

UO‘K: 152.10.5.3

JISMONIY MASHQLAR HAMDA TO‘G‘RI OVQATLANISH ORQALI AYOLLAR QOMATINI SAQLASH VA SALOMATLIGINI MUSTAHKAMLASH

Kurbanova Durdona Salahitdinovna

AndDU, fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrası dotsenti, p.f.b.f.d.(PhD)

Andijon shahri, O‘zbekiston

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18641405>

Annotatsiya: Ayollar salomatligi jamiyat oldida turgan muhim siyosiy masalalardan biriga aylanib ulgurdi. Chunki, ayol jamiyatning tayanchi, ertangi kun egalarini dunyoga keltiruvchi, ularni tarbiyalovchi insondir. Ayollar salomatligini asrash va mustahkamlash, qolaversa, sog‘lom turmush tarzi sari yetaklash zamonaviy texnologiyalar davrida jamiyatdagi muhim muammolaridan biriga aylangan. Ularni muvozanatli ovqatlanish va jismoniy mashqlar yordamida ayollar qomatini chiroyli shakllantirish va sog‘lom turmush tarziga o‘rgatish asosiy maqsadlarimizdan biridir.

Kalit so‘zlar: Muvozanatli ovqatlanish, Jismoniy mashqlar, Kardio, Jumping Jack, Squat, Plank, Push-up, Bird-dog, Glute bridge, Leg lift, Nafas olish-chiqarish mashqlari.

СОХРАНЕНИЕ ФИГУРЫ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Kurbanova Durdona Salahitdinovna

Андижанский государственный университет, доцент кафедры межфакультетской физической культуры и спорта, PhD, г. Андижан, Узбекистан

Аннотация: Здоровье женщин стало одним из важнейших политических вопросов, стоящих перед обществом. Потому что женщины являются опорой общества, теми, кто рождает и воспитывает будущие поколения. Защита и укрепление здоровья женщин, а также приобщение их к здоровому образу жизни стали одной из важнейших проблем общества в эпоху современных технологий. Одна из наших главных целей — красиво формировать женские тела и научить их вести здоровый образ жизни с помощью сбалансированного питания и физических упражнений.

Ключевые слова: сбалансированная диета, упражнения, кардио, джампинг-джек, приседания, планка, отжимания, поза «собака-птица», ягодичный мостик, подъем ног, дыхательные упражнения.

MAINTAINING WOMEN'S BODY SHAPE AND IMPROVING HEALTH THROUGH EXERCISE AND PROPER NUTRITION

Kurbanova Durdona Salahitdinovna

Andijan State University, Associate Professor of the Interfaculty Department of Physical Education and Sports, PhD, Andijan, Uzbekistan

Abstract: Women's health has become one of the most important political issues facing society. Because women are the backbone of society, those who give birth and raise future generations. Protecting and strengthening women's health, as well as introducing them to a healthy lifestyle, have become one of the most important problems of society in the era of modern technology. One of our main goals is to beautifully shape women's bodies and teach them to lead a healthy lifestyle through balanced nutrition and exercise.

Keywords: balanced diet, exercise, cardio, jumping jacks, squats, planks, push-ups, bird-dog, glute bridge, leg raises, breathing exercises.

KIRISH

Ayol – bu tabiatning eng nafis, eng go‘zal san‘at asari. U dunyoni nur bilan to‘ldiradi, yuraklarga mehr, qalblarga orom bag‘ishlaydi. U farzandlarini parvarish qiladi, oilasini asraydi, jamiyatga esa nur olib kiradi. U og‘ir vaziyatlarda ham bukilmaydigan, toliqsa-da, lekin hech qachon sinmaydigan kuchga ega. Uning ichki qudrati – dildagi iymoni va vijdonidadir. U o‘zining butun borlig‘i bilan boshqalarning hayotini chiroyli qiladi.

Albatta, Respublikamizda ayollarga nisbatan e‘tibor so‘nggi yillarda sezilarli darajada oshdi. Bu e‘tiborning asosiy ko‘rinishlari — davlat siyosati, ijtimoiy dasturlar, qonunlar, hamda Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyevning nutqlarida yaqqol namoyon bo‘lmoqda. “Ayol — jamiyat tayanchi, ayolni e‘zozlagan xalq hech qachon tanazzul topmaydi” deya doimo ayollarning jamiyatdagi o‘rni va faoliyatini e‘tirof etib kelmoqda. Ayniqsa, ayollar salomatligi, ularni jamiyatdagi o‘rnini egallash uchun kundalik hayotida sog‘lom-turmush tarzini shakllantirish kabi muhim masalalarni siyosiy dolzarb vazifalarga aylantirishi ham bejizga emas. Ayollar go‘zalligini saqlashda, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda, ovqatlanish va jismoniy faollik muhim o‘rin tutadi.

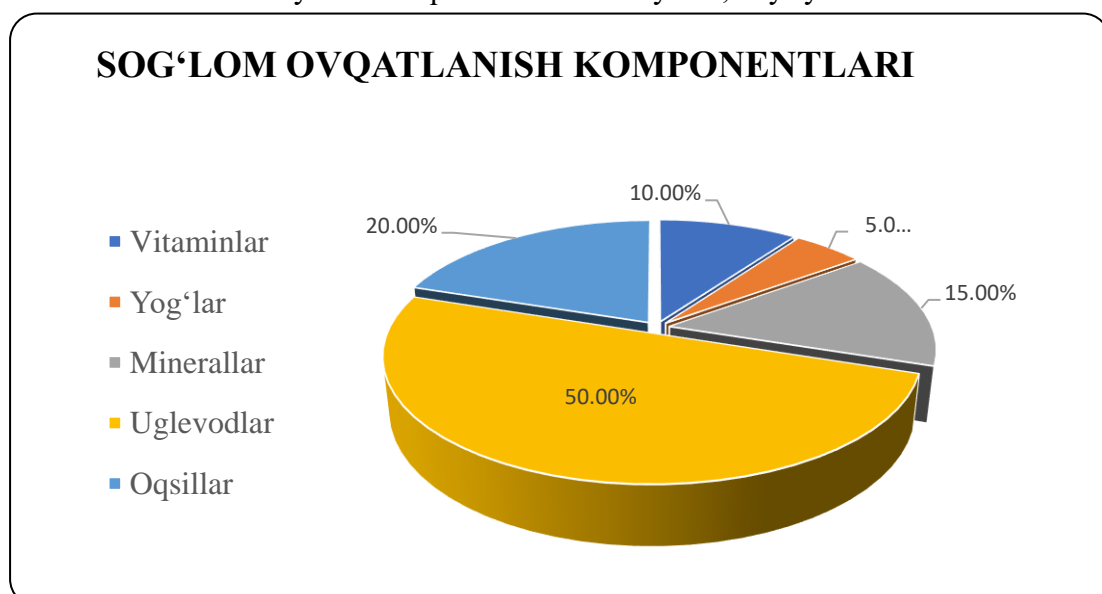
Bugungi kundagi zamonaviy hayot tarzi, stress, va noto‘g‘ri ovqatlanish odatlari organizmning umumiy holatiga, ayniqsa ayollarning salomatligiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Shu sababli, ayollar go‘zal va sog‘lom bo‘lishlari uchun muvozanatli ovqatlanish va muntazam jismoniy mashqlar juda ham muhimdir.

Qomatni saqlash, sog‘lom bo‘lish va o‘zini yaxshi his qilish imkonini o‘tkazilgan tadqiqotlar natijasiga ko‘ra muvozanatli ovqatlanish va doimiy jismoniy mashqlarga bog‘liq ekanligini aniq aytish mumkin.

MATERIALLAR VA METODLAR

Muvozanatli ovqatlanish - organizmga zarur bo‘lgan barcha oziq moddalarni ta‘minlab beradi. Ayollar uchun bu nafaqat umumiy sog‘liq, balki gormonal muvozanat, teri holati va energiya darajasini ushlab turishda ham muhimdir.

Jismoniy mashqlar - metabolizmni tezlashtiradi, yog‘ to‘planishini kamaytiradi va mushaklarni mustahkamlaydi. Mashqlar stressni kamaytirib, kayfiyatni ko‘taradi.



Muvozanatli ovqatlanish uchun, quyidagilarga e'tibor qaratish lozim: Ertalabki nonushta - energiya manbai bo'lib, kunni faol boshlashga yordam beradi; Meva va sabzavotlar - vitamin va antioksidantlarga boy bo'lib, immunitetni kuchaytiradi; Oqsillar - mushak massasini saqlashga yordam beradi; Suyuqlik - kuniga kamida 1,5–2 litr suv ichish kerak.

Quyida sog'lom turmush tarziga rioya etganda, ya'ni kundalik jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish davomida uyg'unlashadigan ovqatlanish ratsioni shakllantirildi. Bu ratsion sog'lom qomatni saqlash, energiya berish va mashqlardan maksimal foyda olishga mo'ljallangan.

1-jadval. Sog'lom turmush tarziga rioya etganda ovqatlanish ratsioni

Vaqt	Ovqat turi	Tavsiya qilingan mahsulotlar
06:00–07:00	Nonushta	Tuxum, suli bo'tqasi, qora non
10:00–10:30	Yengil tamaddi	Yong'oq, yogurt, meva
12:00–13:00	Tushlik	Tovuq yoki baliq, guruch, ko'katli salat
15:00–16:00	Mashqdan oldin	Banan yoki asal 1 stakan suv bilan
16:30–17:30	Mashqdan keyin	Kefir, tvorog, meva
18:30–19:30	Kechki ovqat	Sabzavotlardan iborat salat, oqsil qo'shiladi (dukkakli o'simliklar yoki go'sht)

Ayollar uchun sog'lom ovqatlanish va jismoniy faollik hayot sifatini yaxshilash, kasalliklarning oldini olish va jozibali qomatni saqlash uchun zaruriy hisoblanadi. Har kuni 30-40 daqiqa jismoniy mashq qilish va muvozanatli ovqatlanish orqali ayollar o'z salomatliklarini uzoq muddatga saqlab qolishlari mumkin.

Har bir ayol go'zal va sog'lom bo'lishni xohlaydi. Yaxshi qomat esa nafaqat tashqi ko'rinishni chiroyli qiladi, balki sog'lom turmush tarzining belgisi hamdir. Ayollar uchun qomatni saqlashda yordam beradigan asosiy qoidalar esa unaqa murakkab emas, asosiy qunt ila tartib-intizomdir.



To'g'ri ovqatlanish – go'zal qomat kalitidir. Sog'lom tananing 70% muvaffaqiyati ovqatlanishga bog'liq. Parhez emas, balki muvozanatli va foydali ovqatlanish zarur. Masalan: Har kuni meva va sabzavotlar iste'mol qilish kerak, shakarli, yog'li, yarim tayyor mahsulotlardan cheklanish shart. Kuniga 1,5–2 litr suv ichishni odat tusiga aylantirish lozim. 3 ta asosiy va 2 ta yengil ovqatlanish rejimi tanani formaga keltirishga yordam beradi.

Jismoniy faollik – orqaga emas, oldinga qadamdir. Faol harakat tanani chiroyli, terini esa silliq va tarang qiladi. Haftasiga kamida 3-4 marta 30–45 daqiqalik mashg‘ulotlar qiling kerak (yugurish, raqs, fitnes). Uy sharoitida oddiy mashqlar (planka, cho‘zilish, press)ni bajarish eng maqbul yo‘l. Kun davomida ko‘proq harakatlanish zarur: lift o‘rniga zinapoyani tanlash, qisqa masofalarga piyoda yurish shular jumlasidandir.

Uxlash tartibi – organizmni tiklovchi kuch hisoblanadi. To‘liq va sifatli uyqu metabolizmni yaxshilaydi, semirishning oldini oladi. Kechasi kamida 7–8 soat uxlashga harakat qilish darkor. Kechki ovqatni uxlashdan 2-3 soat oldin yengil tarzda qabul qilish kerak. Yotishdan avval ekranlardan (telefon, TV) uzoqlashgan holda uxlash tog‘ri tanlov bo‘ladi.

Stressdan uzoqroq bo‘lish. Stress kortizol gormoni orqali vazn ortishiga sabab bo‘ladi. Stressni yengish uchun quyidagilar yordam beradi; meditatsiya, chuqur nafas olish mashqlari, sevimli mashg‘ulotlar bilan shug‘ullanish psixologik holatni yaxshilaydi, o‘zi mehr bilan qabul qilish – ideal qomat emas, sog‘lom tanani maqsad qilish. Doimiylik va sabr – eng asosiy vosita. Tana o‘zgarishi vaqt talab qiladi. Kutilgan natijani olish uchun sabr, izchillik va ijobiy ruh zarur.

Quyida ayollar uchun kundalik turmush tarzini sog‘lomlashtirish, salomatligi va qomatni saqlash uchun mo‘ljallangan kundalik jismoniy mashqlar ro‘yxati keltirilgan. Ular qon aylanish sistemasi va yurak faoliyatini yaxshilash, mushaklarni mustahkamlash va inson ruhiy barqarorlik holatini ko‘tarishga xizmat qiladi.

2-jadval. Sog‘lom turmush tarzi doirasida bir kunlik jismoniy mashqlar dasturi

Harakatdan maqsad	Bajariladigan mashqlar	Bajarish vaqti yoki davomiyligi
Badan qizdirish maqlari 5-7 daqiqa		
Mashqlarni boshlashdan avval tana haroratini ko‘tarish va mushaklarni harakatga tayyorlash kerak	Bosh aylantirish (oldinga, orqaga, yon tomonga)	1 daqiqa
	Yelka aylantirish	1 daqiqa
	Belni aylantirish	1 daqiqa
	Tizzalarni bukib ochish	1 daqiqa
	Yengil sakrash (joyida)	2 daqiqa
Asosiy mashqlar (20-25 daqiqa)		
Kardio mashqlar	Joyida yugurish	2 daqiqa
	Oyoqlarni ko‘tarib yurish (ko‘ksgacha)	1 daqiqa
	"Jumping Jack" (qo‘l va oyoqlarni ochib-yopish)	2 daqiqa
	Arqon sakrash (agar imkon bo‘lsa)	2 daqiqa
Qomatni shakllantirish mashqlari	Squat (o‘tirish-turish)	3 x 15 marta
	Plank (tana holatini ushlab turish)	3 x 30 soniya
	Push-up (tirsakda egilish)	3 x 10 marta
	Bird-dog (qo‘l-oyoqni almashlab cho‘zish)	3 x 12 marta
	Glute bridge (kama ko‘tarish)	3 x 15 marta
	Leg lift (yotgan holatda oyoqni ko‘tarish)	3 x 10 marta
Tanani sovutish va cho‘zilish maqlari (5-7 daqiqa)		
Mashqdan keyin mushaklarni bo‘shashtirish va shikastlanishlarning oldini olish uchun	Belni oldinga cho‘zish	1 daqiqa
	Qo‘llarni yuqoriga va yon tomonga cho‘zish	2 daqiqa
	Tizzalarni ushlab turib, orqaga egilish	1 daqiqa
	Nafas olish-chiqarish mashqlari (chuqur nafas olish)	2 daqiqa

Doimiy ravishdagi jismoniy mashqlar metabolizmni tezlashtiradi, yog‘ to‘planishini kamaytiradi va mushaklarni mustahkamlaydi. Mashqlar stressni kamaytirib, kayfiyatni ko‘taradi.

Yurish va yugurish: yurak faoliyatini yaxshilaydi. Aerobika va raqs: qomatni shakllantirishda foydali. Pilates va yoga: moslashuvchanlikni oshiradi va ruhiy holatni yaxshilaydi.

Quyida kundalik mashqlarni inobatga olgan holda haftalik mashqlar tahminiy tavsiyalari berilgan. Mana shu tavsiyalar asosida ayollar kundalik turmush tarzini tartibga solib, sog'lom hayot faoliyatini yo'lga qo'yishi mumkin.

3-jadval. Sog'lom turmush tarzi doirasida hafta davomida bajarilishi tavsiya etiladigan mashqlar tartibi

HAFTA KUN	BAJARILADIGAN MASHQLAR
Dushanba	Kardio + oyoq mashqlari
Seshanba	Plank + qorin mashqlari
Chorshanba	Yoga / cho'zilish
Payshanba	Kardio + qo'l mushaklari
Juma	Squat + orqa mushaklari
Shanba	To'liq tanaga mashqlar
Yakshanba	Dam olish yoki yengil yoga

XULOSA

Xulosa o'rnida aytish mumkinki, muvozanatli ovqatlanish va jismoniy faollik bilan doimiy shug'ullanish salomatlik darajasini oshirish va uzoq umr ko'rishni ta'minlaydigan omildir. Kunda davomida ayol o'zi uchun ajratgan 30–40 daqiqasi uning sog'ligi va tashqi ko'rinishi uchun juda muhimdir. O'tkazilgan tadqiqotlar natijasiga tayangan holda aytish mumkinki, ayol qachon go'zal bo'lsa, sog'ligida muammosi bo'lmasa, tanlagan sohasining yetuk mutaxassisi bo'lishiga, yangi fikrlar, g'oyalar ila kashfiyotlar qilishiga, jamiyatda o'z o'rnini egallashiga, har bir ishga yangi ijodiy fikrlar ila yondashishga va har tomonlama yetuk bo'lishiga hizmat qiladi.

Eng muhimi, albatta oilasi tinch, dunyoga keltiradigan farzandlari ham sog'lom bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Milosis, D., Dallas, G., Kosmidou, E., & Siatras, T.. (2024). THE RELATIONSHIPS AMONG GYMNASTS' TRAINING AGE, BODY MASS INDEX, BALANCE CONTROL, AND GYMNASTICS PERFORMANCE. *Science of Gymnastics Journal*, 16(3), 487-498.
2. Valixonov U.SH. Atletik gimnastika // uslubiy qo'llanma "Navro'z" nashriyoti. – T. – 2016. – 132 b.
3. Kurbanova, Durdon Salaxitdinovna, Ahmedova, Umidaxon Qadirjanovna, MUSTAQILLIK YILLARIDA O'ZBEKISTONDA XOTIN-QIZLAR SPORTINING RIVOJLANISHI VA UNING SAMARADORLIGI // ORIENSS. 2022. №5-2. URL.
4. Курбанова Д.С. Гимнастика ва уни ўқитиш методикаси (бадий гимнастика) // ўқув қўлланма / инновацион ривожланиш нашриёт-матбаа уйи" – Т. – 2020. – 167 б.
5. Kupper, C., Roemer, K., Jusko, E., & Zentgraf, K. (2020). Distality of attentional focus and its role in postural balance control. *Frontiers in Psychology*, 11, 125.
6. Eshtayev A.K. Gimnastika nazariyasi va uslubiyati // darslik "Barkamol fayz mediya" nashtiyoti. – T. – 2017. – 497 b.
7. Yusupov G.A. Sog'lomlashtiruvchi gimnastika vositalari orqali talaba yoshlarning jismoniy rivojlanishini korreksiyalash metodikasi // monografiya. "Ipress media" MChJ". – T. – 2023. – 87-97 b.