



## FITNES VA SOG'LOMLASHTIRISHNING JAMIYATIMIZDA TUTGAN O'RNI VA AHAMIYATI

**Najmiddinova Iroda Furkatovna**

*OOO FIVE GROUP SPORT TEAM (X-FIT)rahbari*

**Annotatsiya:** *Odamlarning jismoniy, ma'naviy va ijtimoiy jihatdan erishgan yutuqlari, o'rganishlari natijasida jismoniy mashqlarga bo'lgan qiziqishi kundan-kunga oshib bormoqda. Fitnes va sog'lomlashtirish tushunchalari, sog'liqni saqlash va fitnes muassasalarida taqdim etiladigan xizmatning asosini tashkil etadi. Bu tushunchalar ko'plab sohalarda, ayniqsa, xususiy sektorda bir-birining o'rnida yoki noto'g'ri ma'noda ishlatiladi. Ushbu tadqiqotning maqsadi fitnes va sog'lomlashtirish tushunchalarini aniqlashtirish va murabbiylik tushunchasidagi farqlarni ochib berishdan iboratdir.*

**Kalit so'zlar:** *Fitnes, Sog'lom Turmush Tarzi, Murabbiylik, Intellektual Professional, Individual, Jismoniy Faollik, Kontseptual*

### KIRISH

Dunyoda sog'liqni saqlash va fitnes sohasiga bo'lgan qiziqish va rivojlanish barobarida so'nggi o'n yil ichida "murabbiylik" tushunchasiga qiziqish benihoya oshdi. Amerika Sport tibbiyoti kolleji (American College of Sports Medicine ACSM) tomonidan o'tkazilgan dunyo bo'ylab fitnes tendensiyalari bo'yicha tadqiqotda fitnes bo'yicha murabbiylik ham, sog'lomlashtirish bo'yicha murabbiylik ham sog'liqni saqlash va fitnes sohasida birinchi o'ntalikka kirishi ta'kidlandi. Fitnes tushunchasi, eng oddiy shaklda, jismoniy tayyorgarlikni, ya'ni tananing samarali va samarali ishlash qobiliyatini anglatadi. Fitnes shaxsning samarali ishlashiga, bo'sh vaqtdan zavqlanishiga xizmat qiladi. Sog'lom va bu gipokinetik kasalliklar yoki holatlarga qarshi turishda muhim rol o'ynaydi. Fitnes darajasining rivojlanishi ko'plab omillarga bog'liq bo'lsa-da, muntazam jismoniy faolliksiz optimal sog'liq darajasiga erishish mumkin emas.

Fitnes tushunchasi – bu kamida beshta sog'liq va mahorat bilan bog'liq, oltita (ishlash) tarkibiy qismlardan iborat farovonlik holatidir, ularning har biri hayotning umumiy sifatiga hissa qo'shadi. Sog'liqni saqlash bilan bog'liq fitnesning komponentlari - bular yurak-qon tomir tizimi, mushak, mushak kuchi, moslashuvchanlik, sabr va tana kompozitsiyasidan iboratdir. Fitnesning tarkibiy qismlari kasallikning oldini olish, sog'liqni saqlash uchun juda muhimdir.

Fitnesning foydaliligi qanday ishlashga bog'liq. Masalan, bel va holat muammolarini oldini olish uchun o'rtacha kuch talab etiladi, yuqori darajadagi chidamlilik esa jamoaviy sport turlari va vaznni ko'tarish kabi ishlarda yaxshi ishlashga yordam beradi.

Fitnes murabbiylik odamlar bilan kerakli maqsadlari to'g'risida hamkorlik qilish, turli xil usullarni izlash va atrof-muhit yaratishning tizimli jarayonini anglatadi. Turmush tarzi bilan bog'liq murabbiylik o'zini o'zgartirish va shaxsiy rivojlanish dasturlarini rejalashtirish va amalga oshirishga tayyor bo'lgan shaxslar uchun ko'rsatma va qo'llab-quvvatlash



jarayonini anglatadi.5 Murabbiy odamlarga shaxsiy mas'uliyat va chuqur fikrlashni o'rgatadi, qayerda ekanliklarini, qayerga borishni xohlashlarini va maqsadlariga qanday erishishlarini anglashga yordam beradi.

Har qanday sohada bo'lgani kabi, fitnes sohasidagi shaxslar ham jismoniy mashqlar texnikasi bo'yicha keng qamrovli dastur yoki tavsiyalar uchun o'qituvchilarga muhtoj. Bu borada ularga yordam beradigan kishi – fitnes bo'yicha o'qituvchidir. Fitnes bo'yicha o'qituvchi – bu jismoniy mashqlar bo'yicha mutaxassis, o'z a'zolari uchun eng mos mashqlar dasturini yaratadigan, uni qo'llaydigan va jismoniy baholash bilan o'z maqsadlariga erishish uchun shaxsni boshqaradigan inson. Ularning asosiy maqsadi odamlarning sog'lom turmush tarzini qabul qilishi, yaxshi ovqatlanishi va g'ayratli bo'lishiga ko'maklashishdir. Bundan tashqari, fitnes bo'yicha o'qituvchilar o'zlari bilan ishlaydiganlarga o'z samaradorligini his qilishda va o'zlarining jismoniy natijalariga ta'sir qilishdagi rolini tushunishda yordam berishadi.

Mehnat sharoitlariga qarab, fitnes o'qituvchilarining vazifalari quyidagichadir:

- Jismoniy mashqlar va jismoniy faoliyatga tayyorgarlik bo'yicha so'rovnomanini a'zolarga qo'llash.

- A'zolarning jismoniy tayyorgarligining hozirgi darajasini aniqlash uchun testlar o'tkazish;

- A'zolarga haqiqiy maqsadlarni belgilashda, kerak bo'lganda maqsadlarni o'zgartirishda va dasturga rioya qilish uchun zarur motivatsiyani ta'minlashda yordam berish;

- A'zolarning maqsadlari va rivojlanishini hisobga olgan holda eng mos mashqlar dasturini yaratish va kerak bo'lganda dasturni o'zgartirish;

- A'zolarni kerakli ko'rsatmalar haqida xabardor qilish va mashqlarni xavfsiz va samarali bajarish usullarini namoyish etish;

- Noto'g'ri yoki xavfli mashqlar texnikasini yoki butun dasturni tuzatish;

- Ko'pincha shikastlanish xavfini minimallashtirish uchun erkin vazn mashqlari bilan a'zolarga yordam berish;

- Mashq dasturining samaradorligi uchun a'zolarning kamchiliklarini va rivojlanishini qayd etish.

- Sog'liqni saqlash va fitnes sohasidagi a'zolarning savollariga to'g'ri javob berish uchun doimiy ravishda ma'lumotlarni yangilab turish.

Salomatlik - bu bugungi kunda ko'p joylarda paydo bo'lgan mashhur so'z. Sog'lom turmush tarzi, sog'lom turmush dasturlari, sog'lom turmush markazlari, sog'lom turmush musobaqalari, konferensiyalar, sog'lom turmush jurnali, sog'lom turmush tarzi menejerlari, sog'lom turmush mukofotlari, sog'lom turmush turizmi, sog'lom turmush qo'shimchalari va hatto sog'lom turmush markasi bor it va mushuk ovqatlari shaklida ko'rinadi.

Sog'lomlashtirish gegemonligi, undan foydalanish so'nggi paytlarda keng tarqalgan bo'lib, jamiyatda umumiy fikrni shakllantirib ulgurdi. Bu umumiy nuqtayi nazar, sog'liqni saqlash so'zi kasal bo'lishdan ko'ra ko'proq narsani anglatadi, sog'liqni saqlash va kasallikning oldini olish yuqori boshqaruv va shaxsiy ustuvor vazifadir va buning uchun yetarli harakat qilish kerak. Bugungi kunda sog'lom turmush tushunchasining paydo

bo'lishi "salomatlik odatlari" tushunchasining paydo bo'lishiga to'g'ri keladi. Darhaqiqat, bugungi kundagi sog'lik xattiharakatlari yoki xavf omillari uzoq vaqt davomida qilingan sog'lik haqida individual tushuntirishlar va g'oyalarning hozirgi shartlaridir. Sog'lom turmush atamasi birinchi marta Ikkinchi Jahon urushida ishlatilgan. u Ikkinchi Jahon urushidan keyin Qo'shma Shtatlarda qo'llanila boshlandi. Ammo ushbu konsepsiyaning ildizlari sog'lik, axloq va mas'uliyat haqidagi Amerika g'oyalari tarixiga borib taqaladi. XIX asrda Amerika Qo'shma Shtatlarda diniy va ma'naviy harakatlar muhim ahamiyatga ega bo'ldi. Jismoniy shaxslarning jismoniy salomatligi odatda tashqi tibbiy aralashuv bilan emas, balki axloqiy fazilatli va munosib ruhiy holatga erishishdan chiqdi. Shuning uchun to'g'ri munosabat, to'g'ri amaliyot va sog'liq uchun individual javobgarlik salomatlikning markaziy qismi bo'ldi.

Halbert L. Dannning 1959-yildagi "odamlar va jamiyat uchun yuqori darajadagi sog'lomlashtirish" asarida sog'lomlashtirish atamasi birinchi marta eslatib o'tilgan va sog'lom bo'lish kasal bo'lishdan ko'ra ko'proq degan fikr ilgari surilgan. L. Dann ma'lumotlariga ko'ra, zamonaviy hayotning to'rtta xususiyati ya'ni aloqa texnologiyalari orqali ulanish, aholining "portlashi", aholining qarishi va hayotning zamonaviy sur'atlaridan kelib chiqadigan stresslar sog'lom turmush tushunchasining zarurligini ko'rsatadi. Sog'lomlashtirish yondashuvi shaxsning maqsadlari, afzalliklari, qiziqishlari va kuchli tomonlarini belgilaydi. Ushbu yondashuv odamlarga hayot sifatiga erishish uchun zarur bo'lgan qimmatli ijtimoiy rollarni bajarish yoki saqlab qolish imkoniyatini beradi. Sog'lomlashtirish muammolarga e'tibor berishdan ko'ra, shaxsga ijobiy munosabat yaratishga harakat qiladi. Shu nuqtayi nazardan, shaxsning ichki motivatsiyasi va optimistik munosabati mustahkamlanadi.

Sog'lomlashtirishga yondashishda inson shaxsiy javobgarlikni o'z zimmasiga olishi va o'z sog'lig'ini saqlashda faol bo'lishi kerak. Bu odamlarga o'z sog'lig'iga g'amxo'rlik qilishda faol rol va mas'uliyat beradi. Sog'lom turmush tarzida yetarli uyqu va dam olish, tajriba, ovqatlanish, ijtimoiy muloqot va qo'llab-quvvatlovchi munosabatlar kabi odatlar sog'liqning muvozanatini ta'minlaydi. Sog'lomlashtirish jismoniy, hissiy, intellektual, ijtimoiy, kasbiy, ekologik, ma'naviy va moliyaviy o'lchovlar bilan yaxlit va ko'p o'lchovlidir.

Birinchi olti o'lchovli (kasbiy, ijtimoiy, intellektual, jismoniy, hissiy, ma'naviy) sog'lomlashtirish modeli 1976-yilda Dr. Bill Hettler tomonidan ishlab chiqilgan.

- Jismoniy o'lchov – Jismoniy faoliyatda muntazam ishtirok etish, sog'lom ovqatlanish va jismoniy tana faoliyati.

- Hissiy O'lchov – tuyg'ularni, qadriyatlarni va munosabatlarni tushunish va hurmat qilish, boshqalarning his-tuyg'ularini tushunishni ko'rsatish.

- Intellektual O'lchov Yangi ko'nikma va qobiliyatlarni doimiy ravishda egallash va ijodiy qo'llash, o'z-o'zini boshqaradigan xatti-harakatlar orqali o'rganishga umrbod sodiqlik.

- Ijtimoiy O'lchov – sog'lom munosabatlarni saqlash, boshqalar bilan bo'lishdan zavqlanish, do'stlik va yaqin munosabatlarni rivojlantirish.

- Professional O'lchov – qadriyatlar, maqsadlar va turmush tarziga muvofiq shaxsiy qoniqish. Hayotning boyligini ta'minlaydigan ishda ishtirok etish.



• Atrof-muhit Olchovi – atrof-muhit va shaxs o'rtasidagi uyg'unlik, insonning atrof-muhitni boshqarishga bo'lgan qiziqishi shaxsning atrof-muhitdek xatti-harakatlariga ta'sir qiladi.

• Ruhiy o'lchov – Diniy yoki hayot bilan bog'liq maqsad, qadriyat va tushunchaga ega bo'lish, e'tiqod va qadriyatlarga muvofiq tadbirlarda ishtirok etish.

Moliyaviy O'lchov – moliyaviy sog'lomlik – bu insonning mavjud vaziyatdan qoniqish va yaqin kelajakda moliyaviy vaziyatlarni safarbar qilish qobiliyati, shaxsiy moliya ustidan bilim va nazoratidir. Moliyaviy sog'lomlik – bu shaxsning shaxsiy moliyaviy holatining obyektiv idrokini ham, subyektiv ko'rsatkichlarini ham hisobga olish qobiliyatidir. Sog'lomlashtirish bo'yicha murabbiylik sohasi juda keng xizmat sifatida paydo bo'lganligi sababli, jismoniy mashqlar va sport fanlari kabi sohalarni tugatgan shaxslar va fitnes o'qituvchilari uchun yangi imkoniyat yaratdi. Shu sababli, sog'lomlashtirish murabbiylikni karyerasining bir qismi deb hisoblaydigan ko'plab odamlar bor. A'zolarning talablari, sog'liqni saqlash sohasidagi yangiliklar, shaxsiylashtirilgan xizmat va yaxshi individual fitnes bo'yicha o'qituvchi bo'lish istagi bu ta'limni olishlari tushunchasi sog'liqni saqlash va fitnes sohasida umumiy tushunchaga ega bo'lgandan so'ng, sog'lomlashtirish bo'yicha bir qator tadqiqotlar o'tkazildi va "sog'lomlashtirish bo'yicha murabbiylik" masalasi ko'tarildi. Odamlar asrlar davomida o'zlarini doimiy ravishda yangilash va takomillashtirish uchun harakat qilishlarini hisobga olsak, bu tushuncha yangi narsa emasligi aniq, garchi u sog'lom turmush deb nomlanmasa ham. Biroq sog'lomlashtirish bo'yicha murabbiylik nisbatan yangi tushuncha. Sog'liqni saqlash murabbiylik fitnes murabbiyi, sport murabbiyi, hayot murabbiyi degani emas. Sog'lomlashtirish bo'yicha murabbiylik o'zini "odamlarga yaxshi hayot bilan bog'liq maqsadlariga erishishda yordam beradigan va rag'batlantiradigan odamlar, shaxslar yoki guruhlar bilan ishlash demakdir.

Sog'lomlashtirish bo'yicha murabbiy – bu odamlarning xatti-harakatlarini o'zgartirish jarayonida ularga qulaylik yaratadigan odam. Masalan, a'zoga stressni kamaytirish uchun yoki ularning umumiy sog'lig'i bilan bog'liq mavzuda sog'lomlashtirish bo'yicha o'qituvchi kerak. Birinchidan, umumiy sog'liq yoki sog'lomlashtirish bilan bog'liq maqsadlarni ishlab chiqish mumkin. Keyinchalik motivatsion intervyu texnikasi qo'llanilishi mumkin. Ushbu tadqiqotlar yuzma-yuz, telefon orqali yoki boshqa texnologiyalar yordamida, albatta, sharoitga qarab amalga oshirilishi mumkin.

Sog'lomlashtirish bo'yicha murabbiylar – bu murabbiylik nazariyalari va usullaridan foydalangan holda sog'liqni saqlash, sog'lomlashtirish va fitnes sohasidagi mutaxassislar. Sog'liqni saqlash bo'yicha o'qituvchilar sog'lik va fitnes bo'yicha aniq maqsadlarga ega bo'lgan a'zolar bilan va shaxsiy yoki professional maqsadlarga ega odamlar bilan ham ishlaydi.

Bu mavzuda gapirilganda Fitnes murabbiylik hamda Sog'lomlashtirish murabbiylik o'rtasidagi farqlarni anglash kerak. Aytish kerakki, har ikki treninglar profilaktika borasida, sog'liqni saqlash borasida odamlarga yordam beradigan ishtiyoqli, ishonchli va iqtidorli mutaxassislardir. Biroq mana shu o'xshashliklar sabab fitnes mashg'ulotlari va sog'lomlashtirish mashg'ulotlari tushunchalari ko'plab sohalarda bir-birining o'rnida ishlatilishiga olib keldi. Masalan, Chapman, Lesch va Baun sog'liqni saqlash va



sog'lomlashtirish murabbiyligini "sog'liqni saqlash va sog'lomlashtirish ustida ishlaydigan individual fitnes murabbiyligi" deb atashgan. Sog'lomlashtirish bo'yicha murabbiylik fitnes o'qituvchilari tomonidan taqdim etiladigan xizmatni yanada kengaytiradi.

### XULOSA

Hech shubha yo'qki, fitnes va sog'lomlashtirish tushunchalarining ko'plab tarkibiy qismlari o'rtasida kuchli munosabatlar mavjud. Fitnes umumiy sog'likni mustahkamlash, kasalliklardan himoya qilish, kognitiv funksiyalarni oshirish kabi afzalliklarni taklif qilsada, bu odamning bo'sh vaqtidagi ishtirokini oshiradi, bu odatda qoniqarli ijtimoiy tajriba hisoblanadi. Bundan tashqari, fitnes tushunchasi va mazmuni kasallik va erta o'lim xavfini kamaytirishi mumkinligi haqida juda ko'p dalillar mavjud. Biroq, fitnes na sog'liq va na sog'lomlikni anglatadi. Bundan tashqari, sog'liq va sog'lik tushunchasi fitnes tushunchasiga qaraganda ancha keng ma'noga ega. Shunday qilib, fitnes tushunchasi sog'liq va sog'lomlik tushunchalari bilan bog'liq, ammo ular bir xil emas. Chunki, salomatlik nafaqat jismoniy, balki ancha ko'p o'lchovli bo'ladi. Boshqa tomondan, sog'lomlashtirish jismoniy, hissiy, intellektual, ijtimoiy, kasbiy, ekologik, ma'naviy va moliyaviy o'lchovlar bilan yaxlit yondashuv xususiyatlariga ega. Shuning uchun bu ikki tushunchaning keltirib chiqargan farqi ta'limga bo'lgan yondashuvlarda ham o'z aksini topadi.

Fitnes murabbiyligida shaxsni o'qitish va u bilan ishlash haqida gap ketganda, sog'lomlashtirish murabbiyligida shaxsni ko'proq tushunish va unga rahbarlik qilish juda muhimdir. Fitnes murabbiyligida o'qituvchi yetakchi hisoblanadi va a'zo o'qituvchiga ergashadi. Sog'lomlashtirish bo'yicha murabbiylikda qarorlar keng tarqalgan va o'qituvchi a'zoning holatiga qarab yordam beradi. Fitnes bo'yicha o'qituvchi noaniqliklarni aniqlash orqali muammolarni hal qilishga harakat qiladi, sog'lomlashtirish bo'yicha o'qituvchi esa imkoniyatlarni aniqlaydi, shaxsni uning tashvishlariga muvofiq boshqaradi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Thompson, W. R. (2019). Worldwide Survey of Fitness trends for 2020. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 23(6), 10-18.
2. Roy, T. C., Springer, B. A., McNulty, V.ve Butler, N. L. (2010). Physical Fitness. *Military Medicine*, 175(8), 14-20.
3. Gavin, J., & Mcbrearty, M. (2018). Lifestyle wellness coaching. *Human Kinetics*.
4. Kirkland, A. (2014). What is wellness now? *Journal of Health Politics, Policy and Law*, 39(5), 957-970.
5. Morone, J. A. (2003). *Hellfire Nation: the Politics of Sin in American History*. New Haven, CT: Yale University Press.
6. Swarbrick, M. (2006). A wellness approach. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 29(4), 311-314.
7. Strout, K. A. ve Howard, E. P. (2012). The six dimensions of wellness and cognition in aging adults. *Journal of Holistic Nursing*, 30(5), 195-204.
8. Ziyonet