

XOTIN – QIZLARNI JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG‘ULOTLARIGA JALB QILISHNNG AFZALLIKLARI

AKBAROV AXMATJON

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport Universiteti,

e-mail: akbarov19542089@gmail.com

NE‘MATJON MAMADJANOV

Farg‘ona Davlat Universiteti “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi”

kafedra professori v.b., pedagogika fanlari nomzodi

TOLAMETOV ABDUJALIL ABDUJAPAROVICH

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash
va malakasini oshirish instituti “Sport psixologiyasi, ijtimoiy-gumanitar va tabiiy-

ilmiy fanlar” kafedra professori

e-mail: a.tolametov@sportedu.uz

YO‘LDOSHEVA MOHIGUL MUZAFFAR QIZI

Toshkent viloyati Ohangaron tumani Sport maktabi

Annotatsiya. Maqolada jismoniy tarbiya va sportga xotin-qizlarni jalb qilish, ularning sog‘ligini mustahkamlash va jismoniy rivojlanishini ta‘minlashga qaratilgan tadqiqot va amaliyotlarni qamrab oladi. Mamlakatning barcha hududlarida amalga oshirilayotgan chora-tadbirlar doirasida, xotin-qizlar uchun jismoniy faollik darajasi aniqlanib, ularni rivojlantirish maqsadida umumiy va maxsus mashqlar, shuningdek, aerobika mashqlari qo‘llanilgan. Toshkent viloyati Ohangaron tumanidagi mashg‘ulotlar natijasida yuqori natijalarga erishilganligi, xotin-qizlarning sog‘lom turmush tarzini rag‘batlantirish va ularni jismoniy yetuklikka erishishlari uchun muhim ahamiyatga ega ekanligini haqidagi tadqiqot ishlariga yoritilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy rivojlanganlik, antropologik ko‘rsatgich, o‘rtacha arifmetik qiymat, dispersion tahlil.

Dolzarbli. Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport sohasida malakali kadrlar tayyorlash sifatini tubdan oshirish, o‘quv jarayonini zamonaviy talablar va xalqaro standartlarga muvofiq tashkil etish kabi ustuvor vazifalar belgilab berilgan. Barcha sohalarda olib borilgan chuqur islohotlar qatorida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga ham alohida e‘tibor qaratilmoqda [1,2].

Respublikamiz aholisining moddiy va ma'naviy hayot darajasi oshib bormoqda, jismoniy tarbiya va sport sohasining moddiy–texnik bazasini mustahkamlash borasidagi sa'y harakatlari amalga oshirilmoqda va yuqori malakali pedagog va murabbiy kadrlar mavjud. Ayniqsa, bolalar va ayollar sportini rivojlantirish bo'yicha davlat dasturlari asosida katta ishlar amalga oshirilmoqda. Mamlakatimiz aholisi uchun, jismoniy tarbiya va sport bilan faol shug'ullanishlari uchun yoshi, jinsi, kasbi, tayyorgarlik darajasi qanday bo'lishidan qat'iy nazar barcha imkoniyatlar mavjud [3].

Xotin-qizlarni jismoniy tarbiyasining maqsadi jismoniy sog'lomlikni ta'minlash, jismoniy faollikni oshirish, sportga qiziqishni uyg'otish va jismoniy tarbiya orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirishda tana tuzilishining antropometrik ko'rsatkichlari muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, psixologik va emotsional holatini yaxshilash, oilada va jamiyatda ularning ijtimoiy faolligini oshirishda tana tuzilishida bo'yi, tana vazni qo'l oyoq uzunligi, ko'krak qafas kengligi, juda muhim omillardan sanaladi.

Ishning dolzarbligi shundan iboratki, xotin-qizlarni jismoniy rivojlanishini oshirish dolzarb vazifalardan sanaladi.

Tadqiqotning maqsadi 30-40 yoshli xotin-qizlarning harakatlanish faolligini oshirish, ularning organizmining funktsional holatini hisobga olgan holda sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini amalga oshirish uchun maxsus mashqlar majmuasini ishlab chiqish.

Tadqiqotniig vazifalari:

1. Xotin-qizlarni jismoniy tayyorgarligi bo'yicha mavjud ilmiy uslubiy adabiyotlar materiallarini umumlashtirish va tahlil qilish.
2. Xotin-qizlar jismoniy tayyorgarligi va funktsional holatini o'rganiish.
3. 30-40 yoshli tibbiyot hodima xotin-qizlarni jismoniy tayyorgarligi va jismoniy rivojlanganlik darajasiga ishlab chiqilgan maxsus mashqlar majmuasining ta'siri samaradorligini pedagogik tajriba o'tkazish yo'li bilan aniqlash.

Tadqiqot usullari ishning maqsad vazifalariga muvofiq belgilangan holda, mavjud ilmiy va uslubiy adabiyotlar materiallarini umumlashtirish va tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, pedagogik tajriba, anketa so'rovnomasi, nazorat testlari o'tkazish, matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. Mavzu bo'yicha mavjud ilmiy – uslubiy adabiyotlar va davriy nashriyot materiallarini umumlashtirish va tahlil qilish

asosida xotin qizlarning salomatligi darajasi va unga ijobiy ta'sir ko'rsatish omillarining ayrim tomonlari va strukturasi bo'yicha mutaxassislarning ilmiy izlanishlari natijalari [8, 11] shuni ko'rsatadi-ki, birinchidan, amalda qo'llanib kelayotgan dasturlarning aksariyat ko'pchiligi o'z tuzilish strukturasi bo'yicha yoki turli xil qurilma va moslamalardan foydalanilganligi sababli juda serharakatchan va bajariladigan yuklama hajmi keragidan ortiqchaligi, bu holat shug'ullanuvchilarning mashg'ulotlar davomida boshqa hollardagiga nisbatan qisqaroq vaqt davomida charchab qolishiga yoki zerikishiga olib kelishini ko'rsatdi. Shu bilan birga, zikr etilgan bu ikki omil birgalikda bajariladigan yuklamalarni optimallashtirib, shug'ullanuvchilarning imkoniyatlarini maksimal darajada namoyon bo'lishi ehtimolini ancha pasayishiga olib kelishi mumkinligi ta'kidlab o'tilgan. Demak, yangi ya'ni yaratilishi rejalashtirilayotgan bunday dasturlardagi jismoniy yuklamalar hajmini shug'ullanuvchilarning funktsional holatini hartomonlama va to'liq hisobga olgan holda ular organizmiga ijobiy ta'sir etishini son jihatdan baholash imkonini beruvchi tadqiqotlarga katta ehtiyoj paydo bo'ladi. Bunday ilmiy tadqiqotlarning natijalari turli murakkablikdagi maxsus mashqlarni qo'llagan holda mashg'ulotlarni tashkil etishda yuklamalar hajmini rejalashtirish uchun uslubiy yondashuvlar hamda amaliy tavsiyalarni shakllantirishiga imkon beradi [12].

Xotin-qizlar organizmidagi nisbatan tezroq qarib borish jarayonlarida ularning organ va to'qimalaridagi sodir bo'ladigan o'zgarishlarga tashqi muhit ta'sir qiladi [2]. 30-40 yoshli ayollar organizmidagi bunday o'zgarishlar fiziologik jarayon bo'lib, ko'pchilik tadqiqotchi olimlar fikriga ko'ra, keng ma'noda kasallik hisoblanmaydi, lekin organizmning funktsional qobilyatining sezilarli darajada cheklanishiga va tashqi zararli omillarga chidamliligining birmuncha pasayishiga olib keladi. Shuning bilan birga xotin-qizlar organizmini qarib borishi biologik parchalanuvchi jarayon bo'lib, bu jarayon davomida organizmning moslashish qobilyati tobora cheklana borib, turli patologik o'zgarishlar rivojlanadi va xotin-qizlarning bevaqt vafot etish jarayoni yuzaga kelishi mumkin [9, 10].

Ilimiy-uslubiy adabiyotlarda fiziologik va vaqtdan oldin qarish atamaları keng ishlatiladi. Fiziologik qarish deganda qarilikdagi o'zgarishlar asta sekin rivojlanishi va tabiiy boshlanishi tushinilib, shu bilan birga organizmning atrof muhit sharoitlariga moslanish qobilyatini cheklanishi tushuniladi [8].

Xotin-qizlarning tez qarishga olib keluvchi turli murakkab patalogik jarayonlar, qarilikka xos bo'lgan belgilarni yoshlikda erta paydo bo'lish sabablari mutaxassislariga yahshi ma'lum. Ba'zi kasalliklar xotin-qizlarni o'zining yoshidan katta ko'rsatishga sabab bo'ladi. Bularga atreskeleroz, yurak ishimik kasalligi, qandli diabet, gipoterioz, semizlik kiradi.

Soha mutaxassislaridan I.X. Vaxitov, I.D. Sitdikova, L.E. Alyashevalar [4] fikriga ko'ra, qarilik faqat biologik sabablarga ko'ra erta va kech bo'ladi yoki har doim o'z vaqtida bo'ladi faqatgina o'lim bevaqt bo'ladi.

L.I. Slonimskaya [10] fikricha, organizmning fiziologik qarishi deganda tabiiy vaziyatlarda boshlanib sekin rivojlanib boruvchi, organizmni tashqi muhitga moslashish imkoniyatlarini chegaralab boovchi va o'lim ehtimolliligini ko'payishi bilan kechuvchi o'ta murakkab jarayon tushuniladi.

A.V. Ivaniskiy [5] takidlashicha 30-40 yoshli ayolarning salomatligini mustahkamlash omili sifatida sog'lom turmush tarzi alohida ahamiyatga ega bo'lib, buning samarasi sifatida insonning salomatligi ijtimoiy-psixologik kategoriya sifatida talqin qilinadi.

Bunda muntazam tibbiy ko'rikdan o'tish va uning ahamiyatini his etish, to'g'ri ovqatlanish, shaxsiy gigiena tartib-qoidalariga to'liq va mintazam ravishda rioya qilib borish, jismoniy faollik va tanani chiniqtirish, zararli odatlardan voz kechish, oqilona kun tartibiga qat'iy rioya qilish singari omillardan tashqari yana xotin – qizlarning faoliyati davomida bevosita atrof muhit bilan sog'lom munosabat (muloqot) va sihat - salomatlik darajasiga (qadriyatlariga) diqqat-e'tiborni ham kiritishadi va ularning ham ahamiyati yuqorida zikr etilgan tashkil qiluvchi-komponentalardan kam emasligi ta'kidlab o'tilgan.

Pedagogik tajriba. Pedagogik tajriba 2021-yil sentabr oyidan 2024-yil sentyabr oyigacha o'tkazildi. Unda 30-40 yoshdagi Tibbiyot xodimalari: nazorat guruhida 14 nafar va tajriba guruhida 14 nafar xotin-qizlari ishtirok etishdi.

Nazorat guruhi mashg'ulotlarida an'anaviy, ya'ni mutassaddi yuqori tashkilotlar tomonidan tasdiqlangan dastur asosida o'tkazib borilgan bo'lsa, tajriba guruhi mashg'ulotlarida mazkur dasturdan tashqari biz tomonimizdan ishlab chiqilgan mashqlar majmuasini qo'llanishiga ham katta e'tibor qaratildi.

Mashg'ulotlarni o'tishning guruhli shakli. Mashg'ulotlar o'tksizish uchun guruhlar tuzilishi jarayonida gigienik talablarga muvofiq har bir jismoniy madaniyat mashg'ulotlari tarkibi uch qismdan iborat bo'ldi: tayyorgarlik, asosiy va yakuniy

qismlar. Mashg'ulotlarning tayyorgarlik qismida (davomiyligi 10-15 daqiqa) mushaklar va bo'g'inlarni asosiy qismdagi yuklamalarga va aerobik tizimning faoliyatini rag'batlantiradigan mashqlarga tayyorlash uchun gimnastika mashqlari majmualari bajarib borildi. Mashg'ulotlarning asosiy qismida (davomiyligi 35 daqiqa), umumiy tayyorgarlik rag'batlantiruvchi mikrotsikllar, aerobik raqslar va kuchni rivojlantirish uchun mashqlar bajarildi (tashqi narsalarning qo'shimcha og'irligi bilan, o'z vazni bilan, venoz tanasi, izometrik) va turli kuch-quvvat chidamliligini rivojlantirish uchun mushak guruhlarini rivojlantirish uchun cho'zish mashqlari bilan birlashtirilgan moslashuvchanlik mashqlaridan ham foydalanildi. Jismoniy mashqlar texnikasi ushbu yosh guruhidagi ayollar uchun mos keladi va qo'shma kasalliklarning oldini olishning eng yaxshi vositasi hisoblanadi. Mashg'ulotlarning yakuniy qismida (davomiyligi 10-15 daqiqa) dam olish va tiklash mashqlari, cho'zish elementlari (turli mushak guruhlarini cho'zish uchun), nafas olish mashqlari bajarildi. Mashg'ulotlarning dasturini tuzishda bajariladigan mashqlarni tanlash jarayonida ishtirok etganlarning fikrlari ham hisobga olindi. Kuch gimnastikasi mashg'ulotlari o'ziga xos xususiyatlarga va turli xil vositalar to'plamiga ega, shu bilan birga ular umurtqa pog'onasi va nafas olish tizimining funksional holatini, jismoniy tayyorgarligini va ruhiy holatini yaxshilashga yordam beradi.

Organizmning moslashuvchanligini rivojlantirish uchun statik cho'zish usuli (cho'zish) qo'llandi. Bunday holda, mashqning yakuniy pozitsiyasi 15-30 soniya davomida saqlanishi kerak.

Amalga oshirilgan ilmiy izlanishlarimiz jarayonida xotin-qizlar tanasining aylana o'lchamlari (Ko'krak aylanasi - KA, Bel aylanasi - BelA, Tos aylanasi - TA, Sonlar aylanasi - SA, Boldir aylanasi - BA) 1 mm. gacha aniqlikdagi o'lchash tasmasi yordamida amalga oshirildi.

Pedagogik tadqiqot ishlarini tashkil etilishi.

Tadqiqot bir necha bosqichda o'tkazildi:

1-bosqich (2021-yil sentyabr-2022-yil fevral)- muammo bo'yicha adabiyot manbalar materiallarini nazariy tahlil qilish va umumlashtirish yo'li bilan o'rganish. Anketa so'rovini o'tkazish. Nazorat va tajriba guruhlarini tashkil etilib tanlangan testlar bo'yicha boshlang'ich (tajriba boshidagi) natijalar qayd etildi.

2-bosqichda (2022-yil mart-iyun) - nazorat testlari va pedagogik kuzatishlar o'tkazildi.

3-bosqich - (2022 yil mart - 2024 yil sentyabr) pedagogik tajribaning yakuniy qismini tashkil etish (retestlar o'tkazish) va o'tkazishni o'z ichiga oldi. Tajriba ishtirokchilari (30-40 yoshdagi ayollar) shartli ravishda har birida 14 kishidan iborat nazorat (NG) va tajriba guruhlariga (TG) bo'lingan. (2024 yil sentyabr-2024 yil noyabr oylarida) - olingan tajriba natijalarini umumlashtirish, tahlil qilish va matematik-statistik qayta ishlash, muhokama qilish, ularni sharhlash, xulosalar chiqarish va rasmiylashtirish ishlari amalga oshirildi.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokamasi. Pedagogik tajriba boshida olingan natijalar, sinaluvchilarning antropometrik ko'rsatkichlari, ularning asosiy statistik xarakteristikalarini hamda natijalar o'rtacha arifmetik qiymatlari nisbiy farqlari va absolyut farqlarining Student taqsimoti kritik qiymatlarini hisoblash asosida statistik ishonchliligi baholari bo'yicha ma'lumotlar asosida tajriba uslubiy jihatdan to'g'ri tashkil etilganligi to'g'risida xulosa chiqarilishni imkoni bo'lgan edi [1].

Quyidagi jadvallarda (1-jadval) nazorat va tajriba guruhlariga mansub bo'lgan 30-40 yoshli ayollarning jismoniy rivojlanishining alohida ko'rsatkichlariga ta'sirini baholash imkonini beruvchi tajriba davomidagi - dastlabki (test) va yakuniy (retest) ko'rsatkichlarining statistik xarakteristikalarini, natijalar o'rtacha arifmetik qiymatlari nisbiy farqlari va absolyut farqlarining Student taqsimoti kritik qiymatlarini hisoblash asosida statistik ishonchliligi baholari keltirilgan.

1-jadval.

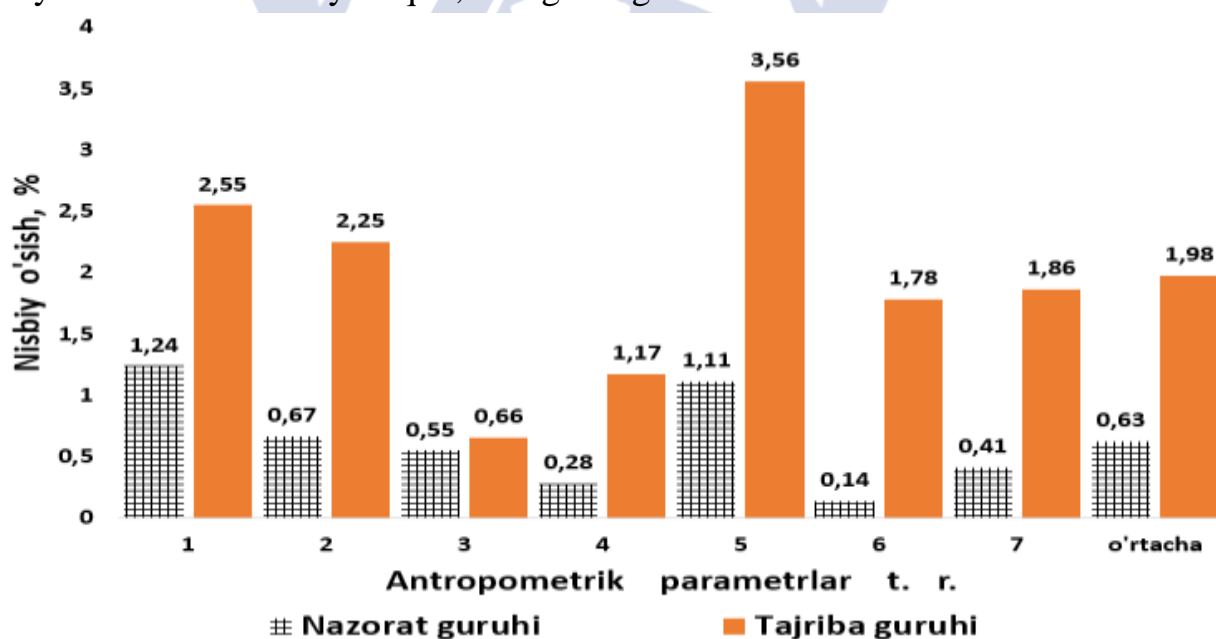
Nazorat (NG, n=14) va tajriba (TG, n=14) guruhlariga mansub 30-40 yoshli Tibbiyot xodima xotin-qizlarining antropometrik ko'rsatkichlarini tajriba davomidagi o'zgarish dinamikasini solishtirish

Te st	Gu ruh	Tajriba boshi			Tajriba oxiri			O'sish		t	P
		\bar{X}	σ	V %	\bar{X}	σ	V %	AO'	NO'		
1.	NG	95,21	7,74	8,13	94,03	7,36	7,83	1,18	1,24	0,41	>0,6
	TG	95,79	7,40	7,73	93,34	6,63	7,10	2,45	2,55	0,92	>0,3
2.	NG	32,57	2,85	8,74	32,79	2,68	8,17	0,22	0,67	0,21	>0,7
	TG	31,86	2,91	9,12	31,14	2,62	8,41	0,72	2,25	0,69	>0,4
3.	NG	24,36	1,78	7,31	24,49	1,67	6,82	0,13	0,55	0,20	>0,7
	TG	23,93	2,06	8,59	23,77	1,84	7,74	0,16	0,66	0,22	>0,8
4.	NG	24,93	1,64	6,58	24,86	1,59	6,40	0,07	0,28	0,11	>0,9

	TG	24,21	1,93	7,97	23,93	1,71	7,15	0,28	1,17	0,41	>0,6
5.	NG	72,36	3,54	4,90	73,16	3,34	4,57	0,80	1,11	0,62	>0,5
	TG	72,86	3,82	5,24	70,26	3,43	4,88	2,60	3,56	1,89	>0,05
6.	NG	35,93	3,47	9,67	35,98	3,27	9,09	0,05	0,14	0,04	>0,9
	TG	36,57	3,20	8,76	35,92	2,92	8,13	0,65	1,78	0,56	>0,5
7.	NG	35,64	3,08	8,64	35,79	2,89	8,07	0,15	0,41	0,13	>0,8
	TG	36,14	2,82	7,81	35,47	2,52	7,10	0,67	1,86	0,67	>0,5

Izoh: qulaylik uchun va shartli ravishda, 1-jadval va 1-diagrammada antropometrik parametrlar quyidagicha belgilangan: 1- tinch holatdagi ko'krak qafasi aylanasi uzunligi, sm.; 2-bo'yin aylanasi uzunligi, sm.; 3- chap bilak aylanasi uzunligi, sm.; 4- o'ng bilak aylanasi uzunligi, sm.; 5- Bel aylanasi uzunligi, sm.; 6- chap boldir aylanasi uzunligi, sm.; 7-o'ng boldir aylanasi uzunligi, sm.

Jadvalda keltirilgan ma'lumotlarni tahlil qilish nazorat guruhi 30-40 yoshli Tibbiyot xodima xotin-qizlarining antropometrik ko'rsatkichlari pedagogik tajriba davomida statistik ishonchli o'zgarmaganligini aniqlash imkoniyatini berdi (1-rasmdagi diagramma). Jumladan, ushbu guruhdagi tajriba davomida sodir bo'lgan eng katta nisbiy o'sish 1-ko'rsatkichda kuzatildi va u 1,24 % ni, eng kichigi esa 6-ko'rsatkichda 0,14 % ni tashkil qildi. O'rganilgan ko'rsatkichlarning mazkur guruh bo'yicha o'rtacha nisbiy farqi 0,63 % ga teng bo'ldi.



1-rasm. Nazorat va tajriba guruhlariga mansub 30-40 yoshli Tibbiyot xodima xotin-qizlarining antropometrik ko'rsatkichlari o'rtacha arifmetik qiymatlarini tajriba davomida nisbiy o'sishlarini solishtirish diagrammasi (foizlarda)

Tajriba guruhi 30-40 yoshli Tibbiyot xodima xotin-qizlarining antropometrik ko'rsatkichlarida ham pedagogik tajriba davomida nazorat guruhidan yaxshiroq, lekin statistik ishonchli o'zgarimchanligini aniqlash imkoniyatini berdi. Jumladan, ushbu guruhdagi tajriba davomida sodir bo'lgan eng katta nisbiy o'sish 5-ko'rsatkichda kuzatildi va u 3,56 % ni, eng kichigi esa 3-ko'rsatkichda 0,66 % ni tashkil qildi. O'rganilgan ko'rsatkichlarning mazkur guruh bo'yicha o'rtacha nisbiy farqi 1,98 % ga (nazorat guruhidagi 0,63 % ga nisbatan 1,35% ga ortiq) teng ekanligi aniqlandi.

2-jadvalda va 2-rasmdagi diagrammada Toshkent viloyati Ohangaron tumani 41- Oilaviy poliklinika 30-40 yoshli NG va TGlariga mansub Tibbiyot xodima xotin-qizlarining jismoniy tayyorgarlik bo'yicha qayd qilingan ko'rsatkichlarining statistik xarakteristikalarini hamda natijalar o'rtacha arifmetik qiymatlarining tajriba davomidagi nisbiy o'sishlari, absolyut o'sishlarining Student taqsimoti kritik qiymatlarini hisoblash asosida statistik ishonchlilik baholari bo'yicha ma'lumotlar keltirilgan.

2-jadval.

Nazorat (NG, n=14) va tajriba (TG, n=14) guruhlariga mansub 30-40 yoshli Tibbiyot xodima xotin-qizlarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining statistik xarakteristikalarini tajriba davomidagi o'zgarishlarini solishtirish

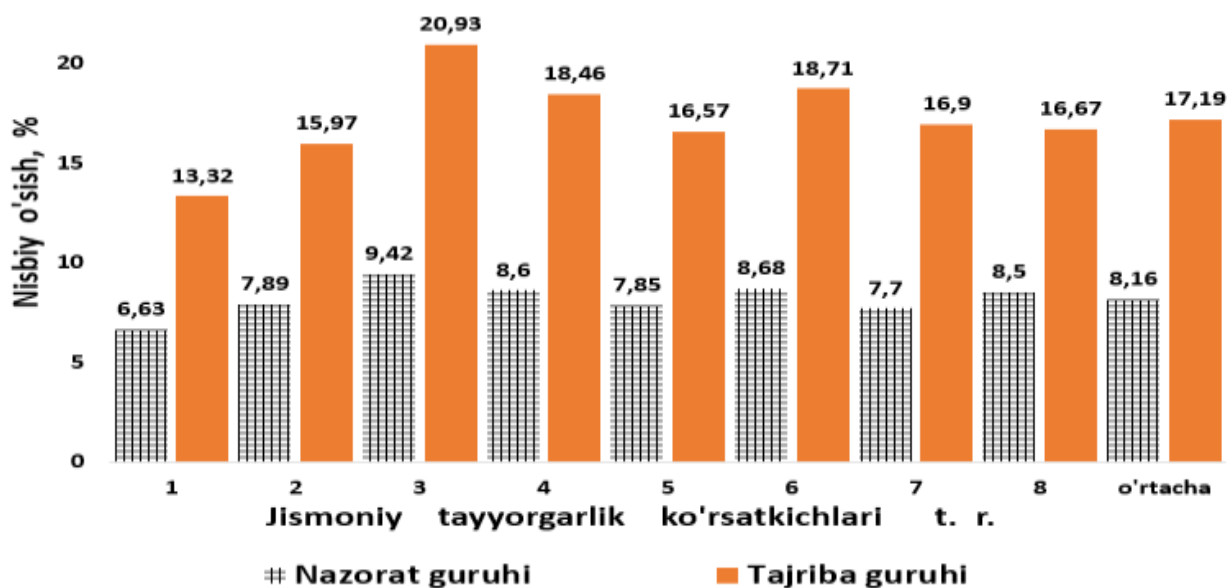
TG	Guruh	Tajriba boshi			Tajriba oxiri			O'sish		t	P
		\bar{X}	σ	V %	\bar{X}	σ	V %	AO'	NO'		
1.	TG	13,74	1,51	10,99	11,91	1,20	10,11	1,83	13,32	3,55	<0,01
	NG	13,27	1,41	10,63	12,39	1,25	10,09	0,88	6,63	1,75	>0,05
2.	TG	9,08	1,18	12,95	7,63	0,93	12,14	1,45	15,97	3,62	<0,01
	NG	8,75	1,11	12,69	8,06	0,98	12,16	0,69	7,89	1,74	>0,05
3.	TG	6,02	0,78	12,96	7,28	0,88	12,09	1,26	20,93	4,01	<0,001
	NG	6,26	0,72	11,55	6,85	0,76	11,09	0,59	9,42	2,10	<0,05
4.	TG	2,98	0,39	12,99	3,53	0,43	12,12	0,55	18,46	3,57	<0,01
	NG	3,14	0,39	12,52	3,41	0,41	12,14	0,27	8,60	1,77	>0,05

5.	TG	6,94	0,83	11,96	8,09	0,90	11,12	1,15	16,57	3,51	<0,01
	NG	7,26	0,84	11,53	7,83	0,87	11,11	0,57	7,85	1,77	>0,05
6.	TG	122,97	13,49	10,97	145,98	14,79	10,13	23,01	18,71	4,30	<0,001
	NG	127,87	14,03	10,97	138,97	14,05	10,11	11,10	8,68	2,09	<0,05
7.	TG	18,17	2,17	11,94	21,24	2,36	11,11	3,07	16,90	3,58	<0,01
	NG	18,82	2,17	11,53	20,27	2,25	11,10	1,45	7,70	1,74	>0,05
8.	TG	2,94	0,38	12,93	3,43	0,42	12,13	0,49	16,67	3,25	<0,01
	NG	3,06	0,38	12,55	3,32	0,40	12,14	0,26	8,50	1,75	>0,05

Izoh: Qulaylik uchun va shartli ravishda, 3-jadvalda hamda 2-rasmdagi diagrammada, jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari quyidagicha tartibda belgilangan: 1- 60 m. masofaga yugurish vaqti, s.; 2-3x10 m. masofaga mokisimon yugurish vaqti, s.; 3- qo'llarga tayanib yotgan holda qo'llarni bukib-yozish (marta); 4- Tik turgan holda tizzalarni bukmasdan oldinga egilish, sm.; 5- gimnastika devoriga osilib, to'g'ri burchak hosil bo'lgunga qadar oyoqlarni ko'tarish, (marta); 6- joyidan turib uzunlikka sakrash (sm.); 7-joyidan turib balandlikka sakrash, (sm.) va 8- oyoqlarni birlashtirib o'tirgan holatda oldinga egilish (sm.).

Ushbu jadvalda keltirilgan ma'lumotlarni umumlashtirish va tahlil qilish pedagogik tajriba davomida tajriba guruhidagi jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarida eng kichik nisbiy o'sish 1- ko'rsatkichda kuzatilgan va u 13,32 % ga teng bo'lgan bo'lsa, eng katta nisbiy o'sish esa 3- ko'rsatkichda kuzatilib, u 20,93 % ni tashkil qildi. Tajriba davomida o'rganilgan parametrlar bo'yicha o'rtacha nisbiy o'sish 17,19 % ni (NG dagi mos 8,16 % ko'rsatkichdan 9,03 % ga yoki 2,11 marta ko'p oshgan) tashkil etdi (2-rasmdagi diagrammaga qarang).

Research Science and
Innovation House



2-rasm. Tajriba va nazorat guruhlariga mansub 30-40 yoshli sportchi-qizlarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rtacha arifmetik qiymatlarini tajriba davomidagi nisbiy o'sishlarini solishtirish diagrammasi (foizlarda)

Shuning bilan birga, tajriba davomidagi TG 30-40 yoshli tibbiyot xodima xotin-qizlarining antropometrik ko'rsatkichlarining o'rtacha arifmetik qiymatlarini tajriba davomida absolyut o'sishlarining NGdagi 7 tasi qoniqarli ahamiyatlilik darajasida ($t=1,74$ va $t=1,77$ oralig'ida joylashgan hamda $P > 0,05$ ga teng holda) statistik ishonchsiz va qolgan bittasi qoniqarli ahamiyatlilik darajasida ($t=2,10$ hamda $P < 0,05$ ga teng holda) statistik ishonchli o'zgarganligiga qaraganda 2 tasi yuqori ahamiyatlilik darajasida ($t=4,01$ va $t=4,30$ oralig'ida joylashgan hamda $P < 0,001$ holda) statistik ishonchli va qolgan oltitasi yaxshi ahamiyatlilik darajasida ($t=3,25$ va $t=3,62$ intervali oralig'ida hamda $P < 0,01$ holda) statistik ishonchli o'zgarganligi aniqlandi.

Ushbu jadval, diagramma va yuqorida keltirilgan ma'lumotlarni tahlil qilish va solishtirish pedagogik tajriba davomida NG va TG 30-40 yoshli Toshkent viloyati Ohangaron tumani 41- Oilaviy poliklinikasi xotin-qizlarda qayd etilgan jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlar o'rtacha arifmetik qiymatlarini tajriba davomida nisbiy o'sishlari eng kamida 1,96 marta va eng ko'pi bilan 2,22 marta farq qilinishi hamda bundagi ustunlik TG tomonida ekanligi kuzatildi. NG va TG ko'rsatkichlari o'rtacha arifmetik qiymatlarini o'rtacha nisbiy o'sishlari 2,11 martani farq qilishi aniqlandi.

Xulosalar

Mavjud ilmiy-uslubiy, maxsus adabiyotlar va davriy nashr materiallarini umumlashtirish va tahlil qilish hamda pedagogik tajriba jarayonida olingan natijalarni tahlili quyidagi xulosalar chiqarish imkoniyatini berdi:

- hozirgi vaqtda salomatlikni asrash va mustahkamlash, turli kasalliklarning oldini olish, aholi bilan jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlarini takomillashtirish alohida ijtimoiy ahamiyat kasb etmoqda;

- ayollarni yanada sog'lomlashtirishning asosi sog'lom turmush tarzi bilan yashashga jismoniy ish faoliyatini oshirishi, hayotning barcha sohalarida o'zini o'zi anglash bo'lishi kerak;

- 30-40 yoshli TG Tibbiyot xodima xotin-qizlarining Pedagogik tajriba davomidagi jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari pedagogik tajriba davomida tajriba guruhidagi eng kichik nisbiy o'sish 13,32 % ga teng bo'lgan bo'lsa, eng katta nisbiy o'sish esa 20,93 % ni tashkil qildi. Tajriba davomida o'rganilgan parametrlar bo'yicha o'rtacha nisbiy o'sish 17,19 % ni (NG dagi mos 8,16 % ko'rsatkichdan 9,03 % ga yoki 2,11 marta ko'p oshgan) tashkil etdi.

- xotin-qizlarining antropometrik ko'rsatkichlarining o'rtacha arifmetik qiymatlarini tajriba davomida absolyut o'sishlarining NGdagi 7 tasi qoniqarli ahamiyatlilik darajasida ($P > 0,05$) statistik ishonchsiz va qolgan bittasi qoniqarli ahamiyatlilik darajasida ($P < 0,05$) statistik ishonchli o'zgarganligiga qaraganda TG da 2 tasi yuqori ahamiyatlilik darajasida ($P < 0,001$) va qolgan oltitasi yaxshi ahamiyatlilik darajasida ($P < 0,01$) statistik ishonchli o'zgarganligi aniqlandi.

- Pedagogik tajriba davomida NG va TG 30-40 yoshli Toshkent viloyati Ohangaron tumani 41- Oilaviy poliklinikasi xotin-qizlari tomonidan qayd etilgan jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlar o'rtacha arifmetik qiymatlarini tajriba davomida nisbiy o'sishlari eng kami 1,96 marta va eng kattasi 2,22 marta farq qilinishi hamda bundagi ustunlik TG tomonida ekanligi kuzatildi. NG va TG ko'rsatkichlari o'rtacha arifmetik qiymatlarini o'rtacha nisbiy o'sishlari 2,11 martani farq qilishi TGda qo'llangan vosita va usullarning samaradorligini isboti hisoblanadi.

Foydalanilgan manbalar

1. Akbarov A. Talaba yoshlarning salomatligi va harakatlanish faolligining ijtimoiy muammolari, Academic Research in Educational Sciences (ARES), 2023,

vol. 4, Issue 2, 247-255 p. ISSN: 2181-1385; ISI: 0,967; Cite Factor: 0,89; ASI: 1,3; SJIF: 5,771; UIF” 6,1

2. Akbarov A., Tolametov A.A., Yo‘ldosheva M.M., Wife-theim portanceo finvolving girls in physical education and sportsactivities, International journal of artificial intelligence; ISSN: 2692-5206, Impact Factor: 12,23; American Academic publishers, volume 05, issue 01,2025 Journal: <https://www.academicpublishers.org/journals/index.php/ijai>. 756-769.

3. Tolametov A.A., Mamadjanov N, Sportda jismoniy rivojlanganlik darajasini o‘lchash [Matn]: Uslubiy qo‘llanma//–Toshkent: «Umid Design», 2024. – 88 b.

4. Tolametov A.A., Mamadjanov N., Sport metrologiyasi: O‘quv qo‘llanma/-T.: Umid Design, 2022. – 252 b.

5. Mamadjanov N., Tolametov A., AKBAROV A. JISMONIY TARBIYA DARSLARI JARAYONIDA TALABALARNING JISMONIY RIVOJLANISH KO‘RSATKICHLARI (TAJRIBA BOSHIDAGI NATIJALAR) //Journal of science-innovative research in Uzbekistan. – 2025. – T. 3. – №. 3. – С. 28-36.

6. Алламуратов Ш., Умаров Д., Акбаров А. и Ураймов С. Интеграция экологического образования в учебные программы | Веб-конференции E3S (e3s-conferences.org). Веб-конференции E3S, E3S Web Conference 452, 07018 (2023). XV Международная онлайн-конференция «Повышение продуктивности земледелия и агроэкология – восстановление экосистем». <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202345207018> (IPFA 2023). Украина, 5-8 сентября 2023 г. 14 стр.

7. Вахитов И.Х., Ситдикова И.Д., Аляшева Л.Э., Влияние систематических занятий фитнесом на частоту сердечных сокращений женщин, Теория и практика физической культуры. 2016. № 1. С. 22-24.

8. Льюк, Л.В. Степ-аэробика как метод оздоровительной тренировки с детьми и подростками //Адаптивная физ. культура. – 2003. – № 4 (16). – С. 34-35.

9. Матов, В.В. Ритмическая гимнастика для школьников / В.В. Матов и соавт. // Новое в жизни, науке, технике. Серия «Физическая культура и спорт». – № 4. – М.: Знание, 1989. – С. 98-182.

10. Мотылянская, Р.Е. Врачебный контроль при массовой физкультурно-оздоровительной работе / – М.: ФиС, 1980. – 96 с.

11. Слонимская, Л.И. Методико-практические занятия по аэробике: Учеб. пособие. –Иркутск: Изд-во Иркутского гос. пед. ун-та, 2003. – 100с.

12. Чайковская О.Е., Ткаченко А.В. Физическая культура и здоровый образ жизни (PDF). Учеб. пос. М., 2019. — 148 с. — ISBN 978-5-907196-12-4.

13. Шестакова, М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. – М.: Прогресс, 2002. – 150 с.

14. Шунайлова, Н.Ю. Оценка эффективности комплексной программы оздоровительной степ-аэробики / ТипФК. – 2006. – № 1. – С. 40-42.



Research Science and
Innovation House