

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ ҲУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ
DSc.03/30.12.2019.Ped 28.01.РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ**

ЮСУПОВ ҒАЙРАТ АБДУЛЛАЕВИЧ

**СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ ГИМНАСТИКА ВОСИТАЛАРИ ОРҚАЛИ
ТАЛАБА ЁШЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИНИ
КОРРЕКЦИЯЛАШ МЕТОДИКАСИ**

13.00.04- Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлариназарияси ва методикаси

**ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ БЎЙИЧА ФАЛСАФА ДОКТОРИ (PhD)
ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ**

Чирчиқ-2021

**Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси
автореферати мундарижаси**

**Оглавление автореферата диссертации доктора философии (PhD) по
педагогическим наукам**

**Contents of dissertation abstract of doctor of philosophy (PhD) on
pedagogical sciences**

Юсупов Гайрат Абдуллаевич

Соғломлаштирувчи гимнастика воситалари орқали талаба ёшларнинг
жисмоний ривожланишини коррекциялаш методикаси.....5

Юсупов Гайрат Абдуллаевич

Методика коррекции физического развития студенческой молодёжи
средствами оздоровительной гимнастики.....29

Yusupov Gayrat Abdullaevich

Methodology for correcting physical development of student youths means of
health-improving gymnastics.....55

Эълон қилинган ишлар рўйхати

Список опубликованных работ
List of published works.....59

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ ҲУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ
DSc.03/30.12.2019.Ped 28.01.РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ**

ЮСУПОВ ҒАЙРАТ АБДУЛЛАЕВИЧ

**СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ ГИМНАСТИКА ВОСИТАЛАРИ ОРҚАЛИ
ТАЛАБА ЁШЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИНИ
КОРРЕКЦИЯЛАШ МЕТОДИКАСИ**

13.00.04- Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси ва методикаси

**ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ БЎЙИЧА ФАЛСАФА ДОКТОРИ (PhD)
ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ**

Чирчиқ-2021

Фалсафа доктори (PhD) диссертацияси мавзуси **Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси хузуридаги Олий аттестация комиссиясида В2020.1.PhD/Ped1491 рақам билан рўйхатга олинган.**

Докторлик диссертацияси **Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетида** бажарилган.

Диссертация автореферати уч тилда (Ўзбек, рус, инглиз (резюме)) Илмий кенгаш веб-саҳифасини www.uzdjtsu.uz ва "Ziyounet" Ахборот тизим порталда (www.ziyounet.uz) жойлаштирилган.

Илмий раҳбар:	Сафарова Дилбар Джамаловна биология фанлари номзоди, профессор
Расмий оппонентлар:	Кошбахтиев Ильдар Ахмедович педагогика фанлари доктори, профессор Даншева Яркин Чориевна педагогика фанлари номзоди, доцент
Етакчи ташкилот:	Фаргона давлат университети

Диссертация ҳимояси **Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети** хузуридаги DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01. рақамли Илмий кенгашнинг 2021 йил "8 - август" соат 14.00 даги мажлисида бўлиб ўтди. (Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19- уй. Тел.: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, факс: (0-370) 717-17-76. Веб-сайт: www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети "Б" биноси, 2-қavat, кичик мажлислар зали.)

Диссертация билан **Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети** Ахборот-ресурс марказида танишни мумкин 210 925 рақам билан рўйхатга олинган). Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19- уй. Тел.: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, факс: (0-370) 717-17-76.

Диссертация автореферати 2021 йил "23 - септер" куни тарқатилди.
(2021 йил "03 - септер" даги 20 рақамли реестр баённомаси)



М.Г. Бойтабаев
Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш раиси, и.ф.д., профессор

М.Х. Мисиржамолов
Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш илмий раиси, и.ф.д., (PhD), доцент

Ф.А. Керимов
Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш қошидаги илмий семинар раиси, и.ф.д., профессор

КИРИШ (фалсафа доктори (PhD) диссертацияси аннотацияси)

Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати. Дунёнинг кўпгина мамлакатларида соғлом миллатни шакллантириш, жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш ҳамда мамлакат аҳолисини соғломлаштириш, меҳнат қобилияти ва меҳнат самарадорлигини ошириш масалалари устувор йўналишлардан бўлиб қолмоқда. Ҳозирги замонда юқори ҳаёт суръати, минтақалардаги ноқулай экологик шарт-шароитлар, сурункали стресслар ва соғлом турмуш тарзи тамойилларига амал қилмаслик бир қатор касалликларнинг пайдо бўлишига сабаб бўлмоқда. Шу сабаб, инсон саломатлигини илмий жиҳатдан асосланган турли воситалар билан юқори даражага кўтариш муаммоси муҳим аҳамиятга эга.

Жаҳон амалиётини кузатиш натижасида шунга амин бўлиш мумкинки, спортга ихтисослашмаган олий таълим муассасаларида таҳсил олувчи талабаларнинг жисмоний сифатлари, спорт турлари бўйича техник-тактик ҳаракатлари юзасидан кўплаб илмий тадқиқот ишлари олиб борилган. Айнан аҳолининг барча қатламларини оммавий спорт билан шуғулланишга жалб қилишни такомиллаштириш, шу билан бир қаторда спортга ихтисослашмаган олий таълим муассасаларида таҳсил олувчи талабаларни жисмоний тайёргарлигида асосий гимнастика воситаларини амалиётга жорий қилиш талабини қўймоқда. Жумладан, талаба-ёшларни жисмоний тарбия ва спортга қизиқишларига алоҳида эътибор қаратила бошланди. Шу сабаб талаба ёшларни функционал, жисмоний тайёргарлигини ошириш юзасидан илмий ишлар амалга оширилган. Бироқ талаба ёшларнинг жисмоний ривожланиш даражаси билан бирга саломатлик даражасини акс эттирувчи кўрсаткичлари ўрганилмаган. Спортга ихтисослашмаган олий таълимда таҳсил олувчи талабаларни соғломлаштирувчи гимнастика воситалари орқали жисмоний ривожланиши ва уларнинг саломатлигини коррекциялаш ишлари юзасидан илмий тадқиқот ишларининг олиб борилмаганлиги диссертация ишининг долзарблигини белгилаб беради.

Республикамизда олий таълим тизимини модернизация қилиш янги сиёсий ва ижтимоий-иқтисодий шароитларда амалга оширилмоқда ва унинг олдига рақобатбардош, жисмонан ва маънан етук, кенг доирадаги интеллектуал салоҳиятга ва юқори ишчанлик қобилиятига эга малакали кадрларни тайёрлаш вазифасини қўймоқда¹. Шу билан бирга, олий таълим муассасаларида жисмоний тарбияга ажратилган соатларнинг мунтазам камайиб бориши кузатилмоқда, ваҳоланки жисмоний тарбия дарслари кўпчилик талабалар учун ҳаракат фаоллигини сақлаб қолишнинг ягона йўлидир. Ундан ташқари, олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия бўйича машғулотларнинг ягона услубияти йўқ, талаба-ёшларнинг жисмоний ривожланиш даражаси ва саломатлигида оғишлари бўлган ўзига хос хусусиятлари инобатга олинмаган. Жисмоний тарбия воситалари ёрдамида талаба-ёшлар организмнинг ички заҳираси даражасини анча ошириш,

¹Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.Мирзиёевнинг “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш масаларига бағишланган йиғилишда” ги нутқи, 2018 йил 21 сентябрь, “Халқ сўзи газетаси”, 1-2 бет.

саломатлигида учрайдиган турли ўзгаришларни олдини олиш ёки ривожланиш суръатини камайтириш масалалари долзарб муаммолардан бири ҳисобланади.

Ўзбекистон Республикасининг 2020 йил 30 октябрдаги ПФ-6099-сон «Соғлом турмуш тарзини кенг тадбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги фармони, 2017 йил 3 июндаги ПҚ-3031-сон “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори ҳамда мазкур соҳага тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишга ушбу диссертация тадқиқоти муайян даражада хизмат қилади.

Тадқиқот республика фан ва технологиялар ривожланишининг устувор йўналишларига мослиги. Тадқиқот республика фан ва технологияларини ривожлантиришнинг: I. «Ахборотлашган жамият ва демократик давлатни ижтимоий, ҳуқуқий, иқтисодий, маданий, маънавий-маърифий ривожлантиришда инновацион ғоялар тизимини шакллантириш ва уларни амалга ошириш йўллари» билан боғлиқ устувор йўналишлари доирасида амалга оширилган.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Олий таълим муассасаларида жисмоний тарбиянинг энг муҳим вазифаларидан бири Р.Г.Узянбаева, Ю.М.Юров, О.А.Мельникова, О.А.Козлова, С.Г.Оболочков, И.Н.Юрченя, Н.А.Барташевич, Н.А.Саркисова, В.А.Абаев, Т.В.Барышникова, Е.Ю.Кизиляеваларнинг фикрича, саломатлигида оғишлари бўлган талабалар билан ишлаш ҳисобланади, бундай талабалар контингенти ўртача 5% дан 20%гача атрофида². Е.Н.Максимова, Е.К.Гильфанова, М.Ассекретов, О.Н.Кривошекова, С.Е.Бабинов, Т.И.Крылов, С.Н.Якименко, И.Н.Григорьеваларнинг маълумотларига кўра, олий таълим муассасалари битирувчиларини 42% да сурункали касалликлар, 50% да морфофункционал патология учрайди³. В.К.Спирин, Л.А.Семенов, С.П.Миронова, Д.А.Беляеваларнинг маълумотларига асосан талабаларнинг саломатлигидаги оғишлар, нозологик тузилишига кўра, аксарият таълим муассасаларида қуйидагича тақсимланган: таянч-ҳаракат аппарати касалликлари 34%, юрак-қон томир тизими касалликлари 22%, кўриш аъзолари касалликлари 12%⁴.

²Узянбаева Р.Г. Комплексный подход к формированию культуры здоровья студентов //Теория и практ. физ. культ., 2007, №5, С. 49-51, Юров Ю.М. - Кластерно – модульный подход в физическом воспитании студентов с ослабленным здоровьем. / Учебно – методическое пособие по физической культуре. Тамбов, 2008, С. 3-10, с.66., Мельникова О.А. - Дифференцированный подход в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы с дисплазией соединительной ткани. // Теор. и практ. физ. культуры, № 2, 2009, стр. 78., Козлова О.А. - Дифференцированная методика физического воспитания студентов с учетом их нозологии и психофизического состояния. // Теория и практика физической культуры, № 9, 2010, с. 69., Оболочков С.Г. Программно-методическое обеспечение занятий с девушками специальной медицинской группы на младших курсах педагогического вуза. //Теория и практ. физ. культуры, 2010, №2, 48 с., Юрченя И.Н., Барташевич О.Н., Саркисова Н.А. В.А.Абаев, Т.В.Барышникова, Е.Ю.Кизиляева Оценка состояния здоровья студенческой молодежи, обучающейся в неспортивных вузах.// Сб. материалов Всероссийской научно-практической конференции с межд.участием, Инновационные технологии в системе спортивной подготовки, массовой физической культуры и спорта,-17-18 октября 2019г. С-Петербург.,С.221-223.

³Максимова Е.Н.- Индивидуальный ориентированный подход к физкультурному образованию студентов специальной медицинской группы аграрного вуза. / Диссертация кандидата педагогических наук Смоленск, 2006.,181с., Гильфанова Е.К., Аглеев В.Ф. , 2009,Применение фитнес-йоги в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп в педагогическом вузе // Теория и практика физической культуры, 2009.-№8.-С.-18., Ассекретова М. А. Инновации в системе физической культуры /В сб. Физическое развитие студентов в современном мире Материалы межд. Научно-практической конференции, С-Петербург, 2019, С. 359-361.,Кривошекова О.Н., Бебинов С.Е.,Крылова Т.И.,Якименко С.Н.,-Динамика физического развития и заболеваемости обучающихся вуза./О.Н. Кривошекова./ Ученые записки университета имени П.Ф.Лестгафта.-2018.- №10(164), С. 145-147., Якименко С.Н. – Дифференцированный подход к использованию физических средств восстановления. //Теория и практика физической культуры, 2005, №10, С. 46-48., Григорьева И.Н. Распространение Вич-инфекции как следствие падения нравственных ценностей.//материалы межд. научно-практической конференции 11-12 апреля 2019 г. С-петербург., С. 190-193.

⁴Спирин В.К. – Оптимизация восстановления сердечно-сосудистой системы путем применения упражнений на растягивание скелетных

В.А.Лаптев (2003), О.Н.Кривошекова(2018)ва бошқалар томонидан нафақат жисмоний тайёргарлик даражасининг пасайиши, балки саломатлик ҳолатига кўра махсус тиббий гуруҳга тааллуқли бўлган талабалар сони ошганлиги аниқланган⁵.

Т.С.Усманходжаев, И.А.Кошбахтиев., Р.И.Нуримов, И.В.Бабичева, О.Л.Эрдонов каби олимлар томонидан талаба-ёшларнинг саломатлигига салбий таъсир қилувчи қуйидаги омиллар аниқланган: ўқув машғулоти ва дам олиш учун вақтнинг нооқилона тақсимланиши, тикланиш учун дам олишдан самарасиз фойдаланиш, пассив дам олиш шакллари кўп қўлланилиши, зарарли одатларга берилиш, хонада мунтазам узоқ вақт бўлиш оқибатида кислород етишмаслиги (гипоксия). Булар талаба ёшларни асабийлашган ҳолатга, эмоционал ва психик зўриқишига ва нохуш, баъзан эса, саломатлигида муқаррар нуқсонларнинг пайдо бўлишига олиб келади⁶.

Саломатлик ҳолатида аниқланган хусусиятларни инобатга олган ҳолда, талабалар орасида соғлом турмуш тарзи тамойилларига амал қилишни тарғиб этиш ўзини оқлайди ва илмий асосланган ҳисобланади. Вазифа шундан иборатки, ҳар бир инсонга саломатлик ҳолати ва ёшга хос хусусиятларига мос келадиган жисмоний машқлар мажмуи, айниқса, соғломлаштирувчи гимнастика турлари тавсия қилиниши зарур. Шу сабабдан Ю.В.Менхен, А.В.Менхенлар олий мактабнинг вазифаси назарий билимлар, касбий кўникма ва малакаларни шакллантириш билан биргаликда талабалар саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлашдан иборат, деб ҳисоблашади⁷. Таъкидлаш жоизки, талаба-ёшлар жисмоний тарбияни касалликларни олдини олиш, жисмоний ишчанлик ҳолатини, жисмоний тайёргарлик даражасини сақлаш ва мустаҳкамлаш, “мослашувчанлик ўзагини” ҳосил қилишдаги, ташқи муҳитнинг ноқулай омиллари таъсирига нисбатан юқори мослашувчанлик имкониятларини таъминлашдаги аҳамиятини тўлиқ англаб етишмайди.

Диссертация мавзусини тадқиқот бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги. Диссертация иши Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг “Жисмоний тарбия ва спортнинг назарий асосларини ишлаб чиқиш, уларни янгилаш тактикаси ва стратегияси” мавзуси доирасида фундаментал лойиха бўйича бажарилган.

Тадқиқотнинг мақсади соғломлаштирувчи гимнастика воситалари ёрдамида талаба-қизларнинг жисмоний ривожланиш ва саломатлик даражасини корекциялашдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

мышц // Теория и практика физической культуры, 2004, №5, С. 12-14., Семенов Л.А., Миронова С.П. «Паспорт физической подготовленности студента» как средство обратной связи в процессе управления физическим воспитанием в вузе // Теория и практика физической культуры, 2006. - №5. - С. 3-5., Беляева Д.А. Методика коррекции избыточной массы тела у студенток // Теория и практика физической культуры, 2007, №9 С.61-62.

⁵Лаптев В.А.–Педагогические аспекты здорового образа жизни студентов. в сб. VII Международный научный конгресс «Современный Олимпийский спорт и спорт для всех» М., 2003 с.85., Кривошекова О.Н. // Ученые записки университета имени П.Ф.Лестгафта.-2018.- №10(164), С. 145-147.

⁶Усманходжаев Т.С. Кичкинтойларга гимнастика ва массаж Тошкент, «Янги аср авлоди» 2009й., Кошбахтиев И.А., Нуримов Р.И., Бабичева И.В., Эрдонов О.Л., Применение современных информационных технологий в образовательном процессе по физическому совершенствованию студентов // вестник ТУИТ. – Ташкент, 2007. - №2.- С.92-94.,

⁷Менхен Ю.В., Менхен А.В.-Оздоровительная гимнастика: теория и методика М: Физкультура и спорт, 2009,-С. 169-185,237.

жисмоний тарбия ва спортга ихтисослашмаган олий таълим муассасаларида таҳсил олувчи талаба ёшларнинг жисмоний тарбия ва спортга бўлган муносабатларива унга жалб қилинганликлари, морфологик ва функционал кўрсаткичлар индексларини ҳисоблаш услубидан фойдаланган ҳолда талабаларнинг саломатлик ҳолатини ўрганиш;

олий таълим муассасаларида таҳсил олувчи талаба-ёшларнинг жисмоний ривожланиш ва саломатлик даражасини оширишга қаратилган соғломлаштирувчи гимнастика воситаларини тизимлаштириш асосида машғулотларни ўтказиш ва ташкил этиш хусусиятларини аниқлаш;

жисмоний сифатлар кўрсаткичи асосида талабаларнинг жисмоний ривожланиш ҳолатини баҳолаш шкаласини ишлаб чиқиш;

соғломлаштирувчи гимнастика воситаларидан (фитнес-аэробика) фойдаланган ҳолда, талаба ёшларнинг жисмоний ривожланиш ва саломатлик даражасини коррекциялаш дастурини такомиллаштириш ва унинг самарадорлигини тажрибада аниқлаш.

Тадқиқотнинг объектиспортга ихтисослашмаган ОТМда таҳсил олувчи талаба ёшларни жисмоний ривожлантириш ва соғломлаштириш жараёни.

Тадқиқотнинг предмети соғломлаштирувчи гимнастика воситалари орқали талаба ёшларни жисмоний ривожлантириш ва коррекциялаш.

Тадқиқотнинг усуллари: илмий-услубий адабиётларни таҳлилқилиш, анкета-сўров, морфологик ва функционал индекслар асосида талабаларнинг саломатлик даражасини баҳолаш, педагогик тажриба, педагогик тестлаш, математик статистика усуллари.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги қуйидагилардан иборат:

олий таълим муассасаларида таҳсил олувчи талаба-ёшларнинг соғломлаштирувчи гимнастика машғулотлари асосида “классик аэробика”дан “фитнес аэробика” машғулотларининг организм функционал ҳолатига таъсир этиш кўрсаткичлари саломатликни тиклашда (коррекциялашда) самарадорлиги аниқланган;

олий таълим муассасаларида таҳсил олувчи талаба-ёшларнинг жисмоний ривожланиш даражасида соғломлаштирувчи гимнастика воситаларини тизимлаштириш асосида фитнес-аэробика машғулотларни мазмуни (машқлар орасидаги дам олиш оралиқлари, қайси машқни қайси шиддатда бажариши) ва хусусиятлари организмни толиқиш ва қайта тикланиш вақтини ўзгариши ҳисобига оптималлаштирилган;

талаба-ёшларнинг жисмоний ривожланиш ва саломатлик даражасини акс эттирувчи кўрсаткичлар асосида тезкор ахборот олиш имкониятини берувчи экспресс баҳолашнинг (жисмоний тайёргарлиги ва функционал кўрсаткичларини уйғунлаштирган) янги шкаласи (тестлар ва ўлчов бирлигида) ишлаб чиқилган;

талаба-ёшларнинг жисмоний ривожланиши ва саломатлик даражасини коррекциялаш асосида шуғулланувчиларни имкониятларидан келиб чиқиб фитнес аэробика машғулотлар дастури синхронлаштирилган элементларни комбинациялаш ҳисобига такомиллаштирилган.

Тадқиқотнинг амалий натижалари қуйидагилардан иборат:

талабаларнинг индивидуал жисмоний ва функционал тайёргарлигини инобатга олган ҳолда жисмоний ривожланиш даражасини баҳолаш шкаласи ишлаб чиқилган;

жисмоний тарбия бўйича ўқув жараёнида коррекциялаш учун самарали воситаларни қўллаш бўйича таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқилган;

саломатлик ҳолатидаги айрим ўзгаришларни ҳисобга олган ҳолда махсус машқлар мажмуалари ишлаб чиқилган.

Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги. Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги ишда қўлланилган ёндашув жисмоний тарбия машғулотлари назарияси ва услубияти соҳасидаги хорижий ҳамда республикаимиз олимларининг фикр-мулоҳазаларига асосланганлиги, тадқиқот вазифаларига мос келувчи ўзаро бир-бирини тўлдириб боровчи тадқиқот услубларининг қўлланилганлиги, таҳлил ва тадқиқот вазифасининг сон ва сифат жиҳатдан таъминланганлиги, тажриба-синов ишларининг ҳамда олинган натижаларнинг математик-статистик таҳлил услублари ёрдамида қайта ишлаб чиқилганлиги, натижаларнинг ваколатли тузилмалар томонидан тасдиқланганлиги билан изоҳланади.

Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти. Тадқиқот натижаларининг илмий аҳамияти шундаки, тадқиқот жараёнида олинган маълумотлар ихтисослашмаган олий таълим муассасаларида таҳсил олувчи талабаларнинг жисмоний саломатлик даражасини жисмоний тарбия воситалари ёрдамида коррекция қилиш, саломатликни мустаҳкамлаш ва касалликларни олдини олишни таъминлаш муаммоларига тааллуқли жисмоний тарбия назарияси ва услубияти фани мазмунини бойитади ҳамда кенгайтиради.

Тадқиқот натижаларининг амалий аҳамияти шундан иборатки, улар асосида ишлаб чиқилган талабаларнинг жисмоний ривожланиш даражасини баҳолаш шкаласи, ортиқча вазнга эга бўлган талаба-қизлар учун оптимал жисмоний юкламалар параметрлари, тузилмаси ва катталиклари, махсус машқлар мажмуалари саломатлик ҳолатидаги айрим оғишларни манзилли нозологик коррекциялашга қаратилган алоҳида гуруҳларни шакллантириш имконини беради.

Тадқиқот натижаларининг жорий этилиши.

Талаба ёшларни гимнастика воситалари орқали соғломлаштириш услубиятини ишлаб чиқишга қаратилган тажриба тадқиқотлари асосида:

талаба-ёшларни жисмоний ривожланиш даражасини ошириш ҳамда жисмоний саломатлиги ҳолатини коррекция қилиш бўйича фитнес- аэробикага асосланган соғломлаштирувчи таклифлар “Спорт педагогик маҳоратини ошириш (гимнастика)” номли ўқув қўлланма нашр этилган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2017 йил 28 июндаги 434-сонли буйруғига асосан 434-296 рақамли гувоҳномаси). Натижада талаба ёшларнинг саломатлик кўрсаткичларида гимнастика воситалари орқали босқичма-босқич ўзлаштириш учун замин яратилган ва талаба-ёшларнинг жисмоний ривожланиш, функционал ҳолати 16-18%

яхшиланган;

фитнес аэробика машғулотларни мазмуни ва хусусиятлари организмни толиқиш ва қайта тикланиш вақтини ўзгариши ҳисобига оптималлаштирилиб, таклиф ва тавсиялар “Спорт педагогик маҳоратини ошириш (гимнастика)” номли ўқув қўлланма чоп этилган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2017 йил 28 июндаги 434-сонли буйруғига асосан 434-296 рақамли гувоҳномаси). Натижада талаба-ёшларнинг жисмоний ривожланиш даражасини аниқлаш самарадорлиги 14% ошган;

талаба-ёшларнинг жисмоний ривожланиш ва саломатлик даражасини акс эттирувчи кўрсаткичлар асосида экспресс баҳолашнинг янги шкаласи ёрдамида тезкор ахборот олиш имконияти бўйича услубий тавсиялар Урганч давлат университети, Қарши давлат университети, Ўзбекистон давлат консерваторияси, Тошкент архитектура ва қурилиш институтида таҳсил олувчи талаба ёшларни жисмоний ривожлантириш ва соғломлаштириш дастурига киритилган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2020 йил 16 июлдаги 89-03-2572 сон маълумотномаси). Натижада талаба-қизлар қўлларининг мушак кучи 7,7%га ошган;

талаба-ёшларнинг фитнес аэробика машғулотларини ўтказиш ва уни ташкил этишда жисмоний ривожланиш ва саломатлик даражасини коррекциялаш дастурини такомиллаштириш бўйича таклифлар асосида “Спорт педагогик маҳоратини ошириш (гимнастика)” номли ўқув қўлланма нашр қилинган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2017 йил 28 июндаги 434-сонли буйруғига асосан 434-296 рақамли гувоҳномаси). Натижада тадқиқот гуруҳларидаги талаба-қизларда тана вазн индекси камайиши (6,18%), куч сифатларини 14,02%, тезлик-куч сифатини 11,4% га, эгилувчанлик сифатини 4,1% га ўсиши кузатилган.

Тадқиқот натижаларининг апробацияси. Тадқиқот натижалари 3 халқаро, 5 та республика миқёсидаги илмий-амалий конференцияларда апробациядан ўтган.

Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги. Диссертация мавзуси бўйича жами 11 та илмий-услубий иш, жумладан, 1 та ўқув қўлланма, Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссиясининг докторлик диссертациялари асосий илмий натижаларни чоп этишга тавсия этилган илмий журналларда 4 та мақола (3 республика ва 1 хорижий журналларда) чоп этилган.

Диссертациянинг тузилиши ва ҳажми. Диссертация иши кириш, 4 та бобдан иборат бўлиб, 127 саҳифали матн, 16 та расм, 8 та жадвал, 2 та схема, хотима, амалий тавсиялар, адабиётлар рўйхати ва иловалардан ташкил топган.

ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

Диссертациянинг **кириш** қисмида мавзунинг долзарблиги ва зарурати, тадқиқот республика фан ва технологиялар ривожланишининг устувор йўналишларига мослиги, муаммонинг ўрганилганлик даражаси, диссертация мавзуси тадқиқот бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги, тадқиқотнинг мақсади, вазифалари,

объекти, предмети, усуллари, илмий янгилиги, амалий натижалари, тадқиқотдан олинган натижаларининг ишончлилиги, тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти, жорий этилиши, апробацияси, эълон қилинганлиги, диссертациянинг тузилиши ва ҳажми ҳақида маълумотлар берилган.

Диссертациянинг “**Муаммонинг ҳолати ва ОЎЮда ўқиш даврида талабаларнинг саломатлик ҳолати кўрсаткичлари таҳлили**” деб номланган биринчи боби талаба-ёшларнинг олий ўқув юртида таҳсил олиш давридаги жисмоний ривожланиш ва саломатлик ҳолати кўрсаткичларини таҳлил қилиш ва жисмоний тарбия воситалари, жумладан, соғломлаштирувчи гимнастика воситалари орқали уларни соғломлаштириш йўллари бағишланган.

Олий таълим муассасаларида ўқиш даврида гипокинезия, гиподинамия ва турли хил салбий омиллар таъсирига дуч келувчи талаба-ёшларнинг саломатлигини мустаҳкамлаш, уларнинг функционал ҳолати ва жисмоний ривожланишини ошириш муаммоси долзарб ҳисобланади ҳамда уни ҳал этиш учун янги ёндашувларни тақозо этади. Кўтарилган муаммонинг долзарблиги МДХ давлатлари олий ўқув юртлари талабаларининг доимий педагогик-психологик ва тиббий текширувлари натижалари билан ҳам тасдиқланади. Аниқланишича, 30% дан 50% гача талабалар саломатлик ҳолатида у ёки бу нуқсонларга эга, уларнинг айрим қисмида эса сурункали касалликлар аниқланган [В.К.Спирин, 2000; О.И.Альбокринова, 2003; А.П.Лаптев, В.А.Панков, 2003; Л.А.Семенов, С.П.Миронова, 2006; Д.Д.Беляева, 2007; А.К.Намазов, 2016; В.Д.Паначев, А.П.Морозов, 2016; И.В.Жукова, 2018; Н.В.Васенков, 2018; Л.А.Лопатин, 2019 ва бошқалар]. Ундан ташқари, ўқув машғулоти ва дам олиш учун вақтнинг ноқилона тақсимланиши, дам олиш вақтидан тикланиш учун самарасиз фойдаланиш, пассив дам олиш шакллари устунлигини ҳам эътироф этиш жоиз, бу доимий асаб, эмоционал, психик зўриқишни келтириб чиқаради ва нохуш, баъзан эса саломатлик ҳолатида тузатиб бўлмас оқибатларга олиб келиши мумкин. Шунини эътироф этиш лозимки, талаба ёшлар касалликларни олдини олишда, жисмоний ҳолатни сақлаб туришда, жисмоний тайёргарлик ҳолатини сақлашда, бутун ҳаёт давомида сақланиб қоладиган, ташқи муҳитнинг турли хил салбий таъсирларига юқори мослашиш имкониятларини таъминлайдиган “мослашиш ўзагини” ҳосил қилишда айнан жисмоний тарбиянинг аҳамиятини ҳалигача тўлиқ англаб етишмаган. Илмий тадқиқотларнинг таҳлили шуни кўрсатадики, аксарият ишлар талабаларнинг соғлом турмуш тарзи асосларига бағишланган, спортга ихтисослашмаган олий ўқув юртларида таҳсил олувчи талабаларнинг саломатлик ҳолати ва жисмоний ривожланиши юзасидан мақсадли мониторингни олиб борувчи тадқиқотлар деярли йўқ.

Бироқ шуни эътироф этиш лозимки, республика олий ўқув юртлари ўқув дастурларида жисмоний тарбия бўйича ўқув соатларининг камайиши содир бўлмоқда, баъзи тоифадаги талабалар учун жисмоний тарбия машғулоти ҳаракат фаоллигини сақлаб туришнинг ягона йўли ҳисобланади. Ундан ташқари, ОЎЮларида талаба ёшларнинг саломатлиги ҳолатида мавжуд турли

хил нуқсонларнинг ўзига хос хусусиятлари ва уларнинг жисмоний ривожланиш даражаси эътиборга олинган ҳолда ишлаб чиқилган ягона машғулотлар услубияти йўқ.

Диссертациянинг **“Тадқиқотнинг усуллари ва уни ташкил қилиниши”** деб номланган иккинчи бобида тадқиқот олдига қўйилган вазифаларни ҳал этиш учун илмий-услубий адабиётларнинг таҳлили, анкета-сўров, педагогик кузатув, педагогик тестлаш, пульсометрия, инструментал усул, тадқиқотни амалга ошириш бўйича педагогик тажрибалар, тадқиқотни ташкил қилиниши, олинган материалларни қайта ишлаш бўйича математик статистика усулларида фойдаланилганлиги ҳамда талаба-ёшларнинг жисмоний ривожланиш даражаси билан бирга саломатлик даражасини ақс эттирувчи кўрсаткичларга асосланган ҳолда ишлаб чиқилган баҳолаш шкаласининг мазмуни баён қилинган.

Тадқиқот ишлари 2017-2020 йиллар давомида уч босқичда ўтказилди:

Биринчи босқичда (2017-2018 й.) диссертация мавзуси бўйича илмий-услубий адабиётлар ўрганилди ҳамда ишчи фаразани шакллантириш, тадқиқот объектини аниқлаш, илмий текшириш усуллари танлаш ва вазифаларни шакллантириш амалга оширилди.

Иккинчи босқичда (2018-2019 й.) талабалар аудиториясини жисмоний тарбия машғулотларига жалб қилинганлиги ва муносабатини аниқлаш мақсадида анкета-сўров ташкил этилди. Ўзбекистон Давлат Консерваторияси, Тошкент архитектура қурилиш институти, Қарши Давлат Университети, Урганч Давлат Университетининг тиббиёт ходимлари ёрдамида талабаларнинг саломатлиги ҳаётий муҳим бўлган жисмоний сифатларни баҳоловчи ишончли педагогик тестлар орқали баҳоланди, уларнинг саломатликларида мавжуд бўлган оғишлар ташҳис қилинди.

Учинчи босқичда (2020 й.) саломатлик ҳолатида оғишлари бўлган талаба ёшларининг жисмоний ривожланиш ва саломатлик даражасини коррекциялаш дастури қўлланилгандан сўнг, уларнинг жисмоний ривожланиши ва саломатлик ҳолати бўйича яқуний баҳолаш ишлари олиб борилди. Дастурнинг тузилишига кўра бир-бирига ўхшаш, соғломлаштирувчи аэробиканинг (фитнес-аэробика) йўналиши ҳисобланади, бироқ, шунга қарамай, бажарилиш тамойиллари ва услубиятларига кўра бир-биридан фарқ қилади. Тақдим этилган дастурда машғулотлар ўтказиш схемасининг ҳар бир қисмининг мазмуни берилиб, уларда ажратилган вақт регламенти, машғулотнинг ҳар бир босқичидаги вазифалари ва уларнинг тузилишини оптимал нисбатлари ўз исботини топган. Барча олинган тадқиқот натижалари математик статистика усуллари ёрдамида қайта ишлаб чиқилди.

Диссертациянинг **“Талабаларнинг жисмоний ишчанлик қобилияти ва саломатлигини баҳолашга комплекс педагогик ва морфофункционал ёндашувдан фойдаланиш”** деб номланган учинчи бобида ўтказилган анкета-сўров асосида олинган тадқиқот натижалари ёритилган. Жисмоний тарбия жараёнига Қарши Давлат Университети (ҚарДУ), Ўзбекистон Давлат Консерваторияси (ЎзДК), Тошкент Давлат архитектура қурилиш институти (ТАҚИ), Урганч Давлат Университетининг (УрДУ) спортга ихтисослашмаган

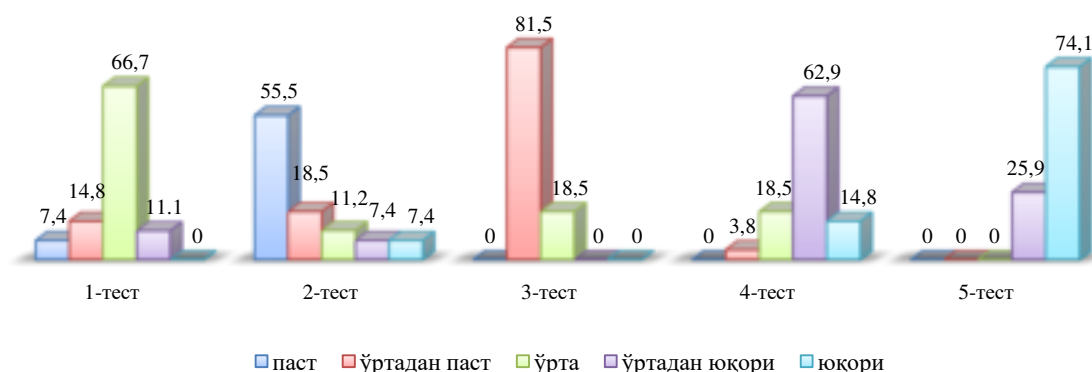
факультетларида таҳсил олувчи талабаларнинг жалб қилинганлиги даражаси ва муносабатлари ҳамда шахсий саломатлик даражаларини баҳолаш юзасидан олинган натижалар баён қилинган.

Ўтказилган анкета-сўровида жами 200 нафар талаба-қизлар иштирок этишди. ҚарДУ математика факультети талаба қизларининг 61,4% жисмоний тарбия билан фаол шуғулланишлари, 23,3% жисмоний тарбияга бефарқлиги, 15,2% машғулотларга салбий муносабат бўлиши аниқланган.

Тошкент архитектура қурилиш институти талаба қизлари орасида ўз саломатлигини ижобий баҳоловчи, спорт билан фаол шуғулланувчилар улуши 55,9% ни, жисмоний тарбияга ижобий муносабат билдирганлар 41,1% ниташкил қилди.

Ўзбекистон Давлат Консерваториясида жисмоний тарбия билан фаол шуғулланувчи қизлар эса 52,2% ни ташкил этди. УрДУда спорт билан шуғулланувчи ва шуғулланмайдиган қизлар 25,5% дан иборат бўлди, вақти-вақти билан шуғулланувчилар эса 25,5% ни ташкил қилди, 24,5% талаба қизлар жисмоний ҳолатни сақлаб қолиш учун спорт билан шуғулланишлари аниқланди.

Юқорида келтирилган олий таълим муассасаларида таҳсил олаётган қизларнинг саломатлик даражаси Апанасенко усули билан аниқланди. Биз ҚарДУ математика факультетининг 50 нафар талабаларининг морфологик ва функционал индексларини аниқладик (1-расмга қаранг).



Изоҳ: 1-тест – Кетле индекси, 2-тест – ХИ, 3-тест – куч индекси, 4-тест – Робинсон индекси, 5-тест – тикланиш вақти

1-расм. Қарши Давлат Университети талаба қизларининг соматик саломатлиги даражасини экспресс-баҳолаш

Кетле индекси бўйича тана массасининг меъёрга мос келиши 66,7%, ўртадан паст даражаси 14,8%, ўртадан юқори даражаси 11,1% ва тана вазнининг етишмаслиги 7,4% эканлиги аниқланди. Тана вазни ортиқча бўлган қизлар топилмади.

Ҳаётий Индекс кўрсаткичи бўйича қуйидаги тақсимланиш аниқланди: 55,5% ни Ҳаётий Индекснинг паст даражаси, 18,5% ни, ўртадан паст, 11,2% ни ўрта даража 7,4% ни, ўртадан юқори, 7,4% ни ташкил этди. Ҳаётий индекс ривожланишининг юқори даражаси аниқланди. Қолган даражалар аниқланмади.

Куч индексини ифодаловчи тест натижаларига кўра 81,5% қўллар мушакларининг кучи ўртадан паст даражада, 18,5% да меъёрга мос ўрта

даражада эканлиги аниқланди, қолган даражадаги куч индекслари аниқланмади.

Робинсон индекси бўйича организмнинг заҳира имкониятлари ёки энергия салоҳияти ўрганилганида 62,9% ўртадан юқори, 18,5% ўрта ёки меъёр даражасида, 14,8% юқори даражада, 3,8% ўртадан паст даражада эканлиги аниқланди.

Юрак қисқаришлари частотасини 30 сек ичида бажарилган 20 та ўтириб-туришлардан сўнг тикланиш вақти 74,1% юқори даражада, 25,9% ўртадан юқори даражада эканлиги ва уларнинг тикланиш кўрсаткичлари яхши эканлиги аниқланди.

Олий таълим муассасаларида тахсил олаётган талаба-қизларнинг саломатлик кўрсаткичларининг қиёсий таҳлили 1-жадвалда келтирилган.

“1-жадвал”

Олий таълим муассасаларида тахсил олаётган талаба-ёшларнинг саломатлик кўрсаткичларининг қиёсий таҳлили (n=200), (%)

Тестлар	Апанасенко бўйича тест натижалари	Олий таълим муассасалари			
		ТАҚИ	ЎзДК	ҚарДУ	УрДУ
I тест Тана вазн-бўйининг индекси (P/L ²)	Ортиқча вазн	12,5	3,8	-	12,7
	Меъёр	62,5	62,9	66,7	63,6
	Ўртадан юқори	12,5	3,7	11,1	
	Ўртадан паст	12,5	25,9	14,8	22,7
	Кам вазнлик	-	3,7	7,4	5,7
II тест Ҳаётинг индекс ЎТС(мл)/вазн	Юқори	-	14,8	7,4	18,2
	Меъёр	37,5	59,3	11,2	22,7
	Ўртадан юқори	37,5	7,4	7,4	13,6
	Ўртадан паст	12,5	14,8	18,5	20,5
	Паст даражада	12,5	3,7	55,5	25
III тест Куч индекси	Юқори	-			9
	Меъёр	37,5	3,7	18,5	4,5
	Ўртадан юқори	-	-	-	11,4
	Ўртадан паст	50	34,3	81,5	36,5
	Паст даражада	12,5	62	-	38,6
IV тест Робинсон индекси	Юқори	12,5		14,8	15,9
	Меъёр	-	37	18,5	18,2
	Ўртадан юқори	-	29,6	62,9	29,4
	Ўртадан паст	62,5	25,9	81,5	27,3
	Паст даражада	25	7,4	9	9
V тест Мартине синови	Юқори			74,1	-
	Меъёр	14,4	2,4	-	52,5
	Ўртадан юқори	5,2	4,1	25,9	11,4
	Ўртадан паст	35,1	37,1	-	31,8
	Паст даражада	45,3	55,5	-	4,5

Изоҳ: ТАҚИ – Тошкент архитектура ва қурилиш институти, ЎзДК – Ўзбекистон Давлат Консерваторияси, ҚДУ- Қарши Давлат университети, УрДУ- Урганч Давлат Университети.

Ортиқча тана массасига эга бўлган талабалар ЎзДКда 3,8% ни ва ТАҚИ да 12,5% ни ташкил қилди.

Вазн-бўй кўрсаткичи барча ОЎЮ қизларида “ўртача” даражада баҳоланди: ТАҚИ қизларида – 62,5%; ЎзДКда –62,9%; ҚДУда – 66,7%; УрДУда – 63,6%. Ортиқча вазли қизларнинг сони ТАҚИ ва УрДУ қизлари орасида тенг тақсимланган бўлиб, мос равишда 12,5% ва 12,7% ни, ЎзДКда таълим олаётган қизларда эса –3,8% ни ташкил этди.

Ҳаётий индекси бўйича қизларнинг аэроб имкониятлари қуйидагича тақсимланди: олий даража УрДУ қизларида -18,2%, ЎзДК қизларида-14,8% ва ҚДУ қизларида -7,4% учради. ҲИ бўйича ўрта меъёр даражасининг энг юқори кўрсаткичи ЎзДКда таълим олаётган 59,3% қизларда аниқланди; 37,5% ТАҚИ талаба қизларида, 22,7% УрДУ қизларида ва 11,2% ҚДУ қизларида намоён этилди. Меъёрга мос келадиган ушбу кўрсаткичлар нотекис тақсимланганлиги аниқланди.

Куч индексининг энг паст ривожланганлиги ЎзДК қизларида аниқланди, “паст” даражада ривожланиш энг кўп ЎзДКда таҳсил олаётган қизларида – 62,0%, сўнг УрДУ қизларида – 38,6% ва ТАҚИ қизларида 12,5% ни ташкил қилди.

Робинсон индекси бўйича олинган натижаларни қиёсий таҳлил қилиш, энергопотенциали олий даражада ривожланган қизларнинг сони катта эмаслигини ва белгини тақсимланиши деярли бир хил эканлигини кўрсатди.

Мартине синовини бўйича энг яхши натижалар ҚДУ қизларида аниқланди – 74,1%, “ўртача” даража 52,5% ЎзДК ва УрДУ қизларида, ТАҚИ қизларининг 14,4% да аниқланди. Юрак-қон томири тизимининг имкониятлари паст даражада ривожланганлиги ТАҚИнинг 45,3% ва ЎзДКнинг 55,5% талабаларига тааллуқлидир.

ҚДУ қизларида (55,5%), сўнг УрДУ қизларида (25,0%), ТАҚИ қизларида (12,5%) учраши кузатилди.

Куч индекси 37,5% ТАҚИ талаба қизларида, 18,5% ҚДУ қизларида, мос равишда 3,7% ва 4,5% ЎзДК ва УрДУ қизларида меъёрга тенг бўлди. Куч индексини “ўртадан юқори” даражада ривожланиши фақат 11,4% УрДУ талаба-қизларида, “ўртадан паст” ривожланиш даражаси аниқланилди.

Урганч Давлат Университети талаба ёшларнинг морфофункционал ва педагогик тестлар ёрдамида аниқланган жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари 2-жадвалда берилган.

Жадвалдаги маълумотлардан кўриниб турибдики, талабаларнинг тинч ҳолатдаги кардиогемодинамика кўрсаткичлари қон айланиши тежамкорлиги паст бўлган тренировка қилмаган одамлар учун хос ёш меъёрлари чегарасига мос келади.

Функционал синов - Мартини синовига юрак-қон томир тизимининг реакцияси томир уриши ва томир босимининг ўртача 40-50% га ошишида намоён бўлди. Аксарият талаба-қизларда томир уриши ва артериал босими (АБ) 3-минутнинг охирига бориб тикланди. Бу параметрларнинг ўзгариш характери ва тикланиш вақти нормотоник типдаги реакциядан далолат беради, бу “яхши” баҳога мос келади. Афтидан, 30 сек давомида 20 марта ўтириб-туришларни бажариш каби қўлланилган синов соғлом қизлар тоифаси учун етарли юкламага эга эмас, шу сабабли ушбу тест башорат қилиш учун яроқли

эмас. Шу билан бирга 42,0% ноадекват реакция аниқланди, бу ЮҚС ҳамда АБ кўрсаткичларининг ошишида ва кечроқ(5 минутдан кўпроқ вақт ичида) тикланишда намоён бўлди. Бу, юкломани бажариш учун юрак-қон томир тизимининг мослашиш имкониятлари чегарасини паст эканлигидан далолат беради. Жисмоний ишчанлик қобилиятини янада ишончли баҳолаш учун биз Гарвард степ-тести индексидан фойдаландик. Синовдан ўтган қизларда ГСТИ қиймати 50 дан паст бўлди, бу ишчанлик қобилиятини паст даражада эканлигини билдиради.

“2-жадвал”

**УрДУ физика-математика ҳамда табиий фанлар факультети
талаба-қизларининг морфофункционал ва жисмоний
ривожланиш кўрсаткичлари(n=200)**

Тайёргар-лик турлари	т/р	Текширилаётган кўрсаткичлар	Статистик кўрсаткичлар	
			$\bar{X} \pm m$	σ
Морфофункционал кўрсаткичлар	1.	Тана узунлиги, см	162,3±0,38	5,5
	2.	Тана оғирлиги, кг	58,2±0,60	8,5
	3.	Кўкрак қафаси айланаси, см	84,3±0,48	6,7
	4.	Кўкрак қафаси экскурсияси, см	6,8±0,14	2,0
	5.	Ўпканинг тириклик сифими (ЎТС), л	2,8±0,03	0,5
	6.	Максимал кислород истеъмоли (МКИ), л	3.23±0,10	0,7
	7.	Юрак қисқаришлари частотаси (ЮҚС) зарба/мин.	74,2±0,60	3,6
	8.	Систолик босим, мм.сим.уст.	110,7±0,75	10,2
	9.	Диастолик босим, мм.сим.уст.	66,2±0,60	8,5
	10.	Жисмоний ишчанлик қобилияти Гарвард степ-тести бўйича (ГСТИ)	44,7±0,36	0,5
Жисмоний ривожланиш	1.	Ўнг қўл кучи, кг	30,0±0,42	6,0
	2.	Чап қўл кучи, кг	27,4±0,40	5,9
	3.	30 м стартдан югуриш, сек	5,7±0,04	0,5
	4.	100 м югуриш, сек	16,9±0,14	1,4
	5.	500 м (қизлар), югуриш, м/с	140,6±2,12	18,4
	6.	Турган жойдан узунликка сакраш, см	158,5±0,90	13,8
	7.	120 м моқисимон югуриш (4x30), сек	27,5±0,25	3,3

500м югуриш натижалари белгиланган меъёрлардан мос равишда 18,5% паст бўлди. Моқисимон югуриш вақти ушбу ёш гуруҳлари учун белгиланган натижадан 22,0% ёмон бўлди. Қизларда кузатилган нисбатан юқори даражадаги оёқларнинг портловчан кучи паст даражадаги тезкорлик ва куч чидамлилиги билан бирга кўзга ташланади.

Республика олий таълим муассасаларида таҳсил олувчи талаба-ёшларнинг жисмоний ривожланишини ўзига хос тузилишга эга эканлигини

инобатга олиб, биз спортга ихтисослашмаган олий таълим муассасаларида тахсил олувчи талаба-ёшларнинг дастлабки жисмоний ривожланиш ва саломатлик даражаси кўрсаткичларини баҳолаш шкаласини ишлаб чиқдик. Ушбу баҳолаш шкаласи бўйича маълумотлар 3-жадвалда келтириб ўтилган.

“3-жадвал”

Талаба-қизларнинг жисмоний ривожланиш даражасини баҳолаш шкаласи

Т/р	Тестлар ва ўлчов бирлиги	Баҳолаш даражаси		
		«қониқарли»	«яхши»	«аъло»
1.	Гарвард степ-тести индекси, (бирлик)	39,4-41,9	42,0-47,4	47,5-50
2.	30 м югуриш (сек)	6,0-5,8	5,7-5,3	5,2-5,0
3.	100 м югуриш (сек)	19,3-18,6	18,5-17,1	17,0-16,3
4.	Турган жойидан узунликка сакраш (см)	145-152	153-167	168-182
5.	Танани 30 сек ичида кўтариш (марта)	8-12	13-21	22-26
6.	30 сек ичида 20 марта ўтириб-туришдан сўнг ЮҚЧнинг тикланиш вақти (Мартине)	3 ва кўпроқ	2	1,3-1,7

Жадвалда биз томонимиздан таклиф қилинаётган баҳолаш шкаласи 6 та тест натижалари бўйича қизларнинг жисмоний ривожланиш даражасини аниқлашга имкон беради. Бундай ёндашув бир хил даражадаги ҳаракат тайёргарлигига эга талабалардан гуруҳлар шакллантириш имконини берди. Жисмоний ривожланиш даражаси “қониқарли” баҳодан паст, шунингдек, юрак-томир тизимининг мослашиш имкониятлари паст бўлган, етарлича қувватдаги ишни бажаришга қодир бўлмаган ва жисмоний ишчанлик қобилияти индекси “бўш” деб баҳоланаётган талабаларга жисмоний юкламаларни авайлайдиган режимда бериш лозим.

Тадқиқот жараёнида Республика олий таълим муассасаларида тахсил олувчи талаба-ёшларни жисмоний ривожланиш даражасини аниқлангандан сўнг, Урганч Давлат Университетида тахсил олувчи талаба-ёшларни жисмоний ривожланиш ва саломатлик даражасини коррекциялаш мақсадида машғулотларидан ташқари вақтларда тўрт ойлик машғулот дастури ишлаб чиқилди ва ушбу машғулот дастуридаги машқларнинг бажарилиш машғулотлар кетма-кетлигида бажарилишини 4-жадвалда батафсил кўриб чиқамиз.

Жадвалда машғулотлардан ташқари вақтларда ҳафтасига 3та машғулотни ташкиллаштириш режалаштирилган. Дастурда ҳар бир машғулот учун 16 та машқлардан иборат мажмуа тавсия этилган. Ҳар бир машғулотда бир томонлама етакчи оёқни ўзгартирмаган ҳолда кадам ва элементлар мажмуасидан 6 та, етакчи оёқни ўзгартирган ҳолда кадам ва элементлардан 5 та, жойда юриш ва синхронлаштирилган элементлар комбинациясидан 2 та, жойда юриш ва оёқларни кўтариш элементлари комбинациясидан 3 та машқ, иккинчи ва учинчи

машғулотлардаэса 6; 5; 2; 3 тадан машқлар кетма-кетлигида бажарилиши тақсимланган.

**Республика олий таълим муассасаларида тахсил олувчи талаба-ёшларни соғломлаштирувчи гимнастика
воситалари орқали жисмоний ривожланиш ва саломатлик даражасини коррекциялаш бўйича тўрт ойлик
МАШГУЛОТ ДАСТУРИ**

Т/р	Машқлар номи	Бўйруқ берил номи	Меъёри	Машгулотлар		
				1	2	3
I. Етакчи оёқни ўзгартирмаган ҳолда қадам ва элементлар (бир томонлама)						
1.	Жойида ва ҳаракатда юриш (сонни баланд кўтармасдан, оёқ учи ердан узилади)	March		+		+
2.	Уч қадам олдинга, иккинчи оёқ қўйилади, уч қадам орқага иккинчи оёқ қўйилади	March front-back		+	+	
3.	Жойида юриш, оёқлар керилган	Out			+	
4.	Икки қадам (оёқлар керилган), икки қадам (оёқлар жуфт) ҳаракатланишсиз	Out-in				+
5.	Икки қадам олдинга (оёқлар керилган), икки қадам орқага (оёқлар жуфт)	V-Step				
6.	Икки қадам орқага (оёқлар керилган), икки қадам олдинга (оёқлар жуфт)	A-Step			+	
7.	Биринчи оёқ олдинга-орқага ҳаракатланади, иккинчи оёқ жойида	Mambo		+		+
8.	Олдинга қадам, икки қадам орқага, иккинчи оёқ билан олдинга қадам, икки қадам орқага (стел-аэробикасидаги каби)	6 Point-Mambo	16 хисобда		+	
9.	Олдинга қадам, 180 градусга бурилиш, олдинга қадам, 80 градусга бурилиш (иккинчи оёқ жойида ҳаракатланади)	Pivot		+		+
10.	Икки қадам олдинга (оёқлар жуфт), икки қадам орқага (оёқлар жуфт) (Товондан тўлиқ оёққа олдинга қадам, оёқ учидан оёққа орқага қадам)	Basic-step			+	
11.	Олдинга чалиштирма қадам, ёнга қадам, икки қадам билан Д.Х. кайтиш	Box-step (cross-step)		+		+
12.	Ёнга (олдинга) қадам, олдинга чалиштирма қадам, икки қадам орқага билан Д.Х. оёқлар керилган ҳолатга қайтиш	Jazz-square (step-cross)			+	
13.	Оёқни олдинга кўтариш, икки қадам (“бир”, “икки” хисобга)	Kick Ball Change		+		+
II. Етакчи оёқни ўзгартирган ҳолда қадам ва элементлар (билатерал)						
1.	Ёнга қадам, иккинчи оёқ оёқ учида	Step Touch				+
2.	Иккига жуфтлама қадам ёнга (бир қадам ёнга, оёқлар жуфтланади, худди шу йўналишда бир қадам ёнга, оёқлар жуфтланади)	Double Step Touch	16 хисобда	+	+	
3.	Бир оёқ билан ёнга қадам, иккинчи оёқни тизада букилган ҳолатда кўтариш (сон полга параллел, кўтарилган оёқнинг учи полга йўналтирилган)	Knee Up				+

Жадвалда машғулотларни самарали бошқариш мақсадида ҳар бир бўлимдаги машқларни бажаришда фитнес-аэробика атамалари асосида буйруқ бериш тартиби бериб ўтилган.

Ҳар бир машғулот бўлимдаги машқларга асосланиб музика жўрлигида 16 ҳисобда бажарилди ва машғулотлар қуйидаги қисмларга ажратилди: 1) чигалёзди машқлар - 10 мин; 2) аэроб қисми - 20 мин; 3) тўхталиш - 5 мин; 4) куч қисми - 20 мин; 5) яқунловчи қисм - 5 мин. Машғулотларни ташкил қилиш учун қуйидагилар таянч меъёрлар бўлиб хизмат қилиши мумкин: агар жисмонан соғлом кишилар учун юкламанинг ўртача жадаллик МКИ бўйича 70% ва ЮҚЧ бўйича 80% ни ташкил қилиши керак бўлса, тажриба гуруҳидаги қизларимиз учун ўртача жадаллик МКИ бўйича 60% ни ташкил қилди, машғулотлар суръати эса ҳафтасига 3 марта 60 минутдан иборат бўлиши мумкин. Ўтказиладиган машғулотлардан иккита мақсад кўзланади: биринчидан, ҳаракат фаоллиги етишмаслигини енгиш, чунки ортиқча вазнга эга қизлар, одатда, жуда пассив бўлади ва психологик ноқулайлик сезадилар. Иккинчидан, биз томонимиздан таклиф қилинган машқлар икки ёқлама таъсирга эга: а) организмга бевосита соғломлаштирувчи таъсир кўрсатади; б) метаболик жараёнларни меъёрлаштиради, зеро уларнинг бузилиши ортиқча ёғ тўпланишига сабаб бўлади. Мунтазам машғулотларни аста-секин ошириб бориш, рационал овқатланиш, кун тартиби ва фаол дам олиш эвазига яхши натижаларга эришиш мумкин.

Диссертациянинг **“Саломатлик ҳолатида оғишлар мавжуд бўлган талаба қизларни жисмоний тарбиялаш”** деб номланган тўртинчи бобида ритмик гимнастика, жумладан, классик аэробика ва фитнес-аэробика бўйича ҳар хил жадалликдаги дастурларни ортиқча вазнга эга бўлган талаба қизларнинг тана тузилиши, жисмоний ишчанлик қобилияти ва функционал ҳолати кўрсаткичларига таъсири ўрганилди.

Соғломлаштирувчи аэробика бўйича жисмоний машқларнинг узоқ вақт ва мунтазам таъсири ТГ ҳамда НГ қизлари организмнинг функционал ҳолатини яхшилашга имкон берди. ТГ да ЮҚС кўрсаткичи тажриба бошида минутига $83,5 \pm 1,1$ зарбани ташкил қилган бўлса, тажриба охирида $76,7 \pm 0,91$ зарбага тенг бўлди. Назорат гуруҳида ҳам ЮҚС нинг минутига $83,1 \pm 1,77$ зарбадан минутига $78,2 \pm 1,74$ зарбагача камайиши кузатилди. ЎТС кўрсаткичининг ижобий ишончли ўсиш динамикаси аниқланди, бу классик аэробика билан шуғулланувчи қизлар гуруҳида нафас олиш тизими иши яхшиланганлигидан далолат беради. Тажриба гуруҳида ЎТС нинг дастлабки даражаси $2232,3 \pm 1,9$ мл ни ташкил қилди, тажрибадан кейин эса ЎТС қиймати $2575,0 \pm 1,5$ гача етди ($p < 0,001$). Назорат гуруҳида ҳам ЎТС қиймати $2206,0 \pm 1,4$ дан $2455,0 \pm 1,3$ мл гача ошди.

КМЎ кўрсаткичи НГ учун тажриба бошида $18,85 \pm 1,2$ мл/мин/кг ни ташкил этди, классик аэробика машғулотларидан сўнг ушбу кўрсаткич қийматлари $20,67 \pm 0,46$, мл/мин/кг гача ортди, ТГ эса КМЎ қийматлари $18,89 \pm 0,66$ мл/мин/кг дан $21,52 \pm 1,1$ мл/мин/кг гача кўтарилди, бу ортиқча вазнга эга қизларнинг аэроб имкониятлари ошганлигидан далолат беради.

Агар тажриба бошида ТГ да ГСТИ бўйича жисмоний ишчанлик қобилияти кўрсаткичлари паст бўлган бўлса, ўтказилган соғломлаштирувчи аэробикадан кейин НГ қизларида ишчанлик қобилияти $50,7 \pm 1,4$ дан $58,7 \pm 1,7$ гача, ТГ да эса $50,9 \pm 1,6$ дан $60,4 \pm 1,8$ гача ошди, бу ушбу қизлар контингенти учун ижобий силжиш ҳисобланади.

Олинган жисмоний ишчанлик қобилияти кўрсаткичлари динамометрия маълумотлари билан ҳам тасдиқланади. Улар ҳам ўнг, ҳам чап қўл панжа кучининг ошганлигидан далолат беради. Чап қўл панжа кучи НГ да 1,2 кг га, ТГ да эса 1,8 кг ортди. Эътироф этиш лозимки, гавда кучи кўрсаткичлари бўйича ҳам натижалар ТГ да НГ га нисбатан юқорироқ. Гавда кучи қиймати ўсиши 3,49 кг ни ташкил қилди, яъни ТГ да дастлабки кўрсаткичлар $38,6 \pm 1,21$ дан $42,09 \pm 1,07$ гача етди, НГ да эса ўсиш 2,4 кг ни ташкил қилди. Ўтказилган ҳисоб-китобларнинг кўрсатишича, ТГ да гавда кучи 14,02% га ўсди, НГ да эса ўсиш 11,2% ни ташкил қилди. Эҳтимол ТГ да куч сифатларининг ўсиши мушак тўқимасининг ривожланиши билан боғлиқдир. Бу иккала текширилувчи қизлар гуруҳларида ҳам қайд қилинди. Шунингдек, ТГ да эгилувчанлик кўрсаткичининг ишончли ошганлиги аниқланди: тажриба бошида тик турган ҳолатдан пастга эгилишда кўрсаткич $9,3 \pm 0,7$ см ни ташкил қилган бўлса, тажриба охирида унинг қиймати $13,6 \pm 0,9$ см га етди, эгилувчанлик сифатининг ўсиши 4,3 см ни ташкил қилди (5-жадвалга қаранг).

Тажриба гуруҳида кўпроқ куч сифатларининг ўсиши кузатилди, бу нафақат гавда кучи ҳамда қўл панжалари динамометрияси кўрсаткичлари орқали тасдиқланади, балки тана мушак таркибининг ошиши билан ҳам тасдиқланади: тажриба гуруҳида ўсиш 1,01 кг га тенг бўлган бўлса, назорат гуруҳида 0,6 кг тенг. Жисмоний ишчанлик қобилиятини таъминловчи интегратив тизим ҳисобланган кардиореспиратор тизим кўрсаткичларини қўллаб туриши учун қуйидаги муҳим жиҳатни эътироф этиш зарур: АБ кўрсаткичлари ҳам классик аэробика, ҳам фитнес-аэробика машғулоти вақтида машғулот юкламаларига тўғридан-тўғри боғлиқ ҳолда ошиб борди. Машғулот вақтида юракнинг қон ҳайдаши ошиши ДБ га қараганда кўпроқ СБ га таъсир кўрсатди.

Машғулот вақтида ишлаётган мушак томирларнинг дарҳол кенгайиши содир бўлади, ҳар қандай иш бошида эса бутун қисқа муддатли иш давомида тери томирларининг кенгайиши кузатилади. Бу шуни англатадики, вақт бирлиги ичида артериялардан кенгайган мушак (ва тери) артериялари ҳамда капиллярларига тинч ҳолатдагидан кўра кўпроқ қон ҳайдалади. Бироқ жисмоний юкламалар СБ (систолик босим) ва ДБ (диастолик босим) реакциялари тажриба гуруҳи қизларида назорат гуруҳи қизлариникига нисбатан кучлироқ ифодаланди. Демак, ТГ қизларида юрак-қон томир тизимининг (ЮТТ) жисмоний юкламага бўлган мослашиш имкониятлари НГ га нисбатан юқорироқ, бу ДБ қийматининг пасайишида намоён бўлди. Машғулот юкласи вақтида ПБ нинг ўзгариши аниқланди.

Классик аэробика ва фитнес-аэробика билан шуғулланувчи ТГ ҳамда НГ ларида жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари ва функционал кўрсаткичларнинг ўзгариши (n=30)

Текширилаётган кўрсаткичлар	Назорат гуруҳи (классик аэробика) n=15		Тажриба гуруҳи (фитнес-аэробика) n=15		P
	Тадқиқотдан олдин	Тадқиқотдан кейин	Тадқиқотдан олдин	Тадқиқотдан кейин	
30 м га югуриш, сек (тезкорлик)	6,0-6,5 паст даража	5,6-6,0 ўрта даража	6,0-6,5	5,8-6,2	
100 м га югуриш, сек (тезкорлик)	17,2±1,2 (паст даража)	16,3±0,94 (ўрта даража)	17,1±1,5 (паст даража)	16,7±1,6 (ўрта даража)	
Турган жойдан узунликка сакраш, см (тезлик кучи)	148±1,4 паст даража	158±1,8 ўрта даража	149 ±1,8 ўртадан паст даража	162±-1,3 ўртадан юқори даража	<0,001
Гавдани эгишлар, см (эгилювчанлик)	9,2 ±0,8 паст даража	13,3±1,2 ўрта даража	9,3±0,7 паст даража	13,6±0,9 ўрта даража	
Гавда динамометрияси, кг (куч)	39,4±1,45	41,8±1,34	38,6±1,21	42,9±1,07	
Ўнг қўл динамометрияси (куч)	24,6 ±0,6	25,4±0,4	24,8±0,82	26,4±0,8	<0,001
Чап қўл динамометрияси (куч)	21,4±0,8	22,4±0,5	21,6±0,4	22,8±0,9	
ЮҚС, зарба/мин	83,1±1,77	78,2±1,74	83,5±1,1	76,7±0,91	<0,001
АБ сист., мм.сим.уст.	122,5±1,88	117,0±1,31	123±2,11	119±1,27	<0,01
АБ диаст., мм.сим.уст.	76,5±1,45	74,01 ±1,8	76,6±2,26	74,3±2,09	<0,01
ПБ-пульсли босим	18,4±0,54	17,1±0,41	18,6±1,04	16,7±0,8	<0,01
КМУ, мл/мин/кг	18,85±1,23	20,67±0,46	18,89±0,66	21,52±1,1	<0,001
ГСТИ	50,7 + 1,4	58,4±1,75	50,9+ 1,6	60,4±1,8	<0,001
ЎТС, мл	2206,0±1,4	2455,0±1,3	2232,3±1,9	2575,0±1,5	<0,001
НУ, нафас олинганда, с	42,3±3,9	44,0,3±3,3	42,4±2,9	46,9±2,9*	<0,001
НУ, нафас чиқарилганда, с	26,0±1,9	28,4±1,9	26,5±2,4	30,2±1,6*	<0,001

Буни шу орқали тушунтириш мумкинки, АБ юкламага СБ нинг ошиши билан реакция қилади, бу, ўз навбатида, юрак қисқаришлари кучининг ошишини, ДБ нинг пасайишини билдиради, чунки, артериялар кенгайиши оқибатида периферик қаршилик камаяди, бу ишлаётган мушакларга умумий миқдорда қон етиб боришини таъминлайди. Мос равишда ТБ (томир босими) ошади, бу билвосита систолик қон босимининг ошишини англатади. Жисмоний юкламада ЮҚС аввал анча ошиб борди, кейин маълум даражагача камайди, у бутун барқарор иш давомида сақланиб турди. Жисмоний ишчанлик қобилияти бўйича ҳам иккала талаба қизлар гуруҳида фарқлар аниқланди, бу Гарвард степ-тести натижаларида намоён бўлди. Эътироф этиш жоизки, юрак қисқариш суръати тез бўлганда юракнинг иши кам самарали бўлиб қолади. ЮҚС нинг ўртача кўрсаткичлари ТГ да минутига 120-130 зарбагача етди, бу соғломлаштирувчи машғулот юкламасини бажаришнинг оптимал зонасига мос келади. Нафас олинганда ва чиқарилганда нафасни ушлаб туриш кўрсаткичларининг ишончли ошиши ҳам ЮТТ захира имкониятларининг тажриба гуруҳидаги қизларда кўпроқ ошганлигидан далолат беради. Агар тажриба бошида нафас олинганда нафасни ушлаб туриш НГ да $42,3 \pm 3,9$ ни ташкил қилган бўлса, унда тажриба охирида бу қиймат $44,3 \pm 3,3$ ни ташкил этди, ТГ да кўрсаткичнинг $42,4 \pm 2,9$ дан $46,9 \pm 2,9$ гача ишончли ўсганлиги аниқланди.

Шунга ўхшаш манзара нафас чиқарилганда нафасни ушлаб туриш қийматларида ҳам кузатилади. Нафас олинганда ва нафас чиқарилганда нафасни ушлаб туриш кўрсаткичларининг иккала гуруҳда ЮТТ захира имкониятлари юқори даражада ўсганлигидан далолат беради, бироқ тажриба гуруҳида аниқланган ўзгаришлар ишончли хусусиятга эга.

ЮҚЧни баҳолаш ва юкламани назорат қилиш учун юрак захираси каби кўрсаткичдан фойдаланилди. У куйидагича ҳисоблаб чиқарилди: 190 минус ёш минус ЮҚЧ, яъниталаба 20 ёшда бўлса, ЮҚЧ тинч ҳолатдаминутига 72 зарбага тенг, бунда, юрак захираси $190 - 20 - 74 = 96$ зарба/мин.ни ташкил этади. Машқланиш даражаси ортиб бориши билан ЮҚЧ юрак захирасига нисбатан $80-90\%$ га етиши мумкин. Ўтказилган машғулотдан кейин ЮҚЧ нинг тикланиш вақтига алоҳида эътибор қаратиш тавсия этилади. Агар,пульс4-5 минутда тикланса, бу қониқарли ҳисобланади.

Тадқиқотлар ўтказилганда $12,0\%$ қизларда ортиқча вазн (70 кг дан юқори) ва $8,0\%$ қизларда вазн етишмаслиги ($45-50$ кг) аниқланди. Ортиқча вазнга эга бўлган қизларнинг $5,7\%$ да даражали семизлик, 7% да эса чегарага яқин ҳолат аниқланди, яъни ушбу қизлар семириш босқичида бўлмаса ҳам, меъёрдан ортиқ вазнга эга. Тана вазнини ортиқча бўлишини олдини олиш ва коррекция қилишнинг энг самарали усулларида бири – жисмоний тарбия воситаларидан соғломлаштирувчи гимнастика воситаларини қўллаш ҳисобланади. Ортиқча ёғ массасининг миқдорини камайтириш мақсадида биз соғломлаштириш имкониятларига эга бўлган коррекцияловчи дастур ишлаб чиқдик, хусусан, Купер бўйича аэробика деб аталмиш жисмоний машқлар машғулотлари тизимини танлаб олдик. Эътироф этиш жоизки, тажриба (ТГ)

ва назорат (НГ) гуруҳларини шакллантиришда биз иккала гуруҳда ҳам ортиқча вазнга кўра бир хил дастлабки морфологик ва физиологик кўрсаткичларга эга бўлган талаба қизларни саралаб олдик. Назорат гуруҳи қизлари классик аэробика машғулоти билан, тажриба гуруҳи қизлари фитнес-аэробика билан шуғулланишди.

Тажриба гуруҳи (ТГ) иштирокчилари фитнес аэробика машқлари билан машғулотнинг аэроб қисмида шуғулланишди, умумий ривожлантирувчи машқларни бажаришдан ташқари, ҳаракатларни қийинлаштирувчи предметлар билан машқлар ёки бажариш шартлари қийинлаштирилган машқлар 10 минут давомида қўлланилди. Машғулотнинг аэроб қисмида асосан степ машқлари қўлланилди, кучга йўналтирилган қисмида эса, оралик машқлардан фойдаланилди. Нисбатан қисқа машғулотларнинг қисмлари қатъий тартиблантирилган ҳолда, кўп марта такрорлашлар билан (танаффуслар 60 сек.) бажарилди. Бунда, вақти-вақти билан юқори жадалликдаги машқлар киритиб турилди. Эътироф этиш жоизки, классик аэробика ва фитнес-аэробика машғулотларининг асосий қисмлари вақт оралиғи бўйича бир-бирига ўхшаш бўлиб, фарқ машғулотнинг аэроб ва кучга йўналтирилган қисмларида кузатилади. Аэробика машғулоти натижасида иккала гуруҳ иштирокчиларида тана вазнини камайиши аниқланди.

Масалан, мушак массасининг ўсиши НГда 0,6 кг ни, ТГда эса 1,09 кг ни ($p < 0,05$) ташкил этди, бу бажарилаётган машқлар хусусиятига ва қўлланилган услубиятга боғлиқ (6-жадвалга қаранг).

Бироқ мушак таркиби миқдорида ўзгаришлар бир хил бўлмади. НГда тана массасининг камайиши 4,35 кг (6,18%) ни ташкил қилган бўлса, ТГда фитнес-аэробика билан шуғулланган қизларда 3,46 кг га ($p < 0,05$) камайди, бу НГга нисбатан анча кам. Тана массасининг таркибий қисмлари нисбатида ҳам назорат ва тажриба гуруҳларида фарқлар аниқланди. Масалан, классик аэробика билан шуғулланган НГ қизларида ёғ таркибининг камайиши 3,67 кг, ТГда эса 3,23 кг ни ташкил этди (ишончлилиқ даражаси иккала гуруҳда ҳам $p < 0,01$ га тенг).

Олинган натижалар тана массаси индекси (ТМИ) кўрсаткичлари билан ҳам тасдиқланади. Ушбу кўрсаткич қийматлари НГда ўртача $28,12 \pm 0,26$ дан $26,37 \pm 0,26$ гача ($p < 0,01$), яъни деярли физиологик меъёргача камайди, ТГда эса масса индексини $28,43 \pm 1,19$ дан $26,75 \pm 0,18$ гача ($p < 0,01$) камайиши аниқланди. Бундай ўзгаришни биз танлаб олган иккита ритмик гимнастика тури бўйича ўтказилган машғулотларнинг ҳар бир қисмида қўйилган вазифалар билан тушунтириш мумкин. Жисмоний ривожланиш даражаси бўйича ҳам НГ ва ТГ орасида фарқлар аниқланди, чунки НГда классик аэробика машғулотида айланма машғулоти услуби қўлланилди, ТГда эса фитнес-аэробика машғулотида ораликли машғулоти услубидан фойдаланилди, бу ушбу гуруҳга кўпроқ куч ва тезлик-куч сифатларининг ўсишига ёрдам берди, яъни гавда кучининг ўсишқийматлари юқори бўлди (НГдаги 12,2% ўсишга нисбатан 14,02% га ўсиш аниқланди).

Шунингдек, қўл панжа кучининг динамометрияси кўрсаткичларида 1,09

кг га ўсиш кузатилди. Турган жойдан узунликка сакраш тестида кўрсаткичларнинг ўсиши ТГда 11,4% ни, НГда 9,3% ни ташкил қилди. Соғломлаштирувчи аэробика турларини қўллаш натижасида НГ қизларида жисмоний ишчанлик қобиляти $50,7 \pm 1,4$ дан $58,7 \pm 1,7$ гача, ТГда эса $50,9 \pm 1,6$ дан $60,4 \pm 1,8$ гача ошди, бу тажриба гуруҳи қизларида жисмоний ривожланишнинг анча юқорига кўтарилганлигидан дарак беради. Соғломлаштирувчи классик аэробика ва фитнес-аэробика билан мунтазам шуғулланиш натижасида қизларда тана оғирлигининг камайиши аниқланди. Бу асосан ёғ таркибининг камайиши, шунингдек, тананинг айлана ўлчамлари, жумладан, елка, билак, сонлар ва болдир айланалари ўлчамлари камайиши ҳисобига содир бўлди. НГда сонлар айланасининг 2,88 см га, ТГда эса 3,60 см га камайганлиги аниқланди. Шундай қилиб, махсус машғулот таъсирлари натижасида, яъни классик аэробика ва фитнес-аэробика машғулотлари таъсирида текширилаётган гуруҳларда тана массасининг таркибий қисмларида фарқлар аниқланди. Тана таркибидаги катта ўзгаришлар нафақат тана тузилишида, балки қизларнинг саломатлик ҳолатида рўй берган сифат ўзгаришларидан далолат беради. Тақдим этилган маълумотлардан кўриниб турибдики, умуман олганда, юрак-қон томир тизими, жумладан, систолик АБ, диастолик АБ, ЮҚС, шунингдек, нафас олиш тизими – ҚДХ ва ЎТС кўрсаткичларининг паст қийматларга эга эканлиги қайд қилинди.

6-жадвал

Тадқиқот гуруҳидаги синалувчиларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари динамикаси (n=30)

Кўрсаткичлар	Назорат гуруҳи (классик аэробика)			Тажриба гуруҳи (фитнес-аэробика)		
	Т/О	Т/К	p	Т/О	Т/К	p
Вазн, кг	$70,0 \pm 1,3$	$65,7 \pm 1,4$	>0,05	$70,1 \pm 1,21$	$66,6 \pm 1,16$	<0,05
Тана узунлиги, см	$158,0 \pm 2,4$	-	-	$158,2 \pm 1,9$	-	-
ТМИ, кг/м ²	$28,1 \pm 0,3$	$26,4 \pm 0,3$	<0,01	$28,4 \pm 1,19$	$26,7 \pm 0,2$	<0,01
Кўкрак қафаси айланаси, см	$86,2 \pm 1,6$	$87,5 \pm 1,2$	>0,05	$85,6 \pm 1,6$	$87,2 \pm 1,4$	>0,05
Елка айланаси, см	$25,8 \pm 2,2$	$22,4 \pm 1,8$	>0,05	$25,4 \pm 2,2$	$23,0 \pm 1,8$	>0,05
Билак айланаси, см	$21,0 \pm 1,6$	$19,1 \pm 1,5$	>0,05	$21,1 \pm 1,4$	$20,0 \pm 1,3$	>0,05
Сон айланаси, см	$58,8 \pm 2,5$	$55,3 \pm 2,3$	>0,05	$59,1 \pm 2,4$	$56,7 \pm 2,8$	>0,05
Болдир айланаси, см	$37,1 \pm 1,2$	$34,4 \pm 2,4$	>0,05	$37,5 \pm 1,2$	$35,1 \pm 2,6$	>0,05
Тери-ёғ бурмалари, мм:А) курак остида	$12,5 \pm 2,5$	$9,9 \pm 1,9$	>0,05	$12,2 \pm 2,2$	$9,5 \pm 1,9$	>0,05
Б) елканинг орқа юзасида	$16,8 \pm 2,9$	$14,1 \pm 2,2$	>0,05	$16,5 \pm 2,9$	$14,5 \pm 1,9$	>0,05
В) коринда	$17,8 \pm 4,6$	$13,1 \pm 5,5$	>0,05	$18,4 \pm 4,6$	$14,0 \pm 4,1$	>0,05
Г) сонда	$23,1 \pm 4,5$	$18,7 \pm 5,0$	>0,05	$23,5 \pm 4,2$	$18,5 \pm 4,5$	>0,05
Д) болдирда	$16,8 \pm 4,1$	$13,4 \pm 2,8$	>0,05	$16,2 \pm 4,1$	$14,2 \pm 2,8$	>0,05
Тана массаси таркиби:ёғ миқдори, кг	$20,2 \pm 3,1$	$17,1 \pm 2,4$	<0,01	$20,1 \pm 2,3$	$16,9 \pm 0,53$	<0,01
Мушак массаси, кг	$22,8 \pm 4,21$	$23,4 \pm 4,13$	>0,05	$22,9 \pm 3,89$	$24,0 \pm 3,8$	<0,05
Сонлар айланаси, см	$107,2 \pm 1,1$	$104,3 \pm 1,1$	<0,05	107,27	103,7	<0,05

Изоҳ: ТО-тадқиқотдан олдин, ТК-тадқиқотданг кейин

Машғулотнинг кириш қисмида талабаларнинг ўзини умумий ҳис

этишлари тўғрисида сўралиб, кейин ЮҚС ва АБ ўлчанди. Машғулотнинг тайёрлов қисмида периферик қон айланишини яхшилаш учун нафас олиш машқларини бажариш мақсадга мувофиқ. Асосий қисмнинг муҳим шарти тўғри нафас олиш ва нафас чиқариш машқларини тўғри бажаришдан иборат. Талабаларнинг машқ қилиш даражаси ўсиб бориши билан машғулотларга нафақат майда ва ўртача мушак гуруҳларини, балки тана мушакларининг йирик қатламларини ишга солувчи машқлар киритилди.

Юқоридаги фикрлардан айтиш мумкинки, ЮТТ кўрсаткичларининг мослашиш реакциялари даражасиклассик аэробика билан шуғулланаётган талаба қизларда фитнес-аэробика билан шуғулланган қизларнинг кўрсаткичларидан анча юқори.

Хулоса қилиш мумкинки, иккала гуруҳда тана массаси, ТМИ қийматларининг физиологик меъёрларгача камайиши аниқланди ва натижалар статистик ишончли бўлди. ЮТТ кўрсаткичлари ишончли яхшиланиши билан ифодаланади, талаба қизлар томонидан соғломлаштирувчи аэробика, яъни классик аэробика ва фитнес-аэробика машқлари билан шуғулланиш вақтида бажариладиган оптимал ҳаракат юкламалари жисмоний тайёргарлик даражасининг ошишига ёрдам берди, педагогик тестлаш натижалари, организмнинг мослашиш имкониятлари оширишга ёрдам берувчи ЮТТ нинг физиологик кўрсаткичларининг яхшиланиши ҳам буни тасдиқлайди. Шуни эътироф этиш жоизки, мунтазам машғулотлар ўтказилса ва жисмоний юкламалар аста-секин ошириб борилсагина, яхши натижаларга эришиш мумкин.

ХУЛОСАЛАР

1. Илмий-услубий адабиётлар ва нашрий ишларни таҳлил қилиш, уларни аксарияти талабаларнинг соғлом турмуш тарзи асосларига бағишланганлигини, спортга ихтисослашмаган олий таълим муассасаларида таҳсил олувчи талабаларнинг саломатлик ҳолатини мақсадли мониторинг қилишга йўналтирилган тадқиқотлар деярли йўқлигини кўрсатди. Ҳозирги вақтда, талаба-ёшларнинг саломатлик ҳолатини умумий жисмоний ривожланиш мезонлари билан боғлиқ ҳолда мажмуавий баҳолашга қаратилган тадқиқотлар мавжуд эмас.

2. Ўтказилган анкета-сўров натижаларига кўра Қарши давлат университети, Ўзбекистон давлат консерваторияси, Тошкент архитектура ва қурилиш институти, Урганч давлат университетиде таҳсил олувчи талабаларнинг жисмоний тарбияга жалб қилинганлиги ва унга муносабатини коррекция қилиш зарурати мавжудлиги аниқланди.

3. Морфологик ва функционал тавсифларни инобатга олган ҳолда индексларни ҳисоблаш усулидан фойдаланиш орқалиталабаларнинг соматик саломатлиги даражаси аниқланди. Тошкент архитектура ва қурилиш институти талабаларида паст ва ўртадан паст даражадаги саломатлик ҳолат 60% қизларда, ўрта, ўртадан юқори ва юқори даражалар 40,0% қизларда аниқланди. Ўзбекистон давлат консерваториясида таҳсил олувчи талаба

қизларда салбий кўрсаткичларга эга саломатлик ҳолати даражаси 54,0%ни, саломатлик ҳолатида барқарор ижобий ўзгаришлар бўлганлар 46%ни ташкил қилди. Қарши давлат университети талаба қизларининг 36,3%да салбий ҳолатлар, 63,7% да ижобий ҳолатлар билан ифодаланган саломатлик даражаси кузатилди. Урганч давлат университети қизларининг 53,0% да ўртадан паст даражадаги, 33,3% да ўрта, 13,7% да юқори даражадаги саломатлик ҳолати аниқланди.

4. Жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари бўйича Урганч давлат университети талабаларида Мартини синови ўтказилганда қизларда 42,0% ноадекват реакция аниқланди, бу ЮҚЧ ва АБ кўрсаткичларининг ошишида ҳамда организмни кеч (5 минутдан кўпроқ вақт ичида) тикланишида намоён бўлди. Бу ҳолат юрак-қон томир тизимининг ушбу юкламани бажаришга бўлган мослашувчанлик имкониятлари паст эканлигидан далолат беради. Жисмоний ишчанлик қобилиятини янада ишончли баҳолаш учун Гарвард степ-тести бўйича синовдан ўтказилган қизларда ГСТИ қиймати меъёрга нисбатан паст ($44,7 \pm 0,36$) кўрсаткичлар аниқланди, бу ишчанлик қобилиятининг паст даражада эканлигидан далолат беради.

5. Қизларнинг жисмоний ривожланиш даражасини баҳолаш шкаласи ишлаб чиқилди. Унга асосан 4 та жисмоний сифат ва 2 та физиологик кўрсаткич – жисмоний ишчанлик ва организмни тикланишини намоён этадиган Гарвард степ тести ва Мартине синови танланди. Ҳар бир тестга оид ўлчов бирликлари ва уларни баҳолаш кўрсаткичлари жисмоний ривожланиш “аъло”, “яхши” ва “қониқарли” баҳоланган талаба ёшлар учун алоҳида ишлаб чиқилди ва мураббийлар томонидан ўқув жараёнида нозологик ҳолати жиҳатидан бир хил бўлган талаба қизларни комплектация қилишда қўлланилиши мақсадга мувофиқ.

6. Тўрт ой давом этган тажрибадан сўнг, ортикча вазнга эга иккала гуруҳ қизларида вазннинг камайиши кузатилди. Классик аэробика билан шуғулланган НГ қизларида тана вазнининг камайиши 4,35 кг.ни, фитнес-аэробика билан шуғулланган ТГ қизларида 3,46 кг.ни ташкил қилди ($p < 0,05$), бу НГ кўрсаткичларидан паст. Назорат ва тажриба гуруҳлари қизларида тана массасининг таркибий қисмлари нисбатларида фарқлар аниқланди. Классик аэробика билан шуғулланган НГ қизларида тана ёғ таркибининг камайиши 3,67 кг ни, фитнес-аэробика билан шуғулланган ТГ қизларида 3,23 кг ни ташкил этди, иккала гуруҳда ҳам ишончилилик даражаси бир хил - $p < 0,01$. Бироқ мушак таркибининг миқдоридан ўзгаришлар ҳар хил бўлди. Мушак массасининг ўсиши НГ да 0,6 кг ни, ТГ да эса 1,09 кг ни ($p < 0,05$) ташкил этди.

7. Жисмоний ривожланиш даражаси бўйича тажриба гуруҳида кўпроқ куч ва тезлик-куч сифатларининг ўсиши аниқланди: гавда кучининг юқори қийматлари (ўсиш 14,02% ни ташкил қилди, НГ да эса – 12,2%), шунингдек, қўл панжа кучи кўрсаткичларида аниқланди, бу назорат гуруҳи мушак таркибининг (1,09 кг га) ошиши натижасидир. Турган жойидан узунликка сакраш тестида кўрсаткичларнинг ўсиши ТГ да 11,4% ни, НГ да 9,3% ни

ташқил қилди. Иккала гуруҳда эгилувчанлик кўрсаткичининг ишончли ўсиши аниқланди: ТГда ўсиш 4,1 см.ни, НГда эса – 4,3 см.ни ташқил этди. Соғломлаштирувчи аэробика турларининг қўлланилиши натижасида жисмоний ишчанлик қобилияти НГ қизларида $50,7 \pm 1,4$ дан $58,7 \pm 1,7$ гача, ТГ қизларида эса $50,9 \pm 1,6$ дан $60,4 \pm 1,8$ гача ошди, бу тажриба гуруҳи қизларида жисмоний тайёргарлик юқори даражада ошганлигидан далолат беради.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

Диссертация ишидасаломатликларида оғишлари бўлган талаба қизлар билан соғломлаштирувчи ва коррекцияловчи мажмуавий ишларни амалга ошириш бўйича услубий тавсиялар берилган.

1. Қизларнинг жисмоний ривожланишни баҳолаш учун биз томондан ишлаб чиқилган шкаладан бир хил даражадаги жисмоний тайёргарликка эга бўлган талабаларни ўз ичига олувчи ўқув, тайёргарлик ва махсус гуруҳларни жамлашда фойдаланиш мумкин.

2. Саломатлигида оғишлари бўлган талабаларнинг мавжудлигини инобатга олиб, уларнинг турига қараб манзилли нозологик коррекциялаш учун алоҳида гуруҳларни шакллантириш ва олий таълим муассасаларида факультатив машғулотларни ташқил этиш мақсадга мувофиқ.

3. Қизлардаги ортиқча вазни олдини олиш ва коррекциялаш учун соғломлаштирувчи гимнастиканинг иккита туридан фойдаланиш энг самарали услублардан бири ҳисобланади. Ишлаб чиқилган услубиятнинг асосини классик аэробика ва фитнес-аэробика машғулотлари учун махсус танлаб олинган машқлар мажмуалари ташқил этди, улар машғулотнинг аэроб ва кучга йўналтирилган қисми учун усулларни тузиш ва ўзига хос тарзда улардан фойдаланиш бўйича бир-биридан фарқ қилди. Уларнинг қўлланилиши нафақат қизларнинг тана тузилишини коррекциялашга, балки соғлиқни янги сифат даражасига чиқишига имкон яратади. Тўғри қад-қоматни шакллантириш бўйича турли-туман машқлардан фойдаланиш, жумладан, тана мушакларини мустаҳкамлаш, коррекцияловчи машқларни қўллаш юзасидан тавсиялар берилди.

4. Талаба ёшларнинг саломатлик ҳолати бўйича олинган натижалар ҳаракат фаоллигини етишмаслигини кўрсатади ва бу саломатлик ҳолатида турли оғишларни пайдо бўлишига сабаб бўлади. Бундай ҳолатни бартараф қилиш мақсадида барча олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия кафедраларини қайта тиклаш, жисмоний тарбия бўйича соатлар ҳажмини ҳафтасига 6 соатгача кўпайтириш ва ўқув режа жадвалига киритиш, мустақил таълимни самарали ташқил қилиш мақсадга мувофиқ.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc.03/30.12.2019. Ped.28.01. ПО ПРИСУЖДЕНИЮ
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ УЗБЕКСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ
УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**
**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

ЮСУПОВ ГАЙРАТ АБДУЛЛАЕВИЧ

**МЕТОДИКА КОРРЕКЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ СРЕДСТВАМИ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ**

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки

**АВТОРЕФЕРАТ ДИССЕРТАЦИИ ДОКТОРА ФИЛОСОФИИ (PhD)
ПО ПЕДАГОГИЧЕСКИМ НАУКАМ**

Чирчик – 2021

Тема диссертации доктора философии (PhD) зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Кабинете Министров Республики Узбекистан под номером B2020.1.PhD/Ped1491.

Докторская диссертация выполнена при Узбекском Государственном Университете физической культуры и спорта.

Автореферат диссертации опубликован на трех языках (узбекском, русском, английском (резюме)) в веб-сайте www.uz-djti.uz, а также информационно-образовательном портале "ZiyoNET".

Научный руководитель: Сафарова Дилбар Джамаловна
кандидат биологических наук, профессор

Официальные оппоненты: Кошбахтиев Нилдар Ахмедович
доктор педагогических наук, профессор

Даниева Яркин Чориевна
кандидат педагогических наук, доцент

Ведущая организация: Ферганский государственный университет

Защита диссертации состоится "8" "апреля" 2021 года в "14⁰⁰" на заседании научного совета под номером DSc.03/30.12.2019. Ped.28.01. при Узбекском государственном университете физической культуры и спорта. (Адрес: Ташкентская область, город Чирчик, улица Спортчилар, дом 19. Тел.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, факс.: (0-370) 717-17-76, Веб-сайт: www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz. Административное здание Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, корпус "Б" 2- этаж, малый зал.)

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского Государственного Университета физической культуры и спорта (зарегистрирована под номером 210 925). (Адрес: 111709, Ташкентская область, город Чирчик, улица Спортчилар, дом 19. Тел.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, факс.: (0-370) 717-17-76, Веб-сайт: www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz.)

Автореферат диссертации разослан "23" "марта" 2021 года.
(протокол реестра под № "20" от "20.03.2021" 2021 года)



М.Ф. Жангитбаев
Профессор, член президиума совета по присуждению ученых степеней,
д.ф.н., профессор

М.Х. Мирзамолов
Ученый секретарь научного совета по присуждению ученых степеней, д.ф.н. (PhD), доцент

Ф.А. Керимов
Председатель научного семинара при научном совете по присуждению ученых степеней,
д.п.н., профессор

Введение (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребованность темы диссертации: Во многих странах мира формирование здоровой нации, развитие физической культуры и спорта, оздоровление населения, повышение трудоспособности и эффективности труда являются приоритетными направлениями государственной политики. В современных условиях высокие темпы жизни, неблагоприятные экологические условия, хронические стрессы, несоблюдение принципов здорового образа жизни становятся причиной возникновения различного рода болезней. Отсюда, особое значение уделяется проблеме поднятия с помощью различных научно-обоснованных средств уровня здоровья человека.

Изучение мировой практики показывает, что существует много исследований по вопросам развития физического качества, технико-тактическим действиям по видам спорта студентов, обучающихся в неспециализированных высших учебных заведениях. Именно совершенствование привлечения всех слоев населения к занятиям массовым спортом требует внедрения основных гимнастических средств в физической подготовке студентов, обучающихся в неспециализированных к спорту высших учебных заведениях. Стали уделять особое внимание к интересу молодежи студенческого возраста занятиям физической культурой и спортом. По этой причине, имеются научные работы по повышению функциональной и физической подготовкимолодежи студенческого возраста. Но, вместе с изучением уровня физического развития, остаются не изученными показатели отражающие уровень их здоровья. Отсутствие научных исследований по коррекции физического развития и здоровья студентов, обучающихся в неспециализированных к спорту высших учебных заведениях средствами оздоровительной гимнастики определяет актуальность диссертационной работы.

В нашей республике модернизация высшего образования осуществляется в новых политических и социально-экономических реалиях и предъявляет повышенные требования к системе подготовки высококвалифицированных кадров, обладающих широким диапазоном интеллектуальных возможностей, характеризующихся высокой работоспособностью, конкурентоспособностью, развитостью как в физическом, так и в нравственном отношении¹. Вместе с тем, в высших учебных заведениях наблюдается систематическое сокращение часов, выделенных занятиям физической культурой, хотя для многих студентов это единственный способ сохранения двигательной активности. Кроме того, нет единой методики занятий, в которых были бы учтены особенности специфики различных отклонений в состоянии здоровья и уровнефизической подготовки молодежи студенческого возраста. Вопросы повышения

¹Выступление Президента Республики Узбекистан Шавката Мирзиёева на совещании, посвященном вопросам развития физической культуры и спорта. Газета «Народное слово» от 21 сентября 2018 года (С.1-2).

внутреннего резерва организма молодежи студенческого возраста средствами физического воспитания, предупреждение или замедление темпов развития отклонений в состоянии здоровья считаются одной из актуальных проблем.

Настоящее диссертационное исследование в определенной степени внесет вклад в реализацию задач, поставленных в Указе Президента Республики Узбекистан № ПФ-6099 от 30 октября 2020 «О мерах по широкому внедрению здорового образа и дальнейшему развитию массового спорта» и в Постановлении №ПП-3031 от 3 июня 2017 года «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта» а также в других нормативно-правовых документах данной сферы.

Соответствие исследования приоритетным направлениям науки и технологий в Республике. Настоящее исследование выполнено в рамках приоритетного направления развития науки и технологий в республике: I. “Формирование системы инновационных идей в социальном, правовом, экономическом, культурном, духовно-просветительском развитии информатизированного общества и демократического государства, и пути их реализации”.

Степень изученности проблемы. Одной из важнейших задач физического воспитания в вузе, по мнению Р.Г.Узьянбаевой, Ю.М.Юрова, О.А.Мельниковой, О.А.Козловой, С.Г.Оболочкова, И.Н.Юрчя, Н.А.Барташевича, Н.А.Саркисовой, В.А.Абаева, Т.В.Барышниковой, Е.Ю.Кизиляевой является работа, со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, контингент которых в среднем колеблется от 5% до 20%². По данным Е.Н.Максимовой, Е.К.Гильфановой, М.Ассекретова, О.Н.Кривошековой, С.Е.Бабинова, Т.И.Крылова, С.Н.Якименко, И.Н.Григорьевой у 42% выпускников вузов имеются хронические заболевания, а у 50% выявляется морфофункциональная патология³. Согласно сведениям Ю.М.Арестова, О.И.Альбокриновой, В.К.Спирина, Л.А.Семенова, С.П.Мироновой, Д.А.Беляевой в большинстве вузов заболевания студентов по структуре нозологии распределяются следующим образом: болезни опорно-двигательного аппарата составляют - 34%, болезни сердечно-сосудистой системы - 22%,

²Узьянбаева Р.Г. Комплексный подход к формированию культуры здоровья студентов //Теория и практ. физ. культ., 2007, №5, С. 49-51, Юров Ю.М. - Кластерно – модульный подход в физическом воспитании студентов с ослабленным здоровьем. / Учебно – методическое пособие по физической культуре. Тамбов, 2008, С. 3-10, с.66., Мельникова О.А. - Дифференцированный подход в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы с дисплазией соединительной ткани. // Теор. и практ. физ. культуры, № 2, 2009, стр. 78., Козлова О.А. - Дифференцированная методика физического воспитания студентов с учетом их нозологии и психофизического состояния. // Теория и практика физической культуры, № 9, 2010, с. 69., Оболочков С.Г. Программно-методическое обеспечение занятий с девушками специальной медицинской группы на младших курсах педагогического вуза. //Теория и практ. физ. культуры, 2010, №2, 48 С., Юрчя И.Н., Барташевич О.Н., Саркисова Н.А. В.А.Абаев, Т.В.Барышникова, Е.Ю.Кизиляева Оценка состояния здоровья студенческой молодежи, обучающейся в неспортивных вузах.// Сб. материалов Всероссийской научно-практической конференции с межд.участием, Инновационные технологии в системе спортивной подготовки, массовой физической культуры и спорта,-17-18 октября 2019г. С-Петербург.,С.221-223.

³Максимова Е.Н.- Индивидуальный ориентированный подход к физкультурному образованию студентов специальной медицинской группы аграрного вуза. / Диссертация кандидата педагогических наук Смоленск, 2006.,181с., Гильфанова Е.К., Аглеев В.Ф. , 2009, Применение фитнес-йоги в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп в педагогическом вузе // Теория и практика физической культуры, 2009.-№8.-с.-18., Ассекретова М. А. Инновации в системе физической культуры /В сб. Физическое развитие студентов в современном мире Материалы межд. Научно-практической конференции, с-Петербург, 2019, С. 359-361.,Кривошекова О.Н., Бебинов С.Е.,Крылова Т.И.,Якименко С.Н.,-Динамика физического развития и заболеваемости обучающихся вуза./О.Н. Кривошекова.// Ученые записки университета имени П.Ф.Лестгафта.-2018.- №10(164), С. 145-147., Якименко С.Н. – Дифференцированный подход к использованию физических средств восстановления. //Теория и практика физической культуры, 2005, №10, С. 46-48., Григорьева И.Н. Распространение Вич-инфекции как следствие падения нравственных ценностей.//материалы межд. научно-практической конференции 11-12 апреля 2019 г. С-петербург.,С. 190-193.

органов зрения - 12%⁴. В.А.Лаптевым (2003), О.Н.Кривошечковым (2018) и другими установлено не только снижение физической подготовленности, но и увеличение количества студентов относящихся по состоянию здоровья к специальной медицинской группе⁵.

Т.С.Усманходжаевым, И.А.Кошбахтиевым, Р.И.Нуримовым, И.В.Бабичеваым, О.Л.Эрдоновым выявлены следующие негативные факторы, отрицательно влияющие на здоровье молодежи студенческого возраста: нерациональное распределение времени на учебные занятия и отдых, малоэффективное использование отдыха для восстановления, преобладание пассивных форм отдыха, злоупотребление вредными привычками, систематическая кислородная гипоксия вследствие длительного пребывания в помещении. Эти факторы вызывают систематическое нервное, эмоциональное, психическое перенапряжение и могут привести к неблагоприятным, а порой и необратимым отклонениям в состоянии здоровья студентов⁶.

Пропаганда среди молодежи студенческого возраста соблюдения принципов здорового образа жизни в высшем учебном заведении с учетом выявленных особенностей здоровья, считается вполне оправданной и научно обоснованной. Задача заключается в том, чтобы каждому человеку был рекомендован адекватный его здоровью и возрастным особенностям комплекс физических упражнений и особенно, занятия оздоровительными видами гимнастики. Исходя из этого, Ю.В.Менхен и А.В.Менхен (2009) считают, что в задачу высшей школы входит не только предоставление образования в виде приобретения теоретических знаний, овладения профессиональными умениями и навыками, но параллельно с этим сохранение и укрепление здоровья студентов.⁷ Необходимо отметить, что студенческая молодежь не осознаёт полностью значимость физической культуры в профилактике болезней, поддержания физической формы, уровня физической подготовленности, в выработке так называемого “адаптационного стержня”, который сохраняется на протяжении всей жизни, обеспечивая высокие адаптационные возможности к действиям различных неблагоприятных воздействий внешней среды.

Связь темы диссертации с научно-исследовательскими работами высшего учебного заведения. Диссертационная работа выполнена по в рамках темы «Разработка теоретических основ физического воспитания и спорта, тактика и стратегия их обновления» Узбекского государственного университета физической культуры и спорта.

Цель исследования разработка предложений и рекомендаций по коррекции физического развития и уровня здоровья девушек-

⁴Спирин В.К. – Оптимизация восстановления сердечно-сосудистой системы путем применения упражнений на растягивание скелетных мышц // Теория и практика физической культуры, 2004, №5, С. 12-14., Семенов Л.А., Миронова С.П. «Паспорт физической подготовленности студента» как средство обратной связи в процессе управления физическим воспитанием в вузе //Теория и практика физической культуры, 2006. - №5. - С. 3-5., Беляева Д.А. Методика коррекции избыточной массы тела у студенток// Теория и практика физической культуры, 2007, №9 С.61-62.

⁵Лаптев В.А.–Педагогические аспекты здорового образа жизни студентов. в сб. VII Международный научный конгресс «Современный Олимпийский спорт и спорт для всех» М., 2003 с.85., О.Н. Кривошечкова, // Ученые записки университета имени П.Ф.Лестгафта.-2018.- №10(164), С. 145-147.

⁶Усманходжаев Т.С. Кичкинтойларга гимнастика ва массаж Тошкент, «Янги аср авлоди» 2009й., Кошбахтиев И.А., Нуримов Р.И., Бабичева И.В., Эрдонов О.Л., Применение современных информационных технологий в образовательном процессе по физическому совершенствованию студентов // вестник ТУИТ. – Ташкент, 2007. - №2.- С.92-94.,

⁷Менхен Ю.В.,Менхен А.В.-Оздоровительная гимнастика: теория и методика М: Физкультура и спорт , 2009,-с. 169-185,237

студенток средствами оздоровительной гимнастики.

Задачи исследования:

изучение отношения и вовлеченности студентов, обучающихся в неспециализированных высших учебных заведениях к физическому воспитанию и спорту, состояния их здоровья с применением методики расчета индексов морфологических и функциональных показателей;

определение особенностей организации и проведения занятий на основе систематизации средств оздоровительной гимнастики, направленной на повышение уровня физического развития и здоровья студентов, обучающихся в неспециализированных высших учебных заведениях;

разработка шкалы оценки состояния физического развития студентов на основе показателей физических качеств;

совершенствование программы коррекции физического развития и уровня здоровья студентов с применением средств оздоровительной гимнастики (фитнес-аэробики) и экспериментальное обоснование её эффективности.

Объект исследования процесс физического развития и оздоровления молодежи студенческого возраста, обучающихся в неспециализированных в спорте ВУЗах.

Предмет исследования физическое развитие и коррекция состояния здоровья студентов средствами оздоровительной гимнастики.

Методы исследования: анализ учебно-методической литературы, анкетирование, оценка уровня здоровья студентов на основе морфологических и функциональных индексов, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

определена эффективность влияния (коррекции) занятий «фитнес-аэробикой» относительно к занятиям на основе оздоровительной гимнастики «классическая аэробика» на функциональное состояние молодежи студенческого возраста, обучающихся в неспециализированных высших учебных заведениях;

оптимизированы содержание (время отдыха между упражнениями, с какой интенсивностью выполнять упражнение) и особенности занятий «фитнес-аэробикой» на основе систематизации средств оздоровительной гимнастики в повышении уровня физического развития молодежи студенческого возраста, обучающихся в неспециализированных высших учебных заведениях за счет изменения времени утомления и восстановления организма;

разработана новая шкала (в тестах и измерительных единицах) экспресс оценки (в сочетании физической подготовки и функциональных показателей) на основе показателей, отражающих уровень физического развития и здоровья молодежи студенческого возраста, позволяющая получить быструю информацию;

усовершенствована программа фитнес-аэробики за счет комбинирования синхронных элементов исходя из возможностей занимающихся, на основе коррекции уровня физического развития и здоровья молодежи студенческого возраста.

Практические результаты исследования:

разработана шкала оценки уровня физического развития, с учетом

индивидуального уровня физической и функциональной подготовки студентов;

разработаны предложения и рекомендации по использованию эффективных средств коррекции в процессе физического воспитания;

разработан комплекс специальных упражнений с учетом некоторых изменений в состоянии здоровья студентов.

Надежность результатов исследования. Достоверность результатов исследования характеризуется применением в работе нового подхода, обоснованностью суждений национальных и зарубежных ученых в области теории и методики физкультурно-оздоровительных занятий в высших учебных заведениях, применением взаимодополняющих методов, соответствующих задачам исследования, гарантированной репрезентативностью экспериментальных исследований, обработкой полученных результатов методами математической статистики, актами внедрения, заверенные соответствующими организациями.

Научная и практическая значимость результатов исследования.

Научная значимость результатов исследования заключается в том, что данные, полученные в ходе экспериментов, обогащают и расширяют содержание теории и методики физической культуры, относящихся к проблемам коррекции уровня физического здоровья студентов, обучающихся в неспециализированных высших учебных заведениях, укрепления здоровья и обеспечения профилактики заболеваний.

Практическая значимость результатов исследования заключается в том, что разработанная шкала оценок уровня физического развития студентов, позволит сформировать оптимальные параметры, структуру и величину физических нагрузок, специальные комплексы упражнений для девушек, имеющих лишний вес, а также отдельные группы с адресной нозологической коррекцией некоторых отклонений в состоянии их здоровья.

Внедрение результатов исследования: На основании экспериментов, направленных на разработку методики оздоровления молодежи студенческого возраста средствами гимнастики:

разработаны по повышению уровня физического развития, а также коррекции состояния физического состояния молодежи студенческого возраста, основанные на фитнес-аэробике опубликованы в содержании учебного пособия «Спорт педагогик маҳоратини ошириш (гимнастика)» (Свидетельство за №434-296, выданное Министерством высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 28 июня 2017 года, за №434). В результате, создана основа для последовательного улучшения показателей здоровья молодежи студенческого возраста, их физического развития и функционального состояния, которые улучшились на 16-18%;

оптимизированные за счет изменения времени утомления и восстановления организма содержание и особенности «фитнес-аэробики», а также предложения и рекомендации опубликованы в учебном пособии «Спорт

педагогик маҳоратини ошириш (гимнастика)», (Свидетельство за №434-296, выданное Министерством высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 28 июня 2017 года, за №434). В результате, повысилась эффективность определения уровня физической подготовленности молодежи студенческого возраста на 14%;

методические рекомендации по получению быстрой информации с помощью новой шкалы экспресс оценки на основе показателей, отражающих уровень физического развития и здоровья молодежи студенческого возраста внедрены в программу физического развития и оздоровления молодежи студенческого возраста, обучающейся в Каршинском государственном Университете, Узбекской государственной консерватории, Ташкентском архитектурно-строительном институте и Ургенчском государственном университете. В результате, сила мышц кисти рук девушек-студентов увеличилась на 7,7%;

на основе предложений по совершенствованию программы коррекции уровня физического развития и здоровья, в организации и проведении занятий фитнес-аэробики молодежи студенческого возраста издано учебное пособие «Спорт педагогик маҳоратини ошириш (гимнастика)» (Свидетельство за №434-296, выданное Министерством высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 28 июня 2017 года, за №434). В результате, у девушек-студенток снизился индекс массы тела (6,18%), а также увеличились показатели силовых (14,02%), скоростно-силовых качеств (11,4%) и гибкости (4,1%).

Апробация результатов исследования. Основные положения и результаты исследования обсуждены на 3 международных и 5 республиканских научно-практических конференциях.

Опубликованность результатов исследования. По теме диссертации опубликовано 11 научно-методических работ, в том числе 1 учебное пособие, 4 статьи в научных изданиях (3 - в республиканских, 1 - в зарубежном журнале), рекомендованных Высшей аттестационной комиссией при Кабинете Министров Республики Узбекистан для опубликования основных научных результатов докторской диссертации.

Структура и объем диссертации: Диссертационная работа изложена на 127 страницах компьютерного текста, состоит из введения, четырех глав, 16 рисунков, 8 таблиц, 2 схем, заключения, практических рекомендаций, списка использованной литературы и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении обоснованы актуальность и востребованность темы диссертации, соответствие исследования с приоритетными направлениями развития науки и технологий в республике, изложена степень изученности проблемы, связь темы исследования с планами научно-исследовательских работ высшего учебного заведения, где выполнена диссертационная работа, определены цель, задачи, объект и предмет исследования, изложены методы

исследования, научная новизна исследования, научная и практическая значимость результатов исследования.

Первая глава диссертации **«Состояние изученности проблемы, анализ показателей состояния здоровья студентов в период обучения в вузе»** посвящена анализу показателей состояния здоровья студентов в период обучения в вузе и приемам их оздоровления средствами физического воспитания, в том числе средствами оздоровительной гимнастики.

Проблемы укрепления здоровья студентов, сталкивающихся во время обучения в высших учебных заведениях с воздействием гипокинезии, гиподинамии и различных факторов, повышение их функционального состояния и физической подготовки остаются актуальной, а также требуют новых подходов для их решения. Актуальность данной проблемы подтверждается результатами постоянных педагого-психологических и медицинских исследований, проводимых в странах СНГ. Установлено, что от 30% до 50% студентов имеют то или иное отклонение в состоянии здоровья, а в некоторой их части установлены хронические болезни [В.К.Спирин, 2000; О.И.Альбокринова, 2003; А.П.Лаптев, В.А.Панков, 2003; Л.А.Семенов, С.П.Миронова, 2006; Д.Д.Беляева, 2007; А.К.Намазов, 2016; В.Д.Паначев, А.П.Морозов, 2016; И.В.Жукова, 2018; Н.В.Васенков, 2018; Л.А.Лопатин, 2019 и другие]. Кроме того, учебные занятия и время отдыха распределены нерационально, отдых неэффективно используется для восстановления, это может привести к постоянному нервному, эмоциональному, психическому перенапряжению и неблагоприятным, а порой и неисправимым последствиям в состоянии здоровья. Нужно отметить, что при профилактике болезней, в сохранении физического состояния и физической подготовленности студентов не до конца осознано значение физической культуры в выработке так называемого “адаптационного стержня”, который сохраняется на протяжении всей жизни, обеспечивая высокие адаптационные возможности к действиям различных неблагоприятных воздействий внешней среды. Анализ научных исследований показал, что большинство работ посвящены основам здорового образа жизни студентов и почти отсутствуют работы по ведению модельного мониторинга состояния здоровья студентов, обучающихся в неспециализированных высших учебных заведениях

Однако, необходимо констатировать, что в учебных программах вузов республики идет стойкое снижение объема учебных часов по физической культуре, когда занятия по физическому воспитанию являются единственным способом сохранения двигательной активности некоторых категорий студентов. Кроме того, в вузах нет единой методики занятий, в которых были бы учтены особенности специфики различных отклонений в состоянии здоровья и уровня физической подготовки молодежи студенческого возраста.

Во второй главе диссертации **«Методы и организация исследования»** изложены анализ научно-методической литературы, методы исследования, педагогический контроль, педагогическое тестирование,

анкетирование, пульсометрия, инструментальный метод, педагогический эксперимент, методы математической статистики, а также содержание оценочной шкалы, основанной на отражении показателей уровня физической подготовки и уровня здоровья молодежи студенческого возраста.

Исследования проведены в 2017-2020 годах в три этапа.

На первом этапе (2017-2018 г.г.) был проведен анализ литературы по исследуемой проблеме, сформирована рабочая гипотеза, определен объект исследования и осваивался комплекс методов исследования.

На втором этапе (2018-2019 г.г.) проведено анкетирование среди студентов по определению вовлеченности и их отношения к занятиям по физическому воспитанию. С помощью медицинских работников Каршинского государственного университета, Узбекский государственной консерватории, Ташкентского архитектурно-строительного института и Ургенчского государственного университета произведена оценка состояния здоровья студентов надежными педагогическими тестами, определены жизненно важные физические качества, диагностированы отклонения в их здоровье.

На третьем этапе (2020 г.) произведена завершающая оценка состояния физического развития и физической подготовки студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья после применения оздоровительно-корректирующей программы. Программа является направлением оздоровительной аэробики (фитнес-аэробики) похожей друг на друга, но вместе с тем по принципам выполнения и методики различаются. В представленной программе дано содержание каждой части схемы проведения занятий, регламент выделенной для них времени, задачи каждого этапа занятий и оптимальные соотношения их строения. Полученные результаты исследований обработаны методами математической статистики.

В третьей главе диссертации **«Использование комплексного педагогического и морфофункционального подходов в оценке физической работоспособности и здоровья студентов»** изложены результаты анкетирования, выявлен уровень вовлеченности и отношение к физической культуре, оценка собственного здоровья студентов, обучающихся в неспециализированных факультетах Каршинского государственного университета (КарГУ), Узбекской государственной консерватории (УзГК), Ташкентского архитектурно-строительного института (ТАСИ) и Ургенчского государственного университета (УрГУ).

В анкетировании приняли участие всего 200 девушек-студенток. Установлено, что среди студенток математического факультета КарГУ 61,4% активно занимаются физической культурой, 23,3% опрошенных студенток безразлично и 15,2% отрицательно относятся к физической культуре.

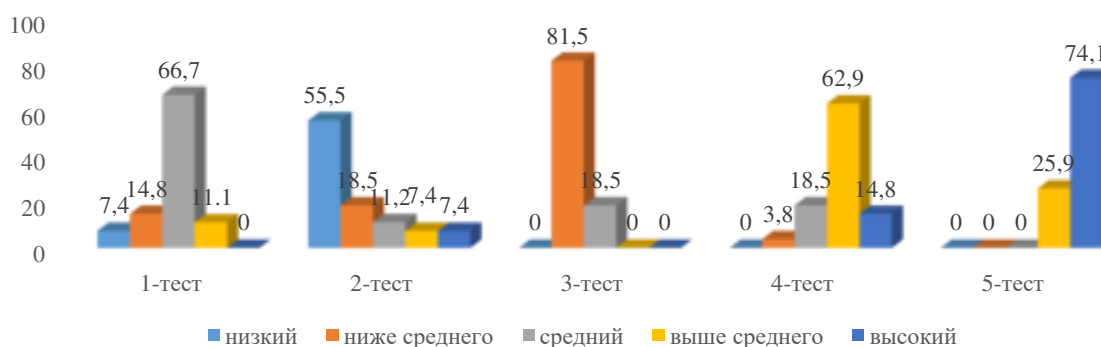
Среди студенток Ташкентского архитектурно-строительного института оценивающих свое здоровье положительно и активно занимающихся спортом составляет 55,9%, имеющих положительное отношение к физкультуре - 41,1%.

В Узбекской Государственной Консерватории количество девушек активно занимающихся физической культурой составило – 52,2%. В УрГУ количество девушек занимающихся и не занимающихся спортом составило по 25,5%, занимающихся от случая к случаю 25,5% и 24,5% занимаются спортом для поддержания физического состояния.

Уровень здоровья девушек, обучающихся в вышеперечисленных высших учебных заведениях определяли по методу Апанасенко. Нами определены морфологические и функциональные индексы 50 студентов математического факультета КарГУ (см.рисунок 1).

По индексу Кетле соответствие массы тела норме выявлено у 66,7% студенток, ниже среднего у 14,8% девушек, выше среднего у 11,1% и у 7,4% девушек установлен недостаток массы тела. Девушки с избытком массы тела не выявлены.

По показателю ЖИ выявлено следующее распределение: у 55,5% девушек установлен низкий уровень, у 18,5% ниже среднего, у 11,2% средний уровень, у 7,4% выше среднего и у 7,4% высокий уровень развития жизненного индекса. Другие уровни не обнаружены.



Примечание: 1-тест – индекс Кетле, 2-тест – жизненный индекс, 3-тест – индекс силы, 4-тест – индекс Робинсона, 5-тест – время восстановления

Рис.-1. Экспресс оценка уровня соматического здоровья студенток КарГУ

По результатам теста по определению силового индекса у 81,5% девушек сила мышц рук составила ниже среднего уровня, 18,5% показатели соответствуют норме. Остальные индексы силы не выявлены.

При изучении резервных возможностей или энергопотенциала организма по индексу Робинсона выявлено, что 62,9% девушек данный индекс выше среднего, у 18,5% средний или в норме, у 14,8% высокий уровень и у 3,7% - показатель ниже среднего.

Различия по времени восстановления ЧСС после 20 приседаний выполненных за 30 секунд составили: высокий уровень у 74,1% и выше среднего у 25,9% девушек, что позволяет констатировать у них хорошую восстанавливаемость (См.рис.1).

Сравнительный анализ показателей здоровья молодежи студенческого возраста, обучающихся в высших учебных заведениях приведены в таблице-1.

Таблица-1

Сравнительный анализ показателей здоровья студенток, обучающихся в высших учебных заведениях(n=200), (%)

Тесты	Результаты теста по Апанасенко	Высшие учебные заведения			
		ТАСИ	УзГК	КарГУ	УрГУ
I тест Росто- весовой индекс (P/L ²)	избыточный вес	12,5	3,8	-	12,7
	норма	62,5	62,9	66,7	63,6
	выше среднего	12,5	3,7	11,1	
	ниже среднего	12,5	25,9	14,8	22,7
	недостаток веса	-	3,7	7,4	5,7
II тест Жизненный индекс ЖЕЛ (мл)/вес	высокий	-	14,8	7,4	18,2
	норма	37,5	59,3	11,2	22,7
	выше среднего	37,5	7,4	7,4	13,6
	ниже среднего	12,5	14,8	18,5	20,5
	низкий уровень	12,5	3,7	55,5	25
III тест Индекс силы	высокий	-			9
	норма	37,5	3,7	18,5	4,5
	выше среднего	-	-	-	11,4
	ниже среднего	50	34,3	81,5	36,5
	низкий уровень	12,5	62	-	38,6
IV тест Индекс Робинсона	высокий	12,5		14,8	15,9
	норма	-	37	18,5	18,2
	выше среднего	-	29,6	62,9	29,4
	ниже среднего	62,5	25,9	81,5	27,3
	низкий уровень	25	7,4	9	9
V тест Проба Мартине	высокий			74,1	-
	норма	14,4	2,4	-	52,5
	выше среднего	5,2	4,1	25,9	11,4
	ниже среднего	35,1	37,1	-	31,8
	низкий уровень	45,3	55,5	-	4,5

Примечание: ТАСИ – Ташкентский архитектурно-строительный институт, УзГК – Узбекская государственная консерватория, КарГУ – Каршинский государственный университет, УрГУ - Ургенчский государственный университет.

Избыток массы тела выявлен у 12,5% студентов УзГК и у 3,8% ТАСИ.

Росто-весовой показатель девушек-студенток всех вузов оценен как «средний»: у девушек ТАСИ – 62,5%; УзГК – 62,9%; КарГУ – 66,7%; УрГУ – 63,6%. Избыточный вес среди девушек-студенток ТАСИ и УрГУ распределен равномерно, т.е. соответственно 12,5% и 12,7%, у девушек, обучающихся в УзГК данный показатель равен 3,8%.

Аэробные возможности девушек распределены следующим образом: высокий уровень составил у девушек УрГУ – 18,2%, УзГК – 14,8% и у девушек КарГУ – 7,4%. Средний уровень норматива ЖИ оказался самым высоким у девушек УзГК – 59,3%, ТАСИ – 37,5%, УрГУ – 22,7% и у девушек КарГУ – 11,2%. Выяснилось, что эти показатели, соответствующие норме, распределяются неравномерно.

Выявлены самые низкие показатели силовой индекс у 62,0% студенток УзГК, 38,6% УрГУ и 12,5% ТАСИ.

Сравнительный анализ полученных результатов по индексу Робинсона показал, что количество девушек имеющих высокий уровень развития энергопотенциала не велик и распределение признаков почти одинаковое.

Лучшие результаты по пробе Мартине установлены у девушек КарГУ – 74,1%, “средние” значения – у девушек УзГК и УрГУ – 52,5%, у девушек ТАСИ – 14,4%. Развитие на низком уровне возможностей сердечно-сосудистой системы обнаружено у 45,3% девушек ТАСИ и 55,5% девушек УзГК.

Силовой индекс у студенток ТАСИ составил 37,5%; КарГУ – 18,5%; у студенток УзГК и УрГУ соответственно – 3,7% и 4,5%. Показатель развития «выше среднего» выявлен только у 11,4% студенток УрГУ, «ниже среднего» распространен среди студенток практически всех вузов.

Морфофункциональные показатели физического развития студенток УрГУ выявленные с помощью педагогических тестов приведены в таблице-2.

Таблица 2

Физическая подготовка и морфофункциональные показатели девушек-студенток УрГУ

Виды подготовки	т/р	Исследуемые показатели	Девушки (n=200)	
			X±m	σ
Морфофункциональные показатели и	1.	Длина тела, см	162,3±0,38	5,5
	2.	Вес тела, кг	58,2±0,60	8,5
	3.	Окружность грудной клетки (см)	84,3±0,48	6,7
	4.	Экскурсия грудной клетки (см)	6,8±0,14	2,0
	5.	Максимальная емкость легких (ЖЕЛ), л	2,8±0,03	0,5
	6.	Максимальное потребление кислорода (МПК), л	3.23±0,10	0.7
	7.	ЧСС уд./мин.	74,2±0,60	3,6
	8.	Систолическое давление (мм.рт.ст.)	110,7±0,75	10,2
	9.	Диастолическое давление (мм.рт.ст.)	66,2±0,60	8,5
	10.	Физическая работоспособность по Гарвардскому степ-тесту (ИГСТ)	44,7±0,36	0,5
Физическое развитие	1.	Сила правой (кг)	30,0±0,42	6,0
	2.	Сила левой (кг)	27,4±0,40	5,9
	3.	Бег 30 м со старта (сек)	5,7±0,04	0,5
	4.	Бег 100 м (сек)	16,9±0,14	1,4
	5.	Бег на 500 м (девушки),	140,6±2,12	18,4
	6.	Прыжок в длину с места, (см)	158,5±0,90	13,8
	7.	Челночный бег 120 м (4x30), сек	27,5±0,25	3,3

Как видно из таблицы показатели кардиогемодинамики студенток в покое соответствуют пределам возрастных норм с характерной для нетренированных людей с низкой экономичностью кровообращения.

Реакция сердечно-сосудистой системы на функциональную пробу – проба Мартине выражалась в приросте пульса и пульсового давления в среднем на 40-50%. У большинства студенток пульс и АД восстановились к концу 3 мин.

Характер изменения и время восстановления этих параметров свидетельствуют о нормотоническом типе реакции, что соответствует оценке «хорошо». По-видимому, использованная проба в виде 20 приседаний за 30 сек не является достаточной нагрузочной для категории здоровых девушек. Вместе с тем, установлена неадекватная реакция у 42%, что выразилось в увеличении показателей ЧСС и АД и затем запоздалом восстановлении (свыше 5 мин). Это свидетельствует о низком диапазоне адаптивных возможностей сердечно-сосудистой системы к выполнению данной нагрузки. Для более достоверной оценки физической работоспособности нами использован Гарвардский степ-тест. Установлено, что у обследованных нами девушек значение ИГСТ ниже 50, что свидетельствует о низком уровне работоспособности.

Результаты бега на 500 м оказались ниже установленных норм на 18,5%. Время челночного бега на 22% хуже результата, характерного для этой половозрастной группы. У девушек, относительно высокий уровень взрывной силы ног сочетается с низким уровнем быстроты и силовой выносливости.

Мы, учитывая своеобразное строение физического развития молодежи студенческого возраста, разработали шкалу оценок начального физического развития и уровня здоровья студентов, обучающихся в неспециализированных высших учебных заведениях республики. Сведения, полученные в ходе экспериментов согласно данной шкале приведены в таблице 3.

Таблица 3

Шкала оценки уровня физической подготовки девушек-студентов

№	Тесты и единицы измерений	Оценки уровня		
		«удовлетворительно»	«хорошо»	«отлично»
1	ИГСТ, ед. (индекс Гарвардского степ-теста)	39,4-41,9	42,0-47,4	47,5-50
2	Бег 30 м со старта (с)	6,0-5,8	5,7-5,3	5,2-5,0
3	Бег 100 м (с)	19,3-18,6	18,5-17,1	17,0-16,3
4	Прыжки в длину с места (см)	145-152	153-167	168-182
5	Поднимание туловища (кол-во раз) за 30 сек.	8-12	13-21	22-26
6	Время восстановления ЧСС (Мартине) после 20 приседаний за 30 сек.	3 и более	2	1,3-1,7

Предлагаемая шкала оценок даёт возможность определить уровень физического развития девушек по результатам 6 тестов. Такой подход обеспечивает формирование групп из студентов с одинаковой двигательной подготовленностью. Студентам, у которых уровень физической подготовленности ниже оценки «удовлетворительно», а также характеризую-

щихся низкими адаптивными возможностями сердечно-сосудистой системы к выполнению работы достаточной мощности и индекс физической работоспособности у которых оценивается в пределах оценки «слабо», физическую нагрузку необходимо давать в «щадящем» режиме.

В ходе экспериментов, после определения уровня физического развития студентов, обучающихся в высших учебных заведениях республики, в целях коррекции физического развития и уровня здоровья студентов, обучающихся в УрДУ разработана программа четырехмесячных занятий в свободное от основных занятий время и последовательное выполнение упражнений данной программы рассмотрим на примере таблицы 4.

Из таблицы видно, что внеаудиторные занятия запланированы 3 раза в неделю. В программе рекомендован комплекс из 16 упражнений для каждого занятия. В каждом занятии не изменяя ведущую ногу в одну сторону шаг и 6 элементов из комплекса, с изменением ведущей ноги шаг и 5 элементов из комплекса, ходьба на месте и 2 элемента из комплекса, ходьба на месте и 3 упражнения из комбинации элементов поднятия ног, а на втором и третьем занятии распределено последовательное выполнение по 6; 5; 2; 3 упражнений.

В таблице указан порядок на основе терминологии фитнес-аэробики при выполнении упражнений в каждом разделе, в целях эффективного управления занятием.

Основываясь на каждое упражнение в разделах предусмотрено выполнение их под аккомпанемент музыки на счет 16 и они разделены на следующие части: 1) разминка - 10 мин; 2) аэробная часть - 20 мин; 3) остановка - 5 мин; 4) силовая часть - 20 мин; 5) завершающая часть - 5 мин. Для организации занятий опорными нормативами может служить следующее: если, для физически здоровых людей средняя интенсивность нагрузки по МПК должна составлять 70% и по ЧСС 80%, то для девушек экспериментальной группы средняя интенсивность нагрузки по МПК должна составлять 60%, а темпы занятий могут быть 3 раза в неделю по 60 минут.

В проводимых занятиях преследуются две цели: первая – преодоление нехватки двигательной активности, потому что девушки с лишней массой тела, обычно, бывают очень пассивными и чувствуют психологический дискомфорт; вторая – предложенные нами упражнения обладают двойным действием: а) непосредственно оказывают оздоровительное влияние на организм; б) нормализуют метаболические процессы, из-за нарушения которых происходит избыточное жиросотложение. Хорошие результаты возможны только при условии систематических занятий и постепенного увеличения нагрузок, соблюдения рационального питания, режима дня, активного отдыха.

Таблица 4

ПРОГРАММА ЗАНЯТИЯ

по коррекции уровня физического развития и состояния здоровья студентов, обучающихся в республиканских высших учебных заведениях средствами оздоровительной гимнастики, рассчитанной на четыре месяца

п/п	Название упражнений	Название приказа	Норма	Занятия		
				1	2	3
I. Шаги и элементы без смены ведущей ноги (односторонне)						
1.	Ходьба на месте и в движении (не поднимая высоко бедра, носки отрываются от земли)	March		+		+
2.	Три шага вперед выставляются вторая нога, три шага назад выставляется вторая нога	March front-back		+	+	
3.	Ходьба на месте, ноги расставлены	Out			+	
4.	Два шага (ноги расставлены), два шага без движения (ноги вместе)	Out-in				+
5.	Два шага вперед (ноги расставлены), два шага назад (ноги вместе)	V-Step				
6.	Два шага назад (ноги расставлены), два шага вперед (ноги вместе)	A-Step			+	
7.	Одна нога двигается вперед-назад, вторая нога стоит на месте	Mambo		+		+
8.	Шаг вперед, два шага назад, второй ногой шаг вперед, два шага назад (как в степ-аэробике)	6 Point-Mambo			+	
9.	Шаг вперед, поворот на 180 градусов, шаг вперед, поворот на 80 градусов (вторая нога двигается на месте)	Pivot	На 16 счет	+		+
10.	Два шага вперед (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе) (шаг вперед на полную стопу, с носка шаг назад)	Basic-step			+	
11.	Перекрестный шаг вперед, шаг в сторону, двумя шагами назад возврат на И.п.	Box-step (cross-step)		+		+
12.	Шаг в сторону (вперед), перекрестный шаг вперед, двумя шагами назад возврат на И.п. ноги расставлены	Jazz-square (step-cross)			+	
13.	Поднятие ноги вперед, два шага (на счет “раз-два”)	Kick Ball Change		+		+
II. Шаг и элементы с изменением ведущей ноги (билатерал)						
1.	Шаг в сторону, вторая нога на носок	Step Touch				+
2.	Два парных шага в сторону (шаг в сторону, ноги вместе, в данном направлении шаг в сторону, ноги вместе)	Double Step Touch	На 16 счет	+	+	
3.	Одной ногой шаг в сторону, вторая нога в согнутом в коленях положении поднимается в верх (бедро параллельно полу, носки поднятой ноги направлены к полу)	Knee Up				+

4.	Шаг в сторону, поднять ногу вперед	Kick		+	
5.	Шаг в сторону, поднять ногу на 45 градусов (опорная нога согнута в колене, тело в вертикальном положении)	Lift side		+	
6.	Шаг в сторону, согнуть ногу, колено направлено на землю, а стопы к колчику	Curl		+	
7.	Шаг в сторону, вторая на носке на месте	Open Step			
8.	Шаг в сторону, носком ноги достать пола с переди (сзади)	Toe Touch		+	
9.	Шаг в сторону, пятки вперед	Heel Touch			
10.	Шаг в сторону, перекрестный шаг назад, шаг в сторону, ноги вместе	Grapevine		+	
11.	На месте на счет "раз", "два" 3 шага вперед	Cha-cha-cha		+	
12.	В движении на счет "раз", "два" 3 шага вперед	Shasse		+	+
III. Ходьба на месте и комбинация синхронизированных элементов					
1.	Одной ногой шаг вперед, вторая на месте, 3 быстрых шага (на счет "раз", "два")	Mambo cha-cha-cha		+	+
2.	Одной ногой шаг вперед, вторая на месте, 3 быстрых шага (на счет "раз", "два")	Mambo Shasse	+		
3.	В движении 3 быстрых шага (на счет "раз", "два"), одной ногой шаг назад, вторая на месте	Shasse Mambo back		+	+
4.	В движении 3 быстрых шага (на счет "раз", "два"), одной ногой шаг вперед, вторая на месте	Shasse Mambo front	+		
IV. Ходьба на месте и комбинация элементов поднятия ног					
1.	Шаг вперед, поднять ногу согнув в колене, два шага назад и возврат в И.п. (бедро параллельно к полу, носок поднятой ноги направлено к полу)	Knee Up			+
2.	Шаг вперед, поднять ногу, два шага назад и возврат в И.п.	Kick	+		
3.	Шаг вперед, согнув ногу направить колено к полу, стопы к колчику, два шага назад возврат в И.п.	Curl		+	
4.	Шаг в сторону, поднять ногу на 45 градусов (опорная нога согнута в колене, тело в вертикальном положении), два шага назад возврат в И.п.	Lift side	+		
5.	Шаг вперед, вторую ногу поставить на носок, два шага назад возврат в И.п.	Open Step			+
6.	Шаг вперед, поднять ногу назад, два шага назад (при выполнении тело не сгибается)	Back Lift	+		
7.	И.п. ноги вместе, не перенося вес тела с ноги на ногу, ноги в сторону на носок, возврат в И.п.	Tap Side		+	
8.	Ноги вместе и в сторону и возврат в И.п.	Lunge		+	+

В четвёртой главе диссертации «**Физическое воспитание студенток, имеющих отклонения в состоянии здоровья**» изложены результаты изучения влияния различных по интенсивности программ ритмической гимнастики, в частности, классической аэробики и фитнес аэробики на показатели телосложения, физической работоспособности и функционального состояния девушек-студенток с избыточной массой тела.

Длительное и регулярное воздействие упражнений оздоровительной аэробики позволило улучшить функциональное состояние организма девушек ЭГ и КГ. Показатели ЧСС в ЭГ в начале составили $83,5 \pm 1,1$ уд/мин, а в конце – $76,7 \pm 0,91$ уд/мин. Снижение ЧСС от $83,1 \pm 1,77$ до $78,2 \pm 1,74$ уд/мин также наблюдалось и в КГ, что свидетельствует об улучшении работы дыхательной системы у девушек, занимающихся классической аэробикой. Уровень ЖЕЛ у девушек ЭГ в начале был равен $2232,3 \pm 1,9$ мл, а в конце эксперимента увеличился до – $2575,0 \pm 1,5$ мл ($p < 0,001$). И в КГ значение ЖЕЛ увеличилось от $2206,0 \pm 1,4$ до $2455,0 \pm 1,3$ мл.

Показатели МПК в КГ в начале составили $18,85 \pm 1,2$ мл/мин/кг, а после занятий классической аэробикой эти показатели увеличились до $20,67 \pm 0,46$, мл/мин/кг, а в ЭГ эти значения увеличились от $18,89 \pm 0,66$ до $21,52 \pm 1,1$ мл/мин/кг, что свидетельствует о повышении аэробных возможностей девушек с избыточным весом.

Если, в начале экспериментов в ЭГ показатели физической работоспособности по ИГСТ были низкими, то после занятий оздоровительной аэробикой эти показатели увеличились с $50,9 \pm 1,6$ до $60,4 \pm 1,8$, что является положительным сдвигом для данной группы девушек. Полученные показатели физической работоспособности подтверждаются сведениями динамометрии, они свидетельствуют о повышении силы и правой и левой рук. Сила кисти левой руки у девушек КГ увеличилась на 1,2 кг, а у девушек ЭГ на 1,8 кг. Нужно отметить, что по показателям мышечной силы, результаты ЭГ также относительно выше результатов КГ. Рост данного показателя в ЭГ составил 3,49 кг, т.е. увеличился с $38,6 \pm 1,21$ до $42,09 \pm 1,07$ кг а в КГ рост составил 2,4 кг расчеты показали, что мышечная сила в ЭГ увеличилась на 14,02%, а в КГ – на 11,2%.

Рост качества силы может быть связан с развитием мышечных волокон. Это обнаружено в обеих группах исследуемых девушек. Также обнаружено достоверное повышение показателей гибкости в ЭГ: в начале экспериментов показатели наклона вперед в положении стоя составили $9,3 \pm 0,7$ см, а в конце – эти значения достигли $13,6 \pm 0,9$ см, рост составил 4,3 см (см.табл.5).

В экспериментальной группе наблюдается большой рост качества силы, что подтверждается не только мышечной силой и показателями динамометрии рук, но и увеличением мышечной массы тела: рост в ЭГ составил 1,01 кг, а в КГ – 0,6 кг. Для поддержания показателей кардиореспираторной системы, которая считается интегративной системой обеспечивающей физическую работоспособности следует учитывать следующее важное качество: увеличение показателей АД как во время занятий классической аэробикой, так и фитнес-аэробикой напрямую связано с нагрузкой на организм занятий. Увеличение выброса крови сердцем во

время занятий показало большее влияние на СД, чем на ДД.

Во время занятий происходит моментальное расширение сосудов работающей мышцы, а в начале любой работы в течение кратковременной работы наблюдается расширение сосудов кожи. Это означает, что в единице времени из артерий выбрасывается кровь в большем объеме на расширенные мышечные (и кожные) артерии и капилляры, чем в состоянии покоя. Но, физические нагрузки сильнее выражаются в реакциях СД и ДД экспериментальной группы, по сравнению с контрольной. Значит, адаптация сердечно-сосудистой системы девушек ЭГ выше их сверстниц из КГ, это проявляется в снижении значений ДД. Определено изменение пульсового давления во время нагрузки, это объясняется тем, что АД реагирует на нагрузку повышением СД, а это в свою очередь, означает повышение силы сокращения сердца, снижение ДД. Потому что, в результате расширения артерий снижается периферическое сопротивление и это обеспечивает приток крови в работающие мышцы.

Соответственно увеличивается сосудистое давление, что означает непосредственное увеличение систолического давления. При физической нагрузке ЧСС сначала достаточно повышается, затем до определенного уровня снижается и в течении стабильной работы сохраняется. И по физической работоспособности, также обнаружена разница в обеих группах девушек, это проявилось в результатах Гарвардского степ-теста. Следует отметить, что при высоком темпе сердечного сокращения, работа сердца становится менее эффективной. В ЭГ средние показатели ЧСС доходят до 120-130 уд/мин, что соответствует оптимальной зоне выполнения нагрузки оздоровительных занятий. Достоверное повышение показателей задержки дыхания при вдохе и выдохе, также свидетельствует о больше увеличении резервных возможностей ЧСС у девушек экспериментальной группы. Если, в начале экспериментов задержка дыхания при вдохе у девушек контрольной группы составляла $42,3 \pm 3,9$, то в конце этот показатель составил $44,0,3 \pm 3,3$, а в ЭГ выявлен достоверный рост данного показателя с $42,4 \pm 2,9$ до $46,9 \pm 2,9$.

Похожая картина наблюдается и во время задержки дыхания при выдохе. Показатели задержки дыхания при вдохе и выдохе свидетельствует о высоком повышении резервных возможностей ЧСС в обеих группах, но изменения в ЭГ имеют достоверные особенности.

Для оценки ЧСС и контроля нагрузки использовали показатель резервных возможностей сердца. Эти расчеты производились следующим образом: $190 - \text{возраст} - \text{ЧСС}$, т.е. если возраст студента 20 лет, а ЧСС в покое равен 72 уд/мин, то тогда, резерв сердца составит $190 - 20 - 72 = 96$ уд/мин. С повышением уровня тренированности ЧСС может достичь 80-90% по отношению резерва сердца. Рекомендуется обращать особое внимание на время восстановления ЧСС после проведенного занятия.

Таблица 5
Изменения показателей физического развития и функциональных показателей ЭГ и КГ занимающихся фитнес-аэробикой и классической аэробикой (n=30)

Изучаемые показатели	Контрольная группа (классическая аэробика), n=15			Экспериментальная группа (фитнес-аэробика), n=15			p
	До эксперимента	После эксперимента	p	До эксперимента	После эксперимента	p	
Бег на 30 м, сек (быстрота)	6,0-6,5 низкий уровень	5,6-6,0 средний уровень		6,0-6,5	5,8-6,2		
Бег на 100 м, сек (ССК)	17,2±1,2 низкий уровень	16,3±0,94 средний уровень	<0,001	17,1±1,5 низкий уровень	16,7±1,6 средний уровень		<0,001
Прыжок в длину с места, см (ССК)	148±1,4 низкий уровень	158±1,8 средний уровень		149 ±1,8 ниже среднего	162±-1,3 выше среднего		
Наклоны тела, см (гибкость)	9,2 ±0,8 низкий уровень	13,3±1,2 средний уровень		9,3±0,7 низкий уровень	13,6±0,9 средний уровень		
Динамометрия тела, кг (сила)	39,4±1,45	41,8±1,34		38,6±1,21	42,9±1,07		
Динамометрия правой руки, кг (сила)	24,6 ±0,6	25,4±0,4	<0,001	24,8±0,82	26,4±0,8		<0,001
Динамометрия левой руки, кг (сила)	21,4±0,8	22,4±0,5		21,6±0,4	22,8±0,9		
ЧСС, уд/мин	83,1±1,77	78,2±1,74	<0,01	83,5±1,1	76,7±0,91		<0,001
СД сист., мм.рт.ст.	122,5±1,88	117,0±1,31	>0,05	123±2,11	119±1,27		<0,01
ДД диаст., мм. рт.ст.	76,5±1,45	74,01 ±1,8	>0,05	76,6±2,26	74,3±2,09		<0,01
ПД-пульсовое давление	18,4±0,54	17,1±0,41	<0,001	18,6±1,04	16,7±0,8		<0,01
МПК, мл/мин/кг	18,85±1,23	20,67±0,46	<0,001	18,89±0,66	21,52±1,1		<0,001
ИГСТ	50,7 + 1,4	58,4±1,75	<0,001	50,9+ 1,6	60,4±1,8		<0,001
ЖЕЛ, мл	2206,0±1,4	2455,0±1,3	<0,001	2232,3±1,9	2575,0±1,5		<0,001
ЗД, при вдохе, с	42,3±3,9	44,0,3±3,3	<0,001	42,4±2,9	46,9±2,9*		<0,001
ЗД, при выдохе, с	26,0±1,9	28,4±1,9	<0,01	26,5±2,4	30,2±1,6*		<0,001

Во время эксперимента у 12,0% девушек обнаружен лишний вес (выше 70 кг) и у 8,0% нехватка веса (45-50 кг). У 5,7% девушек с избыточной массой тела обнаружено ожирение I степени, а у 7% состояние, близкое к пределу, т.е. хотя эти девушки не находятся на стадии ожирения, но имеют лишнюю массу тела. Одним из наиболее эффективных методов предупреждения и коррекции увеличения массы тела является использование как средства физического воспитания – гимнастических упражнений. С целью снижения содержания избыточной жировой массы, нами была разработана коррекционная программа, обладающая оздоровительным потенциалом, в частности, нами выбрана система занятий физическими упражнениями по Куперу, названная им аэробикой. Следует отметить, что при формировании экспериментальной (ЭГ) и контрольной группы (КГ) нами были отобраны студентки с избыточным весом, имеющие одинаковый исходный уровень морфологических и физиологических показателей. Девушки КГ занимались по классической аэробике, а ЭГ – фитнес аэробикой.

Участники ЭГ при выполнении на занятиях фитнес упражнений, в аэробной части, помимо выполнения упражнений общеразвивающего характера, выполняли в течении 10 мин упражнения с предметами, затрудняющими движения или усложняющими условия их выполнения. Аэробная часть была представлена в основном упражнениями на степе, в силовой части занятия нами применялась интервальная тренировка, выполняемая строго регламентированным многократным повторением относительно коротких тренировочных отрезков через относительно короткие паузы отдыха (60 с). Следует отметить, что основные части занятий по классической аэробике и фитнес аэробике по временному интервалу схожи, различия отмечаются по структуре аэробной и силовой частей занятия. В результате занятий аэробикой в обеих группах отмечено снижение веса тела.

Так, рост мышечной массы у КГ составил 0,6 кг, а у ЭГ – 1,09 кг ($p < 0,05$), это зависит от особенностей выполняемых упражнений и примененной методики (см.табл.6).

Но, изменения в составе содержания мышц были неодинаковы. Если в КГ снижение массы тела составило 4,35 кг (6,18%), то в ЭГ, которая занималась фитнес-аэробикой – уменьшение составило 3,46 кг при $p < 0,05$, что значительно меньше, чем в КГ. Также, установлены различия в соотношении компонентного состава массы тела девушек контрольной и экспериментальной группы. Так в КГ, участницы которой занимались классической аэробикой, снижение жирового компонента составили 3,67 кг, а в ЭГ – 3,23 кг (достоверность одинакова для обеих групп $p < 0,01$).

Полученные результаты также подтверждаются показателями индекса массы тела (ИМТ), значения которых выше, чем в КГ. Значения ИМТ в КГ снизились с $28,12 \pm 0,26$ до $26,37 \pm 0,26$, при $p < 0,01$, т.е. почти до физиологической нормы, а в ЭГ отмечается снижение индекса массы с $28,43 \pm 1,19$ до $26,75 \pm 0,18$, при $p < 0,001$. Такое изменение компонентного состава тела можно объяснить поставленными задачами

в каждой части занятий двух избранных нами направлений ритмической гимнастики. В КГ был применен круговой метод тренировки при занятиях классической аэробикой, в ЭГ - интервальный метод тренировки, при занятиях фитнес-аэробикой, что обеспечило данной группе прирост силовых и скоростно-силовых качеств: более высокие значения становой силы (прирост составил 14,02%, при 12,2% в КГ).

Таблица 6

Динамика показателей физического развития девушек экспериментальной группы (n=30)

Исследуемые показатели	Контрольная группа (классическая аэробика)			Экспериментальная группа (фитнес-аэробика)		
	До	после	p	До	после	p
Вес, кг	70,03±1,35	65,68±1,38 уменьшение на 4,35 кг	>0,05	70,08±1,21	66,62±1,16 уменьшение на 3,46 кг.	<0,05
Длина тела, см	158,01±2,4	-	-	158,25±1,9	-	-
ИМТ, кг/м ²	28,12 ±0,26	26,37±0,26	<0,01	28,43 ±1,19	26,75 ±0,18	<0,01
Обхват грудной клетки, см	86,2±1,6	87,5±1,2	>0,05	85,6±1,6	87,2±1,4	>0,05
Обхват плеча, см	25,8±2,2	22,4±1,8	>0,05	25,4±2,2	23,01±1,8	>0,05
Обхват предплечья	21,04±1,6	19,08±1,5	>0,05	21,1±1,4	20,02±1,3	>0,05
Обхват бедра	58,8±2,5	55,3±2,3	>0,05	59,08±2,4	56,7±2,8	>0,05
Обхват голени	37,1±1,2	34,4±2,4	>0,05	37,5±1,2	35,1±2,6	>0,05
Кожно-жировые складки, мм: А) под лопаткой	12,5±2,5	9,9±1,9	>0,05	12,2±2,2	9,5±1,9	>0,05
Б) на задней поверхности плеча	16,8±2,9	14,1±2,2	>0,05	16,5±2,9	14,5±1,9	>0,05
В) на животе	17,8±4,6	13,1±5,5	>0,05	18,4±4,6	14,01±4,1	>0,05
Г) на бедре	23,1±4,5	18,7±5,0	>0,05	23,5±4,2	18,5±4,5	>0,05
Д) на голени	16,8±4,1	13,4±2,8	>0,05	16,2 ±4,1	14,2 ±2,8	>0,05
Компонентный состав массы тела: содержание жира, (кг)	20,20± 3,10 (кг)	17,09 ±2,4 Уменьшение жира на 3,67кг	<0,01	20,12 ±2,3	16,89±0,53 Уменьшение жира на 3,23кг	<0,01
Мышечная масса в кг.	22,76±4,21	23,36±4,13 прирост + 0,6 кг	>0,05	22,96±3,89	24,05±3,76 прирост +1,09 кг	<0,05
Обхват бедер, см	107,19±1,08	104,31±1,07	<0,05	107,27	103,67	<0,05

Также выявлен прирост в показателях динамометрии кистей рук, что явилось нагрузок ЭГ (на 1,09 кг). Прирост показателей в тесте прыжок в длину с места для ЭГ составил 11,4%, а для ЭГ- 9,3%. В результате применения видов оздоровительной аэробики физическая работоспособность у девушек КГ с $50,7 \pm 1,4$ повысилась до $58,7 \pm 1,7$, а в ЭГ – с $50,9 \pm 1,6$ до $60,4 \pm 1,8$, что свидетельствует о более высоком подъеме физической подготовленности девушек экспериментальной группы. В результате регулярных занятий оздоровительной классической аэробикой и фитнес аэробикой у девушек установлено снижение массы тела, в основном за счет уменьшения жирового компонента, а также уменьшение обхватных размеров тела, в частности, обхваты плеча, предплечья, бедра и голени. Так в КГ группе установлено уменьшение обхвата бедер на 2,88 см, а в ЭГ группе на 3,60 см. Таким образом, под влиянием специфических тренировочных воздействий занятий классической аэробикой и занятий фитнес аэробикой установлены различия в компонентном составе массы тела в обследуемых группах. Значительные изменения в компонентном составе тела свидетельствуют о качественных переменах, произошедших не только в телосложении, но и в состоянии здоровья девушек. Как видно из представленных данных, в целом, установлена тенденция к пониженным значениям показателей сердечно-сосудистой системы, в частности, систолического АД, диастолического АД, ЧСС, а также дыхательной системы – показателей МОК и ЖЕЛ.

Во вступительной части занятия произведен опрос студентов об общем самочувствии, а затем измеряли ЧСС и АД. В подготовительной части занятия целесообразно выполнение дыхательных упражнений для периферического кровообращения. Важное условие основной части – правильное выполнение вдыхательных и выдыхательных упражнений. По мере роста тренированности студентов включаются упражнения для подключения в работу не только мелких и средних мышечных групп, но и крупных слоев мышц туловища.

Исходя из вышесказанного можно заключить, что адаптивные реакции показателей сердечно-сосудистой системы девушек, занимающихся фитнес-аэробикой выше показателей, чем занимающихся классической аэробикой. Установлено снижение значений массы тела и ИМТ до физиологических норм в обеих группах, результаты статистически достоверны. Показатели сердечно-сосудистой системы достоверно улучшились, оптимальные двигательные нагрузки выполняемые студентками во время занятий оздоровительной аэробикой – упражнениями классической аэробики и фитнес-аэробики позволили повысить уровень их физической подготовки, что подтверждается результатами педагогического тестирования, улучшения физиологических показателей сердечно-сосудистой системы, помогающей повышению адаптивных возможностей организма. Необходимо отметить, что хороших результатов можно добиться только при регулярных занятиях и постепенного повышения физических нагрузок.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Анализ научных публикаций и научно-методической литературы показал, что большинство работ, посвящено основам здорового образа жизни студентов, практически отсутствуют исследования, в которых проводился целенаправленный мониторинг за состоянием здоровья студентов, обучающихся в неспециализированных вузах республики. В настоящее время отсутствуют исследования, в которых комплексно проводились оценки состояния здоровья молодежи студенческого возраста, обучающихся в вузах республики во взаимосвязи с критериями общей физической подготовки.

2. По результатам проведенного анкетирования выявлен уровень вовлеченности и необходимость коррекции отношения к физической культуре студентов, обучающихся в Каршинском государственном университете, Узбекской государственной консерватории, Ташкентском архитектурно-строительном институте, Ургенчском государственном университете.

3. Определены уровни соматического здоровья студентов с использованием расчетного метода индексов с учетом морфологических и функциональных характеристик. У студенток Ташкентского архитектурно-строительного института состояние здоровья с низкой и ниже среднего оценкой определены у 60% девушек, выше среднего и высокие уровни – у 40%. У 54,0% девушек-студентов Узбекской государственной консерватории выявлены отрицательные показатели в состоянии здоровья, имеющие стабильные положительные изменения, которые составили 46%. Оценка соматического здоровья девушек Каршинского государственного университета распределено следующим образом: отрицательное состояние – у 36,3%, положительное – у 63,7%. В Ургенчском государственном университете ниже среднего показатели наблюдаются у 53,0%, средние – у 33,3% и у 13,7% девушек высокие показатели состояния здоровья.

4. По показателям физической подготовки студентов Ургенчского государственного университета при проведении пробы Мартине установлена неадекватная реакция у 42% девушек, что выражалось в увеличении показателей ЧСС и АД и затем запоздалом восстановлении (свыше 5 мин), что свидетельствует о низком диапазоне адаптивных возможностей сердечно-сосудистой системы к выполнению данной нагрузки. Для более достоверной оценки физической работоспособности нами использован Гарвардский степ-тест, по итогам которого у обследованных девушек значение ИГСТ оказалось низким ($44,7 \pm 0,36$), что свидетельствует о низком уровне работоспособности.

5. Разработана шкала оценки физического развития студенток. На основе которой выбраны 4 показателя физического развития и 2 физиологических показателя – индекс Гарвардского степ-теста и проба Мартине, позволяющие определить не только физическую работоспособность, но и восстановление организма. Измерительные единицы, касающиеся каждого теста и показатели их оценки разработаны отдельно для молодежи студенческого возраста, физическая подготовка которых оценена на “отлично”, “хорошо”, “удовлетворительно” и могут быть использованы со стороны тренеров в учебном процессе при комплектации групп студентов, одинаковых по нозологическому состоянию.

6. После эксперимента продолжительностью в 4 месяца в обеих группах девушек с избыточной массой тела отмечено снижение веса. У девушек КГ, занимавшихся классической аэробикой снижение массы тела составило 4,35 кг, в ЭГ, занимавшихся фитнес-аэробикой – 3,46 кг при $p < 0,05$, что значительно меньше, чем в КГ. Установлены различия в соотношении компонентного состава массы тела девушек в КГ и ЭГ. У девушек КГ снижение жирового компонента составили 3,67 кг, а у девушек ЭГ – 3,23 кг, при одинаковой степени достоверности $p < 0,01$ для обеих групп. Однако, в содержании мышечного компонента изменения носили неоднозначный характер. Прирост мышечной массы в КГ составил 0,6 кг, а в ЭГ -1,09 кг при $p < 0,05$.

7. По уровню физической подготовки у девушек ЭГ выявлен большой прирост силовых и скоростно-силовых качеств: установлены более высокие значения становой силы (прирост составил 14,02%, а в КГ 12,2%), а также показателей динамометрии кистей рук, что возможно явилось следствием увеличения мышечного компонента в КГ (на 1,09 кг). Прирост показателей в тесте прыжок в длину с места составили в ЭГ – 11,4%, а в КГ – 9,3%. Установлено достоверное повышение показателя гибкости в обеих группах: в ЭГ прирост составил 4,1 см, а в КГ – 4,3 см. В результате применения оздоровительных видов аэробики физическая работоспособность у девушек КГ повысилась с $50,7 \pm 1,4$ до $58,7 \pm 1,7$, а в ЭГ с $50,9 \pm 1,6$ до $60,4 \pm 1,8$, что свидетельствует о более высоком повышении уровня физической подготовки девушек экспериментальной группы.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

В работе даны методические рекомендации по осуществлению комплексной оздоровительной и коррекционной работы со студентками, имеющими отклонения в телосложении.

1. Разработанную нами шкалу оценок физического развития девушек можно использовать при комплектации учебных, подготовительных и специальных групп, включающих студентов с одинаковым уровнем двигательной подготовки.

2. Учитывая наличие студентов с отклонениями в состоянии здоровья необходимо формирование отдельных групп с адресной нозологической коррекцией вида отклонения, с последующей организацией и проведением факультативных занятий в вузе.

3. Одним из самых эффективных методов является использование двух видов оздоровительной гимнастики для профилактики и коррекции лишнего веса у девушек. Основу разработанной нами методики составляют специально подобранные комплексы упражнений для занятий классической аэробикой и фитнес-аэробикой, которые различались спецификой построения и использованием методических приемов для аэробной и силовой частей занятий. Их применение позволит не только скорректировать телосложение девушек, но переход на качественно новый уровень здоровья. Даны рекомендации по использованию разнообразных упражнений по формированию правильного телосложения: укреплению мышц спины и брюшного пресса, туловища, применения коррекционных упражнений.

4. Полученные в ходе педагогических исследований результаты показывают

недостаточность двигательной активности студенток, что становится причиной возникновения различных отклонений в состоянии здоровья. Для устранения таких состояний считаем целесообразным восстановить кафедры физического воспитания во всех вузах республики, увеличить количество часов по физической культуре до 6 часов в неделю и включить в учебный план, организовать эффективное использование самостоятельных занятий.

**SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES
DSc.03/30.12.2019. Ped.28.01. in UZBEKISTAN STATE UNIVERSITY
OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**

**UZBEKISTAN STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND
SPORT**

YUSUPOV GAYRAT ABDULLAYEVICH

**METHODOLOGY FOR CORRECTING PHYSICAL DEVELOPMENT OF
STUDENT YOUTHS MEANS OF HEALTH-IMPROVING GYMNASTICS**

13.00.04-Theory and methodic of physical education and Sport training

**DISSERTATION ABSTRACT OF THE DOCTOR OF PHILOSOPHY (PhD) ON
PEDAGOGICAL SCIENCES**

Chirchik-2021

The theme of Doctor of Philosophy dissertation (PhD) was registered at the Supreme Attestation Commission at the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan under number №B2020.1.PhD/Ped1491.

The dissertation has been prepared at the Uzbekistan State University of Physical education and sport.

The thesis abstract in three languages [Uzbek, Russian and English (summary)] is located on the website (www.uzdjtsu.uz), as well as the information and educational portal at (www.ziynet.uz).

Scientific supervisor: Safarova Dilbar Djamalovna,
Candidate of biological sciences, professor

Official opponents: Koshbaxtiyev Ildar Axmedovch,
Doctor of pedagogical sciences, professor

Daniyeva Yarkin Choriyevna,
Candidate of pedagogical sciences, docent

Leading organization: Fergana state university

The defense of the dissertation will be held on « 8 » april 2021 year at 14⁰⁰ oc'clock at at the meeting of Council DSc.03/30.12.2019. Ped.28.01. under Uzbek State University of Physical education and sport. (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar street 19, the 2nd floor at the administrative building «B» of Uzbek State University of Physical education and sport. Tel.: (0-370) - 717-17-79, 717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz.)

The dissertation has been registered in the Information Resource Centre of Uzbek State University of Physical education and sport under № 21095 (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar street, 19, at the administrative building of Uzbekistan State University of Physical education and sport. Tel.: (0-370) -717-17-79, 717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76).

Abstract of the dissertation sent out on « 23 » march 2021.
[Registry record № 10 on « 23 » march 2021.]



M.K. Boltajayev
Deputy Chairman of the scientific Council
awarding scientific degrees,
doctor of pedagogical sciences, professor


M.K.B. Mirzaliyev
Scientific Secretary of the Scientific Council for
awarding of academic degrees
doctor of philosophy in pedagogy, docent


F.A. Kerimov
Chairman of the academic seminar under
the scientific council awarding of scientific
degrees, doctor of pedagogical sciences,
professor

Introduction (abstract of the thesis of Doctor of Philosophy (PhD))

The aim of the research work- is to correct the physical development and health level of female students by means of health related gymnastics.

The object of the research work -is the process of physical development and rehabilitation of students studying at the Higher Education Institution, which does not specialize in sports.

The subject of the research work is the physical development and correction of student youth by means of health-improving gymnastics.

Scientific novelty of the research work: on the basis of health-improving gymnastics classes of students studying in higher educational institutions, the effectiveness of classes from "classical aerobics" to "fitness-aerobics" on the functional state of the body in restoring (correcting) health was determined;

on the basis of systematization of health-improving gymnastics at the level of physical development of students studying in higher educational institutions, the content and characteristics of fitness-aerobics exercises are optimized by changing fatigue and recovery times;

a new scale for express assessment (combining physical fitness and functional indicators) (in units of tests and measurements) has been developed, which allows students to receive operational information based on indicators reflecting the level of physical development and health of students;

The fitness aerobics training program has been improved by combining the synchronized elements based on trainee capabilities, based on the physical development and health settings of the students.

Implementation of research results On the basis of experimental studies aimed at developing methods of improving schoolchildren's health by means of gymnastics:

Health-improving offers based on fitness aerobics to improve the level of physical development and physical health of students are included in the textbook "Improving sports and pedagogical skills (gymnastics)" (Order of the Ministry of Higher and Secondary Specialized Education of the Republic of Belarus. Uzbekistan dated June 28, 2017 No. 434 (mainly Certificate No. 434-296.) As a result, a basis was created for the gradual assimilation of students' health indicators through gymnastics, and the physical development and functional state of students improved by 16-18%;

The content and features of fitness aerobics are optimized by changing the time of fatigue and recovery of the body, suggestions and recommendations are included in the textbook "Improving sports and pedagogical skills (gymnastics)" (by order of the Ministry of Transport). Higher and secondary specialized education dated June 28, 2017 No. 434, Certificate No. 434-296). As a result, the effectiveness of determining the level of physical development of students increased by 14%;

Methodological recommendations on access to information using a new rapid assessment scale based on indicators of physical development and health of

students of Urgench State University, Karshi State University, State Conservatory of Uzbekistan, Tashkent Institute of Architecture and Civil Engineering (Reference number 89-03). -2572 of the Ministry of Higher and Secondary Specialized Education of the Republic of Uzbekistan dated July 16, 2020). As a result, the muscular strength of the student's arms increased by 7.7%;

The textbook "Improving sports and pedagogical skills (gymnastics)" was published on the basis of proposals for improving the program of physical development and health correction when organizing and conducting fitness aerobics classes for students (Ministry of Higher and Secondary Specialized Education of the Russian Federation Republic of Uzbekistan 06/28/2017 434-Certificate No. 434-296 on the basis of Order No.). As a result, in the studied groups there was a decrease in body mass index (6.18%), strength qualities by 14.02%, speed-strength qualities by 11.4% and flexibility by 4.1%.

The structure and volume of the dissertation:

The dissertation work consists of the introduction of the dissertation paper, 4 chapters, 127 pages, 16 pictures, 8 tables, 2 diagrams, conclusion, practical recommendations, a list of literature and appendixes

ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИЛМІЙ ИШЛАР РЎЙХАТИ
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LIST OF THE PUBLISHED SCIENTIFIC WORKS

I бўлим (I часть; I part)

1. Юсупов Ғ.А. Estimation of a state of health of the student's youth, trained in high schools., European Journal of Research and Reflection in Educational Sciencences. 2019. № 7 Journal Ausgab. 130-137 p.p. [13.00.00 №3].

2. Юсупов Ғ.А. Физкультурно-спортивная деятельность-как базовый фактор физической подготовленности студенческой молодёжи “PimhamJamiyet”ilmiy-metodikjurnal.Нукус.2020 №1-сон, Б-110-112 [13.00.00 №3].

3. Юсупов Ғ.А. Талаба ёшларнинг саломатлигини баҳолаш натижалари ва соғломлаштирувчи жисмоний тарбия, “Фан-спортга” илмий-назарий журнали. Чирчиқ, 2019/3-сон. Б-50-56. [13.00.00 № 16].

4. Юсупов Ғ.А. Особенности адаптационных изменений кардио-респираторной системы гимнасток при выполнении физических нагрузок различной мощности. “Жисмоний тарбия ва спорт муаммолари”. Халқаро илмий-амалий анжумани тўплами. Қарши-2019. 19-20 апрель, Б-537-540.

5. Юсупов Ғ.А. Оценка состояния здоровья студенческой молодёжи обучающихся в неспортивных вузах. “Инновационные технологии в системе спортивной подготовки, массовой физической культуры и спорта”, Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием 17-18 октября, 2019 г, Санкт-Петербург. С. 221-223.

6. Юсупов Ғ.А.Талабаларнинг кучга йўналтирилган тайёргарлигини ўрганиш масалалари. Жисмоний тарбия ва спорт: фан, таълим, инновациялар Республика илмий – амалий анжумани тўплами 12 апрель, 2017 йил Б-143-144.

7. Юсупов Ғ.А. Соғлом оила шакллантиришда аёллар спортини ривожлантириш чора–тадбирлари. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш истиқболлари” Республика илмий – амалий анжумани тўплами 25 май 2018 йил, Б-105-106.

II бўлим (II часть; II part)

8. Юсупов Ғ.А., Каримов Х.А., Жонқобилов Ў.А., Абдуллаев Б.Б., Умаров Х.Х.Спорт педагогик маҳоратини ошириш (гимнастика) номли ўқув қўлланма нашр этилган. Ўзбекистон республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги.- Т.: “Баркамол файз медиа” нашриёти, 2017 йил. 328 б.

9. Юсупов Ғ.А. Оздоровление и реабилитация детей дошкольного возраста с поражением стопы средствами физической культуры. Тиббиёт ва спорт Республика спорт тиббиёти илмий – амалий маркази. № 4/2018 й Б-37-40.

10. Юсупов Ф.А., Сафарова Д.Д. Использование комплексного морфофункционального и педагогического подхода в оценке физической работоспособности и здоровья студентов. «Физическое развитие студентов в современном мире. Материалы международной научно-практической конференции. Санкт-Петербург 2019 г. С. 151-156.

11. Юсупов Ф.А., Серебряков В.В. Оценка физической подготовленности молодежи студенческого возраста обучающихся в ВУЗах республики. “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш истиқболлари” республика илмий анжумани тўплами 2019 йил, 12 декабрь, Б-768-771.

Автореферат “Фан-спортга” илмий назарий журнали таҳририятида таҳрирдан ўтказилди ва ўзбек, рус ва инглиз тилларидаги матнларини мослиги текширилди.

Бичими 60x84¹/₁₆. Рақамли босма усули. Times гарнитураси.
Шартли босма табағи: 3,5. Адади 100. Буюртма № 18/21.

Гувоҳнома reestr № 10-3719
“Тошкент кимё технология институти” босмаҳонасида чоп этилган.
Босмаҳона манзили: 100011, Тошкент ш., Навоий кўчаси, 32-уй.