

КЕКСА АЁЛЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ФАОЛЛИГИНИ САҚЛАШ

М. Д. Пулатова

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

М. Алламуратов

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

АННОТАЦИЯ

Юрак-қон томир касалликлари мавжуд бўлган кекса ёшдаги аёлларда жисмоний тикланиш йўллари ишлаб чиқилди ва уларнинг ижобий таъсири тасдиқланди. Жисмоний тикланиш воситалари мажмуаси С.М.Бубновский тавсия этган даволаниш гимнастика машғулотларидан иборат бўлиб, тикланиш бўйича тадқиқот иши 4 ҳафта давомида ўзгаришлар ва жисмоний фаолликда ўтқазилди. Даволаш гимнастика машғулотлари таъсирида кардио-респиратор кўрсаткичларида ижобий ўзгаришлар ва жисмоний фаоллик даражаси ошганлиги кузатилди.

Калит сўзлар: спорт, гимнастика, жисмоний тарбия, аёллар спорти.

MAINTENANCE OF PHYSICAL ACTIVITY OF OLD WOMEN

M. D. Pulatova

Uzbek State University of Physical Culture and Sports

M. Allamuratov

Uzbek State University of Physical Culture and Sports

ABSTRACT

Ways of physical recovery in elderly women with cardiovascular disease have been developed and their positive effects have been confirmed. The set of physical rehabilitation tools consists of therapeutic gymnastics exercises recommended by SM Bubnovsky. . Positive changes in cardio-respiratory parameters and increased levels of physical activity were observed under the influence of therapeutic gymnastics.

Keywords: sports, gymnastics, physical education, women's sports.