



GIPOTONIK TIPDAGI VEGETATIV-TOMIR DISTONIYASI BOR TALABALARNING JISMONIY TARBIIYASI

Yusupov G‘ayrat Abdullaevich

Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

UO‘K: 796.07:034

yusupov08@gmail.com

Annotatsiy: Ushbu maqolada jismoniy ishchanlik qobiliyati va inson salomatligini baholashning ahamiyati, usullari va mezonlari tahlil qilinadi. Salomatlikni baholash orqali inson organizmining jismoniy va ruhiy holati to‘g‘risida to‘liq ma‘lumot olish mumkin. Tadqiqot natijalari sog‘liqni saqlash va sport sohasida qo‘llaniladigan zamonaviy metodikalarni takomillashtirishga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: Jismoniy ishchanlik qobiliyati, salomatlik, baholash, sog‘liqni saqlash, jismoniy faoliyat, kasbiy ishchanlik.

Аннотация: В данной статье анализируется значение, методы и критерии оценки физической работоспособности и здоровья человека. Оценка здоровья позволяет получить полную информацию о физическом и психическом состоянии организма человека. Результаты исследования способствуют совершенствованию современных методик, применяемых в здравоохранении и спорте.

Ключевые слова: Физическая работоспособность, здоровье, оценка, здравоохранение, физическая активность, профессиональная работоспособность.

Abstract: This article analyzes the importance, methods, and criteria for assessing physical work capacity and human health. Health assessment provides comprehensive information about the physical and mental condition of the human body. The research results contribute to the improvement of modern methodologies used in healthcare and sports.

Key words: Physical work capacity, health, assessment, healthcare, physical activity, professional work capacity.

Kirish. Bugungi kunda jismoniy ishchanlik qobiliyati va salomatlik holatini to‘g‘ri baholash inson resurslarini samarali boshqarish, ish unumdorligini oshirish va kasalliklarning oldini olish uchun zarurdir. Ayniqsa, jismoniy faollikning kamayishi va sog‘liq muammolarining ko‘payishi fonida bu mavzu ayniqsa dolzarb hisoblanadi. Sifatli baholash usullari sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga va shaxsning hayot sifatini yaxshilashga yordam beradi.

Tadqiqotning maqsadi: Toshkent, Qarshi, Urganch shaxarlarining oliy o‘quv yurtlarida ta‘lim olayotgan talaba yoshlarning jismoniy tarbiya va sport



mashg‘ulotlariga jalb qilinganligi darajasi, jismoniy tarbiya va sportning sog‘lomlashtirishda ahamiyati, gipokineziya va gipodinamiyani salomatlikga ta’siri va o‘quv jarayonida jismoniy tarbiya darslarning xaftada soatlarning hajmi qancha bo‘lishi, talabalar tomonidan o‘z salomatlik darajasini baxolashi to‘g‘risida savollarga berilgan javoblar statistik ishlovdan so‘ng quyidagicha taqsimlandi:

Tadqiqotning vazifalari: O‘tkazilgan anketa so‘rovnoma natijasida shu holat aniqlandiki yurak-qon tomir kasalliklarida nuqsoni bor talabalar 4 % ni, asab tizimi kasalliklari mavjud talabalar 5 % ni, ichki a‘zo kasalliklar 10 % ni, tayanch-harakat apparati kasalliklari 1 % ni, sog‘lom talabalar 80 % ni tashkil qildi.

Tadqiqotning obyekti. Xususiy muassasalar kesimida olib borilgan.

Tadqiqotning predmeti. O‘tkazilgan anketa so‘rovnoma natijasida shu holat aniqlandiki 90% talabalar o‘z salomatligini norma yoki me‘yorli deb baholaydi, 3% salomatlik darajasini patologik holatga kiritadi, 7% talabalar salomatlik darajasi uchinchi holatga, “Men hali kasal emasman, lekin sog‘lom ham emasman” deb ta’riflangan holatga aniqlangan.

Tadqiqotning usullari. Xaftada o‘quv jadvaliga 6 soat jismoniy tarbiya darslarni kiritish lozim degan talabalar 19 % ni, haftada 4 soat deganlar 43 % ni, haftasiga 2 soat yetarli deganlar - 38% ni, jismoniy tarbiya darslari kerak emas degan talabalar 0 % ni tashkil etdi.

Natijalar va muhokama.

Urganch Davlat universitetida talabalaridan tekshirilganlar orasida yurak-tomir tizimi ko‘rsatkichlari qiymatlari pasayib borishi kuzatilmoqda. Xususan, sistolik AB, diastolik AB, YuQS, nafas tizimi – QDH va O‘TS ning pasayishi aniqlandi. Martini sinovini o‘tkazishda ham qiz bolalarda xushdan ketish holatlari aniqlandi va ularga shu yerning o‘zida tibbiy yordam ko‘rsatildi. Quyida yurak-tomir tizimi faoliyatida kamchiliklari bor talabalar uchun tavsiya qilinadigan mashg‘ulotlar sxemasi berilgan. Mashg‘ulotlarning umumiy vaqti 45 minutni tashkil qiladi. Mashg‘ulot 4 ta qismdan iborat: kirish, tayyorlov, asosiy, yakunlovchi. Taklif qilingan sxemada har bir qism mazmuni berilgan bo‘lib, ularda mashg‘ulotni o‘tkazish vaqti, shuningdek vazifalar ko‘rsatib o‘tilgan. Mashg‘ulotlar asosini V.V.Ponomareva (1986) tomonidan yurak-tomir tizimi faoliyatida kamchiliklari bor talabalar uchun ishlab chiqilgan mashqlar tashkil etdi. Biroq bu tekshirilayotgan talabalarning salomatlik holatini inobatga olgan holda mashg‘ulotlarni o‘tkazish davomida uning o‘tkazilishi tartibi hamda uning tuzilishiga o‘zgartirishlar kiritdik. Mashg‘ulotning kirish qismida talabalarning o‘zlarini his qilishlari to‘g‘risida so‘rov o‘tkazilib, keyinchalik YuQS va AB o‘lchandi. Mashg‘ulotning tayyorlov qismida periferik qon aylanishini rag‘batlantirish uchun nafas olish mashqlarini qo‘llash maqsadga muvofiq. Burun uchlari burchagida ko‘rsatkich barmoqlar yostiqchalari bilan nuqtali massaj qilish tavsiya etiladi (soat millari bo‘ylab va unga qarshi 10-15 marta). Mashg‘ulotning asosiy qismida qo‘llarning mushaklar guruhi uchun mashqlarni bajarish, keyin tana mushaklariga, shuningdek, barcha bo‘g‘imlar hamda



umurtqaga ishlov berish tavsiya qilinadi. Bo‘shroq talabalar uchun mashg‘ulotlarni chalqancha yotgan holatda boshlash mumkin, chunki bu ishni yengillashtiradi va qonning bir tekis tarqalishiga yordam beradi (V.Dubrovskiy, 2002). Talabalarning mashqlanganlik darajasi ortib borgan sari mashg‘ulotlarga nafaqat mayda va o‘rta mushak guruhlarini, balki tananing yirik mushaklari qatlamini qamrab oluvchi mashqlar kiritiladi. Bular sikllik xususiyatga ega mashqlar, masalan, yugurish, yurish mashqlari bo‘lishi mumkin, shuningdek, kuchga yo‘naltirilgan mashqlarni asta-sekin kiritish tavsiya etiladi. Asosiy qismning eng muhim sharti – to‘g‘ri nafas olinishiga e‘tibor berishdir. Nafasni burun orqali olish va og‘iz orqali nafas chiqarish tavsiya qilinadi.

Oliy o‘quv yurtlarida ta’lim olayotgan talaba-qizlarning salomatlik ko‘rsatkichlarini solishtirma taxlili (n=200), (%)

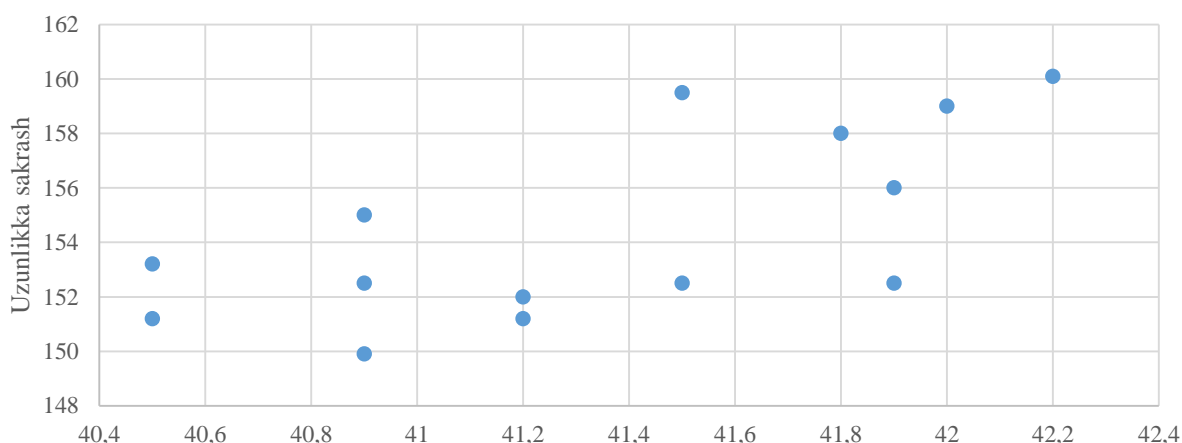
Testlar	G.L.Apanasenko testlarining ko‘rsatkichlari	Arxitektura va qurilish institut %	Uzbekiston Davlat konservatoriy asi %	Qarshi Davlat Univer siteti %	Urganch Davlat universiteti %
I test Tana vazn- bo‘yining indeksi (P/L ²)	Ortiqcha vazn	12,5	3,8	-	12,7
	Me‘yor yeki o‘rtacha	62,5	62,9	66,7	63,6
	O‘rtadan yuqori	12,5	3,7	11,1	
	O‘rtadan past	12,5	25,9	14,8	22,7
	Kam vaznligi	-	3,7	7,4	5,7
II test Hayotiy indeks O‘TS(ml)/ vazn	Yuqori	-	14,8	7,4	18,2
	Me‘yor	37,5	59,3	11,2	22,7
	O‘rtadan yuqori	37,5	7,4	7,4	13,6
	O‘rtadan past	12,5	14,8	18,5	20,5
	Past darajada	12,5	3,7	55,5	25
III test Kuch Indeksi	Yuqori	-			9
	Me‘yor	37,5	3,7	18,5	4,5
	O‘rtadan yuqori	-			11,4
	O‘rtadan past	50	34,3	81,5	36,5
	Past darajada	12,5	62		38,6
IV.test Robinson indeksi	Yuqori	12,5		14,8	15,9
	Me‘yor	-	37	18,5	18,2
	O‘rtadan yuqori	-	29,6	62,9	29,4
	O‘rtadan past	62,5	25,9	3,7	27,3
	Past darajada	25	7,4	9	9
V.test Martine sinovi	Yuqori			74,1	-
	Me‘yor	14,4	2,4		52,5
	O‘rtadan yuqori	5,2	4,1	25,9	11,4
	O‘rtadan past	35,1	37,1		31,8
	Past darajada	45,3	55,5		4,5



Yakunlov qismda talabalar xotirjam yurish, nafas olish gimnastikasini bajaradilar va albatta YuQS nazorat qilinadi. YuQS ning tiklanish vaqtiga qarab organizmning zaxira imkoniyatlari to‘g‘risida fikr yuritish mumkin. YuQS ni baholash va yuklamani nazorat qilish uchun yurak zaxirasi ko‘rsatkichidan foydalaniladi. U quyidagicha hisoblab chiqariladi: 190 ayiruv yosh va ayiruv YuQS. Masalan, talaba 20 yoshda, YuQS tinch holatda minutiga 72 zarbaga teng. Demak, $190 - 20 - 74 = 96$ zarba/min. Yurak zaxirasi minutiga 96 zarbaga teng. Mashg‘ulotlar boshida tinch holatdagi maksimal YuQS+yurak zaxirasidan 70%. Demak, keltirilgan misolda ruxsat beriladigan tomir urishi ko‘rsatkichi $74 + 71$ (96% dan 70%) = 146 zarba/min ni tashkil etadi. Keyinchalik mashqlanganlik darajasi o‘sib borishi bilan maksimal YuQS yurak zaxirasiga nisbatan 80-90% ga yetishi mumkin. O‘tkazilgan mashg‘ulotdan so‘ng YuQS ning tiklanish vaqtiga e‘tibor qaratish lozim. Agar tomir urishi 4-5 minut ichida tiklansa, bu qoniqarli hisoblanadi.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi O‘tkazilgan anketa so‘rovnoma natijasida shu holat aniqlandiki 43% talabalar gimnastika sport turlarini, 26% talabalar yakkakurash sport turlarini, 13% talabalar qizlar uchun noananaviy sport turlarini, 18% talabalar sport o‘yinlariga qiziqishlarini bildirganlar.

Gavda dinamometriya ko‘rsatkichi va joydan uzunasiga sakrash orasidagi korrelyatsion bog‘lanish ($r=0,67$)



Xulosa: Qarshi davlat universitetining matematika fakulteti talaba qizlari orasida o‘tkazilgan anketa so‘rovi natijasida aniqlandiki yaxshi va a‘lo darajadagi sog‘liq, jismoniy tarbiyani ijobiy baholash 61,4% ni, qoniqarli sog‘liq, jismoniy tarbiyaga passiv munosabat 15,3% ni, qoniqarsiz sog‘liq, jismoniy tarbiyaga salbiy munosabat bildirganlar 23,3% ni tashkil etdi. Talabalarning tinch holatdagi kardiogemodinamika ko‘rsatkichlari qon aylanishining past darajadagi tejamkorligi bilan ifodalanuvchi mashqlanmagan kishilar uchun xos bo‘lgan yosh me‘yorlariga mos keladi. Martini funksional sinovga yurak-qon tomir tizimining reaksiyasi tomir urishi va tomir bosimining o‘rtacha 40-50% ga o‘shida kuzatildi. Aksariyat



talabalarda tomir urishi va AB 3-minut oxiriga kelib tiklandi. Bu parametrlarning o‘zgarish xususiyati va tiklanish vaqti normotonik reaksiya tipidan dalolat berdi, bu “yaxshi” bahoga mos keladi. Qizlar uchun 3.4-jadvalda keltirilgan 6 ta test natijalari gradatsiyalash mezoni bo‘lib xizmat qiladi. Talaba-yoshlarning antropometrik va funksional tekshiruvlari o‘lchashlari natijalari individual kartaga kiritildi. O‘tkazilgan o‘lchashlar natijalari asosida jismoniy rivojlanish darajasi bilan birga organizm tizimlarining funksional holatini ham baholash mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Абаев В.А., Баришникова Т.В., Кизиляева Е.Ю.-К вопросу формирования здоровой среды в образовательном учреждении в условиях модернизации образования средствами физической культуры// Материалы международной научно-практической конференции 11-12 апреля 2019 г. Санкт-Петербург С. 23-28
2. Abdullaev R.B., Ruzmetova M.S., Yakubova A.B., Alloberganov M.Yu. Xorazm viloyati ekologiyasi va axoli salomatligi muammolari // Теоритическая и клиническая медицина. Т.2003, №2, S. 30-33.
3. Абубьякорова Д.И., Психолого-педагогические аспекты физического воспитания студентов. "Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры" Казань, 22 ноября 2019 г. С. 636-638.
4. Агеев В.В. Повышение эффективности тренировочного процесса спортсменов по тхэквондо в подготовительный период. Москва, 1999, издательство "Принт центр," 27 с.
5. Айрапетьянц Л.Р., Машарипов Ф.Т. Экспериментальное обоснование эффективности дифференцированного метода физического воспитания студенток с использованием средств волейбола // Фан-спортга 2011 No 1, С. 34 - 40.
6. Алкова С.Ю. Реализация дифференцированного подхода в физическом воспитании на основе субъективного опыта студентов / С.Ю. Алкова // Теория и практика физической культуры. - 2003. No 4. С. 10-12.
7. Аксенова О.Г. Содержание и организация адаптивной физической культуры в профессиональной подготовке студентов высших учебных заведений: учебно-методический комплекс. Пособие Санкт-Петербургская Государственная Академия Физической Культуры имени П.Ф. Лесгафта - СПб: 2003 - 88 с.
8. Антипова Е.П. Формирование физической культуры студентов с помощью аудиовизуальных средств. 2010, с. 48-50
9. Апанасенко Г.Л., Науменко Р.Г. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида // Теория и практика физической культуры. 1988. No 4. С. 30-31



10. Ассеретова М.А. Инновации в системе физической культуры / В сб. Физическое развитие студентов в современном мире. Научно-практическая конференция, г. Санкт-Петербург, 2019, с. 359-361.

11. Бальсевич В.К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России / Бальсевич В.К. // Теория и практика физической культуры.-2002. - No 3; С. 65-73.

12. Белов В.И. Коррекция состояния здоровья взрослого населения средствами комплексной физической подготовки: дис. докт. пед. наук/ Белов В.И.-М., 1996.-318 с.

SPORTCHI GIMNASTIKACHILARDA MOTIVATSIYA VA RAQOBATBARDOSHLIKNI SHAKLLANTIRISH OMILLARI

T.A.Djumaniyazova

Dotsent

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

T.A.Shilmanova

Talaba

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

M.B.Xojambergenova

Talaba

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

t.djumaniyazova@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada sportchi gimnastikachilarda motivatsiya va raqobatbardoshlikni shakllantirish omillari tahlil qilinadi. Motivatsiya sportchilar faoliyatida asosiy ichki kuch sifatida namoyon bo‘lib, ularning mashg‘ulot jarayoniga bo‘lgan munosabatini, musobaqadagi qat‘iyatligini va maqsad sari intilishini belgilaydi. Raqobatbardoshlik esa sportchining psixologik tayyorgarligi, irodaviy sifatleri hamda musobaqalarda yuqori natijalarga erishish qobiliyati bilan chambarchas bog‘liqdir. Tadqiqotda pedagogik-psixologik yondashuv asosida sportchi gimnastikachilarda motivatsiyani kuchaytirish va raqobatbardoshlikni rivojlantirish mexanizmlari ko‘rib chiqildi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, shaxsiy motivatsion omillar va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash sportchilar samaradorligiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: gimnastika, sportchilar motivatsiyasi, raqobatbardoshlik, psixologik omillar, pedagogik texnologiyalar.

Аннотация: В данной статье анализируются факторы формирования мотивации и конкурентоспособности у спортсменов-гимнастов. Мотивация рассматривается как основной внутренний двигатель деятельности