'lish:

Bolalik va o'smirlik (15-16 yoshgacha): Jismoniy rivojlanishning intensiv bosqichi, mashqlar organizmni shakllantirishga yo'naltirilgan bo'lishi kerak.

Voyaga etgan yoshi (15-16 yoshdan 55-60 yoshgacha): Tana barqaror va kuchli bo'ladi, lekin jismoniy mashqlar orqali faoliyatni saqlash va rivojlantirish muhimdir.

Keksa yosh (55-60 yoshdan oshgan): Organizmning funksiyalari pasayadi, lekin mos ravishda yengil va tekshirilgan mashqlarni amalga oshirish zarur.

Jismoniy rivojlanishning antropometrik ko'rsatkichlari: Tana rivojlanishi, shuningdek, irasiyat, atrof-muhit va turmush tarzining o'zaro ta'siri bilan shakllanadi. Fitnes mashg'ulotlari, to'g'ri ovqatlanish va turmush tarzining sog'lom shakllari ko'plab kasalliklarning oldini olishga yordam beradi.

Jismoniy rivojlanishning bu jarayonlarini hisobga olish, yosh davrlarining biologik va pasport yoshlarini taqqoslash muhimdir. Shuningdek, fitnes mashg'ulotlarini o'tkazishda yoshi va rivojlanish bosqichlariga moslashtirish zarur.

2.3. Bolalar va o'spirinlar bilan fitnes mashg'ulotlarini rejalashtirish va o'tkazish xususiyatlari

Bolalar va o'smirlik davri, avvalo, psixikaning o'ziga xos holati bilan ajralib turadi, bu esa bolalar va o'spirinlar bilan jismoniy mashqlarni o'rganish va tashkil etishga bo'lgan yondashuvning o'ziga xosligini belgilaydi. Shu sababli, fitnes murabbiyi maxsus pedagogik ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak, chunki kattalarga nisbatan ishlatiladigan usullar bolalarga samarasiz bo'ladi. Shuning uchun, ushbu yosh guruhidagi jismoniy mashqlarni alohida yo'nalish sifatida - bolalar fitnesiga ajratish zarur.

Psixologik xususiyatlardan tashqari, fitnes-trener bolalar va o'smirlarning fiziologik xususiyatlarini ham inobatga olishi kerak, chunki ularning rivojlanish dinamikasi balog'at davrida keskin o'zgaradi. Bu esa bolaning funksional ko'rsatkichlari umumiy qabul qilingan me'yorlarga mos kelmasligini anglatadi (o'smirlar gipertenziyasi, vazn etishmovchiligi, aritmiya va boshqalar).

Bolalar o'pkasida alveolyar sirt maydoni kattalarga qaraganda kamroq bo'lgani sababli, gaz almashinuvi funksiyasi kamroq samarali. Shu sababli, dam olish paytida ham, stress holatida ham kislorodga bo'lgan ehtiyojni ta'minlash uchun ular tez-tez nafas olishlari zarur (dam olishda 1 daqiqada 22 nafar nafas olishgacha). Vaqt o'tishi bilan, qon aylanish va nafas olish tizimidagi o'zgarishlar tufayli, aerobik imkoniyatlar oshadi va nisbatan 9-10 yoshda kattalar ko'rsatkichlariga mos keladi, bu mutaxassislar tomonidan bolalarni chidamlilikni rivojlantirishni talab qiladigan sport turlari uchun tanlashda hisobga olinadi.

Kuch imkoniyatlarini rivojlantirish nuqtai nazaridan, prepubertal davrda bolalarda kuch ko'rsatkichlarining o'sishi asosan vosita birliklarining faolligini oshirish va vosita ko'nikmalarini muvofiqlashtirish orqali bo'ladi.

Mushaklarning hajmi o'zgarmaydi, lekin funktsional imkoniyatlar rivojlanadi. Shu bilan birga, o'spirinlarda kattalik va kuchning oshishi, shu jumladan mushaklar hajmining oshishi, ular tomonidan qo'llaniladigan harakatlar, shuningdek asab tizimining adaptiv reaksiyalari natijasida yuzaga keladi.

Bolalar va o'spirinlar bilan mashg'ulotlar paytida, jismoniy mashqlar bajarilgandan so'ng, ularning tiklanishi kattalarga qaraganda tezroq bo'ladi degan taassurot paydo bo'ladi. Biroq, bu ularning funktsional imkoniyatlari bilan emas, balki kichik yuklamalardan foydalanish bilan bog'liq. Uzoq va kuchli yuklamalar bilan barqaror holatning davomiyligi kattalarga qaraganda qisqaroq, charchoq tezroq sodir bo'ladi va tiklanish sekinroq bo'ladi. Yuklamalarni bajarishga majburlash, ayniqsa balog'at yoshida, immunitetning buzilishiga va kasallikning kuchayishiga olib kelishi mumkin, bolalarda o'sish kechikishi mumkin va 11-16 yoshdagi qizlar hayz davrining shakllanishi va barqarorlashuvini buzishi mumkin. Shu sababli, bolalar va o'spirinlarning jismoniy mashqlari doimiy tibbiy nazorat bilan birga bo'lishi kerak, bu sizga yuklamaning yo'nalishi va hajmini muvofiqlashtirishga imkon beradi.

Ko'rib chiqilayotgan yosh guruhi bilan darslarni tashkil qilish va o'tkazishda quyidagi qoidalarni hisobga olish zarur:

Mashg'ulotlar umumiy salomatlikni mustahkamlash, kasalliklarning oldini olish, immunitetni oshirish va jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga ijobiy munosabatni shakllantirishga qaratilgan bo'lishi kerak;

Jismoniy mashqlar, suzish, yugurish, sakrash kabi hayotiy vosita ko'nikmalarini shakllantirishga yordam berishi zarur;

Mashqlar bolaning jismoniy tayyorgarligi darajasiga mos kelishi va unga ortiqcha yuklamalar bermasdan, yaxshi muhosaba qilinishi kerak;

Fitness dasturini ishlab chiqishda alohida jismoniy fazilatlarni (kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, epcillik va tezlik) rivojlantirishga emas, balki jarayonning pedagogik (o'quv) tomoniga va tananing uyg'un rivojlanishiga ko'proq e'tibor qaratilishi lozim.

Shuningdek, mushak to'qimalarining haddan tashqari ko'payishi yoki yog' tarkibiy qismining kamayishi haqida gapirilmasligi kerak.

Shaxsiy fitness murabbiyining bolani tarbiyalash va rivojlantirishda ota-onalar, shifokorlar, musiqa xodimlari, xoreograflar, sport murabbiylari, maktab jismoniy tarbiya o'qituvchilari va boshqalar bilan hamkorligi maqsadga muvofiqdir. Fitness o'qituvchisi dars dasturini individuallashtirishga qaratilgan professional harakati, masalan, skripka, fortepiano yoki boshqa mashg'ulotlarda musiqa bilan shug'ullanadigan bola uchun dastur ishlab chiqilayotganda, musiqa o'qituvchisiga murojaat qilish, metakarpal yoki yelka bo'g'imlaridagi harakatchanlikka ta'siri haqida ma'lumot olishni o'z ichiga olishi mumkin. Shuningdek, o'smirning jismoniy tarbiya bo'yicha maktab dasturining mazmuni va uning zaif tomonlarini aniqlash.

Bunday hamkorlik nafaqat fitnes murabbiyining malakasini namoyish etadi, balki ma'lum bir yosh davri uchun tegishli bo'lgan dastur individualizatsiyasini amalga oshirish imkonini beradi.

Hozirgi vaqtda ko'plab bolalar va o'smirlar turli xil kasalliklarga moyil – postural buzilishlardan yurak kasalliklarigacha. Shu bilan birga, sog'liq uchun cheklovlar mavjudligi professional sportga yoki maksimal va submaksimal intensivlik yuklamalariga qarshi ko'rsatma bo'lishi mumkin, ammo dam olishga to'sqinlik qilmaydi. Jismoniy terapiya va rehabilitatsiya bo'yicha shifokorlar bilan hamkorlikda jismoniy mashqlar terapiyaning samarali usuli bo'lishi mumkin, agar u bolaning sog'lig'i bilan bog'liq muammoni to'liq hal qilmasa ham, kasallikning rivojlanishini sezilarli darajada sekinlashtirishi va bolaning tengdoshlar orasida emas, balki jamiyatning to'laqonli a'zosi kabi his qilishiga yordam beradi.

2.4. Keksalar bilan fitnes mashg'ulotlari rejalashtirish va o'tkazish xususiyatlari

Insonning qarishi tabiiy va biologik jarayon bo'lib, u tananing barcha tizimlariga ta'sir ko'rsatadi. Bu jarayon odamning jismoniy stressga va turli ta'sirlarga, jumladan, jismoniy yuklamalarga moslashish qobiliyatining pasayishiga olib keladi. 55-60 yoshdan o'tgan odamlar keksalikka kiradi, chunki bu yoshda, ko'pincha, ayollarda menopauza, erkaklarda esa andropoz davri tugaydi.

Gormonlar o'zgarishi va shu bilan birga, tanada turli patologiyalar, masalan, ateroskleroz, tomirlarning elastikligini yo'qotishi kabi jarayonlar rivojlanadi. Tomirlarning elastikligi pasayishi natijasida qon bosimi ko'tariladi va yurakning ishlash imkoniyatlari susayadi. Bu jarayon o'pka va nafas olish tizimi faoliyatining pasayishiga olib keladi, bronxial strukturadagi o'zgarishlar va o'pkaning hajmi kamayishi nafas olish tizimi imkoniyatlarini cheklaydi. Shuningdek, nerv tizimi faoliyati susayib, charchoq, e'tiborsizlik, xotira pasayishi va asabiylik yuzaga keladi, bu esa uyqusizlik va qiziqish doirasining torayishiga sabab bo'ladi.

Ko'rish, eshitish, hid sezish va teri sezgirligi ham yomonlashadi, reproduktiv tizim faolligi pasayadi va endokrin tizimning ishlashi salbiy ta'sir ko'rsatadi. Natijada, umumiy metabolizm pasayadi, immunitet sustlashadi va turli metabolik kasalliklar rivojlanishi mumkin.

Biroq, bunday biologik qarish jarayonlarini to'xtatib bo'lmasa-da, jismoniy faoliyat ularning salbiy ta'sirini sezilarli darajada kamaytiradi. Masalan, aerobik mashg'ulotlar keksa odamlarning aerobik qobiliyatini oshiradi va uzoq masofalar bosib o'tishga imkon yaratadi. Shuningdek, kuch mashg'ulotlari suyaklar va skelet mushaklarini mustahkamlaydi, bu esa osteoporozi oldini olishga yordam beradi.

Ko'p hollarda, bu mashg'ulotlar nafaqat umumiy kuch imkoniyatlarini, balki metabolizmni ham yaxshilaydi.

Ammo, keksa odamlar uchun mashg'ulotlarni boshlashdan oldin tibbiy ko'rikdan o'tish muhimdir. Bu, nafaqat dasturga kirish uchun, balki shaxsning biologik holatini tahlil qilish va mashg'ulotlarni to'g'ri belgilash uchun zarurdir. 75 yoshdagi odamlar 50-65 yoshli keksalar uchun mo'ljallangan mashg'ulotlarda qatnashishi mumkin, agar ular tibbiy ko'rikdan o'tgan bo'lsa.

Fitness dasturini ishlab chiqishda asosiy tamoyillar quyidagilardan iborat: harakatlar paytida yoshga bog'liq o'zgarishlar sababli tananing holatidagi keskin o'zgarishlardan qochish, mashg'ulotlar nafas olishni qiyinlashtirmasligi, nafas olish va boshqarishni o'rganish va mashqlarni sekin va ehtiyotkorlik bilan bajarish. Bu nafaqat keksalarning salomatligini saqlab qolish, balki ularning motor qobiliyatini va hayot sifatini ham oshirishga yordam beradi.

2.5. Tayanch harakat-apparatining kasalliklari

Ko'pgina hollarda, ortiqcha vazn muammosi sababli fitness markazlariga keladigan odamlar, umumiy holatda, mushak-skelet tizimiga (pastki ekstremitalarning bo'g'imlari, umurtqa pog'onasi) statik yuklama ortadi. Yoshga qarab, hatto sog'lom organizm ham, genetik moyillikni hisobga olmasdan, ortib borayotgan yuklamani yengishga qiynaladi. Natijada qo'shma kasalliklar, umurtqa pog'onasi muammolari, degenerativ-distrofik o'zgarishlar, churrali disk va boshqa bir qator kasalliklar paydo bo'ladi.

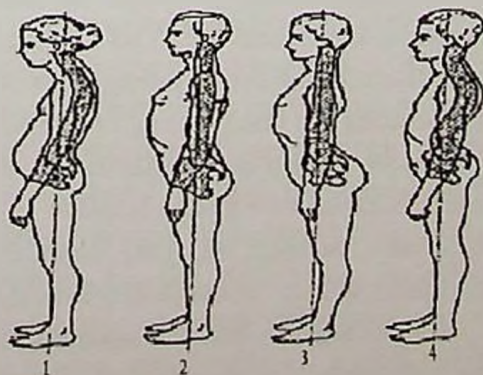
Ushbu muammoning ahamiyatini va salbiy dinamikasini tushunish juda muhim. Misol uchun, 1988-1997 yillar davomida mushak-skelet tizimining kasalliklarining umumiy tarqalishi 7,5 milliondan 11,2 milliongacha o'sdi, bu 49 foizdan ortiq o'sishni anglatadi (Nasonova V. A., 2000).

Shuningdek, Jahon Sog'liqni saqlash tashkiloti 2000-2010 yillarda "Suyak-bo'g'im kasalliklari" (The Bone and Joint Decade) ga bag'ishlangan o'n yillikni o'tkazdi. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, fitness murabbiylari ko'pincha TXA (tomir, xirurgik, artraljiya) muammolari bo'lgan insonlar bilan shug'ullanishlari kerak.

2.6. Umurtqa pog'onasidagi buzilishlar va skoliotik kasallik

Tibbiyot sohasidagi mutaxassislarning fikriga ko'ra, agar frontal tekislikda umurtqa pog'onasining lateral og'ishlari (skoliotik holat), sagittal tekislikdagi egilishlar (ko'krak kifozi va lomber lordoz) kuchaysa yoki tekislanga, holat buzilgan deb hisoblanadi. Shuningdek, gorizont tekislikda aylanish siljishlari (yelka-kamarning aylanishi, paravertebral assimetriya) ham kuzatiladi (Dudin M. G., Lesnova S. F., 2006).

Umurtqa pog'onasidagi buzilishlar haqida birinchi tasniflarni nemis ortopedi F. Staffel (1889) taqdim etgan. U umurtqa pog'onasining besh turini aniqladi: normal umurtqa pog'onasi, dumaloq bel, tekis bel, tekis botiq bel, dumaloq botiq orqa. Keyinchalik, ko'plab mutaxassislar turli tasniflarni taklif qilib, ularni kengaytirdilar, ammo ilgari taklif qilingan variantlarning kichik turlari tufayli yanada murakkab tasniflar paydo bo'ldi (rasm. 2).



Rasm : 2. F. Staffelning postural buzilishi (1889)

1-dumaloq orqa, 2-tekis orqa, 3- tekis botiq orqa, 4-dumaloq botiq orqa

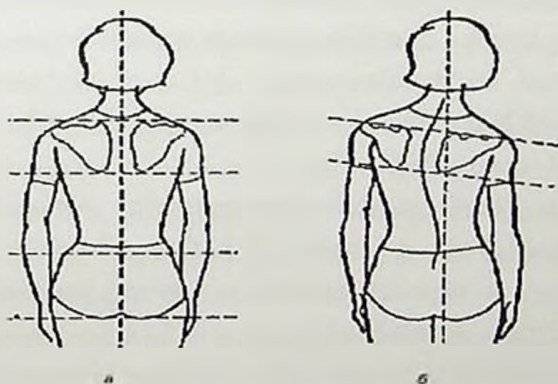
Agar frontal tekislikda holat buzilsa, bir yelka kamari boshqasidan pastroqda joylashadi, umurtqa kichik va beqaror yoy hosil qiladi, yelka uchlarining burchaklari assimetrik bo'ladi, mushaklar tonusi esa assimetrik bo'lishi mumkin. Shuningdek, tos a'zolarining buzilishi ham kuzatiladi.

Bunday holat skolioz deb ataladi (yunoncha scoliosis - egri, egri). Skoliozning turli mutaxassislar tomonidan talqinlari mavjud. Ba'zilar skoliotik kasallikni o'sib borayotgan umurtqa pog'onasining progressiv displastik kasalligi deb bilishadi, frontal tekislikdagi umurtqa pog'onasining har qanday og'ishini tushunishadi (Movshovich I. A., 1964). Boshqa mutaxassislar esa skoliozni umurtqa pog'onasining egriligi va vertikal o'q atrofida umurtqalarning burishishi bilan tavsiflaydilar (Larionova N. N., Popov S. N., 2006).

Shunga qaramay, mavjud ma'lumotlarga asoslanib, frontal tekislikdagi holatning buzilishi (assimetrik holat, skoliotik holat, skoliotik tana holati, funktsional skolioz) va skoliotik kasallik (strukturaviy skolioz) deb ajratish mumkin. Funktsional skoliozda yelka-kamari va yelka uchlarining assimetrik turishi, umurtqa pog'onasining egriligi aniqlanadi, lekin agar odam o'tirgan yoki gorizontal holatga o'tib, oshqozonida yotsa, egrilik yo'qoladi. Egrilik pastga egilganda yoki osilganida ham yo'qoladi. Bu holatning buzilishi mushak-skelet tizimining funktsional holati bo'lib, erta boshlanishi va to'g'ri tanlangan tuzatish usuli bilan qulay prognozga ega.

Strukturaviy skoliozda esa umurtqa pog'onasining lateral og'ishi bilan bir qatorda, umurtqalarning o'zaro joylashishi (ularning patologik aylanishi) va tuzilishi (sfenoid va torsion) buziladi. Bundan tashqari, skolyozda ko'krak shakli buzilishi va ichki organlarning noto'g'ri ishlashi ham kuzatiladi. Skolioz umurtqa pog'onasining progressiv kasalligi bo'lib, nafaqat tayanch-harakat apparatidagi funktsional o'zgarishlar, balki umurtqalarning strukturaviy deformatsiyalari va ko'krak qafasining o'zgarishi bilan ham tavsiflanadi.

Shunday qilib, umurtqa pog'onasi buzilishi va skoliotik kasallik o'rtasidagi asosiy farq suyak to'qimasidagi deformatsiyaviy o'zgarishlar mavjudligi yoki yo'qligida yotadi. Bu o'zgarishlarning kattaligi sog'lomlashtirish va tuzatish usullarini tanlashni, shuningdek, mumkin bo'lgan xavflarni baholashni va fitnes mashg'ulotlarining samaradorligini bashorat qilishni belgilaydi.



Rasm: 3. Frontal tekislikdagi postural buzilishlar
a-norma, b-buzilish

Fitnes mashg'ulotlarini rejalashtirish va o'tkazish xususiyatlari

Jismoniy holati bilan bog'liq muammolarni hal qilish uchun fitnes murabbiyi har doim ma'lum tibbiy ma'lumotlarga ega bo'lishi lozim. Bu esa mashg'ulot jarayonini to'g'ri tashkil etish va xatoliklardan kelib chiqadigan salbiy oqibatlar xavfini kamaytirishga yordam beradi. Bunday ma'lumotlar, asosan, quyidagi tarkibni o'z ichiga oladi: ortopedning aniqlagan buzilish turi, uning joylashuvi va darajasi, shuningdek, umurtqa pog'onasidagi deformatsiyalar mavjudligi yoki yo'qligi, mushaklarning morfologik va funksional holati haqidagi ma'lumotlar, maxsus tuzatish mashqlari to'plami hamda jismoniy mashg'ulot dasturini tuzish bo'yicha tavsiyalar.

Umurtqa pog'onasi va skolioz kasalliklari bo'yicha jismoniy mashqlar tananing barcha tizimlarining (nerv-mushak, yurak-qon tomir, nafas olish) ishini yaxshilashga, umumiy ishlash va jismoniy tayyorgarlikni oshirishga, psixo-emotsional holatni normallashtirishga va eng yuqori mahalliy tizimga qaratilgan bo'lishi kerak.

Umumiy tuzatish va mahalliy tuzatish mashqlari. Mahalliy tuzatish mashqlari umurtqa pog'onasining fiziologik egri chizig'idagi buzilishlarni tuzatishga, umumiy tuzatish mashqlari esa butun mushak-skelet tizimining holatini normallashtirishga yordam beradi. Umumiy sog'liqni yaxshilash maqsadida umumiy rivojlanish mashqlari (URM) ishlatiladi, mavjud buzilishlarni tuzatish uchun esa maxsus tuzatish mashqlari (MTM) qo'llaniladi.

Umumiy sog'liqni saqlash muammolarini bartaraf etishda umumiy rivojlantiruvchi mashqlar (URM) qo'llaniladi, mavjud buzilishlarni lokal va umumiy tuzatish uchun esa maxsus tuzatish mashqlari (MTM)dan foydalaniladi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar guruhiga, birinchi navbatda, mushaklarning qon aylanishini yaxshilash, trofik jarayonlarini faollashtirish, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini rivojlantirish, gipotonik va gipertonik mushaklarni mustahkamlash, shuningdek, umurtqa pog'onasining moslashuvchanligi va barqarorligini tiklashga xizmat qiluvchi vositalar kiradi. Ushbu maqsadlar uchun qarshilikka asoslangan dinamik va izometrik mashqlar (trenajyorlar, og'irliklar, rezina vositalar va boshqalar), mushaklarni bo'shashtirish va cho'zish mashqlari, beqaror tayanchlarda (masalan, gimnastika to'plari, yarim sharlar) pozitsiyani saqlash mashqlari tavsiya etiladi.

Aerobik va nafas olish mashqlari ham samarali vositalardan biri hisoblanadi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni tanlashda quyidagi qoidalarga rioya qilish lozim: umurtqa pog'onasida buzilishlar yoki skoliotik kasallik mavjud bo'lsa, statik yoki zarbali xarakterdagi "aylanma yuklama" mashqlarini chiqarib tashlash kerak. Shuningdek,

uy sharoitida mavjud imkoniyatlardan oshiqcha qarshilik va zarbalarni (masalan, sakrash, yuqori zarbali aerobika) qo'llamaslik zarur.

Skoliotik kasallikda umurtqa pog'onasining haddan tashqari cho'zilishiga yo'l qo'yilmasligi lozim. Ushbu mashqlar guruhiga umurtqa pog'onasining haddan tashqari egilishi, yon tomonlarga bukilish, shved devorida ortiqcha yuklamalar va inertial harakatlarni kiritish mumkin emas. Bu kabi mashqlar paravertebral ligamentlarning haddan tashqari cho'zilishiga olib kelishi mumkin, natijada umurtqalarning beqarorlashuvi va kasallikning rivojlanishi tezlashishi ehtimoli ortadi (Kon I.I. va boshqalar, 1989).

Paravertebral ligamentlarni cho'zilish xavfidan himoyalash uchun assimetrik va tsiklik mashqlarni me'yorida ishlatish (masalan, velosiped, chang'i, suzish) tavsiya etiladi. Qarshilik miqdori maksimal darajada 50-60% dan oshmasligi, mashqlar esa yengil charchoq hissi bilan 10-15 martadan takrorlanishi kerak. Asosiy maqsad - tananing barcha tizimlar faoliyatini muvofiqlashtirish va umumiy ishchanlikni oshirishdir.

Insonning psixo-emotsional holatini me'yorlashtirish muammolarini bartaraf etishga yo'naltirilgan vositalar, odatda, o'yinlar, sport elementlari va tabiatning ijobiy ta'sirini qo'llash orqali amalga oshiriladi. Ta'kidlash joizki, bu vositalarning tarkibi faqat terapevtik va uslubiy tamoyillarga emas, balki tinglovchilarning yoshi, qiziqishlari va tayyorgarlik darajalariga ham bog'liqdir. Shu bilan birga, mazkur vositalar orqali olib boriladigan mashg'ulotlar ijtimoiy reabilitatsiya qilishda va talabalarni muntazam jismoniy faoliyatga jalb qilishda yuqori samaradorlik ko'rsatadi.

Umurtqa pog'onasida buzilishlar mavjud bo'lganda maxsus tuzatish mashqlari fitness tizimida alohida ahamiyatga ega. Buning sababi, bunday mashqlarni bajarishda umurtqa pog'onasining holati iloji boricha fiziologik me'yorga yaqin bo'lishi zarurligidir. Shu bois, bunday mashqlar har bir insonning mavjud buzilishlari,

deformatsiyalari va mushaklarning gipertonik yoki gipotonik holati to'g'risidagi aniq ma'lumotlarga asoslangan holda qat'iy individual tarzda ishlab chiqiladi.

Maxsus tuzatish mashqlari nosimmetrik, assimetrik, detorsion va tortish mashqlariga bo'linadi. Har bir tur o'ziga xos maqsad va vazifalarni amalga oshirishga xizmat qiladi, bu esa individual yondashuvning muhimligini yana bir bor ta'kidlaydi.

Simmetrik mashqlar tananing chap va o'ng tomonidagi mushaklar bir xil tarzda ishlashini ta'minlaydi. Bu jarayonda ohang pasaygan mushaklar yuqori yuklama oladi, natijada ular faol ishlay boshlaydi. Bu esa muvozanatli mushak korsetini shakllantirishga yordam beradi (Epifanov V.A., 2001). Simmetrik mashqlar frontal buzilishlar paytida nosimmetrik mashqlardan farq qiladi, chunki u tananing chap va o'ng tomonidagi bir xil mushaklar uchun turli harakatlar, yuklama miqdori va ta'sir turlarini o'z ichiga oladi. Detorsion mashqlar esa umurtqa pog'onasidagi rotatsion o'zgarishlarni tuzatish va bunday o'zgarishlarning rivojlanishini oldini olishga qaratilgan. Bu mashqlarni bajarishda deformatsiya bo'lmagan joylarda aylanish harakatini imkon qadar che

Tortish mashqlari faol va passiv shakllarga bo'linadi. Faol shaklda talaba o'z kuchi bilan umurtqa pog'onasini cho'zishga harakat qiladi, passiv shaklda esa tana og'irligi yoki maxsus qurilmalar tortish kuchi sifatida ishlatiladi.

Maxsus tuzatish mashqlarini ishlab chiqishda yoki tanlashda uch asosiy tamoyilga amal qilish zarur:

1. Mashqlar faqat umurtqa pog'onasida buzilish mavjud bo'lgan qismlarga mahalliy ta'sir ko'rsatishi va yaqin atrofdagi bo'limlarni minimal darajada jalb qilishi kerak.

2. Mashqlar umurtqa pog'onasining maksimal harakatchanligi sharoitida bajarilishi zarur, bu esa stabilizator mushaklar (interstitsial,

ko'ndalang mushaklar)ning faoliyatini vaqtinchalik cheklash bilan amalga oshiriladi.

3. Mashqlar tos suyagi burchagi va bosh hamda oyoq-qo'llarning tortishish kuchi umurtqa pog'onasining fiziologik qismlariga minimal ta'sir ko'rsatadigan sharoitlarda bajarilishi kerak.

Shuningdek, umurtqa pog'onasining to'g'ri holatini shakllantirish va mustahkamlashga qaratilgan mashqlar muhim o'rin tutadi. Bu mashqlar talabaga har qanday sharoitda umurtqa pog'onasining to'g'ri holatini qabul qilish va uni ushlab turishga yordam beradi. Afsuski, an'anaviy mashqlar (masalan, boshdagi narsalar bilan yurish yoki oyna qarshisidagi mashqlar) har doim ham yosh avlod bilan ishlashda yoki fitness markazlarida mos bo'lavermaydi. Shu sababli, bu muammoni hal qilish uchun jismoniy faoliyat dasturiga bal raqsi yoki Tai Chi kabi Sharq gimnastikasi elementlarini kiritish foydali bo'lishi mumkin.

2.7. Umurtqa pog'onasi va umurtqalararo grijaning degenerativ-distrofik shikastlanishi

Ko'p odamlar uchun bel og'rig'i hayot sifati va harakatlanish erkinligini cheklovchi jiddiy muammo bo'lib, uning populyatsiyada tarqalishi 12–35% oralig'ida deb hisoblanadi (Maniadakis N., Grey A., 2000). Mutaxassislar fikriga ko'ra, bel sohasidagi og'riqlar sabablaridan biri intervertebral diskdagi degenerativ jarayonlardir (Luoma K. va boshq., 2000), bu esa keyinchalik grija paydo bo'lishiga olib keladi (Mathalikov R. A., 2008).

Bu jarayon uzoq vaqt davomida mamlakatimizda "umurtqa pog'onasining osteoxondrozi" deb atalib, umurtqalararo disklardagi birlamchi degenerativ jarayonlarni hamda suyak-ligamentli apparatdagi reaktiv va kompensatsion o'zgarishlarni anglatgan (Irger I. M., 1971). Degenerativ-distrofik o'zgarishlar umurtqa pog'onasining patologik jarayonlaridan iborat bo'lib, uning amortizatsiya va qo'llab-quvvatlash

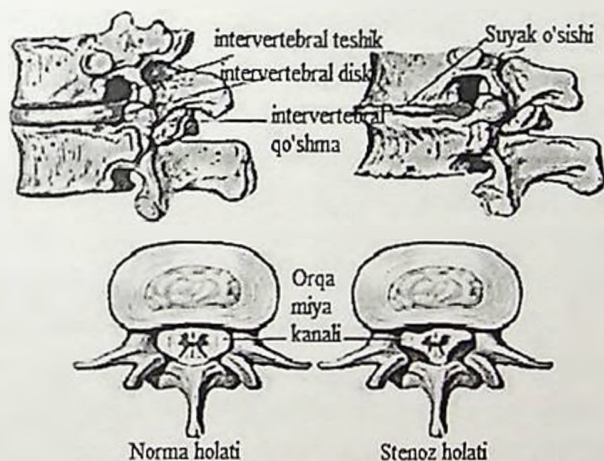
funktsiyalarining buzilishiga olib keladi. Bu jarayon disklarning suvsizlanishi va pasayishi bilan boshlanib, oxir-oqibat, ularning orqa miya kanaliga tarqalishi bilan davom etadi (Mathalikov R. A., 2008).

Degenerativ-distrofik o'zgarishlar faqat intervertebral disklar bilan cheklanmaydi, balki qo'shni tuzilmalarda ham patologik jarayonlarni keltirib chiqaradi. Diskning qo'llab-quvvatlash funktsiyasining pasayishi osteofitlar (suyak o'sishlari), faset bo'g'imlarining osteoartrit kasalligi va sariq ligamentlarning qalinlashishi (gofrirovka)ga sabab bo'ladi. Bu jarayonlar oxir-oqibat stenoz – umurtqa pog'onasi kanalining torayishiga olib keladi (Adams M. A. va boshq., 1990).

Degenerativ-distrofik jarayonlar bir necha bosqichda rivojlanadi (Sachs B. L. va boshq., 1987). Birinchi bosqichda tolali halqaning ichki qatlamlarida kichik ko'z yoshlari paydo bo'ladi. Ikkinchi bosqichda disk sezilarli darajada buziladi, ammo tashqi tolali halqa saqlanib qoladi; bu bosqichda ildizlarning siqilishi kuzatilmaydi, ammo bel og'rig'i va uning oyoqlarga tarqalishi mumkin. Uchinchi bosqichda tolali halqaning butun radiusi bo'ylab yoriqlar paydo bo'lib, disk yorilishi va orqa bo'ylama ligamentning yorilishiga olib keladi.

Belgilanganidek, intervertebral grija har doim ham bel og'rig'ining yagona sababi bo'lavermaydi. Ba'zan ildizlarning siqilishi og'riqni keltirib chiqarmasligi mumkin (Boos N. va boshq., 1995).

Shu boisdan, fitness murabbiylari va mutaxassislar harakatsizlik, o'tirish hayot tarzi yoki umurtqa pog'onasiga haddan tashqari stress bilan shug'ullanuvchi shaxslar xavf ostida ekanini yodda tutishlari lozim. Bu xavf yosh o'tishi bilan va ilgari yoki hozirgi sport faoliyatlari tufayli oshishi mumkin.



Rasm: 4. Umurtqa pog'onasidagi degenerativ-distrofik o'zgarishlari.

Fitness mashg'ulotlarini rejalashtirish va olib borish o'ziga xosliklari

Umurtqa pog'onasidagi og'riq sindromining o'tkir bosqichi tugagan zahoti jismoniy mashqlarni boshlash lozim. Birinchi navbatda, murabbiy va uning tarbiyalanuvchisi «og'riqni kutish sindromi» deb ataladigan holatga duch keladi. Bu sindrom motor faolligini sezilarli darajada cheklaydi va mashg'ulotlarning rivojlanishiga to'sqinlik qilishi mumkin. Ushbu muammoni hal qilishning usullaridan biri bu - umurtqa pog'onasining tabiiy fiziologik holatini tiklash ko'nikmalarini shakllantirish, mustahkamlash va ularni kundalik harakatlarga tadbiiq etishdir (Bergmark, A., 1989; Panjabi, M. M., 1992; Hodges, P. W., 1997; O'Sullivan, P., 2000; Comerford, M., 2001).

Jarayonning dastlabki bosqichida maxsus mashqlar orqali mushaklararo muvofiqlashtirishni yaxshilash va umurtqa pog'onasini apparat yordamida nazorat qilish orqali «barqarorlashtirish mahorati»ni rivojlantirish maqsad qilingan (5-rasm). Ushbu mahorat keyinchalik oddiy harakatlardan murakkab simulyator mashqlariga, erkin vazn ishlatishga va anatomiya chegarasidan tashqariga olib chiqadigan

yuklamalar sharoitida mashqlarni bajarishga o'tkaziladi. Nihoyatda, maqsad istalgan sharoitda, jumladan kundalik faoliyatda umurtqa pog'onasining «barqarorligini» ta'minlashdir. Biroq, bunday masalani to'liq hal qilish uchun birgina mahorat yetarli emas.

Umurtqa pog'onasini nazorat qilish uchun kerakli mushaklarni yetarli darajada rivojlantirmasdan, uni boshqarish deyarli mumkin emas. Masalan, lumber mintaqadagi fiziologik holatni ta'minlaydigan mushaklar orasida quyidagilar bor: ko'ndalang qorin mushaklari, umurtqa fleksor va ekstensor mushaklari, kvadrat bel mushaklari hamda tos sohasining joylashuvi uchun javobgar mushaklar. Shu bilan birga, ushbu mushaklarni rivojlantirish jarayoni ularning kuch yoki chidamliligini oshirishdan ko'ra, mavjud funktsional assimetriyalarni bartaraf etish va mushaklararo muvofiqlashtirishni yaxshilashga qaratilgan bo'lishi kerak. Bunga muvozanatni saqlash mashqlari, beqaror platformalardan foydalanish, suvda mashq qilish va boshqa usullar yordam beradi.

Vositalarni tanlashda yugurish, sakrash kabi zarba yuklamalari umurtqa pog'onasiga ortiqcha bosim keltirishi mumkinligini hisobga olish kerak. Ayrim hollarda bunday yuklamalarni butunlay istisno qilish zarur, chunki intervertebral disklarning pulposus yadrosiga takroriy zarba kuchlari ularni yon tomonga surib chiqarishi va bu degenerativ jarayonlar sharoitida protruziya hamda intervertebral grija hosil bo'lishiga olib kelishi mumkin. Shuningdek, umurtqa pog'onasining ortiqcha bukilishi, cho'zilishi va kengayishidan qochish lozim. Chunki bu paratirebral ligamentlarni cho'zishga olib kelishi va natijada umurtqalarning nisbiy barqarorligini yo'qotishga sabab bo'lishi mumkin.

Talabaning funktsional imkoniyatlari va barqarorlashtirish qobiliyatlari to'liq shakllanmaguncha, qorin mushaklarini yuqori kuchlanishga majbur qiladigan mashqlar, masalan, yotgan holatda tekis

oyoqlarni ko'tarish yoki shved devorida osilib turib harakatlarni bajarish kabi mashqlarni istisno qilish zarur.



Rasm: 5. Maishiy va kasbiy faoliyatdagi qoidalarni nazorat qilish

Bundan tashqari, kundalik hayotda yoki kasbiy faoliyatda qabul qilingan qoidalarga rioya qilishni odat qilish muhimdir. Chunki shunday vaziyatlarda inson o'z harakatlarini to'g'ri nazorat qilmagan taqdirda, og'riq sindromi rivojlanish ehtimoli sezilarli darajada oshadi.

Xulosa sifatida shuni aytish mumkinki, maksimal sport natijalariga erishishni maqsad qilgan sportchilarni tiklash jarayonida, qorin bo'shlig'i muammosi tufayli tabiiy stabilizatsiya ba'zi mashqlarni bajarish uchun yetarli bo'lmasligi mumkin. Bunday holatda takroriy shikastlanish xavfi yuqori bo'ladi, ayniqsa sportchi natijaga intilishda texnikani ongli ravishda buzsa (masalan, «ko'prik» harakati). Ushbu xavfni kamaytirish uchun qo'shimcha stabilizator vazifasini bajaradigan maxsus kamarlarni ishlatish samarali yechim bo'lishi mumkin.

ARTRIT VA ARTROZ

Qo'shma kasalliklar, ayniqsa, keksa yoshdagi odamlarda nogironlik va hayot sifatining pasayishining asosiy sabablaridan biridir. Qo'shma kasalliklar keng tarqalgan bo'lib, masalan, AQShda 45 yoshdan kichik aholining 2 foizida, 45-64 yoshdagi aholining 30 foizida va 65 yoshdan katta bo'lgan aholining 63-85 foizida uchraydi (Frey, R. J. 2007). Rossiyada esa 1988 yildan 1997 yilgacha tayanch-harakat apparatlari kasalliklarining tarqalishi 7,5 milliondan 11,2 milliongacha o'sib, 49 foizga ko'paygan (Nasonova va boshqalar, 2000). Shikastlanish ko'pincha qo'l, oyoq bo'g'imlari, bachadon bo'yni, bel umurtqalari, tizza va son bo'g'imlariga ta'sir qiladi. Mushak-skelet tizimining disfunktsiyasida pastki ekstremitalarning bo'g'imlari asosiy o'rin tutadi (Berglezov M. A., 1999). Fitness murabbiyi odatda quyidagi uch turdagi qo'shma kasalliklar bilan yuzlashishi mumkin: artrit, periartrit va osteoartrit.

Artrit - bu bo'g'imlarning ichki elementlarining yallig'lanishi bilan ifodalanadigan kasallik (6-rasm). Bunday muammo, irsiy moyil shaxslar, stress, infektsiya yoki boshqa omillar natijasida yuzaga kelishi mumkin. O'tkir shaklda immunitet tizimining buzilishi va immunitet komplekslarining, masalan, antikorlar, viruslar paydo bo'lishi mumkin. Bu holat siydik kislotasining ko'payishi va bo'g'implarda cho'kishi bilan tavsiflanadi. Revmatoid shaklda esa oqsil almashinuvining buzilishi natijasida bo'g'implarda yallig'lanish boshlanadi. Podagra shaklida siydik kislotasi tuzlari bo'g'implarda to'planadi.

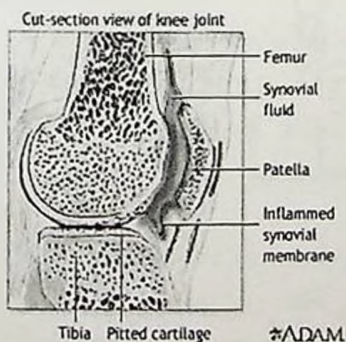
Periartrit - bu periartikulyar to'qimalarda yallig'lanish jarayoni bilan kechadigan kasallikdir. Bu mushaklar tendonlari, tendonlarning suyakka biriktirilgan joylari (entezis), shilliq sumkalar (bursa), ligamentlar, fastsiya, aponevroz va bo'g'im atrofidagi mushaklarga ta'sir qiladi (8-rasm).

Osteoartrit - bu degenerativ va ko'p faktorli kasallik bo'lib, u nafaqat bo'g'imning xaftasini, balki bo'g'imning boshqa to'qimalarini,

shu jumladan suyak to'qimasi, kapsula va sinovial membranani ham zararlaydi (9-rasm).

O'tkir davrda, yuqorida sanab o'tilgan kasalliklar og'riq, bo'g'im shishishi, qattqlik va boshqa simptomlar bilan birga keladi. Ba'zi holatlarda, ayniqsa, romatoid artrit kabi tizimli kasalliklar paytida odamning umumiy holati yomonlashadi va harorat ko'tarilishi mumkin.

Bunday kasalliklar bilan bog'liq xavflar katta bo'lganligi sababli, ularning kamaytirilishida shifokor va fitness murabbiyining o'zaro hamkorligi juda muhim ahamiyatga ega.



Rasm: 6. Qo'shma kasalliklar, artrit



Rasm: 7. Qo'shma kasalliklar, periartrit

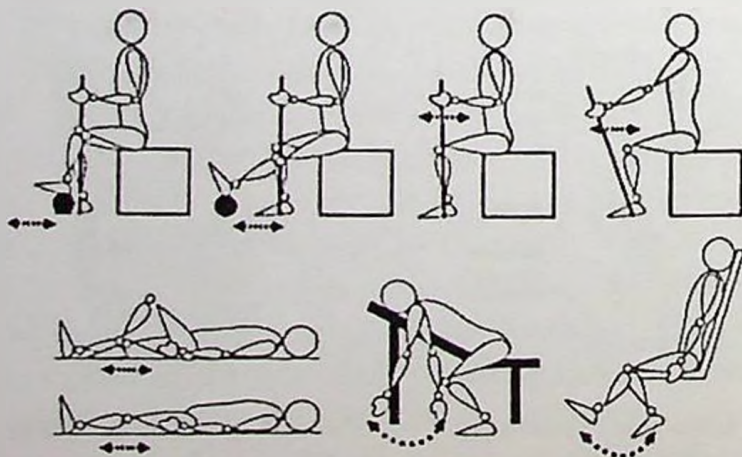
Fitness mashg'ulotlarini rejalashtirish va o'tkazish xususiyatlari

Fitnes dasturini to'g'ri ishlab chiqish uchun, avvalo, kasallikning turi, uning darajasi, periartikulyar ligamentlar va mushaklarning funktsional holati, shuningdek, tananing boshqa tizimlari haqida to'liq tibbiy ma'lumot olish zarur. Har bir kasallik va uning rivojlanish darajasi turli xil yondashuvlarni talab qiladi.

Masalan, agar kasallik o'tkir shaklda bo'lsa, odamning harakatlanishi juda muammoli bo'lishi mumkin, ammo uning holati mashqlarni bajarishga imkon bersa, unga mashqlar terapiyasi dasturi bo'yicha o'qish tavsiya etiladi.

Bunday holatda, mashg'ulotlar dori terapiyasining samaradorligini oshirish, bo'g'imdagi og'riq va shishishni kamaytirish, kontrakturalar va atrofiyalarning oldini olish, shuningdek, ichki va mushaklararo muvof

Mashqlarni bajarishda bo'g'imlarni bo'shatish sharoitida faol harakatlar (masalan, toymasin sirt, osma va qo'llab-quvvatlash tizimlari), ideomotor va izometrik mashqlar, shuningdek maxsus pozitsiyalar (uslublar) qo'llanilishi zarur (8-rasm).



Rasm: 8. Yuklamani tushirish sharoitida jismoniy mashqlar

Ushbu davrda vosita rejimi odatda cheklangan bo'lsa-da, mashg'ulotlar har kuni 3-4 marta, 10-15 daqiqa davomida o'tkazilishi kerak. Mijoz sog'ayib, harakatlar rejimi kengayganda ham, mashg'ulotlar hali ham yumshoq bo'lib qoladi. Mashg'ulotlar kuniga 1-2 marta, 15-30 daqiqa davomida o'tkaziladi.

Ushbu bosqichda asosiy maqsadlar bo'g'imdagi og'riq va shishishni to'liq bartaraf etish, bo'g'imdagi harakatchanlik va barqarorlikni tiklash, mushak ichidagi va mushaklararo muvofiqlashtirishni tiklash, shuningdek, mushaklarning kuchini

oshirishdir. Buning uchun bo'g'inlarda passiv va faol harakatlar (toymasin sirt, osma va qo'llab-quvvatlash tizimlari) bilan birga, bo'g'imdagi turli burchaklardagi izometrik stresslar qo'llaniladi.

Keyinchalik, vosita rejimi shifokor tomonidan kengaytirilganda va odam ishlashga, fitness markaziga borishga qodir bo'lsa, mashg'ulotlar kuniga 1 marta, haftasiga 2-3 marta, 30-45 daqiqa davomida o'tkaziladi. Fitness mashg'ulotlari rehabilitatsiya yo'nalishiga ega bo'lib, uy va kasbiy faoliyatni taqlid qiladigan sharoitlarda kuch, aerobik qobiliyatlarni, harakatchanlik va qo'shma barqarorlikni tiklashga qaratilgan.

Buning uchun bo'g'implarda faol harakatlarni tashqi qarshilik sharoitida bajarish, yuklamani asta-sekin oshirish, shuningdek, tashqi ta'sirlarni taqlid qilish sharoitida harakatchanlik va barqarorlikni o'rgatish mashqlari va kasallikning qayta tiklanishiga yordam beradigan omill

Agar mijoz deformatsiya o'zgarishining ikkinchi darajasidan yuqori bo'lsa yoki og'riq sindromi mavjud bo'lsa, mashqlarni tanlashda bo'g'imdagi eksenel va zarba yukidan qochish kerak. Bunday holatda muammoli bo'g'imdagi barcha harakatlar og'riq sindromi chegarasida amalga oshiriladi. Tezlikni oshirib yubormaslik va bo'g'implarda «haddan tashqari egilish» va «o'chirish» holatlarini oldini olish uchun harakatlarning tezligi va biomexanikasini maksimal darajada nazorat qilish zarur. Yuklama va harakat amplitudasini oshirish asta-sekin amalga oshiriladi.



Rasm: 9. Fitness markazida jismoniy mashqlar

Darsdan oldin ogʻriq qoldiruvchi vositalarni (malham, ishqalanish, kompresslar, tabletkalar va boshqalar) qabul qilish tavsiya etilmaydi, chunki ular ogʻriqni kamaytirib, ogʻriq chegarasini pasaytiradi. Bu holat oʻz navbatida odamning imkoniyatlarini ortiqcha baholashga olib kelishi mumkin, bu esa yuklamani haddan tashqari oshirib yuborishga sabab boʻladi. Agar ogʻriq qoldiruvchi vositalardan foydalanish zarur boʻlsa, taʼsirlangan boʻgʻimdagi harakatlar ogʻriq sindromi emas, balki noqulaylik chegarasida amalga oshirilishi kerak.

Insonning ahvoli yomonlashishi xavfini minimallashtirishda nafaqat taʼsirlangan boʻgʻimga, balki sogʻlom boʻgʻimlarga ham taʼsirning toʻgʻri tanlanishi muhim rol oʻynaydi. Sogʻlom boʻgʻimga sezilarli darajada yuqori taʼsir qilish mumkin, lekin bu faqat boʻgʻimning va uning atrofidagi toʻqimalarning funktsional holati yaxshi boʻlganda, shuningdek, butun organizmning umumiy holati immunitet tizimini sezilarli darajada zaiflashtirmasdan ishni bajarishga

imkon beradigan holatda ruxsat etiladi. Aks holda, sog'lom bo'g'imga yuklamaning ko'payishi ta'sirlangan bo'g'imda kasallikning kuchayishiga olib kelishi mumkin. Shuning uchun mashqlarni rejalashtirishda va bajarishda ehtiyotkorlik bilan yondashish kerak.

2.8. Yurak kasalliklari uchun fitnes mashg'ulotlarini rejalashtirish va o'tkazish xususiyatlari

Yurak kasalliklari bo'lgan mijozlar uchun fitness markazida mashg'ulotlar faqat bir nechta shartlar bajarilgan taqdirdagina qabul qilinadi. Bular orasida zarur dori-darmonlar va mijozning farovonligi yomonlashganda malakali tibbiy yordam ko'rsatishga qodir mutaxassisning mavjudligi, shuningdek, mashg'ulotlar davomida yurak urish tezligini va qadam tezligini kuzatish uchun uskunalarining mavjudligi kiritiladi. Bunday ehtiyot choralarining sabablaridan biri, yurak kasalliklari bilan og'rigan shaxslarning a

Mijoz kasalxonadan chiqqanidan so'ng, kamida olti oy davomida ixtisoslashtirilgan yurak markazida reabilitatsiya kursi o'tkaziladi. Ushbu davr mobaynida sog'lig'ining yomonlashuvi belgilari yo'q bo'lishi kerak. Shundan so'ng, kardiologdan jismoniy mashqlar uchun ruxsatnoma olinadi. Ruxsat olishdan avval, yuklamaning bardoshlik darajasi, funktsional sinf, yuklamaning intensivligi va davomiyligining maksimal va tavsiya etilgan qiymatlari aniqlanadigan test o'tkazilishi lozim. Bu testlar mashqlarni xavfsiz va samarali tarzda o'tkazish uchun zarur bo'lgan ma'lumotlarni taqdim etadi.



Rasm: 10. Yuklamaning o'quv parametrlarini boshqarish uchun asboblari

Yurak muammolari bo'lgan mijozlar uchun individual jismoniy mashqlar dasturini to'g'ri rejalashtirishda fitness murabbiyi shifokordan maxsus ma'lumotlarga ega bo'lishi kerak. Eng avvalo, mijozning funktsional holati (yoki funktsional sinf) aniqlanishi zarur. Bu sinfni aniqlash uchun mijoz turli xil funktsional namunalar va jihozlardan foydalanib shifokor tomonidan tekshirilishi kerak. Ushbu jihozlar, odatda, faqat tibbiy muassasalarda mavjud, masalan, elektrokardiografiya va ekokardiografiya.

Funktsional sinf quyidagi to'rtta darajaga bo'linadi:

1. **Birinchi funktsional sinf:** Kundalik faoliyatda cheklovlar deyarli mavjud emas. Mijoz og'irlikni ko'tarish 10-12 kg bilan cheklangan bo'lsa ham, uy ishlarini va boshqa faoliyatlarni bimalol bajara oladi. Jismoniy mashqlar paytida yuklamaning intensivligi o'rtacha bo'lishi kerak. Mijozga daqiqada 110 qadam tezlikda yurish tavsiya etiladi, lekin qisqa muddatli tez yurishga (120-130 qadam) ruxsat beriladi. Sport o'yinlariga qisqa muddatli ishtirok etish mumkin.

2. **Ikkinchi funktsional sinf:** Bu sinfdagi mijozlar uchun og'irlikni ko'tarish 7 kg bilan cheklangan va yurish tezligi daqiqada 110 qadam bo'lib qoladi. Tez yurishning davomiyligi 2-3 daqiqadan oshmasligi kerak. Jismoniy mashqlar intensivligi kamroq bo'ladi. Bu sinfdagi mijozlarga sport o'yinlarida qisqa muddatli ishtirok etishga ruxsat beriladi (10 daqiqagacha).

Birinchi va ikkinchi funktsional sinflardagi mijozlar uchun mashg'ulotlar faqat ixtisoslashgan yurak markazlari sharoitida o'tkazilishi tavsiya etiladi.

3. **Reabilitatsiya jarayonidan o'tgan mijozlar** uchun fitness markazida mashg'ulotlar sog'lom odamlar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarga o'xshash bo'ladi. Biroq, yuklamaning intensivligi, davomiyligi va chastotasi individual ravishda tanlanadi. Aerobik mashqlarni bajarishda birinchi mashg'ulotlar kam yuklamalar bilan boshlanadi.

4. Yurak urish tezligi dam olish holatiga nisbatan 20 martadan oshmasligi kerak. Keyinchalik, shifokor tomonidan tavsiya etilgan diapazonda intensivlik asta-sekin oshiriladi. Shuningdek, og'irlik simulyatorlari yordamida mashqlarni rejalashtirishda intensivlikning o'zgarishiga e'tibor berish kerak. Mashqlarni 10-15 takrorlash oralig'ida bajarish tavsiya etiladi, va darslar 20-40 minut davom etadi. Haftada 3-5 marta mashg'ulot o'tkazilishi kerak.

Agar darslar davomida yoki undan keyin yomonlashuvning har qanday alomati paydo bo'lsa, mashg'ulot darhol to'xtatilishi va mutaxassislar chaqirilishi kerak.

Fitness mashg'ulotlarini rejalashtirish va o'tkazish xususiyatlari

Varikoz tomirlari yoki gemorroyga chalingan mijozlar bilan mashg'ulotlarni rejalashtirayotganda, u fitnes bilan shug'ullanishni rejalashtirgan shakliga e'tibor berish kerak. Sport kiyimlari yetarlicha bo'sh bo'lishi kerak va poyabzal tor bo'lmasligi kerak, bu yuzaki tomirlarning sog'lom joylariga qo'shimcha siqishni keltirib chiqarmaydi va shuning uchun qon oqimiga to'sqinlik qiladi. Bundan tashqari, poyabzal aerobika bilan shug'ullanayotganda zarba yukini kamaytirish uchun yetarli tamponlashni ta'minlashi kerak.

Ta'sir qilish vositalarini tanlashda pastki ekstremitalarda statik va zarba yuki hosil bo'ladigan mashqlar va pozitsiyalardan qochish kerak, shuningdek, varikoz tomirlari bilan bog'liq bo'lgan pastki ekstremitalarning mushaklaridan venoz qon oqimining yomonlashishi yoki bosimning oshishi uchun sharoit yaratiladi

Ushbu turdagi cheklovlariga yugurish, sakrash, qadam aerobikasi, tik turish va poshnalarda o'tirish, uzoq vaqt (5 soniyadan ko'proq) kiradi.) Yuklamaning kattaligini tanlashda, og'irlikning sezilarli og'irligi bilan yuqori intensivlikda emas, balki ozgina qarshilik bilan ko'p takroriy usullardan foydalanish tavsiya etiladi. Shuni esda tutish kerakki, rektumda zo'riqish va bosimning oshishi bilan birga keladigan

ortiqcha yuklamalar, masalan, sezilarli og'irlikdagi global mashqlar gemorroyning kuchayishi va rivojlanishini keltirib chiqaradigan omil hisoblanadi.

Mashqlar majmuasiga tushirish mashqlari va pastki ekstremitalarning venoz havzasida va tos bo'shlig'ida qon oqimini normallashtiradigan pozitsiyalar kiritilishi kerak-masalan: tizza va son bo'g'imlarida fleksor va ekstansor harakatlar, diafragma ishtirokida nafas olish mashqlari.

Ro'yxatdagi talablarga muvofiqligi nuqtai nazaridan suvdagi mashg'ulotlar maqbuldir, chunki mashqlar tortishish kuchlarining qon oqimiga ta'sirining pasayishi sharoitida amalga oshiriladi, bu esa ushbu turdagi kasalliklarning kuchayishi xavfini kamaytirishga yordam beradi.

2.9. Qon bosimining o'zgarishi bilan tavsiflangan kasalliklar

Ushbu bo'limda fitnes mashg'ulotlari bilan bog'liq ikki asosiy tibbiy muammo ko'rib chiqilgan: arterial gipertenziya (yuqori qon bosimi) va gipotenziya (past qon bosimi). Arterial gipertenziya – bu qon bosimining 140/90 mm Hg yoki undan yuqori bo'lishi bilan tavsiflanadi va bu yurak-qon tomir kasalliklari orasida keng tarqalgan. 2005 yilda Rossiyada arterial gipertenziya bilan kasallanish holatlari 100 ming aholiga 7801,4 ta bo'lgani, 2004 yilga nisbatan esa kasallanish darajasi 12,3% ga oshgani haqida ma'lumot berilgan. Gipotenziya esa qon bosimi 105-100/65-70 mm Hg dan p

Gipertenziya va gipotenziya sportchilar yoki baland tog'larda yashovchilar orasida ham kuzatilishi mumkin. Shu sababli, fitnes mashg'ulotlarini rejalashtirishda, mijozning tibbiy holatini, qon bosimini nazorat qilishni va ilgari qo'llanilgan dorilarni hisobga olish muhimdir. Fitness dasturini tuzishda aerobik va aerobik-kuch mashqlariga, masalan, yurish, velosipedda yurish, suzish kabi kam

ta'sirli mashqlarga ustunlik berilishi tavsiya etiladi. Yana bir muhim jihat – pozitsiyalarni o'zgartirishda ehtiyotkorlikni saqlash zarurati, chunki bu qon bosimining kes

Mashg'ulotlarni rejalashtirishda, shuningdek, nafas olishni boshqarish va izometrik mashqlardan saqlanish tavsiya etiladi. Darsdan oldin va keyin qon bosimini o'lchash, shuningdek, yuklamaning bardoshlilikini subyektiv usullarda nazorat qilish zarur. Dars davomida yomonlashuv alomatlari kuzatilsa, darhol shifokor bilan maslahatlashish kerak. Mashg'ulotlar haftasiga 3-4 marta, 30-60 minut davomida o'tkazilishi tavsiya etiladi, keksalar va kam funktsional imkoniyatlarga ega bo'lganlar uchun esa mashg'ulotlar haftasiga 4-5 marta, 20-30 minut davomida bo'lishi kerak.

Fitness mashg'ulotlarini rejalashtirish va o'tkazish xususiyatlari

Astmatik kasallikka chalingan shaxslar uchun muntazam jismoniy mashqlar nafas olish funktsiyasini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. Bunday mashqlar astmatik hujumlar sonini va og'irligini kamaytirib, nafas qisilishini kamaytiradi. Bu, asosan, nafas olish mushaklarini, jumladan diafragma, qorin mushaklari, interkostal va oblik mushaklarni kuchaytirish bilan bog'liq bo'ladi.

Nafas olish tizimi kasalliklarida, nafas olish funktsiyasi ko'pincha birinchi navbatda azob chekishi sababli, tavsiya etilgan jismoniy faoliyatlar aerobik yo'nalishda bo'ladi, masalan, yurish, velosipedda yurish, suzish, aerobika va boshqa mashqlar. Tananing yuqori qismini cho'zish mashqlari, masalan, vertikal blokda tortish

Mashg'ulotlarni rejalashtirishda cho'zilgan isinish tavsiya etiladi – bu nafas olish mashqlari yordamida kamida 10 daqiqa davom etadi. Mashqlarni tanlashda ko'krak qafasi kengayishini ta'minlaydigan harakatlar va pozitsiyalarga e'tibor qaratish, shuningdek, mashqlar paytida to'liq va cho'zilgan ekshalatsiyaga (nafas chiqa Tavsiya etilgan dars chastotasi haftasiga 3-4 marta bo'lishi kerak.

Darsning umumiy davomiyligi esa asta-sekin 20 dan 45 minutgacha o'sishi lozim. Mashg'ulotlar intensivligi o'rtacha bo'lishi kerak, ya'ni yurak urish tezligi 120-140 ud/min dan oshmasligi lozim. Shu bilan birga, mashg'ulotning asosiy qismi davomida

Yuqori intensivlikdagi mashqlar astmatiklar uchun kontrendikedir, chunki ular ventilyatsiyani oshirishi va astmatik hujumni keltirib chiqarishi mumkin. Taxminan 80% astmatiklar intensiv mashqlar paytida va hatto 1-2 soatdan keyin nafas olishda qiyinchiliklarga duch kelishadi.

Vaziyatning yomonlashish xavfini minimallashtirish uchun ba'zi oddiy qoidalarga amal qilish zarur. Astmatiklar darsda har doim bronxlarni kengaytiradigan dori bilan inhalerga ega bo'lishlari va bo'g'ilish yoki xirillashning dastlabki belgilari paydo bo'lganda inhalerdan foydalanishlari kerak. Shuningdek, mashg'ulotdan oldin va davomida suvsizlanmaslik, ya'ni ko'proq suyuqlik ichish tavsiya etiladi. Xonada havo quruq va sovuq bo'lmasligi kerak, chunki bu astmatik hujumni kuchaytirishi mumkin.

2.10. Nogironlar uchun eng oddiy mashqlar

Nogironligi bo'lgan odamlar uchun jismoniy mashqlarni tanlash va ularni ehtiyojlariga moslashtirish juda muhimdir. Jismoniy faoliyatni amalga oshirish nafaqat sog'liqni yaxshilash, balki umumiy farovonlikni oshirishda ham katta ahamiyatga ega. Mashqlarni tanlashda har bir odamning imkoniyatlari, jismoniy holati va ehtiyojlariga e'tibor berish kerak. Har doim takomillashtirishni maqsad qilib qo'yish kerak, chunki takroriy mashqlar chidamlilikni oshiradi, kuchni rivojlantiradi va umumiy sog'liqni yaxshilaydi.

Mashqlar yumshoq, silliq va nazorat ostida amalga oshirilishi lozim. Jismoniy faoliyatni boshlashdan oldin mutaxassis bilan maslahatlashish zarur, chunki har bir nogironlik turi o'ziga xos

ehtiyojlarni talab qiladi va shaxsiylashtirilgan yondoshuvni talab etadi. Mashqlarni rejalashtirishda eng muhim jihatlardan biri - barcha harakatlar va yuklamalar shaxsning jismoniy imkoniyatlariga mos bo'lishi kerak.

Mashqlarni tanlashda shaxsning maqsadlarini belgilab olish va shu asosda dastur tuzish muhimdir. Bu dasturda, masalan, kuch va chidamlilikni oshirish uchun og'irliklar bilan ishlash yoki muayyan mushak guruhlarini kuchaytirish uchun mashqlarni tanlash mumkin. Asosiysi, mashqlar yumshoq, silliq va o'ta og'irliklarsiz amalga oshirilishi kerak, chunki silkinishlar va ortiqcha stressdan saqlanish zarur.

ORQA MIYA NOGIRONLARI UCHUN MASHQLAR

1. **Bo'yin muskullarini qizdirish va cho'zish.** Aravachada o'tirib, boshingizni chapga va o'ngga 10 marta aylantiring. Harakatlar siltanmasdan juda silliqbajarilishi kerak. Keyinchalik, biz bosh bilan egilishni amalga oshiramiz-biz yelkaga 10 marta, oldinga va orqaga 10 marta intilamiz. Biz har tomondan 5 ta yarim dumaloq harakatlar bilan yakunlaymiz (agar bosh aylansa, harakatlar sonini kamaytiring yoki umuman qoldiring).

2. **Endi qo'llar diqqatida.** Biz qo'llarni aylantiramiz, keyin bilaklarni aylantiramiz, butun qo'l bilan aylanamiz. Qo'llar pastga tushganda yelka aylanishlari biriktirilishi mumkin.

3. Biz barmoqlarimizni bir-biriga bog'laymiz, ichkariga aylantiramiz va qo'llarimiz bilan shiftga uzatamiz.

4. Aravachada o'tirib, ko'kragimiz tizzada bo'lishi uchun yotamiz. Bu vaqtda **biz qo'llarimizni orqamizgabog'lab, iloji boricha yuqoriga ko'taramiz** - 5-6 marta.

5. "O'tirish" holatidan "ko'krak tizzada, qo'llar orqada" holatiga egilgan mashqlar. Har bir egilishda biz yuqori tanamizni

oldinga cho'zamiz, keyin siz bu holatda bir necha soniya turishingiz mumkin.

6. Biz to'g'ri o'tiramiz. Egilgan qo'l boshning orqa qismidan boshlanadi va iloji boricha pastga qarab, orqa tomonga tushadi. Har bir qo'l bilan 8 martagacha.

7. Shunga o'xshash mashq - aravachada o'tirish, egilgan qo'l orqa tomondan iloji boricha yuqoriga ko'tariladi. Bundan tashqari yetarli mashq bilan siz qo'llaringizni zamok holatida ushlashingiz mumkin. 8 martagacha

8. Yuqori orqa mushaklarni cho'zish uchun mashqlar-egilish. Yelkalar navbat bilan tushiriladi, yelkasi tushirilgan qo'lning barmoqlari g'ildirak o'qida. Shu bilan birga, biz aravachani yon tomonga aylantirmoqchi bo'lganimiz kabi, boshimizni qarama-qarshi tomonga egamiz.

9. Kam vaznli mashq-sizga taxminan 2 kg gantellar kerak. Biz gantellarni olib, oyoq barmoqlari orasiga tushiramiz, shunda bosh barmoqlar yerga ishora qiladi. Keyin diagonal ravishda qo'llarni yon tomonlarga yoyib, gantellarni yelka darajasiga ko'taring.

Keyinchalik, qizdirish mashqlaridan keyin bajarish tavsiya etilgan 3 ta mashqni ko'rib chiqing (yuqorida yozilgan razminkadan foydalanishingiz mumkin - 1-8 mashqlar). Har bir mashq uchun siz uchta to'plamni tanlaysiz.

Mashqni har 10 marta to'xtamasdan takrorlang, so'ngra 30 soniyadan 1 daqiqagacha dam oling. Yana 10 marta takrorlang, yana dam oling va uchinchi marta takrorlang. Ko'pgina hollarda, mushaklar va bo'g'inlarni to'liq dam olish uchun mashg'ulotlar orasida 48 soat qoldirishga harakat qiling. Qattiq to'qimalarni tiklash uchun vaqt kerak!

Jismoniy mashqlar tananing yuqori qismida kuchga ega bo'lgan nogironlar uchun javob beradi.

O'tirganingizda, qo'llaringizni nogironlar aravachasi yoki boshqa stulning qo'ltiqlariga qo'ying. Ular sizning yelkangiz ostida ekanligiga ishonch hosil qiling. Qo'llaringiz to'liq cho'zilguncha yuqoriga ko'taring va keyin yana o'tirguningizcha asta-sekin pastga tushing.



Modifikatsiya

Agar sizda qo'l kuchi yetishmasa, lekin oyoqlaringizda kuch bo'lsa, ulardan o'zingizga ozgina yordam berish uchun foydalanishingiz mumkin. Ammo qo'llaringizni iloji boricha ko'p ishlarni bajarishga harakat qiling. Bir oz takrorlash bilan boshlang (ehtimol 1-2), asta-sekin mushaklar kuchayadi va siz takroriy sonlarni ko'paytira olasiz.

Tizza ko'tariladi

Bu son mushaklarini mustahkamlashning ajoyib usuli - sonning harakatlanishiga yordam beradigan son atrofidagi mushaklar - va shuning uchun yurish va egilishni osonlashtiradi.

Jismoniy mashqlar tananing pastki qismini biroz nazorat qiladigan nogironlar uchun javob beradi.

O'tirganingizda, oyog'ingiz yerdan bir necha santimetr bo'lguncha bir tizzangizni yuqoriga ko'taring.

Sekin tushiring va takrorlang. Bir oyog'ida takrorlashni tugatgandan so'ng, buni boshqa oyog'ida takrorlang.



Modifikatsiya

Agar siz oyog'ingizni poldan butunlay olib tashlashga qiynalayotgan bo'lsangiz, harakatga yordam beradigan to'piqni egish uchun boldir mushaklaridan foydalanishingiz mumkin. Boldirlarning barcha ishlarni bajarishiga yo'l qo'ymaslik uchun ehtiyot bo'ling.

O'tirish va yurish

Yurish bilan shug'ullanishi kerak bo'lganlar uchun bu mashq idealdir. Afzalliklari ikki baravar. O'tirish mashqlari oyoqlarni mustahkamlaydi va undan keyin qisqa yurish kutilgan ishonchli yurishni mashq qilishga xizmat qiladi.

Tananing pastki qismini nazorat qiladigan nogironlar uchun javob beradi.

Bir-biridan bir oz masofada joylashgan ikkita stuldan boshlang, lekin ularni bir-biriga qaratib turing. Ulardan birida o'tirib, oyoqlaringizni mustahkamlaydigan har qanday o'tirish mashqlarini bajaring (masalan, oldingi). Keyin, ko'tarilgandan so'ng, boshqa stulga boring. Buriling, ikkinchi stulga o'tiring, keyin yana turing va birinchi stulga qayting.

Modifikatsiya

Jismoniy mashqlar asta-sekin yaxshilanish kuzatilgunga qadar tayoqchalar, yuruvchilar yoki yordamchi yordamida amalga oshirilishi mumkin. Keyin yordam kamayadi. Bundan tashqari, stullarning masofasini o'zgartirishingiz mumkin.



Yaxshi natijalarga erishish uchun rehabilitator tomonidan belgilangan mashqlarni muntazam ravishda bajaring. Bir oz qat'iyat va hamma narsa amalga oshadi!

O'zini-o'zi nazorat va muhokama qilish uchun savollar

1. Yoga, streyching, sheyping, kallanetika haqida ma'lumot bering
2. Bolalar, o'spirinlar va qariyalar bilan fitnes mashg'ulotlarining xususiyatlari?
3. Keksalar bilan fitnes mashg'ulotlari rejalashtirish va o'tkazish xususiyatlari?
4. Tayanch harakat-apparatining kasalliklari to'g'risida ma'lumot bering
5. Umurtqa pog'onasidagi buzilishlar va skoliotik kasallik
6. Artrit va artroz kasalliklari bilan kasallanganlar uchun fitness mashqlarini sanab o'ting
7. Fitness mashg'ulotlarini rejalashtirish va o'tkazish xususiyatlari.

III BOB. ZAMONAVIY ADAPTIV JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA FITNESNING ROLI

Maxsus ehtiyojlarga ega bo'lgan odamlar, sog'liqni saqlash yoki rivojlanishdagi kasalliklar, kamchiliklar yoki tashqi muhitning mos kelmasligi natijasida funktsional cheklovlarga duch keladilar. Bunday odamlar uchun zamonaviy jamiyatda to'liq yashash sharoitlarini ta'minlash zarur. Ularning ehtiyojlariga moslashtirilgan adaptiv jismoniy tarbiya – bu jismoniy va ijtimoiy atrof-muhit sharoitlariga moslashtirishni maqsad qilgan muhim yondashuvdir. Buning asosiy vazifasi, nogironlik yoki sog'liq holatida doimiy cheklovlarga ega bo'lgan odamlarning hayotiyligini maksimal darajada rivojlantirishga yordam berishdir.

Adaptiv jismoniy tarbiya - bu davolash usuli emas, balki nogironlarning kasallikdan uzoqroq bo'lib, faol dam olish, o'yin-kulgi va jamiyatga qo'shilishiga yordam beradigan vosita. Bu jarayon, jismoniy va ijtimoiy sharoitlarga moslashtirishga yordam beradigan bilim va ko'nikmalarni shakllantiradigan ilmiy tadqiqotlarni talab qiladi. Fitnes va adaptiv jismoniy tarbiya o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganish dolzarb muammo hisoblanadi, chunki jismoniy faoliyat va sog'lomlashtirish texnologiyalaridan samarali foydalanish nogironlik bilan kurashishda muhim rol o'ynaydi.

Fitnesning adaptiv jismoniy tarbiya bilan bog'liq turlari, mushaklarni kuchaytirish, ijtimoiy integratsiyani oshirish va jismoniy nuqsonlarni tuzatish maqsadida turli metodlarni taklif etadi. Masalan, **spinning** va **cycle riboc** kabi mashqlar, **akvafitnes** va **akvajoking**, shuningdek, **rezistbol** va **fitness yoga** kabi metodlar, turli yoshdagi va turli darajadagi fizikal cheklovlarga ega bo'lgan odamlar uchun moslashgan.

Spinning yoki Cycle riboc - bu katta ekran oldida, dinamik mashqlarni bajarish imkonini beruvchi statsionar velosipedda mashq

qilish turidir. Mashq davomida turli xil video o'yinlar va vizual materiallar o'zgargan holda, foydalanuvchi musiqa ostida to'xtovsiz 45 daqiqa davomida harakat qiladi. Ushbu fitnes yo'nalishi ayniqsa qo'llar, oyoqlar, tos va qorin mushaklarini kuchaytirishga yordam beradi va foydalanuvchilarni ijobiy his-tuyg'ular bilan ta'minlaydi. Bu mashq turi, ritmik musiqa bilan birga, barcha mushak guruhlarini birgalikda ishlatishga yordam beradi va tanani muvozanatli rivojlantirishga imkon beradi.

Adaptiv jismoniy tarbiya tizimida akvafitnes juda samarali bo'lib, ayniqsa orqa mushaklarini kuchaytirishga qaratilgan mashqlarni o'z ichiga oladi. Bu mashqlarni yoshlar ham, keksa odamlar ham bajarishlari mumkin. Suzishni bilmaydiganlar uchun mashqlar hovuzning pastki qismida, chuqurlikka bormasdan bajariladi. Suv aerobikasi, mushak-skelet tizimining og'riqlari yoki jarohatlari bo'lgan bemorlar uchun samarali hisoblanadi, chunki u jarohatlardan tez tiklanishga yordam beradi va mushaklarni mustahkamlaydi. Shuningdek, akvajoking mashg'ulotlari maxsus kamar bilan tanani tik holatda ushlab, umurtqa pog'onasiga minimal bosim o'tkazish maqsadida amalga oshiriladi, bu esa umurtqa pog'onasi va bo'g'im kasalliklari bilan bog'liq muammolarni hal qilishda foyd

Rezistbol, puflanadigan maxsus to'plar yordamida bajariladigan mashqlarni o'z ichiga oladi. Ularning ba'zilarining diametri 1 metrga yetadi va ular yakka yoki juft bo'lib bajariladi. Rezistbol mashqlari mushaklarni cho'zish, kuchaytirish va to'g'ri holatni saqlashga yordam beradi. Bu mashqlar fizioterapevtlar tomonidan yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash, muvofiqlashtirish, muvozanat va adaptivlikni yaxshilash uchun tavsiya etiladi.

Fitness yoga esa jismoniy tarbiyaning yangi, inqilobiy turi bo'lib, Sharq intizomlaridan olingan an'anaviy pozitsiyalarni dinamik yondashuv bilan birlashtiradi. Mashqlarni bajarish natijasida mushaklar kuchayadi, tana esa qo'shimcha adaptivlikka ega bo'ladi.

Fitness yoga og'riqni kamaytirishga, stressni engillashtirishga va umumiy salomatlikni oshirishga yordam beradi. Bu turdagi fitnes sog'likni yaxshilash va tana vaznini boshqarishda muhim ahamiyatga ega.

Har bir fitnes dasturi insonning individual ehtiyojlariga moslashtirilgan bo'lishi kerak, bu esa sog'liqni saqlashni yaxshilashga, hayotiylikni oshirishga va umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga yordam beradi.

Shuningdek, fitnesning adaptiv shakllari sog'lomlashtirishni ta'minlash va jismoniy tarbiya metodologiyasidan samarali foydalanish uchun zamonaviy texnologiyalarni o'z ichiga oladi. Bu usullar va dasturlar ijtimoiy integratsiya, psixologik yordam, stressni boshqarish va hayot sifatini oshirishga qaratilgan. Adaptiv jismoniy tarbiya sohasida fitnes dasturlarini o'rganish va ulardan samarali foydalanish - jismoniy cheklovlarga ega bo'lgan odamlarning hayot sifatini yaxshilash uchun zaruriy ilmiy va amaliy yondashuvdir.

3.1. Nogironlarni reabilitatsiya qilishda adaptiv jismoniy tarbiyaning roli

Dunyo bo'ylab nogironlikning o'sishi ko'plab ijtimoiy va ekologik omillar bilan bog'liq. Birlashgan Millatlar Tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, dunyoda aqliy va jismoniy rivojlanishida nuqsoni bo'lgan 450 millionga yaqin odam bor. Bu sayyoraning har o'n kishisidan bittasi nogiron bo'lib, ular turli ijtimoiy, psixologik, va fiziologik muammolarni boshdan kechiradilar.

Nogironlarning ijtimoiy integratsiyasi, ularning faoliyatga bo'lgan yondashuvi va jamiyat bilan to'liq muloqot qilishga intilishlarini anglatadi. Bu jarayon nogironlarni passivlikdan faoliyatga olib chiqish va ularning sog'lig'ini tiklashga qaratilgan.

Nogironlarning ijtimoiy integratsiyasi ko'p qirrali jarayon bo'lib, ular atrof-muhit bilan munosabatlarning buzilishi tufayli ijtimoiy, madaniy va psixologik holatlari o'zgargan bo'ladi. Hissiy va jismoniy noqulayliklar, og'riq, qo'rquv kabi holatlar nogironlarning xatti-harakatlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi va shaxsning rivojlanishiga to'sqinlik qiladi.

Harakat faoliyati, ya'ni odamning kundalik harakatlari, organizmning to'g'ri rivojlanishi va faoliyatini ta'minlaydi. Nogironlar uchun bu faoliyatlarning yetishmasligi turli kasalliklar va holatlarning rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Metabolik jarayonlarning buzilishi, yurak-qon tomir tizimining va boshqa tana funksiyalarining salbiy ta'siri odamning umumiy sog'lig'iga zarar yetkazadi.

Adaptiv jismoniy tarbiya esa nogironlarni reabilitatsiya qilishning zamonaviy yo'nalishlaridan biridir. Bu nogironlarni jismoniy tarbiya orqali qayta tiklashga, ijobiy reaksiyalarni rag'batlantirishga va ularning jismoniy va psixologik qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Ularning jismoniy mashg'ulotlar orqali o'z imkoniyatlarini yanada yaxshilashlari, o'z qobiliyatlariga ishonch hosil qilishlari va o'zlarini ijtimoiy faoliyatga jalb etishlari muhim. Adaptiv jismoniy tarbiya nogironlarga faqat sog'lom tana yaratish emas, balki psixologik va ijtimoiy to'siqlarni yengishga yordam berish uchun ham juda zarurdir.

3.2. Pedagogik ta'sirlarning korrleksion va rivojlanish yo'nalishi.

Adaptiv jismoniy tarbiyaning maqsadi sog'lig'i yoki nogironligi bor odamning jismoniy va ma'naviy kuchlarini maksimal darajada rivojlantirishdir. Bu usul, hayot jarayonida qolgan jismoniy-harakat xususiyatlari va resurslarini eng maqbul tarzda ishlatishni ta'minlab, odamning hayotiyiligini oshiradi. Shu bilan birga, adaptiv jismoniy tarbiya orqali inson o'zini o'zi anglashni kuchaytiradi va ijtimoiy hamda individual ahamiyatga ega bo'lgan sub'ekt sifatida rivojlanadi.

Adaptiv jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari har bir insonning ehtiyojlariga qarab belgilanadi. Bu vazifalar, shaxsning jismoniy holati, nogironlik darajasi va o'quv jarayonining shartlariga moslashtirilgan bo'lishi kerak. Vazifalar ikki guruhga bo'linadi: birinchi guruh sog'lig'i yoki nogironligi bo'lgan shaxslarning xususiyatlariga asoslangan bo'lib, tuzatish, kompensatsion va profilaktika vazifalarini o'z ichiga oladi. Ikkinchi guruh esa an'anaviy ta'lim, ta'lim va sog'liqni saqlashni rivojlantirish vazifalarini o'z ichiga oladi. Bu vazifalar jismoniy rivojlanish, psixofizik qobiliyatlarni tiklash va takomillashtirish, shuningdek, kognitiv faoliyat va hissiy-ixtiyoriy sohalarda kamchiliklarni oldini olishga qaratilgan.

Tuzatish vazifalari asosiy nuqsonlar va ularga hamroh bo'lgan kasalliklarni tuzatishga, shuningdek, ikkilamchi buzilishlarni oldini olishga qaratilgan. Agar nuqsonni tuzatish mumkin bo'lmasa, kompensatsion vazifalar birinchi o'ringa chiqadi, masalan, ko'zi ojiz odamlar uchun fazoviy va vaqtinchalik yo'nalishni shakllantirish yoki protezlar bilan yurishni o'rgatish. Profilaktika vazifalari esa harakat cheklanganlik yoki gipokineziya kabi holatlarni oldini olish uchun jismoniy harakatlarni kuchaytirishga qaratiladi.

Nogironlarning psixofizik rivojlanishi va harakatlar sohasining o'ziga xosligini hisobga olgan holda, ularning rivojlanishiga moslashtirilgan o'quv materiallari va metodlar tanlanadi. Bu, shuningdek, o'quv jarayonining individual yoki kichik guruh shakllarida amalga oshirilishini ta'minlaydi va har bir shaxsning imkoniyatlariga qarab o'quv vositalari va usullarini moslashtiradi. Bu yondashuv, shaxslarning kundalik hayotda o'zlashtirgan bilim va ko'nikmalarini amaliyotda qo'llay olishlarini ta'minlaydi.

Nogironlarni o'qitish jarayonida vosita harakatlarini o'rgatish strukturasining bosqichlari quyidagicha ajratiladi: harakat bilan tanishish, harakatlarni o'rganish va takomillashtirish. Ushbu algoritm, murakkab rivojlanish nuqsonlari bo'lgan shaxslar uchun maxsus

yondashuvni talab qiladi, chunki sog'liqdagi mavjud og'ishlar vosita harakatlarini o'zlashtirish jarayonini sekinlashtirishi mumkin. Shuning uchun, bu odamlarning psixofizik rivojlanishining o'ziga xos xususiyatlari asosida bosqichma-bosqich va tizimli yondashuvni qo'llash zarur bo'ladi.

Bu yondashuvda quyidagi qo'shimcha bosqichlar kiritiladi:

1. **Yaxlit mashq qismlarini bosqichma-bosqich o'zlashtirish:** Bu bosqichda har bir harakatning alohida qismlari mustahkam o'rganiladi va keyin yaxlit harakat shakllantiriladi.

2. **Saqlangan analizatorlar tufayli shakllangan taqdimot asosida dastlabki ko'nikmalarni va kinestetik hissiyotlarni shakllantirish:** Harakatni o'rganishda saqlangan analizatorlar yordamida, shaxs harakatni to'g'ri idrok etishni boshlaydi.

3. **O'rganilgan qismlarni yaxlit mashqni shakllantirish:** Har bir o'rganilgan qism to'liq birlashtirilgach, shaxs yaxlit mashqni o'rganishga o'tadi.

4. **Ko'p marta bajarish orqali mahoratni oshirish:** Mashqni bir necha bor bajarish orqali, harakatning mukammalligi va samaradorligi oshadi, va bu shaxsni mustaqil bajarishga imkon beradi.

5. **Kundalik hayotda foydalanish:** O'rganilgan harakat

Adaptiv jismoniy tarbiya faqat sog'liqni tiklash va rehabilitatsiya qilishdan iborat emas. Bu, nogironlarning yoki sog'lig'i buzilgan shaxslarning to'liq hayotini tashkil etish va yangi holatda mavjud imkoniyatlarini maksimal darajada ishlatishga yordam beradigan shakldir. Adaptiv sport, adaptiv motorli dam olish va boshqa turlar, nogironlarni jismoniy, aqliy va ijtimoiy rivojlanishga rag'batlantirish, ular o'z kasalliklari va muammolaridan chalg'ib, raqobatbardosh yoki rekreatsion faoliyatda qatnashishga imkon beradi.

Amaliyot shuni ko'rsatadiki, sog'lom odamlar uchun jismoniy faollik oddiy ehtiyoj bo'lsa, nogironlar uchun jismoniy mashqlar nafaqat jismoniy, balki aqliy va ijtimoiy moslashuvni ta'minlashning

eng samarali vositasidir. Shuning uchun, adaptiv jismoniy tarbiya nogironlar va sog'lig'i buzilgan shaxslar uchun muhim rehabilitatsiya vositasi hisoblanadi. Bu rehabilitatsiyaning barcha sohalarida, shu jumladan tibbiy, psixologik, pedagogik va texnik rehabilitatsiyada asosiy vosita bo'lib, nogironlarning motorli harakatchanligini yaxshilash va ularning hayot sifatini oshirishda asosiy rolni o'ynaydi.

Nogironlik holati insonni hayotga yangi tarzda moslashish zaruriyatiga duchor qiladi, bu esa yangi kasbiy va hayotiy bilimlarni o'zlashtirish, maxsus jismoniy va aqliy fazilatlarini rivojlantirishni talab etadi. Bu jarayonni adaptiv jismoniy tarbiya usullari va vositalarisiz tasavvur qilib bo'lmaydi. Nogironligi turlicha bo'lgan shaxslar o'zlarining motor qobiliyatlarida har qanday kichik yutuqqa erishganlarida, ular his-tuyg'ularini chin dildan namoyon etadilar. Ular yurish, o'ynash, raqobatlashish, muloqot qilish, g'alaba qozonish kabi imkoniyatlardan baxtiyor bo'lishadi. Adaptiv jismoniy tarbiya mutaxassisi esa psixologik jihatdan qulay muhit yaratib, ishonch, erkinlik va zavq olish imkoniyatlarini taqdim etadi.

Rehabilitatsiya tizimida asosiy muammolardan biri jismoniy harakatsizlik va gipokineziyaning salbiy ta'sirlarini bartaraf etishdir. Bu esa adaptiv jismoniy tarbiya vositalari orqali amalga oshirilishi kerak.

Shuningdek, adaptiv jismoniy tarbiya nogironlarni kompleks rehabilitatsiya qilishda quyidagi masalalarni hal qilishda muhim rol o'ynaydi:

- Psixologik komplekslarni yengish (xavotirni kamaytirish, o'ziga bo'lgan ishonchni tiklash va boshqalar);
- Asosiy nuqsonni tuzatish;
- Yangi vosita ko'nikmal

Adaptiv jismoniy tarbiya nogiron shaxslarni ijtimoiy hayotga qo'shilishga yordam berib, ularning avtonomligini mustahkamlashga xizmat qiladi. Ushbu jarayon, shuningdek, odamning ichki dunyosiga asoslanib, me'yorlar va talablar o'rtasida muvozanatni saqlashga

yordam beradi. Adaptiv jismoniy tarbiya vositalari turli kasalliklarning oldini olishda samarali, ayniqsa, o'tkir davrlar tashqarisida. Ularning samaradorligi mashqlarni to'g'ri tanlash, intensivlik va doza miqdoriga bog'liq.

Adaptiv jismoniy tarbiyada e'tibor sog'lig'idagi nuqsonlar bo'lgan odamga qaratilgan, shuning uchun uning mavjud kamchiliklarini bartaraf etishga, iloji boricha asosiy nuqsonni tuzatishga harakat qilish mantiqan to'g'ri keladi. Har qanday nuqsonni tezda aniqlash uni tuzatish ehtimolini oshiradi. Masalan, motor mushaklarni kuchaytirish bo'yicha amalga oshiriladigan mashg'ulotlar yaxshilanishga olib kelishi mumkin; aqliy harakatlar shakllanishi bosqichi jarayon samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

Adaptiv jismoniy tarbiya asosida turli xil jismoniy mashqlar (tana harakatlari) bilan ongli faoliyat yotadi. Bu mashqlar inson tomonidan ixtiro qilingan yoki takomillashtirilgan. Mashqlar asta-sekin rivojlanib boradi, tanani qizdirishdan sport o'yinlariga va musobaqalarga o'tish, shaxsiy imkoniyatlar oshishi bilan shaxsiy va umumiy sport rekordlarini o'rnatishgacha davom etadi. Tabiatning tabiiy kuchlari (quyosh, havo va suv), gigiyena omillari, ovqatlanish va dam olish rejimi bilan birgalikda, adaptiv jismoniy tarbiya tanani uyg'un rivojlantirishga va sog'lom jismoniy holatni saqlashga yordam beradi.

Nogironlarning psixofizik holatini saqlashga hissa qo'shadigan ko'plab omillar mavjud, jumladan jismoniy harakatsizlik va gipokineziya. Bularning salbiy ta'sirini kamaytirish uchun oqilona tashkil etilgan jismoniy faoliyat ularning holatini optimallashtirishga yordam beradi. I. A. Arshavskiyning fikriga ko'ra, "odam harakatlanib, rivojlanib, hayotining soatlarini o'zi boshlaydi."

Nogironlarni sotsializatsiya qilish, zamonaviy hayot tarziga moslashish, hayot sifatini yaxshilashda adaptiv jismoniy tarbiya muhim rol o'ynaydi. Bu, ayniqsa, adaptiv sport, ijodiy faoliyatlar, va ekstremal faoliyat turlarida namoyon bo'ladi.

Adaptiv jismoniy tarbiya yordamida nogironlarning ijodiy imkoniyatlarini rivojlantirish, sog'lom odamlar bilan teng natijalarga erishish yoki undan ham oshib ketish imkonini beradi. Tamerlan, Franklin Ruzvelt, Aleksey Maresyev, Valentin Dikul, Svyatoslav Fedorov kabi shaxslarning hayoti, nogironlikka qarshi kurashda chinakam irodali va maqsadga muvofiq odamlarning qachonlardir chegaralarini kengaytirganini ko'rsatadi.

Adaptiv jismoniy tarbiya nogironlar uchun yangi imkoniyatlar yaratadi. Ular uchun bu jamiyatga kirish, yangi do'stlar o'rttirish, muloqot qilish, harakat quvonchini his qilish va g'alabani o'rganishdir. Shuningdek, ular o'zlarini va tanalarining har bir hujayrasini yengib o'tishni o'rganadilar. Bularning barchasi, to'liq ijtimoiy integratsiya va nogironlarni jamiyatda faol ishtirok etish imkonini beradigan reabilitatsiya jarayonining bir qismidir.

3.3. Adaptiv fitness xususiyatlari va mashg'ulotlarning foydalari

"Harakat – bu hayot" degan so'zlar jismoniy faollikning inson salomatligi uchun necha asrlar davomida zarurligini ta'kidlaydi. Inson tanasi o'zining rivojlanishida ko'plab tashqi xavf-xatarlarga moslashgan. Biroq, sanoat inqilobi va texnologik yuksalishlar bilan hayot tarzining o'zgarishi jismoniy faoliyatning ahamiyatini yanada oshirdi. Hozirda jismoniy tarbiya va fitnes nafaqat to'g'ri ovqatlanish, balki insonning umumiy sog'lig'ini saqlashda muhim o'rin tutadi.

Biroq, fitness klublarida mashg'ulotlar har kimga mos kelmasligi mumkin. Masalan, mushak-skelet tizimi bilan bog'liq muammolar, orqa, bo'yin yoki oyoqlardagi og'riqlar, jarohatlardan keyingi reabilitatsiya, uzoq kasallikdan keyin zaiflashgan organizm va boshqa sog'liq muammolari fitness mashg'ulotlarini cheklovchi omillar hisoblanadi.

Bu kabi holatlarda, adaptiv fitnes an'anaviy usullarga qarshi yaxshi alternativa bo'lib, tananing barcha tizimlarini tiklashga yordam beradi.

Adaptiv fitnes mashg'ulotlari, yumshoq yuk rejimlari bilan amalga oshirilishi, organizmni mukammal tiklash va faollikni saqlash uchun eng samarali usul bo'ladi. Mashg'ulotlar shaxsiy xususiyatlarga asoslanib, individual ravishda rejalashtiriladi va moslashtiriladi. Bunday mashg'ulotlar nafaqat jismoniy salomatlikni yaxshilaydi, balki ruhiy holatni ham mustahkamlaydi. Treninglar turli xususiyatlarga ega bo'lib, har bir shaxsning maqsadlariga muvofiq shakllantiriladi.

Adaptiv fitnes mashg'ulotlari yordamida ko'plab ijobiy natijalarga erishish mumkin. Bu, masalan, harakatchanlikni oshirish, bo'g'imlardagi og'riqni kamaytirish, ortiqcha vaznni kamaytirish yoki kerakli vaznni olish, mushak tonusini oshirish, immunitetni mustahkamlash, yurak-qon tomir tizimini yaxshilash va umumiy holatni yaxshilashni o'z ichiga oladi. Shuningdek, bunday mashg'ulotlar jismoniy kuchni oshirib, yangi energiya beradi va odamni yanada faolroq va hayotga ijobiy munosabatda bo'lishga undaydi.

3.4. Zamonaviy fitness. Turlari va xususiyatlari. Ijobiy va salbiy tomonlari

Bugungi kunda ko'plab odamlar harakatsiz ish bilan band bo'lib, asosan avtoulovlarda harakatlanadi, bu esa jismoniy faoliyatning yetishmasligi muammosini keltirib chiqaradi. Harakat qilmaslik, tana uchun zararli bo'lib, uning yaxshi ishlashi va salomatligi uchun zarur bo'lgan jismoniy faollikni ta'minlash juda muhim. Fitness mashg'ulotlari, bu muammoni hal qilishda eng keng tarqalgan va samarali usulga aylanmoqda, chunki u zamonaviy sport sanoatining bir qismidir va sog'lom turmush

Fitnes mashg'ulotlari turli turlarga bo'linadi va har bir tur tanani turli jihatdan rivojlantiradi.

Bularni besh asosiy guruhga ajratish mumkin:

1. **Kuch (anaerob) mashqlari:** Bu mashqlar mushak kompleksini rivojlantirish va chiroyli relefni shakllantirishga qaratilgan. Ushbu mashqlarni bajarish uchun o'z tana vaznidan yoki maxsus jihozlardan, simulyatorlardan foydalanish mumkin. Anaerob mashqlar mushaklarni kuchaytirish va umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish uchun muhimdir.

2. **Kardiyo mashqlari (aerobik):** Bu mashqlar yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash va kaloriyalarni tezda yo'qotish uchun mo'ljallangan. Yugurish, yurish, velosipedda sayr qilish, raqs, aerobika va boshqa faoliyatlar kardiyo mashqlariga kiradi. Kardiyo m

3. **Cho'zish mashqlari va adaptivlikni rivojlantirish:** Bu mashqlar tananing harakatlanish qobiliyatini oshirishga yordam beradi. Cho'zish mushaklarni erkinlashtirish va elastikligini oshirish, shuningdek, organizmni stress v

4. **Muvozanat va harakatlarni muvofiqlashtirish mashqlari:** Bu mashqlar mushaklarning o'zaro muvofiqligini rivojlantirish va muvozanatni yaxshilashga qaratilgan. Muvozanatni o'rgatish mushaklar va asab tizimi o'rtasidagi koordinatsiyani oshiradi va jarohatlarni oldini olishga yordam beradi.

5. **Yuqori tezlikda mashq qilish dasturlari:** Bunday dasturlar, masalan, to'p o'yinlari, juda yuqori tezlikda qisqa muddatli mashqlarni o'z ichiga oladi. Ushbu dasturlar tez

Fitness dasturi shaxsiy ehtiyojlarga mos ravishda tayyorlanadi. Har bir mijozning jismoniy tayyorgarlik darajasi va maqsadlariga qarab, murabbiy mos mashqlarni va yuklamalarni tanlaydi. Dasturda turli guruhlardagi mashqlar birlashtiriladi, bu esa tananing barcha tizimlarini mukammal rivojlantirish imkonini beradi.

3.5. Zamonaviy fitness-yangi yo'nalishlar

Fitnes sanoati o'zining doimiy rivojlanishi va yangi yo'nalishlarni taklif etishi bilan bugungi kunda yanada kengroq auditoriyaga xizmat ko'rsatmoqda. Bu yondashuvning asosiy maqsadi, albatta, o'z xizmatlarini kengaytirish va sotish istagidir, ammo bu bilan birga har bir inson o'ziga mos faoliyat turini tanlash imkoniyatiga ega. Har qanday jismoniy faoliyat, hatto televizordagi divanda o'tirishdan ham foydalidir.

Zamonaviy fitnes sanoati turli xil mashg'ulotlar va dasturlarni taklif qilmoqda, ulardan ba'zilari quyidagilar:

1. **Yoga:** yoga nafaqa sport, balkim Hindistondan kelgan falsafadir. Yoga mashg'ulotlari nafaqat go'zal tanaga ega bo'lishni, balki ichki uyg'urnlikni ham rivojlantirishga yordam beradi. Yoga asanalarini bajarish uchun o'ziga xos nafas olish texnikalari ham kerak bo'ladi. Yoga mushaklarning uyg'un ishlashini ta'minlaydi va ular kuchlanish emas, balki dam olish orqali rivojlanadi. Yoga, shuningdek, metabolik jarayonlarni tezlashtiradi va muntazam mashqlar orqali vazn yo'qotishga yordam beradi. Bu mashqlar homiladorlikda va jarohatlardan keyin tiklanishda ham foydalidir.

2. **Cho'zish (Cho 'zish):** cho'zish mashqi mushaklarning moslashuvi, egiluvchanligi va cho'zilishini rivojlantirishga qaratilgan. U alohida fan sifatida ham mavjud va anaerobik yoki kardio mashqlar bilan birgalikda bajarilishi mumkin. Stretching mushaklar, bo'g'inlar va tendonlarni yaxshi holatda saqlaydi, yoshga bog'liq bel og'rig'ini oldini oladi va shikastlanish xavfini kamaytiradi. Agar siz shpagatga o'tirishni orzu qilayotgan bo'lsangiz, stretching aynan siz uchun.

3. **Suv aerobikasi:** Suv aerobikasi, suvda bajariladigan maxsus mashq turi bo'lib, suvda inson tanasining og'irligi past bo'lishi sababli, bu mashqlar homilador ayollar, mushak-skelet tizimi kasalliklaridan aziyat chekadiganlar va jarohatlardan tuzalayotganlar uchun juda foydalidir. Suv aerobikasi selulit, ortiqcha vazn, qo'shma og'riqlar bilan kurashishda yordam beradi va shu bilan birga, kayfiyatni

ko'taradi va asabiy taranglikni yengillashtiradi. Suvda bajariladigan mashqlar kuchni oshirish, kayfiyatni ko'tarish va stressni kamaytirishda samarali bo'ladi.

Bu fitnes turlari har bir insonning ehtiyojlariga mos ravishda jismoniy faollikni oshirish va sog'liqni mustahkamlash uchun turli imkoniyatlarni yaratadi. Har qanday mashq tanani yaxshilash, jarohatlardan himoya qilish va umumiy salomatlikni oshirish uchun muhimdir.

Kallanetika - bu chuqur joylashgan mushak guruhlarini faol bosqichga olib chiqishga qaratilgan zamonaviy fitness usuli. Kallanetikadagi mashqlar yoga mashg'ulotlariga o'xshash bo'lsa-da, ular statik yukni mushaklarga taqdim etadi, bu esa katta samaradorlikni ta'minlaydi. Kallanetika harakatlari sust bo'lsa-da, mushaklar intensiv tarzda ishlaydi.

Ushbu mashqlarni bir soat davomida bajarish, odatdagi sport shaklida yetti soatlik mashqni bajarish bilan tengdir. Kallanetikani o'tkazish, raqsga tushish yoki xotirjam mashg'ulotlarni afzal ko'radiganlar uchun mosdir. Kallanetika mashg'ulotlari og'ir kardio mashqlarisiz vazn yo'qotish va chiroyli tanani shakllantirishga yordam beradi, shuningdek, metabolizmni tiklaydi va mushaklarni kuchaytiradi.

Bodyflex - bu nafas olish mashqlari bo'lib, asosiy maqsadi teri osti yog'ini yo'qotishdir. Ushbu mashqlar nafaqat fizik, balki to'liq konsentratsiyani talab qiladigan nafas olish texnikasini ham o'z ichiga oladi. Chuqur nafas olayotganda o'pka havo bilan to'ldiriladi, bu esa ko'p miqdorda kislorodning qonga kirishini ta'minlaydi. Kislorod yog' hujayralarini parchalash va ularni yo'q qilish jarayonini faollashtiradi. Bu mashqlarni boshlashdan oldin shifokor bilan maslahatlashish zarur, chunki ular ba'zi kontrendikatsiyalarga ega, masalan, onkologik kasalliklar, qalqonsimon bez patologiyalari, va nafas olish kasalliklari.

CrossFit - bu kuch va chidamlilikni oshirishga qaratilgan yuqori intensivlikdagi aerobik mashqlar tizimi.

CrossFit mashg'ulotlari kuchli atletika, pauerlifting, akrobatika,

yugurish va suzish kabi harakatlarni o'z ichiga oladi. CrossFit zalida maxsus jihozlar bilan o'tkaziladigan mashqlar ko'pincha yuqori intensivlikda bo'lib, 1000 kaloriya yo'qotishga imkon beradi, bu esa bir soatlik velosipedda 30 km masofani bosib o'tish bilan tengdir. CrossFit mashg'ulotlari tez vazn yo'qotish va chiroyli relyefni shakllantirishda samarali bo'ladi. Ammo, ba'zi tibbiy ko'rsatmalarga ko'ra, yurak, qon tomirlari, nafas olish organlari, mushak-skelet tizimi va boshqa kasalliklarda CrossFit mashg'ulotlari taqiqlangan bo'lishi mumkin.

Ushbu fitness yo'nalishlarining har biri o'ziga xos afzalliklarga ega bo'lib, turli maqsadlar va ehtiyojlarga javob beradi. Har bir mashg'ulot turi, shaxsiy maqsadlar va jismoniy holatni hisobga olgan holda tanlanishi kerak.

Pilates - bu Jozef Pilates nomi bilan atalgan mashqlar tizimi bo'lib, asosiy maqsadi holatni mustahkamlash va muvofiqlashtirishni rivojlantirishdan iborat. Mashg'ulotlar chidamlilikka qaratilgan bo'lib, og'irlikni ko'tarmasdan amalga oshiriladi. Shuning uchun Pilates yoshi, vazni, jismoniy tayyorgarligi darajasidan qat'i nazar, hamma uchun mos keladi. Tibbiy sabablarga ko'ra intensiv mashg'ulotlar olib borilmasa, Pilates ko'rsatilishi mumkin. Bu mashqlar orqa va qorin mushaklarini kuchaytirish, teri osti yog'ini kamaytirish, holatni yaxshilash va plastisitetni rivojlantirishga yordam beradi.

Strip plastmassa - bu tana shakllarini yaxshilashga, plastika va adaptivlikni rivojlantirishga, raqs mahoratini shakllantirishga, komplekslarni yengishga va tanangizni sevishtirishni o'rganishga yordam beradigan zamonaviy fitness yo'nalishidir.

Bayloterapiya - aerobika va raqsni birlashtirgan mashg'ulotlar to'plami bo'lib, qorin, son va oyoqlarni ko'tarishga qaratilgan mashqlarni yuqori ritmda musiqa ostida bajarishdan iborat.

Kalari-payatau - bu jang san'ati va ma'naviy amaliyotni birlashtirgan gimnastika bo'lib, mashqlar nafas olish va harakatlarning maxsus rejimi bilan bajariladi. Ushbu yo'nalish tana shakllanishini, adaptivlikni rivojlantirishni va aqliy muvozanatga erishishni ta'minlaydi.

Bosu - bu uchib ketadigan plastinkaga o'xshash maxsus simulyatordagi mashg'ulotlar, natijada eng kichik va eng chuqur mushaklar ham ishlaydi.

Fitnessning ijobiy tomonlari:

- Stressni yengish va asabiy taranglikni bartaraf etish.
- Og'irlikni yo'qotish va chiroyli shaklga ega bo'lish.
- Qon shakarini kamaytirish va metabolik jarayonlarni tezlashtirish.
- Mushaklarni kuchaytirish va holatni yaxshilash.
- Yurak-qon tomir kasalliklari va qon pıhtılarının oldini olish.
- Tananing himoya funksiyasini oshirish.

Fitnessning salbiylari:

- Ba'zi fitness mashqlari barcha uchun mos kelmasligi mumkin, shuning uchun tibbiy kontrendikatsiyalarni hisobga olish zarur.
- Tez natijalarni kutish noto'g'ri bo'lishi mumkin. Mashqlarni bajarishda sabr va mehnat talab qilinadi, natijalar vaqt o'tishi bilan ko'rinadi.
- Har qanday sportda jarohatlar yuzaga kelishi mumkin, shuning uchun mashg'ulotlarga ehtiyotkorlik bilan yondashish kerak.

Fitness mashg'ulotlarini boshlashdan oldin, mutaxassislar bilan maslahatlashish va mashqlarni to'g'ri bajarishga alohida e'tibor qaratish zarur. Natijalar uzoq muddatli sa'y-harakatlar va izchil mashg'ulotlar bilan keladi.

O'zini-o'zi nazorat va muhokama qilish uchun savollar

1. Nogironlarni reabilitatsiya qilishda adaptiv jismoniy tarbiyaning roli
2. Adaptiv jismoniy tarbiyaning muhim tamoyillaridan biri bu pedagogik ta'sirlarning tuzatish va rivojlanish yo'nalishi.
3. Adaptiv fitness xususiyatlari va mashg'ulotlarning foydalari
4. Zamonaviy fitness-yangi yo'nalishlar

IV BOB. TALABALARNING FITNES MADANIYATI: NAZARIYA VA AMALIY

Hozirgi vaqtda fitnes madaniyati talabalarning kundalik hayoti va turmush tarzining ajralmas qismiga aylanib, ularning salomatligi, jismoniy va ma'naviy rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Talabalik yillarida uzoq vaqt davomida o'quv jarayonida ishtirok etish, harakatsiz turmush tarzi va stress omillarining ko'payishi ularning sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Intellektual yuklamalar fonida jismoniy faollikning yetishmasligi kasbiy rivojlanishdagi muvaffaqiyat va salomatlik o'rtasida muvozanatning buzilishiga olib keladi.

Bugungi kunda oliy ta'lim muassasalari (OTM) talabalarining barkamol rivojlanishini strategik maqsad sifatida belgilayotgan bo'lsa-da, ko'p hollarda intellektual rivojlanish jismoniy tayyorgarlikdan ustun qo'yiladi. Shu sababli, talabalar orasida kasalliklarning ortishi va jismoniy tarbiya darslaridan norozilik kuzatilmoqda. Statistika ma'lumotlarga ko'ra, talabalar orasida maxsus tibbiy guruhlariga birlashtirilganlarning ulushi 35 foizdan oshgan.

Jismoniy faollik inson salomatligi uchun zarur bo'lgan tabiiy va kuchli stimullar bo'lib, organizmning funksional tizimlarini rivojlantiradi. Biroq, mamlakat aholisining aksariyati, jumladan talabalar, tizimli ravishda jismoniy tarbiya bilan shug'ullanmaydi. Bu holatning asosiy sabablari orasida vaqt yetishmasligi, sport infratuzilmasining masofasi, shuningdek, motivatsiya va uyatchanlik kabi psixologik to'xislar keltiriladi.

Talabalarning salomatligi va jismoniy rivojlanishini yaxshilash uchun ularning hayotiga sog'lom turmush tarzini joriy etish va fitnes madaniyatini rivojlantirish zarur. Fitnes madaniyati o'z ichiga aerobika, kallanetika, bodibilding va boshqa turli yo'nalishlarni oladi, bu esa talabalar uchun jismoniy faoliyatning o'ziga mos shaklini tanlash imkonini yaratadi.

Ushbu turli xil mashg'ulotlar nafaqat sog'liqni mustahkamlashga, balki hissiy barqarorlikni oshirish va stress omillarini yengib o'tishga yordam beradi.

Talabalar uchun fitnes madaniyatining integratsion yondashuvi, uning pedagogik nazariya va amaliyot bilan uyg'unligi o'quv jarayonining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Shuningdek, fitnes texnologiyalariga asoslangan maxsus o'quv qo'llanmalarining yetishmasligi muammoni yanada keskinlashtiradi. Shu sababdan, talabalar orasida fitnes madaniyatini keng targ'ib qilish va uning dolzarb usullarini amaliyotga tatbiq etish masalasi ustuvor ahamiyat kasb etadi.

Ko'plab ilmiy izlanishlar shuni tasdiqlaydiki, sog'lig'ingizni saqlash uchun oddiy kundalik mashg'ulotlardan tashqari, fitnes dasturlarini ham qo'shish zarur. Jismoniy faollikning inson tanasidagi asosiy funksional tizimlarga ijobiy ta'siri talabalarining sog'lig'ini optimal darajada ushlab turish imkoniyatini yaratadi.

Oliy ta'lim tizimida fitnes madaniyati aerobika, fitbol aerobikasi, kallanetika, bodibilding va shu kabi boshqa yo'nalishlar orqali namoyon bo'ladi. Bu yo'nalishlarning har biri o'ziga xos nazariy va amaliy bilimlar bazasini yig'gan bo'lib, ular pedagogik amaliyot va nazariyani boyitishda davom etmoqda. Fitnesning musiqiy va raqs yo'nalishlari, shuningdek, milliy hamda madaniy qadriyatlar bilan uyg'unlashuvi talabalarining jismoniy madaniyatini shaklla

Fitnes mashg'ulotlarining xilma-xilligi talabalar uchun individual tarzda qulay mashqlarni tanlash imkonini beradi. Fitnes madaniyati o'zining integrativ va kombinator xususiyatlari bilan ajralib turadi. AQSh

Talabalarining jismoniy madaniyatini rivojlantirishning muhim ko'rsatkichlaridan biri ularning jismoniy tayyorgarlik darajasidir. Go'zal va uyg'un qomatga ega bo'lish istagi fitnes dasturlarining asosiy motivatsiyasi hisoblanadi.

Salomatlikni mustahkamlash va murakkab vaziyatlarda to'g'ri harakat qila olish qobiliyati fitnes madaniyatining eng katta afzalliklaridan biridir. Fitnes mashg'ulotlarini muntazam bajaradigan talabalar bunday faoliyatdan zavqlanishadi va ularni intiqib kutishadi. Mashg'ulotlar orqali ular sog'lig'ini yaxshilab, tashqi ko'rinishida ijobiy o'zgarishlarga erishishadi hamda umumiy hayot sifatini oshirishadi.

Tizimli ravish

- Tana stressga bardosh berish qobiliyatini oshiradi va talabalarning o'quv jarayonidagi og'irliklarni ortiqcha zo'riqishsiz yengib o'tishiga ko'maklashadi.

- Hissiy holatni normallashtirib, stress va ji
- Energiyaning ko'proq sarflanishiga yordam berib, ovqatlanishdagi ortiqcha kaloriyalarni yo'q qiladi, natijada semirish va yurak-q

Shunga qaramay, universitet talabalarida fitnes madaniyati bo'yicha uslubiy qo'llanmalarining yetishmasligi muammosi mavjud. Hozirgi kunda fitnes madaniy submadaniyat sifatida o'rganilishi lozim bo'lgan o'quv materiallari yetarli emasligi yaqqol sezilmoqda.

4.1. Universitet talabalari uchun jismoniy tarbiya tizimida fitnes madaniyati. talabalar jismoniy madaniyatida fitnes madaniyatining o'rni.

Fitnes tezaususini aniqlashtirish va pedagogik jarayonda lingvistik vositalardan foydalanish masalasi mahalliy ilm-fanda endi dolzarblik kasb etmoqda. Tezausus (yunoncha *thesauros* – "zahira") ilmiy bilimlarning har qanday sohasida qo'llanadigan ta'rif va sinonimlarning tizimlashtirilgan yig'indisi sifatida tushuniladi. Fitnesga oid atamalar va tushunchalar esa nafaqat ta'limiy, balki amaliy jihatdan ham muhim ahamiyatga ega bo'lib, ular nazariy bilimlarni empirik tajriba bilan uyg'unlashtirish imkonini beradi.

Shuni ta'kidlash kerakki, har qanday ilmiy soha, jumladan fitnes, o'z mazmunini doimiy ravishda boyitadi va rivojlantiradi. Shu sababdan, fitnesga oid mavjud ta'riflar barcha savollarga to'liq javob bera olmaydi. Fitnes tushunchalarini tahlil qilish esa ushbu sohada dolzarb masalalarni aniqlash, rivojlanish tendensiyalarini belgilash va amaliy yo'nalishlarini aniqlash uchun muhim ahamiyatga ega.

"Fitness" atamasi ingliz tilidagi "fit" (mos bo'lish) fe'lidan olingan bo'lib, sog'lom va baquvvat bo'lish ma'nosini anglatadi. Dastlab AQShda yuzaga kelgan ushbu tushuncha qisqa vaqt ichida xalqaro sport lug'atida keng qo'llanila boshlandi. Rossiyada esa fitnes dastlab talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasini baholashda ishlatilgan. Keyinchalik bu tushuncha mehnatga yaroqlilik, hayot sifati va ijtimoiy muvaffaqiyatning ramzi sifatida talqin etil

Bugungi kunda "fitness" tushunchasi turli xil jismoniy mashg'ulotlar, muvozanatli ovqatlanish, kosmetik xizmatlar va jismoniy holatni baholash jarayonlarini qamrab oladi. Bu nafaqat sog'lom turmush tarzining muhim qismi, balki jismoniy va ruhiy farovonlikni oshiruvchi kompleks hayotiy yo'nalish sifatida qoraladi.

So'nggi yillarda fitnes global miqyosda katta mashhurlikka erishdi. Ayniqsa, Yevropa, Shimoliy va Janubiy Amerika davlatlari, shuningdek, Yaponiya, Xitoy, va Tailand kabi Osiyo mamlakatlarida millionlab odamlar fitnes bilan faol shug'ullanmoqda. Bu o'z navbatida, zamonaviy sog'liqni saqlash texnologiyalarining rivojlanishi va sport uskunalarining takomillashuvi bilan chambarchas bog'liq bo'lib, mutaxassislarni muntazam ravishda qayta tayyorlash zaruratini tug'diradi.

Shu sababli, AQSh, Buyuk Britaniya va Kanada kabi davlatlarda fitnes mutaxassislarini tayyorlash bo'yicha samarali tizim yaratilgan. Masalan, faqat AQShning o'zida davlat ta'lim tizimidan tashqarida yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlovchi 250 dan ortiq federatsiya, uyushma va xususiy kompaniya faoliyat yuritadi.

Rossiyada fitnes madaniyati 1990-yillarda mustaqil sog'lomlashtirish segmenti sifatida shakllana boshladi. 1997-yilda Rossiyada birinchi "Planet Fitness" klubi ochilishi bu jarayonga yangi turtki berdi. Shu vaqtga kelib, fitnes xizmatlari jismoniy madaniyatning ajralmas qismiga aylandi.

Fitnes madaniyatining asosiy vositasi jismoniy mashqlardir. Jismoniy mashqlar talabalarni jismoniy jihatdan mustahkamlash, fazilatlarini rivojlantirish, va energiya ta'minoti mexanizmlarini takomillashtirish uchun maqsadli ravishda takrorlanadi. Jismoniy mashqlardan muntazam foydalanish nafaqat jismoniy holatni yaxshilaydi, balki sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini ham shakllantiradi. Tabiiy omillar – quyosh, havo, suv, shuningdek, gigiyena qoidalari, kundalik tartib, ovqatlanish va dam olish rejimi ham fitnesning muhim jihatlaridir.

Shuningdek, zamonaviy axborot texnologiyalari, jumladan, kitoblar, o'quv qo'llanmalar va kompyuter dasturlari fitnes o'qitishda muhim vosita sifatida xizmat qiladi. Yoshlar orasida fitnes xizmatlariga qiziqish oshib bormoqda. Aerobika mashg'ulotlari, kardiovaskulyar va elliptik trenajyorlar, yugurish yo'lakchalari, shuningdek, konkida uchish kabi faoliyat turlari yosh avlod orasida keng tarqalgan bo'lib, bu sog'lom turmush tarzi madaniyatining rivojlanayotganini ko'rsatadi.

Bugungi kunda fitnesni turli nuqtai nazarlardan tahlil qilish odatiy holga aylangan.

U quyidagi jihatlarda ko'rib chiqilishi mumkin:

- **Aylanma mashg'ulot** sifatida, ya'ni jismoniy fazilatlarining uyg'un rivojlanishini ta'minlashga yo'naltirilgan;
- **Ijtimoiy hodisa** sifatida, inson hayotining turli tomonlariga ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi omil;
- **Bo'sh vaqtni tashkil etish shakli** sifatida, odamlarning dam olish va sog'lom turmush tarzi uchun ajratgan vaqtlarini samarali o'tkazish vositasi;

- **Jismoniy tarbiya tizimi** sifatida, jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish yo'nalishidagi muhim amaliyot.

Fitnessni ko'plab talqinlarda tushunish mumkin. U talabalar jismoniy holatini yaxshilash jarayoni va natijasi bo'lishi bilan birga, sog'lomlashtirish xizmatlari sifatida moddiy va ma'naviy qadriyatlarni o'z ichiga oladi.

Fitness tizimlarining turli xususiyatlarini o'rgangan tipologik tahlil asosida ular quyidagi guruhlariga bo'lingan:

- **Eklektik tizimlar** – turli madaniyatlarning sog'lomlashtirish elementlarini mexanik ravishda birlashtiruvchi tizimlar;

- **Sinergetik tizimlar** – turli elementlarni organik ravishda uyg'unlashtiruvchi tizimlar;

- **An'anaviy tizimlar** – asl shaklda saqlanib qolgan va ko'paytirilgan tizimlar;

- **Sintetik tizimlar** – ma'lum konseptual asosda shakllangan va sog'lomlashtirishni maqsad qilgan tizimlar.

Fitnessning zamonaviy madaniy an'analarni o'zlashtirishi uning dolzarb xususiyati hisoblanadi. Bu esa fitness xizmatlari bozorining dinamik rivojlanishiga sabab bo'lmoqda.

Sog'lomlashtirish tizimlari uch asosiy yo'nalishda rivojlanadi:

1. **An'anaviy tizimlar** – Neo-butparastlik asosidagi, masalan, Porfiri Ivanovning shifo tizimi kabi;

2. **Tabiiy sog'lomlashtirish tizimlari** – zamonaviy shaharlarda oqilona turmush tarzini shakllantirishga yo'naltirilgan;

3. **Ilmiy asoslangan tizimlar** – sog'liqni saqlash texnologiyalari asosida shakllangan va ilmiy ma'lumotlar bilan boyitilgan tizimlar.

Aerobika mashg'ulotlari fitnessning talabalar orasida eng ommabop turlaridan biridir. Aerobika dastlab AQShda K. Kuper tomonidan ishlab chiqilgan bo'lib, yurak-qon tomir va nafas olish

tizimlarini rag'batlantiruvchi mashqlarga asoslangan. U doimiy tsiklik mashqlarni o'z ichiga olgan bo'lib, bu yurish, yugurish, suzish, va gimnastika mashqlarini musiqiy akkompaniment bilan uyg'unlashtirishni nazarda tutadi. Aerobikaning afzalligi shundaki, u past jarohatlanish xavfini ta'minlaydi, bu ayniqsa jismoniy tayyorgarligi past yoki ortiqcha vaznga ega talabalar uchun muhimdir.

Yana bir mashhur faoliyat turi – rolikli konkida uchish. Bu mashg'ulot muvofiqlashtirish qobiliyatini va chidamlilikni rivojlantiradi. Shuningdek, jarohatlanishning oldini olish uchun maxsus himoya vositalari, jumladan, tizza va tirsak yostiqchalari ishlatiladi.

Talabalar orasida «teskari aloqa» tizimlari bilan jihozlangan kardiovaskulyar va elliptik trenajyorlar ham ommalashgan. Bu trenajyorlar yugurish yo'laklari, velosiped ergometrlari, eshkak eshish, chang'i va pog'onali simulyatorlarni o'z ichiga oladi. Zamonaviy diagnostik imkoniyatlari tufayli bunday trenajyorlar individual yuklamalarni boshqarishga va gemodinamik tizimni tezkor tahlil qilishga yordam beradi. Bularning barchasi talabalar orasida fitnesning ommaviylashuvi va samaradorligini ta'minlashga xizmat qiladi.

Ommabop turlardan biri bu Spin - velosiped (yuguruv, saykling) aerobikasi, bu yerda velosipedchining ishi aerob, aralash va anaerob rejimda takrorlanadi. Shu bilan birga, u monitorda "yengib o'tilgan" toqqa chiqish, burilish va tushish tasvirini loyihalashtiradi.

Zamonaviy elliptik trenajyorlar statsionar velosiped, stepper va yugurish yo'lagi sifatida ishlatilishi mumkin. Ular bir xil yukni sozlash bilan magnit og'

Gimnastikaning bitta darsida, ritmik musiqa ostida bajariladigan raqs mashqlarida, kuch mashqlaridan foydalangan holda kompleks kombinatsiya «aerobika» atamasi bilan ham belgilanadi.

Mashhur amerikalik aktrisa va jamoat arbobi Jeyn Fonda ushbu turdagi fitnesning brendiga aylandi. Sog'liqni saqlashni tejaydigan brendingdan foydalanish nafaqat xizmatning o'zini tavsiflashga, balki

uning sifat darajasi to'g'risida oldindan tasavvurga ega bo'lishga imkon beradi; fitness klubida xizmatni iste'mol qilish bilan birga keladigan qulaylik va xizmat ko'rsatish shartlari to'g'risida. Muntazam aerobika mashg'ulotlari unga nozik rasmga ega bo'lishga, keyinchalik esa sog'lig'i va yoshligini saqlab qolishga imkon berdi. Uning aerobikasi hissiyotlilik bilan ajralib turardi, mashhur raqslar elementlarini o'z ichiga olgan.

Rossiyada aerobika 70-yillarning oxirida paydo bo'ldi va ritmik gimnastikaning turli shakllarida namoyish etildi. Bugungi kunda bu turli xil qadamlar, sakrashlar, raqs harakatlari bilan birgalikda eng oddiy gimnastika mashqlaridan iborat sog'lomlashtirish tizimi bo'lib, ular ko'p sonli takrorlashlar bilan doimiy ravishda amalga oshiriladi. Raqs sinfining xususiyatlari musiqiy hamrohlikning tabiatiga bog'liq (zamonaviy ritmik va hissiy musiqa tanlangan, pauzasiz maxsus yozilgan): «fank», «country», «salsa» va 130 dan 160 gacha musiqiy ohang bilan. Musiqa tempiga qarab, faoliyat turi aniqlanadi - yuqori yoki past

Hozirgi vaqtda muvofiqlashtirish qobiliyatini, chidamliligini, kuchini, moslashuvchanligini rivojlantirishga, uyg'un figurani shakllantirishga qaratilgan yuzdan ortiq turli xil kombinatsiyalangan mashg'ulotlar mavjud. Aerobika mushaklarning kuchlanishi bilan harakatlarni amalga oshirishning ma'lum bir uslubi bilan ajralib turadi. Qo'l harakatlarini bajarayotganda, ularni boshning orqasida (qo'llarni yuqoriga va orqaga silkitib) yoki yelkalarining orqasida harakatlantirishga yo'l qo'yilmaydi.

Tizimli aerobika mashg'ulotlari insonning yurak-qon tomir va nafas olish tizimlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi va musiqiy qo'llab-quvvatlashni to'g'ri tanlash bilan mashg'ulotlar ham ijobiy psixologik ta'sir ko'rsatadi. Mashg'ulotlar jarayonida turli xil mushak guruhlarining kuchi kabi hayotiy jismoniy fazilatlar rivojlanadi va 40 daqiqagacha davom etadigan aerobik mashqlar chidamlilik rivojlanishiga yordam beradi. Alohida bo'g'inlarni o'rganish ularning

harakatchanligini rivojlantiradi va turli xil mashqlar epchillik va harakatlarni muvofiqlashtirishni rivojlantiradi.

Bu darslar aerobika va jismoniy holatni shakllantirishga qaratilgan intensiv mashg'ulotlar bo'lib, turli xil usullarni o'z ichiga oladi. Darslar 45 dan 90 minutgacha davom etadi va ular asosan kuch mashqlarini, ayniqsa o'tirish va yotish holatida bajariladigan mashqlarni o'z ichiga oladi. Bu turdagi mashqlar ma'lum mushak guruhlariga mahalliy ta'sir ko'rsatishga yordam beradi va jismoniy tayyorgarlikni yaxshilashga qaratilgan.

Aerobika, ijtimoiy-madaniy hodisa sifatida, dunyo xalqlarining madaniyatini o'z ichiga olgan va gimnastika maktablarining yutuqlarini o'zlashtirgan bir faoliyatdir. Aerobika nafaqat sog'lomlashtirish tizimi sifatida, balki ayollarning ijodiy va jismoniy salohiyatini aks ettiruvchi, plastik uyg'unlik va ifodalarini rivojlantiruvchi bir sport turidir. So'nggi yillarda qadam aerobikasida maxsus platformalarga ko'tarilish va og'irliklarni qo'llash orqali mashqlarni bajarish usullari kengaygan. J. Miller tomonidan ishlab chiqilgan metodikalar 10-30 sm balandlikdagi platformaga ko'tarilishni va 2 kg gacha bo'lgan gantellar bilan kuch-quvvat mashqlarini o'z ichiga oladi. Qadam aerobikasida platformaga chiqishning 250 dan ortiq usullari mavjud bo'lib, yuklama platformasining balandligi, mashqlarning tezligi va murakkabligi o'rnatilgan normaga muvofiq amalga oshiriladi.

Bundan tashqari, aerobikada simulyatorlar va amortizatorlar bilan mashqlar ham o'tkaziladi, bu esa jismoniy holatni yanada yaxshilashga yordam beradi. Bunday mashg'ulotlar nafaqat kuchni oshirish, balki tanadagi umumiy muvozanatni yaxshilashga ham yordam beradi. Aerobika, umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish uchun samarali va foydali mashqlar tizimidir.

Bugungi kunda talabalar orasida talab qilinadigan step-aerobika turlari juda xilma-xil va har biri o'zining maxsus foydalari bilan ajralib turadi.

Masalan, **base Step** odatdagi step-aerobika mashqlari bo'lib, uni har qanday darajadagi mashg'ulotlar uchun moslashtirish mumkin. **Step-Latina** esa Latindan ilhomlangan raqs elementlarini o'z ichiga oladi,

Step-City-jem esa shahar uslubida raqsni o'z ichiga oladi.

Step-jogging va **double-Step** esa yuqori intensivlikka ega bo'lib, qadamlarning tezligi va o'zgartirilgan ritmi bilan jismoniy tayyorgarlikni oshiradi.

Chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan sport fitnesi mashg'ulotlarida yuqori intensiv intervalli mashqlar, masalan, **Total Body Workout** keng qo'llaniladi. Bu turdagi mashqlarda qadam platformasiga ko'tarilish va pastga tushish, yugurish va joyida sakrashlar birlashtiriladi, bu esa umumiy chidamlilikni oshirishga yordam beradi. Shuningdek, **rop-skiipping** (arqon bilan sakrash) mashg'uloti akrobatik elementlarni va raqsni birlashtirib, chidamlilikni oshiradi.

Kuchga yo'naltirilgan vositalar guruhi esa kuchni oshirish uchun turli xil usullarni o'z ichiga oladi. Masalan, **terarobika** bodibilding uslubidagi og'irliklarni qo'llashni o'z ichiga oladi, **Super-kuchli** mashg'ulotlar esa mini-shtanga va gantellarni o'z ichiga olgan intervalli mashqlardan iborat.

Slayd aerobika oyoqlarning lateral sirpanish harakatlariga asoslanadi, bu esa kuchni va muvozanatni yaxshilashga yordam beradi. **Les Mills** mashg'ulotlari esa jismoniy kuchni rivojlantirishda samarali bo'lgan murakkab intensiv mashqlardan iborat bo'lib, **Bodyump** (shtanga bilan) va **Bodycombat** (jang san'ati elementlari bilan) kabi turlarni o'z ichiga oladi.

Musiqiy va ritmik ko'nikmafarni shakllantirishga qaratilgan mashg'ulotlar guruhiga **LOU- Impekt** kabi raqs dasturlari kiradi. Ushbu dasturlar zamonaviy musiqa va raqs uslublarini birlashtirgan holda, raqs aerobikasining turli elementlarini o'z ichiga oladi.

Shuningdek, **Tai-bo** jang san'ati va boks elementlarini qo'shib, sportchilarni nafaqat jismoniy, balki psixologik jihatdan ham tayyorlaydi.

“High-Lo-Impact” texnologiyasi nafaqat yuqori intensivlikdagi mashqlarni, balki past intensivlikdagi mashqlarni ham o'z ichiga oladi, bu esa turli jismoniy holatlarga moslashish imkonini beradi. Mashg'ulotlarda sakrash, polda yugurish va raqs elementlarining kombinatsiyasi orqali kuch chidamliligini oshirish bilan birga talabalarining psixofizik holati yaxshilanadi. Nafas olish va kuch urushlarining muvofiqlashtirilgan fazalari nafaqat jismoniy, balki ruhiy holatni ham yaxshilaydi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish va talabalarining mentalitetini uyg'unlashtirishga qaratilgan mashg'ulotlarda **yoga aerobikasi** va psixo-emotsional tartibga solish usullari qo'llaniladi. Bu mashg'ulotlar egiluvchanlikni rivojlantiradi va jismoniy holatni yaxshilaydi, shu bilan birga ruhiy holatni barqarorlashtirishga yordam beradi.

Fitnes guruhlari talabalarining jismoniy holatini har tomonlama rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, ularning chidamliligini, kuchini va egiluvchanligini oshirishga yordam beradi. Bu mashg'ulotlar faqat jismoniy holatni yaxshilab qolmay, balki umumiy psixologik holatni ham mustahkamlaydi.

Fr.Myuller tomonidan 1904 yilda asos solingan va og'irliklar bilan mashqlarni o'z ichiga olgan dasturlar jismoniy rivojlanish va musobaqalarda yuqori ko'rsatkichlar saqlashga yordam beradi. Bu dasturlar nafaqat og'irliklar bilan ishlashni, balki tana og'irligini va maxsus uskunalar yordamida amalga oshiriladigan harakatlar komplekslarini o'z ichiga oladi.

Bunday mashg'ulotlar anabolik xarakterga ega bo'lib, mushaklarning hajmi va mutanosibligini oshirish, yog'ni kamaytirishga yordam beradi. Takroriy va maksimal dinamik harakatlar, shuningdek, izometrik mashqlar yuqori mashg'ulot samaradorligini ta'minlaydi.

Kallanetika, fizikaning "muammo" deb ataladigan sohalarini tuzatishga qaratilgan mashqlar tizimi bo'lib, turli xil gimnastika va raqs elementlarini birlashtiradi. Bu mashqlar, xususan, tanani shakllantirish, aerobika va bodibilding elementlarini o'z ichiga olgan kombinatsiyalar orqali talabalarga jismoniy rivojlanishda yordam beradi. Darslarda aerobik mashqlar, cho'zish va kuch mashqlari o'rtasida almashinuvi, talabalarga o'z tanalarining morfofunktsional parametrlari bo'yicha ijobiy dinamikani ta'minlaydi.

Sheypping va aerobfitnes - bu konditsionerlik mashg'ulotlarining mahalliy turlari bo'lib, ular maxsus mashqlarni o'z ichiga oladi va jismoniy rivojlanishning bir nechta mezonlarini baholaydi. Bu usullar talabalarga tananing eng muhim parametrlarini yaxshilashga yordam beradi, shu bilan birga, to'g'ri ovqatlanish rejimiga ham alohida e'tibor qaratiladi.

Aquafitnes esa, suvda bajariladigan mashqlarni o'z ichiga oladi va ayniqsa ortiqcha vazndan aziyat chekayotgan talabalarga yordam beradi. Bu turdagi mashqlar suv muhitining energiya sarfini oshirish xususiyatidan foydalanadi va suzish, akvajogging kabi turli xil faoliyatlarni o'z ichiga oladi. Suvda suzish va ochiq o'yinlar ham sport va amaliy usullarning kombinatsiyasi sifatida qo'llaniladi.

Akvafitnes mashqlarining kuch o'zgarishi, masalan, akvabilding, akvaforming va suv energetikasi kabi uskunalar yordamida ma'lum mushak guruhlarini rivojlantirish bilan bog'liqdir. Ushbu mashqlar Hidroform, Akvaspayder, Akvakruzer kabi biologik qayta aloqa tizimlari bilan jihozlangan kompyuter dasturlari yordamida amalga oshiriladi. Suvda o'tkaziladigan mashg'ulotlar tananing asosiy funksional tizimlarining faollashishini, ishlash barqarorligini, qo'llab-quvvatlash apparatlarining yengillashishini va immun tizimini rag'batlantirishni ta'minlaydi.

Mashg'ulotda shakllanadigan sog'liqni saqlash strategiyasi talabalarning hayotga bo'lgan yondoshuvlarini, qadriyatlarini,

qiziqishlarini, e'tiqodlarini va jismoniy faoliyat va ovqatlanishning to'g'ri me'yorlarini o'z ichiga olgan muhim fazilatlarni rivojlantiradi. Tizimli mashg'ulotlar organizmning tarkibiy va f

Pilates tizimi orqali amalga oshiriladigan sog'lomlashtirish mashqlari an'anaviy jismoniy mashqlarni yoga bilan uyg'unlashtiradi. Mashg'ulotlar nafas olish va egiluvchanlikni oshirishga alohida e'tibor qaratadi. Bu jarayonlar talabalarning psixofizik holatini yaxshilashga qaratilgan.

Darslarning tarkibiga tananing statodinamik holatlari, nafas olish mashqlari, dam olish va cho'zish elementlarini o'z ichiga olgan kombinatsiyalangan harakat dasturlari kiradi

Xitoyning «Shaolin Cuan» sog'lomlashtirish tizimi talabalarni jismoniy va ma'naviy jihatdan takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulotlarni taqdim etadi. Ushbu mashqlar adrenalin, serotonin va dopamin sekretsiasining oshirishini ta'minlaydi, bu esa psixogen holatni yaxshilashga va tashqi omillarga chidamlilikni oshirishga yordam beradi.

"Ruh va tana" dasturi fitnes yoga asosidagi mashqlarni o'z ichiga oladi. Bu dastur talabalar uchun tanani yaxshilashning dastlabki qadamlarini taqdim etadi va kuchli va egiluvchan bo'lishni xohlaydiganlar uchun mo'ljallangan.

Vinyasa yoga yuqori tayyorgarlikka ega bo'lgan talabalar uchun mo'ljallangan bo'lib, meditatsiya, jismoniy mashqlar, yoga nafas olish mashqlari (pranayama), gigiyena va tanani tozalashning tabiiy usullarini o'z ichiga oladi. Bu mashg'ulotlar stressni kamaytirish va psixofizik holatni yaxshilashga qaratilgan.

Sharq gimnastikasi (tai-chi) jang san'atlari va motor-meditatsion nafas olish texnikalariga asoslangan bo'lib, darslar talabalarning jismoniy va ma'naviy madaniyatini rivojlantirishga qaratilgan. Darslarning umumiy ta'siri tananing gemodinamik va nafas olish tizimlarini yaxshilash, orqa mushaklarini kuchaytirish va holatni

yaxshilashda o'z ifodasini topadi. Bunday mashg'ulotlar talabalarning ichki dunyosini rivojlantirishga, organizmni himoya qilish va o'z tanasini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi.

4.2. Talabalarning sog'lom turmush tarzini shakllantirishda fitness madaniyatining funksiyalari

Jismoniy tarbiya tizimining tarkibiy qismi sifatida fitness madaniyati talabalarning salomatligini mustahkamlash va samarali aqliy mehnat uchun zarur shart-sharoitlarni yaratishda muhim rol o'ynaydi. Fitness madaniyati, shuningdek, ijtimoiy-madaniy funksiyalarni bajarib, talabalar yoshlarini jismoniy, intellektual va ma'naviy jihatdan rivojlantirishga, sog'liqni saqlashga va kasbiy faoliyatga tayyorlashga yordam ber

Fitness madaniyatining asosiy funksiyalari quyidagilardan iborat:

1. **Barkamol rivojlanish** – talaba yoshlarning jismoniy, intellektual va ma'naviy rivojlanishini shakllantirish, kompensatsion-ijodiy, sog'liqni saqlash va kasbiy faoliyatga tayyorgarlikni ta'minlash.

2. **Integrativ-sotsializatsiya** – talabalarni jamoaviy faoliyat uchun klublarga birlashtirish va o'zaro aloqalarni o'rnatishga yordam berish, jamoaviy ruhni shakllantirish.

3. **Ijodiy-ahloqiy rivojlanish** – fitness madaniyati qadriyatlar

4. **Proeksion-qiymat funksiyasi** – talabalarning kasbga yo'naltirilgan harakat faolligini shakllantiradigan, o'quv faoliyatining samaradorligini oshirishga yordam beradigan yondashuv.

5. **Moddiy-ishlab chiqarish funksiyasi** – inson salohiyatini oshirishga bog'liq bo'lgan material, ishlab chiqarish va ishlab chiqish jarayonlarini qo'llash.

Bu funksiyalarni amalga oshirishda, rivojlanayotgan texnologiyalar, aqliy tayyorgarlik va neyrolingvistik dasturlash kabi

elementlardan maqsadli foydalanish muhimdir. Fitness madaniyati talabalarning sog'lom turmush tarziga ijobiy munosabatini tarbiyalashni, ularning kognitiv sohasini va ichki dunyosini shakllantirishni, shuningdek, mehnatga, sog'liqqa va o'z qadr-qimmatini osh

Bundan tashqari, fitness madaniyati talabalarga nafaqat jismoniy rivojlanishni, balki umumiy madaniyatni oshirish, dunyoqarashni kengaytirish imkonini beradi. Bu, o'z navbatida, talabalarga o'zini ijtimoiy va kasbiy faoliyatda muvaffaqiyatli amalga oshirishda yordam beradi. Fitness madaniyatining ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan qadriyatlarni ko'paytirishi ularning hayot sifatini, sog'liqni, go'zallik va tana uyg'unligini, mehnatsevarlikni, fuqarolik faolligini va boshqa ijtimoiy qadriyatlarni rivojlantirishga olib keladi.

Fitness madaniyati talaba yoshlarining ehtiyojlarini to'liq qondirib, nafaqat jismoniy harakat, balki umumiy madaniyatni oshirishga va dunyoqarashni kengaytirishga yordam beradi. Amaliy mashg'ulotlarning asosiy xususiyatlari sog'lomlashtirish yo'nalishiga qaratilgan bo'lib, darslarning jozibadorligi, yuqori hissiyot bilan o'tadi va pedagogik monitoringni o'z ichiga oladi. Ushbu mashg'ulotlar shaxsning ma'naviy va faollik salohiyatini oshirish, organizmning funktsional imkoniyatlarini kengaytirish, charchoqni oldini olish va tiklanish hamda psixologik profilaktika jarayonlarini faollashtirishga yordam beradi.

Fitness madaniyati bir qator ijtimoiy ahamiyatga ega qadriyatlarni shakllantirishga yo'naltirilgan:

- **Hayotiy qadriyatlar** – hayot sifatini va sog'liq parametrlarini yaxshilash.
- **Estetik qadriyatlar** – go'zallik va tana uyg'unligini shakllantirish.
- **Ijtimoiy qadriyatlar** – mehnatsevarlikni tarbiyalash.
- **Siyosiy qadriyatlar** – fuqarolik faolligini shakllantirish.

- **Madaniy qadriyatlar** – fitness madaniyatini shakllantirish.

Fitness madaniyati ko'p o'lchovli ijtimoiy-madaniy hodisa bo'lib, uning tuzilmasiga fitness klublari, markazlar, studiyalar, sport zallari, fito-barlar va SPA xizmatlari kiradi. Oliy ta'lim tizimida fitness madaniyati jismoniy va aqliy jihatdan barqaror shaxsni shakllantirishning muhim vositasi bo'lib xizmat qiladi va talabaning tarbiyasi, ta'limi va ijtimoiylashuviga hissa qo'shadi.

Ushbu madaniyat turini o'rganish, insonni tabiat bilan yaxlitlikda shakllantirish, uning o'zini qadrlash va o'zgaruvchan tashqi sharoitlarga moslashish qobiliyatini rivojlantirishga olib keladi. Bu yerda talabalarning xususiyatlari, ularning o'z jismoniy madaniyatini va individual qadriyatlar tizimini yaratishga bo'lgan intilishlari to'liq hisobga olinadi.

Fitness madaniyati, shuningdek, shaxsiy va ijtimoiy manfaatlarni birlashtirishning samarali mexanizmidir. U shaxsning jismoniy va ma'naviy sohasini rivojlantiradi, normalar, ideallar va qiymat yo'nalishlarini boyitadi. Bu esa ijtimoiy tajribani shaxsiy xususiyatlarga aylantiradi va uning ichki kuchlarini tashqi natijaga aylantiradi.

Fitness xizmatlarining o'ziga xos xususiyati uning moslashuvchanligidir. Talabning o'zgarishi bilan iste'mol tarkibini tezda o'zgartirish imkoniyati va bir qator madaniy omillar (masalan, talabaning farovonligi, jismoniy tayyorgarligi va sog'lig'i darajasi) bilan namoyon bo'ladi.

Shaxsning fitness madaniyati – bu sog'lom turmush tarzida aks ettirilgan bilimdonlik, jismoniy tayyorgarlik va mukammallikni tavsiflovchi atama. Bu o'zini rivojlantirish qobiliyatida namoyon bo'lib, shaxsning «o'ziga» yo'nalishini aks ettiradi. Kelajakdagi mutaxassislarning havaskor va tashabbuskor o'zini namoyon qilishining asosi bo'lib, fitness vositalaridan foydalanishda

ijodkorlikning namoyonidir. Fitness madaniyati dars jarayonida yuzaga keladigan munosabatlarga qaratilgan shaxsning ijodini aks ettiradi.

4.3. Talabalarning jismoniy madaniyati samaradorligini oshirishda fitnesning ahamiyati

90-yillarda jamiyatda amalga oshirilgan tub islohotlar jarayonida mahalliy jismoniy madaniyatning «Titanik» integrativ mavqei yoʻqolib, u chayqalishni boshladi. Jismoniy tarbiyaning anʼanaviy turlarining mazmuni shubha ostiga olinib, ular «samarasiz», «zerikarli» va «ibtidoiy» deb baholanadi. Bu davrda jismoniy madaniyat rivojida entropiya jarayonlari kuchayib, umuminsoniy uygʻunlik, salomatlik, tenglik va baxt haqidagi xom xayol gʻoyalar bilan bogʻliq boʻlgan maʼnolar toʻlib ketdi. Islohotlar jarayonida yuzaga kelgan ichki qarama-qarshiliklar jismoniy madaniyatning moslashish qobiliyatining tabiiy ravishda kamayishiga olib keldi.

Jismoniy madaniyatni yaxlit tizim sifatida boshqarishning yoʻqolishi, madaniyatning parchalanishi va islohotlar davrida insonning shaxsiy oʻzini anglash shakli sifatida uning vositalarining ijtimoiy rivojlanishining pasayishi natijasida, aholiga koʻrsatiladigan sogʻlomlashtirish xizmatlarining hajmi kamaydi. Madaniy tushunchalar yoshlarning ijtimoiy moslashuvi institutlari sifatida faoliyat koʻrsatish qobiliyatini yoʻqotdi, natijada yoshlar muhitida jismoniy madaniyatning anʼanaviy qadriyatlari qadrsizlandi. Jismoniy madaniyatning axloqiy eskirgan turlari va shakllarida gʻayrioddiy foydasizlik namoyon boʻla boshladi.

XIX-asrning 80-yillari oxirida aholining turli guruhleri orasida moda boʻlgan sogʻlomlashtirish mashgʻulotlari, masalan, yugurish, ochlik orqali davolash, sovuq suv bilan davolanish kabi usullar talab qilinmadi. Jismoniy madaniyatning konstruktiv va ijodiy shakllari aholining turli guruhleri hayotiy faoliyati tarkibida past darajada

namoyon bo'ldi va bo'sh vaqt tarkibida, asosan, uning passiv va tafakkur vositalari talab darajasida qoldi.

Fitnessni etimologik nuqtai nazardan, o'z jismoniy rivojlanishiga va bo'sh vaqtini qayta qurishga moliyaviy resurslarni sarflash usuli sifatida ko'rish to'g'riroqdir. Bugungi kunda fitness, insonning mutlaq salomatligi va ijtimoiy muvaffaqiyati uchun global metafora sifatida qaraladi. Bu holat fitnessning jismoniy madaniyatning qimmatli muqobil haqiqatiga aylanishini ko'rsatadi. Fitness sanoati rivojla

Fitnessda mavjud bo'lgan ulkan ijtimoiy salohiyat turli xil turlari va tashkiliy shakllari bilan ifodalanadi, ular jamiyat hayotini o'zgartirishning barcha jarayonlarida yanada samarali qo'llanilishi kerak. Hozirgi bosqichda erishilgan fitness turlarining xilma-xilligi yagona asosning mohiyati tufayli ikkinchi darajali emas, balki tashqi xilma-xillik ko'proq ichki, substansiya xilma-xilligining natijasidir. Fitnessda yaxlit shaxsning shaxsiy shakllanishi va o'zini anglashi uchun zarur sharoitlar uning ekzistensial va ontologik yaxlitligida shakllanadi. Fitnessni rivojlantirishning aniqlangan tendentsiyasi bugungi kunda ijtimoiy imperativ xususiyatiga ega bo'lib, unga muvofiq jismoniy tarbiya faoliyatini tashkil etishda shaxsning huquqlari ustuvor hisoblanadi.

Universitet talabalarining jismoniy madaniyatiga fitnessni integratsiya qilish strategiyasi quyidagilarga qaratilgan bo'lishi kerak:

- Sog'lom turmush tarzini qadrlashni shakllantirish;
- Garmonik rivojlanishga erishishda faol shaxsiy holatni tarbiyalash;
- O'quv jarayonida sog'liqni saqlashni tejaydigan fitness texnologiyalaridan foydalanish;
- Fitness vositalaridan foydalangan holda bo'sh vaqtni qayta qurish;
- Fitnalar bo'yicha mutaxassislarni tayyorlash.

Fitness texnologiyalari sog'liqni saqlash jarayonini yaxshilashga, talabalarning jismoniy faoliyatga bo'lgan ehtiyojlarini qondirishga qaratilgan ilmiy asoslangan usullar va uslubiy texnikalar to'plami sifatida ta'riflanadi. Ular talabalarning ijobiy his-tuyg'ularini, sog'lig'ini mustahkamlashga bo'lgan ehtiyojlarini qondirishni, sog'lom turmush tarziga ijobiy munosabatni va ijtimoiy muvaffaqiyatni shakllantirishni ta'minlaydi.

Yoshlar orasida fitnes mashg'ulotlari ko'pincha qimmat klublarda o'tkaziladi, bu yerda ular jamiyat elitasining vakillari – taniqli siyosatchilar, yozuvchilar, aktyorlar va rok yulduzlari bilan uchrashishlari mumkin. Mashg'ulotlar uchun yaratilgan qulay sharoitlar va zamonaviy jihozlardan foydalanish yoshlarni o'ziga jalb etadi. Mashg'ulotlar nafaqat zavq olishga, balki yuqori jismoniy sharoitlarga erishishga qaratilgan bo'lib, xizmat sifatini va qulaylik darajasini baholash imkonini beradi.

Talabalarning fitnes madaniyatiga qiziqishi uning qulayligi, samaradorligi va hissiyligi bilan bog'liq. Fitnes xizmatlarining keng tarqalishi va jismoniy mashqlarning nisbatan qulayligi bu sohadagi talabalar orasidagi qiziqishni oshiradi.

Fitnes mashg'ulotlari quyidagi xususiyatlar bilan ajralib turadi:

- Qo'llaniladigan jismoniy mashqlarning keng doirasi (buyumlar bilan, buyumsiz, snaryadlar bilan, trenajorlarda va hokazo) va ularning o'ziga xosligi, assimetrik harakatlardan foydalanish tufayli turli yo'nalishlar;

- Jismoniy faoliyatning musiqa, zamonaviy ritmlar va raqs yo'nalishlari bilan funktsional aloqasi;

- Mashg'ulotlarning yuqori hissiyligi, bu esa ishtirokchilarga o'z harakatlarini ko'proq qadrligi va zavqli qilish imkonini beradi;

- Usullar va metodik usullardan foydalanishning keng o'zgaruvchanligi;

- Ijodiy ifoda etish va turli xil motorli harakatlarni bajarishdan zavqlanish imkoniyatlari;
- Harakat imkoniyatlarini takomillashtirish va harakat madaniyatini oshirish;
- O'z-o'zini boshqarish bo'yicha maxsus bilim va ko'nikmalarni egallash.

Fitnesning turli sohalarining samaradorligi vosita mahoratiga, tananing gemodinamik, nafas olish va asab tizimlariga kompleks ta'sir qilishga, shuningdek, turli kasalliklarning oldini olishga asoslanadi. Mashg'ulotlarning emotsionalligi nafaqat musiqiy hamrohlik va raqs yoki o'yin yo'nalishining ta'siridan, balki guruhdagi sheriklarning harakatlari bilan muvofiqlashtirilgan harakatlarni amalga oshirish zaruratidan ham kelib chiqadi. Bu esa talabalar orasida mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishni yanada oshiradi.

Shu bilan birga, fitnes madaniyati orqali talabalar jismoniy holatni yaxshilash, salomatlikni mustahkamlash va uyg'un jismoniy rivojlanishga qaratilgan sog'lomlashtirish mashg'ulotlarining yuqori samarali tizimi sifatida ko'riladi. Mashg'ulotlar mazmunining asosi jismoniy fazilatlarini rivojlantirishga, talabaning shaxs sifatida ichki salohiyatini ochib berishga qaratilgan jismoniy mashqlardan iborat.

Fitnes madaniyati yordamida hal qilinadigan vazifalar majmuasiga quyidagilar kiradi:

- Talabalarning barkamol jismoniy, intellektual va ma'naviy rivojlanishi, salomatlikni mustahkamlash;
- Jismoniy mashqlar orqali o'z-o'zini bilish va o'zini anglashni rivojlantirish;
- Shaxsiy xohishiga ko'ra dars turi va tashkiliy shaklini erkin tanlash;
- Hayotiy muhim vosita ko'nikmalari va qobiliyatlarini takomillashtirish;

- Talabalarning tizimli jismoniy mashqlarga qiziqishini oshirish;

- Sog'lom turmush tarzi haqida bilimlarni shakllantirish;
- Estetik qobiliyat va ijodkorlikni rivojlantirish.

Har yili fitnes mashg'ulotlari yoshlarning asosiy oqimiga tobora ko'proq kirib bormoqda, chunki ular yoshlarga hayotiy pozitivlik va ijobiy psixologik kayfiyatni beradi. Fitness madaniyati esa tabiat, kasallik alomatlari (semitika) va texnikaning birligida jismoniy madaniyat va tabiiy resurslarni inson va jamiyatning ekzistensial potentsialiga aylantirishning sivilizatsiya vositasi sifatida kengroq ko'rib chiqila boshlandi.

4.4. Fitness madaniyati tizimida jismoniy tarbiya

Fitness madaniyatining jismoniy tarbiya va ta'limdagi roli, shuningdek, uning talabalarning jismoniy, aqliy va ma'naviy rivojlanishiga ta'siri haqida aytilganlar juda muhim. Jismoniy tarbiya, fitnes madaniyatini shakllantirishda asosiysi, jismoniy fazilatlar va vosita ko'nikmalarini rivojlantirishga yo'naltirilgan. Bu jarayon talabalar o'rtasida jismoniy faoliyatni samarali va hissiy jihatdan boyitish imkoniyatlarini taqdim etadi. Fitnes mashg'ulotlari, ayniqsa, ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishda, shaxsiy va jamoat manfaatlarini uyg'unlashtirishda, axloqiy me'yorlarga rioya qilishda va muloqot madaniyatini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega.

Fitness madaniyati orqali talabalar tananing estetik go'zalligini idrok etishni, harakatlarni yanada oqlangan va ifodali tarzda bajarishni o'rganadilar. Mashg'ulotlar, shuningdek, ular uchun motivatsiya, mehnatsevarlik, sabr-toqat, qat'iyatlilik kabi sifatlarni shakllantirishga yordam beradi. Estetik yondashuv, jumladan, sport figurasi va tashqi ko'rinishni yaxshilash, talabalar orasida jismoniy faoliyatga qiziqishni oshiradi.

Shu tarzda, fitness madaniyati nafaqat jismoniy, balki aqliy va axloqiy salomatlikni ham yaxshilashga yordam beradi, shuningdek, talabalar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda asosiy omil hisoblanadi. Ularning umumiy rivojlanishida, nafaqat jismoniy, balki aqliy va ma'naviy sohalarida ham muhim ahamiyatga ega.

Fitness madaniyatining tarbiyaviy vazifalari talabalarning jismoniy va ma'naviy rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatadi. Ushbu vazifalar, avvalo, shaxsning sog'lom turmush tarziga bo'lgan motivatsion-qiymat munosabatini shakllantirish, jismoniy o'zini takomillashtirish va o'z-o'zini tarbiyalashga yordam beradi. Talabalar o'zlarining jismoniy, axloqiy va estetik fazilatlarini rivojlantirishga, o'zlarini intellektual va jismoniy jihatdan yanada yaxshilashga intilishadi. Bu jarayon, shuningdek, tizimli mashg'ulotlarga bo'lgan ehtiyojni yaratadi.

Jismoniy tarbiya jarayonida talabalarning jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarlik va funktsional tayyorgarlikni boshqarish muhim rol o'ynaydi. Bu tushunchalar jismoniy mashqlar, to'g'ri ovqatlanish, ish va dam olish rejimi orqali boshqariladi. Jismoniy rivojlanish jarayoni biologik qonunlar asosida amalga oshiriladi, bunda genetik irsiyat va yosh davrining o'zgarishlarini hisobga olish zarur.

Jismoniy rivojlanish jarayonining eng muhim qonunlaridan biri - "jismoniy mashqlar va tana shakllari va funktsiyalarining birligi" qonuni. Bu qonun talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasi va faoliyatini shakllantirishda asosiy asos bo'ladi. Shuningdek, "irsiyat" va "yosh darajasi" qonunlari talabalarning jismoniy rivojlanishining o'ziga xos xususiyatlarini aniqlaydi. Yosh davrining o'ziga xos xususiyatlari va o'sish davri tana shakllari va funktsiyalarining yuqori rivojlanishini ta'minlaydi.

Bundan tashqari, "organizm va atrof-muhitning birligi" qonuni talabalarning jismoniy rivojlanishiga ta'sir qiluvchi boshqa muhim omil hisoblanadi.

U inson hayoti sharoitlari, atrof-muhit, va uning sifatiga bog'liq bo'lib, sog'lom rivojlanish va jismoniy tayyorgarlikni ta'minlaydi.

Fitness madaniyati jismoniy, texnik-taktik va aqliy tayyorgarlikni birlashtirgan holda talabalarning yuqori tana sharoitlariga erishishiga yordam beradi. Jismoniy faoliyat va harakatlar orqali talaba o'zining psixofizik rivojlanishini ta'minlashga qodir bo'ladi. Fitness madaniyatining asosiy vazifalaridan biri - tananing funktsional xususiyatlarini rivojlantirish va insonning jismoniy fazilatlarini shakllantirishdir.

4.5. Kasb-hunar ta'limi tarkibidagi fitnes madaniyatining roli va o'rni

Fitness madaniyati talabaning ijtimoiy-madaniy hayotining muhim tarkibiy qismidir va uning umumiy va kasbiy madaniyati bilan chambarchas bog'liqdir. Bu jarayon talabaning sog'lig'i, jismoniy imkoniyatlari va qobiliyatlariga, turmush tarzi va o'quv faoliyatiga bo'lgan munosabatini shakllantiradi. Talaba o'qish davomida o'zining eng muhim qadriyatlarini tanlab, o'zlashtiradi va shaxs sifatida erkin ravishda o'zini aniqlashga intiladi. Fitness madaniyati talabaga o'zini takomillashtirish, bilim va qadriyatlar asosida o'z faoliyatini yo'naltirish imkonini beradi.

Fitness madaniyatining tuzilishi intellect ta'sirning birlashtirilgan xususiyatini ta'minlaydi, unda motivatsion-qiymat, operatsion va amaliy-faoliyat tarkibiy qismlarining ahamiyati katta. Motivatsion-qiymat komponenti talaba yoshlarining fitnesga bo'lgan ijobiy ta'sirini va unga bo'lgan ehtiyojni shakllantiradi. Bu intellect shaxsning bilimlari, qiziqishlari, motivlari va e'tiqodlar tizimini o'z ichiga oladi va talabaning o'z faoliyatini intellect madaniyati qadriyatlariga moslashtirishni aks ettiradi. Talaba intellect madaniyatini o'rganishda

nazariy bilimlardan tashqari amaliy bilimlarni ham o'zlashtiradi, bu esa mashg'ulotlarning yuqori sifatini ta'minlashga yordam beradi.

O'z-o'zini bilish jarayoni talabani o'ziga bo'lgan munosabatini shakllantiradi, bu esa o'z-o'zini hurmat qilish va shaxsiy fazilatlarining rivojlanishiga olib keladi. O'z-o'zini hurmat qilish nafaqat potentsial imkoniyatlarni baholashni, balki shaxsning ichki xulq-atvorini, hissiy holatini va fazilatlarini tahlil qilishni ham o'z ichiga oladi. Bu jarayon talabada o'zining imkoniyatlarini, cheklovchi omillarini aniqlashga yordam beradi, shuningdek, maqsadlariga erishish uchun yo'l-yo'riqlarni belgilaydi.

Talabalar intelle madaniyatiga bo'lgan munosabatlarini xulq-atvor tamoyillari orqali ifodalaydi, bu munosabatlar ularga motivatsiya berib, o'z-o'zini o'rganish va rivojlantirishga yordam beradi. Fitness madaniyati talabani jismoniy va psixologik rivojlanishiga qaratilgan ehtiyojlarini qondirishga yordam beradi, shu bilan birga, uning hayot sifatini yaxshilashga yo'naltirilgan. Talabalar intelle xizmatlarini tanlashda o'z ehtiyojlariga mos turdagi mashg'ulotlarni izlaydilar va ular orqali ijobiy his-tuyg'ularni qabul qilishga intilishadi.

Motivatsiyaning asosiy intell, shuningdek, talabani fitnessga bo'lgan ehtiyojlarini aniqlash va ularni qondirish usullarini tanlashda ko'rinarli bo'ladi. Bu motivlar talabani yuqori jismoniy faollikka qaratilgan yo'nalishini belgilaydi va uning jismoniy rivojlanishga, do'stlar bilan muloqot qilishga, o'quv dasturlariga va sog'lom hayot tarzini qo'llab-quvvatlashga bo'lgan ehtiyojlarini aks ettiradi.

Shuningdek, talabalar fitnessga bo'lgan qiziqishlari va bu qiziqishlarning kognitiv va hissiy komponentlarini shakllantirishda ham farq qiladi. Kognitiv intellect talabalar intelle faoliyatining foydaliligiga bo'lgan ishonchni, uning sog'lomlashtirish texnologiyalariga intilish darajasini aks ettiradi. Hissiy intellect esa mashg'ulotlar va ularning natijalari haqida his-tuyg'ularni aks ettiradi, bu esa talabalar uchun mashg'ulotlar jarayonini yanada jozibali qiladi.

Agar talabalar o'zining shaxsiy maqsadlariga ega bo'lmasa, u holda intelle madaniyatiga bo'lgan qiziqish va ishtiyoq pasayishi mumkin. Fitnes xizmatlarini tanlashda talabalar faol yoki passiv ravishda o'z qiziqishlariga qarab ijobiy yoki salbiy munosabatda bo'lishadi. Bu esa mashg'ulotlarning mazmunini va talabaning intelle madaniyati bilan bog'liq hayotidagi ahamiyatini belgilaydi.

Talabalarning darsga faol va ijobiy munosabati, asosan, maqsadlilik, motivatsiyaning oshishi, maqsadlarning aniqligi va qiziqishlarning barqarorligi bilan bog'liqdir. Faol va tashabbuskor talaba o'z maqsadlariga erishishga intiladi, bu esa motivatsiyaning oshishi va faollikning namoyon bo'lishiga olib keladi. Ularning darslarga bo'lgan ijobiy munosabati, o'z-o'zini boshqarish va qarorlar qabul qilishdagi qat'iyatlilikni rivojlantiradi. Bunday talaba doimiy ravishda yangi maqsadlar qo'yib, ularni amalga oshirish uchun harakat qiladi.

Passiv-pozitiv munosabat esa motivlarning noaniqligi va qiziqishlarning beqarorligi bilan tavsiflanadi. Bunday talabalar darslarga faqat majburiyat tufayli qatnashadilar, ular faol ishtirok etmaslikka moyil bo'lishadi. Bu esa intelle madaniyatiga nisbatan passiv munosabatni keltirib chiqaradi. Agar talabaning motivatsiyasi past bo'lsa, u holda uning intelle madaniyatiga qiziqishi va ishtiyoqi ham sust bo'ladi.

Loqayd munosabat befarqlik va loqaydlik sifatida namoyon bo'ladi. Bunday talabalar intelle faoliyatiga qiziqish bildirmaydilar va faoliyatda hech qanday maqsadni ko'zlamaydilar. Passiv salbiy munosabat esa, talabalarning intelle madaniyatiga bo'lgan yashirin negativligini aks ettiradi. Bunday munosabat, talabaning intelle faoliyatiga qarshi o'z fikrini ochiq ravishda bildirishi bilan tavsiflanadi.

Qadriyat yo'nalishlari talabalarning intelle madaniyatiga bo'lgan munosabatini ifodalaydi. Bu yo'nalishlar aql va axloqiy e'tiqodlarga asoslanib, talabaning harakatlarini tartibga intelle.

Fitnes mashg'ulotlari talaba yoshlarning psixologik fazilatlarini rivojlantiradi, jumladan, sabr-toqat, o'zini boshqarish, vazminlik, xotirjamlik va tashabbuskorlik kabi qobiliyatlarni mustahkamlaydi. Bu sifatlar talabalarni maqsadlarga erishishda yordam beradi va ularning faolligini oshiradi.

Fitnes madaniyatini shakllantirishda shaxsning jismoniy, aqliy va ma'naviy asoslari kompleks ta'sirga uchraydi. Shuning uchun, talabalarning jismoniy rivojlanish darajasi, ularning fikrlari, qadriyatlari, qiziqishlari va ehtiyojlari hisobga olinishi zarur. Fitnes madaniyati, talabaning jismoniy va psixologik holatini yaxshilash, shu bilan birga, uning ma'naviy rivojlanishini ham qo'llab-quvvatlaydi.

Jismoniy barkamollik – bu inson salomatligi, jismoniy tayyorgarligi va uzoq umr ko'rish darajasiga mos keladigan ijtimoiy ishlab chiqarish talablariga javob beradigan darajadagi rivojlanishdir. Jismoniy mukammallik, insonning uzoq muddatli faolligini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega bo'lib, uning sog'lig'ini mustahkamlash va ijtimoiy faoliyatda muvaffaqiyatga erishish imkoniyatlarini oshiradi. Bu shuningdek, talabaning intelle madaniyati orqali erishilgan jismoniy va ma'naviy rivojlanishining bir qismi sifatida tavsiflanadi.

Jismoniy takomillashtirish va fitness madaniyati o'rnatidagi aloqalar, talabalarning jismoniy, ma'naviy va ijtimoiy taraqqiyotiga katta ta'sir ko'rsatadi. Fitness madaniyati, o'z navbatida, jismoniy tarbiya va sport faoliyatining turlari va shakllari orqali shaxsning sog'lom turmush tarzini rivojlantiradi. Bu jarayon talabalarning morfofunktsional va ijtimoiy-psixologik xususiyatlariga mos ravishda tashkil etilgan, individual ehtiyojlarga javob beradigan faoliyatni o'z ichiga oladi. Shuningdek, fitness madaniyati shaxsni takomillashtirish, uning ijodiy va tashabbuskor faoliyatini rivojlantirishga xizmat qiladi, bu esa kelajakdagi mutaxassisning kasbiy faoliyatida samarali bo'lishiga yordam beradi.

Jismoniy takomillashuv jarayonida, talaba shaxsiy va ijtimoiy manfaatlarni birlashtiruvchi faoliyatga jalb qilinadi. Bu faoliyat, o'z navbatida, talabalarni o'z imkoniyatlarini rivojlantirishga, o'zini o'zi takomillashtirishga undaydi. Fitness madaniyati shaxsni ijtimoiylashtirishning samarali vositasiga aylanadi, chunki u shaxsning ijtimoiy tajribalarini uning shaxsiy sifatlariga aylantiradi.

Shuningdek, jismoniy takomillashtirish jarayonida bir necha darajalar mavjud. Bu darajalar talabalar bilan bog'liq bo'lib, ularning motivatsiyasi, bilim darajasi va jismoniy faoliyatga nisbatan munosabatlariga qarab farqlanadi. Dars dasturidan norozilik yoki faol ishtirok etmaslik talabalar orasida pasivlikni keltirib chiqaradi. Nominal darajadagi talabalar o'qituvchilarning ko'rsatmalariga binoan amaliy mashg'ulotlarga qatnashsalar-da, ularning sog'lik va jismoniy holati haqida qayg'urishi kamayadi. Shunday qilib, bu jarayon talabalarining faolligini, motivatsiyasini va bilim darajasini oshirishga qaratilgan murakkab tizimni yaratishga ehtiyoj mavjud.

Potentsial darajaga tegishli bo'lgan talabalar, fitness madaniyatiga ijobiy munosabatda bo'lib, jismoniy tarbiya va sport faoliyatida yuqori darajadagi bilim va ko'nikmalarga ega. Ularning kognitiv faolligi nafaqat sport tomoshalarida, balki badiiy bo'lmagan sport adabiyotlarini rivojlantirishda ham o'z aksini topadi. Ular o'qituvchilar nazorati ostida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini samarali amalga oshiradilar va o'z-o'zini tarbiyalash va shaxsiy motivlarga asoslanib, hissiy aloqa va o'zini ifoda etish jarayoniga katta ahamiyat beradilar.

Biroq, ular o'z faoliyatini faqat o'qituvchi yoki boshqa tashkiliy ta'sirlar orqali amalga oshiradilar, ya'ni ular ijtimoiy jismoniy tarbiya faoliyatida passiv ishtirok etadilar. Universitetni tugatgandan so'ng, ular jismoniy tarbiya va sport faoliyatini faqat qulay muhitda namoyish etishga o'xshash xatti-harakatlarni davom ettiradilar.

Ijodiy darajadagi talabalar esa fitness madaniyatining jismoniy o'zini takomillashtirish va sog'lom turmush tarzini yaratishda ahamiyatini chuqur anglaydilar. Ular o'zlarining potentsial imkoniyatlarini rivojlantirish uchun fitness madaniyatini ijodiy ravishda qo'llaydilar, sog'lom turmush tarzini tashkil etishda, intellektual stressga moslashishda, va kasalliklardan keyin organ funksiyalarini tiklashda bilim va ko'nikmalarga ega bo'ladilar. Ular o'z kasbiy faoliyatlari va oilaviy hayotida fitness madaniyatining sog'lomlashtirish texnologiyalarini integratsiyalash orqali yanada faolroq bo'lishadi. Shuningdek, bu talabalar o'qishni tugatgandan so'ng, turli sohalarda tashabbus ko'rsatadilar va yangi imkoniyatlarni izlashda faol qatnashadilar.

Ushbu darajalar o'rtasida chegaralar nisbiy bo'lib, talabalar orasida qarama-qarshiliklar mavjudligini ko'rsatadi. Talabaning shaxsiy va kasbiy rivojlanishi o'rtasidagi nomuvofiqlik, uning fitness madaniyati orqali rivojlanishini boshlang'ich nuqta sifatida ko'rsatadi. Bu holatda, talabaning haqiqiy rivojlanish darajasi va uning kelajakdagi mutaxassis sifatidagi ehtiyojlari o'rtasida muvofiqlikni ta'minlash fitness madaniyatining asosiy harakatlantiruvchi kuchi sifatida xizmat qiladi.

4.6. Universitetda fitness madaniyati

Universitetdagi fitness madaniyati talabalarni jismoniy, ma'naviy va kasbiy jihatdan rivojlantirish jarayonining ajralmas qismi sifatida muhim ahamiyatga ega. Bu jarayon talabalarning umumiy madaniyatini shakllantirish, sog'lom turmush tarzini rag'batlantirish, va kasbiy tayyorgarlikda jismoniy va psixofiziologik holatini optimallashtirishga yordam beradi. Fitness madaniyati talabalar uchun, nafaqat jismoniy mashqlar orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirish, balki ularning ma'naviy, axloqiy, estetik va ijtimoiy qadriyatlarini ham rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi.

O'quv jarayonida davlat ta'lim standarti va dasturlariga asoslanib, talabalarning jismoniy tarbiyasi, o'quv va darsdan tashqari faoliyatlar orqali amalga oshiriladi. Bu jarayonning asosiy maqsadi - kelajakdagi mutaxassislarni har tomonlama rivojlantirish, ularning dunyoqarashini kengaytirish, va jismoniy va ma'naviy salohiyatlarini uyg'unlashtirishdir. Shuningdek, fitness madaniyati talabalarni faollashtirish, ularning kasbiy faoliyatda potentsial imkoniyatlarini amalga oshirishga undaydi.

Fitness madaniyati, shaxsning ijtimoiy barqarorligi, mehnat va dam olish o'rtasidagi muvozanatni saqlashda, psixologik qulaylik yaratishda ham muhim ahamiyatga ega. Talabalar, o'quv jarayonida o'z-o'zini rivojlantirish, o'zini takomillashtirish va boshqarish ko'nikmalarini egallaydi. Bularning barchasi, talabalarning umumiy va kasbiy madaniyatini shakllantiradi hamda ularning shaxsiy hayotida, kasbiy faoliyatida muvaffaqiyatli bo'lishlariga imkon yaratadi.

Fitness madaniyati talabalar ma'naviyatini rivojlantirishda ham samarali vosita bo'lib, bu orqali jismoniy va ma'naviy jihatlarni uyg'unlashtirish mumkin. Agar jismoniy mashqlar inson salomatligi va jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini isbotlash oson bo'lsa, fitness madaniyatining ma'naviyatni rivojlantirishdagi ahamiyatini yanada chuqurroq o'rganish talab etiladi. Shu bilan birga, fitness madaniyati talabalarning o'z taqdirларini belgilashda, ijtimoiy va individual jarayonlarni boshqarishda muhim o'rin tutadi.

Fitness madaniyati qadriyatlari talabalarning jismoniy va ma'naviy rivojlanishini qo'llab-quvvatlaydigan, ularga sog'lom turmush tarzini va ijtimoiy faoliyatni rag'batlantiradigan asosiy omillardir. Bu qadriyatlar ijtimoiy tajriba va o'zlashtirish jarayonida shakllanadi va talabalarning e'tiqodlari, shaxsiy ideallari hamda qiziqishlariga ta'sir qiladi. Ular o'z navbatida talabalarning fitness madaniyatiga bo'lgan ehtiyojlarini qondirishga yordam beradi va bu orqali ularning jismoniy, aqliy va ijtimoiy rivojlanishini birlashtiradi.

Qadriyatlarni sifat jihatidan to'rt asosiy yo'nalishda tasniflash mumkin:

1. **Moddiy qadriyatlar:** Bu yo'nalish talabalarning mashg'ulotlar sharoitlarini, sport jihozlarining sifatini, infratuzilmaning holatini tasvirlaydi. Bu jihatlar talabalarning sport faoliyatiga bo'lgan qiziqishini oshiradi va ularning jismoniy faolligini qo'llab-quvvatlaydi.

2. **Jismoniy qadriyatlar:** Talabalarning jismoniy holatini, harakat ko'nikmalarini, sog'ligini va tayyorgarligini belgilaydi. Jismoniy fitnesga e'tibor, talabalarni sog'lom turmush tarziga jalb qilishda muhim ahamiyatga ega.

3. **Ijtimoiy-psixologik qadriyatlar:** Dam olish va ko'ngil ochish, mashg'ulotlardan zavq olish, jamoada yetakchilik ko'nikmalarini shakllantirish va sotsializatsiya bilan bog'liq qadriyatlarni o'z ichiga oladi. Bu qadriyatlar talabalarga ijtimoiy va psixologik jihatdan sog'lom rivojlanishga yordam beradi.

4. **Ijtimoiy-madaniy qadriyatlar:** Sog'lom turmush tarzi va ijtimoiy-madaniy dam olish haqida ma'lumotlar, talabalarga jismoniy tarbiya orqali sog'lom va barqaror jamiyatni yaratish imkonini beradi.

Fitnes madaniyati talabalar uchun nafaqat jismoniy rivojlanish, balki ularning ijtimoiy va ma'naviy jihatlarini ham rivojlantirishda yordam beradi. Talabalar fitnes mashg'ulotlarida ishtirok etish orqali sog'liqni saqlash, kasalliklarning oldini olish, jismoniy fazilatlarini rivojlantirish, shaxsiy yutuqlarni erishish kabi ko'plab maqsadlarni ko'zlashadi. Buning natijasida, ularning o'z-o'zini rivojlantirish, o'zini takomillashtirish va jismoniy faollik orqali psixologik qulaylikka erishish imkoniyatlari oshadi.

Talabalar fitnes madaniyatiga bo'lgan motivatsiyasini o'zgaruvchi qadriyatlar orqali shakllantirishi mumkin. Masalan, yoshga, jinsga, ijtimoiy mavqega qarab fitnesga bo'lgan qiziqish va ehtiyojlar o'zgaradi, shuning uchun fitnes mashg'ulotlarining qadriyat yo'nalishlari va motivlari doimo moslashtirilishi kerak.

Talabalar uchun jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari ustuvor vazifalari, ularning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy rivojlanish, salomatlikni mustahkamlash, chiroyli va jozibali qomatni shakllantirish, sog'liqni yaxshilash va ish faoliyatini oshirish talabalar uchun asosiy motivlar hisoblanadi. Shuningdek, jismoniy faollikning ijobiy his-tuyg'ular va o'yin-kulgi bilan bog'liq bo'lishi, ularning qiziqishini oshiradi. Ko'plab talabalar sportga qiziqadi va bu orqali o'zlarini rivojlantirishni istaydi, lekin o'zini yengib o'tish, dangasalik yoki vaqtning yetishmasligi kabi to'siqlar bilan duch kelishadi.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishning asosiy to'siqlaridan biri - talabalarning odatdagi dangasalik va o'z ustida ishlashga bo'lgan istaksizlikdir. Bu esa, ko'pincha, jismoniy faollikning past darajada bo'lishiga olib keladi. Shu bilan birga, talabalarda jismoniy tarbiya va sportning foydaliligi to'g'risidagi tushuncha mavjud, ammo ularni amalga oshirish yo'lida odatda yuqoridagi to'siqlarga duch keladilar. Jismoniy tarbiya va sport faoliyatining ta'siri o'quv jarayonida talabalarning shaxsiy motivlarini shakllantirishga qaratilgan.

Talabalar dastlabki yillarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridan cheklanishi mumkin, chunki ular o'zlarini charchagan, bo'sh vaqtni boshqarishdagi qiyinchiliklar va turmush tarzidagi o'zgarishlar sababli sport mashg'ulotlariga vaqt ajratishda qiynaladi. Biroq, bu holatda jismoniy faollikni davom ettirish aqliy va jismoniy charchoqni yengish, stressni kamaytirish, aqliy muvozanatni saqlashga yordam beradi. Shu sababli, jismoniy tarbiya darslari talabalarga o'z shaxsiy qadriyatlari, motivlari va qiziqishlarini shakllantirishga yordam beradi, bu esa ularning sog'lom turmush tarzini saqlash uchun zarur bo'lgan dolzarb ehtiyojni uyg'otadi.

Fitnes madaniyati va uning qiymat salohiyatini tushunishda, ijtimoiy va shaxsiy qadriyatlarni birlashtirish muhimdir. Ijtimoiy

qadriyatlar umumiy madaniyat va jamoaviy faoliyat bilan bog'liq bo'lsa, shaxsiy qadriyatlar har bir talabaning o'zini rivojlantirish, sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabati va shaxsiy motivlaridan kelib chiqadi. Jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan ehtiyoj, aynan shu ikki qadriyat darajasini birlashtirish orqali, talabalarning shaxsiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi va ular uchun jismoniy faollikni bir hayot tarzi sifatida qabul qilishga yordam beradi.

Fitnes madaniyatining ijtimoiy qadriyatlari insonning jismoniy rivojlanishi, salomatligi va jamiyatlardagi o'rni bilan bog'liq turli aspektlarni o'z ichiga oladi. Ular orasida intellektual, mobilizatsiya, valeologik va pedagogik texnologiyalarning qadriyatlari ajralib turadi.

1. **Intellektual qadriyatlar** insonning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish, sport faoliyatini tashkil etish va sog'lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan usullar va vositalardir. Bu qadriyatlar jismoniy faollikni faol tarzda qo'llab-quvvatlash, chiniqish va sog'lom hayot kechirishni o'rgatish orqali talabalarda ijobiy motivatsiya uyg'otadi. Fitnes madaniyatining intellektual qadriyatlari, shuningdek, tananing rivojlanishini va uning faol ishlashini o'rganishga asoslanadi.

2. **Mobilizatsiya qadriyatlari** fitnes madaniyatida eng ko'p talab qilinadigan qadriyatlardan biridir. Ular yoshlarni barkamol va ijtimoiy faol avlod sifatida tarbiyalashda, jismoniy madaniyatni samarali amalga oshirishda muhim ahamiyatga ega. Mobilizatsiya qadriyatlari ekstrema

3. **Valeologik qadriyatlar** fitnes madaniyatining muhim jihatlaridan biridir. Ular sog'lom turmush tarzini shakllantirish, salomatlikni yaxshilash va jismoniy faoliyatni hayot tarziga aylantirishga qaratilgan. Valeologik qadriyatlar, o'z-o'zini parvarishlashni, sog'lom odatlar va fitness mashqlarini hayotga tatbiq etishni o'rganish orqali, shaxsning salomatlik salohiyatini oshirishga

xizmat qiladi. Bu qadriyatlar motivatsiya va qiziqishlarni shakllantirib, insonning o'z sog'lig'iga g'amxo'rlik qilish ehtiyojini uyg'otadi.

4. **Harakat qadriyatlar** har bir insonning o'z harakat tayyorgarligini oshirishga yordam beruvchi qadriyatlarni anglatadi. Bu, ayniqsa, jismoniy faollikni muntazam ravishda amalga oshirishni davom ettirgan holda, shaxsning jismoniy salohiyatini maksimal darajada oshirishga imkon beradi. Harakat qadriyatlari orqali inson o'zining jismoniy imkoniyatlarini aniqlash va ulardan to'liq foydalanishga erishadi.

5. **Pedagogik texnologiyalar qadriyatlari** fitnes madaniyatini shakllantirishda asosiy o'rinni egallaydi. Ular jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayonini ta'minlash uchun mutaxassislar tomonidan

Fitnes madaniyati qadriyatlarini o'zlashtirishning darajasi, insonning jismoniy takomillashuvi, sog'lom turmush tarzini tashkil etishdagi qobiliyatlari va motivatsiyalari bilan belgilanadi. Bu jarayon ijtimoiy-psixologik munosabatlar, jismoniy tarbiya va sportga yo'naltirilganlikni shakllantirishga olib keladi. Shuningdek, zamonaviy pedagogik yondashuvlar va texnologiyalar fitnes madaniyati qadriyatlarini muvaffaqiyatli o'rgatish uchun muhim ahamiyatga ega.

Shu sababli, fitnes madaniyatining ijtimoiy qadriyatlari nafaqat insonning jismoniy rivojlanishini, balki uning salomatligini, ijtimoiy faolligini va jamiyatdagi muvaffaqiyatini ta'minlaydi. Bu qadriyatlar, shuningdek, insonning hayot sifatini oshirish, stressni kamaytirish va umumiy farovonlikni yaxshilashga xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiyaning nazariy asoslari va pedagogik tamoyillari, uning tashkil etilishida muhim ahamiyatga ega bo'lgan tamoyillar va yondashuvlar orqali shakllanadi. Insonparvarlik, variativlik va xilmaxillik tamoyillari jismoniy tarbiya va sport faoliyatining mohiyatini tushunishda muhim rol o'ynaydi. Insonparvarlik tamoyili, birinchi navbatda, jismoniy tarbiyaning maqsadlarini odamning hayoti, uning psixologik, ijtimoiy va biologik ehtiyojlarini inobatga olgan holda

amalga oshirishga qaratilgan. Variativlik va xilma-xillik esa talabalar uchun turli xil metodik yondashuvlarni, mashg'ulotlarni va mashqlarni qo'llashni taqozo qiladi, bu esa har bir o'quvchining individual ehtiyojlarini qondirishga imkon yaratadi.

Jismoniy tarbiyaning texnologik asosida faollik yondashuvi, yangicha pedagogik tushunchalar va hissiy jihatlarning ustuvorligi muhim o'rin tutadi. Faollik yondashuvi talabalarni faol ishtirok etishga va jismoniy faollikni rag'batlantirishga yordam beradi. Jismoniy tarbiya va sport faoliyatining hissiy jihatining ustuvorligi esa zavq va muvaffaqiyat hissini oshirishga, shuningdek, talabalarining o'z salomatliklariga bo'lgan e'tiborlarini rivojlantirishga qaratilgan.

Talabalar uchun jismoniy tarbiyaning mazmuni bir nechta yo'nalishni o'z ichiga oladi: ijtimoiy-psixologik, intellektual, konkret (motor) va valeologik tarbiya. Ijtimoiy-psixologik tarbiya talabalar orasida jismoniy tarbiya va fitnes madaniyatiga bo'lgan ijobiy munosabatni shakllantirishga yordam beradi. Bu, o'z navbatida, talabalar uchun sog'lom turmush tarzini tanlashda, hayot falsafasini tushunishda va o'z salomatliklariga nisbatan mas'uliyatni rivojlantirishda muhim omil bo'ladi.

Intellektual ta'lim esa jismoniy tarbiyaning boshqa sohalariga, jumladan, biotibbiyot, pedagogika va psixologiya kabi fanlarga asoslanib, talabalarga fitnes madaniyati haqidagi keng bilimlarni oshirishga qaratilgan. Bu, shuningdek, jismoniy fazilatlarini shakllantirish va harakatni boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirishni o'z ichiga oladi.

Fitnes ta'limi talabalarda fitnes madaniyatini rivojlantirishga yo'naltirilgan ta'lim jarayonini anglatadi. Bu jarayon sog'lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan, hamda jismoniy faoliyat va sportni o'z ichiga olgan. Yondashuvlarning samarali amalga oshirilishi uchun tizimli-qiymatli yondashuvlar, shaxsga yo'naltirilgan pedagogik metodlar va sog'liqni saqlash jarayonlarini keng tushunish zarur.

Jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha talabalarni jalb qilish orqali ijtimoiy shartli bilimlarni o'zlashtirish, ularda sport faoliyatiga ongli munosabatni shakllantirish maqsadga muvofiqdir. Bu jarayon shaxsiy va ijtimoiy salomatlikni mustahkamlashga qaratilgan yondashuvlar orqali amalga oshiriladi.

Talabalar uchun fitnes bo'yicha ta'lim dasturini ishlab chiqishda murabbiy uchta asosiy tizimga asoslanadi, bu tizimlar sotsiologiyada umumiy qabul qilingan uslubiy yondashuvlarga amal qiladi. Birinchi tizim – axborot tizimi, ya'ni bilimlar majmuini uzatishni ta'minlovchi yondashuv. Bu yondashuv talabalarni fitnes madaniyatining ilmiy, biologik va amaliy asoslari bilan tanishtirishga qaratilgan. Ikkinchi tizim – motivatsion tizim, bu shaxsning munosabatlarini, maqsadlarini va rejalarini shakllantirishga yo'naltirilgan. U talabalar orasida fitnes madaniyati va sog'lom turmush tarziga bo'lgan motivatsiyani kuchaytirishga yordam beradi. Uchinchisi esa qobiliyat, ko'nikma va harakat usullarini shakllantirishga yo'naltirilgan tizim bo'lib, bu talabalar uchun amaliy ko'nikmalarni o'zlashtirishni ta'minlaydi.

Fitnes vositalarini talabalarning akademik mashg'ulotlarida qo'llashning maqsadi – shaxsning fitnes madaniyatini shakllantirish va uning sog'lig'ini mustahkamlashdir. Shuningdek, bu jarayon talabalarga jismoniy holatni yaxshilash va ish faoliyatini oshirish uchun zarur mablag'lardan to'g'ri foydalanish qobiliyatini rivojlantirishni nazarda tutadi. Buning uchun quyidagi vazifalar yechilishi kerak:

1. Talabalarga fitnes madaniyatining ijtimoiy rolini tushuntirish va uni shaxsiy rivojlanishda qanday qo'llanilishini ko'rsatish.

2. Fitnes madaniyati va sog'lom turmush tarzining ilmiy, biologik va amaliy asoslarini o'rgatish.

3. Jismoniy o'zini-o'zi takomillashtirishga va o'z-o'zini tarbiyalashga bo'lgan munosabatni shakllantirish va motivatsion yondashuvni ta'minlash.

4. Talabalarga salomatlikni saqlash va rivojlantirishga yordam beradigan amaliy ko'nikmalarni o'rgatish.

5. Talabalar uchun umumiy va kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish, bu esa ularni kelajakdagi kasbga tayyorlashga yordam beradi.

Universitetda fitnes madaniyati talabalar uchun bir qator ijtimoiy funktsiyalarni bajaradi.

Ulardan ba'zilari:

- Shaxsning jismoniy rivojlanishi va salomatligini mustahkamlash, uning ijodiy va o'zgaruvchan rivojlanishiga imkon yaratish.

- Talabalarni birlashtirish va jamoa tuzish orqali integrativ-tashkiliy funktsiya bajariladi.

- Talabalarni o'zini o'zi bilish, o'zini tasdiqlash, individual qobiliyatlarni rivojlantirishga yordam beradigan proyektiv va ijodiy funktsiyalar.

- Qadriyatlar asosida talabalarning kasbiy o'zini-o'zi rivojlantirish va shaxsiy o'zini takomillashtirishni ta'minlash.

- Kommunikativ va tartibga soluvchi funktsiya orqali talabalar orasida madaniy xulq-atvor va muloqotni tashkil etish, bo'sh vaqlarini samarali o'tkazish, spirtli ichimliklar va giyohvand moddalar iste'mol qilishdan chalg'itish.

- Ijtimoiylashtirish orqali talabalar orasida ijtimoiy munosabatlar va ijtimoiy ahamiyatga ega fazilatlarni shakllantirish.

Bu barcha funktsiyalar talabalarni sog'lom turmush tarziga va jismoniy faollikka undaydi, ular orasida ijtimoiy va axloqiy qadriyatlarni shakllantirishga yordam beradi.

Talabalarning jismoniy tayyorgarligi madaniyatining eng muhim ijtimoiy funktsiyalaridan biri ularning o'quv faolligini oshirish va o'qishni tugatgandan so'ng yuqori kasbiy ko'rsatkichlarni oshirish bilan bog'liq. Fitnes madaniyati bo'yicha innovatsion dastur talabalarni

sog'lom turmush tarziga, jismoniy o'zini-o'zi yaxshilashga va yuqori jismoniy holatga erishishga bo'lgan ijobiy motivatsiya va ehtiyojni yaratish uchun mo'ljallangan.

Buning asosiy maqsadi – talabalar orasida fitnes madaniyatiga bo'lgan qiziqishni oshirish, ularni sog'lom turmush tarzini amalga oshirishga undash va jismoniy faoliyatga rag'batlantirishdir. Dasturning o'ziga xos xususiyatlari, uning ta'lim yo'nalishi, uslubiy va amaliy mashg'ulotlarning mavjudligi va yakuniy attestatsiya jarayonlarini o'z ichiga olishi.

O'quv jarayonida talabalar fitnes madaniyati sohasida quyidagi bilim va ko'nikmalarni egallashlari kerak:

1. **Inson rivojlanishi va mutaxassislar tayyorlashda fitnes madaniyatining rolini tushunish:** Talabalar fitnesning inson hayoti va professional faoliyatdagi o'rni va ahamiyatini bilishlari kerak.
2. **Fitnes madaniyati va sog'lom turmush tarzining asoslarini bilish:** Fitnes madaniyatining nazariy asoslarini va sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun zarur bo'lgan bilimlarni egallash.
3. **Salomatlikni mustahkamlash va psixofiziologik qobiliyatlarni rivojlantirish:** Amaliy ko'nikmalarni o'rganish va talabalarga sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash, psixofiziologik qobiliyatlarni rivojlantirishda yordam berish.
4. **Jismoniy tarbiya va sport faoliyatini sinovdan o'tkazish tajribasiga ega bo'lish:** Talabalar hayotiy va kasbiy maqsadlarga erishish uchun jismoniy mashg'ulotlar va sport faoliyatlarini amaliyotda sinab ko'rishlari zarur.

Dastur nazariy va amaliy bo'limlarni o'zlashtirishni ko'zda tutadi. Talabalar fitnes madaniyati faoliyatining tabiiy va ijtimoiy jarayonlarini tushunishlari, ulardan o'z-o'zini takomillashtirish va sog'lom turmush tarzini tashkil etishda foydalanish qobiliyatini rivojlantirishlari kerak. Bu jarayonda ilmiy, amaliy va maxsus bilimlar tizimi o'zlashtiriladi.

Universitetda fitnes madaniyati faqat jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga yordam bermay, balki shaxsning ma'naviy va jismoniy kuchlarini uyg'unlashtirishga, sog'lom va samarali turmush tarzini yaratishga ham yo'naltirilgan ta'lim faoliyatidir. Bu shaxsning barcha kuchli tomonlarini kasbiy faoliyatda to'liq ro'yobga chiqarishga tayyorligini faollashtiradi va o'quvchilarga jismoniy holatni yaxshilash bilan birga, ularning ma'naviy jihatdan ham rivojlanishiga yordam beradi.

Aerobika darslari quyidagi asosiy bosqichlarni o'rganishdan boshlanadi. «March» qadami tabiiy yurishga o'xshaydi, lekin kattaroq chet suyagi bilan ajralib turadi. To'g'ri oyoq ustida turib, tanani vertikal holda ushlab turing. Tizza bo'g'imida egilib, ikkinchisini oldinga ko'taring (tizza gorizontol holatdan pastda), tos suyagi burilishining birgalikdagi harakatisiz. Ko'tarilgan oyoqning oyog'i pastki oyoqning yuqori uchdan bir qismi darajasida, oyoq barmog'i orqaga tortiladi. *Marching*-joyida yurish. *Walking* -turli yo'nalishlarda yurish.

Tizzani ko'tarish (Knee up) bir oyog'ida tik turgan joydan. Boshqa oyoqni (tizza bo'g'imida egilib) gorizontaldan yuqoriga ko'taring (tizza bo'g'imidagi har qanday burchakka ruxsat beriladi), oyoq barmog'i tortiladi. Tana tik holatda saqlanadi. Tizzani ko'tarishda har qanday harakat variantidan foydalanish mumkin (bir joyda turish, har qanday yo'nalishda harakat qilish, burilish, qadamlar, yugurish, sakrash bilan).

Max (Kick) - bir oyoqda turish orqali amalga oshiriladi. Uchish tekis oyog'i aniq oldinga ko'tariladi, oyoqning kichik «teskari» holatiga ruxsat beriladi, ammo tos suyagi bilan birga tarqalmasdan. Mach amplitudasi talabalarning tayyorgarlik darajasi bilan belgilanadi. Sog'lomlashtirish aerobikasida minimal amplituda bel darajasida (90°) Mach hisoblanadi. Turli xil harakat tekisligiga ham ruxsat beriladi (oldinga yoki oldinga – yon tomonga). Agar belanchak sakrash bilan

birlashtirilgan bo'lsa, unda qo'nish butun oyoqqa bajarilishi kerak, qattiq qo'nish va muvozanatni yo'qotishdan saqlanish kerak.

Oyoqlarni bir-biridan ajratish - oyoqlarni birgalikda (*Jumping Jack*) oyoqlarning boshlang'ich pozitsiyasidan birgalikda amalga oshiriladi (to'piqlar birga, barmoqlar bir oz masofada - oyoq kengligi). Harakat ikki qismdan iborat.

Birinchi qism: ikkala oyog'ingiz bilan itarish, pastga sakrash va keyin oyoqlarini bir-biridan ajratib, yarim cho'zilgan holatini olish (oyoqlarni biroz tashqariga burish). Pasga tushayotganda, butun oyog'ingizni tushirishingiz kerak. Oyoqlar orasidagi masofa yelkalarining kengligiga teng, tananing og'irligi ikkala oyoqqa teng taqsimlanadi, tizzalar yon tomonlarga yo'naltiriladi.

Harakatning ikkinchi qismi: oyoqlarini kichik sakrash bilan bog'lang va boshlang'ich holatiga qayting. Uni bajarayotganda tananing harakatlanishiga yo'l qo'ymang (egilish, burilish).

Tushlanish (*Lunge*) har qanday usulda bajarilishi mumkin - qadam, sakrash, maxdan keyin. Uni bajarayotganda, tananing og'irligi oldinga qo'yilgan egilgan oyoqqa o'tadi. Tizza qo'shimchasidagi burchak 90 ° dan oshishi kerak, qo'llab-quvvatlovchi oyoqning shinasi vertikal holatga yaqin bo'lishi kerak. O'zingizni qo'llab-quvvatlovchi oyog'ingizning tovoniga tushirishingizga ishonch hosil qiling. Orqa oyoq to'g'ri bo'lishi kerak, oyoq barmog'i erga tegishi, tovon ko'tarilishi kerak.

Basic Step - asosiy qadam. To'rtta hisobda bajariladi: bir - o'ng bilan oldinga qadam (boshqa oyoqdan bajarilishi mumkin); ikki- chap oyog'ingizni qo'ying; uch - o'ng oyog'ingiz bilan orqaga qadam qo'ying va to'rt - chap oyog'ingizni pastga qo'ying.

Step-Touch - qo'shimcha qadam. Ikkita hisobda bajariladi: bir - yon tomonga qadam, tananing og'irligi ikkala oyoqqa taqsimlanadi; ikki - boshqa oyoqni barmoq ustiga qo'ying.

Side to Side, Open Step - oyoq holatida oyoqdan oyoqqa harakatlaning (yelkalaridan biroz kengroq). Ikki marta amalga oshiriladi: bir marta-tananing og'irligini bir oyoqqa o'tkazing, tizza yarim egilgan, ammo qo'shimcha cho'zilmasdan, tovonni yerga; ikki – erkin oyoqning barmog'i yerga «bosadi».

V-Step-yurish turi oyoqlar alohida, keyin birga. U to'rtta sanada oldinga va orqaga harakatlanish bilan amalga oshiriladi: bir marta-tovondan oldinga qadam – bir oyoqdan yon tomonga; ikkitasi-boshqa oyoqdan shunga o'xshash harakatni davom ettirish (oyoq pozitsiyasi holatida, oyoq barmoqlari tekis yoki biroz tashqariga burilgan), qadamlarning yo'nalishi inglizcha « v » harfining yozilishiga o'xshaydi; uch-to'rt - navbat bilan ikki qadam orqaga qayting va boshlang'ich pozitsiyasiga qayting.

Grape Wine -yon tomonga « krestik » qadam to'rtta yo'nalishda amalga oshiriladi: bir – o'ng tomonga qadam; ikkitasi – chapning o'ng tomonga qadami (krestik Rasmda); uchtasi – o'ng tomonga qadam; to'rt – chapni o'ng tomonga qo'ying.

Jogging - «yugurish» varianti.

Aerobik uslubga xos bo'lgan qo'l harakatlari asosiy bosqichlarga qo'shiladi. Ularning asosiylari ma'lum nomlarga ega:

Walking Arms -yurish paytida bo'lgani kabi qo'llarni harakatlantirish.

Clap Hands - qo'llaringizni ko'kragingiz oldida qarsak chalish.

Biceps Curl- yelka va tirsak harakatlarini rivojlantirish uchun qo'llaringizni bukish. D.X. - asosiy pozitsiya. Bir -qo'llaringizni yelkangizga, tirsaklaringizni pastga eging; ikki -qo'llaringizni tekislang.

Triceps Curl-Triceps rivojlantirish uchun qo'llaringizni bukish. D.X.- asosiy turish, qo'llar orqaga – pastga va tirsakka egilgan. Bir-qo'llaringizni tekislang; ikki-D.X.ga qaytish.

Triceps Kick Side - qo'llarni yon tomonlarga cho'zish. D.X.- asosiy turish, qo'llar musht qilib siqilgan. Bir-qo'llaringizni yon tomonlarga pastga qarab tekislang; ikki -D.X.

Front Laterals-qo'llarni oldinga ko'tarish. D.X.- asosiy turish. Bir - qo'llaringizni yelkangiz darajasiga to'g'ri oldinga ko'taring; ikki - D.X.

Side Laterals -qo'llarni yon tomonlarga ko'tarish. D.X. - asosiy turish. Bir- tekis qo'llarni yon tomonlarga yelkalarining darajasiga ko'taring; «ikki»- D.X.

Shoulder Pull - «yelkangizga torting». D.X. - asosiy turish, qo'llar egilgan. Bu ikki hisobda amalga oshiriladi: bir-qo'llaringizni yelkangizga, qo'llaringizni mushtingizga, tirsaklaringizni yon tomonga eging; ikki - D.X.

Criss Cross - «qovushtirish». D.X. - asosiy turish, qo'llar qovushgan, pastki qismida kesib o'tilgan, tirsaklar tanaga bosilgan. Bu ikki hisobda amalga oshiriladi: qo'llarni bir - biridan ajratish; ikki - D.X.

Semicircle Arm- tananing oldidagi qo'lning yarim doirasi. D.X. - asosiy turish, o'ng qo'l yon tomonga. Ikkita hisoblashda bajariladi: bir - qo'lni chapga yoyish; ikki - va. D.X., va xuddi shunini boshqa tomonga.

Ushbu mashqlarni o'rganish musiqiy hamrohlik bilan amalga oshirilishi kerak. Yangi boshlanuvchilar uchun past musiqiy ritm tavsiya etiladi (daqiqada 120-130 harakat). Asta-sekin asosiy qadamlar «bloklar»deb nomlanadi. Masalan, yurish oyoqning bir-biridan sakrashi bilan birlashtirilib, 8 hisobli blok hosil qiladi. Ushbu blok o'qituvchi ushbu to'plamni o'zlashtirganini ko'rmaguncha bir necha marta takrorlanishi mumkin.

Keyin qo'l harakati va uning o'qi atrofida aylanishlar qo'shiladi, bu esa muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Muvofiqlashtirish qobiliyatini baholash mezonlari makon va vaqtda harakatlar va harakatlarni oqilona tashkil etish, harakatlarni qayta-qayta takrorlash, ularning semantik va dinamik tuzilishini saqlab qolish va harakatni qayta qurish, ularning integral yo'nalishini o'zgartirish yoki saqlash qobiliyati bilan ifodalanishi mumkin.

Harakatni muvofiqlashtirish qobiliyatida vosita xotirasi, ya'ni markaziy asab tizimining harakatlarni eslab qolish va takrorlash qobiliyati muhim rol o'ynaydi. Harakat xotirasi oddiy va murakkab koordinatsiya qobiliyatlarining katta majmuasini saqlaydi, ular asosida yangi harakatlar quriladi. Shunday qilib, talabaning asosiy vosita qobiliyatlari qancha ko'p bo'lsa, mashg'ulotlar davomida duch keladigan murakkab muvofiqlashtirish vazifalarini hal qilish osonroq bo'ladi.

Taxminan 1 oy asosiy qadamlar va eng oddiy bloklarni o'rganishga sarflanadi (haftasiga ikki marta mashg'ulotlar bilan 8-9 dars). Ushbu vaqt oralig'ida talabalar past intensivlikdagi aerobika (Low impact) bilan shug'ullanadilar, ya'ni bir oyoq har doim tayanchda bo'lganda va to'piq bo'g'imida prujina harakatlarini bajaradi..

Shu bilan birga, yurak urishi 120-130 urish/min ga etadi.

Jismoniy faoliyat turlarining ikkinchi guruhi quyidagilardan iborat:

- Barbell Workout - og'irlik shaklida «barbell» mini-shtangadan foydalangan holda kuch mashqlari;

- akvaaerobika (Akvaaerobica) – suvda turli xil mashqlar;

- dam olish (Relaxation) – yoga elementlari yordamida qurilgan mashg'ulotlar;

- Pilates - «pilates»simulyatoridagi o'ziga xos kompleks mashqlar;

- terarobika (Terarobika) – oyoq - qo'llarga biriktirilgan va yuklamaning quvvat potentsialini oshirishga imkon beradigan amortizatorlar to'plamidan foydalangan holda mashg'ulotlar;

- homilador ayollar uchun aerobika va oilaviy gimnastika (Gymnastic-family);

- stressni boshqarish (Stress-managment)-stressni yengillashtiradigan guruh faoliyati;

- vaznni boshqarish (Weight-managment)-ratsional ovqatlanish bo'yicha mutaxassislarning maslahatlari bilan vaznni tuzatish.

Uchinchi guruhga turli xil raqs uslublaridan foydalanish bilan bog'liq aerobika turlari kiradi:

- diskorobiks (Discorobics) – diskoteka uslubi;

- zamonaviy (Modern) – zamonaviy uslublarning kombinatsiyasi;

- Funky Bizness-mualliflik dasturi bo'yicha aerobika darsi.

O'zini-o'zi nazorat va muhokama qilish uchun savollar

1. Universitet talabalari uchun jismoniy tarbiya tizimida fitnes madaniyati. Talabalar jismoniy madaniyatida fitnes madaniyatining o'rni

2. Talabalarning sog'lom turmush tarzini Shakllantirishda fitnes madaniyatining funksiyalari

3. Talabalarning jismoniy madaniyati samaradorligini oshirishda fitnesning ahamiyati

4. Fitness madaniyati tizimida jismoniy tarbiya

5. Universitetda fitness madaniyati

V BOB. FITNESNING IJTIMOIIY AHAMIYATI

Zamonaviy davr ilmiy hamjamiyat tomonidan "o'troq sivilizatsiya davri" deb ta'riflanadi. Bu atama insoniyat faoliyatining to'liq kompyuterlashtirilishi va transport vositalarining avtomatlashtirilishi natijasida jismoniy harakatsizlikning kundalik hayotga chuqur kirib borishini aks ettiradi.

Ushbu jarayon inson salomatligiga jiddiy tahdid solmoqda. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, jismoniy faollikning uzoq muddatga cheklanishi, ya'ni gipodinamiya, organizmda genetik darajada buzilishlarga olib keluvchi antifiziologik omil hisoblanadi. Bu holat nafaqat inson salomatligini yomonlashtiradi, balki erta nogironlik xavfini oshiradi. Shuningdek, zamonaviy tsivilizatsiya yaratgan qulayliklar insonni "mushak ochligi"ga mahkum etadi va tananing hayotiy faoliyatini pasaytirib, sog'liq bilan bog'liq muammolarni kuchaytiradi.

Biroq, zamonaviy davr ayni paytda inson salomatligiga yuqori talablarni ham qo'yimoqda. Bu talablarni qondirish uchun atrof-muhitga moslashishning tabiiy shakli sifatida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, uni saqlash va mustahkamlash zarur bo'lib qoldi. Sog'lom turmush tarzini ta'minlash omillari orasida jismoniy faollik eng muhim va universal hisoblanadi. Bunga sabab, evolyutsiya jarayonida insonning moslashuv mexanizmlari aynan vosita faoliyati bilan bog'liq holda shakllangan va takomillashgan.

Ilmiy tadqiqotlar shuni isbotlaganki, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari shaklida muntazam jismoniy faollik organizmning moslashuvchanligini oshirish va sog'lig'ini mustahkamlash uchun yetarli va tabiiy omil hisoblanadi. Tez o'zgarayotgan zamonaviy jamiyat sharoitida bu omil tananing umumiy funksional imkoniyatlarini rivojlantirish va sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash uchun zarurdir.

Shu bois, sog'lom turmush tarzi targ'iboti va jismoniy faoliyatni ommalashtirish nafaqat individual, balki ijtimoiy ehtiyoj sifatida dolzarbligini saqlab qolmoqda.

Gipodinamiya - harakatning kamayishi yoki cheklanishi natijasida tanadagi bir qator fiziologik tizimlarning funksional buzilishlarini keltirib chiqaruvchi holat. Yunoncha "**hypos**" - "kam" va "**dinamos**" - "harakat" so'zlaridan kelib chiqqan bu atama vosita faoliyati yetishmovchiligi, mushaklarning qisqarish kuchining pasayishi bilan bog'liq. Natijada mushak-skelet tizimi, yurak-qon tomir, nafas olish va ovqat hazm qilish tizimlarida buzilishlar yuzaga keladi. Zamonaviy dunyoda urbanizatsiya, mehnat jarayonlarining avtomatlashtirilishi va turli aloqa vositalarining keng tarqalishi tufayli jismoniy harakatsizlik tobora ortib bormoqda.

O'troq turmush tarzi ko'plab jiddiy kasalliklarning asosiy sabablaridan biridir.

Jismoniy harakatsizlik - bu insonning jismoniy mehnatdan ozod bo'lishining tabiiy oqibati bo'lib, ayniqsa yurak-qon tomir tizimiga salbiy ta'sir qiladi. Yurakning qisqarish kuchi susayadi, ish qobiliyati pasayadi, tomirlar tonusi pasayib, qon aylanishi buziladi. Gipodinamiya metabolizmga ham sezilarli zarar yetkazadi. Qon ta'minoti pasayishi natijasida yog'lar yetarli darajada parchalanmaydi, bu esa qonni "yog'li" qilib, ozuqa moddalar va kislorod bilan to'qimalarni ta'minlashni qiyinlashtiradi.

Garchi gipodinamiya kasallik bo'lmasa-da, uning oqibatlari millionlab insonlarning o'limiga sabab bo'lishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, gipodinamiya tufayli har yili **5,3 million** kishi hayotdan ko'z yumadi, bu hatto chekishning salbiy oqibatlariga yaqin ko'rsatkichdir (chekishdan 5 million kishi o'ladi). Ayniqsa, 35-40 yoshdan keyingi odamlar orasida kamharakatlik sababli tananing turli sohalarida yog' to'qimalari paydo bo'lishi kuzatiladi.

Gipodinamiya bilan kurashish va uning oldini olish uchun quyidagi chora-tadbirlarga amal qilish tavsiya etiladi:

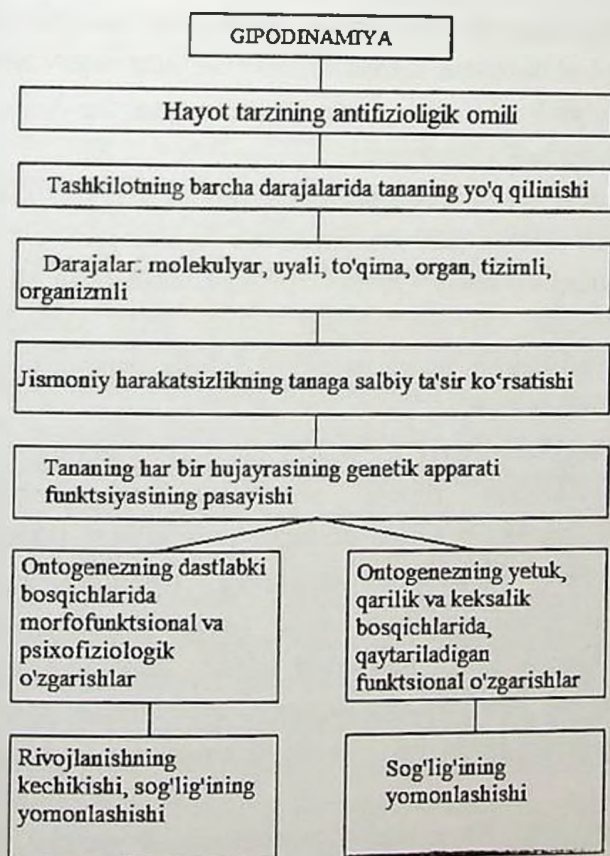
1. **To'g'ri ovqatlanish:** Ratsionga balansli va sog'lom ovqatlarni kiritish kerak.

2. **Sog'lom turmush tarziga rioya qilish:** Yomon odatlardan voz kechish va o'troq hayot tarzini kamaytirish.

3. **Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish:** Muntazam sport bilan shug'ullanish mushak tonusini saqlash va organizmni chiniqtirishga yordam beradi.

4. **Toza havoda sayr qilish:** Kunlik yurish va tabiat qo'ynida vaqt o'tkazish.

Sport faoliyati organizmdagi qon aylanishini yaxshilaydi, to'qimalar trofikasi va mushak tonusini oshiradi. Shu sababli, sog'lom turmush tarzi va muntazam jismoniy faollikni targ'ib qilish, gipodinamiya bilan bog'liq salbiy oqibatlarning oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi.



Rasm: 11. Jismoniy harakatsizlikning tanaga salbiy ta'siri jarayonlari sxemasi

5.1. Fitnessga nazar

Fitnes – bu insonning jismoniy va ma'naviy rivojlanishiga qaratilgan mashg'ulotlar tizimi bo'lib, uning ildizlari qadimgi tsivilizatsiyalarga borib taqaladi. Qadimgi yunonlar "tarixdan oldingi fitnes" ni yaratib, uni o'ziga xos san'at darajasiga ko'targanlar. O'sha davrda sport nafaqat sog'likni saqlash vositasi, balki ichki uyg'unlik va tashqi go'zallikni namoyon etuvchi mezon sifatida qabul qilingan

Gippokratning fikricha, muntazam jismoniy faoliyat va sog'lom ovqatlanish inson hayoti uchun muhim omillar edi. Shu sababli, Olimpiada o'yinlarida qatnashish uchun sportchilar butun vaqtini mashg'ulotlarga bag'ishlashgan.

Qadimgi Rimda esa hammomlar zamonaviy fitness klublarining ilk prototiplari hisoblangan. Bu maskanlar nafaqat jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish, balki ijtimoiy muloqot, dam olish va go'zallik muolajalari uchun xizmat qilgan. Biroq, o'rta asrlarda tanaga g'amxo'rlik qilishning qadri pasayib, Evropa jismoniy tarbiya va gigiyenadan uzoqlashdi.

Fitnessning zamonaviy ko'rinishi esa Amerikada qayta tiklandi. 70-yillarda AQShda fitness tushunchasi ommalashib, aholi salomatligini yaxshilash uchun dasturlar joriy qilindi. Ikkinchi jahon urushi davrida yarador askarlarning reabilitatsiyasi uchun mashg'ulotlar tizimi ishlab chiqildi, keyinchalik ularning asosiy elementlari klassik fitnes mashqlari sifatida shakllandi. Bu davrda amerikaliklar sog'lom turmush tarzini ommalashtirish bo'yicha keng qamrovli harakatni boshladilar va fitnes hayotning ajralmas qismiga aylandi.

Shunday qilib, fitnes qadim zamonlardan bugungi kunga qadar jismoniy va ma'naviy barkamollikni ta'minlashning muhim vositasi sifatida rivojlanib kelmoqda.

XX asrning 70-yillarida AQShda jismoniy holatni tekshirish ishlari aholining sog'lig'i bilan bog'liq muammolarni aniqlashga sabab bo'ldi. Bu davrda fitnes sohasiga davlat miqyosida e'tibor kuchaydi va Prezident Fitnes Kengashi tashkil etildi. Ushbu kengash sport va sog'lomlashtirish mashqlarini ommalashtirish bo'yicha ish olib bordi. 1983 yilda Mark Mastrov tomonidan yaratilib, «24 soatlik fitnes» tizimi yangi formatdagi sport zallarini ochish g'oyasini ilgari surdi. Bu tizim barcha uchun foydalanish imkoniyatini yaratishga qaratilgan bo'lsa-da, uning to'liq amalga oshirilishi qiyin bo'ldi.

Ammo bu tashabbuslar amerikaliklar ongiga jismoniy tarbiyaning ahamiyatini singdirishga yordam berdi va fitnes ommaviy hodisaga aylandi.

80-yillarning oxirida fitnes Sovet hududlarida ham rivojlanishning yangi bosqichini boshladi. Maktablar, madaniyat uylarida va sport komplekslarida bepul mashg'ulotlar tizimi mavjud bo'lib, bu yosh avlodning sportga qiziqishini oshirdi.

Qobiliyatli bolalar professional sportga yo'naltirilgan bo'lsa, qolganlar jismoniy holatini saqlash uchun mashq qilish imkoniyatiga ega edi. Biroq, Sovet davrining tugashi bilan bu tizim tanazzulga yuz tutdi: sport majmualari bozorlarga aylantirildi, davlat ko'magi kamaydi va fuqarolar orasida sog'lom turmush tarzi unutila boshladi.

90-yillarda chet eldan fitnes madaniyati Rossiyaga kirib keldi. Bu davrda odamlar chiroyli ko'rinish va sport figurasiga ega bo'lishning muhimligini tushunib yetdilar. G'arbning fitnes dasturlari, videodarslar va amaliy mashg'ulotlar Rossiya bozorida ommalasha boshladi. Ushbu dasturlar nafaqat jismoniy mashqlarni o'rgatdi, balki to'g'ri ovqatlanish va tanaga g'amxo'rlik qilish haqida bilim berdi. Erkaklar va ayollar uchun maxsus, yosh va jismoniy holatga moslashtirilgan mashq metodikasi mavjudligi aholining fitnesga bo'lgan qiziqishini yanada oshirdi. Shu tarzda, fitnes G'arb tajribasini o'zlashtirib, postsovet hududlarida ham rivojlandi va ommalashdi.

5.2. Fitnesning asosiy yo'nalishlari

Fitnes-klublarning xizmatlar va jihozlar tarkibi mijozlarning ehtiyojlarini maksimal darajada qondirishga qaratilgan. Asosiy uskunalar qatoriga sport zallari, guruh mashg'ulotlari uchun studiyalar, basseynlar va bolalar uchun maxsus fitnes maydonchalari kiradi. Shuningdek, ayrim klublarda o'yin dasturlari, jang san'atlari yoki tennis kortlari ham mavjud. Biroq, har bir klub bu kabi qo'shimcha imkoniyatlarni taqdim eta olmaydi, chunki ko'pincha fitnes-klublar o'z

joylaridan tijorat maqsadida maksimal foydalanishga harakat qiladi. Masalan, ayrim hollarda tennis kortlari guruh dasturlari uchun qayta jihozlangan.

Fitnessning iqtisodiy modeli uning tijorat komponentiga asoslanadi. Binolarning ijarasi va boshqa xarajatlarni hisobga olgan holda, fitnes sanoati o'zini o'zi ta'minlaydigan tizim sifatida faoliyat yuritadi. Bu esa kadrlar tayyorlashga ham ta'sir qiladi. Hozirgi kunda oliy o'quv yurtlari fitnes sohasiga moslashgan mutaxassislarni yetarli darajada tayyorlamaydi. Shu sababli, fitnes bo'yicha murabbiylar malaka oshirish va yangi dasturlarni muntazam o'rganishga majbur. Mutaxassislar anatomiyani, fiziologiyani, mushaklarning ishlash tamoyillarini puxta bilish bilan birga, doimiy ravishda fitnessda paydo bo'layotgan yangi dasturlarni o'zlashtirishlari kerak.

Fitnes dasturlari maxsus maqsadlarga yo'naltirilgan. Har bir dastur ma'lum bir yosh guruhi yoki jismoniy tayyorgarlik darajasi uchun mo'ljallangan. Masalan, aerobika bo'yicha mashg'ulotlarda mijozlar o'zgacha tarzda tuzilgan maxsus dastur asosida shug'ullanishadi. Agar mijoz klubga o'z maqsadlarini aniq bilmay kelgan bo'lsa ham, unga tayyor dasturlar taklif etiladi. Bu dasturlar maqsadga erishish uchun bosqichma-bosqich tuzilgan va puxta o'ylangan.

Mashg'ulotlar sifati musiqa, mashqlar to'plami va qo'shimcha jihozlar yordamida oshiriladi. Masalan, turli xil gadjetlar mashg'ulot davomida yuklamaning cho'qqi nuqtalarini aniqlaydi, takrorlashlar va bajarilgan harakatlarni hisoblaydi. Ayrim dasturlarda xoreografiya ham muhim rol o'ynaydi, bu esa ularni yanada jozibali qiladi. Masalan, Les Mills dasturi har uch oyda yangilanib boradi, bu murabbiylardan yangi mashqlarni tez o'rganishni talab qiladi. Yangilanishlar mijozlarning dasturlardan zerikib qolmasligi va mashg'ulot yuklamasining muvozanatli bo'lishini ta'minlaydi.

Shu bilan birga, yuqori sifatli dasturlar fitnes-klublarning raqobatbardoshligini oshirishga xizmat qiladi.

5.3. Fitnesda ijtimoiy komponent

Fitnes bu ehtiyojni qondirishning ajoyib vositasidir. Fitness-klublar nafaqat jismoniy mashqlar bajariladigan joy, balki odamlar uchun ijtimoiy muhit, muloqot qilish imkoniyati hamdir. Mashg'ulotlar vaqtida yoki hatto echinish xonasida bo'ladigan suhbatlar orqali fikr almashish, yangi tanishuvlar qilish va ijtimoiy aloqalarni rivojlantirish mumkin. Fitnes insonning faqat tanasini emas, balki ruhiy salomatligi yog' massasini kamaytirish, * * yog' massasi **kuchni oshirish, egiluvchanlikni rivojlantirish, yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash**U beshta asosiy komponentni o'z ichiga oladi: "Fitness" so'zi o'zbek tiliga tarjima qilganda "formada bo'lish" degan ma'noni anglatadi.

Fitnesdagi barcha mashg'ulotlar va dasturlar ushbu komponentlarni muvozanatda saqlash va rivojlantirishga qaratilgan. Shu sababli, fitneshayot sifatini oshirishning

Zamonaviy hayotda fitnes tushunchasi keng qamrov ega. Masalan, Skandinaviya yurishi, velosipedda sayr qilish yoki oddiy mashqlar bajarish fitnesning mashhur turlaridan hisoblanadi. Har bir inson fitnesni o'z ehtiyojlari va qiziqishlariga qarab turlicha tushunadi. Bu esa "fitness" atamasining universalligi va hayotimizning turli sohalariga moslashuvchanligini ko'rsatadi. Fitnes bugungi kunda faqat sport yoki mashg'ulot emas, balki sog'lom va faol turmush tarzining ajralmas qismi sifatida ko'rilmogda.

O'zini-o'zi nazorat va muhokama qilish uchun savollar

1. «Fitness» atamasi nimani anglatadi?
2. Fitnes odamga qanday foyda keltiradi?
3. Jismoniy harakatsizlik nima, uning inson salomatligi uchun xavfi nimada?
4. Fitnesning asosiy yo'nalishlari
5. Fitnesda ijtimoiy komponent

VI BOB. FITNESS MASHG'ULOTLARI TURLARI

So'nggi paytlarda sog'liqni saqlash sohasida ikkita asosiy yo'nalish - Yevropa va Sharq haqida gapirish odatiy holga aylandi. Sharq va G'arbning jismoniy madaniyat tizimlaridagi farqlar, tafakkur, falsafa va milliy xususiyatlardan tashqari, jismoniy mashqlar sohasida ham o'z ifodasini topgan. Yevropa va Sharq madaniyatlarida ishlab chiqilgan fitnes dasturlari harakatni boshqarishning turli mexanizmlaridan foydalanadi.

G'arbda harakat san'ati raqslar bilan bog'liq bo'lib, bu san'at marosimlar va arxaik odamning o'z mohiyatini tushunishdan kelib chiqqan. G'arbda jismoniy mashqlar o'z tanasini yaxshilash va yurak-qon tomir tizimining faoliyatini yaxshilashga qaratilgan. Yevropa tizimida tananing hajmi va estetikasi alohida e'tibor qaratilgan, bu qadimgi Yunoniston va Rimda katta ahamiyatga ega bo'lgan.

Sharqdagi harakat san'ati esa Xitoyning Ushu tizimi va boshqa Sharq jismoniy madaniyatlari, masalan, yoga bilan bog'liq. Bu tizimlar tabiat bilan uyg'unlikda hayot falsafasiga asoslanadi. Sharq harakatlari meditatsiya va ichki tinchlik bilan bog'liq bo'lib, turli xalqlarning mentalitetini hisobga olgan holda tasarruf etish va tashqi shaklni mexanik ravishda qabul qilmaslikni ta'kidlaydi.

Taniqli psixolog V.N. Nikitinning fikriga ko'ra, bolalar bog'chalarida, maktablarda va oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya kurslarida asosan katta mushak guruhlarini o'z ichiga olgan harakatlar yordamida tanani boshqarishning ongsiz ko'nikmalarini shakllantirishga asoslanadi. Bu yondashuv yoshlarni jismoniy tarbiya orqali tanani boshqarishga o'rgatish va salomatlikni yaxshilashga qaratilgan.

Psixologik jihat insonning tanasi va uning funktsiyalari to'g'risida yaxlit tasavvurni shakllantirish jarayonining zaruriy tarkibiy qismi sifatida, zamonaviy ta'limda jismoniy tarbiya mutaxassislarining

e'tiboridan chetda qolmoqda. Bu tushuncha, jismoniy va ruhiy holatning uyg'unligini ta'minlash va tananing muvozanatini saqlashni ko'zda tutadi, lekin bu sohada psixologik jihatning to'liq o'rganilishi juda kam uchraydi.

Qadimgi salomatlik tushunchasi ham sog'lom borliqning ahamiyatini va mazmunini tushunishga qaratilgan. Yunon va Rim falsafasida "Sog'lom tanada sog'lom aql" degan ibora juda mashhur bo'lib, bu salomatlik va aqlning uyg'unligini ta'kidlaydi. Juvenalning so'zlaridan olingan bu ibora, aslida, boshqa kontekstda ishlatilgan, chunki u salomatlikni faqat jismoniy holat sifatida ko'rishni emas, balki uning ruhiy va aqliy jihatlarini ham o'z ichiga olgan.

Platon va stoiklar asarlarida qadimgi salomatlik tushunchasi aniq ifodalangan. Ularning fikriga ko'ra, salomatlik uyg'unlik va mutanosiblikni anglatadi, ya'ni inson tanasining jismoniy va ruhiy tarkibiy qismlari orasidagi optimal nisbati. Shu bilan birga, inson o'z tabiatiga va umumiy tabiat qonunlariga to'liq amal qilishi kerak. Buning asosida sog'lom hayot, aqlning hidoyatiga asoslangan, ya'ni aql va ma'rifat jismoniy faoliyat va salomatlikni shakllantirishda muhim rol o'ynaydi.

Qadimgi yunon shifokori Gippokrat, zamonaviy tibbiyotning otasi sifatida tanilgan, salomatlikni "qo'shish va ayirish" tamoyili asosida tushuntirgan. Bu jarayon yetishmayotgan narsalarni qo'shish va ortiqchalarni olib tashlashdan iborat. Gippokrat salomatlikni iqlim, jismoniy faollik, ovqatlanish va shaxsiy xususiyatlar bilan bog'liq deb hisoblagan, va harakatlar, toza havoda bo'lish, ovqatlanish tartibini o'zgartirish kabi maslahatlar bergan. Shuningdek, Gippokrat kasalliklarning sabablarini muhitning turli omillari, jumladan, iqlim, ovqatlanish va odamning individual konstitutsiyasiga bog'lagan.

Qadimgi dunyoda raqsga tushish va jismoniy mashqlar, ayniqsa musiqa ostida bajariladigan mashg'ulotlar, salomatlikni saqlash va rivojlantirish uchun ishlatilgan.

Bu mashqlar, shuningdek, harakat moslashuvchanligini, kuch va chidamlilikni oshirishga yordam bergan. Yunon mifologiyasida ham salomatlik va jismoniy mashqlarga bo'lgan yondashuvni aks ettirgan qahramonlar mavjud, bu esa qadimgi dunyo aholisining salomatlikka qanday yondashganini ko'rsatadi.

6.1. Sharqning sog'lomlashtirish tizimlari

80-yillarning o'rtalarida o'tgan asrda mamlakatimizda sharqona tizimlarga asoslangan sog'lomlashtiruvchi gimnastika turlari mashhur bo'ldi. Bu tizimlar orasida Xitoyning taytzyuan va tigung tizimlariga asoslangan dam olish gimnastikasi alohida o'ringa ega bo'ldi. Taytzyuan va tigung nafas olish mashqlaridan iborat bo'lib, bu tizimda «ti» (havo) va «gun» (ish) degan ma'nolarni anglatadi. Shu bilan birga, Chugunov boshchiligidagi mutaxassislar guruhi tomonidan ishlab chiqilgan sog'lomlashtiruvchi gimnastika ham mashhur bo'lib, u jismoniy va ma'naviy sog'lomlashtirishga qaratilgan.

Pilates tizimi esa fitnesda yoga va fizioterapiya mashqlari elementlarini o'z ichiga oladi. Pilates jismoniy holatni yaxshilash, kuch va elastikligini rivojlantirishga xizmat qiladi. Yoga esa ichki dunyo bilan tanishish, tananing optimal holatini saqlash va jismoniy salomatlikni yaxshila

Yoga Hindistonning oltita falsafiy ta'limotlaridan biri bo'lib, uning asosiy maqsadi ruhlarning ko'chishi haqidagi ta'limotga asoslanadi. Yoga amaliyoti ruhiy va jismoniy o'zini takomillashtirishni ta'minlaydi. Yoga turli xil tarmoqlarga bo'lingan, masalan, Xatha yoga (tana rivojlanishi, nafas olish), Kriya yoga (ma'naviy va jismoniy tozalash), Tantra yoga (psixik tajribalar), Kundalini yoga (ezoterik yo'nalish) kabi turlar mavjud.

Xatha yoga, ya'ni «quyosh va oy yogasi» deb ataladigan yoga turi, yoganing eng mashhur turlaridan biridir.

Ushbu turda tananing nazorati va nafas olishga alohida e'tibor qaratiladi. Yevropa va Amerikada esa yoga ko'plab yevropalashtirilgan shakllarini ishlab chiqdi, masalan, «yoga va sport», «tibbiyotda yoga» va «kuchli yoga».

Yoga amaliyotida nafas olishga katta e'tibor qaratiladi, bu pranayama deb ataladi. Pranayama yordamida nafas olishni ongli ravishda nazorat qilish va tanadagi energiya oqimlarini muvozanatlashtirish mumkin. Yo

Yoga, shuningdek, meditatsiya bilan chambarchas bog'liq bo'lib, bu amaliyot jismoniy va aqliy muvofiqlikni saqlash, stressni bartaraf etish va ichki tinchlikni topishga yordam beradi. Meditatsiya orqali fikrlar va his-tuyg'ularni boshqarish, ongli ravishda xotirjamlikka erishish mumkin.

6.2. XIX–XX asrlarda Yevropada sog'lomlashtirish tizimlari

XIX–XX asrlar o'rtalarida jismoniy harakatning rivojlanishi va ilmiy-texnik taraqqiyotning ortishi bilan Yevropada turli gimnastika tizimlari shakllandi va ommalashdi. Bu davrda nemis, shved, Spis snaryad gimnastikasi, Myuller nafas olish gimnastikasi, Sandov Atletik gimnastikasi va Sokol gimnastikasi kabi tizimlar keng tarqaldi. Sokol gimnastikasi, xususan, XIX asr o'rtalarida Chexiyada paydo bo'ldi va uning ishlab chiqilishida Praga universiteti estetika professori M. Tirshning katta hissasi bo'lgan. Sokol tizimi o'zining to'g'riligi, harakatlarning keskinligi va pozalarining odatiyligi bilan ajralib turdi, va bu tizim ommaviy musobaqalar va mitinglar shaklida mashhur bo'ldi.

XIX asrning oxiri va XX asrning boshlarida Sokol gimnastikasi eng mashhur gimnastika tizimlaridan biri bo'ldi. 30-yillarda bu tizim bir qator sintez va modernizatsiyalashuvlarga uchradi va uzoq vaqt davomida

Sovet Ittifoqining jismoniy madaniyati va maktab gimnastikasiga mos keladigan tizim sifatida ishlatilgan. Ayollar uchun esa, XIX asming 20-30 yillarida, shved funksional gimnastikasi va Jorj Demeni tizimi ta'sirida maxsus metodlar ishlab chiqildi, bu metodlar ayollarga chiroyli yurish va ifodali harakatlarni shakllantirishga yordam berdi.

Fransuz fiziologi J. Demeni esa jismoniy mashqlarni statik emas, balki dinamik bo'lishini ta'kidlagan va bu g'oya gimnastikaning rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatgan. Uning ta'limoti bilan birga, Delsarte tizimi ham ekspressiv harakat nazariyasini yaratishga yordam berdi, bu esa balet va pantomima rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatdi va gimnastika san'ati bilan birlashtirildi. Delsartening g'oyalari L.N. Alekseevning garmonik gimnastika tizimiga asos bo'lib xizmat qildi, bu tizimda mumtoz musiqa, pantomima va raqs ishlari muhim o'rin tutgan.

Shuningdek, Aysadora Dulkan san'ati, erkin plastmassa qonunlariga binoan qadimiy raqsni qayta tiklash va jazz raqsining harakatlari va tamoyillarini qo'shish orqali gimnastikada yangi yo'nalishlarni ochdi. Dulkan raqsining ritmik-plastik yo'nalishi zamonaviy badiiy gimnastika, estetik gimnastika va aerobika kabi jismoniy madaniyat va sportning ommaviy shakllarining rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatdi.

Gimnastikaga bo'lgan qiziqishning ortishi, ayniqsa, ritmik gimnastika tizimi va uning rivojlanishi bilan bog'liq bo'lgan yangiliklar orqali kuzatilgan. 1910-yilda Jak Dalkroz tomonidan tashkil etilgan ritmik gimnastika maktabi, Drezden yaqinidagi Hellerau shahrida paydo bo'lgan va u birinchi marta «ritmik gimnastika» atamasini kiritgan. Dalkrozning usuli musiqaning va harakatlarning organik kombinatsiyasiga asoslangan bo'lib, bu tizim avvaliga musiqachilarda eshitish va ritm tuyg'usini rivojlantirishga mo'ljallangan edi. Biroq, bu usul jismoniy tarbiya vositasi sifatida ham juda mos keladiganligi ma'lum bo'ldi va keng tarqaldi.

Ritmik gimnastika tizimi yaratish va rivojlantirishda Karl Orffning hissasi katta bo'lgan. Uning bolalar gimnastikasi tizimi o'yin usullari orqali jismoniy va ijodiy qobiliyatlarni bir vaqtda rivojlantirishga qaratilgan. Bu tizim bolalarning jismoniy fazilatlarini yaxshilash va ijodiy qobiliyatlarini oshirishga yordam berdi. Orffning yondashuvi ritmik gimnastikani pedagogik usul sifatida keng qo'llash imkonini berdi.

Shuningdek, o'tgan asrning boshlarida shartli gimnastika mashqlariga asoslangan Pilates tizimi ham ishlab chiqilgan. Jozef X. Pilates tomonidan 1880-1967 yillarda yaratilgan bu tizim, asosan, raqqoslar va professional sportchilarning mushaklarini rivojlantirishga qaratilgan edi. Pilates usuli o'zining noyoblighi bilan mashhur bo'lib, jismoniy va aqliy bandlikni birlashtirishga imkon beradi. Pilates mashqlari hozirda sport zallarida, fizioterapiya mashqlari va fitnes markazlarida qo'llaniladi. Usulning asosiy maqsadi, zamonaviy ishbilarmon odamlar uchun minimal vaqt sarflash orqali tanani barqaror va uyg'un rivojlantirishdir. Pilates tizimi tanani yaxlit ko'rib, mushak guruhleri va organlarni rivojlantirishga emas, balki butun tana uyg'unligiga erishishga qaratilgan.

Pilates tizimi vaqtni tejash va tanani barkamol rivojlantirish uchun eng samarali usul sifatida keng tarqalgan. Uning asosiy vazifasi tananing moslashuvchanligini va kuchini oshirish, bir vaqtning o'zida ruhiy va jismoniy fitnesni ta'minlashdan iborat.

Pilates tizimidagi mashg'ulotlar mushaklarning tonusini oshirish, muvozanatni yaxshilash va tananing umumiy holatini mustahkamlashga yordam beradi. 90 yildan ortiq vaqt davomida muvaffaqiyatli qo'llanib kelgan ushbu usul, o'zining o'ziga xosligi va samaradorligi bilan sohada yangi yo'nalishlarni yaratishda qiyinchiliklarga duch kelgan bir paytda, fitnes biznesini rivojlantirishga yangi turtki bo'ldi. Pilates tizimi so'nggi o'n yil ichida, tananing, ruhning va ongning uyg'un ishlashini ta'minlaydigan sog'lomlashtirish

mashg'ulotlarining rivojlanishiga turtki berib, yangilangan va zamonaviylashtirilgan shaklda mashhur bo'lib bormoqda.

Pilates metodikasi harakatlarning bajarilishini ongli nazorat qilishni o'rgatadi va o'zini o'zi boshqarish qobiliyatini rivojlantiradi. Bu, tanani, mushaklarni his qilish va ularni dam olishga o'rgatish bilan birga amalga oshiriladi. Ushbu usulning xususiyatlaridan biri vizualizatsiya orqali xayoliy fikrlashni taklif etishidir. Mashqlar, haddan tashqari kuchlanishlarni bartaraf etishga, harakatlarda inoyatni va yengillikni tarbiyalashga qaratilgan. Pilates, ayniqsa, fitnes va ruhiy holatni yaxshilashni istaganlar uchun juda foydalidir.

Amerikada sog'lomlashtirish jismoniy tarbiyasi 1776-1860 yillar davomida Yevropa madaniyatining ta'siri ostida rivojlandi. Muhojirlar, xususan, nemis va shved gimnastikasini olib kelishgan, ammo ularning mashhurligi Yevropadagi darajada bo'lmadi. XIX asrda jismoniy tarbiya nisbatan e'tibordan chetda qolgan bo'lsa-da, tibbiyot sohasidagi yetakchi mutaxassislar Amerikada jismoniy madaniyatning shakllanishiga katta hissa qo'shdilar. Garvard universiteti tibbiyot professori doktor Uorren, shuningdek, ayollar uchun maxsus tizimni tashkil etishga yordam berdi. Ketrin Beher esa, ayollar uchun mo'ljallangan dasturlarni ishlab chiqishni davom ettirdi.

Ketrin Beherning tizimining ko'plab elementlari zamonaviy aerobikaning poydevorini tashkil etgan. Qo'shma Shtatlardagi fitnes sohasining rivojlanishi sanoat va madaniy inqilob bilan bog'liq bo'lib, yangi shahar turmush tarzi qishloq hayotiga qaraganda kamroq harakat va mehnatni talab qildi, bu esa jismoniy faollik darajasining pasayishiga olib keldi. XIX asrda yurak-qon tomir tizimi kasalliklari, saraton va diabet kabi kasalliklar tufayli o'limning ko'payishi kuzatildi. D. Lyuis tomonidan taqdim etilgan yangi gimnastika esa shu davrda mashhur bo'ldi. Jismoniy tarbiya rivojlanishiga Edvard Xitkok, Uilyam Anderson va Dadli Sargethlar katta hissa qo'shdilar, bu esa XX asrda jismoniy madaniyatni rivojlantirishning yangi bosqichiga olib keldi.

AQShning Birinchi jahon urushidagi ishtiroki qo'shinlarning jismoniy tayyorgarligi va tayyorgarligini mustahkamlashni talab qildi. Urushdan so'ng, hukumat tomonidan davlat maktablari dasturida jismoniy tarbiyani takomillashtirishga oid qonun qabul qilindi. Ammo, 20-30-yillar oralig'idagi buyuk depressiya davrida ushbu dasturlarni moliyalashtirishda cheklovlar yuzaga keldi. Shunga qaramay, Jek Lalan kashshof sifatida tan olingan sog'lom turmush tarzini rivojlantirish harakati davom etdi. 1950-yillarda esa, Richard Simmons va Jeyn Fondaning 25 yil oldin televideniye orqali jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish dasturlarini namoyish etishni boshlashlari bu sohada muhim qadam bo'ldi.

AQShda fitnesning rivojlanishining muhim bosqichi 40-yillarda yuz berdi. Bu davr Illinoys universiteti doktori D. Kureton nomi bilan bog'liq; u nafaqat muntazam jismoniy mashqlar foydasini isbotlabgina qolmay, balki ma'lum mashqlarning sog'lomlashtirish samaradorligini baholashga oid bilimlarni kengaytirdi. Kuretonning eng muhim hissasi kardiorespiratuar chidamlilik, mushak kuchi va egiluvchanlikni baholash uchun fitnes testlarini ishlab chiqish edi. Uning tadqiqotlari kardiojarrohlik fitnes tizimini takomillashtirishga, jumladan, yuklamalarning intensivligini aniqlashga olib keldi.

Aerobika atamasi birinchi marta doktor Kennet Kuper tomonidan kiritilgan bo'lib, uning asosiy falsafasi jismoniy mashqlarni kasalliklarning oldini olish va yaxshi jismoniy holatni saqlash vositasi sifatida ishlatish edi. "Aerobika" sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini aniq va to'liq aks ettiruvchi tushuncha bo'lib, bu mashqlar tananing umumiy ish faoliyatini yaxshilash uchun ajoyib vosita hisoblanadi. Har bir inson, birinchi navbatda, aerobik xususiyatga ega mashqlarga muhtojdir, chunki ular maxsus shifobaxsh ahamiyatga ega va sog'lomlashtirishda juda samarali hisoblanadi.

Kennet Kuperning aerobik mashg'ulotlarning afzalliklari haqidagi g'oyasi D. Sorensen tomonidan qabul qilingan va raqs

gimnastikasida qo'llanila boshlandi. "Aerobik raqs", "aerobik gimnastika", "gimnastika aerobikasi", "pop gimnastika", "jazz gimnastikasi" va keyinchalik "aerobika" nomlari ostida u tezda Amerika va Evropada, ayniqsa ayollar orasida mashhur bo'lib, keng tarqaldi.

6.3. Birinchi aerobika tizimlari va ularning evolyutsiyasi

1980-yillarda aerobika amaliyotda qo'llanila boshladi va bu tizimning tijoratlashuvi boshlandi. Aerobika sohasiga nafaqat mutaxassislar, balki mashhur aktrisalar ham kirib keldi. Birinchi bo'lib, amerikalik kino yulduzi Jeyn Fonda aerobikaning ommalashishiga katta hissa qo'shdi. Tez orada fransuz aerobika majmuasi paydo bo'ldi, u quyidagi komponentlarni o'z ichiga oladi: S. Rommning «Veronica», «Davana», «Aerobic raqs» va M. Charel tomonidan taqdim etilgan «Triming». Televizion shou boshlovchilarining yuqori aktyorlik mahorati va motor bilimi aerobikaning tez ommalashishiga yordam berdi.

Sovet Ittifoqida esa yoshlar o'rtasida sog'lomlashtirish yo'nalishida muvaffaqiyatli rivojlangan gimnastika tizimlari orasida Estoniyalik mutaxassislar E. Idla, H. Tidriksaar, E. Kudu va L. Yaanson-Martis tomonidan ishlab chiqilgan tizim e'tiborga loyiqdir. Estoniya badiiy gimnastikasida tayoqlar, sharflar, lentalar, halqalar, sakrash arqonlari kabi buyumlar keng qo'llanildi. Bu tizim sovet jismoniy tarbiya tizimiga kiritilgan eng oddiy badiiy gimnastika bo'lib, «ayollar gimnastikasi» deb nomlangan.

1980-yillarning oxirida sport aerobikasi jamoasi tashkil etilib, birinchi jahon va Yevropa chempionatlarida muvaffaqiyatli ishtirok etdi.

90-yillarda aerobika yanada rivojlandi. Turli xalqaro tashkilotlar, shifokorlar, fiziologlar va o'qituvchilar aerobikada yangi yo'nalishlar

ishlab chiqdilar. Aerobika maqsadlar, mablag'lar tarkibi, qatnashchilarning yosh xususiyatlari (bolalar, o'spirinlar, kattalar) va tayyorgarlik darajalariga (yangi boshlanuvchilar, o'zini takomillashtirish uchun) qarab turli xil yo'nalishlarga bo'linib, turli sharoitlarda o'tkazilishi mumkin edi. Aerobikada qadam aerobikasi, slayd aerobikasi kabi turli usullar va snaryadlar ishlatila boshladi. Bundan tashqari, homilador ayollar uchun aerobika, turli sport turlari uchun maxsus aerobika turlari paydo bo'ldi.

Dunyo bo'ylab aerobika festivallari, tanlovlar va shou-dasturlari o'tkazila boshladi, va aerobika bo'yicha mutaxassislar tayyorlash uchun konventsiyalar va seminarlar tashkil etildi. Yevropada, masalan, Meridian kabi gigant fitnes klublari yaratildi, va aerobika tarmog'i kengaydi.

Zamonaviy bosqichda fitnes ikki turga bo'linadi: ichki (yopiq joylarda) va ochiq havoda (yopiq joylardan tashqarida), ular o'z navbatida guruh va individual mashg'ulotlarga bo'linadi.

Ichki fitnes yopiq joylarda, masalan, fitnes zallari, sport zallari, studiyalar va boshqalarda o'tkaziladi. Bu turda ko'proq turli xil mashqlar va mashg'ulotlar mavjud, masalan, kardio mashqlari, kuchaytiruvchi mashqlar, yoga, pilates, aerobika, spinning va boshqalar. Ichki fitnesning afzalligi shundaki, havoning sharoiti va atrof-muhitdan qat'i nazar, mashg'ulotlar doimiy ravishda o'tkazilishi mumkin.

Ochiq havoda fitnes esa ochiq joylarda, masalan, bog'lar, plyajlar, sport maydonchalarida va tabiatda o'tkaziladi. Bu turda, tabiiy sharoitlardan, masalan, quyosh, havo va erdan foydalaniladi. Ochiq havoda fitnes ko'pincha yugurish, sayr qilish, velosipedda yurish, ochiq havoda yoga yoki boshqa jismoniy mashqlarni o'z ichiga oladi. Bu tur sportchilar uchun ko'proq yangi tajribalar va ko'proq energiya talab qiladi, chunki tashqi sharoitlar bevosita mashqning samaradorligiga ta'sir qiladi.

6.4. Guruhli fitness dasturlari

Guruh mashg'ulotlarining asosiy maqsadi sog'lomlashtirish fitnesining barcha tarkibiy qismlariga ijobiy ta'sir ko'rsatishdir. Bularga kardiorespiratuar chidamlilik, mushaklarning kuchi va chidamliligi, egiluvchanlik, muvofiqlashtirish, tanani shakllantirish, psixofizik holatni tartibga solish kiradi. Ushbu mashg'ulotlar turli yo'nalishlarda amalga oshiriladi va ishtirokchilarga turli darajadagi jismoniy qobiliyatni oshirishga yordam beradi.

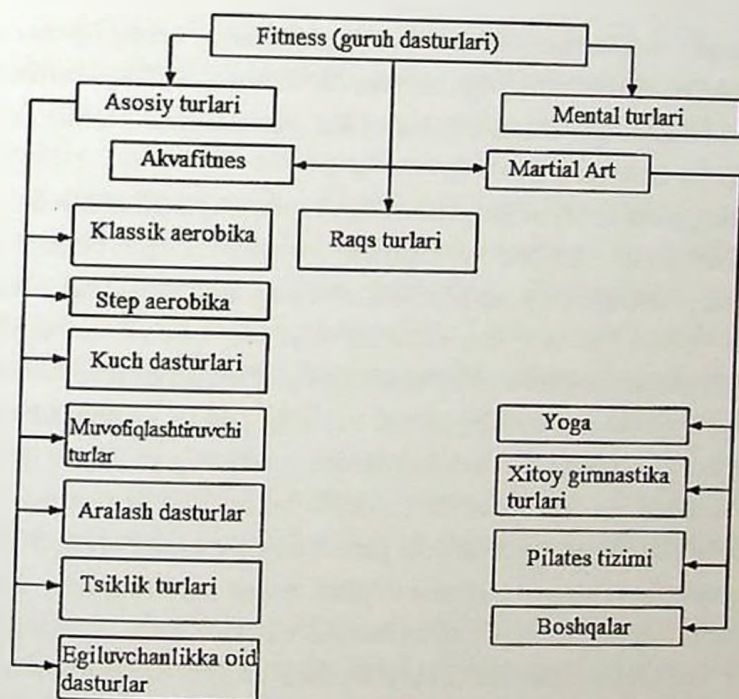
Klassik aerobika o'tgan asrning 80-yillarida AQShda rivojlana boshladi. Bu turdagi fitnes mashg'ulotlari orqali sog'liqni saqlashni yaxshilash, vazn yo'qotish va tanani shakllantirishga yordam beradigan dasturlar yaratildi va ommalashdi.

Klassik aerobikada xoreografik usullar va qadamlar, sakrashlar, joyida sakrashlar, oldinga, orqaga, yon tomonga siljish, turli xil koordinatsiya talab qiluvchi mashqlarni birlashtirib bajarish asosiy rol o'ynaydi. Ushbu mashqlarni bajarishda dam olish to'xtatmasdan, harakatlar uzluksiz amalga oshiriladi.

Qadam-aerobika jambon keng tarqalgan aerobika turi. Bu mashg'ulotda maxsus platformalar, ya'ni step (qadam)lardan foydalaniladi. Step-aerobika nafaqat tanani shakllantirish, balki oyoq mushaklarini mustahkamlash, tananing umumiy chidamliligini oshirishga yordam beradi.

Bundan tashqari, aerobikaning raqs turlari ham ommalashgan bo'lib, ular musiqaga mos ravishda ijro etiladigan harakatlar kombinatsiyasidan iborat. Bu mashqlar jismoniy va aqliy faollikni birlashtirib, tanani shakllantirishga yordam beradi.

Guruh mashg'ulotlari nafaqat jismoniy holatni yaxshilash, balki psixologik salomatlikni mustahkamlashda ham katta rol o'ynaydi, chunki jismoniy faoliyatda ishtirok etish ruhiy va hissiy holatni ijobiy tarzda o'zgartiradi. Bu esa, o'z navbatida, odamlarning umumiy hayot sifatini yaxshilashga olib keladi.



Rasm. 12. Guruhlar uchun fitnes dasturlari turlari

Step aerobikasi o'tgan asrning 90-yillarida paydo bo'lgan. Uning o'ziga xos xususiyati maxsus step-platformadan foydalanish bo'lib, ushbu platformaning ishlab chiqarilishi va keng tarqalishi bilan step aerobikasi rivojlana boshladi. Step-platforma yordamida turli xil qadamlar, sakrashlar va mashqlarni bajarish mumkin bo'lib, bu mashg'ulotlar yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash, mushaklarni kuchaytirish va umumiy jismoniy holatni yaxshilashda samarali bo'ladi.

Step aerobikasi, o'z navbatida, aerobik mashqlarni interaktiv va dinamik tarzda amalga oshirish imkonini beradi. Biz buni xohlaymizmi yoki yo'qmi, ongli ravishda yoki intuitiv ravishda, lekin rus fitness hali ham milliy xususiyatlarga ega.

Fitness markazlari, klublar raqs turlarining aerob dasturlari ro'yxatiga kiritilmasdan to'liq bo'lmaydi: hip-hop va fank-aerobika, lotin-aerobika, tango, salsa, afro-aerobika, jazz-aerobika, qorin raqsi, hind raqsi va boshqalar.

Kuchga oid fitnes turlari. Fitnesning yetakchi qonunlaridan biri bu yurak-qon tomir tizimini yaxshilash va kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning uyg'un kombinatsiyasi tamoyiliga rioya qilishdir. Sport va sog'lomlashtirish klublari tomonidan taqdim etiladigan guruh dasturlari orasida 40-50% gacha kuchni rivojlantirish uchun turli xil mashqlar mavjud. Bu tananing barcha mushaklarining yuqori qismi, qorin va bel mushaklari uchun darslar va mashqlardan iborat. Bunday mashg'ulotlar samaradorligini oshirish uchun turli xil erkin og'irliklar keng qo'llaniladi: gantellar, gimnastika tayoqchalari, maxsus shtanga (Pamp), to'ldirma to'plari, rezina amortizatorlar. Kuch mashqlarini bajarishda yuklamani oshirish uchun turli xil qarshilik bantlari ishlatiladi, ular ko'pincha boshqa fitness uskunalari bilan birgalikda ishlatiladi.

Kuch mashqlari aerobikaning o'ziga xosligini saqlab qolishi juda muhim: ular darsning umumiy tuzilishiga muvofiq deyarli hech qanday dam olishsiz, musiqa jo'rligida amalga oshiriladi.

Tsiklik aerobika. Shunday qilib, aerobik dasturlarning butun guruhini chaqirish mumkin, bu yerda asosan gimnastika yoki raqs mashqlari emas, balki turli xil gimnastika qo'shimchalari (asosan qo'llar hamda tana harakatlari) bilan musiqa ostida bajariladigan jismoniy faoliyatning tsiklik turlari qo'llaniladi. Ular yurak va qon tomir sistemalarini mashq qilishning ajoyib vositasidir. Murabbiylar va fitnes mutaxassislarning hayollari bitmas-tuganmas. Velosiped allaqachon aerob simulyatoriga aylandi. Amerikalik velosipedchi Jonni Jon Goldberg «Spinning» yoki «cycling» deb nomlangan o'quv tizimini ishlab chiqdi. U yopiq joylarda ishlatilishi mumkin bo'lgan yengil velosipedni yaratdi.

Taxminan 45 daqiqa, tayyorlanganlar uchun – 90 daqiqa pedallarni turli xil qo'l harakatlari bilan musiqa ostida doimiy ravishda yurish sizga ko'p terlashga, vazn yo'qotishga, holatni yaxshilashga va mushaklarning tonusini oshirishga imkon beradi.

Aerobik dasturlar oilasida intervalli aerobika alohida o'rin tutadi. Bu dasturda bir nechta bloklar mavjud bo'lib, ular nafaqat passiv, balki faol bo'lishi mumkin bo'lgan mashqlarni, shu jumladan kuch va cho'zilish mashqlarini o'z ichiga oladi. Mashqlar ma'lum dam olish vaqtlari bilan o'zgarib turadi va bu aerobik turlarga klassik aerobika, step aerobikasi, raqs turlari kiradi. Intervalli aerobika, yangi boshlovchilar va yaxshi o'qitilgan shaxslar uchun mos keladigan samarali dasturlarni yaratishga imkon beradi, bu esa kuch, egiluvchanlik va chidamlilikni uyg'un tarzda rivojlantirishga yordam beradi.

Hozirda AQShda eshkak eshish trenajyorlari (rowing) va yugurish yo'laklaridan (treadmills) foydalanadigan aerobik dasturlar ishlab chiqilgan. Ushbu dasturlar yurak-qon tomir tizimiga samarali yuklamalarni taqdim etadi. Rossiyadagi yirik fitness klublarida yuqori narxga qaramay, ular keng joriy etila boshlandi, chunki bu mashqlar yurak-qon tomir tizimining faoliyatini yaxshilashga yordam beradi.

Tsiklik aerobika, erkaklarni ham aerobika mashqlariga jalb qilishda muhim o'rin tutadi. Jang san'ati elementlari bo'lgan dasturlar, sog'lomlashtirish va fitnesning samarali vositasiga aylangan. Jangovar fitnes turlari birxillikdan qochishga yordam beradi va odamlarning o'zini himoya qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Boks va kikkboksing elementlari bilan aerobika yoshlar orasida juda mashhur. Shuningdek, Afro-Braziliya kurashining elementlariga asoslangan kapoeira mashg'ulotlari ham talabga ega.

Muvofiqlashtirish mashg'ulotlari, har bir inson uchun zarur bo'lgan muvozanatni saqlash qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi.

Ushbu mashqlar bolalar va 40-50 yoshdan oshgan odamlar orasida mashhur. Fitnes sanoati turli xil jihozlarni ishlab chiqaradi, jumladan maxsus kauchuk yarim sharlar (BOSU), harakatlanuvchi platformalar (CORE), yumshoq roliklar, aerosteplar, kauchuk modullar va boshqalar. Bu uskunalar muvofiqlashtirishni yaxshilash va jismoniy holatni rivojlantirishda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi.

An'anaviy gimnastika va fizioterapiya mashg'ulotlarida kauchuk va to'ldirma to'plari keng qo'llanilgan va bugungi kunda ular fitnesda ham ishlatilmoqda. Aerobika mashg'ulotlarida diametri 35 dan 65 sm gacha bo'lgan maxsus plastik to'plar ayniqsa mashhur bo'lib, bu mashg'ulotlar o'yin elementlarini o'z ichiga olgan holda, individual mushak guruhlarini sinchkovlik bilan o'rganishga yor

Egiluvchanlik dasturlari ham juda muhimdir. Bo'g'imlardagi harakatchanlik, mushaklar qayishqoqligi, bog'lamlar va oyoqlarning elastikligi uzoq umr ko'rishimizni ta'minlaydi, tananing umumiy holatini yaxshilaydi va artroz, artrit kabi kasalliklarni oldini oladi. Maxsus egiluvchanlik mashqlari (flex) mushaklarning haddan tashqari kuchlanishini kamaytiradi, og'riqlarning oldini oladi va mushaklarning elastikligini oshiradi. Ushbu mashqlar ko'pincha boshqa mashg'ulotlarning qizdi

Egiluvchanlikni yaxshilashda yoga ham ajoyib vosita hisoblanadi. Aerobikaning kombinatsiyalangan turlari, masalan, AQShda mashhur bo'lgan Versa Training kabi, aerobik va kuch mashqlarini birlashtirib, samarali natijalarga erishish imkonini beradi. Ushbu mashg'ulotlar ko'pincha 20 daqiqa aerobika, 20 daqiqa kuch mashqlari va 20 daqiqa cho'zish bo'limlaridan iborat bo'ladi.

Step aerobika esa gantellar, shtangalar va kauchuk amortizatorlar bilan birgalikda mashqlar bilan mashhurdir. Aerobikaning kombinatsiyalangan turlari ko'pincha intervalli mashg'ulotlar shaklida tashkil etiladi, unda aerobik va anaerobik yo'nalishlar qismlari passiv va faol dam olish vaqtlarida almashinadi.

Intervalli mashg'ulotlar asosiy va raqs aerobikasi vositalarini birlashtirib, ishtirokchilarni motivatsiya qilishga yordam beradi va samaradorlikni oshiradi.

Kombinatiyalangan aerobika dasturlari, o'z ichiga aylanma mashg'ulotlarga asoslangan sportda ishlab chiqilgan jismoniy tayyorgarlikning tashkiliy shakllarini ham oladi. Bu dasturlar nafaqat aerobik mashqlarni, balki kuch va egiluvchanlikni oshirishga qaratilgan mashg'ulotlarni ham o'zida mujassamlashtiradi. Yangiliklar orasida Sharq va G'arbiy harakat madaniyati elementlarini birlashtirgan NIA (NIA) dasturini ta'kidlash kerak. Bu dastur jazz raqsi, Dunkan raqsi, tay-chi, taekvondo, aykido, yoga kabi turli harakatlarni o'z ichiga oladi.

Aqliy fitness dasturlari, ya'ni "aqli tana" (mind & body) dasturlari stressni kamaytirish, nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatlikni yaxshilashga qaratilgan. Ular ruhiy tushkunliklarni yengib, ko'plab kasalliklarni oldini olish uchun ajoyib vositadir. Bunday dasturlar orasida yoga, Xitoy ushu gimnastikasi, Pilates, Feldenkrais, Loban, Aleksandr, Kalan Pinkney (kalanetika) va boshqa yevropalashtirilgan dasturlar mavjud. Ularning ko'plari Sharqona sog'lomlashtirish tizimlarining tamoyillariga asoslanadi. Sharq tizimlarining o'ziga xos xususiyati meditatsiya va yengillik olishdir.

Yoga mashg'ulotlarida asosiy e'tibor psixika faoliyatini faollashtirishga, mushaklar ishiga va ichki organlarning faoliyatiga qaratiladi. So'nggi paytlarda "faol yoga" (yogalatlar, kuchli yoga) mashhurligi oshdi, bunda asanalar qat'iy bloklarga birlashtiriladi va musiqani tinchlantirish uchun tanaffussiz amalga oshiriladi. Yogalates, yoga elementlarini va Pilates mashqlarini birlashtirgan yangi tizim sifatida paydo bo'ldi.

Bundan tashqari, ko'plab mualliflik dasturlari ham mavjud bo'lib, unda mashqlarni bajarish usullari, musiqiy hamrohlik va boshqa elementlar aniq tartibga solinadi. Bunday dasturlarga Les Mills tizimi kiradi, bu tizim avstraliyalik jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari –

Mills oilasi tomonidan ishlab chiqilgan bo'lib, birinchi klubning asoschisi Les Mills nomi bilan atalgan.

Akvafitnes esa alohida o'rin tutadi va butun dunyoda tobora ommalashib bormoqda. Suv muhiti mashqlarni bajarish uchun maxsus shart-sharoitlarni yaratadi: ularning tezligi sekinlashadi, ba'zi hollarda bajarish jarayoni osonlashadi, boshqalarda esa murakkablashadi. Xalqaro suv mashqlari assotsiatsiyasi mashg'ulotlar uchun turli xil maxsus jihozlardan foydalanishni tavsiya qiladi, masalan, yaxshi suzishni ta'minlaydigan uskunalar, kamarlar, jiletlar, taxtalar, qo'l va oyoqlar uchun maxsus manjetlar, turli og'irliklar va qarshilikni oshirish uchun maxsus uskunalar.

Mahalliy dasturlar orasida "Sheyping" dasturini alohida ta'kidlash kerak. 1988 yilda Leningrad mutaxassislari tomonidan I. V. Proxortsev rahbarligida gimnastika va raqs harakatlaridan foydalangan holda ishlab chiqilgan ushbu dastur, insonning jismoniy va ma'naviy rivojlanishiga qaratilgan mashqlarni o'z ichiga oladi. Sheyping dasturi har qanday yoshdagi va har qanday jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan insonlar uchun mo'ljallangan va ilmiy asoslangan o'quv dasturidir. Dasturda mashqlar qat'iy tartibga solinadi va diagnostika testlari, kompyuter va video dasturlari yordamida natijalar tahlil qilinadi. Shuningdek, shakllantiruvchi quvvatni oshirish uchun maxsus texnologiyalar ham qo'llaniladi.

Trenajyorlar yordamida fitnes ham keng tarqalgan va eng ko'p foydalaniladigan yo'nalishlardan biridir. Sog'lomlashtirish fitnesida kardiotrenajyorlar keng qo'llaniladi, jumladan, yugurish yo'lakchalari (treadmills), statsionar velosipedlar, elliptik yoki kross-trenajyorlar, eshkak eshish trenajyorlari va qadam-trenajyorlar.

Bundan tashqari, egiluvchanlik va qo'shimcha harakatchanlikni rivojlantirish uchun maxsus cho'zilish trenajyorlari ham ishlatiladi. Kardio va og'irlik trenajyorlarining ijobiy ta'siriga qaramay, ular cheklangan harakat shakllarini taqdim etadi, chunki hayotdagi harakatlar ancha boy va xilma-xildir.

Tananing morfofunksional holatini yaxshilash uchun erkin og'irlik va qarshilik ko'rsatadigan mashqlar katta ahamiyatga ega. Masalan, qarshilik bilan jismoniy mashqlarning patentlangan texnologiyasi, pedagogika fanlari nomzodi O.V. Sapojnikova va biologiya fanlari doktori V. A. Baronenko tomonidan ishlab chiqilgan.

Ularning texnologiyasi quyidagi tarkibiy qismlarni o'z ichiga oladi.

- Qo'shma gimnastika yordamida tayyorgarlik qismi;
- Asosiy qismda og'irlik vositalari (gantellar va rezina amortizatorlar) yordamida ko'p yo'nalishli kuch vektorlarini qo'llash;
- Tanlov,

Xitoy sog'liqni saqlash gimnastikasi turlari, o'z samaradorligi va qulayligi bilan G'arbda eng mashhur bo'lib, jismoniy salomatlikni yaxshilashda samarali natijalar beradi.

Xitoy Tsigun terapevtik mashqlari Sharq tabobatining qadimiy va boy merosidan biri bo'lib, o'zining samarali natijalari bilan mashhurdir. Tsigunning asosiy tamoyili "Tsi" hayotiy energiyasini boshqarish va o'zlashtirishga qaratilgan. Bu energiyaning ortiqcha yoki yetishmasligi organizmda kasallik va o'limga olib kelishi mumkin. Tsigun usulidan foydalangan holda mashq qilish, jismoniy va ruhiy salomatlikni yaxshilash, tanani yoshartirish va ko'plab kasalliklarning oldini olish uchun samarali vosita hisoblanadi. Ushbu usulda mashqlarni to'g'ri bajarish juda muhimdir, chunki noto'g'ri texnika yoki mos bo'lmagan kompleksni tanlash salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Xitoy Tsigun gimnastikasi nafaqat an'anaviy tibbiyotda, balki mustaqil sog'lomlashtirish majmuasi sifatida ham qo'llaniladi. Tsigun mashg'ulotlari sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash, hayot sifatini yaxshilash va organizmni mustah

Xitoy Ushu gimnastikasi esa, o'z navbatida, kuch, egiluvchanlik va chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi. Ushbu gimnastika turi shifobaxsh va profilaktik ta'sirga ega bo'lib, barcha tana tizimlariga foydali ta'sir ko'rsatadi.

Mashqlarni boshlashda yengil yuklamalardan foydalanish kerak, keyin esa asta-sekin ravishda yuklama oshiriladi. Ushu gimnastikasi, shuningdek, konsentratsiya va xotirjamlikni rivojlantirishga ham yordam beradi.

Xitoy ertalabki gimnastikasi esa jismoniy holatni saqlashga va tana tizimlariga foydali ta'sir ko'rsatishga qaratilgan oddiy, lekin samarali mashqlarni o'z ichiga oladi. Ertalab, yotoqda o'tirgan holda, ventilyatsiya qilingan xonada bajariladigan bu mashqlar muntazam ravishda bajarilganda, tana va ongning ravshanligini saqlashga yordam beradi.

Xitoy nafas olish gimnastikasi ham juda samarali bo'lib, hayotiy energiyani oshirishga, ongni rivojlantirishga va tana va ruhning uyg'unligini yaratishga qaratilgan. Nafas olish harakati hayotning asosidir va to'g'ri nafas olish sog'liqni saqlash va uzoq umr ko'rishning kalitidir. Xitoyda uzoq umr ko'rishning bir sabablaridan biri ham nafas olishning to'g'ri va samarali usullarini qo'llashdir.

Xitoy Tai Chi gimnastikasi, Sharq tabobatining bir qismi bo'lib, tanani sog'lomlashtirish va yoshartirishda juda samarali usuldir. Tai Chi, ayniqsa ayollar va qariyalar uchun foydalidir, chunki u osteoporoz va yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Ushbu gimnastika harakatlari silliq va izchil amalga oshiriladi, ular tashqi tomondan sharqona raqsni eslatadi. Tai Chi mashqlari nafaqat jismoniy kuchni, balki ruhiy holatni ham yaxshilashga yordam beradi. Mashg'ulotlar meditatsiya bilan uyg'unlashtirilgan bo'lib, aynan shu orqali erishiladigan ruhiy holatning ahamiyati katta. Shuningdek, Tai Chi Xitoy jang san'ati bo'lib, o'zini himoya qilishning asosiy texnikalaridan biri hisoblanadi.

Tai Chi bilan shug'ullanishni o'rganganingizdan so'ng, u bilan mustaqil ravishda mashq qilish mumkin. Biroq, mashqlarni to'g'ri bajarish uchun murabbiy rahbarligida o'rganish muhimdir, chunki har bir harakatning maqsadi va ahamiyati katta. Tai Chi usulining asosiy tamoyili -

Fitness raqslari ham sog'lomlashtirish va jismoniy faollikni oshirishda samarali vosita hisoblanadi. Fitnes klublarida ko'plab raqs fitneslari turlari mavjud.

Quyidagi mashhur fitness raqslarining turlari haqida qisqacha ma'lumot:

1. **Qorin raqsi:** Bu raqs turi qadimgi Sharq madaniyatidan kelib chiqqan bo'lib, tananing chiroyli chiziqlarini shakllantirishga, yumshoq va plastik harakatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Ayniqsa, ortiqcha vaznli yoki yaqinda jarohatlanganlar uchun mos keladi.

2. **Bal raqslari:** Bu turdagi raqsar, uzluksiz mashq qilishni talab qiladi va harakatlarni yaxshilashga qaratilgan. Bal raqsining keng dasturi har qanday inson uchun mos keladigan harakatlar kombinatsiyasini taqdim etadi.

3. **Pol-Dens.** Yaqinda Pol Dens (qutb raqsi) unchalik yaxshi bo'lmagan narsa deb hisoblanardi, ammo bugungi kunda ular fitnes dunyosining ajralmas qismiga aylandi Shuni ta'kidlash kerakki, bunday mashg'ulotlar hech bo'lmaganda asosiy jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi, ammo ular yaxshi kaloriya yo'qotilishini ta'minlaydi. Bonus-bu ko'tarinki kayfiyat haqida gapirmasdan, o'zingiz, tanangiz va imkoniyatlaringiz haqida yangi tushunchaga ega bo'lasiz.

4. **Tana baleti.** Klassik balet harakatlariga asoslangan mashqlar egiluvchanlikni va harakatni muvofiqlashtirishni, chiroyli holatni rivojlantirishga imkon beradi. Ammo baletdan farqli o'laroq, u yengil va xavfsiz harakatlar tufayli har qanday yoshdagi jismoniy tayyorgarlikka mos keladi. Mashqlar trenyajorlarda, tayanchlarsiz, shuningdek sheriklar bilan birgalikda amalga oshiriladi. Tana baleti yog'ni yaxshi yo'qotish jarayonini ta'minlaydi, ammo psixologik jihatdan meditatsion yoga va pilatesga yaqinroq. **Rok-n-roll aerobikasi:** Bu otashin raqs turlari jismoniy faoliyatni oshirishga yordam beradi va ko'plab energiya talab qiladigan harakatlarni o'z ichiga oladi.

5. **Rok-n-roll aerobikasi.** Ushbu otashin raqsning klassik to'plamlari va ritmlariga asoslangan aerobika ko'pchilikka yoqadi. Va yetarlicha tez va faol harakatlar yaxshi yuklama bo'ladi.

6. **Zamonaviy raqslar.** Zamonaviy klubni sevuvchilar uchun ko'plab dasturlar ishlab chiqilgan bo'lib, ular nafaqat ularga asoslarni o'rgatibgina qolmay, balki kerakli jismoniy faollikni ham ta'minlaydi. Fitness raqslarining har bir turi o'ziga xos bo'lib, turli yoshdagi va jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan insonlar uchun moslashuvchan mashq imkoniyatlarini taqdim etadi.

O'zini-o'zi nazorat va muhokama qilish uchun savollar

1. Sharqning sog'lomlashtirish tizimlari
2. XIX–XX asrlarda Yevropada sog'lomlashtirish tizimlari
3. Birinchi aerobika tizimlari va ularning evolyutsiyasi
4. Guruhli fitness dasturlari?

AMALIY TAVSIYALAR

Qayta tiklovchi fitness mashqlari

Qayta tiklash mashqlari nima?

Qayta tiklash mashqlari keng ma'noda to'liq sport mashg'ulotidan ko'ra ko'proq sog'lomlashtirish tadbiridir. Bu tanaga oldingi og'ir yuklamalarning salbiy ta'sirini yengishga, birinchi navbatda mushaklardagi og'riqni zararsizlantirishga yordam berish uchun mo'ljallangan. Jismoniy tarbiya bo'yicha maktab va universitet mashg'ulotlarini eslaylik, ular odatda razminka bilan boshlanib, zal bo'ylab yugurish va nafasni tiklash mashqlari bilan yakunlandi.

Yugurishdan yurishga o'tish va chuqur nafas olish tiklanish mashqlarining eng oddiy namunasidir. Oldinga qarab, shuni ta'kidlaymizki, havaskor sportchilar va fitnes tarafdorlari uchun asosiy mashg'ulotda mashqlar tezligini sekinlashtirish ertasi kuni tiklanish mashg'ulotlarini almashtirishi mumkin.

Qayta tiklash mashg'ulotlarining afzalliklari nimada?

Qayta tiklash mashqlari odatdagi past yuklama va sekin bajariladigan mashqlardan farq qiladi. Ya'ni, mushaklar hali ham ishtirok etadi, ammo kichikroq hajmda.

Jismoniy mashqlar intensiv bajarilgandan bir kun o'tgach, jismoniy faoliyatning yanada yumshoq turini hal qilish yordam beradi deb ishoniladi:

- agar siz og'ir yuklamalar orasidagi tanaffusni rejalashtirmoqchi bo'lsangiz, shaklni saqlang;

- mushaklarni yanada chidamli qilish (bu faqat professional yuguruvchilar, futbolchilar, suzuvchilar va boshqalar uchun talab qilinadi);

- oldingi to'liq jismoniy mashqlar natijasida hosil bo'lgan kichik shkastlanishlardan tezroq tiklash;

- sut kislotasini olib tashlashni tezlashtirish orqali mushak og'rig'idan xalos bo'ling;
- qon aylanishini yaxshilash;
- darslardan voz kechish istagini oldini olish.

Qayta tiklash mashqlari kimga kerak

Ma'lumki, mushaklar yuklamalar orasida dam olishlari kerak, shuning uchun kun ora mashg'ulotlar o'tkazish tavsiya etiladi. Biroq, ba'zi hollarda mashg'ulotlar har kuni o'tkaziladi. Ba'zan bu, masalan, musobaqaga tayyorgarlik paytida, ba'zan esa bilmaslikdan amalga oshiriladi.

Shunday qilib, tiklanish mashqlari kerak bo'ladi:

- professional sportchilar (ularning tiklanish mashg'ulotlari dars rejasiga kiritilgan);
- marafon yoki boshqa uzoq masofalarga yugurish musobaqalarida qatnashishni rejalashtirgan havaskorlar;
- sport mashg'ulotlari o'rtasida uzoq tanaffus bo'lgan odamlar;
- murabbiyning nazoratisiz mustaqil ravishda sport yoki fitnes bilan shug'ullanadiganlar;
- mashqdan keyin massajga borish imkoniga ega bo'lmagan sportchilar va havaskorlar;
- haddan tashqari mashq qilish tuyg'usidan qanday qutulishni bilmoqchi bo'lgan har bir kishi.

Qayta tiklash mashg'ulotlarisiz bajarish mumkinmi?

Havaskor sportchilar o'zlarining ahvoliga e'tibor qaratishlari kerak. Agar asosiy mashg'ulotdan keyin nafaqat mushaklar, balki bo'g'inlar ham og'riyotgan bo'lsa yoki farovonlikning umumiy yomonlashishi kuzatilsa, tiklanish mashg'ulotidan bosh tortish yaxshiroqdir. Buning o'rniga, siz tanani dam olishga ruxsat berishingiz kerak, so'ngra asosiy mashg'ulotlarni boshlashingiz kerak, ammo ortiqcha charchoqning boshlanishiga yo'l qo'ymang.

Ma'lumki, bitta jangda yutqazish (bitta darsni o'tkazib yuborish) yaxshiroq, ammo urushda g'alaba qozonish (sportni tashlamalik).

Tavsiya etilgan vaqt oralig'ida, ya'ni har kuni sport yoki fitnes bilan shug'ullanadigan odamlar tiklanish mashg'ulotlarisiz qilishlari mumkin.

Qayta tiklash mashqlari turlari

- suzish;
- yugurish;
- Sportcha yurish (yoki kuchli tezlikda oddiy piyoda yurish);
- velosiped haydash yoki statsionar velosipedda mashq qilish;
- cho'zilish;
- ellipsoid darslari.

Mushaklarni kuchaytirishga qaratilgan va «yuqori» pulsda o'tkaziladigan asosiy mashg'ulotdan farqli o'laroq, tiklanish mashqlari o'rta yoki yengil yuklamalarni va normal pulsni o'z ichiga oladi. Shu bilan birga, sport turi va odatda bajariladigan mashqlar turi bir-biriga mos kelishi shart emas. Boshqacha qilib aytganda, yuguruvchiga tiklanish mashqlari sifatida navbatdagi «yengil» yugurishga chiqish va suzuvchiga basseynga borish buyurilmaydi, garchi bu taqiqlanmagan bo'lsa ham.

Qanday bo'lmasin, yuklama qulay bo'lishi kerak. Qayta tiklash mashg'ulotlarining davomiyligi individual ravishda belgilanadi, ammo, qoida tariqasida, bu asosiy mashg'ulotning yarmiga teng. Shu bilan birga, bir soatdan ko'proq vaqt davomida mashq qilish tavsiya etilmaydi.

Fitnessda “miyofatsiyal” bo’shashtiruvchi mashqlari

Fitness sanoati bir joyda turmayapti, balki sekinlik bilan rivojlanib kelmoqda. Murabbiysiz mustaqil foydalanish uchun, shu jumladan yangi texnikalar, usullar, trenajyorlar, jihozlar paydo bo’ldi.

MFR nima?

MFR (miyofasiyal bo’shatish, miyofasiyal massaj, miyofasiyal dam olish) - bu fastsiya va chuqur mushaklarni bo’shashtirishga qaratilgan massaj texnikasi.

*fasya-bu mushaklarni o’rab turgan biriktiruvchi to’qima membranalari.

Oddiy qilib aytganda, MFR o’z - o’zini massaj qilishdir.

Nima uchun MFR kerak?

Darhol aytish kerakki, MFR muqobil tibbiyot sohasida osteopatlarning tomonidan ixtiro qilingan.

Aynan MFR vazifasi mushaklar va fastsiyalarning chuqur qatlamlarini ishlab chiqish, qon aylanishini va to’qimalarning ovqatlanishini yaxshilash, yallig’lanishni yumshatish, shuningdek bo’g’imlarning harakatchanligi va moslashuvchanligini oshirish uchun maxsus rolikdan foydalanishdir.

Mashhurlik siri, ko’rsatmalar va qarshiko’rsatmalar.

MFR rollerlari mashhur bo’ldi, chunki texnika va uskunalar mavjud va ularni inson o’zi bajarishi mumkin.

Bundan tashqari, MFR sportchiga tana xaritasini yaxshiroq tushunishga, ma’lum mushaklarni his qilishga yordam beradi.

MFR foydalanish ko’rsatkichlari quyidagilarni o’z ichiga oladi:

* mushaklardan kuchlanishni yumshatish (uzoq vaqt cheklangan harakatchanlikdan keyin ham, masalan, ish kunidan keyin ham, intensiv mashg’ulotdan keyin ham)

* selulit

* bo'g'imlarning moslashuvchanligi va harakatchanligi yetarli emas

* mushaklarning gipertonikligi

Ammo, siz qarshi ko'rsatmalarga e'tibor berishingiz kerak:

* varikoz tomirlari

* osteoporoz

* gemofiliya

* saraton kasalligi

* yangi jarohatlar va shamollash

* teri kasalliklari

Tezisni umumlashtiramiz

1. MFR -bu o'z-o'zini massaj qilish. Bu ko'pincha maxsus rulon yordamida amalga oshiriladi.

2. Biz MFR qilganda tana xaritasini yaxshiroq tushunamiz.

3. MFR shart emas, lekin yoqimli, ba'zan foydali.

4. MFR qon oqimi va limfani tezlashtirishga yordam beradi, to'qimalarning ovqatlanishi yaxshilanadi.

5. MFR yordamida bo'g'imlarning moslashuvchanligi va harakatchanligini oshirish mumkin.

6. Bir qator muhim qarshi ko'rsatmalar mavjud!

7. Sekin-asta, har tomonga 5 soniyadan (oldinga va orqaga) aylantiring.

Exart metodida o'qitish

exarta - bel jarohatlari uchun qayta tiklash

Har qanday bel jarohatlar va shikastlanishlar uchun tiklanishning asosiy usullaridan biri fizioterapiya hisoblanadi. To'g'ri tanlangan jismoniy faoliyat shikastlanishlar yoki patologik jarayonlar natijasida yo'qolgan yoki zaiflashgan vosita funksiyalarini tiklaydigan asosiy xavfsiz va samarali fiziologik usul bo'lib qoladi.

Harakatlanishni tiklashning kompleks yondashuvi kinezioterapiyani o'z ichiga oladi - «harakat terapiyasi» - jismoniy terapiyaning mashhur yo'nalishlaridan biri bo'lib, yuzlab yillar davomida foydalanish tayanch-harakat tizimini tiklashda o'zining afzalliklarini isbotladi.

Bemor nazorat ostida va tajribali mashqlar terapiyasi bo'yicha o'qituvchining yordami bilan, rehabilitatsiya jarayonida muayyan maqsadlarga erishishga qaratilgan faol va passiv harakatlarning individual ishlab chiqilgan dasturini amalga oshiradi.

Qayta tiklashning turli bosqichlarida bemorlarning ahvoli va imkoniyatlarini hisobga olgan holda rehabilitatsiya markazida shifokorlar tomonidan maqsadlar qo'yiladi.

Misol uchun, uzoq muddatga yotqizilgan bemorlar, sog'lig'i yomon bo'lgan va tegishli muammolarga duchor bo'lgan odamlar uchun taraqqiyot harakat oralig'ini oshirish va zararlangan hududlarning sezgirligini tiklash bilan boshlanadi.

Eng qisqa vaqt ichida natijalarga erishish uchun kinezioterapiya fizioterapiya, gidroterapiya va tayanch-harakat tizimi kasalliklari, orqa miya jarohatlari va operatsiyalarni rehabilitatsiya qilishning boshqa samarali usullari bilan birlashtiriladi.

Butun dunyoda qo'llaniladigan kinezioterapiyada zamonaviy rehabilitatsiya vositalaridan biri Exarta hisoblanadi. Bu alohida cheklangan ta'sir simulyatori emas, bu gravitatsiyaviy nerv-mushak faollashuvining butun texnikasi. Bu qisman yoki to'liq yo'qolgan funktsiyalar va harakatlarni tiklashga qaratilgan.

Exart nima?

Exart - bu turli xil tabiatdagi mushak-skelet tizimining shikastlanishi uchun to'liq rehabilitatsiya qilish uchun zarur bo'lgan noyob zamonaviy usul.

U uchta o'zaro ta'sir qiluvchi komponentdan iborat:

* doimiy ravishda takomillashtiriladigan va rivojlanadigan usullar;

* faol va passiv yuklama uchun to'xtatib turish tizimlari;

Exart testlarini o'tkazadigan, yuklamani taqsimlaydigan, dasturni ishlab chiqadigan va bemor bilan yaqin aloqada bo'lgan mutaxassislar: maqsadlarni tushuntirish, yordam berish, o'qitish va savollarga javob berish.

Texnikaning maqsadi reabilitatsiyaga qaratilgan mashqlarni tashxislash, tayinlash va bajarishdir. O'tkir og'riq sindromida birinchi navbatda klinik ko'rinishlarni bartaraf etish uchun terapevtik mashg'ulotlar o'tkaziladi, so'ngra bemorning imkoniyatlari va cheklovlariga muvofiq yuklama asta-sekin oshiriladi.

Tizimning ishlashini tavsiflashda stabilizatsiya tushunchasi-ma'lum kerakli harakatlarni bajarish uchun ortiqcha amplituda va harakat doirasini cheklashda qo'llaniladi. Mushaklarning ishini tiklash va ko'nikmalarni tiklash uchun bel umurtqasini barqarorlashtirish kerak.

Bemor jarohat olganida va keyinchalik boshdan kechiradigan og'riq mushaklarning normal ishlashini buzadi. Standart harakatlarning odatiy stereotiplari o'zgaradi, mushaklarning faollashishi pasayadi. Bemor odatdagi harakatlarni bajarishga qodir emas yoki beixtiyor qo'rqadi.

Ixtisoslashgan suspenziya tizimidan foydalangan holda passiv va faol yuklama tortishish ta'siridan foydalanadi, taranglashgan mushaklarga ortiqcha yuklamani yengillashtiradi, spastikani yengillashtiradi va shikastlangan zaif bo'g'inlarni ehtiyotkorlik bilan tiklaydi.

Mashqlarni qayta takrorlash insonning markaziy asab tizimida to'g'ri vosita stereotiplarini mustahkamlashga yordam beradi. Bemor keyinchalik o'z-o'ziga xizmat qilish, kundalik ishlarni bajarish, harakat

qilish va yurish uchun kinematik jihatdan to'g'ri harakatlarni amalga oshirishi mumkin.

Exart qanday ishlaydi?

Tizim umurtqa pog'onasi va qorinning chuqur mushaklarini faollashtirish, bo'g'inlar va umurtqa pog'onasini barqarorlashtirish uchun maxsus ishlab chiqilgan. Ish jarayonida bemor harakatlarning to'g'ri stereotiplarini shakllantiradi va tiklaydi. Ishlamaydigan va zaiflashgan mushaklarni doimiy ravishda yumshoq stimulyatsiya qilish, yurish paytida kerakli harakatlarni tayyorlash va mashq qilish mavjud.

Tajribali o'qitilgan o'qituvchi simulyatorida mashg'ulotlarni boshlashdan oldin maxsus mashqlar testlarini o'tkazadi, uning davomida ishlamaydigan va zaif mushaklar aniqlanadi. Tana vaznini yuklamasdan individual o'quv dasturi ishlab chiqilmoqda, bajarilganda u doimiy ravishda natijalarga qarab tuzatiladi va asta-sekin o'sib boradi.

Ta'sir:

- * Yengillik, og'riqni yo'qotish. Og'riq belgilari to'xtatiladi, ortiqcha yuklangan mushaklarga yuklama kamayadi.

- * Qo'shimcha harakatchanligini tiklash. Gravitatsiya ta'sirisiz passiv safarbarlik tanani bo'shashishiga yordam beradi. O'qituvchi bemorning mushaklariga qarshilik sezmasdan to'siqsiz, ta'sirni kuchaytirishi, harakat hajmini oshirishi mumkin.

- * Faol barqarorlashtirish. Diafragma ishini faollashtiradigan, bo'g'inlar va umurtqa pog'onasini barqarorlashtiradigan chuqur mushaklarni o'z ichiga olgan va boshqaradigan maxsus nafas olish mashqlarini bajarish.

- * Mushaklarning kuchlanishidagi nomutanosiblikni bartaraf etish. O'qituvchi mushaklarning ishidagi amplituda va cheklovlarni tekshiradi, keraksiz stressni aniqlaydi.

- * Maxsus mashqlar. Kundalik hayotda zarur bo'lgan harakatlar asosida mutaxassis vosita stereotipini tuzadi va shakllantiradi. Bir

necha marta takrorlash bilan harakat mushak darajasida o'ratiladi, o'z-o'ziga xizmat ko'rsatishga yaroqli mahorat shakllanadi.

* Ergonomika ko'nikmalarini o'rgatish. Muayyan harakatlarning muntazam takrorlanishi bilan bemor to'g'ri harakatlar ketma-ketligini eslaydi, keraksiz stress va to'satdan xavfli zarbalar, burilishlardan qochishni o'rganadi. Bilim retsivdlardan qochishga, xavfsizlikni ta'minlashga va tiklanishni tezlashtirishga yordam beradi.

Mashqlar to'xtatilgan holatda, gorizontal yoki burchak ostida - har qanday tekislikda amalga oshiriladi. Bu deyarli har qanday harakatni amalga oshirish, optimal natijalar uchun tortishish kuchidan foydalanish uchun noyob imkoniyatni beradi.

Funksional mashqlarning kombinatsiyasi o'zgaradi, yuklamalar asta - sekin ortadi yoki kamayadi-sensorimotor nazorat qilish dasturiga qarab.

Ko'rsatkichlar

Exart texnikasi noyobdir: u sportchilar uchun ham, yotgan bemorlar uchun ham javob beradi. Orqa miya shikastlanishi, mushak-skelet tizimining disfunktsiyasi bilan harakatchanlik va harakat amplitudasining yo'qolishini oldini olish uchun davolanishni iloji boricha erta boshlash tavsiya etiladi.

Mushaklar juda tez buziladi va yo'qolgan imkoniyatlarni to'liq tiklash har doim ham mumkin emas: jarohatdan keyingi dastlabki kunlarda yoki haftalarda tiklanishni boshlash yaxshidir. Ammo reabilitatsiya boshlanishining aniq muddatlari davolovchi shifokor tomonidan funktsional diagnostika va mutaxassislar bilan maslahatlashgandan so'ng belgilanadi. Bemorning jismoniy holatini, ijtimoiy faolligini, odatlarini hisobga oling.

* Orqa miya jarohatlari, operatsiyalar, endoprotezdan keyin reabilitatsiya;

* Mushaklar muvozanati;

* Mushaklar va bo'g'imlarda og'riqlar;

- * Harakatlar hajmi va amplitudasini kamaytirish;
- * Biomexanikani sozlash;
- * Orqa va qorin mushaklarini kuchaytirish;
- * Kasbiy jarohatlar, dislokatsiyalar, burmalar;
- * Churralar, umurtqa pog'onasining egriligi;
- * To'g'ri harakat ko'nikmalarini buzish;
- * Nerv-mushak nazoratini yo'qotish;
- * Markaziy asab tizimining shikastlanishi.

Shikastlangan organlar bilan to'g'ri har tomonlama ishlash bilan siz yo'qolgan funktsiyalarni sezilarli darajada tiklashingiz va to'liq yashashingiz mumkin, garchi dastlab prognoz umidsizlikka uchragan bo'lsa ham. Ammo buning uchun bemorning o'zining xohishi kerak.

Tizimning xususiyatlari

Mashqlar gorizontal holatda amalga oshiriladi: texnika vosita funktsiyalari buzilgan bemorlar uchun juda mos keladi. Mushak qisqichlari olib tashlanadi, mushak korset hosil bo'ladi va mustahkamlanadi.

* Ish beqaror asosda amalga oshiriladi, asta-sekin shikastlangan joylar ustidan nazoratni qaytaradi;

* Kichik yuklama va tortishish kompensatsiyasi tufayli, hatto o'tkir og'riq sindromi bilan ham jismoniy mashqlar paytida og'riq umuman yo'q;

* Shikastlangan to'qimalarning normal qon ta'minoti va oziqlanishi tiklanadi, shu bilan birga mushaklardagi ortiqcha kuchlanish kamayadi;

* Yiqilish va ko'karishlar ehtimoli butunlay yo'q qilinadi, shuning uchun qo'rquv yo'qoladi, bu muvozanat buzilgan bemorlar uchun ayniqsa muhimdir;

* 3D mashqlarining butun to'plamlari va komplekslari bajariladi - tortishish ta'sirisiz sensorimotor mashqlar, bitta aniq tekislikka fiksatsiya yo'q;

Agar kerak bo'lsa, mashqlar boshqa mushaklar va bo'g'imlardan ajratilgan holda amalga oshiriladi yoki kerakli harakatlar bilan birlashtiriladi.

Progressiyaning ma'lum bir zinapoyasidan foydalaniladi: har bir mashq har qanday jismoniy qobiliyatga ega, har xil zarar va kuchli og'riqlarga ega bo'lgan odamga mos keladi. Har bir seriya uchun yuklama belgilangan bajarilish qiyinchilik darajasiga qarab oshishi mumkin.

Texnika hatto to'liq immobilizatsiya qilingan bemorlar, ortiqcha vaznli, turli kasalliklarga chalingan odamlar uchun ham juda yaxshi. Nerv-mushaklarning faollashishi, nazorat va motor faolligini tiklash sodir bo'ladi.

Mutaxassislar bemorni og'irlikda ushlab turmasdan va uni o'z kuchlari bilan kerakli tekislikda o'rnatmasdan ishlashlari oson. Ular har bir harakatni to'liq ishlab chiqishlari, har bir mushakning holatini tekshirishlari va qiyinchilik darajasini o'z vaqtida aniq oshirishlari mumkin.

«Yulinning sport belanchak» trenajori bel muammolarini hal qilish usuli sifatida

«Yulinning belanchak» noyob simulyatori o'tgan asrning 60-yillarida iste'dodli murabbiy va sportchi Yuriy Alekseevich Yulin tomonidan ixtiro qilingan. Ushbu sport va sog'lomlashtirish uskunalari mayatnik sifatida tashkil etilgan ko'p funktsiyali gorizontaal barga o'xshaydi. Simulyatordagi mashqlar normal jismoniy holatga eng yaqin tebranish harakatlariga asoslangan.

Qulay takrorlanadigan harakatlar tufayli tanadagi barcha mushaklar va ligamentlar cho'zilib, mushaklarning qisilgani bo'shashadi va tana normal sog'lom holatga qaytadi, harakat erkinligi va yengillikka ega bo'ladi.

Yulin simulyatori: ko'rsatmalari

Belanchakni jismoniy ohangni umumiy saqlash, kuchlanish va noqulaylikni yengillashtirish, shuningdek mushak-skelet tizimining kasalliklarini rehabilitatsiya qilish va davolash uchun ishlatishingiz mumkin.

Simulyatordan foydalanish uchun ko'rsatmalar:

- * skolioz va umurtqaning qiyshayishi;
- * osteoxondroz;
- * gipertenziya 1-2 bosqichlari;
- * bel og'rig'i;
- * jismoniy faollikning pasayishi yoki yo'qolishi (shu jumladan nogironlik bilan);
- * artroz va boshqa holatlar.

Har bir bemor uchun mashqlar to'plami alohida tanlanadi.

Yulinning belanchak mashg'ulotlari mushaklarni bo'shashtirish va kuchaytirish, chidamlilik, egiluvchanlik va kuchni rivojlantirishga imkon beradi. Shuningdek, simulyator sizga imkon beradi:

- * nafas olish tizimini rivojlantirish;
- * yurak mushaklarini kuchaytirish, normal yurak urishini rag'batlantirish, bosimni normallashtirish;
- * metabolik jarayonlarni tezlashtirish;
- * mushak-skelet tizimini yaxshilang, jarohatlardan keyin mushaklar va bo'g'imlarni tiklang, holatning buzilishi va egriligini yo'q qiling.

Yulin simulyatorida mashg'ulotlar paytida umurtqalar cho'zilib, umurtqa asabning maydoni oshadi, buning natijasida ruxsat etilgan harakatlar hajmi oshadi, oyoq-qo'llarning harakatchanligi osonlashadi, mushaklar va bo'g'imlarda og'riq kamayadi, oyoq-qo'llar va ichki organlarga sog'lom qon ta'minoti o'rnatiladi. Gormonal muvozanat, buning natijasida umumiy farovonlik yaxshilanishi, ish qobiliyati

oshishi, Yulin belanchakning xususiyatlari va afzalliklari ham tiklanadi.

Mayatnik simulyatoridagi mashg'ulotlar harakatsiz, kompyuterda ishlaydigan, mushaklarning tonusini pasaytiradigan, bel og'rig'i bo'lgan sog'lom odamlar uchun tavsiya etiladi. Shuningdek, simulyator mushak-skelet tizimining jiddiy kasalliklari bo'lgan odamlar uchun foydalidir. Muntazam mashqlar kursi qo'llar, oyoqlar, qorin va orqa tomondan bo'g'inlar va mushaklarni kuchaytirishga yordam beradi.

Mushak-korsetini kuchaytirish tananing chidamliligini oshiradi, harakatlarni bo'shatadi, yengillik keltiradi va yangi vosita imkoniyatlarini ochadi. Belanchak mashqlaridan so'ng mushaklarning elastisitivligi va epchilligi oshadi. Professional o'qituvchi bilan mashg'ulotlar sizga individual muammolarni ishlab chiqish, surunkali kasalliklarni yengillashtirish va sog'lig'ingizni tiklashga imkon beradi.

Maxsus reformer simulyatorida pilates usuli bo'yicha mashg'ulotlar

Pilates — bu tanani mustahkamlash, holatni, egiluvchanlikni va muvozanatni yaxshilashga qaratilgan jismoniy mashqlar tizimi. Ushbu turdagi mashg'ulotlar bir asrdan ko'proq vaqt davomida mavjud. Uning asoschisi Jozef Pilates, u nafaqat sog'liqni saqlashning butun falsafasini yaratdi, balki Pilates uchun birinchi islohotchi simulyatorni ham yaratdi.

Islohotchi nima?

Islohotchi — bu harakatlanuvchi platformalar, kamarlar va prujinaga ega simulyator. Undagi mashqlar mexanizmi tufayli amalga oshiriladi, bu qo'shimcha yuklamani keltirib chiqaradi. Simulyatorning ayrim turlari egilish burchagini o'zgartirishga, islohotchini individual ravishda sozlashga imkon beradi.

Simulyator turlari

Islohotchilarning bir nechta turlari mavjud. Ular dizayni va qo'shimcha elementlar to'plamida farqlanadi:

Klassik: eng keng tarqalgan turi bo'lib, u zaxiradan, harakatlanuvchi platforma blokidan iborat.

Cadillac: islohotchining eng qiyin turi. Bu ixtisoslashtirilgan sport maydonchasining miniatyura versiyasiga o'xshaydi. U turli xil mashqlarni bajarish uchun to'shak, cho'zilish uchun ustunlar, qo'shpoyalar va boshqa elementlarni o'z ichiga oladi.

Islohotchi Pilates mashqlarini bajarish uchun universal simulyator hisoblanadi va uni kasbiy tayyorgarlik uchun ham, uyda muntazam mashg'ulotlar uchun ham ishlatish mumkin.

Islohotchilar simulyatorlarida mashq qilishning afzalliklari va kamchiliklari

Har qanday simulyatordagi dars o'zining afzalliklari va kamchiliklariga ega. Islohotchi ham bundan mustasno emas. Uning ba'zi afzalliklari:

- * ko'p qirralilik: uning yordamida tananing turli qismlarida turli xil mashqlarni bajarish mumkin, ularning ko'pini Pilates gilamchasida takrorlash mumkin emas;

- * dars samaradorligini oshiradi: qo'shimcha qarshilik tufayli islohot mashqlari ancha samarali bo'lishi mumkin;

- * turli darajadagi tayyorgarlikka ega odamlar uchun javob beradi: yuklamani tartibga solish mumkin, shuning uchun ham yangi boshlovchi, ham professional islohotchi bilan shug'ullanishi mumkin.

Islohotchi mashg'ulotlarining kamchiliklari:

- * Trenajyor narxi: islohotchilar boshqa Trenajyorlarga nisbatan ancha yuqori narxga ega.

- * Fitnesning barcha turlari uchun emas: Trenajyor Pilates uchun juda yaxshi, lekin uni kardio yoki og'ir vaznli mashg'ulotlar uchun ishlatish mumkin emas.

* O'qitish kerak: yangi boshlanuvchilar mashqlarni to'g'ri bajarayotgandek tuyulishi mumkin, ammo bu har doim ham shunday emas. Shuning uchun, to'g'ri foydalanish uchun va eng muhimi, sog'lig'ingizga zarar bermaslik uchun siz murabbiy bilan shug'ullanishingiz kerak.

Islohotchi uyda mashq qilish uchun ham ishlatilishi mumkin. Bu yetarlicha yengil, shuning uchun uni qayta tartibga solish qiyin emas. Bu afzalliklarga bog'liq bo'lishi mumkin. Ammo ba'zi mashqlar uchun qo'shimcha joy kerak, shuning uchun simulyator juda ko'p bo'sh joy egallashi mumkin, ba'zi odamlar uchun bu minus hisoblanadi.

Yangi fitnesning bodibalans usuli bo'yicha chiroyli tortilgan tana

Agar sizning fitness maqsadingiz mukammal shaklga, chiroyli holatga va yaxshi egiluvchanlikka erishish bo'lsa, unda bodibalans sizga yordam beradi. Ushbu mutlaqo yangi turdagi mashqlar tanaga yaxshi yuk va cho'zish imkonini beradi. Qisqa vaqt ichida bu Aspen beliga etib borishga yordam beradi va tanani elastik va tonlangan qiladi.

Bodibalans nima?

So'zma – so'z tarjimada tanani muvozanatni o'rgatish. Ushbu dastur uchun o'quv tizimi yoga, Tai chi va taitzitan, shuningdek nafas olish mashqlari-Bodyflex va cho'zilish mashqlari - Pilates kabi zamonaviy usullarni uyg'unlashtiradi. Nafas olish mashqlari, plastik va chidamlilikni rivojlantiradi. Ushbu usul tanangizni barkamol va maksimal yuklamalarsiz rivojlantirishga yordam beradi: barcha mushak guruhlari rivojlantirish va cho'zishni kuchaytiradi.

Bodibalans tanani muvofiqlashtirish va texnikani yaxshilashga yordam beradi. Ushbu fitnes texnikasi muvozanatni saqlash uchun turli pozitsiyalarda, masalan, bir oyoqqa turish va belni yon tomonga burish kerak bo'lganda muvozanatni saqlash uchun mashqlar bilan to'ldirilgan. Bodibalans nafaqat ideal tana tuzatuvchisi, balki ko'p harakat qilmasdan ideal nisbatlarga erishishga yordam beradi, balki asabiy taranglikni ham yengillashtiradi.

Simulyator turlari

Islohotchilarning bir nechta turlari mavjud. Ular dizayni va qo'shimcha elementlar to'plamida farqlanadi:

Klassik: eng keng tarqalgan turi bo'lib, u zaxiradan, harakatlanuvchi platforma blokidan iborat.

Cadillac: islohotchining eng qiyin turi. Bu ixtisoslashtirilgan sport maydonchasining miniatyura versiyasiga o'xshaydi. U turli xil mashqlarni bajarish uchun to'shak, cho'zilish uchun ustunlar, qo'shpoyalar va boshqa elementlarni o'z ichiga oladi.

Islohotchi Pilates mashqlarini bajarish uchun universal simulyator hisoblanadi va uni kasbiy tayyorgarlik uchun ham, uyda muntazam mashg'ulotlar uchun ham ishlatish mumkin.

Islohotchilar simulyatorlarida mashq qilishning afzalliklari va kamchiliklari

Har qanday simulyatordagi dars o'zining afzalliklari va kamchiliklariga ega. Islohotchi ham bundan mustasno emas. Uning ba'zi afzalliklari:

- * ko'p qirralilik: uning yordamida tananing turli qismlarida turli xil mashqlarni bajarish mumkin, ularning ko'pini Pilates gilamchasida takrorlash mumkin emas;

- * dars samaradorligini oshiradi: qo'shimcha qarshilik tufayli islohot mashqlari ancha samarali bo'lishi mumkin;

- * turli darajadagi tayyorgarlikka ega odamlar uchun javob beradi: yuklamani tartibga solish mumkin, shuning uchun ham yangi boshlovchi, ham professional islohotchi bilan shug'ullanishi mumkin.

Islohotchi mashg'ulotlarining kamchiliklari:

- * Trenajyor narxi: islohotchilar boshqa Trenajyorlarga nisbatan ancha yuqori narxga ega.

- * Fitnesning barcha turlari uchun emas: Trenajyor Pilates uchun juda yaxshi, lekin uni kardio yoki og'ir vaznli mashg'ulotlar uchun ishlatish mumkin emas.

* O'qitish kerak: yangi boshlanuvchilar mashqlarni to'g'ri bajarayotgandek tuyulishi mumkin, ammo bu har doim ham shunday emas. Shuning uchun, to'g'ri foydalanish uchun va eng muhimi, sog'lig'ingizga zarar bermaslik uchun siz murabbiy bilan shug'ullanishingiz kerak.

Islahotchi uyda mashq qilish uchun ham ishlatilishi mumkin. Bu yetarlicha yengil, shuning uchun uni qayta tartibga solish qiyin emas. Bu afzalliklarga bog'liq bo'lishi mumkin. Ammo ba'zi mashqlar uchun qo'shimcha joy kerak, shuning uchun simulyator juda ko'p bo'sh joy egallashi mumkin, ba'zi odamlar uchun bu minus hisoblanadi.

Yangi fitnesning bodibalans usuli bo'yicha chiroyli tortilgan tana

Agar sizning fitness maqsadingiz mukammal shaklga, chiroyli holatga va yaxshi egiluvchanlikka erishish bo'lsa, unda bodibalans sizga yordam beradi. Ushbu mutlaqo yangi turdagi mashqlar tanaga yaxshi yuk va cho'zish imkonini beradi. Qisqa vaqt ichida bu Aspen beliga etib borishga yordam beradi va tanani elastik va tonlangan qiladi.

Bodibalans nima?

So'zma – so'z tarjimada tanani muvozanatni o'rgatish. Ushbu dastur uchun o'quv tizimi yoga, Tai chi va taitzitan, shuningdek nafas olish mashqlari-Bodyflex va cho'zilish mashqlari - Pilates kabi zamonaviy usullarni uyg'unlashtiradi. Nafas olish mashqlari, plastik va chidamlilikni rivojlantiradi. Ushbu usul tanangizni barkamol va maksimal yuklamalarsiz rivojlantirishga yordam beradi: barcha mushak guruhlarini rivojlantirish va cho'zishni kuchaytiradi.

Bodibalans tanani muvofiqlashtirish va texnikani yaxshilashga yordam beradi. Ushbu fitnes texnikasi muvozanatni saqlash uchun turli pozitsiyalarda, masalan, bir oyoqqa turish va belni yon tomonga burish kerak bo'lganda muvozanatni saqlash uchun mashqlar bilan to'ldirilgan. Bodibalans nafaqat ideal tana tuzatuvchisi, balki ko'p harakat qilmasdan ideal nisbatlarga erishishga yordam beradi, balki asabiy taranglikni ham yengillashtiradi.

Ushbu texnikaning samaradorligi nafas olishni, kontsentratsiyani va to'g'ri tanlangan harakatlar ketma-ketligini nazorat qilishdan iborat. Umuman olganda, bu o'zaro bog'liq elementlar tanani muvozanat va ichki uyg'unlik holatiga tushirishga qodir noyob mashqlarni yaratadi. Mashg'ulotlar tugagandan so'ng, siz kuchlanish qanday yo'qolishini, mushaklar ohangga qaytishini va butun tanangiz energiya chiqarishini his qilasiz.

Bodibalans mashqlari-yog' qatlamini yo'qotish va mushaklarning tonusini oshirishga qaratilgan o'rtacha intensiv mashqlar. Har bir darsning davomiyligi 50 minut.

Trening hech qanday kontrendikatsiyaga ega emas, shuning uchun nafislik, plastiklik va o'zi bilan ichki uyg'unlikni orzu qilgan har bir kishi o'z tanasini ushbu usul bo'yicha mashq qilishi mumkin. Bodibalans mushak tizimi rivojlanmagan yangi boshlanuvchilar uchun juda mos keladi, «fitnes bilan yashaydigan» odamlar keskin o'zgarishlarni sezmaydilar.

Guruhli fitness dasturlari

Guruh mashg'ulotlari-bu o'qituvchi boshchiligidagi guruhlarda o'tkaziladigan fitness klublaridagi mashg'ulotlar. Guruh mashg'ulotlari butunlay boshqacha sport yo'nalishi bo'lishi mumkin: oddiy pilatesdan zarbali crossfitgacha.

Guruh mashg'ulotlari ko'pincha turli xil fitness klublarida ham bir xil nomlarga ega. Shu bilan birga, dasturlar ko'pincha ingliz tilida nomlanadi, shuning uchun dars turlarini darhol tushunish har doim ham mumkin emas.

Shartli ravishda guruh mashg'ulotlarining barcha turlarini bir necha yo'nalishlarga bo'lish mumkin:

- * Aerobik mashqlar
- * Kuch mashqlari
- * Aralash mashqlar (kardio + kuch)

* Raqs mashg'ulotlari

* Kam ta'sirli mashqlar

Ideal holda, sizning mashg'ulot rejangiz og'irlik, aerobik mashqlar va cho'zish/yoga bilan bog'liq bo'lishi kerak. Stretchni haftada bir marta bajarish kifoya, qolgan mashqlarni hafta davomida taqsimlang. Agar siz tez-tez guruh mashg'ulotlariga qatnasha olmasangiz, unda butun tanaga turli xil yuklamalarni taklif qiladigan aralash turdagi mashg'ulotlarga e'tibor qaratish yaxshiroqdir. Shu bilan birga, cho'zilish – bu uyda hech qanday zarar yetkazmasdan amalga oshirilishi mumkin bo'lgan dastur turidir. Nimani yodda tutish kerak?

Ko'pincha, turli xil fitness klublarida bir xil guruh mashg'ulotlari mutlaqo boshqa tarkib va yuklamaga ega. Shuning uchun, guruh mashg'ulotlarini tanlashda sinov darsiga tashrif buyurganingizga ishonch hosil qiling. Agar siz dastur bilan tanish bo'lsangiz ham (tavsifni o'qigan yoki ilgari o'qigan bo'lsangiz), darsni o'z ko'zingiz bilan ko'rish yaxshiroqdir.

Masalan, Interval training-dagi ba'zi fitness-klublarda ko'pchilik talabalar uchun mos keladigan arzon yuklama taklif etiladi, boshqa fitness-klublarda esa bunday mashg'ulotlar faqat rivojlanganlar uchun mo'ljallangan. O'zingiz uchun maqbul yuklamani tanlash uchun har bir dasturning murakkablik darajasini oldindan aniqlab olish yaxshiroqdir. Guruh mashg'ulotlarining ayrim turlari uchun bir nechta qiyinchilik darajalari taklif etiladi, masalan, Step I, Step II, Step III. Bu qiyinchilikning birinchi, ikkinchi va uchinchi darajalarini anglatadi.

Agar siz Les Mills-dan guruh mashg'ulotlarini o'rgatadigan fitness zaliga tashrif buyursangiz, ya'ni Body Pump, Body Combat, Body Balance, CXWORX, Sh'bam va boshqalar.

Guruh mashg'ulotlari bo'yicha maslahatlar:

1. Jadvalni rejalashtirishdan oldin tavsifni o'qib chiqing va guruh mashg'ulotlarining ma'lum bir turidagi yuklama darajasini aniqlang. Ko'p narsa dars o'qituvchisiga bog'liq, hatto dasturning bir

turi ham turli murabbiylar orasida sezilarli darajada farq qilishi mumkin.

2. Kun davomida dasturlar qanday tartibda bo'lishi muhim emas: birinchi navbatda kuch mashqlari yoki birinchi navbatda kardio mashg'ulotlari. Shaxsiy qulayligingiz qarang: siz uchun osonroq dasturdan boshlash va mashg'ulot kunini intensiv yuklama bilan yakunlash tavsiya etiladi. Ammo buyurtma natijalarga ta'sir qilmaydi.

3. Stretching va yoga kunning yakuniy dasturi (iloji bo'lsa) bilan eng yaxshisidir. Ammo qo'shma gimnastikaga birinchi dars bilan tashrif buyurish mumkin.

4. Oyoqyalang mashg'ulotlar mo'ljallangan past ta'sirli dasturlardan tashqari, barcha turdagi guruh mashg'ulotlarida krossovkalar bilan shug'ullanganingizga ishonch hosil qiling. Harakatni cheklamaydigan tabiiy materiallardan tayyorlangan qulay kiyimlardan foydalaning.

5. Har doim mashq qilish uchun suv olib keling, har 10-15 daqiqada kichik qultum ichishga harakat qiling. Suv muvozanatini tiklash uchun mashqdan 20 daqiqa oldin bir stakan suv va mashqdan keyin ikki stakan suv ichganingizga ishonch hosil qiling.

6. Agar siz yuragingizda o'tkir zaiflik, bosh aylanishini his qilsangiz, to'xtating va nafasingizni tiklang. Jismoniy mashqlar paytida yurak urish tezligini nazorat qilish va yurakni ortiqcha yuklamaslik uchun fitnes bilaguzuk yoki yurak urish tezligi monitoridan foydalaning.

7. Guruh mashg'ulotlari dasturini muvozanatlashga harakat qiling, shunda u faqat fitnesning ayrim turlarini afzal ko'rsangiz ham, bir xil turdagi emas, balki turli xil yuklamalarni o'z ichiga oladi.

8. Agar sizda sog'liq uchun kontrendikatsiyalar yoki surunkali kasalliklar mavjud bo'lsa, shifokor bilan maslahatlashing va mashg'ulotlar haqida murabbiy bilan maslahatlashing.

9. Natijalarga erishish uchun siz haftasiga kamida 2 marta 1-2 soat davomida guruh mashg'ulotlariga muntazam ravishda qatnashishingiz kerak. Tez rivojlanishni kutmang, 2-3 darsda sizning raqamingiz o'zgarishi ehtimoldan yiroq emas. Birinchi natijani ko'rish uchun 3-4 hafta davomida mashq qilish kerak.

Fitnes mashg'ulotlarida o'z-o'zini nazorat qilishning ahamiyati

O'z – o'zini nazorat qilish - bu sizning sog'lig'ingiz va jismoniy rivojlanishingiz holatini, jismoniy tarbiya ta'siri ostida ularning o'zgarishini muntazam ravishda kuzatib borish. O'z-o'zini nazorat qilish sizga mashg'ulotlar samaradorligini baholash va jismoniy faoliyatning tanaga ta'sirini tahlil qilish imkonini beradi.

O'z-o'zini nazorat qilishda kundalik yuritiladi.

U turli shakllarda amalga oshirilishi mumkin, ammo barcha variantlar bilan bunday fikrlar unda aks ettirilishi kerak:

1) farovonlik, kayfiyat (yaxshi, qoniqarli, yomon, sust, zaiflik hissi, asabiylashish);

2) uyqu (necha soat, kuchli, intervalgacha, uyqusizlik);

3) ishtaha, tashnalik;

4) ish qobiliyati, ish yuklamaning o'zgarishi to'g'risidagi belgi;

5) gigiyenik gimnastika (necha daqiqa, sistematik);

6) yomon odatlar (chekish, spirtli ichimliklarni iste'mol qilish, rejimning muntazam buzilishi, uyqusizlik);

7) suv protseduralari, tanani ishqalash (quruq, nam);

8) yurak urish tezligi (ertalab dam olish, o'tirish yoki tik turish) oldin va jismoniy mashqlar maydoni;

9) tana vazni, qo'llarning dinamikasi, ko'krak qafasi, bel, (har oy to'ldiriladi).

Fitnes mashg'ulotlarining samaradorligi va xavfsizligini ta'minlaydigan ko'plab qoidalar mavjud. Ulardan biri to'g'ri nafas

olish texnikasiga majburiy rioya qilishdir, bu ham farovonlikka, ham sinflarning natijalariga bog'liq.

Fitnes mashg'ulotlarida nafas olish jarayonini nazorat qilish

Fitnesda to'g'ri nafas olishning ahamiyati

Nafas olish inson tanasining ishlashi uchun zarur va eng muhim jarayondir. Bundan tashqari, biz ongli ravishda va faol ravishda nazorat qila oladigan kam sonli jarayonlardan biridir. To'g'ri nafas olish nafaqat fitnes mashg'ulotlari paytida, balki quyida muhokama qilinadigan narsa, balki umumiy salomatlikni saqlash uchun ham muhimdir.

To'g'ri nafas olishning ahamiyati:

- * tanadagi gaz almashinuvi va qon aylanishini yaxshilaydi;
- * o'pkaning har tomonlama shamollatilishini ta'minlaydi;
- * qorin bo'shlig'i a'zolarini faol massaj qiladi;
- * konsentratsiyani yaxshilaydi;
- * yetarlicha tez va samarali tinchlantiradi;
- * umumiy farovonlikni yaxshilashga yordam beradi;
- * qon va limfani tozalashga yordam beradi;
- * qonni kislorod bilan boyitadi, bu tanadagi ko'plab muhim kimyoviy jarayonlarda ishtirok etadi.

Har qanday jismoniy faoliyat tanadagi kislorod iste'molini ma'lum darajada oshiradi, bu uning yetishmasligiga va yo'qotishlarni qoplash uchun shoshilinch ehtiyojga olib keladi. Fitnes mashg'ulotlari mushaklarning faol qisqarishini o'z ichiga oladi, bu davrda kislorodning eng ko'p yonishi sodir bo'ladi. To'g'ri nafas olish bilan sarflangan kislorod miqdori doimiy ravishda to'ldirilib, mashg'ulotni yanada samarali qiladi.

Shunday qilib, chidamlilik oshadi va shunga mos ravishda faol kardio mashg'ulotlarining davomiyligi oshadi; sportchi kuch mashqlarini ko'proq takrorlashi va ko'proq yog' yo'qotishi mumkin.

Yarim soatlik aerobik mashg'ulotlardan so'ng to'g'ri nafas olish tufayli faol yog' yo'qotish jarayoni boshlanadi.

Jismoniy mashqlar paytida, uning intensivligiga qarab, odam kundalik hayotda odatdagi 18 daqiqada 80 tagacha nafas olish harakatlarini amalga oshiradi.

Yoga, mind va bodi mashqlari

Mind body «yumshoq» fitnessning turli yo'nalishlarini birlashtiradi-yoga, Pilates, Stretching. Ingliz tilidan so'zma - so'z tarjima qilinadi «aql va tana» kabi, ya'ni, mashg'ulotning maqsadi tana va his-tuyg'ular o'rtasidagi muvozanatga erishishdir. Ular sinxron ishlashi kerak va buni o'rganish mumkin.

«Yumshoq» fitness jismoniy faoliyatdan mahrum bo'lganlar yoki bunday mashg'ulotlarda intensiv mashg'ulotlardan dam olishni istaganlar uchun sportga jalb qilishga yordam beradi.

Mind body kimga mos keladi?

Siz og'ir yuklamalarni ko'tarishingiz yoki charchash uchun sakrashingiz shart emas. Masalan, yugurish yoki kuch-quvvat yuklamalarini bajarish orqali siz mushak guruhlarini kuchaytirish va rivojlantirish ustida ishlaysiz. Ammo bunday charchagan mashg'ulotlardan so'ng siz bir necha kun dam olishingiz kerak. Mind Body qo'shimcha stressni keltirib chiqarmaydi. Tamoyillardan biri tananing imkoniyatlariga moslashishdir. Siz ortiqcha kuch sarflamaysiz yoki ortiqcha ishlamaysiz.

Ba'zilar Mind body-ni «dangasa sport» deb atashadi, chunki bu yerda energiya xarajatlari minimal va maxsus ovqatlanish nazarda tutilmagan. Ishtirokchilar meditatsiya bilan birlashtirilgan tinch va cho'ziluvchan mashqlarni bajaradilar.

Siz nafaqat quvnoqlikni, balki aqlning ma'rifatini, yaxshi kayfiyatni ham his qilasiz. Deyarli har bir kishi, shu jumladan

homilador ayollar, 50 yoshdan oshgan yoki nogironligi bo'lgan odamlar sinflarga yozilishlari mumkin.

Fitnes sinfiga tashrif buyurish kim uchun ustuvor ahamiyatga ega:

- * harakatsiz turmush tarzini olib boradi;
- * tanani takomillashtirishni xohlaydi;
- * bosh og'rig'idan azob chekish;
- * umurtqa pog'onasi bilan bog'liq muammolar mavjud.

Cheklovlar ro'yxatida epilepsiya, saraton, astma, yaqinda jarohatlar va boshqalar mavjud.

Fitnes turlari

* **Yoga.** Ishtirokchilar aylanishlarni, egilishlarni, tortishishlarni amalga oshiradilar-statik asanalarda nafas olish texnikasiga e'tibor beriladi. Siz mushaklarning qattiqligidan va hissiy ortiqcha yuklamalardan xalos bo'lasiz.

«Premier Sport» klubida bir vaqtning o'zida Yoga Kurunta, Yoga Iyengar va Aeroyoga kabi uchta turli yoga yo'nalishlarini tanlash mumkin. Homilador ayollar uchun alohida guruh yogasi mavjud.

* **Pilates.** Asosiy maqsad qorin va bel mushaklarini kuchaytirish, egiluvchanlikni oshirish va umumiy ohangni yaxshilashdir. Elementlar asta-sekin tinch musiqa ostida ijro etiladi.

* **Bodyflex.** Nafas olish va statik mashqlar, cho'zilish va aerob mashqlariga e'tibor qaratiladi.

Darslar qanday o'tkaziladi

Treningning standart davomiyligi 60-90 minut. Shu vaqt ichida siz harakatlar va nafas olish o'rtasida muvozanatni saqlashni, diqqatni jamlashni va har bir elementni bajarishga e'tibor berishni o'rganasiz.

Bu yerda bajarish texnikasi takrorlashlar soni yoki intensivlikdan ko'ra ko'proq qadrlanadi. Mashg'ulotlar kichik guruhlarda o'tkaziladi, bu yerda murabbiy ishtirokchilarga e'tibor qaratishi va nima noto'g'ri qilayotganini ko'rsatishi mumkin.

Gimnastika gilami yoki yoga uchun maxsus bo'lishi kifoya. Qo'shimcha uskunalar sotib olinmaydi. Sport kiyimlari harakatni cheklamasligi kerak, lekin juda bo'sh kiyimlarni ham tanlamaslik yaxshiroqdir. Poyafzal sirpanmaydigan sirt bilan qulay bo'lishi kerak.

Fitnes mashg'ulotlari turlari

Sog'lom turmush tarzini jismoniy faoliyatsiz tasavvur qilib bo'lmaydi. Fitness harakatsiz ish va jismoniy harakatsizlik davrida odamning farovonligi va jismoniy holatini yaxshilashga qaratilgan. Biroq, turli xil o'quv dasturlarida yangi boshlanuvchilar uchun chalkashib ketish oson. Biz fitnesning qanday turlari borligini, ular nimaga yo'naltirilganligini, shuningdek jismoniy faoliyatni qanday tanlashni tahlil qilamiz.

Mashg'ulotlarni tasniflash

Aerobik mashqlar-ko'p miqdorda kislorod iste'mol qiladigan past intensiv mashqlar. Ular yurak-qon tomir va limfa tizimlari kasalliklarining oldini olish, chidamlilikni oshirish va yog'zaxiralarini samarali yo'qotish uchun foydalidir.

Anaerobik mashqlar- maksimal mushaklarning kuchlanishi bilan intensiv mashg'ulotlar. Ular kislorod ishtirokisiz o'tadi, bu esa mashg'ulotdan keyin «kislorod qarzini» oshiradi. (*Kislorod qarzi- anaerob mashg'ulotdan so'ng organizm tomonidan kislorod iste'molining ko'payishi.) Kislorod iste'molining ko'payishi, shuningdek metabolik mahsulotlarning tez utilizatsiyasi tufayli organizm metabolizmni tezlashtiradi va mashqlar tugaganidan keyin taxminan 48 soat davomida kaloriyalarni intensiv ravishda yoqadi.

Ideal holda, tanaga har tomonlama ta'sir qilish uchun ikkala turdagi yuklamalarni birlashtirish kerak.

Erkaklar uchun fitnes turlari va ayollar uchun fitnes turlari- ajratish shartli. Bularning barchasi maqsadlar va jismoniy tayyorgarlikka bog'liq.

Fitnes mashg'ulotlari turlari

Fitnes mashg'ulotlarining turli yo'nalishlari sog'liq, maqsad, mashg'ulot tajribasi va shaxsiy imtiyozlarni hisobga olgan holda har biriga mos keladigan mashg'ulotlarni tanlash imkonini beradi.

Yumshoq funktsional mashg'ulotlar - ushbu mashg'ulotlar simulyator shaklida qo'shimcha jihozlarni talab qilmaydi, o'z tana vazningiz yetarli. Agar kerak bo'lsa, turli xil jihozlar kiritiladi: rezina, roliklar, halqalar, to'plar.

* *Pilates*- tananing chuqur mushaklarini kuchaytirish, umurtqa pog'onasini tortish, holatni yaxshilash, bo'g'inlar va ligamentlarning moslashuvchanligini rivojlantirishga qaratilgan past intensivlikdagi aerobik mashqlar. Muallif Jozef Pilates bo'lib, u ushbu tizimni 20-asrning boshlarida jarohatlarni tiklash uchun ishlab chiqqan. Uning samaradorligi tufayli bugungi kunda ushbu dastur butun dunyoda mashhur va talabga ega.

* *Yoga*-bu nafaqat jismoniy mashqlarni, balki nafas olish, aqliy mashqlarni ham o'z ichiga olgan eng qadimgi amaliyot. Bu tanani va ruhni uyg'unlashtiradigan butun falsafa. Yoga orqali hissiy muvozanatni tiklash, diqqatni jamlash, sekinlashish ko'nikmalarini rivojlantirish, psixikani tinchlantirish, uyqu sifatini yaxshilash, tanani mustahkamlash va egiluvchanlikni rivojlantirish mumkin. Yoganing turli yo'nalishlari mavjud: Kundalini, Hatha, Ashtanga, Flow, aeroyoga va boshqalar.

* *Kallanetika* bir vaqtning o'zida bir nechta mushak guruhlarini yuklaydigan statik mashqlarni o'z ichiga oladi, bu qon aylanishini yaxshilashga, metabolizmni tezlashtirishga va tana yog'ini yo'qotishga yordam beradi. Dastur o'tgan asrning 60-yillarida amerikalik Kallan Pinkni tomonidan ishlab chiqilgan.

* *Bodyflex*- statik mushaklarning kuchlanishini va cho'zish mashqlarini birlashtirgan nafas olish mashqlari. Ushbu tizim amerikalik

uy bekasi Greer Childers tomonidan ishlab chiqilgan. Bodyflex semirib ketgan, keksa va sportga yangi kelganlar uchun ishlatilishi mumkin, chunki u fitnesning eng engil turlaridan biridir.

**Streyching-* bo'g'inlar va ligamentlarning egiluvchanligini rivojlantirish va dam olishga qaratilgan cho'zilish mashqlari. Trening jarayonida statik va dinamik mashqlar chuqur, tasalli beruvchi nafas olish bilan birgalikda qo'llaniladi, chunki taranglashgan mushak tolasini cho'zish mumkin emas.

Aerobika- ritmik musiqa ostida barcha mushak guruhlar uchun gimnastika mashqlari. Intensivlik tufayli bunday mashg'ulotlar ko'p miqdordagi kaloriyalarni yo'qotishga imkon beradi, shuning uchun ular vazn yo'qotish uchun samarali bo'ladi. Aerobik yo'nalishdagi barcha mashg'ulotlar yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining chidamliligini mukammal darajada rivojlantiradi.

** Step aerobikasi* fitnes dasturlarining asosiy turlariga kiradi. Bu qadam platformasidan foydalangan holda maxsus mashg'ulot. Dam olish uchun tanaffuslarsiz musiqa ostida ijro etiladi, yuqori intensivlikda, teri osti yog'ini mukammal darajada yo'qotadi va vestibulyar apparatni mashq qiladi.

** Texnika muallifi-* Jin Miller, uni tasodifan ishlab chiqqan fitnes bo'yicha o'qituvchi: tizzasidan jarohat olganidan so'ng, u sonning old qismidagi mushaklarni kuchaytirishi kerak edi. Qadamlarni diversifikatsiya qilish, ritmik qo'l harakatlari va musiqa qo'shish orqali u bugungi kungacha mashhur bo'lgan yangi turdagi fitnes mashg'ulotlariga ega bo'ldi.

** Suv aerobikasi-* bu ritmik musiqa ostida suvda aerobik mashq. Uning afzalligi suvning qarshiligi bo'lib, unda hatto eng oddiy mashqlar ham qiyinlashadi. Ushbu mashg'ulot hech qanday kontrendikatsiyaga ega emas, mushak-skelet tizimining shikastlanishi bo'lgan odamlar uchun javob beradi.

* *Sheypping*- rossiyalik sportchilar - bodibilder Igor Proxortsev va gimnastikachi Ekaterina Sergeeva tomonidan ishlab chiqilgan fitnes-trening tizimi. Jismoniy mashqlarning to'g'ri ketma-ketligi tanadagi yog' zaxiralarining katabolizmini (yo'q qilinishini) va mushak to'qimalarining anabolizmini rag'batlantirishga yordam beradi. Mashqlar og'irliksiz, yuqori intensiv rejimda va ko'p takrorlash bilan amalga oshiriladi.

* *Fitbol va bosu*- bu beqaror platformalarda (katta to'plar, bosu platformasi) aerobik mashqlar, harakatlarni muvofiqlashtirishni mukammal darajada rivojlantiradi va tananing chuqur stabilizator mushaklarini kuchaytiradi.

* *Raqs aerobikasi*-xoreografik san'atning turli yo'nalishlari hissiy fonga ijobiy ta'sir ko'rsatishi, musiqiylik va egiluvchanlikning rivojlanishi tufayli keng ommaga o'tdi. Qizlar uchun raqsga tushish qobiliyati o'ziga ishonch bag'ishlaydi va aerobik yo'nalish mashg'ulot paytida ko'p miqdordagi kaloriyalarni yoqishga imkon beradi. Raqsning mashhur yo'nalishlari Pole Dance (pilonda raqs), Strip Dance (strip-plastika), Twerk (twerk), Jazz Funk (jazz-funk), Belly Dance (qorin raqsi), Zumba (lotin Amerikasi raqslari) va boshqalar.

* *Jang san'ati*-aniqrog'i, jang san'ati elementlari bilan aerobika. Nafaqat chidamlilikni rivojlantirish, yurakni mustahkamlash va qo'shimcha funtlarni yo'qotish uchun ajoyib imkoniyat, balki boks, karate, taekvondo, muay-tay boksidan jangovar texnikani o'rganish usuli. Eng mashhur mashg'ulotlardan biri bu tay bo.

* *Cycle*-statsionar velosipedlarda fitnes dasturlarining bir turi. Dars davomida tezlikni doimiy ravishda o'zgartirib, pedal bosish va o'qituvchining orqasida qo'llar va tananing turli harakatlarini takrorlash kerak. Bu qo'pol yerlarda harakatlanishni taqlid qiladi.

* *Jumping*-mini trampolinda sakrashga asoslangan o'ziga xos mashq. Juda kuchli, ko'p miqdordagi kaloriyalarni yoqishga imkon beradi, ammo biroz tayyorgarlikni talab qiladi va bir qator

kontrendikatsiyalarga ega: semirish, tromboz, diabetning og'ir shakli, ruhiy kasalliklar, onkologiya, mushak-skelet tizimining kasalliklari - artrit, protrusion.

* *Kapdo jumps* - mashq qilish roliklar kabi maxsus etiklarda, lekin g'ildiraklar o'rniga odamni sirtidan uzoqlashtiradigan plitalar o'rnatilgan. Vestibulyar apparatni mashq qiladi, jismoniy harakatsizlik tufayli og'riqni yengillashtiradi, ammo o'ziga xosligi tufayli ko'plab kontrendikatsiyalarga ega. Masalan, qo'shma kasalliklarga chalingan odamlar uchun ushbu turdagi fitnes foydadan ko'ra ko'proq zarar yetkazishi mumkin, shuningdek gipertoniya, o'n ikki barmoqli ichak va oshqozon yarasi, asab kasalliklari.

Kuch va funktsional mashg'ulotlar- mushaklar kuchini va mushaklarning gipertrofiyasini (o'sishini) rivojlantirishga qaratilgan anaerob mashg'ulotlar. Ushbu mashg'ulotlarning barcha turlari jismoniy tayyorgarlikni o'z ichiga oladi va yangi boshlanuvchilar uchun mos emas.

* *CrossFit*- kuch, chidamlilik, egiluvchanlik mashqlarini birlashtirishga asoslangan o'quv tizimi. Bu turli xil intervallarda yuqori intensivlikda bajarilishi kerak bo'lgan turli xil funktsional harakatlar. Inventarizatsiyadan foydalaning

gantellar, shtangalar, turniklar, shkaflar, to'plar, skakalkalar, shinalar. Yurak-qon tomir va nafas olish chidamliligi, mushaklarning kuchi, egiluvchanligi, tezligi, muvofiqlashtirilishi, epchilligi o'rgatiladi.

* *Workout*-bu so'z ikkita inglizcha so'zdan olingan va «ko'cha mashqlari»deb tarjima qilingan. Ko'cha sport maydonchalarida turniklar, panjaralar, qo'llar, shved devorlari yordamida amalga oshiriladi.

* *Bodibilding (bodibilding)* - tana sifati va estetikasini saqlab, mushaklarni tiklash bo'yicha trening. Natijaga faqat uchta asosiy tamoyilga rioya qilish orqali erishish mumkin: ixtisoslashtirilgan

ovqatlanish, og'irlik mashqlari va yuklamalardan keyin to'g'ri tiklanish. Mashg'ulotlar sport zallarida o'tkaziladi. Ushbu turdagi fitnes bo'yicha 1960 yildan beri musobaqalar o'tkaziladi.

* *Pauerlifting*-bu sportchining mumkin bo'lgan maksimal og'irlikni yengishdan iborat bo'lgan kuchli sport turi. Aks holda, u» kuch uchligi « deb nomlanadi, chunki uchta kuch mashqlari raqobatbardosh intizom sifatida ishlatiladi: Shtanga bilan o'tirib turish, dast ko'tarish va siltab ko'tarish.

Fitnes mashg'ulotining turini nafaqat o'zingizning xohishingizga, balki sog'lig'ingiz va mashg'ulotingizga qarab tanlashingiz kerakligini tushunish muhimdir. Ochiq havoda mashq qilish-ikki tomonlama foyda.

Toza havoda jismoniy faollik har bir hujayraning kislorod bilan to'yinganligi tufayli butun tanani yaxshilashga yordam beradi. Jismoniy mashqlar paytida biz faolroq nafas olamiz va nafas olayotgan havo sifati katta ahamiyatga ega, shuning uchun yaxshi ob-havo sharoitida ko'chada mashg'ulotlarni tanlash yaxshidir, ayniqsa variantlar juda ko'p:

* *yugurish*- ko'cha mashg'ulotlarining eng keng tarqalgan turi. Yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari uchun katta foyda keltirishiga qaramay, yugurish texnik qiyinchiliklar (to'g'ri nafas olish, oyoq qo'yish va boshqalar) va kontrendikatsiyalar (ortiqcha vazn, yosh, qo'shma kasalliklar, umurtqa pog'onasi, yurak) tufayli ko'p odamlar uchun mos emas. Siz o'zingiz yugurishni boshlamasligingiz kerak, bir nechta darslarni olish yaxshiroqdir professional murabbiy;

* *sportcha yurish*- bu hamma uchun mos bo'lgan eng xavfsiz fitnes turi! Ushbu sport nafaqat tanadagi qon aylanishini yaxshilaydi, balki bo'g'imlarning harakatchanligini rivojlantiradi, yugurish kabi deyarli ko'p kaloriyalarni yoqadi, shuningdek o'pkalarni faol ravishda shamollatadi, bu esa nafas olish tizimining oldini oladi

* *velosiped sporti*-qon bosimini normallashtirish tufayli yurak-qon tomir tizimi uchun juda foydali. Yugurish va aerobikadan farqli o'laroq, velosipedda yurish bo'g'imlarga va umurtqa pog'onasiga zarba bermaydi;

* *faol o'yinlar* - plyaj voleyboli, tennis, basketbol-chaqqonlik, harakat tezligi, diqqatni jamlashni rivojlantiradi, shuningdek jamoaviy ish tufayli qulay hissiy muhitni yaratishga yordam beradi;

* *chang'ilar, konkilar* - qishda odatiy ko'cha mashg'ulotlari mavjud emas, ammo boshqa aniqroq va undan kam bo'lmagan foydali sport turlarini sinab ko'rish mumkin bo'ladi. Ushbu mashg'ulotlar nafaqat chidamlilik va harakatlarni muvofiqlashtirishni o'rgatadi, balki tananing qattiqlashishiga va immunitetni mustahkamlashga yordam beradi.

Parklarda va maydonlarda, qatnov qismidan va havoni turli xil chiqindilar bilan zaharlaydigan sohalarda mashq qilish eng foydali hisoblanadi.

To'g'ri jismoniy faoliyatni qanday tanlash kerak

Jismoniy faollikni tanlashda quyidagilarni hisobga olish kerak:

* jismoniy ko'rsatkichlar-tana turi, mushak va yog'to'qimalarining tarqalishi;

* jismoniy tayyorgarlik darajasi;

* tana resurslarining holati-stress, temir, oqsil yetishmovchiligi, insulin qarshiligi;

* maqsadlar (vazn yo'qotish, mushak massasini ko'paytirish, vaznni saqlash).

Ochiq havoda mashq qilish - bu sport zaliga bormasdan jismoniy tayyorgarlik va sog'lig'ingizni yaxshilashning samarali va oson usuli. Bundan tashqari, tashqarida mashq qilishning ko'plab afzalliklari bor.

Ushbu maqolada siz nima uchun tabiatda mashg'ulotlarni tanlashingiz kerakligini, u qanday foyda keltiradi, shuningdek, har kuni bir nechta oddiy mashq dasturlarini bilib olasiz.

Ochiq havoda mashq qilishning afzalliklari

Tashqarida mashq qilish - fitnes tartibingizga xilma-xillik qo'shish, jismoniy va ruhiy salomatlikni yaxshilash va tabiat go'zalligidan zavqlanishning ajoyib usuli. Keling, ochiq havoda o'tkazishning qanday afzalliklari borligini ko'rib chiqaylik:

1. **Toza havo.** Ochiq havoda mashq qilish tanani ko'proq kislorod bilan ta'minlaydi, qon aylanishini yaxshilaydi. Bu chidamlilikni oshiradi, o'pkaning samarali ishlashiga yordam beradi va metabolizmni tezlashtiradi. Toza havo ham uyqu sifatini yaxshilaydi va tezroq uxlab qolishingizga yordam beradi.

2. **Quyosh nuri.** Quyosh nuri sog'lom suyaklar va immunitet tizimi uchun zarur bo'lgan D vitamini ishlab chiqarishni rag'batlantiradi. Biroq, uzoq vaqt quyosh ta'sirida suvsizlanish va quyosh yonishi xavfini esdan chiqarmaslik kerak. Quyosh kremi, namlovchi vositalardan foydalaning va etarli miqdorda suv iching.

3. **Fitonsidlar.** Tabiatda mashq qilish tanani fitonsidlar bilan to'ydiradi, bu immunitet tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

4. **Energiya darajasining oshishi.** Tashqarida mashq qilish juda ko'p ijobiy his-tuyg'ularni beradi va sizga energiya beradi. Aksariyat odamlar ochiq havoda mashq qilishni yoqtirishlarini va kelajakda mashqni takrorlashni xohlashlarini aytishadi.

5. **Qon bosimini pasaytiring va stress darajasini kamaytiring.** Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, ochiq havoda jismoniy faollik qon bosimi va yurak urish tezligini pasaytirishga yordam beradi. Bu mashqlarni sport zalidagi shunga o'xshash mashg'ulotlarga qaraganda kamroq mashaqqatli qiladi, bu sizning ishlashingizni yaxshilaydi. Tashqarida mashq qiling, mukammallikka intiling va shaxsiy eng yaxshi narsalarni belgilashda davom eting!

6. **Psixologik farovonlik.** Ochiq havodagi mashg'ulotlar insonning psixologik holatiga ijobiy ta'sir qiladi: ular ongni

tinchlantiradi va dam olishga yordam beradi. Tabiiy landshaftlar tufayli endorfinlar ishlab chiqariladi - tashvish va stressni kamaytiradigan baxt gormonlari.

7. Yaxshilangan jismoniy tayyorgarlik. Ochiq havoda mashq qilish tabiiy yuzalar (tuproq, o't) va o'zgaruvchan sharoit (shamol, relief) tufayli yuqori intensivlik va turli xil jismoniy faoliyat bilan tavsiflanadi. Bu yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi va umumiy chidamlilikni oshiradi. Shuningdek, muhitning doimiy o'zgarishi tufayli mashg'ulotlar yanada qiziqarli bo'ladi.

8. Turli xillik. Ochiq havoda mashq qilish mashqlar va mashg'ulotlar uchun ko'proq imkoniyatlarni taklif qiladi: yugurish, yurish, velosipedda yurish, yoga va boshqalar. Shuningdek, parkur yoki ko'cha mashqlari kabi yangi sport turlarini sinab ko'rishingiz mumkin. Sizning darslaringiz yanada qiziqarli va ko'p qirrali bo'ladi!

9. Byudjetni tejash. Tashqarida mashq qilish nafaqat sog'ligingiz, balki byudjetingiz uchun ham foydalidir.

10. Ijtimoiy jihatlar. Ochiq havoda mashqlar ijtimoiy aloqalarni rivojlantiradi, chunki u ko'pincha ishtirokchilar o'zaro muloqot qiladigan va bir-birini qo'llab-quvvatlaydigan guruhlar yoki jamoat joylarida bo'lib o'tadi. Siz do'stlaringiz bilan mashq qilishingiz yoki yangi odamlar bilan tanishishingiz mumkin.

Eng yaxshi ochiq havoda mashq qilish naqshlari

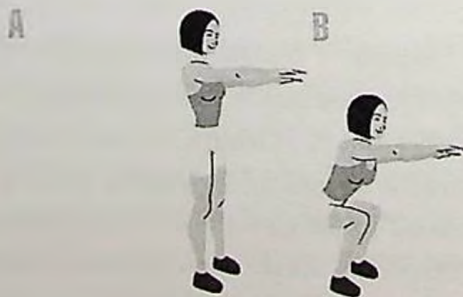
Mashqni boshlashdan oldin, isinish uchun bir necha daqiqa vaqt ajrating. Yengil yugurish yoki sizga guruh mashg'ulotlaridan tanish bo'lgan bir nechta mashqlar, masalan, cho'zilish, yon qadamlar, tizzalarni ko'tarish yoki buzoqlarni supurish bilan bir joyda yugurish mos keladi. Shundan so'ng siz mashg'ulotning o'ziga o'tishingiz mumkin.

Yangi boshlanuvchilar uchun trening

Ushbu to'rtta oddiy va samarali mashqlari yangi boshlanuvchilar uchun juda yaxshi. Ular tanani tonlaydi, maxsus jihozlarni talab qilmaydi va faqat 10-15 daqiqani oladi.

Har bir mashqni belgilangan miqdordagi marta bajaring, keyin qisqa tanaffus qiling va butun kompleksni ikki yoki uch marta takrorlang. Ushbu mashqni haftasiga ikki-uch marta bajaring.

1. **O'tirib turish.** Oyoqlaringizni yelka kengligidan kerib, tekis turing. Ko'krakni ko'tarib, tanangizni iloji boricha pastga tushiring, tos suyagini orqaga surib, tizzalaringizni egib oling. Cho'kish paytida qo'llaringizni oldingizda birlashtiring yoki oldinga cho'zing. To'xtatib turing va asta-sekin boshlang'ich pozitsiyasiga qayting, qo'llaringizni orqangizga qaytaring. 12 marta takrorlang.



2. **Qo'llarga tayanib turish.** Plank holatida turing, qo'llar elkalarining kengligidan bir oz kengroq, oyoqlari kengaytirilgan. Neytral umurtqa pog'onasini saqlab, o'ng qo'lingizni chap yelkangizga olib boring. Keyin qo'lingizni erga tushiring va chap qo'lingizni o'ng elkangizga olib boring. Ushbu harakatlarni o'zgartiring, har tomondan 8-10 marta takrorlang.

A



B



3. Teskari o'tish (orqaga o'tish). To'g'ri turing, yelkangizni to'g'rilab, orqangizni tekislang. Qo'llaringizni tizzangizga qo'ying. O'ng oyog'ingiz bilan orqaga katta qadam qo'ying, uni barmog'ingizga qo'ying va chap, qo'llab-quvvatlovchi oyog'ingizni butun oyog'ingizga qo'ying. Ikkala tizzangizni 90 gradusgacha buking. Nafas olish bilan bir vaqtda nafas oling. Nafas olayotganda, chap oyog'ingizga suyanib, boshlang'ich pozitsiyasiga qayting. Xuddi shu narsani boshqa tomondan takrorlang. Oyoqlarni almashtirib, har tomondan 8-10 ta takrorlashni bajaring.

A

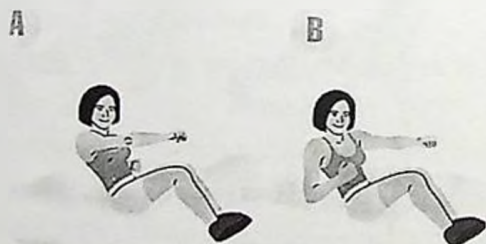


B



4. O'tirganda burish. Erga o'tiring (yopiq sport maydonchasi buni qiladi yoki siz skameykada o'tirishingiz mumkin), qo'llaringizni oldingizda mahkam bog'lab, yuqori tanangizni orqaga burang. Orqangizni tekis tuting va tizzalaringizni egib, oyoqlaringizni erdan bir necha santimetr ko'taring. Yelkangizni va torsoningizni bir tomonga aylantiring, pauza qiling, so'ngra boshlang'ich holatiga qayting va

boshqa tomonga aylantiring. Bu bitta takrorlash. Mashqni 20 marta bajaring.



5. **Kardio mashg'uloti** yana bir samarali mashg'ulot, bu faqat 15 daqiqa davom etadi. Ochiq havoda kardio mashqlarini bajarish uchun uzoq masofalarga sayohat qilishingiz shart emas. Ushbu to'rtta mashq yurak urish tezligini oshirishga, yurak mushaklarini kuchaytirishga va qon tomirlarini tonlashga yordam beradi.

Har bir mashqni 20 soniya davomida bajaring, so'ngra keyingisiga o'tishdan oldin 10 soniya dam oling. To'rtta mashqning har bir davri oxirida 30 soniya dam oling. Ushbu kompleksni 4-5 marta takrorlang. Mashqni haftasiga ikki-uch marta bajaring.

Oyoqlaringizni yelkangiz kengligidan kengroq qilib, barmoqlaringizni bir oz tashqariga qaratib turing. Orqangizni tekis tutib, tizzalaringizni egib, tos suyagini orqaga suring, qo'llaringizni ko'kragingiz oldida birlashtiring. Oyoqlaringizni tayanch sifatida ishlatib, iloji boricha erdan balandroq sakrab, qo'llaringizni yon tomonlarga yoying. Bu bitta takrorlash. Yumshoq erga tushing va darhol keyingi squatga tushing.



6. **"Alpinist" mashqi.** Og'irligingiz qo'llaringiz va oyoq barmoqlaringiz o'rtasida teng taqsimlangan holda taxta holatiga o'ting. Orqangiz polga parallel ekanligiga ishonch hosil qiling, tos suyagi juda baland ko'tarilmagan, bo'yin to'g'ri va qorin bo'shlig'i tarang. Push-upni bajaring va tepada ushlab turing. Tezda bir tizzani ko'kragiga, keyin ikkinchisini torting. Keyin yana surish harakatini bajaring. Asosiy mushaklaringizni nazorat qiling. Keyingi takrorlash uchun muqobil oyoqlar.



7. **O'pka holatidan sakrash.** O'ng oyog'ingizni oldinga siljiting va ikkala tizzangizni 90 gradusgacha egib, orqangizni tekis tuting. Tirsaklaringizni buking: chapangizni o'zingizga ko'taring va o'ngingizni orqaga torting (yugurishda bo'lgani kabi). Keyin iloji boricha balandroq sakrab chiqing, qo'llab-quvvatlovchi va ishlaydigan oyoqlaringizni va qo'llaringizning havodagi holatini almashtiring va boshqa o'pkaga tushing. Bu bitta takrorlash. Qo'llaringiz va oyoqlaringizning holatini almashtirib, mashqni davom ettiring.



8. **Plank zarba bilan buriladi.** To'rt oyoqqa turing, kaftlaringizni elkangiz ostiga, tizzangizni esa tizzangiz ostiga qo'ying. Yelkangizni aylantiring va elkama pichoqlarini birlashtiring, dum suyagini torting, orqangizni tekis tuting. Keyin tizzalaringizni erdan bir necha santimetr ko'taring. Bu boshlang'ich pozitsiyasi.



Chap oyog'ingizni ko'taring va uni o'ngning ostiga qo'ying, asta-sekin tekislang. Oldinga qarab buriling. Sizning sonlaringiz deyarli erda bo'lishi kerak. O'ng oyoq erda qoladi, chap oldinga cho'ziladi. Chap qo'l qo'llab-quvvatlovchi qo'ldir va o'ng qo'lni tirsagidan egib, o'zingizga torting.

Boshlang'ich pozitsiyasiga qayting. Mashqni boshqa tomondan takrorlang.

Kuchga oid mashg'ulotlar

Yozda ochiq havoda kuch mashqlari o'z shakllarini saqlab qolishga yordam beradi. Kuchli mashqlar uchun o'z vazningizdan foydalanishingiz mumkin, ammo qarshilik qo'shmoqchi bo'lsangiz, qo'lingizdagi vositalardan foydalaning. Masalan, ikkita plastik butilkani suv bilan to'ldiring va qo'lingizda qulay og'irliklar bo'ladi. Shtanga o'rniga dastgoh press jurnalidan foydalaning. Zinapoya yoki skameykalar push-up va squats uchun javob beradi. Mashq qilish uchun sizga mat yoki sochiq ham kerak bo'ladi.

Biz sizga barcha mushak guruhlarini qamrab oluvchi 9 ta kuch mashqlarini taklif qilamiz: pastki tana, yuqori tana va asosiy asosiy mashqlar. Har bir mashqni 45-50 soniya davomida to'xtamasdan bajaring, taxminan 20-30 marta takrorlang. Keyin 10-15 soniya dam oling va keyingi mashqga o'ting.

Ushbu mashqlar yordamida siz o'zingizning dars rejangizni yaratishingiz mumkin. Masalan, uchta guruhdan mashqlarni navbatma-navbat bajaring, to'plamlar orasida bir daqiqa dam oling. Butun mashg'ulot 10 daqiqa davom etadi. Siz jami 30 daqiqalik mashg'ulot uchun ushbu to'plamlardan uchtasini qilishingiz mumkin.

1-guruh

1. **Bir qadam oldinga siljiting.** Oyoqlaringizni elkangiz kengligida va elkangizni orqaga qaytaring. Oldinga o'ting, ikkala oyog'ingizni 90 graduslik burchak ostida buking.

Boshlang'ich pozitsiyasiga qayting. Takrorlashni davom eting, oyoqlarni almashtiring. Qo'l og'irliklaridan foydalanishingiz mumkin: gantellar, shishalar, lekin bu shart emas.

A



B



2. **Qo'llarni bukib yozish (Otjimaniya) mashqi.** Qo'llaringizni bir-biriga yaqin va oyoqlaringizni kestirib, bir-biridan ajratib, taxta holatiga o'ting. Keyin keng surish uchun qo'llaringizni yon tomonlarga yoyib, qo'llaringizni elkangizning bo'g'imlari ostiga qo'ying va elkangizdan bir oz kengroq, elkama pichoqlarini birlashtiring.

Tirsaklaringiz 90 graduslik burchak hosil qilguncha o'zingizni pastga tushiring. Tirsaklaringizni to'g'rilab, erdan kuchli suring. Shundan so'ng, boshlang'ich pozitsiyasiga qayting. Tanangizni tekis tuting. Mashqni osonlashtirish uchun siz tizzangizga e'tibor qaratishingiz mumkin. Dum suyagini burish va kindikni umurtqa pog'onasiga tortishni unutmang. Tor tayanchdan kengga o'tayotganda qo'llaringizni almashtiring.

A



B



3. **Press uchun velosiped.** Orqa tarafingizda yolg'on gapiring, tizzalaringizni ko'kragingizga ko'taring, qo'llaringizni boshingizning orqa tomonida kesib o'ting va tirsaklaringizni yon tomonlarga yoying.

Pastki orqangizni polga mahkam bosib va umurtqa pog'onangizga keraksiz stressni oldini olish uchun mashq davomida bu holatni saqlang.

A

B



Velosiped pedallarining aylanishiga taqlid qilib, oyoqlaringiz bilan harakatlarni bajaring. Shu bilan birga, tanangizni biroz aylantiring, orqangizni ko'krak mintaqasida yaxlitlang va tizzangiz bilan tirsagingizga erishishga harakat qiling. Diagonal ravishda ishleng: o'ng tirsagingiz bilan, chap tizzangizga, chap tirsagingiz bilan o'ngga qo'lingizni cho'zing.

Ko'krak qafasini qanchalik ko'p aylantirsangiz, obliklarni ko'proq ishlaysiz. Oyog'ingizni qanchalik pastga tushirsangiz, uni orqaga egish shunchalik qiyin bo'ladi.

2-guruh

1. **Oyoqlar keng kerilgan o'tirib turish.** Oyoqlaringizni iloji boricha kengroq joylashtiring, tizza va oyoqlaringizni tashqariga qaratib qo'ying. Orqangizni tekis va elkangizni orqaga qaytaring. Tirsaklaringizni yon tomonlaringizga yaqin tuting yoki qo'llaringizni oldingizga cho'zing. Nafas olayotganda, sonlaringiz erga parallel yoki biroz pastroq bo'lguncha pastga tushing.

Bu holatda bir necha soniya turing, mushaklarning kuchlanishini va cho'zilishini his eting. Nafas olayotganda, oyoqlaringizni tekislang va qo'llaringizni yuqoriga ko'taring. Tizlaringiz ikkinchi va uchinchi barmoqlaringiz bilan bir xilda ekanligiga ishonch hosil qiling.

Ko'kragingizni ko'taring va elkangizni bo'shashtiring va ularni pastga tushiring. Agar xohlasangiz, gantellardan foydalaning.



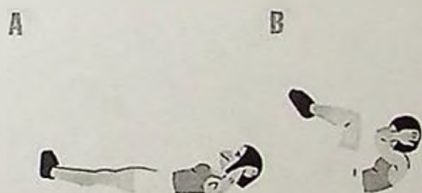
2. Oldinga egilgan holatda qollar pastda gantel ushlagan holatda turish. I qatori. shlang'ich pozitsiyasi: tik turish, oyoqlari birbiriga parallel, tizzalar bir oz egilgan. Gantellarni oling. Tos suyagini orqaga suring va yuqori tanangizni 45 graduslik burchakka tushiring. Qo'llaringizni pastga tushiring, orqalaringizni tashqariga qarating, so'ngra tirsaklaringizni orqaga surib, gantellarni o'zingizga ko'taring.

Qo'llaringizni silliq pastga tushiring va mashqni takrorlang. Tirsaklaringizni ko'targaningizda, ular qovurg'alar bo'ylab siljiganligiga ishonch hosil qiling.



3. Peshonaga olib kelingan tizzalar bilan burish. Orqa tarafingizda yolg'on gapiring, pastki orqa qismini yuzaga mahkam bosib, tizzalaringizni egib, oyoqlaringizni erga qo'ying. Qo'llaringizni boshingiz orqasiga qo'ying, tirsaklaringizni yon tomonlarga yoying.

Yuqori tanangizni ko'taring va tizzalaringizni boshingizga torting, so'ngra oyoqlaringizni erdan to'g'rilab, sekin pastga tushing. Oyoqlaringizni erdan yuqoriga ko'tarib, mashqni takrorlang, lekin agar siz qiyin bo'lsa, oyoqlaringizni erga qo'ying va yuqori tanangizni shu holatda ko'tarishda davom eting. Har safar ko'targaningizda, elkama pichoqlarini erdan ko'tarishga harakat qiling. Qo'llaringiz bilan boshingizning orqa qismiga bosim o'tkazmang yoki bo'yingizni siqmang.



3-guruh

1. **Yon chayqalishlar.** Oyoqlaringizni birlashtirib, tekis turing. Tirsaklaringizni buking va ularni oldingizda bir-biriga bog'lang yoki gantellarni olib, ko'kragingiz oldiga qo'ying. Keyin yon tomonga kichik qadam qo'ying va sonlaringiz tizzalaringiz bilan bir xil bo'lishi uchun cho'zing. Boshlang'ich pozitsiyasiga qayting va boshqa tomonga o'ting. Qisqa qadamlar qo'ying va squatlaringizni past tuting.



2. **Tik xolatda egilish.** Oyoqlaringizni elkangiz kengligidan ajratib, tekis turing. Gantellarni oling va ularni oldingizga, qo'lingizning orqa tomonini oldinga qaratib, kestirib qo'ying. Qo'llaringizni gantellar bilan tizzangizga yoki biroz pastga tushiring. Oyoqlar yarim egilgan holatda. Tana vazningizni poshnalaringizga o'tkazing va umurtqa pog'onasini oldinga cho'zing, yadroni jalb qiling va qorin tugmachasini torting. Ko'krak va elkangizni tekislang. O'rindan turish.



Plank. Bilaklaringizni yoki kaftlaringizni elkangiz darajasida polga qo'ying va oyoqlaringizni kestirib, kengligida bir-biridan ajratib qo'ying. Umurtqa pog'onasini boshdan to tovongacha tekis chiziqda tekislang. Dum suyagini torting va kindikingizni umurtqa pog'onasiga torting. Tos suyagi va sonlaringiz juda baland ko'tarilmasligi yoki juda pastga tushmasligiga ishonch hosil qiling.



Seansni engil yugurish yoki cho'zish bilan yakunlang. Siz ikkala variantni ham birlashtira olasiz: oldin yuguring boring va keyin cho'ziling.

Ochiq havoda mashq qilish bo'yicha maslahatlar

Treningni iloji boricha qulay va samarali qilish uchun bizning oddiy tavsiyalarimizga amal qiling:

- **Qulay poyabzal, kiyim va sport aksessuarlarini tayyorlang.** Siz shug'ullanishni rejalashtirgan faoliyat turiga mos keladigan engil rangdagi engil matolar va poyabzallarga ustunlik bering.

- **Ertalab yoki kechqurun** juda issiq bo'lmaganda mashq qiling.

- **Boshlang'ich va o'rta darajadagi yuklamani tanlang.**

- **Ko'proq suv iching.** Quyoshda mashq qilish va intensiv mashqlar ortiqcha terlashga olib keladi, bu esa suvsizlanishga olib kelishi mumkin. Shuning uchun mashg'ulot paytida qulay bo'lish uchun etarli darajada namlikni saqlab turish muhimdir. Maqolamizda mashg'ulot paytida yana nima ichish kerakligini bilib oling.

- **Faoliyatingiz va joylashuvingizni o'zgartiring.** Parkda skameykada yoki o'yin maydonchasida mashq qiling, plyajda mashq qiling, yugurish yoki velosipedda yurish. Siz ham yoga qilishingiz mumkin. O'zingizga ko'proq yoqadigan va jismoniy imkoniyatlaringiz va afzalliklaringizga mos keladigan narsani tanlang.

- **Musiqqa pleylistini yarating.** Bu mashg'ulot va toza havoda yugurish paytida motivatsiya va energiya qo'shadi.

- **Treningdan oldin yengil va to'yimli ovqatni tanlang.** Bu sizni energiya bilan ta'minlaydi va natijalarni yaxshilaydi. Maqolalarimizdan birida biz mashg'ulotdan oldin nima ovqatlanish haqida batafsil gaplashdik.

- Ta'limni o'tkazib yubormaslik uchun **kompaniya toping!**

- Taraqqiyotingizni kuzatish va qo'shimcha motivatsiya berish uchun **sport ilovalaridan foydalaning.**

Toza havodan rohatlaning va tana va ruh uchun yangi imkoniyatlarni kashf eting! Jismoniy faollikning har xil turlarini sinab ko'ring va o'zingizning afzalliklaringizni hisobga oling - tabiatda mashq qilishdan maksimal foyda olishingiz mumkin. Maqsadlaringizga

erishish va farovonligingizni yaxshilashga yordam beradigan samarali ochiq havoda o'quv dasturlarini ko'rib chiqdik. Asosiysi, dam olish! Axir bu samaradorlik kafolati.

Funksional testlar yodamida mashqlar o'tkazish

Fitnes mashg'ulotlarini tanlashdan oldin tashxis qo'yish tavsiya etiladi:

1. TMI-tana massasi indeksini aniqlang.

TMI pasaygan odamlar uchun mushak massasini ko'paytirish uchun kuch mashqlari tavsiya etiladi, TMI 25 dan yuqori bo'lganlar uchun esa tana vaznini kamaytirish uchun aerobik mashqlar tavsiya etiladi (TMI qanchalik yuqori bo'lsa, mashg'ulot intensivligi shunchalik past bo'ladi).

Tana turini aniqlang-astenik, normostenik, giperstenik. Astenik uchun kuch mashqlari mos keladi, giperstenik uchun - aerobik yog' yo'qotish mashqlari va normostenik uchun - ularning kombinatsiyasi.

3. Kaliperometriya-tananing bir nechta joylarida yog' burmasining qalinligini o'lchash orqali ichki va teri osti yog' tarkibini baholaydi.

4. Bioimpedansometriya-tana tarkibini, bazal metabolizm tezligini, faol hujayra massasini o'lchash usuli. Bu fitnes klublarida, xususiyl go'zallik va sog'liqni saqlash klinikalarida mavjud bo'lgan eng aniq va zamonaviy tadqiqot usuli.

5. Jismoniy tayyorgarlik darajasi uchun funktsional testlar-ular mushak va biriktiruvchi to'qima holatini hisobga olgan holda optimal jismoniy faollikni tanlash uchun zarurdir, chunki mushak-skelet tizimi bilan bog'liq muammolar mavjud bo'lsa, ba'zi turdagi yuklamalar.

Funksional testlar

1. Jismoniy mashqlar tolerantligini aniqlash uchun 10 ta testi:

* 1-qadam-tinch holatda bir daqiqada yurak urish tezligini o'lchash;

- * 2-qadam-20 soniyada 10 ta o'tirishni bajaring;
- * 3-qadam-yurak urish tezligini 1 daqiqada o'lchash;
- * 4-qadam-dam olish pulsi va yuklamadan keyin o'rtasidagi farqni aniqlang.

Shtanga testi (nafas olishda) va Genchi testi (nafas chiqarish) - bu organizmning kislorod bilan ta'minlanishini baholashga imkon beradigan funktsional nafas olish testlari.

Qanday o'tkazish kerak:

* o'lchashtan oldin, umumiy nafas olish chuqurligining taxminan 3/4 qismida 3 ta oddiy nafas olish/chiqarish tsikli bajarib;

* keyin, Agar shtanga testi o'tkazilsa, nafas olish nafas chiqarish paytida ushlab turiladi, Agar Genchi testi to'liq bo'lsa;

* Sekundomer yordamida nafasni ushlab turish vaqti hisoblanadi;

* quyidagi jadval organizmning kislorod bilan ta'minlash darajasini belgilaydi.

Organizm kislorod bilan qanchalik yaxshi ta'minlansa, shunchalik murakkab mashqlarni tanlash mumkin. Agar ta'minot yomon bo'lsa, yurish kabi past intensivlikdagi kardiojarrohlik mashg'ulotlaridan, shuningdek Pilates, yoga yoki cho'zilish kabi yumshoq fitness mashg'ulotlaridan boshlash tavsiya etiladi.

Professional murabbiy sizga mos keladigan jismoniy faoliyatni tanlashga yordam beradi va ovqatlanish dasturi va agar kerak bo'lsa, mashg'ulot paytida tanani qo'llab-quvvatlash uchun ozuqaviy sxema sport ovqatlanish mutaxassisi tomonidan tuzilishi mumkin.

Sog'lomlashtirish uchun fitnes. Harakatchanlikni tiklash mashqlari.

Feldenkrais usuli haqli ravishda tibbiyot va psixologiyada yutuq hisoblanadi. Uning yordami bilan shifokorlar miya yarim pansi bilan og'rigan bemorlarning ahvolini sezilarli darajada yaxshilaydilar.

shuningdek, turli kasalliklar tufayli vosita faoliyati cheklanganlarning sog'lig'ini yaxshilaydilar. Bu qanday sodir bo'ladi?

FELDENKRAIS KIM?

Moishe Pinhas Feldenkrais 1904 yilda Slavuta shahrida (Ukraina) tug'ilgan. 14 yoshida u Falastinga ko'chib o'tib, Arab-yahudiy to'qnashuvlari davrida tashkil etilgan o'zini o'zi himoya qilish guruhlarining a'zosi bo'ldi. Moyshe jiu-jitsu bilan shug'ullangan va hatto o'zining jang texnikasini ishlab chiqqan.

Keyin Feldenkrais Frantsiyaga ishga ketdi. Nemislar uni egallab olgach, u Britaniyaga jo'nab ketdi. Asosiy ta'lim fizik.

1933 yilda Feldenkrais dzyudo asoschisi bo'lgan Jigoro Kano bilan uchrashdi. Tez orada u birinchi Yevropa dzyudo bo'limini tashkil etdi. Keyingi yillarda Moishe dzyudoning nazariy asoslarini yaratish ustida ishladi. Shuningdek, u o'zining harakat amaliyotini yaratdi, u Feldenkrais usuli deb nomlandi.

Xo'sh, Feldenkrais usuli - bu nima? Bu gimnastika, fizioterapiya mashqlari yoki massaj texnikasi emas. Bu harakatlarga alohida yondashuv bo'lib, uning asosiy maqsadi umumiy farovonlikni yaxshilash va odamda mavjud bo'lgan qobiliyatlarni rivojlantirishdir.

Ba'zi kasalliklar, shikastlanishlar yoki boshqa omillar tufayli mushaklar notekis ishlaydi. Boshqalar kamdan-kam hollarda to'liq ishlatiladi. Avvaliga bu sezilmay ketganday tuyuladi. Ammo, aslida, vaqt o'tishi bilan harakat doirasi tobora kichrayib bormoqda. Regressiya ayniqsa mushak-skelet tizimining kasalliklarida yoki keksa odamlarda seziladi.

Feldenkrais usuli bo'yicha o'qitish va ishlashning 2 usuli mavjud:
Harakat orqali ong;

Funksional integratsiya (FI). Birinchi usul ko'pincha guruh mashg'ulotlarida qo'llaniladi. O'qituvchining o'zi hech narsa qilmaydi. Uning vazifasi ishtirokchilarning harakatlarini ovoz bilan boshqarishdir. Bundan tashqari, audio yozuvlarning ko'rsatmalarini

tinglash yoki ularning matnli versiyasidan foydalanish orqali mustaqil ravishda mashq qilishingiz mumkin.

Funksional integratsiya Feldenkrais usulining eng yaxshi mashqlari hisoblanadi. Bu individual ravishda amalga oshiriladi. Odam past stolda yotadi va o'qituvchi bu vaqtda tanasining qismlarini turli yo'nalishlarda harakatga keltiradi. U qanday maqsadlarni ko'zlaydi?

Bemorga uning harakatlari samarasiz ekanligini ko'rsating, chunki bilinçaltı darajasida ma'lum bir keskinlik mavjud.

Mushaklar bilan to'g'ri ishlashni o'rgating.

FOYDA VA IMTIYOZ

Agar siz Feldenkrais usulida mashq qilishni boshlasangiz, sizga va tanangizga nima bo'ladi?

Siz tanangizga boshqa tomondan qaraysiz, uni his qilishni o'rganasiz. Siz mushaklarning kuchlanishini boshdan kechirmasdan, bolaligingizda bo'lgani kabi osongina harakat qilishingiz mumkin. Siz har bir harakatni boshqarasiz, bu sizga quvonch va mamnuniyat keltiradi.

Tana bilan yaxshiroq tanishganingizdan so'ng, siz har bir harakatni tushunishni o'rganasiz. Bu, ayniqsa, sportchilar, raqqosalar, musiqachilar, ijod bilan shug'ullanadiganlar uchun juda muhimdir. Bu o'quv jarayonini tezlashtiradi. Yangi ma'lumotlarni o'zlashtirish uchun ortiqcha kuch sarflashingiz shart emas. Bundan tashqari, siz o'zingizning imkoniyatlaringiz chegaralarini oshirasiz.

Feldenkrais usulini qo'llaganlarning sharhlariga ko'ra, bu tananing erta qarish belgilarining og'irligini kamaytirishga yordam beradi. Bu harakatchanlikni cheklash haqida. Muayyan harakatni qanday bajarish kerakligi haqidagi stereotiplar ham yo'qoladi. Siz hech qanday noqulaylik sezmasdan osongina, yumshoq, silliq harakat qilasiz.

Hayotingizda Feldenkrais usulini qo'llash orqali siz ilgari qanchalik keskinlashganingizni tushunasiz. Ma'lum bo'lishicha, ba'zi

harakatlar kamroq kuch va energiya bilan amalga oshirilishi mumkin. Siz odatdagi jismoniy faollikni qayta baholaysiz, yashirin imkoniyatlaringizni bilib olasiz.

Va yana bir shubhasiz ortiqcha-siz nafaqat jismoniy sog'lig'ingizni, balki qutidan tashqarida fikrlash qobiliyatini ham yaxshilaysiz. Usulni amalda qo'llash-yangi narsalarni, o'yinlarni, tajribalarni doimiy o'rganish. Siz o'zingiz o'rganib qolgan harakatlarga alternativa izlashingiz va keyinchalik eng qulay harakat usulini tanlashingiz kerak bo'ladi.

Alohida ta'kidlash kerakki, FELDENKRAIS usuli miya yarim falajini tiklash jarayonida qo'llaniladi. Shifokorlar buni bu yo'nalishdagi yutuq deb bilishadi.

GLOSSARIY

Adaptatsiya (lat. adaptare-moslashish) - organizmning ichki muhitining nisbiy doimiyligini - gomeostazni saqlashga qaratilgan organizmni, uning funktsional tizimlarini, organlari va to'qimalarini atrof - muhitning o'zgaruvchan sharoitlariga moslashtirish jarayoni.

Faollik (lat. activus-faol, samarali, amaliy) - inson va jamoalarning mulki, ularning ichki dinamikasi o'ziga va atrofdagi dunyo hodisalariga o'zgaruvchan munosabat manbai sifatida.

Aktiv-mushaklarning qisqarishini ta'minlaydigan mushak oqsili.

Aerobik mashqlar - bu energiya almashinuvi uchun zarur bo'lgan kislorod iste'molining yetarli darajasini ta'minlaydigan tarzda o'rnatilgan o'rtacha yoki yuqori intensivlikdagi jismoniy mashqlar bilan tavsiflangan mashg'ulot turi.

Suvdagi akvafitnes-fitnes: akvajoging, suzish, har xil turdagi akvaerobika, o'yinlar, kichik jihozlardan foydalangan holda mashqlar (akvadisklar, akvagantellar, akvalastlar, akvamanjetlar, akvaperchatkalar, akvastep, tayoq, shtanga, qarshilik bantlari va boshqalar), trenajyorlar (suv velosipedi, trambolin, yugurish yo'lagi va boshqalar).

Aerostep (Aerostep). Aerobikada yangi snaryad, bu muvofiqlashtirish, muvozanat funktsiyasini rivojlantirishga va mushak-skelet tizimi uchun sog'lomlashtirish mashg'ulotlarining yumshoq rejimida bir qator mashqlarni bajarishga imkon beradi.

Faol muvozanat (Power Balance) – muvozanat funktsiyasini yaxshilashga qaratilgan sensorimotor (proprioseptiv) mashg'ulot dasturi. Turli xil qurilmalar va snaryadlar ishlatiladi. Eng istiqbolli yo'nalish-bu maxsus elastik to'shakda (35x35) va balandligi 5 sm bo'lgan poyabzalsiz mashqlarni bajarish.

Faol chiziq (Power Stretch, Super Flex). Statik va dinamikadan foydalanadigan dastur cho'zilish mashqlari, shuningdek kuch mashqlari.

Yangi boshlanuvchilar uchun aerobika (*into beginner, class introduction, basic class*). yangi boshlanuvchilar uchun sog'lomlashtirish mashg'ulotlari, o'quv va o'quv turlari.

Allegro-Pilates-Plates tizimidagi dasturlar maxsus simulyatorlardan foydalangan holda: «islohotchi», «trapezoid», «stul» va boshqalar.

Harakat amplitudasi. Harakatning amplitudasi-bu mushak qisqarganda tasvirlashi mumkin bo'lgan to'liq yoy; bu mashqni bajarish paytida harakat maydoni. Kuchni oshirish uchun har doim to'liq amplitudadan foydalanish kerak. Masalan, quyidagi fanlarda: gimnastika, Sprint, eshkak eshish va boshqalar.bu biriktiruvchi to'qimalar, tendonlar, ligamentlar va mushak tolalarining shunday ishlashiga imkon beradiki, ularning jismoniy ko'rsatkichlari yaxshilanadi, shuningdek boshqa sport fanlarida ishlatiladigan harakatlarni bajarish texnikasi.

Sportdagi antropometriya. Insonning jismoniy rivojlanishini o'rganishning asosiy usullari tashqi tekshiruv (Somatoskopiya) va o'lchovlar - antropometriya (somatometriya).

Insonning jismoniy rivojlanishi-bu uning jismoniy qobiliyatini belgilaydigan organizmning funktsional va morfologik xususiyatlari majmui. Ushbu murakkab kontsepsiya sog'liq, jismoniy rivojlanish, tana vazni, aerobik va anaerobik quvvat darajasi, kuch, shakllarining chidamliligi, harakatlarni muvofiqlashtirish, motivatsiya va boshqalar kabi omillarni o'z ichiga oladi.

Aper tanasi (yuqori tanasi). Faqat yuqori yelka-kamari va yuqori ekstremitalarning shakllarini rivojlantirishga qaratilgan fitnesning kuchli turi. Dastur oltita progressiv bosqichdan iborat.

Avtogen mashg'ulotlar (AT) aqliy o'zini o'zi boshqarishning asosiy usuli hisoblanadi. AT darslari individual va guruhli bo'lishi mumkin (12-15 kishidan ko'p bo'lmagan). Ochiq va yopiq guruhlar mumkin. Ikkinchi holda, hamma bir vaqtning o'zida o'quv kursini

boshlaydi va tugatadi, ochiq variant bilan yangi boshlanuvchilarni kiritish mumkin. Majoziy fikrlashga moyil bo'lgan va yaxshi psixosomatik o'zgaruvchanlikka ega bo'lgan birinchi signalli odamlar osongina va yengillik holatini keltirib chiqarishi mumkin. Ikkinchi signal «tugatish» da muvaffaqiyatli ishlaydi va o'z reaksiyalarini o'z-o'zini dasturlashni va takliflarning ko'proq motivatsiyasini o'rganadi.

Aerobika (Aerobika). Oqim (yoki ketma-ket oqim) usulida musiqa ostida bajariladigan gimnastika, raqs va boshqa mashqlar tizimi.

Yangi boshlanuvchilar uchun aerobika (into beginner, class introduction, basic class).

Aerobika «50 +» . 50 yoshdan oshganlar uchun mashhur fitness dasturi loyihasi.

Arqon bilan aerobika. Sport arqonining elementlaridan foydalangan holda aerobika turi (*Rope skipping*). Ayniqsa, bolalar va o'smirlar orasida mashhur. Sport turi sifatida tan olingan.

Afro-aerobika. Afrika raqslari elementlaridan foydalanadigan raqs aerobikasining bir turi.

Yuqori ta'sirli aerobika (High Impact-HI) - odatda klassik, yuqori intensivlikdagi aerobika, unda ko'p sonli sakrashlar, yuqori amplituda qo'l harakatlari (yelkalar darajasidan yuqori) ishlatiladi, ular tez sur'atlar bilan amalga oshiriladi.

Lo-impact aerobikasi (Low-Impact - LI) - odatda klassik aerobika, asosiy qadamlar (qo'shimcha, o'zgaruvchilar va boshqalar) asosida kichik amplituda qo'l harakatlari bilan qurilgan. Ijro tezligi o'rtacha.

Tibbiy to'p bilan aerobika. 2 dan 15 funtgacha bo'lgan tibbiy to'plardan foydalanadigan aerobikaning kuch turi (2, 4, 7, 11, 15). 1 funt - 454 g.

Aerobika tonik (Toning Sculpt). Relyef shaklini Shakllantirish va barcha muammoli ayollar zonalarini ishlab chiqish imkonini beradigan keng qamrovli aerobika dasturi.

Qadam platformalari, gantellar, og'irlikdagi gimnastika tayoqchalari va boshqalardan foydalanish mumkin.

Balet sinfi (Classic Dance). Klassik raqs elementlarini tayanchda, zalning o'rtasida, polda (parterda) joylashtirish bilan mashg'ulotlar.

Bams (BUMS) – gluteal mushaklarni mashq qilishga qaratilgan kuch darsi.

Batuka-Batuka-bu raqs fitnes, muvaffaqiyatli fitnes loyihasi bo'lib, uning ortida dunyoga mashhur musiqachi va prodyuser Santander Kike (Santander Kike) turadi. **Belly Dance**-Arab raqslari harakatlariga asoslangan raqs darsi.

Sport biomexanikasi sport mashg'ulotlari va musobaqalar paytida va jismoniy madaniyatning ommaviy va sog'lomlashtirish Shakllari bilan shug'ullanish jarayonida insonning harakat faoliyatini o'rganadi. Bu jismoniy mashqlar jarayonida insonning mexanik harakati qonunlari haqidagi fan;

Bodyflex-diafragma yordamida oddiy nafas olish mashqlari to'plami, uning vazifasi nafas olishni ushlab turish orqali to'qimalarni kislorod bilan to'yintirish, so'ngra o'tkir va tez nafas olishdir.

Bosu (BOSU). Muvozanat, harakatlarni muvofiqlashtirish, epcillik, kuch funktsiyalarini o'rgatish uchun maxsus uskunalar. Bu stenddagi shishirilgan kauchuk yarim shar.

Burorobika. Mehnat faoliyati asosan ish bilan bog'liq bo'lgan odamlar uchun ishlab chiqarish gimnastikasining bir turi

Velosiped aerobikasi, Hind-saykling, saykling. (Indoor-Cycling, Cycling, Spinning, SpinRacing). Aerobikaning tsiklik turi, ishlatiladigan yengil statsionar velosiped ergometri (velosiped). Turli xil nomlar turli xil brendlarni belgilaydi. Turli xil dasturlarning metodologiyasi dars formati va statsionar velosipedning dizayn xususiyatlari bilan bir oz farq qiladi.

Workout-bu yaqinda nisbatan arzonligi (gimnastika maydonchalarini deyarli har bir hovlida topish mumkin, turli zallarga

tashrif buyurish uchun pul sarflashning hojati yo'q) va mashg'ulotlarning murakkab kontsepsiyasi tufayli keng ommalashgan ommaviy sport hodisasi. Garchi workout ba'zan sport turi deb nomlansa-da, u hech bir mamlakatda sportning rasmiy ro'yxatiga kiritilmaganligi sababli bunday emas. Yoshlar orasida juda keng tarqalgan, garchi turli mamlakatlarda siz ushbu turdagi fitnessning yetarlicha keksa sportchilarini ko'rishingiz kerak.

Mashg'ulotning barcha mashqlari sport gimnastikasiga asoslangan, aslida bu shundaydir, faqat mashhurlikka erishish uchun intizom nomi o'zgartirildi.

Workoutning ikkita asosiy yo'nalishi mavjud:

1. Street Workout-mashg'ulotning butun mohiyati sportchining texnik tayyorgarligidadir. Hiyla qanchalik murakkab va ajoyib bo'lsa, shuncha yaxshi bo'ladi.

2. Ghetto Workout-mashg'ulotning mohiyati ma'lum bir mashqning takrorlanishini tartibga solish, shuningdek statik elementlarni bajarish vaqtini ko'paytirish bilan bog'liq.

Virorobiks. Erkaklar uchun aerobika. Dastur erkaklar sog'lig'ini yaxshilashga.

Gaga Fit (Gaga fit). «Gaga» improvizatsiya texnikasi Isroilning batsheva Dance Company kompaniyasining xoreografiya va badiiy rahbari Ohad Naxarin tomonidan yaratilgan. «Gaga» darslari ko'zgusiz o'tkaziladi va ularni tashqaridan kuzatish taqiqlanadi. Sinf davomida o'qituvchi (darsda hamma bilan bir qatorda qatnashadi) harakatni boshlash va / yoki tanadan o'tkazish uchun ma'lum yo'llarni aytadi yoki uning alohida qismlari, mavjud bo'lganlarning barchasi tanadagi tegishli his-tuyg'ularni kuzatish orqali bajarishga harakat qilishadi. Sinfnings o'ziga xos xususiyati shundaki, ishtirokchilar doimiy harakatda bo'ladi.

Bel uchun gimnastika. Bel va qorin mushaklarini kuchaytirishga, mushaklarning nomutanosibligini kamaytirishga qaratilgan fitness gimnastikasi dasturi.

Gimnastika tayoqchasi (Body Bar). Fitness dasturlarida turli og'irlikdagi (1 dan 7 kg gacha) gimnastika tayoqchalari qo'llaniladi.

Ikki bosqichli aerobika (ikki bosqichli). Bir satr yoki kvadratga o'rnatilgan bitta talaba uchun ikki, uch yoki to'rtta platformadan foydalanadigan Step aerobika dasturi. Xoreografik imkoniyatlarni va mijozlar o'rtasidagi aloqani kengaytiradi.

Raqs partiyasi-turli xil zamonaviy raqslarning harakatlaridan foydalangan holda raqs aerobikasi darsi.

Jazz elementlari bilan aerobika (Jazz aerobics). Jazz elementlari bilan raqs darslari.

Faqat erkaklar uchun guruh fitnes dasturlari (faqat erkaklar, power men). Dars dizayni oddiy muvofiqlashtirish, yuqori intensivlik va og'irlik bilan sezilarli kuch yuklamalarini o'z ichiga oladi. Faqat tayyorlangan mijozlar uchun.

Zumba fitness (Zumba fitness). Lotin Amerikasi raqslari harakatlariga asoslangan raqs dasturi. Zumba tomonidan 2001 yilda ishlab chiqilgan fitness bo'yicha o'qituvchi Alberto Peres. Ishbilarmonlar Alberto Perelman va Alberto Agion bilan birgalikda Zumba Fitness, LLC tashkil etildi. Kompaniya ushbu yo'nalishdagi boshqa dasturlarni ham taklif etadi: Zumba-Step (Zumba Step) - qadam platformasidan foydalangan holda raqs dasturi, Zumba Gold (Zumba Gold) - faol keksa odamlar uchun dastur, Aqua Zumba (Aqua Zumba), Zumba sentano (Zumba Sentao) - stuldan foydalangan holda intensiv mashg'ulotlar, Zumba toning (Zumba Toning) - 4 yoshdan 11 yoshgacha bo'lgan bolalar uchun yengil vaznli gantellardan foydalanadigan dastur, ularning ovozi harakatlarga ritm qo'shadi.

Izoton-sog'lomlashtirish tizimi. Ushbu uslub 1992 yilda jismoniy tarbiya institutida ilmiy laboratoriyada ishlab chiqilgan.

Tizimning muallifi Viktor Nikolayevich Seluyanov. Fitnesning ushbu yo'nalishi tananing mudofaasini yaxshilaydi, mushaklarni kuchaytiradi, tanadagi yog' foizini kamaytirishga yordam beradi va stressdan keyin mushaklarning bo'shashishiga yordam beradi.

Interval treningi. Turli xil intensivlikdagi kardiojarrohlik yuklamalarini almashtirish bilan yuqori intensiv mashg'ulotlar, shuningdek o'zgaruvchan aerob va quvvat yuklamalari bilan kompleks mashg'ulotlar.

Intervalli mashg'ulotning tabiati va inson tanasiga ta'siri quyidagi omillar bilan belgilanadi:

- bitta seriyadagi ish va dam olishning kombinatsiyasi. Masalan, 1 daqiqa. ish, 3 daqiqa. dam olish;
- seriyalar soni-2-3;
- har xil intensivlikdagi ishlarning kombinatsiyasi (masalan, 5 daqiqa - past intensivlikdagi aerobika, 5 daqiqa – yuqori);
- maqsadli o'rnatishga qarab harakatlarni tanlash.

Intervalli kompleks ta'sirli mashg'ulotlarning yana bir kardio va kuch qismlaridan iborat. Masalan, kardio (aerobik) qism maksimal yurak urish tezligining 75-80% intensivligi bilan 4 daqiqa davom etadi, so'ngra 4 daqiqa davomida kuch ishlaydi.

E'tibor bering, ushbu mashg'ulot usuli yaxshi tayyorlanganlar uchun mavjud.

Yoga (Joga). Jismoniy mashqlar (Asanas), nafas olish mashqlari (pranayama), dam olish, meditatsiya va maxsus turmush tarzini o'z ichiga olgan Sharqiy (odatda hind) sog'lomlashtirish va rehabilitatsiya tizimi.

Kalanetika. O'tgan asrning o'rtalarida Kalan Pinckney tomonidan ishlab chiqilgan xoreografiya va gimnastika elementlariga asoslangan sog'lomlashtirish jismoniy madaniyati tizimi.

Kibo (Kibo). Sharqona jang san'atlari (karate, boks, taekvando, kikboksing) elementlari va egiluvchanlik, chidamlilik, harakatlarni

muvofiglashtirishni rivojlantiradigan mashqlarni o'z ichiga olgan keng qamrovli o'quv dasturi. Dastur World Class va ACSM tomonidan birgalikda ishlab chiqilgan.

Kik-Fit (Kik-Fit). AQShda ishlab chiqilgan va ayniqsa Gollivudda mashhur bo'lgan aerobika tizimi taekvando, tay-chi, karate, boks elementlaridan foydalanadi (odatda maxsus qo'lqopalarsiz). Chidamlilik, kuch, harakatlarni muvofiglashtirishni yaxshi rivojlantiradi.

«Kore body» (Core Body Strength). «Apere body» bilan bir xil, ammo dastur magistrat mushaklarning kuchiga ta'sir qiladi.

Kore Atletik (Core Atletik). Beqaror platformada (Core) o'zgaruvchan kuch va aerobik mashqlar bilan dars.

Siqilish (Crunch). Qorin bo'shlig'i mashqlari.

CrossFit (CrossFit) - Greg Glassman tomonidan ishlab chiqilgan fitnes turi. Crossfitda mashqlarning har xil turlari va Shakllari faol ravishda birlashtirilgan. Bu Sprint yugurish, simulyator bilan eshkak eshish, keyin to'siqlardan sakrash, arqonlarga chiqish, og'irlik bilan ishlash, narsalarni tashish, gimnastika halqalarida mashq qilish va boshqalar bo'lishi mumkin.

Les Mills (Les Mills) - yangi Zelandiya tug'ilgan zamonaviy fitnesning mashhur yo'nalishlaridan birining nomi. Ushbu yo'nalish nisbatan yaqinda, 90-yillarda paydo bo'ldi. Dastur ishlab chiquvchilari taniqli sportchi-yengil Atletik Les Mills va uning o'g'li Filip Mills bo'ldi. Texnika XX asrning 90-yillarida yaratilgan. Les Mills mashg'ulotlari hozirda sakkizta dasturni o'z ichiga oladi

Slayd aerobikasi (Slide-aerobics, Slideboards Training). Maxsus qoplamadan foydalangan holda guruh yoki shaxsiy mashg'ulotlar.

Stretching (cho'zish) –ligamentlarni cho'zish orqali jismoniy salomatlikni yaxshilash uchun mashqlar to'plami. Rivojlangan egiluvchanlik sizga to'g'ri holatni saqlashga, mashqlarni yaxshiroq bajarishga imkon beradi.

Shuningdek, cho'zish yoshi va noto'g'ri turmush tarzi bilan yuzaga keladigan bel og'rig'ining oldini oladi. Stretching o'quv tizimidagi amaliy komponent sifatida ham, jismoniy tayyorgarlikni saqlashning mustaqil usuli sifatida ham ishlatilishi mumkin.

Super Sculpt (Super Sculpt). Barcha mushak guruhlarining kuchini rivojlantirishga qaratilgan guruh faoliyati. Sinfda turli xil og'irliklar (gantellar, bodibildingchilar, shtangalar, og'irliklar, tibbiy to'plar va boshqalar) va turli shakdagi amortizatorlar qo'llaniladi.

Lover body (Lower Body Strength). «Apere body» bilan bir xil, ammo mashqlar pastki ekstremitalar va tos suyagi mushaklarini rivojlantirishga qaratilgan.

Meditatsiya-tinch kontsentratsiyani rivojlantirishning klassik usuli, bu oxir-oqibat aqliy va jismoniy funktsiyalarni tiklash va muvofiqlashtirish, fikrlashning ravshanligini yaratish, aqliy va hissiy stressni yengillashtirish va boshqalar.

«Aqliy fitness» (body Mind Fitness). Tana va ong o'rtasidagi uzviy bog'liqlik g'oyasiga asoslangan sog'lomlashtirish mashg'ulotlari usullari.

Musiqiy aerobika (Musical Aerobic). Turli xil raqslardan foydalanadigan aerobika dasturi musiqiy va klassik aerobikaning asosiy bosqichlari bilan birlashtirilgan filmlar.

Yangi NIA. Mashg'ulotlar aerobika, raqs, jang san'ati elementlarini o'z ichiga oladi. Tana va ruhni uyg'unlashtirishga qaratilgan tez va sekin harakatlarning o'zgarishi xarakterlidir.

Yangi hind raqslari (yangi Hind raqsi). Hind raqslari elementlaridan foydalangan holda raqs darsi.

Yangi Goryeo (Core) dasturi. Beqaror platformada mashq qilish,

Oki-Do-Yoga (Oki-Do Yoga). Yoga dinamik turi Yaponiyada modernizatsiya qilingan va sog'lomlashtirish fitnesida qo'llaniladi.

Pump it-up (Pump-it-Up) - yuqori malakali odamlar uchun turli xil og'irlikdagi maxsus shtanga bilan kuch darsi.

Takrorlash (seriya). Takrorlash odatda bitta mashqni to'liq bajarishni anglatadi. Masalan, Push-upni 10 marta takrorlang.

Pilates. - «Pilates» o'quv tizimi deyarli yuz yil oldin Jozef Ubertus Pilates (1800 – 1968) tomonidan ishlab chiqilgan. Bu nafaqat jismoniy fazilatlarni rivojlantirish orqali tanani, balki aqliy va intellektual imkoniyatlarni ham yaxshilaydigan sog'lomlashtirish tizimi. Tana va ruh uchun dasturlar deb ataladigan narsalarga tegishli – aqlli tana (Mind Body). Hozirgi kunda u juda mashhur.

Pilates Matwork (Pilates Matwork). Pilates usuli bo'yicha yotgan, o'tirgan holatda, yerdagi to'xtash joylarida bajariladigan mashqlar.

Halqali Pilates (Pilates uzuklari). Maxsus izotonik halqadan foydalangan holda Pilates tizimi bo'yicha trening.

Kichik uskunalar bilan Pilates. Fitbol, amortizatorlar va boshqalar ishlatiladi)

Aqlli tana (Mind Body). Tana va ongning uzviy bog'liqligiga asoslangan sog'lomlashtirish mashg'ulotlari usullari.

Slayd aerobikasi. Mashqlar dasturi quyidagilar yordamida ishlab chiqilgan uzunligi 180 sm va kengligi 60 sm bo'lgan tekis elastik. Barcha mashg'ulotlar mukammal sirpanishni ta'minlaydigan ushbu maxsus plastinkadan foydalanishga asoslangan. Trening harakatlari konkida uchish sportidan olingan va konkida uchishga o'xshaydi. Muntazam mashg'ulotlar pastki ekstremitalarning tonusini, chidamliligini oshirishga imkon beradi.

Qadam platformasi (qadam). Balandligi oshishi mumkin bo'lgan maxsus platforma.

Step-aerobika (Step-aerobics). Qadam platformasidan foydalangan holda guruh yoki shaxsiy mashg'ulotlar.

Step va skulpt (Step-n-Sculpt). Aerobik va kuch yuklamasini birlashtirgan darsning murakkab turi.

Super Sculpt (Super Sculpt). Turli xil og'irliklar va amortizatorlardan foydalangan holda barcha miushak guruhlarini mashq qilishga qaratilgan kuch darsi.

Taybo (Tae-bo). Jang san'ati elementlaridan foydalangan holda kardio aerobika. Faqat tayyorlanganlar uchun.

Taichi aerobikasi. Xitoy Tai chi sog'lomlashtirish jismoniy mashqlar tizimi elementlaridan foydalangan holda aerobika dasturlari.

Asosiy va qo'shimcha o'quv adabiyotlar hamda axborot manbaalari

Asosiy adabiyotlar

1. G'ofurov Sh.X. "Adaptiv jismoniy tarbiya va paralimpiya harakati" Darslik.T. "Idealpress" 2023-y.
2. Mirjamolov M.X., N.Y.Valiyeva. "Adaptiv jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va uslubiyati" Darslik. Toshkent "O'zbekistonsavdonashriyoti" NMIU 2022-y.
3. Mirjamolov M.X. Jismoniy imkoniyati cheklangan o'quvchilar bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining ilmiy uslubiy asoslari. Monografiya – T.: 2020 y.
4. Mirjamolov M.X. "Adaptiv jismoniy tarbiya va sport" O'quv qo'llanma. T 2020 y.
5. Davlatova L.T. Sog'lomlashtirish texnologiyasi. O'quv qo'llanma. T 2019-y.
6. Ж.Е. Фирилёва «Адаптивный фитнес в нейромоторной реабилитации человека» Монография Москва 2015 г.
7. Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш, Н. В. Третьякова, К.Н. Бараковских Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья Учебное пособие 2019 г.
8. В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина "Фитнес-культура студентов: теория и практика" учеб. пособие 2010/228с.
9. О. В. Сапожникова "Фитнес" учеб. пособие Екатеринбург Издательство Уральского университета 2015/146 с.
10. "Особенности проведения занятий для ограничения по состоянию здоровья и возрасту"-Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма. 2016\36 с.
11. Обоснование понятия «адаптивный фитнес» Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии/ 2017/26 с.

12. Денис Семенихин “Фитнес гид по жизни” Москва: АСТ, 2014. – 288 с.

13. Daniel E. Lieberman “Парадокс упражнений” Москва «Манн, Иванов и Фербер» 2022.456 с.

14. Светличная Н., Юнусов С. Инвалидный спорт. Учебно – методическое пособие – Т.: УзГИФК, 2005. – 160 с.

15. Светличная Н.К. Формирование здорового образа жизни. Учебно – методическое пособие – Т.: Таффакур каноти, 2015. – 140 с.

Qo'shimcha adabiyotlar

16. Sh.M.Mirziyoyev. Yangi O'zbekiston strategiyasi.- T.:O'zbekiston, 2021.-464

17. Светличная Н.К. Адаптивная физическая культура и спорт: учебник.-Т. O'zbeksavdo nashriyoti, 2021.-232 с.

18. Mirjamolov M.X., Sobirova L.B. Adaptiv va sog'lomlashtirish jismoniy

19. tarbiyasi: Darslik. – Т.: O'zkitobsavdo nashriyoti, 2021. – 236 b.

20. Mirjamolov M.X., Davlatova L.T. Sog'lomlashtirish texnologiyasi: o'quv

21. qo'llanma. -T.: O'zkitobsavdo nashriyoti, 2020. - 218 b.

Internet saytlar

22. www.gov.uz – O'zbekiston Respublikasi xukumat portali.

23. www.lex.uz – O'zRespublikasi Qonun xujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi.

24. www.ziynet.uz – O'zbekiston Respublikasi madaniy-ma'rifiy portali.

25. www.natlib.uz – O'zbekiston Respublikasi Milliy kutubxonasi.

26. www.olympic.uz – O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qomitasi.

27. www.paralympic.uz – O'zbekiston Paralimpiya qo'mitasi.

MUNDARIJA

	KIRISH	4
I BOB	“ADAPTIV FITNESS” TUSHUNCHASINING ASOSLARI. MAQSAD VA VAZIFALARI.	7
1.1.	Fitnessning rivojlanish tarixi	7
1.2.	“Adaptiv fitness” tushunchasining asoslanishi	12
1.3.	Adaptiv fitness tamoyillari	13
1.4.	Jismoniy mashqlar adaptiv fitnessning asosiy vositasi sifatida	16
1.5.	Adaptiv fitnessni tashkil etish usullari va shakllari	19
1.6.	Fitness dasturlarining tasnifi	25
II BOB	NOGIRONLAR UCHUN FITNESS MASHG‘ULOTLARI VA SOG‘LOM TURMUSH TARZI QOIDALARI. TURLI NOGIRONLIGI BO‘LGAN ODAMLAR UCHUN FITNESS	38
2.1.	Fitness o‘quv amaliyoti paytida	38
2.2.	Bolalar, o‘spirinlar va qariyalar bilan fitness mashg‘ulotlarining xususiyatlari	43
2.3.	Bolalar va o‘spirinlar bilan fitness mashg‘ulotlarini rejalashtirish va o‘tkazish xususiyatlari	46
2.4.	Keksalar bilan fitness mashg‘ulotlari rejalashtirish va o‘tkazish xususiyatlari	49
2.5.	Tayanch harakat-apparatining kasalliklari	50
2.6.	Umurtqa pog‘onasidagi buzilishlar va skoliotik kasallik	51
2.7.	Degenerativ-distrofik shikastlanishlar	57
2.8.	Artrit va artroz	67
2.9.	Yurak kasalliklari uchun fitness mashg‘ulotlarini rejalashtirish va o‘tkazish xususiyatlari	70
2.10.	Qon bosimi kasalliklari	72

III BOB	ZAMONAVIY ADAPTIV JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA FITNESNING ROLI	78
3.1.	Nogironlarni rehabilitatsiya qilishda adaptiv jismoniy tarbiyaning roli	80
3.2.	Adaptiv jismoniy tarbiyaning muhim tamoyillaridan biri bu pedagogik ta'sirlarning tuzatish va rivojlanish yo'nalishi.	81
3.3.	Adaptiv fitness xususiyatlari va mashg'ulotlarning foydalari	86
3.4.	Zamonaviy fitness. Turlari va xususiyatlari. Ijobiy va salbiy tomonlari	87
3.5.	Zamonaviy fitness-yangi yo'nalishlar	89
IV BOB	TALABALARNING FITNES MADANIYATI: NAZARIYA VA AMALIY	93
4.1.	Universitet talabalari uchun jismoniy tarbiya tizimida fitnes madaniyati. talabalar jismoniy madaniyatida fitnes madaniyatining o'rni	95
4.2.	Talabalarning sog'lom turmush tarzini Shakllantirishda fitnes madaniyatining funksiyalari	106
4.3.	Talabalarning jismoniy madaniyati samaradorligini oshirishda fitnesning ahamiyati	109
4.4.	Fitness madaniyati tizimida jismoniy tarbiya	113
4.5.	Kasb-hunar ta'limi tarkibidagi fitnes madaniyatining roli va o'rni	115
4.6.	Universitetda fitness madaniyati	120
V BOB	FITNESNING IJTIMOIIY AHAMIYATI	136
5.1.	Fitnessga nazar	139
5.2.	Fitnesning asosiy yo'nalishlari	141
5.3.	Fitnesda ijtimoiy komponent	143
VI BOB	FITNESS MASHG'ULOTLARI TURLARI	144
6.1.	Sharqning sog'lomlashtirish tizimlari	146

6.2.	XIX–XX asrlarda Yevropada sog‘lomlashtirish tizimlari	147
6.3.	Birinchi aerobika tizimlari va ularning evolyutsiyasi	152
6.4.	Guruhli fitness dasturlari	154
	AMALIY TAVSIYALAR	165
	GLOSSARIY	213
	ADABIYOTLAR RO‘YXATI	224

СОДЕРЖАНИЕ

	ВВЕДЕНИЕ	4
I ВОВ	ОБОСНОВАНИЕ ПОНЯТИЯ «АДАПТИВНЫЙ ФИТНЕС». ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.	7
1.1.	История развития фитнеса	7
1.2.	Обоснование понятия «адаптивный фитнес»	12
1.3.	Принципы адаптивного фитнеса	13
1.4.	Физические упражнения как основное средство адаптивного фитнеса	16
1.5.	Методы и формы организации адаптивного фитнеса	19
1.6.	Классификация фитнес-программ	25
II ВОВ	ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ И ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ. ФИТНЕС ДЛЯ ЛИЦ С РАЗЛИЧНОЙ ИНВАЛИДНОСТЬЮ.	38
2.1.	Во время учебной практики	38
2.2.	Особенности занятий фитнесом с детьми, подростками и пожилыми лицами	43
2.3.	Особенности планирования и проведения фитнес-занятий с детьми и подростками	46
2.4.	Особенности планирования и проведения фитнес-занятий с пожилыми людьми	49
2.5.	Заболевания опорно-двигательного аппарата	50
2.6.	Нарушения осанки и сколиотическая болезнь	51
2.7.	Дегенеративно-дистрофические поражения позвоночника и межпозвонковые грыжи	57

2.8.	АРТРИТЫ И ОСТЕОАРТРОЗЫ	67
2.9.	Особенности планирования и проведения фитнес-занятий при заболеваниях сердца	70
2.10.	Заболевания, характеризующиеся изменением артериального давления	72
2.11.	Самые простые упражнения для инвалидов	78
III ВОВ	РОЛЬ ФИТНЕСА В СИСТЕМЕ СОВРЕМЕННОЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	80
3.1.	Роль адаптивной физической культуры в реабилитации инвалидов	81
3.2.	Одним из важных принципов адаптивной физической культуры является коррекционно-развивающая направленность педагогических воздействий.	86
3.3.	Адаптивный фитнес - особенности и польза от занятий	87
3.4.	Современный фитнес. Виды и особенности. Плюсы и минусы	89
IV ВОВ	ФИТНЕС-КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА	93
4.1.	Фитнес-культура в системе физкультурного образования студентов вузов	95
4.2.	Функции фитнес-культуры в формировании здорового образа жизни студентов	106
4.3.	Значение фитнеса в повышении эффективности физической культуры студентов	109
4.4.	Физкультурное воспитание в системе фитнес-культуры	113
4.5.	Роль и место фитнес-культуры в структуре	115

	профессионального образования	
4.6.	Фитнес-культура в вузе	120
V ВОВ	СОЦИАЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ФИТНЕСА	136
5.1.	ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ФИТНЕСА	139
5.2.	Основные направления в фитнесе	141
5.3.	Фитнес как социальный продукт	143
VI ВОВ	ВИДЫ ТРЕНИРОВОК В ФИТНЕСЕ	144
6.1.	Оздоровительные системы Востока	146
6.2.	Оздоровительные системы в Европе в XIX–XX вв.	147
6.3.	Первые системы аэробики и их эволюция	152
6.4.	Групповые программы фитнеса	154
	ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	165
	ГЛОССАРИЙ	213
	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	224

CONTENT

	INTRODUCTION	4
I BOB	SUBSTANTIATION OF THE CONCEPT OF "ADAPTIVE FITNESS". GOALS AND OBJECTIVES.	7
1.1.	The history of fitness development	7
1.2.	Justification of the concept of "adaptive fitness"	12
1.3.	Принципы адаптивного фитнеса	13
1.4.	Physical exercises as the main means of adaptive fitness	16
1.5.	Methods and forms of adaptive fitness organization	19
1.6.	Classification of fitness programs	25
II BOB	FITNESS TRAINING AND HEALTHY LIFESTYLE RULES FOR PEOPLE WITH DISABILITIES. FITNESS FOR PEOPLE WITH VARIOUS DISABILITIES.	38
2.1.	During the training practice	38
2.2.	Features of fitness classes with children, teenagers and the elderly	43
2.3.	Features of planning and conducting fitness classes with children and teenagers	46
2.4.	Features of planning and conducting fitness classes with the elderly	49
2.5.	Diseases of the musculoskeletal system	50
2.6.	Posture disorders and scoliotic disease	51
2.7.	Degenerative-dystrophic lesions of the spine and intervertebral hernias	57
2.8.	Arthritis and osteoarthritis	67
2.9.	Features of planning and conducting fitness classes for heart diseases	70

2.10.	Diseases characterized by changes in blood pressure	72
2.11.	The simplest exercises for the disabled	78
III BOB	THE ROLE OF FITNESS IN THE SYSTEM OF MODERN ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE	80
3.1.	The role of adaptive physical education in rehabilitation of the disabled	81
3.2.	One of the important principles of adaptive physical culture is the correctional and developmental orientation of pedagogical influences.	86
3.3.	Adaptive fitness - features and benefits of exercise	87
3.4.	Modern fitness. Types and features. Advantages and disadvantages	89
IV BOB	STUDENTS' FITNESS CULTURE: THEORY AND PRACTICE	93
4.1.	Fitness culture in the system of physical education of university students	95
4.2.	The functions of fitness culture in the formation of a healthy lifestyle for students	106
4.3.	The importance of fitness in improving the effectiveness of students' physical education	109
4.4.	Physical education in the system of fitness culture	113
4.5.	The role and place of fitness culture in the structure of vocational education	115
4.6.	Fitness culture at the university	120
V BOB	СОЦИАЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ФИТНЕСА	136
5.1.	The history of fitness	139
5.2.	The main directions in fitness	141

5.3.	Fitness as a social product	143
VI BOB	TYPES OF FITNESS TRAINING	144
6.1.	Wellness systems of the East	146
6.2.	Wellness systems in Europe in the XIX–XX centuries.	147
6.3.	The first aerobics systems and their evolution	152
6.4.	Group fitness programs	154
	PRACTICAL RECOMMENDATIONS	165
	GLOSSARY	213
	LIST OF LITERATURE	224

N.Y. VALIYEVA

TURLI NOGIRONLIK BO'YICHA FITNES
MASHG'ULOTLARINI O'TKAZISH USLUBIYATI

O'QUV QO'LLANMA

Muharrir: N. Rustamova

Badiiy muharrir: K. Boyxo'jayev

Kompyuterda sahifalovchi: B. Muxtorov

Nashr. lits. AA № 628159.

Bosishga ruxsat etildi: 17.04.2025 yil.

Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi.

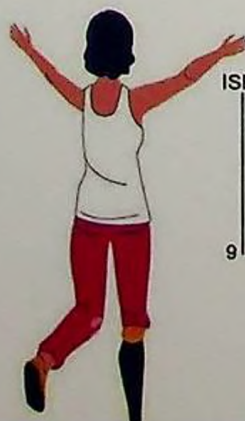
"Georgia" garniturası.

Shartli b/t 14.6 Nashr hisob t 15.8

Adadi 20 dona. 4-buyurtma.

"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" nashriyotida tayyorlandi.
Toshkent shahri, Shayxontoxur tumani, Jangox MFY, Jangox mavzesi, 37-uy.

«"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI"» bosmaxonasida chop etildi.
Toshkent shahri, Shayxontoxur tumani, Jangox MFY, Jangox mavzesi, 37-uy.



ISBN 978-9910-690-46-4



9 789910 690464

