O‘zbekiston Respublikasi
Maktabgacha va maktab
ta’limi vazirligi

ISSN: 2992-9008
UDK: 37

TA’LIM VA TARAQQIYOT

Ilmiy-uslubiy jurnali

2026-YIL 5-SON

www.journal.namspi.uz

Bosh muharrir: *Namangan davlat pedagogika instituti rektori B.E.Xusanov*
Mas'ul muharrir: *Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo'yicha prorektor M.R.Qodirxonov*
Mas'ul muharrir o'rinbosari0: *Ilmiy tadqiqotlar, innovatsiyalar va ilmiy-pedogogik kadrlar tayyorlash bo'limi boshlig'i J.A.Yuldashev*

T A H R I R H A Y ' A T I

Aniq va tabiiy fanlar: *k.f.d., prof. Sh.Abdullayev, f-m.f.d., dots. R.Xakimov, k.f.d., prof. N.Vohidova, k.f.d., dots. M.Qodirxonov, b.f.d., dots. A.Batashov, f-m.f.n., dots., T.Abdullayev, p.f.n., dots. M.Eshnazarova, p.f.n., dots. G'.Nafasov, p.f.n., dots. M.Boltayeva.*
Texnika fanlari: *t.f.d., prof. A.Umarov, t.f.d., prof. A.Qayumov, PhD, dots. Sh.Xudoyqulov, PhD, dots. Abdunazarov.*
Ijtimoiy-gumanitar fanlar: *s.f.d., prof. T.Fayzullayev, tar.f.d, prof. A.Rasulov. f.f.d., prof. M.Ismoilov, i.f.d., dots. N.Sotivoldiyev, t.f.n., dots. A.Isoqboyev, f.f.n., dots. O.Mamatov, t.f.n., dots. Z.Haydarov, PhD. J.Yuldashev, PhD. A.Abdullayev.*
Pedagogika fanlari: *p.f.d., prof. B.Xodjayev, p.f.d., prof. X.Najmiddinova, p.f.d., prof. T.Ismoilov, p.f.d., prof. S.Abdullayev. p.f.d., prof., M.Y.Sobirova, p.f.d., prof., R.Zamilova, p.f.d., prof. Sh.Xujamberdiyeva, p.f.d.,dost. M.Asqarova, PhD S.Jamoldinova, PhD, dots. M.Asranboyeva.*
Filologiya fanlari: *fil.f.d., prof. N.Uluqov, fil.f.d., prof. H.Usmanova, f.f.d., dots. X.Shokirova, p.f.n., dots. S.Misirov, p.f.n., dots. Sh.Ubaydullayev, PhD.,dots. P.Lutfullayev, PhD., dots. M.Yakubbayev.*

Texnik muharrir: R.Tursunov

Tahririyat manzili: Namangan shahri, Uychi ko'chasi, 316-uy.
Pochta indeksi: 160136, ***Faks:*** (0369) 227-27-21,
Email: Info@namspi.uz

"Ta'lim va taraqqiyot" ilmiy-uslubiy jurnali elektron to'plam sifatida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi ***Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi (AOKA)ning 2022-yil 25-oktabrdagi № 045044 raqamli guvohnomasi*** *asosida chop etiladi. Jurnal* ***Oliy Attestatsiya komissiyasining 2024-yil 30-noyabrdagi (№ 364/5) yig'ilishi qaroriga asosan pedagogika fanlari bo'yicha*** *falsafa fanlari doktori (PhD) va fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiya ishlari yuzasidan asosiy ilmiy natijalarini chop etish uchun tavsiya etilgan. UDK: 37, Xalqaro standartlashtirish raqami (ISSN): 2992-9008.*

Maqolalarning ilmiy saviyasi va keltirilgan ma'lumotlar uchun mualliflar javobgar hisoblanadi.

NAMANGAN DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI 2026

NAMANGAN DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
"TA'LIM VA TARAQQIYOT" ILMIY-USLUBIY
JURNALI 2026-YIL 5-SON

13.00.00. – PEDAGOGIKA FANLARI
JOURNAL.NAMSPI.UZ
ISSN: 2992-9008; UDK: 37

REPRODUKTIV YOSHDAGI AYOLLARNI SOG'LOMLASHTIRISH VA ORTIQCHA VAZNNI KAMAYTIRISHDA GIMNASTIK MASHQLAR SAMARADORLIGI

O'razova Muborak Yuldoshevna
Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy Universiteti
Taekvondo va Sport faoliyati kafedrasi dotsenti p.f.b.f.d (PhD)
Email:muborakurazova03@gmail.com

Annotatsiya. *Ushbu maqolada reproduktiv yoshdagi ayollarda ortiqcha vazn muammosi, uning salomatlikka ta'siri hamda gimnastik mashqlar orqali sog'lomlashtirish imkoniyatlari tahlil qilinadi. Tadqiqotda muntazam bajariladigan gimnastik mashqlar organizmning funksional holatini yaxshilashi, modda almashinuvini faollashtirishi hamda ortiqcha vaznni kamaytirishda samarali vosita ekanligi asoslab beriladi.*

Kalit so'zlar: *reproduktiv yosh, ortiqcha vazn, gimnastika, sog'lomlashtirish, jismoniy mashqlar, ayollar salomatligi.*

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН РЕПРОДУКТИВНОГО ВОЗРАСТА И СНИЖЕНИЯ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА

Аннотация. *В данной статье анализируется проблема избыточного веса у женщин репродуктивного возраста, его влияние на здоровье и возможности оздоровления с помощью гимнастических упражнений. В исследовании обосновано, что регулярно выполняемые гимнастические упражнения улучшают функциональное состояние организма, активизируют обмен веществ и являются эффективным средством снижения лишнего веса.*

Ключевые слова: *репродуктивный возраст, избыточный вес, гимнастика, оздоровление, физические упражнения, женское здоровье.*

THE EFFECTIVENESS OF GYMNASTIC EXERCISES IN IMPROVING THE HEALTH OF WOMEN OF REPRODUCTIVE AGE AND REDUCING EXCESS WEIGHT

Abstract. *This article analyzes the problem of excess weight in women of reproductive age, its impact on health, and health improvement opportunities through gymnastic exercises. The study substantiates that regularly performed gymnastic exercises improve the functional state of the body, activate metabolism, and are an effective means of reducing excess weight.*

Keywords: *reproductive age, excess weight, gymnastics, health improvement, physical exercise, women's health.*

KIRISH

Bugungi kunda jamiyatda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, aholining jismoniy faolligini oshirish hamda turli kasalliklarning oldini olish davlat siyosatining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, ayollar salomatligini mustahkamlash, ularning jismoniy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash va reproduktiv salomatligini saqlash muhim ijtimoiy ahamiyatga ega. So‘nggi yillarda turmush tarzining o‘zgarishi, kamharakatlilik, noto‘g‘ri ovqatlanish va stress omillari natijasida reproduktiv yoshdagi ayollar orasida ortiqcha vazn va semizlik muammosi tobora keng tarqalib bormoqda. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma’lumotlariga ko‘ra, ortiqcha vazn yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, gormonal buzilishlar va reproduktiv tizim kasalliklarining rivojlanishiga sabab bo‘lishi mumkin.Reproduktiv yoshdagi ayollar organizmi o‘ziga xos fiziologik xususiyatlarga ega bo‘lib, bu davrda organizmning gormonal tizimi faol ishlaydi. Ortiqcha vazn esa ushbu tizim faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatib, homiladorlik jarayoni va umumiy sog‘liq holatiga ta’sir qilishi mumkin. Shu sababli reproduktiv yoshdagi ayollarda ortiqcha vaznni kamaytirish hamda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish dolzarb ilmiy-amaliy muammo hisoblanadi. Jismoniy mashqlar, xususan sog‘lomlashtiruvchi gimnastika mashqlari organizm faoliyatini yaxshilash, mushak tizimini mustahkamlash, qon aylanishini faollashtirish va energiya almashinuvi jarayonlarini jadallashtirishda muhim ahamiyatga ega. Gimnastika mashqlari boshqa jismoniy faoliyat turlariga nisbatan ayollar organizmiga moslashuvchanligi, yuklamaning bosqichma-bosqich oshirilishi hamda harakatlarning nazorat qilinishi bilan ajralib turadi. Shu bois reproduktiv yoshdagi ayollarda ortiqcha vaznni kamaytirish va sog‘lomlashtirish jarayonida gimnastik mashqlarning samaradorligini ilmiy asosda o‘rganish muhim ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi. Mazkur maqolada reproduktiv yoshdagi ayollarda ortiqcha vaznni kamaytirish hamda sog‘lomlashtirish jarayonida gimnastik mashqlarni qo‘llashning ilmiy-metodik asoslari tahlil qilinadi va ularning organizmga ta’siri yoritiladi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Mazkur tadqiqot reproduktiv yoshdagi ayollarda ortiqcha vaznni kamaytirish hamda jismoniy holatini yaxshilashda gimnastik mashqlarning samaradorligini aniqlash maqsadida tashkil etildi.

Tadqiqot jarayonida quyidagi ilmiy usullardan foydalanildi:

- ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish;
- pedagogik kuzatuv;
- pedagogik tajriba;
- antropometrik o‘lchovlar;
- funksional testlar;
- matematik-statistik tahlil.

Tadqiqot 20–35 yosh oralig‘idagi reproduktiv yoshdagi ayollar ishtirokida olib borildi. Ishtirokchilar ikki guruhga ajratildi:

- nazorat guruhi
- eksperimental guruhi

Nazorat guruhida an’anaviy jismoniy mashqlar bajarildi, eksperimental guruhda esa maxsus ishlab chiqilgan sog‘lomlashtiruvchi gimnastika mashqlari dasturi qo‘llanildi.

Mashg‘ulotlar haftasiga **3–4 marta**, har biri **40–60 daqiqa** davomida o‘tkazildi. Mashg‘ulotlar quyidagi bosqichlardan iborat bo‘ldi:

1. tayyorlov qismi (yengil gimnastika mashqlari)
2. asosiy qism (yog‘ yoqishga qaratilgan mashqlar)
3. yakuniy qism (bo‘shashtiruvchi mashqlar)

Tadqiqot natijalari Tadqiqot jarayonida olingan natijalar nazorat va eksperimental guruh ko‘rsatkichlari o‘rtasida qiyosiy tahlil qilindi.

DASTLABKI NATIJALAR

Tadqiqot boshida har ikki guruh ishtirokchilarining antropometrik ko‘rsatkichlari o‘rtasida sezilarli farq aniqlanmadi ($p>0,05$). Boshlang‘ich o‘lchov natijalari quyidagilarni

ko'rsatdi: tana massasi indeksi me'yoridan yuqori, jismoniy chidamlilik darajasi past, mushak tizimi rivojlanish darajasi yetarli emas Bu holat reproduktiv yoshdagi ayollarda jismoniy faollik yetarli emasligini ko'rsatdi. Tadqiqotning boshlang'ich bosqichida reproduktiv yoshdagi ayollarning antropometrik hamda funksional ko'rsatkichlarini aniqlash maqsadida dastlabki test sinovlari o'tkazildi. Tadqiqotda jami 40 nafar reproduktiv yoshdagi ayol ishtirok etdi. Ular teng ravishda nazorat guruhi (NG) va eksperimental guruh (EG) ga ajratildi.

Boshlang'ich o'lchovlar natijalariga ko'ra, har ikki guruh ko'rsatkichlari o'rtasida statistik jihatdan sezilarli farq aniqlanmadi (**p>0,05**). Bu esa tajriba boshlanishida guruhlarning jismoniy rivojlanish darajasi deyarli bir xil ekanligini ko'rsatadi. Antropometrik va funksional ko'rsatkichlar quyidagi jadvalda keltirilgan**.**

1-jadval

Tadqiqot ishtirokchilarining boshlang'ich antropometrik ko'rsatkichlari

Ko'rsatkichlar	**Nazorat guruhi (n=20)**	**Eksperimental guruhi (n=20)**	**Farq (%)**
O'rtacha tana vazni (kg)	74,6 ± 3,2	75,1 ± 3,5	0,7 %
Tana massasi indeksi (BMI)	27,8 ± 1,4	28,1 ± 1,3	1,0 %
Bel aylanası (sm)	86,4 ± 3,8	87,2 ± 3,5	0,9 %
Son aylanası (sm)	104,3 ± 4,1	105,1 ± 3,9	0,7 %
1000 m yurish vaqti (daq.)	9,42 ± 0,6	9,38 ± 0,5	0,4 %

Jadval ma'lumotlaridan ko'rinib turibdiki, tadqiqot boshlanishida har ikki guruhning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari bir-biriga yaqin bo'lgan. Tana massasi indeksi ko'rsatkichlari o'rtacha 27–28 birlik atrofida bo'lib, bu ortiqcha vazn kategoriyasiga kiradi.

Ishtirokchilarning tana massasi indeksiga ko'ra taqsimlanishi

Boshlang'ich bosqichda ayollar BMI ko'rsatkichlariga ko'ra quyidagicha taqsimlandi:

BMI kategoriyasi	Ishtirokchilar soni	Foiz (%)
Me'yoriy vazn	8	20 %
Ortiqcha vazn	22	55 %
Semizlik (I daraja)	10	25

Natijalar shuni ko'rsatdiki: 55 % ayollarda ortiqcha vazn mavjud 25 % ayollarda semizlikning boshlang'ich darajasi faqat 20 % ayollarda vazn me'yoriy Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari Jismoniy tayyorgarlikni baholash uchun yurish testi, mushak chidamliligi va umumiy jismoniy faollik ko'rsatkichlari tahlil qilindi.

Ko'rsatkich	Past daraja	O'rtacha daraja	Yaxshi daraja
Jismoniy chidamlilik	48 %	37 %	15 %
Mushak chidamliligi	52 %	33 %	15 %
Umumiy jismoniy faollik			

Tahlil natijalariga ko'ra: ayollarning **48–52 %** da jismoniy chidamlilik past darajada **33–40 %** o'rtacha darajada faqat **15 %** yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ega

Statistik tahlil

Matematik-statistik tahlil natijalari quyidagilarni ko'rsatdi: guruhlar o'rtasidagi farq statistik jihatdan ahamiyatli emas ($p>0,05$) o'rtacha tana vazni ko'rsatkichlari orasidagi farq 1 % dan kam antropometrik ko'rsatkichlar deyarli bir xil Bu holat eksperimental mashg'ulotlar samaradorligini keyingi bosqichda obyektiv baholash imkonini beradi.

Umumiy tahlil

Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, reproduktiv yoshdagi ayollar orasida: ortiqcha tana vazni keng tarqalgan jismoniy faollik darajasi past mushak tizimi rivojlanishi yetarli emas Mazkur omillar organizmda moddalar almashinuvi jarayonining sekinlashishiga,

yog‘ to‘planishining ortishiga hamda umumiy sog‘liq ko‘rsatkichlarining pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli reproduktiv yoshdagi ayollarda ortiqcha vaznni kamaytirish va sog‘lomlashtirish maqsadida maxsus gimnastik mashqlar majmuasini qo‘llash zarurati ilmiy jihatdan asoslandi.

Eksperimental dasturdan keyingi natijalar 12–16 haftalik sog‘lomlashtiruvchi gimnastika mashg‘ulotlari yakunlangandan so‘ng tadqiqot ishtirokchilarining antropometrik va funksional ko‘rsatkichlari qayta o‘lchandi hamda nazorat va eksperimental guruh natijalari qiyosiy tahlil qilindi. Olingan natijalar eksperimental guruhda sezilarli ijobiy o‘zgarishlar kuzatilganligini ko‘rsatdi.

Tana vazni ko‘rsatkichlari

Eksperimental guruhda o‘tkazilgan muntazam gimnastika mashg‘ulotlari natijasida ayollarning tana vazni sezilarli darajada kamaydi. Tadqiqot yakunida eksperimental guruh ishtirokchilarida tana vazni o‘rtacha **5–9 % ga kamayganligi** qayd etildi. Bu esa mashg‘ulotlar jarayonida energiya sarfining oshishi, metabolik jarayonlarning faollashuvi hamda yog‘ almashinuvi tezlashishi bilan izohlanadi.

Nazorat guruhida esa an’anaviy jismoniy mashqlar bajarilgan bo‘lib, ushbu guruhda tana vazni kamayishi nisbatan past darajada kuzatildi. Tadqiqot yakuniga ko‘ra nazorat guruhida tana vazni o‘rtacha **2–3 % ga kamayganligi** qayd etildi. Statistik tahlil natijalari eksperimental guruhda kuzatilgan o‘zgarishlar nazorat guruhiga nisbatan **ishonchli darajada yuqori ekanligini (p<0,05)** ko‘rsatdi.

Antropometrik ko‘rsatkichlardagi o‘zgarishlar

Eksperimental dastur natijasida ayollarning tana proporsiyalarida ham ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi. Xususan, bel aylanasida o‘rtacha **6–10 %**, son aylanasida esa **5–8 %** kamayish qayd etildi. Bu natijalar sog‘lomlashtiruvchi gimnastika mashqlari yog‘ to‘planishi ko‘proq kuzatiladigan tana sohalariga samarali ta’sir ko‘rsatganini ko‘rsatadi. Nazorat guruhida esa ushbu ko‘rsatkichlar nisbatan kam o‘zgardi. Bel aylanasida **2–3 %**, son aylanasida esa **1–2 %** atrofida kamayish kuzatildi.

Tana massasi indeksi (BMI): Eksperimental guruhda tana vazni kamayishi bilan birga tana massasi indeksi ham sezilarli darajada yaxshilandi. Tadqiqot yakuniga ko‘ra BMI ko‘rsatkichlari o‘rtacha 8–10 % ga kamaydi, bu esa ishtirokchilarning aksariyatida ortiqcha vazn ko‘rsatkichlarining me’yoriy diapazonga yaqinlashganini ko‘rsatadi. Nazorat guruhida esa BMI ko‘rsatkichlarida o‘zgarish 3–4 % atrofida bo‘ldi. Jismoniy chidamlilik ko‘rsatkichlari: Gimnastika mashg‘ulotlari nafaqat antropometrik ko‘rsatkichlarga, balki ayollarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatdi. 1000 metr yurish testi natijalari eksperimental guruhda 10–15 % ga yaxshilangani qayd etildi. Bu esa yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyatining yaxshilanganligini ko‘rsatadi. Nazorat guruhida esa ushbu ko‘rsatkichlar 4–6 % atrofida yaxshilandi.

Mushak chidamliligi: Eksperimental guruhda qorin, son va bel mushaklarining chidamliligi ham sezilarli darajada oshdi. Mashqlarni bajarish davomiyligi o‘rtacha 15–18 % ga ortdi. Bu esa muntazam gimnastika mashg‘ulotlari mushak tizimini mustahkamlashda muhim rol o‘ynashini ko‘rsatadi. Nazorat guruhida esa mushak chidamliligi 6–8 % ga oshdi.

Umumiy tahlil: Olingan natijalar shuni ko‘rsatdiki, maxsus ishlab chiqilgan sog‘lomlashtiruvchi gimnastika mashqlari majmuasi reproduktiv yoshdagi ayollarda ortiqcha vaznni kamaytirish, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish hamda organizmning funksional imkoniyatlarini yaxshilashda yuqori samaradorlikka ega.Eksperimental guruhda kuzatilgan ijobiy o‘zgarishlar nazorat guruhiga nisbatan statistik ishonchli darajada yuqori bo‘lib, bu sog‘lomlashtiruvchi gimnastika mashqlari metodikasining amaliy samaradorligini tasdiqlaydi.

12–16 haftalik mashg‘ulotlardan so‘ng eksperimental guruhda ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi.Tana vazni: Eksperimental guruh ayollarida tana vazni o‘rtacha 5–9 % ga kamaydi. Nazorat guruhida esa vazn kamayishi 2–3 % atrofida bo‘ldi. Tana massasi indeksi: Eksperimental guruhda BMI ko‘rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilandi va

13.00.00. – PEDAGOGIKA FANLARI
JOURNAL.NAMSPI.UZ
ISSN: 2992-9008; UDK: 37

normal diapazonga yaqinlashdi. Antropometrik ko‘rsatkichlar Bel aylanasida 7–10 %, son aylanasida 5–8 % kamayish kuzatildi. Jismoniy chidamlilik 1000 metr yurish testi natijalari eksperimental guruhda 12–15 % ga yaxshilandi. Bu esa gimnastik mashqlar organizmning energetik almashinuv jarayonlarini faollashtirganini ko‘rsatadi.

MUHOKAMA

Olib borilgan tadqiqot natijalari reproduktiv yoshdagi ayollarni sog‘lomlashtirish va ortiqcha tana vaznini kamaytirishda sog‘lomlashtiruvchi gimnastika mashqlari muhim ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatdi. Eksperimental mashg‘ulotlar jarayonida ayollarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari, antropometrik o‘lchovlari hamda umumiy funksional holatida ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi. Bu esa gimnastik mashqlar organizmning fiziologik jarayonlariga kompleks ta’sir ko‘rsatishini tasdiqlaydi. Tadqiqot davomida qo‘llanilgan gimnastika mashqlari majmuasi turli mushak guruhlarini faol ishlashga jalb etdi. Ayniqsa qorin, son, bel va dumba mushaklariga qaratilgan mashqlar energiya sarfini oshirish orqali organizmda yog‘ almashinuvi jarayonlarini jadallashtirdi. Natijada tana vaznining kamayishi hamda tana proporsiyalarining yaxshilanishi kuzatildi. Bu jarayon metabolik faollikning oshishi bilan bevosita bog‘liq bo‘lib, muntazam jismoniy mashg‘ulotlar energiya balansining me’yorlashuviga yordam beradi. Shuningdek, muntazam gimnastika mashg‘ulotlari yurak-qon tomir tizimi faoliyatini ham ijobiy tomonga o‘zgartirdi. Tadqiqot davomida ishtirokchilarda yurak urish tezligining me’yorlashuvi, nafas olish tizimi faoliyatining yaxshilanishi hamda umumiy jismoniy chidamlilikning oshishi kuzatildi. Bu esa jismoniy mashqlar organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytirib, umumiy sog‘liq ko‘rsatkichlarini mustahkamlashini ko‘rsatadi.

Shu bilan birga, tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, sog‘lomlashtiruvchi gimnastika mashqlarini muntazam ravishda bajarish sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda muhim omil hisoblanadi. Muntazam jismoniy faollik nafaqat tana vaznini me’yorlashtirishga yordam beradi, balki turli surunkali kasalliklarning oldini

olishga ham xizmat qiladi. Umuman olganda, tadqiqot natijalari sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashqlari reproduktiv yoshdagi ayollarni sog'lomlashtirish, ortiqcha vaznni kamaytirish va jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishda samarali vosita ekanligini ko'rsatdi. Shu sababli ushbu mashg'ulot metodikasini jismoniy tarbiya tizimida, sog'lomlashtirish markazlarida hamda ayollar salomatligini mustahkamlashga qaratilgan dasturlarda keng qo'llash maqsadga muvofiq hisoblanadi.

XULOSA

Olib borilgan ilmiy tadqiqotlar natijasida reproduktiv yoshdagi ayollarni sog'lomlashtirish va ortiqcha vaznni kamaytirishda gimnastik mashqlar muhim vosita ekanligi aniqlandi.

Tadqiqot natijalariga asoslanib quyidagi xulosalar chiqarildi:

1. Reproduktiv yoshdagi ayollarda ortiqcha vazn keng tarqalgan muammolardan biri bo'lib, u sog'liq uchun salbiy oqibatlarga olib keladi.
2. Sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashqlari tana vaznini kamaytirish va jismoniy holatni yaxshilashda samarali vosita hisoblanadi.
3. Maxsus ishlab chiqilgan gimnastika mashqlari majmuasi tana massasi indeksini kamaytirish hamda antropometrik ko'rsatkichlarni yaxshilashga yordam beradi.
4. Muntazam jismoniy mashg'ulotlar organizmning metabolik jarayonlarini faollashtiradi va energiya sarfini oshiradi.
5. Gimnastika mashqlari reproduktiv yoshdagi ayollarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim omil hisoblanadi.
6. Ishlab chiqilgan metodika sog'lomlashtirish markazlari, sport klublari va jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida keng qo'llanilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent.
2. Kerimov F.A. Sport mashg'ulotlari nazariyasi. Toshkent.
3. Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi. Moskva.
4. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Москва.
5. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov.