

O'RTA YOSHDAGI 45-60 YOSHLI ERKAKLAR UCHUN JISMONIY TAYYORGARLIKNI HISOBGA OLGAN HOLDA SOG'LOMLASHTIRUVCHI MASHQLAR JAMLANMASINI ISHLAB CHIQUISHDA NAZARIY YONDOSHUVLAR

Faxriddin Karimov Xurramovich

Toshkent moliya instituti «Jismoniy madaniyat va sport faoliyati» kafedrasida dotsenti

Annotatsiya. 45 yoshdan 60 yoshgacha bo'lgan o'rta yoshli erkaklar ko'pincha qarish bilan bog'liq turli xil sog'liq muammolariga duch kelishadi, shu jumladan jismoniy tayyorgarlikning pasayishi. Muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish ushbu demografik salomatlikni saqlash va yaxshilash uchun juda muhimdir. Ushbu ilmiy maqolada ularning jismoniy tayyorgarligi darajasini hisobga olgan holda, o'rta yoshli erkaklar uchun maxsus ishlab chiqilgan kompleks mashqlar dasturini ishlab chiqishning nazariy yondoshuvlari o'rganiladi. Biz individual mashqlar retseptlarining ahamiyatini, mashqlar usullarining rolini va optimal natijalarga erishish uchun progressiv ortiqcha yuklash tamoyillarini birlashtirishni ko'rib chiqamiz. Ushbu nazariy asoslarni tushunib, biz o'rta yoshli erkaklarda salomatlik va farovonlikka yordam beradigan mashqlar aralashuvini yaxshiroq loyihalashimiz mumkin.

Kalit so'zlar: gimnastika, o'rgatish usullari, mashq, umbaloq oshish, jismoniy yuklama, gimnastika jihozlari

ДЛЯ МУЖЧИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА 45-60 ЛЕТ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ ПРИ РАЗРАБОТКЕ КОМПЛЕКСА ЗДОРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ С УЧЕТОМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВНОСТИ

Фахриддин Каримов Хуррамович

Ташкентский финансовый институт. Доцент кафедры «Физическая культура и спортивная деятельность»

Аннотация. Мужчины среднего возраста в возрасте от 45 до 60 лет часто сталкиваются с различными проблемами со здоровьем, связанными со старением, включая снижение физической формы. Регулярные физические упражнения имеют решающее значение для поддержания и улучшения здоровья этой группы населения. В данной научной статье исследуются теоретические подходы к разработке комплексной программы тренировок, адаптированной специально для мужчин среднего возраста с учетом уровня их физической подготовки. Мы изучаем важность индивидуальных рекомендаций по упражнениям, роль модальностей упражнений и применение принципов прогрессивной перегрузки для достижения оптимальных результатов. Понимая эти теоретические основы, мы можем лучше разрабатывать упражнения, которые будут способствовать здоровью и благополучию мужчин среднего возраста.

Ключевые слова: гимнастика, методы тренировок, упражнения, увеличение бедер, физическая нагрузка, гимнастические снаряды.

FOR MIDDLE-AGED MEN 45-60 YEARS OLD THEORETICAL APPROACHES IN THE DEVELOPMENT OF A COMPLEX OF HEALTHY EXERCISES TAKING INTO ACCOUNT PHYSICAL FITNESS

Faxriddin Karimov Khurramovich

Tashkent Financial Institute Associate Professor of the «Physical Culture and Sports Activities» Department

Abstract. Middle-aged men between the ages of 45 and 60 often face a variety of health challenges associated with aging, including declines in physical fitness. Engaging in regular exercise is crucial for maintaining and improving health in this demographic. This scientific article explores theoretical approaches to developing a comprehensive exercise program tailored specifically for middle-aged men, taking into account their physical fitness levels. We examine the importance of individualized exercise prescriptions, the role of exercise modalities, and the incorporation of progressive overload principles for optimal results. By understanding these theoretical foundations, we can better design exercise interventions that promote health and well-being in middle-aged men.

Key words: gymnastics, training methods, exercise, increasing hips, physical load, gymnastic equipment

Kirish: Odatda 45 yoshdan 60 yoshgacha bo'lgan o'rta yoshli erkaklar qarish jarayonining bir qismi sifatida sezilarli fiziologik o'zgarishlarga duchor bo'lgan demografik qatlamni ifodalaydi. Hayotning ushbu o'tish davri ko'pincha jismoniy salomatlik va farovonlik bilan bog'liq turli qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi. Xususan, o'rta yoshli erkaklarda jismoniy tayyorgarlikning pasayishi, mushaklarning massasi, suyak zichligi va surunkali sog'liq muammolari xavfi ortadi. Ushbu tashvishlarni bartaraf etish, sog'lom va faol turmush tarzini targ'ib qilish uchun moslashtirilgan jismoniy mashqlar dasturini ishlab chiqish muhim ahamiyatga ega.

Individual mashqlar retsepti:

O'rta yoshdagi erkaklar (45-60 yosh) uchun kompleks mashqlar dasturini ishlab chiqishda asosiy elementlardan biri individual mashqlar retsepti kontseptsiyasidir. Ushbu demografiyadagi har bir shaxs o'ziga xos jismoniy qobiliyatlari, cheklovlari va sog'lig'iga e'tibor qaratishini tan olish, optimal natijalarga erishish va xavfsizlikni ta'minlash uchun ushbu individual ehtiyojlarni qondirish uchun mashqlar retseptlarini moslashtirish juda muhimdir. Bu erda biz individual mashqlar retseptining asosiy jihatlarni ko'rib chiqamiz:

Fitnessni dastlabki baholash:

Har qanday mashq dasturini boshlashdan oldin, har bir ishtirokchining asosiy jismoniy tayyorgarligi darajasini to'liq baholash juda muhimdir. Ushbu baholash quyidagilarni o'z ichiga olishi kerak:

Kardiovaskulyar fitnes: yurak-qon tomir tizimining umumiy sog'lig'ini o'lchash uchun dam olish paytida yurak urishi tezligi, qon bosimi va VO₂ maks kabi parametrlarni o'lchash.

Mushaklar kuchi va chidamliligi: dastgoh presslari, squats va tana vazni mashqlari kabi mashqlar orqali yuqori va pastki tana kuchini baholash.

Moslashuvchanlik va harakatchanlik: yaxshilashni talab qilishi mumkin bo'lgan sohalarni aniqlash uchun qo'shma harakat oralig'ini va umumiy moslashuvchanlikni baholash.

Tana tarkibi: taraqqiyotni kuzatish uchun bazani yaratish uchun tanadagi yog 'foizini va yog'siz mushak massasini o'lchash.

Maqsadni belgilash:

Maqsadlarni birgalikda belgilash mashqlar dasturlari har bir shaxsning o'ziga xos maqsadlari va intilishlariga mos kelishini ta'minlash uchun muhimdir. Ushbu maqsadlar vaznni boshqarish, mushaklarning ortishi, yurak-qon tomir sog'lig'ini yaxshilash, stressni kamaytirish yoki umumiy farovonlikni oshirishni o'z ichiga olishi mumkin.

Haqiqiy va o'lchanadigan maqsadlarni qo'yish taraqqiyot va motivatsiyani yaxshiroq kuzatish imkonini beradi.

Mashqni tanlash va borish:

Asosiy baholar va maqsadlar o'rnatilgandan so'ng, jismoniy mashqlar bo'yicha mutaxassislar har bir kishining hozirgi jismoniy darajasiga mos keladigan va ularning maqsadlariga mos keladigan mashqlarni tanlashi mumkin.

Aerobik, kuch, moslashuvchanlik va muvozanatni o'rgatish kabi turli xil mashqlar usullarini hisobga olish kerak.

Sekin-asta rivojlanish tamoyili jarohlardan qochish va barqaror yaxshilanishlarga erishish uchun kalit hisoblanadi. Jismoniy mashqlar dasturlari vaqt o'tishi bilan intensivlik, davomiylik yoki murakkablikni oshirish uchun ishlab chiqilishi kerak, chunki ishtirokchilar o'z tartiblariga moslashadi.

Sog'liqni saqlash masalalari:

O'rta yoshli erkaklar ko'pincha gipertoniya, diabet, qo'shma muammolar yoki o'tmishdagi jarohatlar kabi o'ziga xos sog'liq muammolariga ega. Mashq qilish bo'yicha retseptlar xavfsizlik va samaradorlikni ta'minlash uchun mashqlarni moslashtirgan holda ushbu fikrlarni hisobga olishi kerak.

Sog'liqni saqlash mutaxassislari bilan maslahatlashish va ularning tavsiyalarini qo'shish, ayniqsa, asosiy tibbiy sharoitlar bilan shug'ullanganda juda muhimdir.

Shaxsiy imtiyozlar va turmush tarzi:

Ishtirokchilarning shaxsiy imtiyozlari va turmush tarzini tan olish juda muhimdir. Ba'zi odamlar guruhli fitness mashg'ulotlarini yoqtirishlari mumkin, boshqalari esa yugurish yoki velosipedda yurish

kabi yakka tartibdagi mashg'ulotlarni afzal ko'rishadi.

Jismoniy mashqlarni kundalik ishlarga integratsiya qilish va vaqt cheklovlariga rioya qilish ham rioya qilish uchun juda muhimdir.

Individual mashqlar retsepti o'rta yoshli erkaklar uchun muvaffaqiyatli mashqlar dasturining asosidir. Fitnes mutaxassislari va sog'liqni saqlash xodimlari jismoniy faoliyatning afzalliklarini maksimal darajada oshiradigan va jarohatlar xavfini kamaytiradigan moslashtirilgan mashqlar rejalarini ishlab chiqishlari mumkin. Keyingi bo'limlarda biz turli xil mashqlar usullarini va progressiv ortiqcha yuklanishning ahamiyatini batafsilroq ko'rib chiqamiz, bu demografiya uchun sog'lom mashqlar majmuasini ishlab chiqish bo'yicha yaxlit istiqbolni taqdim etamiz.

Xulosa: Dinamik xarakterdagi og'irliklar (to'plar, gantellar og'irligi 5-2 kg) bilan mashq bajarish samaralidir. Uzoqlikka (sherigiga) to'p uloqtirishni kam qo'llash lozim. Ayrim hollarda oldinga engashish, aylanish mashqlarini og'irliklarsiz va nafas olish maromini tiklashga qaratib bajarish tavsiya qilinadi. Amaliy sport tur (yugurish, sakrash)lari mashqlarini bajarish vaqti va tezligi chegaralanadi. Tirmashib chiqishlarning oddiy turlari, masalan, aralash osilishda tirmashib chiqishlar tavsiya qilinadi.

Eng oddiy sakrashlar (uzunlikka, balandlikka, balandlikdan sakrashlar) tavsiya qilinadi, katta balandlikdan irg'ib tushishlarni cheklab, asosiy e'tiborni to'g'ri va erga ohista tushishga, to'shaklarni joylashishiga va o'z vaqtida amaliy yordam hamda muhofaza qilishga qaratish lozim. Erkaklar bilan mashg'ulot o'tganda ularning qiziqishini oshirish va ruhini ko'tarish uchun mashqlarni musiqa jo'rligida bajarish foydali. Murakkab harakatlarni, balandlikka, uzoqqa sakrashlarni, keskin siltanishlarni, tez aylanishlarni, engashishlarni va h.k.larni bajarish kerak.

Turli xil darslardan tashqari keksa yoshdagi kishilar uchun gigiyenik gimnastika (ertalab, kunduzi, kechqurun), ishlaydiganlar uchun esa ishlab chiqarish gimnastikasi tavsiya qilinadi.

Mashg'ulotlar o'rta yoshdagi kishilar uchun 60-90 daqiqa; katta yoshdagilar uchun 45-60 daqiqa; keksa yoshdagilar uchun 30-45 daqiqa davom etadi. Navbatdagi mashg'ulotni shug'ullanuvchilardan o'zini qanday his qilayotganlarini so'rashdan va yurak-tomir urishini hisoblashdan boshlash lozim (bu har bir mashg'ulot oxirida tekshiriladi).

Foydalangan adabiyotlar:

1. Goncharova.O.B. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivijlantirish. O'quv uslubiy qo'llanma Toshkent. O'zDJTI, 171 bet. 2015 yil.

2. Зиядуллаев, К. Ш., Абдиев, Н. А., & Курбанбаев, И. Р. (2017). Обеспечение адекватности финансового механизма в управлении физической культурой и спортом. Актуальные проблемы гуманитарных и социально-экономических наук, 77(5), 82-84.

3. Ulugbekovich, R. A. Formation of Styles of Managerial Thinking as a Factor in the Preparation of a Future Specialist for Managerial Activities in the Field of Physical Culture and Sports. JournalNX, 7(03), 172-176.

4. Болтабаев, М. Р., Султонов, Ш. Ф., & Зиядуллаев, К. Ш. (2020). Узбекистонда жисмоний тарбия ва спорт соҳдси бош^аруви тизимини такомиллаштиришда спорт менежментини ривожлантириш моделини яратиш. (5), 2-6.