**“FLOW-FIT” TEXNOLOGIYASI ASOSIDA TALABA-QIZLARNING JISMONIY FAOLLIK FAOLIYATINI SIKLIK YONDASHUV ASOSIDA BOSHQARISH**

**FLOW-FIT** – bu talaba-qizlarning jismoniy faolligini hayz siklining fiziologik bosqichlariga mos holda tashkil etish va optimallashtirishga qaratilgan innovatsion yondashuv bo‘lib, u tana signaliga sezgirlik, shaxsiy rejalashtirish va izchil monitoring asosida shakllantiriladi.

**“FLOW-FIT” TEXNOLOGIYASI STRUKTURASI:**

**O**ptimize **–** mashqlarni moslashtirish

**L**isten-tananing ichki signaliga quloq solish

**F**eedback – teskari aloqa

**Intend – har bir mashg‘ulotga niyat va maqsad bilan yondashish**

**F**lex – moslashuvchan mashqlar

**W**ave – yuklamaning to‘g‘ri berilishi

**T**rack – natijalarni muntazam kuzatib borish va tahlil qilish

**“FLOW-FIT” texnologiyasining asosiy tarkibiy qismlari quyidagilardan iborat:**

* **F – Feedback (Teskari aloqa):**

Mashg‘ulot jarayonida talaba-qizlar o‘z holatini muntazam kuzatib borishi va bu haqda ma’lumot berishi pedagogik jarayonning muhim qismidir. Teskari aloqa orqali mashqlar joriy holatga mos ravishda o‘zgartiriladi. Bu prinsip orqali tananing fiziologik holati, charchoq darajasi va umumiy farovonlik doimiy nazorat qilinadi. Natijada, mashqlar samaradorligi ortadi va o‘quvchining qobiliyatlari inobatga olinadi.

* **L – Listen (Tananing ichki ovozini tinglash):**

Har bir inson o‘z tanasining holatini anglab, ichki signal va his-tuyg‘ulariga e’tibor berishi pedagogik jihatdan zarurdir. Charchoq, og‘riq, bezovtalik yoki boshqa ogohlantiruvchi belgilar mashqlarni qanday bajarishni aniqlashda asos bo‘ladi. Masalan, limfadreanja mashqlari suyuqlik aylanishini yaxshilashga yordam beradi, pilates mushaklarni tarbiyalaydi, nafas mashqlari esa tinchlantiruvchi va tiklovchi rol o‘ynaydi. Bu yondashuv o‘quvchining o‘z tanasini tushunishini rivojlantiradi va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga ko‘maklashadi.

* **Optimize (Moslashtirish):**

Mashqlar tananing individual holatiga va fiziologik xususiyatlariga mos ravishda tartiblanadi. Bu pedagogik tamoyil mashqlarni samarali va xavfsiz bajarishga imkon yaratadi, ortiqcha kuchlanish yoki jarohatlanish ehtimolini kamaytiradi. Limfadreanja, pilates va nafas mashqlari o‘zaro uyg‘unlikda bajarilib, tananing barcha tizimlariga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

* **W – Wave (Yuklamani to‘g‘ri berilishi):**

Yuklama boshqaruvi jismoniy tayyorgarlikning samarali usuli hisoblanadi. To‘lqinli yuklama usuli mashg‘ulotlarda kuchli va engil yuklamalarni navbatma-navbat berishga asoslanadi. Bu usul mushaklar va tizimlarning charchashini kamaytiradi, tiklanishni tezlashtiradi. Limfadrenaj va pilates mashqlari limfa tizimini va mushaklarni mustahkamlasa, nafas mashqlari organizmni tiklashga yordam beradi. To‘lqinli yondashuv talabalar faoliyatini samarali boshqarishda muhim ahamiyatga ega.

* **F – Flex (Moslashuvchanlik):**

Reja qattiq tuzilmaydi — foydalanuvchi o‘z holatiga ko‘ra mashqalarni bajaradi. Moslashuvchan yondashuv mashqlardan charchash yoki voz kechishni kamaytiradi.

* **I – Intend (Niyat va maqsad):**

Mashqlarni bajarishda ongli yondashuv va maqsadni aniqlash pedagogik jarayonga ruhiy motivatsiyani olib kiradi. Limfadrenaj suyuqlik aylanishini yaxshilash, pilates mushaklarni mustahkamlash, nafas mashqlari esa stressni kamaytirish va ruhiy holatni barqarorlashtirishga xizmat qiladi. Bu yondashuv o‘quvchining o‘z maqsadlarini anglashiga va ularga intilishiga yordam beradi.

* **T – Track (Monitoring):**

Jismoniy faollik, holat, energiya darajasi va boshqa ko‘rsatkichlar muntazam ravishda kuzatib boriladi, ularning asosida foydalanuvchi tavsiyalar bo‘limidan kerakli tavsiyalarni o‘rganadi. Bu jarayon talaba-qizlarning o‘z-o‘zini boshqarish qobiliyatini oshiradi va doimiy rivojlanishga undaydi.

**SIKLIK MASHG‘ULOT TAVSIYASI:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Bosqich** | **Kuni** | **Holat** | **Tavsiya etilgan faoliyatlar** |
| Menstruatsiya | 1–5 | Past energiya | Yengil yurish, limfadrenaj, pilates, nafas mashqlari |
| Follikulyar | 6–13 | Energiya ortadi | Kardio, kuch, limfadrenaj, pilates, nafas mashqlari mashqlari |
| Ovulyatsiya | 14–16 | Kuch-g‘ayrat yuqori | Yugurish, intensiv, limfadrenaj, pilates, nafas mashqlari |
| Luteal | 17–28 | Sekin pasayish | Stretching, limfadrenaj, pilates, meditatsiya, nafas mashqlari |

### **1. Menstruatsiya bosqichi (1–5 kun)**

**Holat:** Past energiya, organizm tiklanish jarayonida, ba’zan og‘riq va noqulayliklar bo‘lishi mumkin. Bu bosqicha o‘g‘riqni yengillashtiradigan mashqlar ham yaxshi samara beradi.   
**Limfadreanja:** Bu bosqichda limfatik tizimning faoliyatini rag‘batlantirish uchun yengil limfadrenaj mashqlari yordam beradi. Limfa suyuqligining harakati yaxshilanishi toksinlarni chiqarishga, shishlarni kamaytirishga yordam beradi.

**Pilates:** Past intensivlikdagi pilates mashqlari, ayniqsa, tana holatini yaxshilash, bo‘g‘imlar va umurtqani qo‘llab-quvvatlashga qaratilgan mashqlar tavsiya etiladi. Bu holatda mushaklarni zo‘riqtirmasdan, yengil harakatlar bajariladi.

**Nafas mashqlari:** Chuqur va o‘ylangan nafas olish mashqlari tanani tinchlantiradi, og‘riqni kamaytiradi va stressni yengillashtiradi. Diafragmatik nafas olish organizmga kislorod ta’minotini oshiradi va asab tizimini tinchlantiradi.

2. **Follikulyar bosqichi (6–13 kun)**

**Holat:** Energiya darajasi oshadi, organizm tiklanadi va faoliyatga tayyorlanadi.  
**Limfadreanja:** Limfa aylanishini qo‘llab-quvvatlash uchun yengil va o‘rtacha intensivlikdagi limfadrenaj mashqlari davom ettiriladi, tanani toksinlardan tozalash jarayoni davom etadi.

**Pilates:** Mushaklar va holatni yaxshilash uchun ko‘proq dinamik va kuchaytirilgan pilates mashqlari bajariladi. Bu bosqichda tana yanada harakatchan bo‘lib, mushaklarni kuchaytirish va egiluvchanlikni oshirish maqsadida mashqlar samarali bo‘ladi.

**Nafas mashqlari:** Yurak-qon tomir faoliyatini qo‘llab-quvvatlash uchun chuqur nafas olish mashqlari muhim. Bu bosqichda nafas olish mashqlari qon aylanishini yaxshilaydi va organizmni faol holatga keltiradi.

3. **Ovulyatsiya bosqichi (14–16 kun)**

**Holat:** Kuch-g‘ayrat maksimal, organizm kuchli energiya bilan to‘lgan.

**Limfadreanja:** Ushbu bosqichda limfatik tizim faoliyatini maksimal darajada qo‘llab-quvvatlash uchun o‘rtacha yoki intensiv limfadreanja mashqlari amalga oshiriladi, shish va og‘riq paydo bo‘lishining oldini olish uchun foydali.

**Pilates:** Mushaklarni mustahkamlash va koordinatsiyani oshirishga qaratilgan kuchli va dinamik pilates mashqlari tavsiya etiladi. Mushaklarning elastikligi va barqarorligi yuqori darajada bo‘lib, intensiv mashqlar bajarilishi mumkin.

**Nafas mashqlari:** Nafas olish mashqlari stressni kamaytirish va organizmni maksimal darajada qo‘llab-quvvatlashga qaratiladi. Kuchli chuqur nafas olish va koordinatsiyalangan nafas-tana mashqlari energiya darajasini saqlashga yordam beradi.

### 4. **Luteal bosqichi (17–28 kun)**

**Holat:** Energiya darajasi asta-sekin pasayadi, tana tiklanishga tayyorlanadi, ba’zida bezovtalik yoki charchoq kuchayishi mumkin.  
**Limfadreanja:** Shish va toksinlarni kamaytirish uchun yengil limfadreanja mashqlari foydali. Bu mashqlar tanani yengillashtiradi, og‘riq va bezovtalikni kamaytiradi.

**Pilates:** Past intensivlikdagi pilates mashqlari, ayniqsa cho‘zish va bo‘g‘imlarni qo‘llab-quvvatlashga qaratilgan mashqlar tavsiya etiladi. Mushaklarni haddan tashqari zo‘riqtirmaslik muhim.

**Nafas mashqlari:** Tinchlantiruvchi nafas mashqlari, meditatsiya bilan birgalikda, stressni kamaytirish va asab tizimini qo‘llab-quvvatlash uchun zarur. Nafas orqali tana va ongni barqarorlashtirishga e’tibor qaratiladi.

**Umumiy pedagogik tavsiyalar:**

* Har bir bosqichda tananing o‘ziga xos ehtiyojlari inobatga olinadi, bu esa mashqlarni individuallashtirishga emas, balki umumiy yondashuvga asoslangan holda samaradorlikni oshiradi.
* **Limfadreanja mashqlari** organizmning detoksifikatsiyasi va shishlarni kamaytirishga yordam beradi, ayniqsa menstruatsiya va luteal bosqichlarda juda muhim.
* **Pilates mashqlari** mushaklarning mustahkamligi va elastikligini oshiradi, umurtqa va bo‘g‘imlarni qo‘llab-quvvatlaydi, barcha bosqichlarda qo‘llanadi.
* **Nafas mashqlari** esa barcha bosqichlarda stressni kamaytirish, tinchlantirish va organizmni tiklash uchun qo‘llaniladi, ayniqsa past energiyali kunlarda muhim ahamiyatga ega.
* Pedagogik yondashuv har doim o‘quvchining o‘zini tinglashiga va ichki signallarni qabul qilishiga asoslanadi. Mashqlar xavfsiz va foydali bo‘lishi uchun tananing holatini doimiy kuzatib borish zarur.