

УДК 798.

AHOLI SALOMATLIGINI JISMONIY TARBIYA VOSITALARI ASOSIDA SOG‘LOMLASHTIRUVCHI DASTURI

Musayev Baxrom Baxtiyorovich

O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,
Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo‘yicha prorektor, p.f.n., professor.

E-mail: b.b.musayev@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10653784>

Annotatsiya: Mazkur ilmiy maqolada aholi salomatligi bo‘yicha izlanishlarning nazariy va amaliy tomonlari yoritib berilgan. Shu qatorda maqolada aholi salomatligini sog‘lomlashtirish dasturi va uning umumiy yo‘nalishlariga o‘rgatish va mazkur dasturni xayot faoliyatiga joriy etish davomida uning takrorlanishi asosida aholi organizmining o‘zgarishlari bo‘yicha ilmiy mohiyati ochib berilgan va mazkur olingan ma‘lumotlar jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiylati sohasidagi nazariy bilimlarini boyitish va kengaytirishga yordam berishi bilan izohlanadi.

Kalit so‘zlar: jismoniy tayyorgarlik. texnik tayyorgarlik. harakatlarni modellashtirish, tayyorgarlik turlari.

ПРОГРАММА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация: В данной научной статье описаны теоретические и практические аспекты исследований общественного здравоохранения. Кроме того, в статье раскрывается научный характер изменений в организме населения на основе программы оздоровления населения и ее общих направлений и внедрения этой программы в жизнедеятельность, а полученные сведения представляют собой теорию физического образование, и объясняется это тем, что оно помогает обогатить и расширить теоретические знания в области методологии.

Ключевые слова: физическая подготовленность. техническое обучение. моделирование действий, виды подготовки.

THE PROGRAM FOR IMPROVING THE HEALTH OF THE POPULATION BASED ON THE TOOLS OF PHYSICAL EDUCATION

Abstract: This scientific article describes the theoretical and practical aspects of public health research. In addition, the article reveals the scientific nature of the changes in the population's organism based on the program of health improvement of the population and its general directions, and the introduction of this program into life activities, and the information obtained is the theory of physical education. and it is explained by the fact that it helps to enrich and expand theoretical knowledge in the field of methodology.

Keywords: physical fitness. technical training. modeling of actions, types of preparation.

KIRISH

Tadqiqotning dolzarbligi. Dunyo miqyosida jamiyat sharoitlarida sog‘lom turmush tarzining ahamiyati tobora ortib bormoqda. Bugun zamonavi dunyoda sog‘liqni saqlash va harakat faoliyatini shakllantirish, uning asosiy ko‘rsatkichlarini yaxshilash bilan bog‘liq tendensiya kuzatilmog‘da. Insonlarning aksariyat ko‘pchiligi zararli odatlardan voz kechish, to‘g‘ri ovqatlanishga hamda nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatlikni ham muhofaza qilishga imkon

beruvchi hilma-hil sport turlari bilan shug'ullanishga intilmoqdalar. Bu zamonaviy jamiyat ehtiyoji va intilishimi yoki bularning barchasi targ'ibot natijasimi degan savol bahsli bo'lib qolmoqda.

Jahon miqyosida takidlash mumkinki, zamonaviy jamiyatda sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyoj yuqori darajada qolmoqda. Ushbu ko'rsatkich qudrati bo'yicha hozirgi kundagi jamiyat ongi bilan teng kela oladigan hech qanday tarixiy darv bo'lmagan. Turli darajada tashkil etiluvchi jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari bilan muntazam shug'ullanishni targ'ib qilish, sog'lom turmush tarzini (STT) targ'ib qilishda eng muhim komponent hisoblanadi. Bugungi kunda insonlarning asksariyat ko'pchiligi zararli odatlardan voz kechgan holda o'z tanlovlarini jismoniy tarbiya va sport foydasiga hal qilmoqdalar. Sport bilan muntazam shug'ullanuvchilar soni kundan-kunga ahamiyatli darajada o'sib bormoqda. Bularning barchasi sog'lomlashtirish, sog'liqni mustaxkamlashga yo'naltirilgan maxsus dasturlarni ishlab chiqish ehtiyojini yuzaga keltirmoqda. Zamonaviy hayot rivojlanishning jadal sur'ati, ilmiy-texnik taraqqiyot, texnologiyalarni shiddatli o'sishi bilan ajralib turadi. Shu bilan birga odamlarning jismoniy faollik darajasi pasaymoqda, stress va gipodinamiya ko'rsatkichlari o'sishda davom etmoqda, keskin giperkapniya va gipoksiya kuzatilmogda, bu esa o'z navbatida stress, surunkali charchoq alomatlarini rivojlanishiga, organizmning ishchanlik va qarshilik qobiliyatlarini pasayishiga, asta-sekin psixosomatik va ruhiy kasalliklarni rivojlanishiga olib keladi. Bularning barchasi o'tiroq va kam harakatli turmush tarzini olib borayotgan insonlar uchun mo'ljallangan maxsus mustaxkamlovchi sog'lomlashtiruvchi dasturlarni ishlab chiqish zarurligini ko'rsatmoqda. O'z navbatida dastur har bir odamning individual ehtiyojlarini hisobga olishi kerak.

TADQIQOT MAQSADI

Bugungi kundagi uy sharoitida aholiga jismoniy tarbiya va sport xizmatini ko'rsatish ularni eng avvalo yurak-qon tomir va nafas yo'llari, kam harakatlik, ortiqcha vazn (semizlik) kasalliklarini oldini olish va profilaktika ishlarini keng targ'ib qilish strategiyasi asosida hamda uni amalga oshirish mexanizmlarini ilmiy asoslashdan iborat.

TADQIQOT VAZIFALARI

sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyaga nisbatan ijobiy munosabatlarni shakllantirish, sog'lom turmush tarzini odatlashtirish, jismoniy takomillashuv, muntazam sog'lomlashtiruvchi yo'nalishga ega jismoniy faollik ehtiyojlarini qondirish;

sog'liqni muhofaza qilish va mustaxkamlash uchun jismoniy faollik turlaridan mustaqil ishonchli foydalanish bo'yicha uslubiy bilim va ko'nikmalarni egallash, ruhiy-jismoniy qobiliyatlar, sifatlar va shaxs hususiyatlarini mustaqil rivojlantirish va takomillashtirish;

faoliyat majburiyatlarini bajarishga nisbatan foydalaniuvchining ruhiy-jismoniy tayyorligini belgilovchi umumiy va kasbiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish;

hayotiy va kasbiy maqsadlarga erishishni ta'minlovchi sog'lom turmush tarzi tizimida sog'lomlashtiruvchi gimnastika vositalaridan keng foydalanish bo'yicha amaliy tajribalarni o'ttirish;

shug'ullanuvchilarning turli kontingenti uchun sog'lomlashtiruvchi yo'nalishga ega jismoniy mashqlar majmualarini ishlab chiqish;

antropometrik ko'rsatkichlar, salomatlik holati, surunkali kasalliklarning mavjudligi hamda mehnat sharoitlarini inobatga olgan holda sog'lomlashtiruvchi gimnastika vositalaridan foydalanish bo'yicha mobil ilova (sog'lomlashtiruvchi dastur) ishlab chiqish;

mobil ilova samaradorligini amaliyotda testlash va baholash.

TADQIQOT USLUBLARI

- Statistik uslublar: ma'lumotlarni intellektual tahlili qilish, oraliq tahlil uslublari, organizm imkoniyatlari ma'lumotlaridagi yashirin qonuniyatlarni izlab topish uslubiyati;
- Anketalash;
- Sport testlari.

TADQIQOT OB'YEKTI

Mamlakatimizdagi jismoniy tarbiya va sport xizmatini ko'rsatuvchi tashkilotlarning ijtimoiy samaradorligini oshiruvchi aholining sog'lig'i, jismonan salomatligi, sog'lom xayot kechirish darajasi va sog'lomlashtirish muhiti.

Tadqiqot predmeti: gimnastika bo'yicha o'quv mashg'ulotlari. gimnastika bo'yicha talabalarning kasbiy-pedagogik tayyorligining nazariy-uslubiy asoslari.

Ayol go'zalligi tushunchasini qaddi-qomatning tikkaligi, harakatlarning jozibadorligi, ifodali imo-ishoralar, yengil qadam tashlashlar, go'zal mag'rur qaddi-qomat, chiroyli yurish-turish bilan bog'laymiz. Noto'g'ri qaddi-qomat, beo'xshov harakatlar, osilib qolgan qomat ayollar tashqi ko'rinishining xunuk qirralari sanaladi [1,2].

Insonning zamonaviy hayoti – ish, turmush, dam olish - avtomatlashtirilgan bo'lib, bu insonning jismoniy harakatlardan ozod qiladi. Bu, albatta, hayotimizni yengillashtiradi, lekin harakatlanish, o'z mushak kuchini namoyon qilish imkoniyati kamayganda ortiqcha vazn to'plash, vaqtdan oldin qarish va kasalliklar paydo bo'la boshlaydi. Faqat jismoniy mashqlargina bunday holatdan qutqarishi mumkin.

Bugungi jamiyatda jismoniy tarbiya va sport faoliyati har bir inson madaniyatining ajralmas qismi bo'lishi lozim. Har qanday foliyat turini – tibbiyot va biologiya, pedagogika va ishlab chiqarish, turmushimiz hamda o'qish – jismoniy tarbiya va jismoniy mashqlarsiz tasavvur qilib bo'lmaydi. Jismoniy tarbiyaning zamonaviy inson, ayniqsa, ayollar uchun ahamiyati uning organizm funksiyalarini takomillashtirishidir. Jismoniy mashqlar yordamida haykaltarosh o'ymakorligidek qaddi-qomat "sayqallanadi", harakatlarning jozibadorligi takomillashadi va tana kuchlari zahirasi hosil bo'ladi.

Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya sog'lom turmush tarzining asosiy omillaridan biriga aylanmoqda. Uning asosiy maqsadi organizmni har tomonlama rivojlantirish, uni turli xil jismoniy va aqliy yuklamalardan toliqqandan so'ng tiklash, sog'liq va ayollik jozibasini, ijobiy emosional holatni saqlab kolishdan iborat.

Go'zallik va sog'liq bir-biri bilan o'zaro bog'liq. Hatto, keksa yoshda ham go'zal va sog'lom bo'lish mumkin. Lekin afsuski, aksariyat ayollarda go'zallik yoshlik bilan o'tib ketadi, demak, sog'ligi ham joyida emas [3,4].

Albatta, qarishning biologik jarayonlari muqarrardir. Biroq sog'lom turmush tarzining (STT) ko'pgina omillari inson nazorati ostida bo'ladi, u ularni boshqara olishi kerak, bu qarish jarayoni tezligi hamda xususiyatiga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Vaqtni to'xtatishga hali qodir bo'lmasakda, biroq go'zal va sog'lom bo'lib qolish – bu ko'p jihatdan o'zimizga bog'liqdir.

Ma'lumki, sog'lom turmush tarzi solomatlik holatida muhim ahamiyatga ega. Harakat faolligi uning tarkibiy qismlaridan biridir. Kamharakatlilik (gipodinamiya) semirishga olib keladi. Semirishdan asab to'qimalari, ichki organlar jabrlanadi. Buning hammasi organizmning funksional buzilishlari bilan kuzatiladi [4,5].

Kattalarning ko'pgina kasalliklari ona qornidayoq paydo bo'la boshlaydi. Sog'lom ayol-sog'lom farzandlardir. Homilador ayolning funksional holatini yaxshilash uchun butun homiladorlik davri davomida va tug'ruqdan keyin muntazam jismoniy tarbiya mashg'ulotlari

zarur. Homilador ayolda diafragmaning yuqori holati kuzatiladi va shunga bog'liq holda ko'krak qafasi ekskursiyasi kamroq, bu o'pka ventilyasiyasini kamaytiradi. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish oksidlanish jarayonlarining kuchayishiga, kislorod iste'mol qilinishining ortishiga yordam beradi. Mashqlar bajarish almashinuv jarayonini yaxshilaydi, bu esa umumiy holatga ijobiy ta'sir qiladi [4,6].

Sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashg'ulotlarini mehnatning faoliyati psixoemosional sohasiga samarali ta'siri

Samaradorlik tahlili jarayonida ayollar, erakaklarga nisbatan salbiy ruhiy holatlarni tezda shakllanishiga yordam beradigan bezovtalik yoki tashvishli ta'siriga katta darajada moyil ekanliklari hisobga olindi. Jinslar orasidagi ushbu xususiyatlar alohida inobatga olinishini talab qiladi, chunki keksa ayollar ko'proq hayajon namoyon etish bilan kasbiy nuqtai nazardan talab darajasida qolishni istaydilar. Shu sababli, mashg'ulot samaradorligini oshirish uchun sinaluvchilarning ruhiy holatini muntazam va batafsil nazorat qilib borish zarur.

Shug'ullanuvchilarning psixoemosional holatini tashhis qilish o'zaro bir-biri bilan bog'liq bo'lgan va quyidagi parametrlar: ruhiy jarayonlar (idrok, xotira, fikrlash va hokazo), ruhiy holatlar (faollik, tetiklik va boshqalar), shaxs ruhiyatining xususiyatlari (temperament, qobiliyatlar va boshqalar) bo'yicha pedagogik tajriba jarayonida ruhiyatni tavsiflashga imkon beruvchi ruhiy hodisalarni baholashni nazarda tutadi (1-jadval).

1-jadval. Pedagogik tajriba jarayonida sinaluvchilar ruhiy holatining o'rtacha ko'rastkichlari (ball)

Test	Stat. ko'rsat	TG				Ish.farq. TG ₁ va TG ₄	NG				Ish.farq. NG ₁ va NG ₄
		1	2	3	4		1	2	3	4	
1	M±t	38,50±0,6	36,67±0,7	39,83±1,4	35,25±0,5	p>0,05	10,07g	05,08g	12,08g	05,09g	p<0,05
	V(%)	5,91	7,01	13,15	4,86		7,05	7,44	9,89	9,70	
2	M±t	2,67±0,3	1,75±0,2	1,67±0,2	1,25±0,2	p<0,05	2,75±0,3	2,58±0,2	2,58±0,2	2,5±0,3	p>0,05
	V(%)	36,93	35,52	53,26	49,73		41,39	30,70	34,85	43,48	
3	M±t	13,00±0,9	7,17±0,7	6,08±0,7	6,17±0,6	p<0,05	10,92±0,8	11,75±0,7	13,50±0,6	12,08±0,8	p>0,05
	V(%)	28,02	34,61	42,32	37,13		26,91	20,57	16,56	25,56	
4	M±t	8,50±0,7	6,33±0,4	4,92±0,5	3,59±0,3	p<0,05	10,92±0,9	9,75±0,6	10,83±0,5	10,42±0,3	p>0,05
	V(%)	30,72	22,67	40,17	34,61		30,12	23,60	17,08	11,91	
5	M±t	10,00±0,6	4,33±0,3	6,00±0,7	3,33±0,1	p<0,05	9,25±0,4	10,58±0,5	12,67±0,6	10,42±0,7	p>0,05
	V(%)	21,74	28,41	46,06	14,77		16,06	15,84	16,26	26,04	
6	m±t	12,50±0,6	9,75±0,9	15,17±0,9	9,33±0,8	p<0,05	12,42±0,6	13,42±0,6	13,00±0,5	12,00±0,5	p>0,05
	V(%)	17,23	32,47	22,98	29,38		17,66	15,39	13,12	15,89	
7	M±t	11,17±0,5	5,92±0,6	8,25±0,6	4,33±0,4	p<0,05	11,83±0,5	11,17±0,4	12,83±0,5	10,92±0,7	p>0,05
	V(%)	17,01	34,91	25,91	37,25		16,45	13,68	14,03	23,26	
8	M±t	11,50±0,5	11,42±0,5	10,92±0,8	11,25±0,6	p>0,05	10,75±0,5	10,58±0,4	10,42±0,5	10,67±0,5	p>0,05
	V(%)	16,37	17,70	26,04	20,80		17,34	12,39	19,40	15,65	
9	M±t	21,50±0,3	22,42±0,3	21,75±0,3	23,83±0,1	p>0,05	21,00±0,5	20,92±0,4	18,75±0,4	17,42±0,5	p<0,05
	V(%)	5,43	4,83	5,23	1,63		8,85	6,59	8,24	9,93	

Pedagogik tajriba boshida, sog'lomlashtiruvchi gimnastika guruhlarida shug'ullanayotgan sinaluvchilarning test natijalari tahlili shuni ko'rsatadiki, asab-ruhiy zo'riqishlar shkalasiga muvofiq, ularning barchasi uchun kuchsiz asab-ruhiy zo'riqish tavsifli bo'ldi. U ahamiyatsiz

ifodalangan (yoki butunlay ifodalanmagan) noqulaylik holati va vaziyat sharoitlariga muvofiq harakat qilishga tayyorlikni, ya'ni faolligini ko'rsatdi.

Ruhiy tashhis ko'rsatkichlari asab-ruhiy zo'riqishlar shkalasi bo'yicha 30-50 ball o'lchamiga to'g'ri keldi. Biroq pedagogik tajriba boshida qayd qilingan ko'rsatkichlar butun o'tkazilgan davr uchun barqaror hisoblanmadi, tadqiqot davomida esa sinaluvchilarda ruhiy holatlarni namoyon bo'lish bo'yicha bir qator dinamik hususiyatlar aniqlandi (2-jadval).

2-jadval. Pedagogik tajriba jarayonida sinaluvchilarning asab-ruhiy zo'riqish ko'rsatkichlari (ball)

t/r	TG				NG			
	1-o'lch.	2-o'lch.	3-o'lch.	4-o'lch.	1-o'lch.	2-o'lch.	3-o'lch.	4-o'lch.
M	38,50	36,67	39,83	35,25	39,33	47,08	48,00	46,75
m	0,61	0,69	1,40	0,46	0,74	0,94	1,27	1,21
V(%)	5,91	7,01	13,15	4,86	7,05	7,44	9,89	9,70
Ishon. farq.	-	TG ₁ va TG ₂ p<0,05	TG ₁ va TG ₃ p>0,05	TG ₁ va TG ₄ p>0,05	-	NG ₁ va NG ₂ p<0,05	NG ₁ va NG ₃ p<0,05	NG ₁ va NG ₄ p<0,05

Takroriy testlashda (tadqiqot boshlangandan 3 oydan keyin) NGda asab-ruhiy zo'riqish ko'rsatkichlari (47,08±0,94 gacha) oshganligi, bir vaqtning o'zida, TGda ularning pasayganligi (36,67±0,69 gacha) qayd qilindi.

Test ma'lumotlariga ko'ra (6 oydan keyin) ikkala guruhda ham kuchlanishning ortishi sodir bo'ldi, ko'rsatkichlar mo'tadil asab-ruhiy zo'riqish chegarasi tomonga siljidi. Shuningdek, noqulaylik holati, bezovtalik ifodasi NGda kuzatildi (NGda 48,00±1,27 gacha; TGda 39,83±1,40 gacha).

Tadqiqotning yakuniy bosqichida (9 oydan keyin) psixologik test natijalari TGda asab-ruhiy zo'riqish pasayganligini (35,25±0,46), NGda esa ushbu ko'rsatkich (46,75±1,21) aksincha oshganligini ko'rsatdi. Pedagogik tajriba o'tkazilgan davr mobaynida ruhiy holat monitoringi ko'rsatkichlari bo'yicha maksimal farqlanish TGda 4,58 balni tashkil qildi, NGda esa deyarli ikki marta ko'p – 8,67 balga teng bo'ldi.

Shunday qilib, TGda sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashg'ulotlarining mazmuni va uslubiyati ruhiy holatni optimal darajada ushlab turishga, xatto uni yaxshilashga (9% ga pasayish) imkon berdi (3-jadvalga qarang).

“Charchagan – dam olgan”, “tetik – so'lg'in”, “ishlash yoki dam olish istagi” kabi holatlarni tavsiflovchi ruhiy faollashish bahosi, ikkala guruh sinaluvchilari ushbu ko'rsatkichni o'rta darajada (TG-13,00±0,97; NG-10,92±0,79) ifodalanganligini ko'rsatdi.

Pedagogik tajriba jarayonida sinaluvchilarda ushbu ko'rsatkich turli dinamikaga ega bo'ldi. Demak, TG shug'ullanuvchilarida u pasayib yuqori darajaga yetdi (6,00±0,57), NGda esa oshib, yomonlashdi (12,08±0,83). Ya'ni TG sinaluvchilarining yoshi va kasbiy faoliyat hususiyatlarini inobatga oluvchi, sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashg'ulotlari mazmuni va uslubiyatidan foydalanish ishonchli (p<0,05) va katta darajada NGga nisbatan ularning salohiyat imkoniyatlarini ochib berdi.

3-jadval. Pedagogik jarayonida sinaluvchilarning ruhiy faollashuvi, qiziqishi (manfaat), emosional tonusi, keskinlik va qulaylik ko'rsatkichlari (ball)

Statistik ko'rsatkichlar	TG tajribagacha eksperimenta					TG tajribadan keyin eksperimenta				
	RF	QZ	ET	KES	QUL	RF	QZ	ET	KES	QUL
M	13,00	8,50	10,00	12,50	11,17	6,17	3,59	3,33	9,33	4,33
m	0,97	0,70	0,58	0,58	0,51	0,61	0,33	0,13	0,77	0,43
V(%)	28,02	30,72	21,74	17,23	17,01	37,13	34,61	14,77	30,76	37,25
Ishonchli farqlanish TG ₁ va TG ₂						p<0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,05
NG tajribagacha						NG tajribadan keyin eksperimenta				
M	10,92	10,92	9,25	12,42	11,83	12,08	10,42	10,42	12,00	10,92
m	0,79	0,88	0,40	0,59	0,52	0,83	0,33	0,72	0,51	0,68
V(%)	26,91	30,12	16,06	17,66	16,45	25,56	11,91	26,04	15,89	23,26
Ishonchli farqlanish NG ₁ va NG ₂						p>0,05	p>0,05	p>0,05	p>0,05	p>0,05
Ish.farq. TG va NG ₁ ; TG ₂ va NG ₂	p<0,05	p<0,05	p>0,05	p>0,05	p>0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,05

Izoh: RF – ruhiy faollashish; QZ - qiziqish; ET- emosional tonus; KES - keskinlik; QUL - qulaylik

Pedagogik tajriba boshida shug'ullanuvchilar qiziqishini baholash ma'lumotlariga ko'ra ikkala guruh ushbu xususiyatning o'rta darajada ifodalanish zonasida bo'ldi (TG-8,50 ±0,70; NG-10,92 ± 0,88). Ya'ni ishtirokchilar o'rta darajada e'tiborli, diqqatli, ehtirosli bo'ldilar. Tadqiqot oxirida qiziqishning o'rtacha ko'rsatkichlari TGda 2 barobardan ko'proqqa o'zgardi va ifodalanishning yuqori darajasiga (3,83± 0,38) mos keldi. NGda ushbu ko'rsatkichlar deyarli dastlabki darajada (10,42±0,33) qolib, ishonchli o'zgarmadi (p>0,05).

Ikkala guruh sinaluvchilarining emosional taranglik dinamikasida ham shunday tendensiya kuzatildi. Tajriba boshida ko'rsatkichlar guruhlararo ahamiyatli ishonchli farqlanishga (p>0,05) ega bo'lmadi va quyidagi qiymatlar mos keldi: TG-10,00±0,58; NG-9,25±0,40. Bu ifodalanishning o'rtacha darajasiga to'g'ri keladi. Biroq tajriba oxirida NGdan farqli TG ushbu ko'rsatkichlarni ifodalanishning yuqori darajasigacha (3,42±0,14) ishonchli yaxshiladi, bu yaxshi ahvol, kayfiyat va yuqori ishchanlik bilan tavsiflandi (p<0,05).

“Dam olish – ishlash” istagi, “jiddiy – bo'shahgan”, “befarq – hayajonli” kabi holatlarni ifodalovchi keskinlik bahosi pedagogik tajriba boshida ikkala guruhda ham ifodalanishning o'rtacha daraja zonasida (TG-12,50 ±0,58; NG-12,42±0,59) bo'ldi. Monitoringni ko'rsatishicha, tajriba davomida ikkala guruh ham uncha yuqori bo'lmagan kuchlanish darajasini saqlab qolgan bo'lsalarda, TGda uning namoyon bo'lishi darajasida pasaydi, ushbu holatni odamlarning ijtimoiy-iqtisodiy holati beqarorligi va ular himoyalanganligi bilan tushuntirish mumkin.

Qulaylik darajasining ruhiy tashhisi pedagogik tajriba boshida ikkala guruh sinaluvchilarida tashvishlanish va qoniqishning o'rtacha ifodalanish darajasini qayd qilishga imkon berdi (TG-11,17±0,51; NG-11,83±0,52). Takroriy testlashda ko'rsatkichlarni yomonlashgani kuzatildi, biroq bu NGda katta darajada ifodalandi (12,83±0,48). Ushbu ko'rsatkich asta-sekin ikkala guruhda ham pasayib, tadqiqot oxiriga kelib TGda yuqori darajaga yetdi, bu esa o'z hayotidan mamnunlik hissini uyg'otish bilan muammoni tinch hal qilish va baholashga (4,42 ±0,42) imkon berdi. Shuningdek, NG natijalari o'rtacha chegaralarda (10,92±0,68) qoldi va TG ko'rsatkichlaridan ishonchli farqlandi (p<0,05). Shunday qilib, tadqiqot

oxirida TG sinaluvchilarining holati ruhiy faollashuvning yuqori darajasiga erishdi, qiziqish, emosional tonus va qulaylik o'sdi, NG shug'ullanuvchilarida esa ushbu ruhiy holatni tavsiflovchi ko'rsatkichlar o'rtacha ifodalanish darajasiga ega bo'ldi. Hayot faoliyati natijalarini yaxshilashga intilish, erishilganlardan qoniqmaslik, maqsadga erishishda qat'iyatlilikni tavsiflovchi muvaffaqiyatlarga motivatsiya, insoniyat hayotiga ta'sir ko'rsatuvchi shaxsning asosiy xususiyatlaridan biri bo'lishiga qaramay, sinaluvchilarning butun pedagogik tajriba mobaynidagi test natijalari tahlili, uning darajasi yuqori emasligini va ahamiyatsiz dinamikasini aniqlashga imkon berdi. Ikkala guruh tanlanmalarida o'rtacha variativlik darajasiga ega bo'lib, test natijalari 10-12 ball chegaralarida o'zgardi (gacha: TG=11,50±0,50; NG=10,75±0,50; keyin: TG=11,25±0,63 va NG=10,67±0,45).

4-jadval. Pedagogik tajriba jarayonida sinaluvchilarning muvoffaqiyatlarga motivatsiya ko'rsatkichlari (ball)

	Stat.ko'rs	1-o'lchash	2-o'lchash	3-o'lchash	4 izmer.
G	M	11,50	11,42	10,92	11,25
	m	0,50	0,54	0,76	0,63
	V(%)	16,37	17,70	26,04	20,80
	Ishon.farqlanish	-	TG1 va TG2 p>0,05	TG1 va TG3 p>0,05	TG1 va TG4 p>0,05
G	M	10,75	10,58	10,42	10,67
	m	0,50	0,35	0,54	0,45
	V(%)	17,34	12,39	19,40	15,65
	Ishon.	-	NG1 va NG2	NG1 va NG3	NG1 va NG4

XULOSALAR

Biz tomonimizdan qo'llanilayotgan vosita va uslublar ta'siri ostida sodir bo'ladigan o'zgarishlar to'g'risida to'liq tassavsr hosil qilishga imkon beruvchi katta miqdordagi xarakteristikalarini umumlashtirgan holda sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashg'ulotlari mazmuni va uslubiyatini aniqlashga eksperimental yondoshish samaradorligini ob'ktiv baholash mumkin. Turli pedagogik ta'sir vositalari va uslublaridan foydalangan holda sog'lomlashtiruvchi gimnastika bilan shug'ullanuvchining barcha test komponentlarini qiyosiy tahlil qilish natijasida ikkita muhim xulosa shakllantirildi:

1)shakllantiruvchi pedagogik tajriba jarayonida sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashg'ulotlari samaradorligini tavsiflovchi TG (NGdan farqli) monitoring ko'rsatkichlarining ko'pchiligi ishonchli va ahamiyatli o'zgarishlar sodir bo'ldi;

2)sinaluvchilarning ikkala guruhida qaytarilmas involyusion o'zgarishlar, yosh xususiyatlari va ahamiyatli ijobiy dinamikaga ega bo'la olmaydigan: bo'y, O'TS, DB (tinch holatda), muvoffaqiyatlarga motivatsiya bilan bog'liq dastlabki va yakuniy test ko'rsatkichlari orasida ishonchli farlanish o'rnatilmadi.

Jismoniy sifatlar va qobiliyatlarning rivojlanish darajasi bo'yicha o'tkazilgan qiyosiy tahlil, pedagogik tajriba boshida past bo'lgan bel mushaklarining statik chidamliligi, egiluvchanlik va qorin pressi mushaklarining tezkor-kuch chidamliligi ko'rsatkichlarida ahamiyatli ijobiy dinamika kuzatilganligini aniqlashga imkon berdi. Ahamiyatga molik bo'lgan qobiliyatlar va hayot uchun muhim amaliy ko'nikmalarni optimal darajada saqlab qolishga imkon bergan shug'ullantiruvchi ta'sirga ega bo'lish imkoniyati ushbu dalilni tasdiqladi. Statistik qayta ishlab

chiqish jarayonida olingan jismoniy sifatlari va qobiliyatlar ko'rsatkichlaridagi o'sish, ko'p karra TG shug'ullanuvchilari ustunligi ko'rsatdi. Bunday farqni nafaqat ushbu guruhda qo'llanilgan mashg'ulot mazmuni va uslubi yotining samaradorligi bilan, balki pedagogik tajribada ishtirok etgan va ko'p yillar mobaynida jismoniy mashqlar bilan shug'ullanmaganliklari bilan tushuntirish mumkin, chunki mashg'ulotlarning ta'siri ayniqsa yuqori bo'ldi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Сейтхалилов Э.А., Тиллабов М. Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в профессиональном колледже. //В сб.: Жисмоний тарбия ва спорт: давлат, жамият, шахс. Материалы международной научной конференции. Ташкент, 2005, С. 21-22.
2. Семёнов Л.П. Основные группы методических приёмов обучения гимнастических упражнений //Л.П.Семёнов, А.Ф.Дубовицкий. - М.: РГАФК.- 1997. -177 с.
3. Паршикова А.Т. [и др.]. Физическая культура: учебник для учащихся 11-х классов общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура». М.: СпортАкадемПрес, 2003. - 174 с.
4. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений //Ю.Д.Железняк, В.А. Кашкаров, И.П.Кравцевич и др.; Под ред. Ю.Д.Железняка. - 2-е изд., испр. Издательский центр «Академия», 2005. - 384 с.
5. Умаров М.Н., Якубова Н.Х. Қўлларда тик туриб мувозанат сақлаш машқларни алгоритмик шаклдаги кўрсатмалар усулияти асосида ўргатиш (Услубий қўлланма) Т.: 1999. -85 б.
6. Умаров М.Н., Эштаев А.К. Планирование и распределение средств тренировки гимнастов на начальном этапе подготовки. Учебное пособие, Т.: 2004. -154 с.