ОЛИЙ ЎҚУВ ЮРТЛАРИДА СОҒЛОМЛАШТИРИШГА ЙЎНАЛТИРИЛГАН ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЖАРАЁНИДА ТАЛАБАЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИ, ФУНКЦОНАЛ ҲОЛАТИ ВА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ ДИНАМИКАСИ

А. Т. Жабборов
Қарши давлат университети

АННОТАЦИЯ

Мақолада олий ўқув юртларидаги махсус тиббий гуруҳларга киритилган талабалар билан ўтказиладиган жисмоний тарбия машғулотларида аэроб йўналишдаги циклик хусусиятга эга машқларни қўллаш натижасида талаба йигитларнинг жисмоний ривожланиши, функционал ҳолати ва жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларининг ўсиш динамикаси таҳлил қилинган.

Калит сўзлар: олий ўқув юрти талабалари, соғломлаштириш, махсус тиббий гуруҳ, касалликларни олдини олиш, соғлом турмуш тарзи, ҳаракат фаоллиги.

PHYSICAL DEVELOPMENT, FUNCTIONAL AND PHYSICAL CONDITION OF STUDENTS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

A. T. Jabborov
Karshi State University

ABSTRACT

The article reveals the theoretical and practical aspects of organizing physical education studies for the students who belong to a special medical groups of Higher Educational Institutions. To improve and strengthen the health status of students, the methods of using special means in physical education studies are justified.

Keywords: students, university, health improvement, special medical group, disease prevention, healthy lifestyle, physical activity.

КИРИШ

Ўзбекистон Республикасининг 2016 йил 14 сентябрдаги ЎРҚ- 406-сонли “Ёшларга оид давлат сиёсати тўғрисида” ги Қонунининг 12-моддасида жисмоний тарбия ва спорт бўйича органларга “...ёшлар ўртасида жисмоний

тарбия ва спортни ривожлантириш, соғлом турмуш тарзини шакллантиришга бўлган интилишни ва спортга қизиқтиришни рағбатлантириш бўйича чора-тадбирларни амалга ошириш" вазифаси юклатилган [1].

Дунёнинг етакчи давлатлари тажрибаси шуни кўрсатадики, соғлом турмуш тарзидан фойдаланиш орқали, юқори соғломлаштириш самарасига эришилади, зеро асосий соғломлаштириш омили бу - жисмоний тарбиядир. Олий ўқув юртларида жисмоний тарбияга талабаларнинг умумий маданиятини шакллантиришнинг муҳим асосий таркиби сифатида қаралади. Шахснинг мотивацион соҳаси, жисмоний маданият соҳасидаги назарий ва услубий-амалий билим, кўникма ва малакалар кетма-кетлиги ҳамда чуқурлиги талабалар жисмоний маданиятини шакллантиришнинг муҳим элементлари ҳисобланади. Олий ўқув юртида барча ихтисосликлар учун жисмоний тарбия (маданият) мажбурий ўқув фани бўла туриб, ҳар томонлама ривожланган шахсни шакллантириш, талабаларнинг касбий тайёргарлиги жараёнида жисмоний ва психофизиологик ҳолатини оптималлаштириш, ишчанлик қобилиятини ошириш воситаларидан бирига айланган [2,3].

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Олий ўқув юртлари олдида турган энг муҳим вазифалардан бири бўлажак мутахассисларга мутахассислик бўйича назарий ва амалий тайёргарлик билан бир қаторда саломатликнинг оптимал ҳолати ва юқори ишчанлик қобилиятини таъминлайдиган таълим тизимини яратиш, шунингдек, жисмоний машғулотлар билан кундалик шуғулланиш машғулотларини ҳар бир талабанинг турмуш тарзига жорий этиш ҳисобланади [4,5].

Ҳозирги кунда олий ўқув юртлари ўқитувчилари олдида талабалар саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш, ҳар томонлама жисмоний ривожлантириш, ишчанлик қобилиятини яхшилаш, организмнинг турли ҳил касалликларга бўлган қаршилигини ошириш вазифаси туради. Шу сабабли олий ўқув юртида ўқиш даврида талабаларда соғлом турмуш тарзи, гигиеник меъёрларга риоя қилиш малакалари, жисмоний тарбия-соғломлаштириш ҳаракатида иштирок этиш эҳтиёжини ҳосил қилиш лозим [6].

Тадқиқотда Қарши давлат университетининг махсус тиббий гуруҳга (МТГ) киритилган талаба йигитлари, яъни соғлиғида камчиликлари бор бўлган, асосан, юрак-қон томир тизими (ЮҚТТ) ва таянч-ҳаракат аппаратида (ТҲА) нуқсонларга эга талабалар иштирок этди. Текширилувчилар касалликлар бўйича саралаб олинди. Тажриба гуруҳида машғулотлар ҳафтада икки марта махсус ишлаб чиқилган дастур асосида ўтказилди. Бу машғулотларда аэроб

йўналишдаги циклик хусусиятга эга машқлар 17 дан 30 минутгача (турли томир уриши режимида: 100-135 ур/мин; 135-150 ур/мин; минутига 90 қадамгача тез суръатда юриш) ва касалликни тузатишга қаратилган машқлар қўлланилди. Мазкур дастур умумий чидамлилик, ишчанлик қобилиятини ошириш ҳамда асосий касалликни тузатиш ва умумий саломатлик даражасини оширишга йўналтирилди. Назорат гуруҳида машғулотлар анъанавий дастур асосида ўтказилди.

МУҲОКАМА ВА НАТИЖАЛАР

Олий ўқув юртларида жисмоний тарбия машғулотларида талабаларга табақали ёндашувни қўллаш долзарб аҳамиятга эга. Тиббий текширувлар натижаларига кўра талабаларни асосий ўқув, махсус тиббий ва тайёргарлик гуруҳларига тақсимлаш мақсадга мувофиқ. Маълум бир касаллиги аниқланган талабаларни жисмоний тарбиялаш жараёни ўта мураккабдир. Талабалар ўзларининг ўқишдаги ўзлаштириш даражаларини ошириш учун жисмоний тарбия билан мунтазам шуғулланишлари лозим, чунки жисмоний тарбия машғулотларини ўқиш жараёни билан бирга қўшиб олиб бориш ишчанлик қобилиятининг самарали тикланишини таъминлайди. Бу айниқса махсус тиббий гуруҳлардаги (МТГ) талабалар учун жуда муҳимдир, чунки уларда касалликлар туфайли заифлашиб қолган организмнинг юқори толиқиш даражаси кузатилади.

Саломатлик ҳолатида нуқсонлари бор талабалар тиббий текширувлар маълумотлари асосида махсус тиббий гуруҳга киритиладилар. Бу ўқув гуруҳлари талабаларнинг жинси, касаллик хусусияти ва организмининг функционал имкониятларини инобатга олган ҳолда жамланади. Бу гуруҳлардаги жисмоний тарбиянинг ўзига хос хусусияти махсус машқлардан фойдаланишдан иборат. Махсус тиббий гуруҳлардаги жисмоний тарбия ўқув жараёни қуйидагиларга қаратилган: саломатликни сақлаш, организмни чиниқтириш, жисмоний ишчанлик қобилиятини ошириш, жисмоний ривожланишдаги функционал камчиликларни имкон қадар бартараф этиш, ўтказилган касалликлардан сўнг унинг асоратларини бартараф этиш, талабалар учун зарур ва мумкин бўлган касбий-амалий кўникма ҳамда малакаларни ҳосил қилиш. Ҳар бир машғулотдаги жисмоний машқлар ҳажми оптимал бўлиши керак, чунки унинг етарли бўлмаслиги кам фойда беради, ортиқчалиги эса кўпроқ зарар келтиради. Фақат тўғри ташкил қилинган ўқув-машғулот жараёни организмнинг физиологик заҳирасини кенгайтиришни таъминлайди ва уни янада мустаҳкам ҳамда чидамли қилади. Жисмоний тайёргарликнинг ёмонлашиши ҳаракат

сифатларининг паст ривожланганлигида ҳамда жисмоний юкламаларга қониқарсиз мослашишда намоён бўлади.

Сўнгги йилларда талаба ёшлар орасида юрак-қон томири ва суяк-мушак тизимлари касалликлари кўп учрамоқда, улар кўп жиҳатдан етарли бўлмаган ҳаракат фаоллиги ҳамда турли хил омиллар билан боғлиқ. Талабаларнинг саломатлик ҳолати, жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги даражасини ўрганиш ҳамда соғлиғини мустаҳкамлаш мақсадида педагогик тажриба ўтказилди. Педагогик тажрибада циклик хусусиятга эга аэроб йўналишдаги машқлар ва махсус коррекцияловчи воситаларнинг МТГ талабалари функционал ҳолати ҳамда жисмоний тайёргарлигига таъсирини аниқлаш амалга оширилди. Тажрибанинг кўрсатишича, циклик хусусиятга эга аэроб йўналишдаги иш маълум бир томир уриши чегарасида ҳафтада икки марта ўтказиладиган машғулотларда МТГ талабаларининг саломатлик ҳолати, жисмоний ривожланиши ва тайёргарлигига ижобий таъсир қилди. Машғулотнинг соғломлаштириш самараси организмнинг аэроб имкониятлари, умумий чидамлилик ва ишчанлик қобилияти даражасининг ошиши билан боғлиқ.

Олий ўқув юртлари МТГ да қўлланиладиган услубиятнинг талабалар учун зарур бўлган сифатларни ривожлантириши, ишчанлик қообилиятини ошириши ва саломатликни яхшилашини тасдиқлаш мақсадида талаба йигитларнинг жисмоний ривожланиши, функционал ҳолати ва жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари аниқланди (1-жадвал).

1-жадвал

Жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари динамикаси

Кўрсаткичлар	**Тажриба гуруҳи n=26**		**P**	**Назорат гуруҳи n=26**		**P**
	$\bar{x}\pm S_x$			$\bar{x}\pm S_x$		
	бошида	охирида		бошида	охирида	
Тана узунлиги (см)	178,31±1,25	178,46±1,31	>0,05	178,9±1,50	179,3±,156	>0,05
Тана оғирлиги (кг)	69,12±2,68	67,79±1,99	>0,05	71,84±3,42	70,0±3,55	>0,05
КҚА (см)	91,92±2,49	91,96±2,44	>0,05	92,60±2,31	92,80±2,43	>0,05
Динамометр, чап қўл (кг)	44,85±1,60	45,69±1,33	>0,05	43,80±2,92	44,50±2,31	>0,05
Динамометр, ўнг қўл (кг)	47,38±1,12	48,73±1,32	>0,05	45,30±2,61	46,80±2,45	>0,05
ЎТС (мл)	4636,54±132,48	4850,0±147,93	>0,05	4900,0±326,60	4620,0±252,46	>0,05

Жадвалдан кўриниб турибдики, бўй кўрсаткичларида тажриба бошида ҳам, тажриба охирида ҳам сезиларли фарқлар йўқ. Вазн кўрсаткичлари пасайди. Тажриба гуруҳида тана оғирлигининг камайиши 1,33 кг ни ташкил қилди. Гуруҳлар орасида ишончли фарқлар аниқланмади. КҚА кўрсаткичининг ўсиши иккала гуруҳларда кам бўлди, гуруҳлар орасида $p<0,05$ даражада аҳамиятли фарқ аниқланмади, ўсиш 1-0,12 см ни ташкил этди. Панжа динамометрияси тестида тажриба гуруҳида чап қўл кўрсаткичи 0,84 кг га, ўнг қўл кўрсаткичи 1,35 кг га ошди. Назоарт гуруҳида ўсиш мос равишда 1,5 кг ва 0,7 кг ни ташкил этди. Натижалар статистик ишончли қийматларга эга бўлмади. ЎТС кўрсаткичи тажриба гуруҳида 4,6 % га ўсди, назорат гуруҳида, аксинча, бироз пасайиш кузатилди (-5,7%). Натижалардан хулоса қилиш мумкинки, биз томонимиздан қўлланилган услубият ЎТС кўрсаткичларига таъсир қилган.

Функционал ҳолат қуйидаги мезонлар билан аниқланди: нафас олганда нафасни ушлаб туриш, нафас чиқарганда нафасни ушлаб туриш, тинч ҳолатда томир уриши, степ-тест (2-жадвал).

2-жадвал

Функционал ҳолат кўрсаткичлари динамикаси

Кўрсаткичлар	**Тажриба гуруҳи n=26**		**P**	**Назорат гуруҳи n=26**		**P**
	$\bar{x}\pm S_x$			$\bar{x}\pm S_x$		
	бошида	охирида		бошида	охирида	
ЮҚС (сек)	82,85±2,17	70,58±1,60	<0,05	82,5±2,76	76,7±,122	>0,05
АБ, систолик	121,34±2,77	117,69±2,89	>0,05	121,0±6,7	126,5±5,38	>0,05
Ортостатик синов (сек)	31,15±2,28	22,15±1,62	<0,05	24,0±1,91	21,5±1,35	>0,05
Штанге синови (сек)	79,84±5,67	97,03±6,72	<0,05	76,6±7,78	74,0±9,16	>0,05
Генче синови (сек)	53,23±3,94	76,62±5,46	<0,05	52,5±4,73	60,3±3,51	>0,05
Степ-тест (баллар)	74,19±1,65	87,38±2,72	<0,05	82,6±3,70	80,3±2,33	>0,05

Штанге синовида (нафас олганда) натижалар тажрибадан олдин ва кейин ўсишга эга бўлди, бунда тажриба гуруҳида 20,74 % , назорат гуруҳида 2,77 % ни ташкил қилди. Генче синовида натижалар барча гуруҳларда ўсишга эга бўлди: тажриба гуруҳида – 43,4%, назорат гуруҳида – 14,85%. Степ-тест индекси юракнинг жисмоний юкламага бўлган реакциясини, ишчанлик қобилиятини (балларда) баҳолаш учун қўлланилади. Бу тестдаги ўсиш кўрсаткичлари ҳам юқори бўлди.

Жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари 3-жадвалда келтирилган.

3-жадвал

Жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари динамикаси

Кўрсаткичлар	Тажриба гуруҳи n=26		P	Назорат гуруҳи n=26		P
	$\bar{x} \pm S_x$			$\bar{x} \pm S_x$		
	бошида	охирида		бошида	охирида	
Осилиб туриб бурчак ҳолатини ушлаш (сек)	7,46±0,95	9,69±1,26	>0,05	13,6±3,23	13,7±2,49	>0,05
Оёқларни кўтариш (марта)	2,77±0,66	3,88±0,76	>0,05	3,5±1,39	3,7±1,48	>0,05
4х10 м га мокисимон югуриш (сек)	11,35±0,20	11,15±0,19	>0,05	11,47±0,19	10,87±0,34	>0,05
Ўтириб-туришлар (20 марта вақт учун)	20,15±0,36	20,31±0,51	>0,05	19,7±0,26	20,0±0,58	>0,05
Ётиб таяниб, қўлларни букиб-ёзиш (марта)	31,07±1,94	35,15±2,02	>0,05	29,21±2,19	31,8±3,37	>0,05

Осилиб туриб бурчак ҳолатини ушлашда тажриба гуруҳида вақт кўрсаткичининг ўсиши 2,23 сек ни, назорат гуруҳида 0,1 сек ни ташкил қилди. 90˚ бурчак остида оёқларни кўтариш тестида тажриба гуруҳида ўсиш 1,11 мартага (40,7%), назорат гуруҳида 0,2 мартага (8,07%) тенг бўлди. Мокисимон югуришда тажриба гуруҳида кўрсаткич 1,76% га, назорат гуруҳида 5,23 % га яхшиланди. Куч кўрсаткичи баҳоланадиган ётиб таяниб, қўлларни букиб-ёзиш тестида иккала гуруҳда ўсиш кузатилди: тажриба гуруҳида – 4,08 мартага (13,13%), назорат гуруҳида - 2,59 мартага (8,86%).

Юқоридагилардан кўринадики, тажриба гуруҳи йигитлари тажриба охирида жисмоний ривожланиш, функционал ҳолат ва жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари бўйича назорат гуруҳига қараганда юқори қийматларга эга бўлди, бу, ўз навбатида, жисмоний тарбия дастурига циклик хусусиятга эга аэроб режимда бажариладиган машқларнинг киритилиши смарали эканлигини тасдиқлади.

ХУЛОСА

1. Ҳаракат фаоллигининг етишмаслиги ва ўқув фаолияти билан боғлиқ катта юкламалар саломатлик ҳолатига салбий таъсир кўрсатади. Талабалар орасида кўпроқ учрайдиган касалликлар – ЮҚТТ (22,5%) ва ТҲА (28%) бузилишлари ҳисобланади.

2. Олий ўқув юртида муваффақиятли таҳсил олиш функционал ҳолат ва соғлиқ билан узвий ўзаро боғлиқ (r=0,87), чунки соғлиқнинг ёмонлашиши билан боғлиқ бўлган муаммолар ишчанлик қобилиятининг пасайишига ва талабалар

толиқишининг ортишига олиб келади. Талабалар ўзлаштиришининг статистик таҳлили натижалари назорат ва тажриба гуруҳлари орасида ишончли фарқлар (p>0,05) борлигини кўрсатди.

3. Талабалар учун таклиф қилинган тажрибавий жисмоний тарбия услубияти талабаларнинг саломатлик ҳолатидаги нуқсонларни инобатга олади. Унинг қўлланилиши кўпгина морфофункционал кўрсаткичлар ва суяк-мушак ҳамда кардиореспиратор тизимларга ижобий таъсир кўрсатди.

4. Педагогик тажриба натижалари шуни кўрсатдики, тажриба гуруҳида назорат гуруҳига нисбатан кўрсаткичларнинг ижобий динамикаси аниқланди.

REFERENCES

1. Тошпулатов, Х. М., Ибрагимов, Ф. З., & Исмаилов, Д. Х. (2019). Профессионально-прикладная физическая подготовка. *Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: современное состояние и перспективы развития*, 71-72.
2. Ашуркова, С. Ф. (2019). Установочно-профилактическая начимость предсоревновательной разминки у волейболистов разной квалификации. *Фан-спортга*, 37-40.
3. Maxkamov, I. (2020). Oliy ta'lim muassasalari o'qituvchilarining jismoniy tarbiyada kasbiy mahoratini rivojlantirish moduli. *Xalq-Ta'limi*, 83-85.
4. Tajibayev, S. S. (2016). Use of innovative technologies in registration and processing of indicators of special efficiency of athletes. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, *4*(2).
5. Жахонгиров, Б. Б. (2020). Научно-технические связи Узбекистана с зарубежными странами. *Бюллетень науки и практики*, *6*(8).
6. Кдырова, М. А., & Назарова, Г. О. (2016). Профессионально-педагогическая подготовленность тренеров и возможности её совершенствования с использованием обучающих тестов. In *Актуальные проблемы физической культуры и спорта* (pp. 165-170).
7. Кдырова, М. А., & Абатова, Г. Н. (2021). Прессо-депрессорная разминка как эффективное средство настройки психофункциональной готовности спортсменов к соревнованиям. *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.
8. Пулатов, А. А. (2017). Явление укачивания при занятиях волейболом и его влияние на результативность подач. In *ЛУЧШАЯ НАУЧНАЯ СТАТЬЯ 2017* (pp. 215-218).
9. Сафарова, Д. Д., Алиева, К. К., & Серебряков, В. В. (2017). Об особенностях компонентного состава массы тела у спортсменок, специализирующихся в спортивных единоборствах. *Наука и спорт: современные тенденции*, *15*(2).

10. Abduraxmonova, J. N., & Xolisov, B. A. (2020). Turkiston iqtisodiy kengashining o'lka ijtimoiy-iqtisodiy hayotiga ta'siri. *Ўтмишга назар*, (2), 63-73.
11. Xolisov, B. A. (2020). Sovet hokimiyatini o'rnatilishi va boshqaruv siyosati. *Oriental art and culture*, 115-118.
12. O'tayev, A. Y. L. (2020). Zamonaviy ta'limda bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining siyosiy tarbiyasi. *Science and Education*, *1*(Special Issue 4).
13. O'tayev, A. Y., & Eshmanova, N. N. (2020). Ta'lim taraqqiyotida renassansning o'rni. *Academic research in educational sciences*, *1*(4), 788-794.
14. Арипов, Ю. Ю. (2021). Умумий ўрта таълим муассасаларида дарсдан ташқари жисмоний тарбия-соғломлаштириш ва оммавий тадбирларини ташкил этишнинг ўзига хос хусусиятлари. *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.
15. Эштаев, С. А. (2020). Значимость координационных способностей в рамках учебно-тренировочного процесса. *Фан-Спортга*, 67-69.
16. Ўзбекистон Республикасининг "Ёшларга оид давлат сиёсати" Қонуни. ЎРҚ-406-сон, 2016 йил 14 сентябрь.
17. Саломов Р.С. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. 1-том. Дарслик. ИТА-ПРЕСС. Т.:-2015. 220 б.
18. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов. М.: Советский спорт, 2008. -464 с.
19. Ханкельдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. Дарслик. Тошкент. 2005.
20. Сафарова Д.Д. Одам анатомияси. Дарслик. 1-том. Т.: ЎзДЖТИ нашриёт – матбаа бўлими. 2005. -315 б.
21. Мадаминов Б.Б. Жисмоний тарбия назарияси ва услубиятининг амалиёти. "Муҳаррир" нашриёти, Тошкент. 2013. -135 б.