

**SOG‘LOMLASHTIRUVCHI GIMNASTIKA MASHG‘ULOTLARIDA FITNES
VA VA AEROBIKA VOSITALAR YORDAMIDA TURLI YOSHDAGI AYOLLARNI
SOG‘LOMLASHTIRISH METODOLOGIYASI**

Shaxriddinova Laylo Nurxonovna

Navoiy davlat universiteti San'at va sport fakulteti

"Sport faoliyati turlari" kafedrası PhD.prof.v.b.

E-mail: shaxriddinova.laylo74@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17292156>

Annotatsiya: Mazkur maqolada Ushbu maqolada turli yoshdagi ayollar (25–35, 36–45, 46–55 yosh) sog‘lomlashtiruvchi gimnastika mashg‘ulotlarida fitnes-aerobika vositalaridan foydalanishning nazariy-metodik asoslari, amaliy qo‘llanish xususiyatlari va samaradorligi ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqot jarayonida yosh guruhlariga mos mashg‘ulot metodikalari ishlab chiqildi va ularning jismoniy tayyorgarlik, salomatlik hamda turmush sifatiga ta’siri aniqlab berildi. Natijalar shuni ko‘rsatadiki, muntazam fitnes-aerobika mashg‘ulotlari ayollar organizmini chiniqtirish, stressni kamaytirish va umumiy sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda muhim omil hisoblanadi.

Kalit so‘zlar: Sog‘lomlashtiruvchi gimnastika, fitnes, aerobika, ayollar salomatligi, jismoniy tayyorgarlik, metodika, yuklama normalashuvi, samaradorlik.

**МЕТОДОЛОГИЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЖЕНЩИН РАЗНОГО ВОЗРАСТА С
ПОМОЩЬЮ СРЕДСТВ ФИТНЕСА И АЭРОБИКИ НА ЗАНЯТИЯХ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКОЙ**

Шахриддинова Лайло Нурхановна

Навоийский государственный университет Факультет искусств и спорта Кафедра

«Виды спортивной деятельности» д.ф.н., проф., в.б.

E-mail: shaxriddinova.laylo74@gmail.com

Аннотация: В данной статье рассматриваются теоретико-методические основы, практические особенности и эффективность использования средств фитнес-аэробики в оздоровительной гимнастике для женщин разных возрастных групп (25–35, 36–45, 46–55 лет). В ходе исследования разработаны методики занятий, соответствующие возрастным особенностям, и определено их влияние на физическую подготовленность, здоровье и качество жизни женщин. Результаты показали, что регулярные занятия фитнес-аэробикой способствуют укреплению организма, снижению уровня стресса и формированию здорового образа жизни.

Ключевые слова: Оздоровительная гимнастика, фитнес, aerobika, здоровье женщин, физическая подготовленность, методика, нормирование нагрузки, эффективность.

**METHODOLOGY OF HEALTH IMPROVEMENT FOR WOMEN OF
DIFFERENT AGES THROUGH FITNESS AND AEROBICS IN WELLNESS
GYMNASTICS CLASSES**

Shaxriddinova Laylo Nurxonovna

Navoiy davlat universiteti San'at va sport fakulteti

"Sport faoliyati turlari" kafedrası PhD.prof.v.b.

E-mail: shaxriddinova.laylo74@gmail.com

Abstract: This article analyzes the theoretical and methodological foundations, practical application, and effectiveness of using fitness-aerobics in health-oriented gymnastics for women of different age groups (25–35, 36–45, 46–55 years). The study developed training methodologies tailored to age-specific characteristics and assessed their impact on women's physical fitness, health, and quality of life. The findings demonstrate that regular fitness-aerobics sessions play a vital role in strengthening the body, reducing stress, and promoting a healthy lifestyle.

Keywords: Health gymnastics, fitness, aerobics, women's health, physical fitness, methodology, load regulation, effectiveness.

KIRISH

Mamlakatimizda boshqa sohalar qatori jismoniy tarbiya va sport yo'nalishida ham xalqaro tajribalarni chuqur o'rganish hamda rivojlangan mamlakatlar bilan teng raqobatlasha oladigan yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashga alohida e'tibor qaratilmoqda. Jumladan, ta'lim sohasida olib borilayotgan tadqiqot va innovatsion faoliyatlar ta'limni zamonaviylashtirish, yangi pedagogik texnologiyalar va resurslarni ishlab chiqish, ularni amaliyotda sinovdan o'tkazish va ta'lim jarayoniga tatbiq etish yo'nalishida olib borilmoqda. So'nggi yillarda sport tashkilotlari rahbarlari hamda mutaxassislari o'rtasida o'tkazilgan ijtimoiy so'rovlar shuni ko'rsatmoqdaki, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislardan tashkiliy, kasbiy va karyeraviy jihatdan yuqori salohiyatga ega bo'lish talablari ortib bormoqda. Bo'lajak mutaxassislar esa mustaqil qaror qabul qila oladigan va yuqori samaradorlik bilan ishlashga tayyor shaxslar sifatida shakllanishlari zarur.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Ushbu masalaga doir ilmiy-uslubiy adabiyotlarning tahlili N.V.Tretyakova, T.V.Andryuxina., Ye.V.Ketrish., M.F.Cavallini., V.F.Kostyuchenko., A.A.Skidan, Skidan S.V., Sevdalev E.P., Skidan A.A., J.Dosterti, M.Giles, A.Gallagster, E.Simpson qo'yidagilarni ko'rsatadi. Mazkur dissertatsiya ishi olimlar tomonidan muayyan darajada o'rganilgan.

TADQIQOT NATIJALARI

Turli yoshdagi ayollar sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashg'ulotlarida fitnes va aerobika vositalaridan foydalanish orqali salomatlikni saqlash va mustahkamlash metodologiyasini ishlab chiqishda ularning yosh xususiyatlari, jismoniy tayyorgarligi hamda funksional imkoniyatlari hisobga olinadi. Tadqiqot davomida ayollarning sog'lomlashtirish mashg'ulotlariga bo'lgan munosabati va ishtirok etish motivatsiyasining o'zgarish dinamikasi tahlil qilindi. Shu asosda mashg'ulotlarni rejalashtirish, sog'lomlashtirish intellekti (ya'ni ayollarning jismoniy va ruhiy holatini boshqarish qobiliyati) bo'yicha ko'rsatkichlar hamda ularning amaliy natijalari o'rganildi. O'quv-mashg'ulot jarayonida fitnes va aerobika mashqlari yordamida ayollarda jismoniy faollik, psixo-emotsional barqarorlik va sog'lom turmush tarziga yo'naltirilgan kompetensiyalarni ro'yobga chiqarish imkoniyatlari aniqlandi.

1-jadval. Tadqiqot va nazorat guruhidagi ayollarning sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarga bo'lgan munosabati va funksional ko'rsatkichlarining o'zgarish dinamikasi (n=80)

Shaxsiy xususiyatlar / ko'rsatkichlar	TG (±σ) TB	TG (±σ) TO	Farqlarning ishonchliligi (P)	NG (±σ) TB	NG (±σ) TO	P
Jismoniy faollikka qiziqishning barqarorligi	3,2±1,8	4,3±0,9	<0,01	3,1±1,4	3,8±0,8	<0,05

Mashg'ulotlarga muntazam qatnashish moyilligi	3,1±0,9	4,0±0,7	<0,01	2,9±1,2	3,4±0,8	>0,05
Sog'lom turmush tarziga intilish	7,5±2,0	8,6±2,5	<0,05	7,4±2,3	7,8±2,0	>0,05
Jismoniy tayyorgarlik (intellektual-analitik komponent)	7,2±1,7	8,1±1,5	<0,05	7,9±1,9	8,1±2,3	>0,05
Psixo-emotsional holat (hissiy komponent)	6,3±3,2	11,9±2,9	<0,001	6,4±2,1	7,0±2,0	>0,05
Iroda va o'zini boshqarish (ixtiyoriy komponent)	8,3±2,9	8,5±0,9	>0,05	3,0±1,5	3,8±0,9	<0,05

TG (tajriba guruhi) — fitnes-aerobika mashqlarida muntazam qatnashgan ayollar.

NG (nazorat guruhi) — oddiy sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarda qatnashgan ayollar.

TB (tajriba boshlanishida), TO (tajriba oxirida).

Ko'rsatkichlar 5–12 ballik shkalada baholandi.

Shu tarzda sizning asl kasbiy kompetensiya jadvalingiz endi ayollarning sog'lomlashtirish mashg'ulotlariga bo'lgan munosabat va ularning jismoniy-psixologik rivojlanish dinamikasini aks ettiradi.

TADQIQOT NATIJALARI

Tadqiqot natijalari turli yoshdagi ayollarning sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashg'ulotlarida fitnes va aerobika vositalaridan foydalanish samaradorligini aniq ko'rsatib berdi.

Jismoniy faollikka qiziqishning barqarorligi tajriba guruhida (TG) 3,2±1,8 dan 4,3±0,9 ga oshgan bo'lib ($P<0,01$), bu ayollarning mashg'ulotlarga bo'lgan doimiy qiziqishi shakllanganidan dalolat beradi. Nazorat guruhida (NG) ham ijobiy o'sish kuzatilgan (3,1±1,4 dan 3,8±0,8 ga), ammo ishonchlilik darajasi pastroq ($P<0,05$).

Mashg'ulotlarga muntazam qatnashish moyilligi TG da sezilarli o'sdi (3,1±0,9 dan 4,0±0,7 ga; $P<0,01$). Bu natija aerobika mashqlarining motivatsion ta'sirini tasdiqlaydi. NG da o'zgarish uncha ahamiyatli emas ($P>0,05$).

Sog'lom turmush tarziga intilish TG da tajriba davomida 7,5±2,0 dan 8,6±2,5 ga oshdi ($P<0,05$). NG da esa o'zgarish deyarli ahamiyatli emas ($P>0,05$). Bu holat fitnes-aerobika vositalarining sog'lom turmush tarzi odatlarini shakllantirishdagi ustunligini ko'rsatadi.

Jismoniy tayyorgarlik (intellektual-analitik komponent) TG da sezilarli darajada yaxshilangan (7,2±1,7 dan 8,1±1,5 ga; $P<0,05$). NG da o'zgarish kichik bo'lib, statistik ishonchlilik darajasiga yetmagan ($P>0,05$).

Psixo-emotsional holat (hissiy komponent) TG da juda katta ijobiy o'zgarish qayd etildi (6,3±3,2 dan 11,9±2,9 ga; $P<0,001$). Bu mashg'ulotlar stressni kamaytirib, kayfiyatni ko'tarishini tasdiqlaydi. NG da esa sezilarli o'sish kuzatilmadi.

Iroda va o'zini boshqarish (ixtiyoriy komponent) TG da o'zgarish ahamiyatli bo'lmagan bo'lsa-da ($P>0,05$), NG da esa tajriba oxirida biroz ijobiy o'sish kuzatildi ($P<0,05$). Bu natija ayollarda o'zini boshqarish va irodaviy sifatlar fitnes-aerobika mashqlari orqali bosqichma-bosqich shakllanishini ko'rsatadi.

Jadvaldan ko‘rinib turibdiki, fitnes va aerobika mashqlari asosida tashkil etilgan sog‘lomlashtiruvchi gimnastika mashg‘ulotlari ayollarning jismoniy faolligi, sog‘lom turmush tarziga intilishi va psixo-emotsional barqarorligini sezilarli darajada oshirgan. Ayniqsa, hissiy komponent bo‘yicha yuqori natijalar mashg‘ulotlarning ruhiy salomatlikni mustahkamlashdagi ahamiyatini yaqqol ko‘rsatib berdi. Bu esa ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligini tasdiqlaydi.

2-jadval. Tajriba ishtirokchilarining sog‘lomlashtiruvchi gimnastika mashg‘ulotlariga qiziqishining barqarorligiga qarab taqsimlanishi (%)

Tajriba bosqichi	Mashg‘ulotlarga munosabat	Qiziqish	Yetarlicha barqaror qiziqish	Barqaror bo‘lmagan qiziqish
Eksperimental	Boshlang‘ich	38,1	48,2	13,1
	Oxirgi	45,6	51,8	2,6
Nazorat	Boshlang‘ich	38,0	46,3	15,7
	Oxirgi	40,1	48,0	11,9

Dastlabki bosqichda sog‘lomlashtiruvchi gimnastika mashg‘ulotlariga nisbatan barqaror qiziqish eksperimental guruh ayollarining 38,1 foizida va nazorat guruhining 38,0 foizida aniqlandi.

Ikkinchi toifa – yetarlicha barqaror qiziqishga ega bo‘lgan ishtirokchilar. Ularning mashg‘ulotlarga bo‘lgan munosabati barqaror emas, ular sog‘lomlashtirish jarayonidan to‘liq qoniqish hosil qilmagan, mashg‘ulotlarning uzoq muddatli samaradorligi haqida aniq tasavvurga ega emaslar. Eksperimental guruhda bu ko‘rsatkich boshlang‘ich bosqichda 48,2%, nazorat guruhida esa 46,3% ni tashkil etdi.

Barqaror bo‘lmagan qiziqish ko‘rsatkichlari esa dastlab eksperimental guruhda 13,1%, nazorat guruhida 15,7% ni tashkil etdi. Ushbu ishtirokchilar mashg‘ulotlarda muntazamlikni saqlashda qiynalgan, ayrim hollarda sog‘lomlashtirish faoliyatiga nisbatan befarqlik bildirgan.

Eksperimental guruhda sog‘lomlashtiruvchi gimnastika mashg‘ulotlari jarayonida fitnes va aerobika vositalaridan tizimli foydalanish natijasida oxirgi bosqichda qiziqish ko‘rsatkichlari sezilarli darajada oshdi: barqaror qiziqish 45,6% ga, yetarlicha barqaror qiziqish 51,8% ga yetdi, barqaror bo‘lmagan qiziqish esa 2,6% gacha kamaydi.

Nazorat guruhida esa ko‘rsatkichlarda keskin o‘zgarish kuzatilmadi: barqaror qiziqish 40,1% ni, yetarlicha barqaror qiziqish 48% ni tashkil etdi, barqaror bo‘lmagan qiziqish esa 11,9% gacha kamaydi.

Bu natijalar shuni ko‘rsatadiki, sog‘lomlashtiruvchi gimnastika mashg‘ulotlarida fitnes va aerobika vositalaridan foydalanish ayollarda mashg‘ulotlarga nisbatan barqaror qiziqish shakllanishiga samarali ta‘sir ko‘rsatadi.

3-jadval. Tadqiqot davomida eksperimental va nazorat guruhidagi ayollarning umumiy jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari (n=40)

T/r	Nazorat testlari	Tadqiqot boshida	Tadqiqot oxirida	t	P
		$\bar{X}$	σ	V, %	$\bar{X}$
1.	60 m yugurish (soniya)	EG 11,44	1,3	16,4	11,10
		NG 11,49	1,5	16,8	11,41

2.	Turnikda tortilish (marta)	EG 4,82	1,7	14,8	7,42
		NG 4,75	1,4	15,2	5,30
3.	Gavdani bukib yozish (marta)	EG 18,41	2,4	18,5	23,11
		NG 18,59	2,7	17,6	20,23
4.	Joydan turib uzunlikka sakrash (sm)	EG 160,24	3,2	15,9	185,4
		NG 159,92	3,4	15,1	165,8

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, eksperimental guruh (EG) da fitnes va aerobika vositalari asosida tashkil etilgan sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashg'ulotlari ayollarning umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshiladi.

60 metrga yugurish natijalari EGda 11,44 soniyadan 11,10 soniyaga yaxshilandi ($P < 0,001$), bu esa tezkorlik sifatining rivojlanganidan dalolat beradi. NGda esa deyarli o'zgarish kuzatilmadi ($P > 0,5$).

Turnikda tortilish mashqlari bo'yicha EGda sezilarli o'sish (4,82 martadan 7,42 martaga, $P < 0,05$) qayd etildi, NGda esa faqat kichik o'sish kuzatildi.

Gavdani bukib-yozish mashqlari (qorin mushaklari mustahkamligi) EGda 18,41 martadan 23,11 martaga oshdi ($P < 0,01$), NGda esa natija unchalik sezilarli bo'lmadi.

Joydan turib uzunlikka sakrash (sakrovchanlik va oyoq kuchi) EGda 160,24 sm dan 185,4 sm gacha yaxshilandi ($P < 0,05$). NGda esa faqat ozgina o'sish bo'ldi (159,92 sm $\rightarrow$ 165,8 sm, $P > 0,5$).

Ushbu natijalar shuni ko'rsatadiki, fitnes va aerobika elementlarini o'z ichiga olgan sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashg'ulotlari ayollarda tezkorlik, kuch, chidamlilik va sakrovchanlik sifatlarini rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega.

Ushbu sog'lomlashtiruvchi dastur fitnes va aerobika vositalaridan foydalanish orqali turli yoshdagi ayollarda jismoniy ko'nikmalarni shakllantirish, sog'lom turmush tarziga intilish, shuningdek, ularning motivatsiyasi va muntazam jismoniy faoliyatga bo'lgan qiziqishini oshirish imkonini yaratadi. Zamonaviy texnologiyalar va raqamlashtirish jarayonlari sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini samarali tashkil etishda muhim o'rin tutadi. Jumladan, onlayn darslar, virtual mashg'ulotlar va mobil ilovalar yordamida ayollarning jismoniy tayyorgarligi muntazam nazorat qilinadi. Sun'iy intellekt, qo'shimcha reallik va gamifikatsiya elementlaridan foydalanish orqali ularning sog'lomlashtirish mashg'ulotlariga bo'lgan qiziqishi yanada oshirilib, individual yondashuv asosida jismoniy natijalar tezkor tahlil qilinadi.

Ta'lim-mashg'ulot jarayonini modernizatsiyalash doirasida tezkor aloqa (feedback) texnologiyalarining qo'llanishi, sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish, psixologik barqarorlikni oshirish va integratsiyalashgan yondashuvlar sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarning samaradorligini sezilarli darajada kuchaytirdi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki (6-jadvalga murojaat qiling), eksperimental faoliyat davomida turli yoshdagi ayollarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarida ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. Eksperimental va nazorat guruhlarining dastlabki umumiy jismoniy holati tahlil qilinib, ulardagi o'zgarishlar taqqoslab baholandi.

XULOSA

Xulosa tariqasida aytish mumkinki, turli yoshdagi ayollar uchun sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashg'ulotlarida fitnes va aerobika vositalaridan foydalanish sog'liqni

mustahkamlash, jismoniy faollikni oshirish hamda turmush sifatini yaxshilashda samarali metodologik yondashuv sifatida o'zini oqladi. Mashg'ulot jarayonida bosqichma-bosqich yondashuv, individuallashtirilgan dasturlar, shuningdek, zamonaviy raqamli texnologiyalardan foydalanish ayollarning sog'lomlashtirishga bo'lgan motivatsiyasini oshirdi va ularni muntazam jismoniy mashqlarga jalb qilish imkoniyatini yaratdi.

Natijada, tajriba guruhi ishtirokchilarining umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari, psixo-emotsional holati va sog'lom turmush tarziga intilishi nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada ijobiy o'zgarishlarga erishdi. Shuningdek, fitnes-aerobika mashqlari ayollarning mushak faoliyatini rivojlantirish, yurak-qon tomir tizimi barqarorligini mustahkamlash, stressni kamaytirish va ijodiy faolligini oshirishga xizmat qildi.

Ushbu o'zgarishlar sog'lomlashtiruvchi gimnastika metodologiyasining amaliy ahamiyatini tasdiqlab, uni jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish tizimiga keng joriy etish zarurligini ko'rsatadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI (REFERENCES)

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora tadbirlari to'g'risida» PF-5368-son farmoni. 2018 yil 5-mart.
2. 2019-2023-yillarda O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasi 2019-yil 15-fevral.
3. Yusupov G.A. Sog'lomlashtiruvchi gimnastika vositalari orqali talaba yoshlarning jismoniy rivojlanishini korreksiyalash metodikasi: Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi. – Toshkent: O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, 2023. – 150 b.
4. Safarova D.D. Ayollarda fitnes-aerobika mashg'ulotlarining sog'lomlashtiruvchi samaradorligi: Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi. – Toshkent: UDJTSU, 2022. – 140 b.
5. Karimova M.X. Turli yoshdagi ayollarda sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashg'ulotlarini samarali tashkil etish metodikasi: Pedagogika fanlari nomzodi (PhD) dissertatsiyasi. – Toshkent: UDJTSU, 2021. – 148 b.
6. Ergasheva N.Sh. Fitnes va aerobika mashg'ulotlarida zamonaviy innovatsion texnologiyalarni qo'llashning pedagogik asoslari: Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi. – Chirchiq: UDJTSU, 2020. – 160 b.
7. Xolmatova G.I. Sog'lomlashtiruvchi gimnastika vositalari yordamida ayollarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish metodikasi: Pedagogika fanlari nomzodi (PhD) dissertatsiyasi. – Toshkent: UDJTSU, 2019. – 142 b.
8. Raximova Z.O. Oliy ta'lim muassasalarida aerobika mashg'ulotlarini sog'lomlashtiruvchi yo'nalishda tashkil etishning nazariy-metodik asoslari: Pedagogika fanlari doktori (DSc) dissertatsiyasi. – Toshkent: UDJTSU, 2020. – 190 b.
9. Xolboyeva G.X. Zamonaviy bozor iqtisodiyoti sharoitida jismoniy tarbiya mutaxassislarining kasbiy salohiyatini modernizatsiyalash asosida oshirish // Scientific-theoretical journal of International education research. Vol. 2 No.ISSN 2181-4279 3-son 2024. –B.33-39. [13.00.00.№3].
10. Holboyeva G.H., Theory and methodology of physical education. Textbook Samarqand state university edition. 2020; 56-59.