

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

---

**ФАРҒОНА ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ**

**НОРКУЛОВ ДОНИЁР РАХМИДДИНОВИЧ**

**ТИББИЙ МУТАХАССИСЛИККА ЭГА БЎЛГАН ЎРТА МАХСУС  
ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ  
ТАРБИЯСИНИ РЕГИОНАЛ ХУСУСИЯТЛАРИ**

**13.00.04-Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси ва методикаси**

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

**Чирчиқ-2022**

**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**

**Норкулов Дониёр Рахмиддинович**

Тиббий мутахассисликка эга бўлган ўрта махсус таълим муассасалари  
ўқувчиларининг жисмоний тарбиясини регионал хусусиятлари.....3

**Норкулов Дониёр Рахмиддинович**

Региональные особенности физического воспитания учащихся средних  
специальных учебных заведений медицинского профиля.....29

**Norkulov Doniyor Rakhmiddinovich**

Regional features of physical education of students of secondary specialized  
educational institutions with a medical profile.....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**

---

**ФАРҒОНА ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ**

**НОРКУЛОВ ДОНИЁР РАХМИДДИНОВИЧ**

**ТИББИЙ МУТАХАССИСЛИККА ЭГА БЎЛГАН ЎРТА МАХСУС  
ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ  
ТАРБИЯСИНИ РЕГИОНАЛ ХУСУСИЯТЛАРИ**

**13.00.04-Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси ва методикаси**

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

**Чирчиқ-2022**

**Фалсафа доктори (PhD) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссиясида B2020.4.PhD/Ped2027 рақам билан рўйхатга олинган.**

Диссертацияси Фарғона давлат университетида бажарилган.

Диссертация автореферати уч тилда (ўзбек, рус, инглиз (резюме)) Илмий кенгаш веб-саҳифаси ([www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz)) ва “Ziyonet” ахборот-таълим порталида ([www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)) жойлаштирилган.

**Илмий раҳбар:**

**Нуриллаева Наргиза Мухтархановна**  
тиббиёт фанлари доктори, доцент

**Расмий оппонентлар:**

**Алламуратов Шухратулла Иноятович**  
биология фанлари доктори, доцент

**Хуррамов Жасур Қўйлиевич**  
педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент

**Етакчи ташкилот:**

**Гулистон давлат университети**

Диссертация ҳимояси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети ҳузуридаги DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 рақамли Илмий кенгашнинг 2022 йил “17” март соат 12<sup>00</sup> даги мажлисида бўлиб ўтади. (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](http://www.uzdjtsu.uz), e-mail:[uzdjtsu@uzdjtsu.uz](mailto:uzdjtsu@uzdjtsu.uz). Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети В-биноси, 2 қават илмий кенгаш зали).

Диссертация билан Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Ахборот–ресурс марказида танишиш мумкин (211870 рақам билан рўйхатга олинган). Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19- уй.

Диссертация автореферати 2022 йил “\_\_\_” \_\_\_\_\_ куни тарқатилган.

(2022 йил “\_\_\_” \_\_\_\_\_ даги \_\_\_\_\_ рақамли реестр баённомаси)

**М.Р.Болтабаев**

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

**М.Х.Миржамолов**

Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш илмий котиби, п.ф.б.ф.д., доцент

**Ф.А.Керимов**

Илмий даражалар берувчи илмий Кенгаш қошидаги илмий семинар раиси, п.ф.д., профессор

## КИРИШ (фалсафа доктори (PhD) диссертацияси аннотацияси)

**Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати.** Дунё ҳамжамияти инсоният муаммолари глобаллашувининг мураккаб даврини бошдан кечирмоқда, соғлиқни сақлаш тизимидаги мутахассисларни касбий фаолиятларида жисмоний машқларни тарғиб қилиш учун жаҳонда муҳим ташаббуслар олға сурилмоқда. Тиббиёт соҳасида таълим олаётган ўқувчиларни жисмоний тарбия жараёнини такомиллаштириш ва ҳаракат фаоллигини ошириш, касбий фаолият жараёнида юқори ишчанликни сақлаб туриш масаласи бугунги кунда барча давлатларда энг муҳим вазифалардан бири этиб белгиланмоқда.

Жаҳондаги бир қатор илмий-тадқиқот ишларини таҳлил қилиш, ташқи ҳарорат турлича бўлган ҳудудларда тиббиёт йўналишидаги ўрта махсус таълим муассасалари тизимидаги ўқувчиларни жисмоний тарбиясини такомиллаштириш билан боғлиқ бўлган мажмуавий илмий тадқиқотлар фақат фрагмент характерга эга эканлигини кўрсатмоқда. Ҳозирги кунда бир қатор давлатларда таълимнинг ўрта бўғинида таҳсил олаётган қизлар ўртасида жисмоний тайёргарликнинг индивидуал компонентларини жорий этиш, функционал имкониятларини ошириш, чидамлик даражасини яхшилаш ва ўзгарувчан ва мураккаб шароитларга мослашувчанликни тезлаштиришга қаратилган тадқиқотлар етарлича тадбиқ қилинмаган. Жаҳонда тиббиёт йўналишидаги қизларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш ва мослашувчанлигини сезиларли даражада яхшилашга бўлган эҳтиёж ҳозирги шароитда илмий жиҳатдан ёндашувни талаб этмоқда.

Республикамизда ўқувчи-ёшларни жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишга жалб этиш, уларни жисмоний тайёргарлигини ошириш энг муҳим вазифалардан бири этиб белгиланган. «Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш, аҳолининг барча қатламлари, айниқса, ўқувчи-ёшларни жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишга жалб этиш улар ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш учун зарур шарт-шароитлар яратиш»<sup>1</sup> муҳим аҳамият касб этади. Тиббиёт йўналишидаги профессионал таълим муассасалари тизимида таълим олаётган ўқувчиларнинг асосий таркибини қизлар ташкил қилишини ҳисобга олган ҳолда, ушбу тизимда фаолият олиб бораётган жисмоний тарбия ўқитувчиларининг диққат эътиборини бўлажак мутахассисларнинг касбий фаолиятида керак бўладиган умумий ва махсус тайёргарликни такомиллаштиришга қаратиш керак. Бугунги кунда тиббиёт йўналишидаги ўқувчи-қизларининг ҳаракат фаоллигини таҳлил қилиш, уларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини пастилигини аниқлади, бунинг яна бир амалий натижаси сифатида дунёда COVID-19 коронавирус пандемиясининг пайдо бўлиши бир қатор бошқа мамлакатлар сингари Ўзбекистонда ҳам аҳолининг

---

<sup>1</sup> Ўзбекистон Республикаси Президентини Ш.М.Мирзиёевнинг “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” Қарори, 3 июн 2017 йил., № ПҚ 3031. Lex.uz.

соғлиғи, жисмонан саломатлиғи, соғлом ҳаёт кечириш даражаси заиф эканлигини кўрсатди.

Ўзбекистон Республикасининг Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947–сон “2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устивор йўналишлари бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”, 2018 йил 5 мартдаги ПФ-5368–сон “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш бўйича чора-тадбирлар тўғрисида”, 2019 йил 2 сентябрдаги ПФ-562-сон “Репродуктив ёшдаги аёллар, ҳомиладорлар ва болаларга кўрсатиладиган тиббий ёрдам сифатини ошириш ва кўламини янада кенгайтириш тўғрисида”ги фармонлари, 2020 йил 12 ноябрдаги ПҚ-4891-сон “Тиббий профилактика ишлари самарадорлигини янада ошириш орқали жамоат саломатлигини таъминлашга оид кўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”, 2020 йил 10 ноябрдаги ПҚ-4887-сон “Аҳолининг соғлом овқатланишини таъминлаш бўйича кўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”, 2017 йил 3 июндаги ПҚ-3031-сон “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисида”ги Қарорлари ҳамда мазкур соҳага тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни ҳал қилишга ушбу диссертация тадқиқоти муайян даражада хизмат қилади.

**Тадқиқотнинг республикада фан ва технологияларни ривожланишининг устувор йўналишларига мослиғи.** Тадқиқот республика фан ва технологиялар ривожлантиришнинг I. “Ахборотлашган жамият ва демократик давлатни ижтимоий, ҳуқуқий, иқтисодий, маданий, маънавий-маърифий ривожлантиришда, инновацион ғоялар тизимини шакллантириш ва уларни амалга ошириш йўллари” устувор йўналишлари доирасида амалга оширилган.

**Муаммонинг ўрганилганлик даражаси.** Республикамиз олимлари томонидан Фарғона водийси ҳудудида истиқомат қиладиган ўқувчи-ёшлар контингентида, В.Г. Ким, У.Т. Турсунов, А.А. Назиров, Н.М. Талипджанов, О.Т. Мамаджонов Ш.Х. Ханкельдиев каби мутахассислар томонидан илгари ўтказилган илмий тадқиқотларнинг натижалари катта қизиқиш уйғотди. Улар, диссертацион тадқиқотларни ўтказиш жисмоний машқларни гипертермия шароитларида бажаришнинг ҳар хил вариантларини апробациядан ўтказишган ва уларни иссиқликка адаптация қилишга таъсирини яхши ўтишини тажрибаларда асослашган ҳамда таълим муассасаларидаги жисмоний тарбия бўйича машғулотларда уларни кенг қўлланилиши бўйича тавсиялар ишлаб чиқишган.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Ким В.Г. Содержание физического воспитания учащихся ССУЗ, проживающих в регионах с жарким климатом. Автореф. дисс...канд. пед. наук М. 1989. -С. 23-25., Турсунов У.Т. Физическая подготовка студентов в системе организации труда сельскохозяйственных отрядов. Автореф. дис...канд. пед. наук. - М: 1991. -С. 21-25., Назиров О.Т. Особенности методики физического воспитания учащихся старших классов, проживающих в условиях жаркого климата. Автореф. дис...канд. пед. наук М. 1991. -С 17-22., Талипджанов А.А. Особенности содержания физического воспитания девушек, обучающихся в средних специальных учебных заведениях. Автореф. дисс...канд. пед. наук. - Т.: 1997. – С. 27-29. Ханкельдиев Ш.Х. Ураимов С.У. Теоретические основы физического статуса. Монография. - Ташкент. - 2018. - С.127-129

Тиббиёт йўналишидаги ўрта махсус таълим муассасалари тизимидаги жисмоний тарбия масалалари бўйича мамлакатимиздаги ва хориждаги махсус адабиётларни таҳлил қилиш, қизлар контингентини саломатлиги ҳолати ва бўлажак касбий фаолиятга махсус ҳаракат тайёргарлигини шакллантириш муаммоси қатъий илмий-педагогик тадқиқотларни ўтказилиши кераклигини кўрсатди.

Хорижий мамлакат олимларидан ўз билим ва кўникмаларини турли соҳаларда амалий қўллай оладиган тиббиёт йўналишида таълим олган битирувчиларга бўлган эҳтиёжни ортиб бораётганлиги соҳа мутахассислари томонидан эътироф этилган. М.В.Игуменов, Л.П.Матвеев, В.И.Изаак, В.А.Мезенцева, А.Ф.Башмакларнинг<sup>3</sup> ишларида ихтисослаштирилган ўрта бўғин таълим муассасаларидаги жисмоний тарбиянинг долзарб йўналиши мазкур касб учун зарур бўлган ҳаракат сифатларини такомиллаштириш ҳисобланиши таъкидланган. Мазкур муаммо М.С.Хазиахметова, А.М.Гафитулин, Д.В.Никифоров, Ю.А.Маренчук, С.Ю.Рожков<sup>4</sup> каби мутахассислар томонидан олий таълим муассасалари талабаларининг жисмоний тарбияси бўйича етарлича ўрганилган. В.Г. Ким., З.Х.Бадаева, Е.Б. Холодов Р.М. Расулов, Н.Т. Тухтабоев., Ураимов С.Р.<sup>5</sup> каби, бир гуруҳ муаллифлар томонидан ўқувчи-қизларни жисмоний тарбияси бўйича диссертация ишлари бажарилган.

Юқоридагилардан келиб чиқиб жисмоний тарбия фанининг долзарб муаммоларидан бири организм тизимларининг функционал ҳолатига жисмоний тарбия бўйича давлат дастурларида назарда тутилган жисмоний машқларни бажариш билан боғлиқ бўлган ҳудудий омилларни таъсир қилиши шароитида таълимнинг профессионал бўғинида амалга ошириладиган жисмоний тарбияни такомиллаштириш, уни машғулот ва ўйин давомида сақлаш масалаларига эътибор қаратилмаган.

---

<sup>3</sup> Игуменов В. Основы формирования образовательного стандарта дополнительного профессионального образования //Теория и практика физической культуры. - Москва, 2001. - №12. - С.7-8., Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания различных групп населения. Т.2 //Учеб. для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта. - Киев.: Олимпийская литература, 2003. - 390 с. Изаак В. ППП в системе физического воспитания студентов. Учебное пособие. Т.,2003. -22 с., Мезенцева В.А., Башмак А.Ф. Физическая культура: учебное пособие Самара: РИЦ СГСХА. -2016. - 214 с.

<sup>4</sup> Хазиахметова М.С. Особенности методики физического воспитания дошкольников, проживающих в условиях жаркого климата. Автореф. дис...канд. пед. наук. - М.- 1991. -С. 27-30., Гафитулин А.М. Профессионально-прикладная физическая подготовка работников предприятий и студентов вузов связи. Учебное пособие – Ташкент 1991. -52 с., Никифоров Д.В. Формирование адаптируемости учащихся к профессиональным нагрузкам средствами физической культуры: Автореф.дис канд. пед. наук. Челябинск. 2005.-24 с., Маренчук Ю. А., Рожков С. Ю. Основы здорового образа жизни изд-во СКФУ. -Москва.- 2019.- С.74-76

<sup>5</sup> Ким В.Г. Содержание физического воспитания учащихся ССУЗ, проживающих в регионах с жарким климатом. Автореф. дисс...канд. пед. наук М. 1989. -С. 23-25., Бадаева З.Х. Методика занятий с девочками на уроках физической культуры у-У11 классах сельских школ Узбекистана. Автореф, дисс.канд. пед, наук Ташкент 1994. -С.26-28 с. Сулов Ф.П., Гиппенрейтер Е.Б., Холодов Ж.К. Спортивная тренировка в условиях среднегорья. - Москва.: РГАФК. 1999. - 200 с.Расулов Р.М. Совершенствование внеклассной работы по физическому воспитанию в сельских общеобразовательных школах. Автореф. дис.канд. пед. наук. – Т-2008. -С. 27-29., Тухтабоев Н.Т. Жисмоний тарбия мутахассисларининг касбий махоратини ривожлантиришига ташкилий-педагогик ендашув. Автореф. дис...канд. пед. наук. – Т-2011. -С. 27-29., Ураимов С.Р. Харбий-техник лицейлари уквчиларининг амалий жисмоний тайергарлигини педагогик хусусиятлари. Автореф. дисс...докт. философии (PhD) по пед. наук. - Т.- 2019. – С. 27-30

**Диссертация тадқиқотини диссертация бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги.** Диссертация тадқиқоти жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш институти Фарғона филиали илмий тадқиқот ишлари режасининг V-7-2 “Мутахассислар малакасини ошириш жараёнида таълим сифатини ошириш ва жисмоний тарбиянинг назарий-услубий асосларини ўрганиш” мавзуси доирасида бажарилган.

**Тадқиқотнинг мақсади** регионал хусусиятларни ҳисобга олиб, тиббиёт йўналишидаги профессионал таълим муассасалари ўқувчи-қизларининг жисмоний тарбияси учун зарурий ҳаракат сифатларини такомиллаштиришдан иборат.

**Тадқиқотнинг вазифалари:**

ўқувчи-қизларни умумий жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш учун ёрдамчи модел ишлаб чиқиш;

ўқувчи-қизларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишда гипокинезияни компенсация қилувчи восита сифатида статик машқларни турли вариантларидан фойдаланиб қўллаш;

организмга ҳудудий омилларни таъсирини ҳисобга олган ҳолда йилнинг иссиқ босқичларида юзага келадиган гиподинамияни компенсация қилувчи машқлар мажмуасини такомиллаштириш бўйича таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқиш;

ўқувчи-қизларнинг жисмоний ривожланганлик кўрсаткичларини баҳолаш ва жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш платформа дастури ишлаб чиқиш.

**Тадқиқотнинг объекти** сифатида тиббиёт йўналишидаги профессионал таълим муассасаларидаги ўқувчи-қизларнинг жисмоний тарбия бўйича машғулот жараёни олинган.

**Тадқиқотнинг предмети**ни профессионал таълим муассасалари тизимидаги ўқувчи-қизларнинг амалий жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш ташкил қилади.

**Тадқиқотнинг усуллари.** Тажрибада илмий-услубий адабиётларнинг таҳлили, анкета-сўров, педагогик кузатув, шагометрия, педагогик тестлаш, тадқиқотни амалга ошириш бўйича педагогик тажрибалар, ҳаракат фаоллигини мониторинг қилиш, назорат синовлари, математик статистика усулларида фойдаланилган.

**Тадқиқотнинг илмий янгилиги** қуйидагилардан иборат:

тиббиёт йўналишидаги профессионал таълим муассасалари ўқувчи-қизларини умумий жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш учун зарурий ҳаракат сифатларини ривожлантиришга қаратилган вариатив танлашга асосланган организмнинг таъсир қилиш хусусияти бўйича бутун танани мустаҳкамловчи кардио машғулот воситалари, портловчи куч ва мувозанатни ривожлантирувчи «Кўчма зина» моделини ишлаб чиқиш ҳисобига махсус ва ёрдамчи машқлардан фойдаланиш имконияти кенгайтирилган;



тиббиёт йўналишида профессионал таълим муассасаларида таҳсил олаётган ўқувчи-қизларнинг организмининг етарли ривожланмаган мувозанатини тиклаш ва тўлдириш учун гипокинезияни (пастки мушаклардаги энг кичик ҳаракат фаоллиги доираси етарли бўлмаган ҳолати) олдини олишга қаратилган статик машқларни етти босқичли уч бурчак (Алпинист) методини ишлаб чиқиш ҳисобига чекланган темп ва ҳаракат доираси билан тана қисмлари бўйича машқлантириш имконияти кенгайтирилган;

тиббиёт йўналишидаги профессионал таълим муассасаларида таҳсил олаётган ўқувчи-қизларда кузатилаётган гиподинамияни (жисмоний ҳаракатчанликни пасайиши) олдини олишга қаратилган организмнинг думғаза ва пастки мушакларига кичик ҳажмда машқлар юклама шиддатларидаги берилган вақтни қисқартириб аэроб шароит учун иккита босқичда тўлқинли ҳаракат методини ишлаб чиқиш ҳисобига ҳаракат фаоллиги оширилган;

тиббиёт йўналишидаги профессионал таълим муассасаларида таҳсил олаётган ўқувчи-қизларнинг зарурий ҳаракат сифатларини ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги даражасига таъсир этиш хусусиятларидан келиб чиққан ҳолда махсус машқлар мажмуасини индивидуал вариатив танлаш (SP) платформасини ўз вазни, бўйи ва ёшига нисбатан ишлаб чиқиш ҳисобига касбий фаолиятлари учун юқори жисмоний фаоллик даражасини сақлаб туриш имкониятлари кенгайтирилган.

**Тадқиқотнинг амалий натижалари** қуйидагилардан иборат:

тиббиёт йўналишидаги профессионал таълим муассасалари ўқувчи-қизларини умумий жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш учун зарурий ҳаракат сифатларини ривожлантиришнинг вариатив танлашга асосланган «Кўчма зина» моделини ишлаб чиқиш ҳисобига махсус ва ёрдамчи машқлар мажмуаси ишлаб чиқилган;

ўқувчи-қизларда кузатилаётган гипокинезияни олиш учун ишлаб чиқилган (Алпинист) методи иссиқ иқлим шароитларида ҳам организмининг етарли ривожланмаган мувозанатини тиклаш ва тўлдириш учун муҳим аҳамият касб этган;

ўқувчи-қизларда кузатилаётган гиподинамияни олдини олишга қаратилган (Тўлқинли ҳаракат) методи кичик тиббиёт ходимларини самарали жисмоний тайёргарлигини даражасини оширишни имконини берган;

ўқувчи-қизларнинг зарурий ҳаракат сифатларини ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги даражасига ошириш учун (SP) платформаси ишлаб чиқилган.

**Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги.** Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги назарий-амалий ҳамда услубий, илмий тадқиқотнинг мантиқий кетма-кетлиги жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги ватанамиз ва хориждаги олимларни, етакчи мутахассисларни таълимнинг мазкур тизимига нисбатан қарашларини илмий асосланганлиги, тиббиёт йўналишидаги профессионал таълим муассасалари тизимидаги жисмоний тарбия бўйича машғулот жараёнига инновацион технологияларни жорий қилинганлиги,

синовдан ўтказилган контингентнинг репрезентативлиги, тажриба синов ишларининг ишончлилиги ҳамда олинган натижаларни математик, статик таҳлил қилиш услублари ёрдамида қайта ишлаб чиқилганлиги билан белгиланади.

**Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти.** Тадқиқот натижаларининг илмий аҳамияти шундаки тиббиёт йўналишидаги профессионал таълим муассасалари тизимидаги ўқувчи-қизларнинг жисмоний тарбияси назарияси ва услубиятини маълум бир ҳисса қўшади ҳамда ўқув жараёнига акцентлаштирилган йўналганликка эга инновацион педагогик технологияларни гипертермия шароитларида жорий қилиш билан узлуксизлигини аниқлаш билан изоҳланади.

Тадқиқот натижаларининг амалий аҳамияти шундан иборатки, ишлаб чиқилган илмий-услубий материаллар тиббиёт йўналишидаги ўқувчи-қизларнинг жисмоний тайёргарлиги тизимини такомиллаштириш учун хизмат қилиши билан изоҳланади.

**Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши.** Фарғона шаҳридаги тиббиёт йўналишидаги профессионал таълим муассасаларида таҳсил олаётган ўқувчи-қизларнинг умумий жисмоний тайёргарлик даражасини оширишга қаратилган тажриба тадқиқотлари асосида:

ўқувчи-қизларнинг жисмоний тайёргарлик жараёнини ошириш учун жорий қилинган фойдали модели «Кўчма зина» (Патент муаллифлик ҳуқуқини рўйхатга олиш рақами 02058) Фарғона шаҳар тиббиёт йўналишидаги профессионал таълим муассасаларида таҳсил олаётган ўқувчи-қизлар ўқув машғулоти жараёнига жорий қилинган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2020 йил 16 октябрдаги 89-03-3988-сон маълумотномаси). Натижада ўқувчи-қизларнинг махсус машқлар орқали босқичма-босқич ўзлаштириш учун турли вариантларда танлаш имконияти яратилган ва ўқувчи-қизларни жисмоний тайёргарлиги ҳолати 13,9% га яхшиланган;

организмнинг етарли ривожланмаган мувозанатини тиклаш ва тўлдириш учун ўқувчи-қизларни чекланган темп ва ҳаракат доираси билан тана қисмлари бўйича машқлантириш имконияти бўйича таклифлар Фарғона шаҳар тиббиёт йўналишидаги профессионал таълим муассасаларида таҳсил олаётган ўқувчи-қизларнинг “Жисмоний тарбия” машғулотларга жорий қилинган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2020 йил 16 октябрдаги 89-03-3988-сон маълумотномаси). Натижада ўқувчи-қизларнинг эгилувчанликни ва мувозанатни ушлашга йўналтирилган характеридаги комбинацияланган машқларни нафас машқлари билан уйғунликда бажариш ҳаракат фаоллиги даражаси 19,1% га ўсишга эришилган;

ўқувчи-қизларда кузатилаётган гиподинамияни олдини олиш учун аэроб шароитларда ҳаракат фаоллиги оширишга қаратилган кичик ҳажмда машқларни юклама шиддатларида қўллаш имкониятлари машғулоти жараёнига жорий қилинган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2020 йил 16 октябрдаги 89-03-3988-сон

маълумотномаси). Натижада ўқувчи-қизларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги 12,4 % га ошган;

ўқувчи-қизларнинг зарурий ҳаракат сифатларини ривожлантириш учун махсус машқларни платформа сифатида фойдаланиш бўйича таклифлар Фарғона шаҳар тиббиёт йўналишидаги профессионал таълим муассасалари жисмоний тарбия дарслари ва машғулот жараёнига татбиқ қилинган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2020 йил 16 октябрдаги 89-03-3988-сон маълумотномаси). Натижада ўқувчи-қизларнинг ўз вази, бўйи ва ёшига нисбатан жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги 14,2% га ошган.

**Тадқиқот натижаларининг апробацияси.** Тадқиқот материаллари 2 та халқаро ва 3 та республика илмий-амалий конференцияларда муҳокамадан ўтган.

**Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги.** Тадқиқот мавзуси бўйича жами 12 дан ортиқ илмий-услубий ишлар, жумладан, Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссиясининг докторлик диссертациялари асосий илмий натижаларини чоп этишга тавсия этилган илмий нашрларда 3 мақола (2 та республика ва 1 та хорижий журналларда) чоп этилган.

**Диссертациянинг тузилиши ва ҳажми.** Диссертация иши кириш, тўртта бобдан иборат бўлиб, 120 саҳифа матн, 15 та расм, 22 та жадвал, хулоса, амалий тавсиялар, фойдаланилган адабиётлар рўйхати ва иловалардан ташкил топган.

## ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

Диссертациянинг «**Кириш**» қисмида танланган мавзунинг долзарблиги илмий жиҳатдан асосланган, диссертация мавзуси бўйича мамлакатимиз ва хориждаги илмий тадқиқотлар материаллари бўйича мазкур муаммони ўрганилганлиги даражаси тўғрисида ахборот келтирилган, тадқиқотларнинг мақсади, вазифалари, объекти, предмети, услублари, натижаларнинг объективлиги, тадқиқот натижаларининг илмий янгилиги, назарий ва амалий аҳамияти, амалиётга жорий қилинганлиги, нашр қилиниши, диссертациянинг тузилиши ва ҳажми ҳақида маълумотлар келтирилган.

Диссертациянинг «**Тиббиёт мутахассисликка эга бўлган профессионал таълим муассасалари ўқувчиларининг жисмоний тарбиясини долзарб муаммолари**» деб номланган биринчи бобида асосий эътибор ҳудудий омилларнинг таъсири шароитларида профессионал таълим муассасалари тизимидаги жисмоний тарбия тизимини такомиллаштиришга қаратилганлиги баён қилинган. Ҳудудий омилларнинг таъсирини ва юзага келган ҳолатларни ҳисобга олган ҳолда, тадқиқотчилар томонидан ўқувчи-қизларнинг жисмоний тайёргарлиги муаммосига ва меъёрий кўрсаткичларни ўзгаришлари динамикасининг асосий анъаналарини аниқлашга катта эътибор қаратилган.

Ўқувчи-қизларнинг жисмоний тайёргарлигини баҳолаш пайтида, атроф-муҳит ҳарорати юқори бўлган ҳудудларда истиқомат қилиш омиллини ҳисобга олиш муҳим ҳисобланади.

Адабиётлардаги маълумотларга кўра, қизларнинг тана узунлигини ўсиши, асосан 15-16 ёшга келиб якунланади, тана вазнига келсак эса, у барча ўрганилаётган давр давомида ортишида давом этади.

Атроф-муҳит ҳарорати юқори бўлган ҳудудда истиқомат қиладиган ўқувчи-қизларнинг жисмоний тайёргарлиги бўйича тажриба маълумотларини қиёсий таҳлил қилиш, бошқа муаллифлар томонидан аналогик контингентда ўтказилган тадқиқотларда қайд қилинган натижалар алоҳида кўрсаткичлари бўйича жуда бир-бирига яқин эканлигини кўрсатди.

Охирги йилларда, ўсиб келаётган авлоднинг ҳаракат фаоллигини ўрганишга саломатликни, жисмоний ривожланишни ва ҳаракат тайёргарлигини ёмонлашуви билан боғлиқ асосий салбий омил бўлиб қолган ҳаракат фаоллигини етишмаслиги туфайли катта эътибор қаратилмоқда.

Аёллар, атроф-муҳитнинг юқори ҳарорати намликни ҳам юқори бўлиши билан бирга бўлганида, анча юқори ҳароратга чидамли бўлишга адаптация қилиши аниқланган. Атроф-муҳит ҳарорати ва намлиги юқори бўлган шароитларда аёлларни жисмоний машқларни бажаришга бўлган толерантлигини юқорилиги, улар танаси юзасини ва вазнини қулай нисбати билан боғлиқ, бу, радиация ва конвекция воситасида иссиқликни ажратилишини енгиллаштиради.

Диссертациянинг «**Педагогик тадқиқотнинг усуллари ва уни ташкил қилиниши**» деб номланган иккинчи бобида тадқиқот олдига қўйилган вазифаларни ҳал этиш учун илмий-услубий адабиётларнинг таҳлили, анкета-сўров усулидаги социологик тадқиқотлар, антропометрик ўлчашлар, педагогик кузатув, ҳаракат қобилятларини педагогик тестлаш, педагогик тажрибалар ва математик статистика усулларида фойдаланилганлиги баён қилинган.

Барча тажрибалар Фарғона шаҳридаги тиббиёт йўналишидаги профессионал таълим муассасаларида таҳсил олаётган ўқувчи-қизлар контингентида 2018-2021 йиллар давомида, махсус ташкиллаштирилган 5 та босқич шароитларида бажарилди.

Биринчи босқичда, амалиёт маълумотлари ва илмий адабиётлар материаллари бўйича масаланинг ҳолати ўрганилди.

Иккинчи босқич (2018 йил сентябр – 2019 йил сентябр), тиббиёт йўналишидаги профессионал таълим муассасаларида таҳсил олаётган ўқувчи-қизларнинг жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларини баҳолашга бағишланди.

Учинчи босқич (2019 йил сентябр – 2020 йил сентябр), ўқувчиларнинг ҳаракат фаоллиги динамикасини йил давомида ўрганишдан иборат бўлди. Ҳаракат фаоллиги динамикаси йил давомида дам олиш кунлари, сессия ва таътил босқичларида қайд қилинди.

Тўртинчи босқич (май-сентябр, 2020й.), машқларнинг махсус мажмуаларини, гипокинезияни компенсация қилувчи восита сифатида гипертермия босқичларида қўллашнинг имконияти ва самарадорлигини баҳолашга бағишланди.

Бешинчи босқич биринчи тўртта босқичда бажарилган ишларда олинган назарий ва тажрибавий материалларни қайта ишлашни, интерпретациясини ва баён қилинишини назарда тутди.

Диссертациянинг «**Тиббиёт мутахассисликка эга бўлган профессионал таълим муассасалари ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлигини ҳудудий хусусиятлари**» деб номланган учинчи бобда диссертация ишида қўйилган вазифаларни ҳал қилиш мақсадида ўрганилаётган масалаларнинг умумий спецификасини аниқлаш имконини берадиган ўқувчи-қизларнинг жисмоний тайёргарлигини аҳамиятини аниқлашга йўналтирилган анкета-сўров усулидаги тадқиқотларнинг натижалари баён қилинган.

Тадқиқ қилинаётган контингентнинг гиподинамияси билан боғлиқ бўлган муаммоларни аниқлаш мақсадида “Ҳаракат фаоллигининг қайси шаклини афзал кўрасиз?” деган савол қўйилди ва олинган натижалар қуйидагича бўлди: 27,8% ўқувчилар эрталабки гигиеник гимнастикани, 32,2% очиқ ҳавода миллий ҳаракатли ўйинларни, 7,9% бадий гимнастика, аэробика ва аёллар спортининг алоҳида турлари билан шуғулланишни афзал кўришларини, 32,1% профессионал таълим тизимидаги жисмоний тарбия дастурида назарда тутилган машқлар билан ўқув жараёнида шуғулланишларини айтишган. “Тиббиёт йўналишидаги жисмоний тарбия бўйича мавжуд дастурни қандай баҳолайсиз ва у битирувчи қизларнинг ҳаракат фаоллигини бўлажак касбий фаолият талабларига жавоб берадими?” деган саволга 74,6% ўқувчи қизлар ижобий жавоб беришган, 16,7% – жисмоний тайёргарлик талабларига жавоб бермаслигини уқтирилган ва 8,7% – жавоб беришга қийналишган. Бу ҳолат, базавий жисмоний тарбия жараёнини ва жисмоний тарбия-соғломлаштириш фаолиятини дарсдан ташқари шакллари такомиллаштирадиган моддий-техника ва спорт базасини яхшилаш зарурати мавжудлигидан далолат беради.

Тиббий мутахассисликка эга бўлган профессионал таълим муассасаларида таҳсил олаётган ўқувчи-қизлар ўртасида ўтказилган анкета-сўров натижалари қуйидагиларни аниқлаш имконини берди:

1. Тиббиёт йўналишида таҳсил олаётган ўқувчи-қизларнинг акцентлаштирилган жисмоний тайёргарлиги, уларни таълим олишлари босқичида соғлиқни сақлаш тизимида кичик тиббиёт ходими сифатида бўлажак касбий фаолияти истиқболи учун долзарб аҳамият касб этади;

2. Анкета-сўровда иштирок этган респондентларнинг аксарият қисми базавий амалий машғулотлар билан бир қаторда, ўқув жараёнини аёллар контингентининг истакларидан келиб чиққан ҳолда тузишнинг замонавий педагогик усуллари жорий қилинишини афзал кўришади, бу, ўқувчи-қизларда ҳаракат фаолликларини такомиллаштириш билан шуғулланишга бўлган қизиқишларини сезиларли даражада оширади;

3. Ўқувчи-қизларининг жисмоний тайёргарлиги самарадорлигини ошириш учун қуйидагиларни амалга ошириш зарур:

- жисмоний тарбия бўйича мажбурий машғулотлар ҳажмини, аёллар спортининг танланган турлари билан дарсдан ташқари шуғулланишга ўқувчи-қизларни жалб қилиш ҳисобига ҳафтасига 8-10 соатгача оширишни;

- ўқувчи-қизларнинг ривожланиши ортда қолаётган ҳаракат сифатларини тренировка қилдиришга йўналтирилган жисмоний тарбия бўйича мажбурий машғулотларни бутун ўқув даврида ташкил қилишни;

- жисмоний тарбия бўйича амалий машғулотларни методик жиҳатдан тўғри ўтказиш учун зарур бўлган моддий-техника базасини такомиллаштиришни ва спорт жиҳозларини харид қилишни;

Қизларнинг жисмоний статусига ҳудудий омилларни таъсирини баҳолаш пайтида, шуни айтиш лозим, атроф-муҳитнинг юқори ҳарорати ўртача 69 кунни ташкил қилади. Ўзбекистон Республикасининг иқлими аридли белгиларини намоён қилиши билан кескин-континентал ҳисобланади. Фарғона водийининг ҳудуди специфик хусусиятлари билан тавсифланади ва улар, гипертермия омилини ҳисобга олган ҳолда жисмоний тарбия бўйича дастурни такомиллаштириш бўйича махсус чора-тадбирлар заруратини келтириб чиқаради.

Ўтказилган тадқиқотларда ёз ойларида жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини пасайиши аниқланган, бу, ўқувчи-қизларни ёз ойларидаги ҳаракат фаоллигини етишмаслиги билан ва қисман, жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланишдаги танаффуслар билан тушунтирилади. Ёз ойларида ҳаракат фаоллигини кундалик пасайиши ҳаво ҳароратининг юқорилиги билан бирга ўтади, у, айрим кунлари 40°C дан юқори бўлади.

Тажириба маълумотларини қиёсий таҳлил қилиш, тана узунлиги тенг бўлган шароитда тана вазнида ҳам нисбатан ўхшаш натижалар кузатилишини кўрсатади. Масалан, 17 ёшга келиб тана вазнидаги фарқлар деярли тенглашади. Бундай фарқларнинг мавжудлиги республикамизнинг жанубий ҳудудларида балоғат ёши даври анча эрта ёшга мос келиши билан боғлиқ.

## 1-жадвал

### Тиббиёт коллежи ўқувчи қизларининг жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари ( $x \pm \sigma, n=140$ )

№	Кўрсаткичлар	1-Курс			2 курс			
		X	$\sigma$	V	X	$\sigma$	V	t
1	Югуриш 100 м.с	18,3	2,31	12,6	17,9	3,16	17,6	1,08
2	Югуриш 500 м.с	118,9	2,54	13,6	114,9	3,04	2,9	1,05
3	Югуриб келиб узунликка сакраш, м.	2,94	1,37	39,07	3,11	1,17	37,6	3,10
4	Жойидан туриб узунликка сакраш, м.	1,66	5,56	4,29	1,70	4,03	5,4	3,62
5	Граната улоқтириш 500 гр. м.	17,4	2,24	12,8	18,2	1,97	4,92	3,8
6	Чалқанча ётган ҳолатда оёқларни 90 г.с кўтариш	17,1	3,02	3,6	19,9	3,09	4,29	4,56
7	Олдинга эгилиш, см	+4,1	0,12	2,92	+4,2	0,17	4,16	1,61
8	Ётган ҳолатда қўлларни таянчда букиш ва ростлаш, марта	6,7	0,81	12,1	7,6	0,91	5,52	2,84

Махсус адабиётларни мониторинг қилиш, атроф-муҳит ҳарорати юқори бўлган ҳудуддаги тиббий мутахассисликка эга бўлган профессионал таълим муассасалари ўқувчи-қизларининг жисмоний тайёргарлиги бўйича илмий

асосланган кўрсаткичларни мавжуд эмаслигини кўрсатди. Бу, уларнинг жисмоний тайёргарлиги ҳолати ва динамикасини таълим йиллари бўйича ўрганишга асос бўлди ва таълимнинг мазкур бўғинидаги жисмоний тарбия тизимини такомиллаштириш мақсадида танланган илмий изланишнинг долзарблигини белгилади.

Педагогик тажрибада тиббий мутахассисликка эга бўлган профессионал таълим муассасалари аёллар контингентини жисмоний тайёргарлиги даражасини ўрганиш вазифаси қўйилган эди ва унда, меъёрий талаблар сифатида жисмоний тайёргарликни аниқловчи тестлар батареясига қуйидагилар киритилди: 100 м югуриш, кросс 500 м, жойидан туриб ва югуриб келиб узунликка сакрашлар, граната улоқтириш, умумий эгилувчанлик ва чалқанча ётган ҳолатда оёқларни 90 градусга кўтариш.

Тажрибада олинган материаллар математик статистика усулида қайта ишланди ва 1-жадвалда келтирилади.

Ўқувчи-қизларнинг тезкорлик имкониятларини таҳлил қилиш, биринчи курс ўқувчилари 100 м масофани  $18,3 \pm 0,24$  сек.да босиб ўтишганини кўрсатди, иккинчи курс ўқувчи қизлари масофани биринчи курс қизларига нисбатан 0,4 сек.га тезроқ босиб ўтишди ва уларнинг натижалари  $17,9 \pm 0,30$  сек.ни ташкил қилди. Олинган натижаларни дастурий материалларда назарда тутилган баҳолаш градацияси билан қиёсий таҳлил қилиш, тезкорлик имкониятларини дастлабки кўрсаткичлари билан “аъло” баҳоли фарқни - 2,6% қизлар, “яхши” баҳоли фарқни - 14,8% қизлар ва “қониқарли” баҳоли фарқни - 38,4% қизлар кўрсатганини тасдиқлади (1-жадвал қаранг).

Чидамлилик сифатини 500 м масофага кросс югуришида тестлаш маълумотлари бўйича баҳолашда, биринчи курс ўқувчи қизларининг натижалари ўртача  $1,18,9 \pm 2,54$  мин.ни, вариатив тарқоқлиги – 14,5% ни ташкил қилиши аниқланди, иккинчи курс қизларида эса – ўртача натижа ишончсиз  $1,14,5 \pm 3,04$  мин.гача яхшиланди, фарқ 3,9% ни ташкил қилди.

“Граната улоқтириш” тестида биринчи курс ўқувчи-қизларининг натижалари ўртача  $17,4 \pm 1,24$  м.ни, иккинчи курсда такрорий тестлашда эса –  $18,2 \pm 1,97$  м.гача ( $t=3,80$ ) ўсиши анъанаси мавжудлиги аниқланди.

Ўқувчи-қизларнинг жисмоний ривожланиши бўйича ўтказилган тадқиқотларда олинган натижаларни таҳлил қилиш, профессионал таълим муассасалари тизимидаги жисмоний тарбия бўйича Ўзбекистон Республикаси соғлиқни сақлаш тизимидаги бўлажак касбий фаолиятга тайёрлаш самарадорлигини оширадиган инновацион педагогик технологияларни жорий қилиш билан қайта кўриб чиқиш зарурлигини кўрсатади.

Йилнинг ҳар хил босқичларида қайд қилинган кўрсаткичларни таққослаш, тадқиқ қилинган кўрсаткичларнинг ўзгаришини энг аниқ ижобий динамикаси сентябр ойидан то май ойига қадар бўлган давр учун характерли эканлигини кўрсатди. Ёз ойлари учун жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари учун типик турғунлик, айрим ҳолатларда эса, уларни пасайишига бирмунча

кучсиз анъанага хос бўлиб, синовдан ўтувчилар вазнини ишончсиз ортиши билан бирга кузатилди (2-жадвал қаранг).

Атроф-муҳит ҳарорати юқори бўлган ҳудудларда жойлашган ўқувчи-қизларнинг жисмоний ривожланишини алоҳида кўрсаткичлари динамикасини ўрганиш илмий қизиқиш уйғотди. Ёзнинг уч ойи – майдан то сентябр ойигача бўлган даврда тана вазнининг ортиши, барча ўқув давридагига нисбатан (сентябрдан то май ойигача) анча юқори бўлди.

Агарда ушбу ҳолат, мамлакатимизнинг атроф-муҳит ҳарорати юқори бўлган жанубий ҳудудларида истиқомат қиладиган аҳоли учун хос тана вазнини катта миқдорда йўқотилиши ва шу ҳолат билан чақирилган иштаҳанинг пасайиши билан таққосланса, унда, ёз ойларида тана вазнини анча даражада ортишини ёз ойларида ҳаракат фаоллигини пасайиши ва мос равишда энергия сарфини камайиши билан тушунтириш мумкин.

Шуни ҳисобга олиш керакки, мазкур ҳолатда тана вазнини камайиши тана узунлигини ортиши билан бирга содир бўлмади ва демак у, мазкур даврда бўйининг ўсиши жараёнларини фаоллашуви билан тушунтирилиши мумкин эмас. Демак, тана вазнини ортиши, энергиянинг келиб тушиши ва уни ҳаёт фаолиятининг умумий жараёнлари ва мушакларнинг ишчанлик қобилиятида сарфланиши оқибатидаги дисбаланс билангина боғлиқ.

Шу билан бирга ўқувчи-қизларининг жисмоний ривожланиши даражасини тажрибаларда тадқиқ қилиш жараёнида 15 ва 16 яшар ўқувчилар учун мазкур антропометрик параметри бўйича баҳолаш градациялари ишлаб чиқилди. Ушбу градациялар бўй тавсифларига кўра регрессия шкаласи бўйича Фарғона шаҳар таълим муассасаларининг 15 ва 16 яшар ўқувчилари учун ишлаб чиқилди.

## 2 жадвал

### Тиббиёт йўналишида таҳсил олаётган ўқувчи қизлар танасининг узунлиги ва вазни кўрсаткичларини ўзгаришларини йиллик динамикаси

Натижалар		Жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари			
		Тана вазни, кг		Тана узунлиги, см	
		Ёши, йил			
		16	17	16	17
Ўлчаш натижалари	I босқич сентябр	50,9±5,5	52,1±5,5	154,8±5,3	157,6±4,6
	II босқич январ	51,1±5,9	52,8±5,3	154,9±5,4	157,7±4,7
	III босқич май	51,6±5,1	53,2±5,2	155,0±5,4	158,0±4,8
	IV босқич сентябр	52,6±5,1	55,3±6,0	155,1±4,3	158,5±4,8

Педагогик тажриба давомида тиббиёт йўналишида таҳсил олаётган ўқувчи-қизларнинг жисмоний статусини ўзгаришлари динамикасини таҳлил қилиш, жисмоний ҳолат кўрсаткичларини барча ўқув йили даврида сезиларли даражада ўзгаришини кўрсатди. Масалан, биринчи ва иккинчи курс ўқувчи-қизларининг натижаларини абсолют қийматлари бўйича сентябрдан то январь ойигача бўлган даврдаги ўртача яхшиланиши унча катта эмас (0,2 секунддан ошмайди), лекин статистик жиҳатдан аҳамиятли ( $P < 0,01$ ).



Ушбу тестда эришилган натижаларни куз-қиш-ёз ойларидаги ўзгаришлари статистик жиҳатдан ишончли ( $P < 0,05$ ).

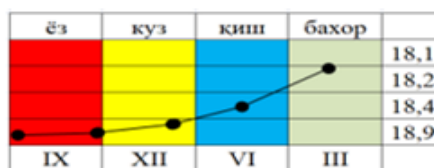
Шундай қилиб, мазкур тестда эришилган натижаларни таҳлил қилиш, ўқувчи-қизларнинг жисмоний ҳолатини энг юқори даражада ортиши сентябрдан то январ ойига қадар ва январдан то май ойига қадар содир бўлган, яъни жисмоний машқлар билан мунтазам базавий машғулотларни мавжудлиги билан ва атроф-муҳитнинг ҳароратини нисбатан мўътадил бўлиши билан тавсифланадиган жисмоний тарбия бўйича ўқув машғулотларида иштирок этилган даврга тўғри келган.

### Югуриш 100 м.с

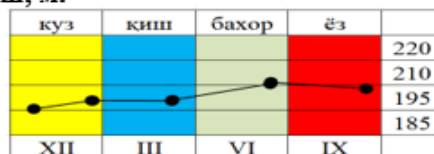
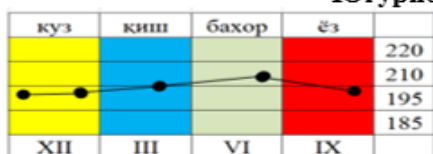
#### 1 босқич



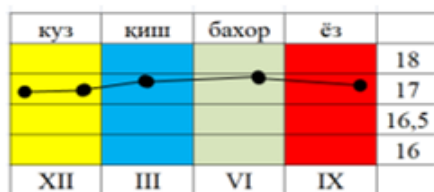
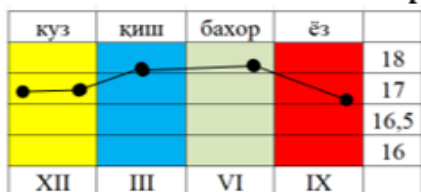
#### 2 босқич



### Югуриб келиб узунликка сакраш, м.



### Граната улоқтириш 500 гр м.



### Умумий эгилувчанлик, см.



## 1-расм. Ўқувчи-қизларни жисмоний тайёргарлигини мавсумий динамикаси

Ўтказилган тадқиқотларда олинган маълумотлар, иссиқ иқлим шароитларида истиқомат қиладиган тиббиёт йўналишидаги профессионал таълим муассасаларида таҳсил оладиган ўқувчи-қизларнинг жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларини ўзгариши йил давомида иккита босқичдан ўтади:

биринчи босқич ўқув машғулотлари даврини ўз ичига олади ва сентябрдан то май ойига қадар давом этади, унда жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларини ўсиши ва тана вазнини нисбатан кичкина ўсиши анъанаси кузатилади;

иккинчи босқич – бу, ёзги таътил босқичи бўлиб, жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланишни тўхтатилиши ва атроф-муҳит ҳароратини юқорилиги билан тавсифланади. Ушбу давр учун қизлар тана вазнини жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларини бир вақтнинг ўзида

барқарорлашуви ёки хаттоки ёмонлашиши пайтида бирмунча ўсиши характерлидир.

Мўътадил иқлимли кенгликларда истиқомат қиладиган қизлар учун ҳаракат имкониятларини бевосита қарама-қарши кўриниши характерли бўлиши тўғрисидаги адабиётлардаги маълумотларга алоҳида эътибор қаратилиши керак. Уларда айнан ёз ойларида жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларини яхшиланиши кузатилади. Аналогик масалани ўрганган муаллифлар, бундай мавсумий вариациялар қиш ойларида ҳаракат фаоллигининг етишмаслиги билан чақирилишини аниқлашган.

### 3-жадвал

#### Ўқувчи-қизлари ҳаракат фаоллиги кўрсаткичларининг ўзгаришини йиллик динамикаси (бир кундаги қадамлар сони, мингта), n=140

№	Ойлар	Иш кунлари кунлари			Дам олиш кунлари		
		n	$\bar{x}$	$\sigma$	n	$\bar{x}$	$\sigma$
1	Январ: сессия, таътил	11	9,4	2,7	11	9,3	2,9
		13	19,2	4,5	10	19,4	4,1
2	Феврал: таътил, ўқиш	14	20,0	5,1	12	21,3	4,8
		13	14,2	3,1	14	17,1	3,7
3	Март	16	14,8	4,1	14	16,9	3,9
4	Апрел	17	16,6	3,5	15	18,9	4,2
5	Май: ўқиш, сессия	14	16,1	2,9	13	19,3	4,3
		15	11,2	3,1	12	12,4	2,1
6	Июнь: сессия, таътил	15	7,8	2,1	12	8,1	2,4
		16	10,1	2,3	12	10,2	2,1
7	Июл	24	8,9	1,2	14	7,9	1,9
8	Август	26	9,8	1,3	15	8,2	2,2
9	Сентябр	16	15,6	3,2	14	16,8	3,9
10	Октябрь	17	16,9	3,9	15	17,5	4,2
11	Ноябр	14	16,7	3,8	14	18,0	4,1
12	Декабр	15	16,2	3,9	12	17,1	3,9

Атроф-муҳит ҳарорати юқори бўлган, биз ўрганган ҳудудда тесқари ҳолат мавжуд бўлиб, ёз ойларидаги ҳаракат фаоллигининг етишмаслиги жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланишдаги танаффус билан ҳам ва ташқи иссиқ иқлим шароити билан белгиланган ҳаракат фаоллигини чегараланиши билан ҳам боғлиқ ва жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини ўсиш суръатларини пасайишига олиб келади. Бу, кун тартибига, ёз ойларида гипертермия шароитларида тиббиёт йўналишидаги профессионал таълим муассаса-ларида таҳсил оладиган ўқувчи-қизларнинг ҳаракат режимини фаоллаштириш зарурати тўғрисидаги масалани кўяди. Ўқувчиларнинг ҳаракат фаоллиги на-фақат об-ҳаво шароитларининг ўзгаришлари билан белгиланган мавсумий ўзгаришлар таъсири остида бўлади, балки ижтимоий омиллар, хусусан ўқиш режими таъсири остида ҳам бўлади.

Ҳаракат фаоллигининг энг паст кўрсаткичлари имтиҳонлар сессияси пайтида кузатилган. Ўқиш кунларидаги энг юқори ҳаракат фаоллиги кўрсаткичлари апрел ойида 3 жадвалда ( $16,6 \pm 3,5$  мингта қадам), октябрь ( $16,9 \pm 3,9$  мингта қадам) ва ноябр ойида ( $16,7 \pm 3,8$  мингта қадам), энг паст кўрсаткичлар эса – июнь ойида ( $7,8 \pm 2,1$  мингта қадам) имтиҳонлар сессияси

пайтида, июлда ( $8,9 \pm 4,2$  мингта қадам) ва августда ( $9,8 \pm 5,3$  мингта қадам) қайд қилинди.

Июл ва август ойлари таътил пайтига тўғри келади, унда, ҳаракат фаоллиги сезиларли даражада паст бўлади. Энг юқори ҳаракат фаоллиги кўрсаткичлари апрел ойида ( $18,9 \pm 4,2$  мингта қадам), май ойида ( $9,3 \pm 4,3$  мингта қадам) ва ноябр ойида ( $18,0 \pm 4,1$  мингта қадам) қайд қилинди.

Қадамлар сони билан аниқланадиган ҳаракат фаоллиги, ёз ойларида календар йилнинг бошқа босқичларида қайд қилинган аналогик кўрсаткичлар билан таққосланганда ўқувчи-қизлар бир неча марта пасайиши аниқланган. Бизнинг тадқиқотларимизда жисмоний сифатлар кўрсаткичларини ўсиш суръатлари ҳам ёз ойларида пасайиши аниқланди. Айниқса, ташқи иссиқ иқлим шароитларида ҳавонинг ҳарорати тана ҳароратидан сезиларли даражада юқори бўлганда, жисмоний машқлар билан шуғулланиш воситалари, шакллари ва усулларини ишлаб чиқиш масаласи долзарб бўлиб қолади.

Жисмоний тарбия машғулотларини ҳавонинг ҳарорати 30 градусдан пастга тушадиган кечки соатларда ёки эрталабки соатларда ўтказишни мақсадга мувофиқлиги юзага келади. Бундай йўл ўқув-машғулот жараёни машғулотларини ва факультатив машғулотларни очиқ майдонларда ўтказиш пайтида деярли ягона йўл ҳисобланади.



**2-расм. «Кўчма зина» моделидан махсус ёрдамчи машқларни платформа**

Биз, тиббиёт йўналишидаги профессионал таълим муассасасида таҳсил олаётган ўқувчи-қизлар билан мунтазам машғулотларни ўтказишга уриндик, лекин ташкилий-маиший характердаги жуда катта қийинчиликларга дуч келдик: кундузги соатларда ҳаракат фаоллигининг пасайиши, ёз ойларида жисмоний машқларни бажариш бўйича кўпчилик вазифалар, асосан эрталабки ва кечки соатларда концентрация қилинади. Бундай шароитларда,

жисмоний машқлар билан шуғулланишнинг шундай шакллари ишлаб чиқиш мақсадга мувофиқ бўлдики, уларни куннинг эрталабки босқичида.

Яъни соат 8 дан то 10 га қадар ва кечқурун соат 17 дан то 19 га қадар ўтказишни ҳамда «Кўчма зина» моделидан зарурий ҳаракат сифатларини ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги даражасига таъсир этиш хусусиятларидан келиб чиққан ҳолда ўз вазни, бўйи ва ёшига нисбатан махсус машқлар мажмуасини индивидуал вариатив танлаб (SP) платформа сифатида фойдаланиш имконияти яратилди (2 расмга қаранг).

Диссертациянинг «**Гипертермия шароитларида жисмоний машқлар билан машғулотлар ўтказиш методикасини тажрибаларда асослаш**» деб номланган тўртинчи бобида Фарғона шаҳар тиббиёт йўналишидаги профессионал таълим муассасаларида таҳсил олаётган 1-2 курс ўқувчи қизларидан 3 гуруҳи иштирок этди, жами 60 нафар қизлар. Барча синовдан ўтувчилар тасодифий тарзда 3 та гуруҳга ажратилди.

Биз томондан амалга оширилган тажриба тадқиқотлари, махсус машқлар мажмуасини йилнинг иссиқ босқичларида юзага келадиган гиподинамияни компенсация қилувчи восита сифатида қўллаш имкониятини аниқлашга йўналтирилди. Педагогик тажрибаларни ўтказилиши жараёнида ёз ойларида жисмоний машқлар билан ташкиллаштирилган машғулотларда шуғулланишга жалб қилинмаган назорат гуруҳи ўқувчи қизларининг ўрганилган кўрсаткичлари таҳлил қилинди.

Биринчи гуруҳ назорат гуруҳи сифатида хизмат қилди ва ёзги таътил даврида жисмоний машқлар билан фаол шуғулланмади (4 жадвал қаранг).

Иккинчи гуруҳ ҳафтасига тўрт марта эгилувчанлик ва координацияни ривожлантиришга қаратилган “Алпинист” методида қўлланилган статик жисмоний машқлар мажмуасини бажарди (5 жадвал қаранг).

Учинчи гуруҳ ҳафтасига икки марта иккинчи гуруҳда қўлланилган мувозанатга йўналтирилган статик жисмоний машқлардан олинган махсус машқлар ҳамда фойдали “Кўчма зина” моделида ишлаб чиқилган икки босқичли махсус машқларни тўлқинли ҳаракат методини билан машғулотларида иштирок этди (6,7,8 жадвалларга қаранг).

Ушбу машғулотлар, давомийлиги 20-25 минут бўлган қизиқ олиш машқларини миллий ҳаракатли ўйинлар ва спорт ўйинларини (волейбол, баскетбол, гандбол) қўллашдан ташкил топди.

Мазкур биринчи назорат гуруҳи синовдан ўтувчиларининг барчасида тана вазни амалда анча даражада –  $51,1 \pm 4,8$  кг.дан то  $54,2 \pm 4,9$  кг.гача ўзгаргани ҳолати ўзига эътибор қаратади. Қизларнинг тана вазнини прогрессив ўзгариши катталиги 3.1 кг.ни (5,6%) ташкил қилди. Сентябрь ва май ойларида қайд қилинган тана вазни кўрсаткичларидаги фарқларни таққослаш, уларни юқори статистик ишончлилигини кўрсатди ( $P < 0,01$ ).

Агарда, профессионал таълим муассасалари ўқувчи-қизларининг ҳаракат фаоллигини йилнинг ёз ойларида етишмаслиги ҳолатида тадқиқ қилишда олинган натижалар таққосланса, табиийки уларнинг тана вазни ортиқча ўсиши ва ёғ тўпланиши ўта юқори бўлиши кузатилади.

Ўқувчи-қизларнинг жисмоний тайёргарлигини ўрганиш бўйича барча тестларда ҳаракат тайёргарлиги кўрсаткичларида, баҳор ва куз ойларида қайд қилинган натижалар билан таққосланганида статистика жиҳатидан аҳамиятли бўлган ижобий фарқлар аниқланмади. Масалан, 100 м югуриш натижалари ёз ойларида нафақат яхшиланмади, балки ёмонлашиш томонига айрим анъана кузатилди. Агарда, ўқувчи қизлар ўртача  $16,4 \pm 1,1$  сек натижани кўрсатишган бўлса, сентябр ойида такрорий тестдан ўтказишда уларнинг натижалари ўртача  $17,2 \pm 0,9$  сек.ни ташкил қилди, бу кўрсаткич  $0,20 \pm 0,1$  сек.га (1,13%) ёмонлашди.

Югуриб келиб узунликка сакраш баҳор ойларида тестлаш натижалари ўртача  $210,1 \pm 28,7$  см.ни, ўқув йилининг бошида сентябр ойида  $221,0 \pm 27,2$  см.ни ташкил қилди. Фарқлар ишончсиз бўлди ва ўтган 4 ой ичида амалда ўзгаришлар содир бўлмаганлиги (0,28%) тўғрисида далолат беради.

#### 4-жадвал

### Педагогик тажриба давомида профессионал таълим муассасаларининг 1-назорат гуруҳи ўқувчи қизларини жисмоний статуси кўрсаткичлари, n=20

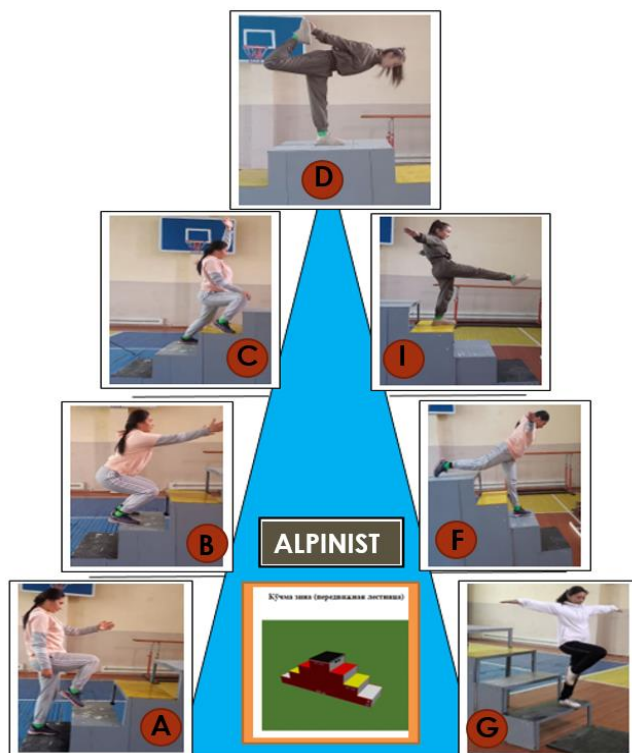
№	Кўрсаткичлар	Дастлабки ўлчашлар, Май	Якуний ўлчашлар, сентябр	Фарқ	t	P
1	Тана вазни, кг	$51,1 \pm 4,8$	$54,2 \pm 4,9$	+3,1	2,21	<0,01
2	100 м. Масофага югуриш в.с.)	$17,20 \pm 0,9$	$17,40 \pm 1,1$	+0,20	0,27	>0,05
3	500м. Масофага югуриш в.с.)	$76,0 \pm 13,8$	$76,1 \pm 12,9$	+0,1	0,1	>0,05
4	Югуриб келиб узунликка сак(м)	$210,1 \pm 28,7$	$211,3 \pm 27,2$	+1,0	1,39	>0,05
5	Граната улоқтириш 500 гр. (м.)	$18,30 \pm 2,9$	$19,20 \pm 2,8$	-0,1	1,12	>0,05
6	Олдинга эгилиш(с)	$4,3 \pm 0,7$	$4,4 \pm 0,8$	-0,1	0,82	>0,05
7	Динамометрия (етакчи қўл) кг	$24,2 \pm 6,0$	$24,2 \pm 6,1$	0,0	0,01	>0,05

Синовдан ўтувчилар эришган натижалар “Граната улоқтириш тестида ҳам ўзгармади. Баҳорда ҳам ва кузда ҳам натижалар амалда бир хил бўлди: мос равишда  $22,3 \pm 2,9$  м ва  $22,2 \pm 2,8$  м (0,45%). Олдинга эгилиш ва кафт динамометрияси тестларида ҳам аналогик ҳолат кузатилди. Масалан, эгилувчанлик кўрсаткичи ўрганилганида қизларнинг натижалари баҳорда ўртача  $4,3 \pm 2,7$  см.ни, кузги тестлашда эса –  $4,4 \pm 2,8$  см.ни ташкил қилди. Фарқ – 0,1 см.ни ташкил қилди (1,1%). Динамометрик кўрсаткичлар ва тана вазни ҳам ўзгармади – ўртача  $18,30 \pm 2,8$  кг.ни ташкил қилди. Тадқиқотларнинг 4 ойдан 2 ойи таътил вақтига тўғри келган тажрибаларида ўқувчи-қизларнинг жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари сезиларли даражада ўзгармади.

Иккинчи тажриба гуруҳи қизлари тадқиқотлар даврида ҳафтасига 4 марта

мувозанатга йўналтирилган статик жисмоний машқлар мажмуасини “Алпинист” методи қўлланилган. Статик жисмоний машқларнинг алоҳида элементлари жисмоний тарбия амалиётида қўлланилиши мумкин. Айрим жисмоний машқлар мажмуалари учун қуйидагилар характерлидир: а) статик характерининг устиворлиги; б) чўзилишга йўналтирилган машқларга

эътиборни акцентлантирилиши; в) статик характердаги куч машқлари; г) нафас машқлари; д) диққатни органик ҳис қилишларда концентрация қилишга интилиш (3-расмга қаранг).



**3-расм. Тажириба гуруҳига тадбиқ қилинган (Алпинист) методида статик машқлар мажмуаси, n=20**

Педагогик тажирибаларда олинган натижаларни таҳлил қилиш, гипокинезияни олдини олишга қаратилган статик машқларни чекланган темп ва ҳаракат доираси билан тана қисмлари бўйича машқлантириш имконияти кенгайтирилган ҳолда етти босқичли уч бурчак (Алпинист) методини қўллаш орқали ва ўқувчи-қизлар организмнинг етарли ривожланмаган мувозанатини тиклаш ва тўлдириш учун имконияти оширилди. Жисмоний машқлар билан шуғулланишнинг таклиф қилинган методикаси зарурий даражадаги машғулот самарасини беришини аниқлаш имконини берди. Масалан; қизларнинг тана вазнини статистик жиҳатдан аҳамиятли ортганлигини кўрсатди:  $51, \pm 0,4,9$  кг дан то  $53,9 \pm 4,2$  кг.гача, яъни  $2,9$  кг ( $5,4\%$ ) (8-жадвал қаранг).

Кўриниб турибдики, статик машқлар тана вазнини ўсиши ва тезкорлик сифатлари натижаларига таъсир қилиш учун етарлича самарали эмас.

Югуриб келиб узунликка сакраш тестидаги натижалар ўртача  $5,0$  см.га ( $2,53\%$ ,  $P < 0,05$ ) ошди. Етарлича ўзгаришлар олдинга эгилиш машқи кўрсаткичларида кузатилди, унда, синовдан ўтувчиларнинг ўртача натижалари  $1,6$  см.га ( $14,9\%$ ,  $p < 0,01$ ) ошди. Динамометрияси каби куч кўрсаткичида статистик жиҳатдан аҳамиятли фарқлар аниқланди, унда натижалар  $31,1 \pm 5,2$  кг.дан то  $32,9 \pm 4,9$  кг.гача ошди ва фарқ  $1,8 \pm 0,6$  кг.ни ташкил қилди. Ёз ойларида статик ва унга яқин характердаги машқларни қўлланилиши тиббиёт профилидаги профессионал таълим муассасаларида таҳсил олаётган ўқувчи-

қизларнинг жисмоний ҳолатини ёмонлашувини олдини олишга етарлича таъсир кўрсатиши аниқланди.

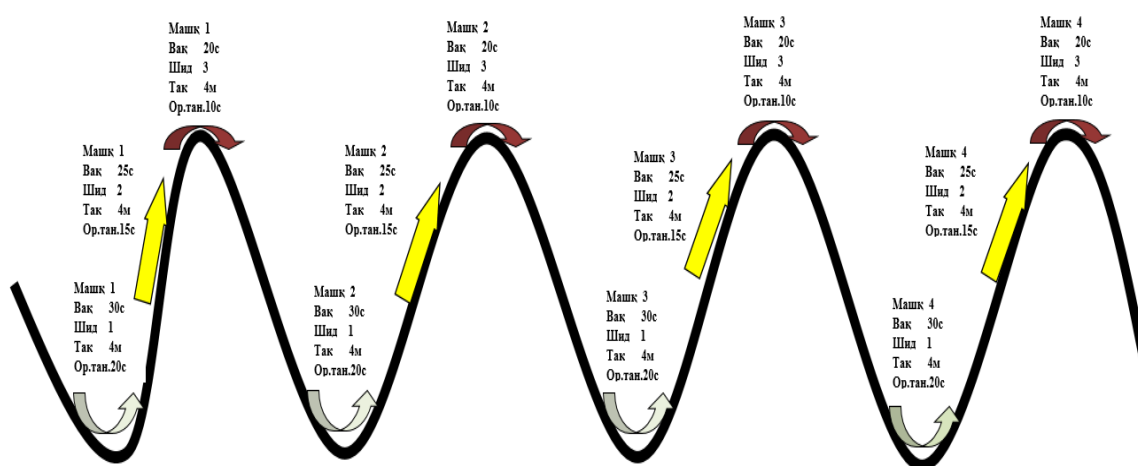
Жисмоний машқлар эгилувчанлик ва тезкор-куч сифатларига таъсир кўрсатиши нуқтаи назаридан етарлича самарадор эканлиги аниқланди. Бунда, статик гимнастик машқларнинг таъсири остида натижалар яхшиланди ва бу, мазкур машқларни гиподинамия билан кураш воситаси сифатида қўллашга асос бўлади. Чўзилишга, мувозанатни ушлашга йўналтирилган ва куч характеридаги комбинацияланган машқларни нафас машқлари билан уйғунликда бажариш, алоҳида машқларни бажариш оралиғида етарлича катта танаффусларнинг мавжудлиги, ушбу машқларни бажарилишини энгиллаштиради ва психологик жиҳатдан салбий идрок қилинмайди.

#### 5-жадвал

### Педагогик тажриба давомида профессионал таълим муассасаларининг 2-тажриба гуруҳи ўқувчи қизларини жисмоний статус кўрсаткичлари, n=20

№	Кўрсаткичлар	Дастлабки ўлчашлар, Май	Якуний ўлчашлар, сентябр	Фарк	t	P
1	Тана вазни, кг	51,0±4,9	53,9±4,2	+2,9	2,19	<0,05
2	100 м. Масофага югуриш в.с.)	17,10 ± 0,8	17,00 ± 0,9	-0,1	1,08	>0,05
3	500м. Масофага югуриш в.с.)	75,9±12,6	75,5±12,1	-0,4	0,28	>0,05
4	Югуриб келиб узунликка сак(с.м)	221,2±27,2	226±21,3	+5	3,12	<0,01
5	Граната улоқтириш 500 гр. (м.)	21,3±3,1	21,4±4,6	+0,1	0,40	>0,05
6	Олдинга эгилиш (с.м)	4,2±0,8	5,8±0,7	+0,1	2,72	<0,05
7	Динамометрия (етакчи кўл) кг	31,1±5,2	32,9±4,9	+1,8	2,82	<0,05

Учинчи тажриба гуруҳи гипертермия шароитларида ўқувчи-қизларини умумий жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш учун зарурий ҳаракат сифатларини ривожлантиришга қаратилган вариатив танлашга асосланган «Кўчма зина» модел асосида ҳафтасига 3 марта махсус ва ёрдамчи машқлардан фойдаланиш орқали организмнинг думғаза ва пастки мушакларига кичик ҳажмда машқлар юкламасини шиддатларида вақтни назоратга олган ҳолда аэроб шароит учун икки босқичли тўлқинли ҳаракат методи бажарилди (6-7 жадвалларга қаранг).



4.-расм Тўлқинли ҳаракат методи

**6-жадвал**

**Амалиётга тадбиқ қилиш учун тавсия этилаётган биринчи махсус  
машқлар мажмуаси, n=20**

	Бажариш тартиби	Бажариш тартиби	Такрор ланиш (шид.вақ)	Танафус м.о.м.с(в.)
<b>1 машғулот (1,2,3)</b>				
1	Юриш юқорига ва пастга	Тез, аниқ бажариши	2 дақ	м.с (3 д)
2	Югуриш орқали хар бир зинани босиб юқорига ва пасга ҳаракат	Оғирлигингизнинг кўп қисмини товонингизга кўйинг (шунда думғазаларингиз тиззангиздан кўра таъсирни ўзлаштиради)	4 марта	м.о (1.д) м.с (3 д)
3	Оёқлар биринма кетин 1 зинага кўтариб тушириш	Машқни кўпроқ оёқлар учига таянган ҳолда	4 марта (1дақ)	м.с (3 д)
4	Кўчма зинага кўтарилиш, 10та ўтириш ва пастга тушиш.	Машқни тўғри ва аниқликда такрорлаш керак.	4 марта	м.о (1.д) м.с (3 д)
5	Кўчма зинага кўтарилиш ва 1 поғона пастга тушиш, бошланғич позициясига қайтиш.	Оёқлар навбатма-навбат ўнг юқорига чап жуфтланиш чап пастга ўнг жуфтланиш	4 марта (1дақ)	м.с (3 д)
6	Кўчма зинага бир (чап) оёқда кўтарилиб пастга тушиши	кўчма зинада машғулот пайтида ақлий иш билан шуғулланиш жуда муҳимдир	2 марта	м.о (1.д) м.с (3 д)
7	Кўчма зинага бир (ўнг) оёқда кўтарилиб пастга тушиши	кўчма зинага кўтарилишингиз ёки тушишингиз давомида эҳтиёт бўлишингиз лозим.	2 марта	м.о (1.д) м.с (3 д)
8	Кўчма зинага жуфт оёқда кўтарилиб пастга тушиши	Кўчма зинага кўтарилишингиз ёки тушишингиз давомида эҳтиёт бўлишингиз лозим, чунки кўчма зинада машғулот пайтида ақлий иш билан шуғулланиш жуда муҳимдир	4 марта	м.о (1.д) м.с (3 д)

**7-жадвал**

**Амалиётга тадбиқ қилиш учун тавсия этилаётган иккинчи махсус  
машқлар мажмуаси, n=20**

№	Бажариш тартиби	Бажариш тартиби	Такрор ланиш (шид.вақ)	Танафус м.о. м.с(в.)
<b>2 машғулот (1,2,3)</b>				
1	Икки зинага юқорига, ҳар сафар кўчма зинанинг пастки қисмига бир поғона қайтиш	Кўчма зинага кўтарилишингиз ёки тушишингиз давомида эҳтиёт бўлишингиз лозим ва машқни тўғри ва аниқликда такрорлаш керак	4 марта	м.о (2.д) м.с (3 д).
2	Кўчма зинага кўтарилиш ва тушишда, хар бир кадамда оёқларни ярим букилиши билан бир оёқда 2 секундлик мувозанат сақлаш	Етакчи оёгингизни ўзгартиришингизга ишонч ҳосил қилинг, шунда сиз иккала томонни бир текисда ишлайсиз	2 марта	м.о (1.д) м.с (3 д).
3	Чап оёқ хар бир зинани энг чап четига кўйиш ва ўнг оёқ билан эргашиш, ўнг оёқ хар бир зинани энг ўнг четига кўйиш ва чап оёқ билан эргашиш	Машқлар ярим ўтирган ҳолда бажарилади	4 марта	м.о (1.д) м.с (3 д).
4	Кўчма зина кўтарилиш навбатма-навбат ўнг тиззангизни кўкракгача кўтариш, бошланғич позициясига қайтиш сўнг чап	Тиззани кўкракгача кўтариш,	4 марта	м.о (1.д) м.с (3 д).
5	Кўчма зина кўтарилиш навбатма-навбат чап оёқ билан биринчи зина, ўнг орқага кўйиш, (тиззаларни ерга яқинлаштириш) оёқлар навбатма-навбат алмашади	Тиззаларни ерга яқинлаштириш ва бошланғич позициясига қайтинг	4 марта	м.о (1.д) м.с (3 д).
6	Кўлларни ён томонга, оёқларни орқага чўзган ҳолда, зина поғонасига таяниб, кўлларни иккинчи кадамга кўйинг, навбатма-навбат алмаштириш орқали	Машқни аниқ бажаришга ҳаракат қилинг.	4 марта	м.о (1.д) м.с (3 д).
7	Чап тиззани чап елгага, сўнг оёқни ерга қайтариш. Муқобил оёқлар, ўнг тиззани ўнг елгага, сўнг оёқни ерга қайтари	Ўзингизга мос зина баландлигига тайянасиз	2 дақиқа 4 марта (1дақ)	м.с (3 д).



Педагогик тажрибаларда олинган натижаларни таҳлил қилиш қизларнинг тана вазнини статистик жиҳатдан аҳамиятли ортганлигини кўрсатди:  $51,6 \pm 4,3$  кг.дан то  $51,8 \pm 4,7$  кг кўрсатди. 100 м югуриш бўйича баҳоланган натижалар  $17,1 \pm 0,1$  сек.дан, то  $16,3 \pm 0,8$  сек.гача яхшиланди, бунда фарқ 0,8 сек.ни ташкил қилди (1,25%,  $P < 0,05$ ). Тадқиқот даврида қизларнинг тезкор-куч имкониятларини баҳолашда, югуриб келиб сакраш натижалари 8,3 см.га (2,44%) ошганлиги аниқланди. Граната улоқтиришда силжишлар аҳамиятли касб этди ва 2,2 см.ни ташкил қилди.

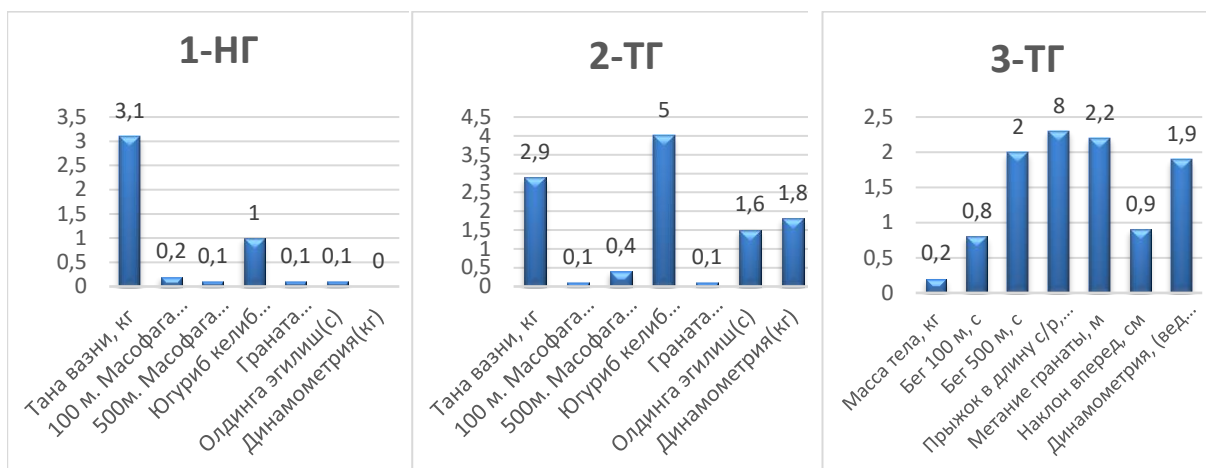
#### 8- жадвал

### Педагогик тажриба давомида профессионал таълим муассасаларининг 3-тажриба гуруҳи ўқувчи қизларини жисмоний статуси кўрсаткичлари, $n=20$

№	Кўрсаткичлар	Дастлабки ўлчашлар, Май	Яқуний ўлчашлар, сентябр	Фарқ	t	P
1	Тана вазни, кг	$51,6 \pm 4,3$	$51,8 \pm 4,7$	+0,2	0,82	>0,05
2	100 м. Масофага югуриш в.(с.)	$17,10 \pm 0,10$	$16,30 \pm 0,08$	-0,8	2,09	<0,05
3	500м. Масофага югуриш в.(с.)	$76,0 \pm 11,7$	$74,0 \pm 11,1$	-2,0	2,11	<0,05
4	Югуриб келиб узунликка сак(м)	$222,1 \pm 26,3$	$230,4 \pm 22,8$	+8,3	4,1	<0,01
5	Граната улоқтириш 500 гр. (м.)	$21,4 \pm 3,8$	$23,6 \pm 3,2$	+2,2	2,21	<0,05
6	Олдинга эгилиш(с)	$4,0 \pm 0,6$	$4,9 \pm 0,5$	+0,1	2,11	<0,05
7	Динамометрия (етақчи қўл) кг	$31,1 \pm 5,1$	$33,1 \pm 4,8$	1,9	3,01	<0,01

Синовдан ўтувчи қизларнинг эгилувчанлик кўрсаткичлари  $4,0 \pm 3,6$  см.дан то  $4,9 \pm 3,1$  см гача ўсди ва 0,9 см ни ташкил қилди (9,1%) бу, қизлар томонидан ҳафтасига 3 марта бажариладиган эгилувчанликни ривожлантиришга йўналтирилган статик машқларни бажарилиши билан боғлиқ. Динамометрия кўрсаткичлари бўйича қизларда куч имкониятларини  $31,2 \pm 5,1$  кг.дан то  $33,1 \pm 4,8$  кг.гача ўсиши кузатилди, фарқ 1,9 кг.ни ( 5,75%) ташкил қилди. Олинган натижаларни таҳлил қилиш, ёз ойларида ташкиллаштирилган ҳолда жисмоний машқлар билан шуғулланмаган, синовдан ўтган биринчи (назорат) гуруҳ қизларида битта кўрсаткич – тана вазни кўрсаткичи бўйича статистик жиҳатдан аҳамиятли силжиш бўлганини, қолган барча назорат тестларида эса, натижаларнинг ижобий ўзгаришлари содир бўлмаганини кўрсатади.

Иккинчи тажриба гуруҳида 5та назорат тестларидан 3тасида натижаларни статистик жиҳатдан аҳамиятли ўсиши аниқланди. Ушбу маълумотлар учинчи тажриба гуруҳи натижалари билан таққосланганда тана вазни статистик жиҳатдан ўзгармаганлиги ва 6 та назорат тестларидан 7 тасида ижобий ўзгаришлар содир бўлганлиги аниқланди.



**3-расм. Педагогик тажриба давомида олинган грухларни схемали ўсиш даражалари, n=60**

Шундай қилиб, статик ҳамда махсус машқлар мажмуасини қўлланилиши, бизнинг синовдан ўтувчиларимизда ёз ойларида кузатиладиган ҳаракат фаоллигини етишмаслигини анча катта даражада компенсация қилиш имконини беришини қайд қилиш мумкин. Статик машқлар билан уйғунликда замонавий спорт жиҳози “Кўчма зина” билан қўлланиладиган махсус машқлар мажмуасини бажариш билан комбинация қилиниши энг самарали эканлигини таъкидлаш имконини беради.

## ХУЛОСАЛАР

1. Атроф-муҳит ҳарорати юқори бўлган ҳудудларда истиқомат қиладиган ўқувчи-қизларда жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларини йил давомидаги ўзгариши мўътадил кенгликларда истиқомат қиладиган қизлар контингентини аналогик кўрсаткичларига қарама-қарши содир бўлади. Ўзгаришларнинг ижобий динамикаси қиш ойларида кузатилади, ёз ойлари давомида ҳаракат тайёргарликларида, қоидага кўра, стагнация кузатилади ва ҳаттоки бирмунча ёмонлашади. Масалан, 16 яшар ўқувчи қизларда 100 м югуриш тести натижалари сентябрдан то май ойигача ўртача 0,17 сек.га яхшиланди, майдан то сентябр ойигача эса ўзгармади. Бу, ёз ойларида ўқувчи-ёшларда ҳаракат фаоллигини етишмаслиги билан боғлиқ бўлиб, жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланишдаги танаффуслар ва атроф-муҳит ҳароратининг юқорилиги туфайли юзага келадиган кундалик ҳаракат фаоллигидаги етишмовчилик билан белгиланади.

2. Атроф-муҳит ҳарорати юқори бўлган ҳудудларда истиқомат қиладиган тиббиёт йўналишидаги профессионал таълим муассасаларида таҳсил олаётган ўқувчи-қизларда ўқув йили давомида жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларининг ўзгариши, мўътадил кенгликларда истиқомат қиладиган ўқувчи-ёшларниқига нисбатан қарама-қарши содир бўлади. Ўзгаришларнинг ижобий динамикаси баҳор ва куз ойларида кузатилади. Ёз ойлари давомида ҳаракат қобилиятларининг натижалари прогресс қилмайди, бу, қизларнинг ҳаракат фаоллигини етишмаслиги билан

боғлиқ ва жисмоний машқлар билан мунтазам базавий шуғулланишдаги танаффуслар билан ҳам ва иссиқ иқлим ҳодисаси билан чақирилган кундалик ҳаракат фаоллигининг етишмаслиги билан ҳам белгиланади.

3. Ўқувчиларнинг ҳаракат фаоллиги нафақат об-ҳаво шароитларининг ўзгаришлари билан белгиланган мавсумий ўзгаришлар таъсири остида бўлади, балки ижтимоий омиллар, хусусан ўқиш режими таъсири остида ҳам бўлади. Ҳаракат фаоллигининг энг паст кўрсаткичлари имтиҳонлар сессияси пайтида кузатилган. Ўқиш кунларидаги энг юқори ҳаракат фаоллиги кўрсаткичлари апрел ойида, энг паст кўрсаткичлар эса июнь ойида қайд қилинди. Бундан шундай хулоса келиб чиқадики, қизларда энг фаол ойлар куз ва баҳор ойлари ҳисобланади, бунда, одатда ушбу ҳудуд, яхши об-ҳавоси, мўътадил ҳарорати, ёғингарчиликларнинг бўлмаслиги билан тавсифланади.

4. Тана ўлчамлари ва вазни катта бўлган қизлар, абсолют кучини юқори даражада бўлиши туфайли, улоқтириш тестларида маълум даражада устиворликка эга. Демак, қизлар контингентининг жисмоний тайёргарлиги даражаларини баҳолаш мақсадида граната улоқтириш тести қўлланилган пайтда маълум даражадаги хатоликлар содир бўлишини назарда тутиш керак. Бундай хатоликларни бартараф қилиш учун тана вазни ва узунлигидаги фарқларга коррекциялар киритилиши зарур, буни, вазн тоифаларини киритилиши ёки регрессия тенгламалари асосида амалга ошириш мумкин.

5. Статик машқлар, махсус ишлаб чиқилган машқлар мажмуаси ва спорт ўйинларининг комбинацияси энг катта ижобий самара беради, унда, ижобий ўзгаришлар 7 та тестдан 3 тасида кузатилди. Иккита тестда май ва сентябр ойларида кўрсатилган натижалардаги фарқлар ( $P < 0,05$ ) аҳамиятлилик даражасига эга бўлди ва фақат граната улоқтиришда статистик жиҳатдан сезиларли ўзгаришлар кузатилмади.

6. Иккинчи тажриба гуруҳи қизлари тадқиқотлар даврида ҳафтасига 4 марта етти босқичли уч бурчак (Алпинист) методида йога гимнастикасидан танланган статик машқларни мажмуасини бажаришди. Педагогик тажрибаларда олинган натижаларни таҳлил қилиш, жисмоний машқлар эгиловчанлик ва тезкор-куч сифатларига таъсир кўрсатиши нуқтаи назаридан етарлича самарадор эканлиги аниқланди. Статик машқларнинг таъсири остида югуриб келиб узунликка сакраш, олдинга эгилиш тестлари натижалари, динамометрик кўрсаткичлар яхшиланди, бу, мазкур машқларни гиподинамия билан кураш воситаси сифатида қўллашга асос бўлади.

7. Тиббиёт йўналишидаги профессионал таълим муассасалари ўқувчи- қизларини машғулот жараёни учун ишлаб чиқилган ва татбиқ қилинган "Кўчма зина" фойдали модели (рўйхатга олиш рақами 02058) ишлаб чиқилган икки босқичли машқлар мажмуаси 3 назорат гуруҳи қизларида катта ижобий самара берди, унда ижобий ўзгаришлар 7 та тестдан 6 тасида кузатилди. Иккита тестда май ва сентябр ойларида кўрсатилган натижалардаги фарқлар ( $P < 0,05$ ) аҳамиятлилик даражасига эга бўлди ҳамда уларнинг синов меъёрларини бажаришга ва бўлажак касбий фаолиятга жисмоний тайёргарлик даражасини самарали ошириш имконини берди.

## АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

1. Мазкур диссертацион иш юзасидан ўтказилган кузатувлар, сўровнома, жорий тадқиқот ва педагогик тажриба натижаларига кўра, Атроф-муҳит ҳарорати юқори бўлган ҳудудларда истиқомат қиладиган ўқувчи-қизларнинг жисмоний тайёргарлигини баҳолаш пайтида қуйидагиларга эътибор қаратиш керак:

- мазкур ҳудудда истиқомат қиладиган ўқувчи-қизларда пубертат босқичини анча эрта бошланиши туфайли, жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини пубертатли сакраши уларда 16 ёшга келиб якунланиши;

- ўқувчи-қизлар контингентининг жисмоний тайёргарлик тавсифлари кўрсаткичлари йилнинг ҳаво ҳароратини энг юқори бўлган ойларида барқарор бўлади, уларни ўсиши йилнинг куз-баҳор ойларида устувор содир бўлиши;

- атроф-муҳит ҳарорати юқори бўлган ҳудудларда истиқомат қиладиган ўсиб келаётган авлоднинг жисмоний тарбия тизимини тузиш пайтида иқлимий-географик омиллар таъсирини ҳисобга олиш керак, бу, ўз ортидан стабиллашувга ёки жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини пасайишига олиб келиши.

2. Ўқувчи-қизларини жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш учун ёрдамчи «Кўчма зина» моделидан махсус ёрдамчи машқларни платформа сифатида ишлаш орқали касбий фаолият учун зарурий ҳаракат сифатларини (тезкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик куч, портловчи куч) назорат тестлар орқали солиштириб ҳаракат фаоллигини ошириш.

3. Гипокинезияни компенсация қилувчи восита сифатида, етти босқичли уч бурчак (Алпинист) усулида танланган статик машқларни ўз ёши, вазни, бўйига ва мумкин даражада бажариш имкониятига таянган ҳолда бажариш ва ҳар ойда олинган натижаларни таҳлил қилиш ҳамда жисмоний тайёргарлик даражасини баҳолаб бориш;

4. Ўқувчи-қизларнинг организмга ҳудудий омилларни таъсирини ҳисобга олган ҳолда "Кўчма зина" модели асосида икки босқичли махсус машқлар мажмуасини ҳафтасига икки марта қўллаш орқали жисмоний тарбияси учун зарурий ҳаракат сифатларини узоқ муддат сақлаш ва шакллантиришга имкон яратади;

5. Тиббиёт йўналишидаги профессионал таълим муассасасида таҳсил олаётган ўқувчи-қизлар билан мунтазам машғулотларни ўтказиш жараёнида ташкилий-маиший характердаги қийинчиликлар мавжудлигини ҳисобга олиб ёз ойларида жисмоний машқлар билан шуғулланишнинг шундай шакллари ишлаб чиқиш мақсадга мувофиқ бўладики, уларни куннинг эрталабки босқичида, яъни соат 8 дан то 10 га қадар ва кечқурун соат 17 дан то 19 га қадар қўллаш мумкин бўлсин.

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

---

**ФЕРГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**НОРКУЛОВ ДОНИЁР РАХМИДДИНОВИЧ**

**РЕГИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ  
МЕДИЦИНСКОГО ПРОФИЛЯ**

**13.00.04 -Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки**

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

**Чирчик – 2022**

**Тема диссертации доктора философии (PhD) зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Кабинете Министров Республики Узбекистан под номером В2020.4. PhD/Ped2027.**

Диссертация выполнена в Ферганском государственном университете.

Автореферат диссертации на трех языках (узбекский, русский, английский (резюме)) размещен на веб-странице Научного совета по адресу ([www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz)) и информационно-образовательном портале «Ziyonet» ([www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz))

**Научный руководитель:**

**Нуриллаева Наргиза Мухтархановна**  
доктор медицинских наук, доцент

**Официальные опоненты:**

**Алламуратов Шухратулла Иноятович**  
доктор биологических наук, доцент

**Хуррамов Жасур Кўйлиевич**  
доктор философии (PhD) по педагогическим наукам, доцент

**Ведущая организация:**

**Гулистанский государственный университет**

Защита диссертации состоится «17» марта 2022 году в 12<sup>00</sup> часов на заседании Научного совета DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 при Узбекском государственном университете физической культуры и спорта (Адрес: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик, ул. Спортивная, 19. Тел.: (0-370) -717-17 79,717-27-27, факс: (0-370) 717-17-76, Веб-сайт: [www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz), e-mail: [uzdjtsu@uzdjtsu.uz](mailto:uzdjtsu@uzdjtsu.uz), корпус Б, зал Ученого совета Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, Б корпус 2-й этаж актовый зал).

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирована № 211870). (Адрес: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик, ул. Спортивная, 19).

Автореферат диссертации разослан «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.  
(Протокол рассылки № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 года)

**М.Р.Болтабаев**  
Председатель Научного совета  
по присуждению ученых степеней,  
д.э.н., профессор

**М.Х.Миржамолов**  
Ученый секретарь Научного совета  
по присуждению ученых степеней,  
д.ф.п.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.** Мировое сообщество переживает сложный период глобализации человеческих проблем, во всем мире предпринимаются важные инициативы по популяризации физических упражнений в профессиональной деятельности медицинских работников. Одной из важнейших задач во всех странах на сегодняшний день является совершенствование процесса физического воспитания и двигательной активности учащихся, обучающихся в области медицины, поддержание высокой работоспособности в профессиональной деятельности.

Согласно анализу мировой научной литературы, изученность зависимости физической подготовленности учащихся-девушек средних специальных учебных заведений от внешней температуры окружающей среды, носит фрагментарный характер. На сегодняшний день в ряде стран недостаточно исследований по внедрению индивидуальных компонентов физической подготовленности, увеличению функциональных возможностей, повышению выносливости, ускорению адаптационных механизмов к меняющимся условиям у учащихся-девушек, обучающихся в среднем звене специального профессионального образования. Современные условия в мире требуют научного подхода в повышении уровня физической подготовленности и необходимости значительного улучшения гибкости девушек в сфере медицинского образования.

В республике одной из важнейших задач является привлечение учащейся молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, повышению их физической подготовленности. Важным является «Создание в нашей стране необходимых условий для пропаганды здорового образа жизни, дальнейшего развития физической культуры и спорта, привлечение всех слоев населения, особенно учащейся молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом»<sup>1</sup>. Учитывая то, что в учебных образовательных заведениях профессионального медицинского профиля основную часть составляют девушки, внимание преподавателей физического воспитания, работающих в данной системе, должно быть направлено на акцентированное совершенствование общей и специальной физической подготовки, необходимой в профессиональной деятельности будущих специалистов. На сегодняшний день анализ физической активности учащихся-девушек медицинского направления, выявил у них низкий уровень физической подготовленности, практическим подтверждением этому стало появление пандемии коронавируса COVID-19 в ряде стран мира, а также в Узбекистане, указавшее на слабые места в здоровье населения, их физического здоровья, поддержания здорового образа жизни.

---

<sup>1</sup> Указ Президента Республики Узбекистан №ПФ-3031 от 3 июля 2017 года “О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта”. Lex.uz.

Данная диссертационная работа в определенной степени служит реализацией задач, поставленных в Указе Президента Республики Узбекистан №ПФ-4947 от 7 февраля 2017 года «О Стратегии действий по пяти приоритетным направлениям развития Республики Узбекистан на 2017-2021 годы», Указе Президента Республики Узбекистан № ПФ-5368 от 5 марта 2018 года «О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в сфере физической культуры и спорта», Указе Президента Республики Узбекистан ПФ-5325 от 20 февраля 2018 года «О мерах по коренному совершенствованию деятельности в сфере поддержки женщин и укрепления института семьи», Указе Президента Республики Узбекистан № 562 от 2 сентября 2019 года «О повышении качества и объема медицинской помощи женщинам, беременным женщинам и детям репродуктивного возраста», постановлении Президента Республики Узбекистан ПП-3031 от 3 июня 2017 г. «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта», а также задач, поставленных в других нормативно-правовых актах, связанных с этой деятельностью.

**Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий Республики.** Данное исследование выполнено в соответствии с приоритетными направлениями развития науки и технологии Республики Узбекистан – I. «Формирование системы инновационных идей и путей их реализации в социально-правовом, экономическом, культурном, духовно-образовательном развитии информированного общества и демократического государства».

**Степень изученности проблемы.** Большой интерес вызвали результаты исследования, проведенные такими специалистами как, Ш.Х. Ханкельдиев, У.Т. Турсунов, В.Г. Ким, А.А. Талипджанов, О.Т. Назиров, Н.М. Мамаджанов, на контингенте учащейся молодежи, проживающих в Ферганской долине. В период проведения диссертационных исследований, были апробированы различные варианты физических упражнений в условиях гипертермии и научно обосновали положительное влияние тепловой адаптации и разработали рекомендации по их широкому внедрению на занятиях по физическому воспитанию в образовательных учреждениях.<sup>2</sup>

Анализ специальной отечественной и зарубежной литературы по вопросам физического воспитания девушек в системе средних специальных учебных заведений медицинского направления, состояние здоровья девушек и формирование у них специальной подготовки для будущей их профессиональной деятельности, выявил необходимость проведения научно-педагогических исследований.

---

<sup>2</sup> Ким В.Г. Содержание физического воспитания учащихся ССУЗ, проживающих в регионах с жарким климатом. Автореф. дисс...канд. пед. наук М. 1989. -С. 23-25., Турсунов У.Т. Физическая подготовка студентов в системе организации труда сельскохозяйственных отрядов. Автореф. дис...канд. пед. наук. - М: 1991. -С. 21-25., Назиров О.Т. Особенности методики физического воспитания учащихся старших классов, проживающих в условиях жаркого климата. Автореф. дис...канд. пед. наук М. 1991. -С 17-22., Талипджанов А.А. Особенности содержания физического воспитания девушек, обучающихся в средних специальных учебных заведениях. Автореф. дисс...канд. пед. наук. - Т.: 1997. – С. 27-29., Ханкельдиев Ш.Х. Ураимов С.У. Теоретические основы физического статуса. Монография. - Ташкент. - 2021. - С.127-129



Специалисты из зарубежных стран признают, что растет потребность в выпускниках учебных заведений медицинского направления, которые могут применить свои знания и навыки в различных областях. В работах М.В.Игуменова, Л.П. Матвеева, В.И. Ильинича, В.И. Изаака, В.А.Мезенцева, А.Ф.Башмак<sup>3</sup> отмечалось, что актуальным направлением физического воспитания в средних специальных учебных заведениях необходимых для данной профессии, является улучшение двигательных качеств. Эта проблема достаточно широко изучена такими специалистами, как, А.М.Гафитулин, Д.В.Никифоров, Ю.А.Маренчук, С.Ю.Рожков<sup>4</sup> по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений. Коллектив таких авторов, как М.С.Хазиахметова, В.Г. Ким, З.Х.Бадаева, Е.Б. Холодов Р.М., Расулов, Н.Т. Тухтабоев, С.Р. Ураимов.<sup>5</sup> защитили диссертации по физическому воспитанию учащихся-девушек.

Исходя из вышеизложенного, одной из актуальных проблем физического воспитания является отсутствие внимания к совершенствованию физического воспитания на профессиональном образовательном уровне, его поддержанию во время тренировок и игр с учетом влияния региональных факторов, связанных с выполнением упражнений, предусмотренных в государственных программах физического воспитания.

**Связь темы диссертации с научно-исследовательскими работами образовательного учреждения.** Диссертационное исследование выполнено в рамках НИР Ферганского филиала Института переподготовки и повышения квалификации специалистов физической культуры и спорта V-7-2 «Изучение теоретико-методических основ повышения качества воспитания и физической культуры в процессе профессионального развития».

---

<sup>3</sup> Игуменов В. Основы формирования образовательного стандарта дополнительного профессионального образования //Теория и практика физической культуры. - Москва, 2001. - №12. - С.7-8., Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания различных групп населения. Т.2 //Учеб. для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта. - Киев.: Олимпийская литература, 2003. - 390 с. Изаак В. ППП в системе физического воспитания студентов. Учебное пособие. Т.,2003. -22 с., Мезенцева В.А., Башмак А.Ф. Физическая культура: учебное пособие Самара: РИЦ СГСХА. -2016. - 214 с

<sup>4</sup> Хазиахметова М.С. Особенности методики физического воспитания дошкольников, проживающих в условиях жаркого климата. Автореф. дис...канд. пед. наук. - М.- 1991. -С. 27-30., Гафитулин А.М. Профессионально-прикладная физическая подготовка работников предприятий и студентов вузов связи. Учебное пособие – Ташкент 1991. -52 с., Никифоров Д.В. Формирование адаптируемости учащихся к профессиональным нагрузкам средствами физической культуры: Автореф.дис канд. пед. наук. Челябинск. 2005.-24 с., Маренчук Ю. А., Рожков С. Ю. Основы здорового образа жизни изд-во СКФУ. -Москва.- 2019.- С.74-76

<sup>5</sup> Ким В.Г. Содержание физического воспитания учащихся ССУЗ, проживающих в регионах с жарким климатом. Автореф. дисс...канд. пед. наук М. 1989. -С. 23-25., Бадаева З.Х. Методика занятий с девочками на уроках физической культуры у-У11 классах сельских школ Узбекистана. Автореф, дисс.канд. пед, наук Ташкент 1994. -С.26-28 с. Сулов Ф.П., Гиппенрейтер Е.Б., Холодов Ж.К. Спортивная тренировка в условиях среднегорья. - Москва.: РГАФК. 1999. - 200 с.Расулов Р.М. Совершенствование внеклассной работы по физическому воспитанию в сельских общеобразовательных школах. Автореф. дис.канд. пед. наук. – Т-2008. -С. 27-29., Тухтабоев Н.Т. Жисмоний тарбия мутахассисларининг касбий махоратини ривожлантиришига ташкилий-педагогик ендашув. Автореф. дис...канд. пед. наук. – Т-2011. -С. 27-29., Ураимов С.Р. Харбий-техник лицейлари укувчиларининг амалий жисмоний тайергарлигини педагогик хусусиятлари. Автореф. дисс...докт. философии (PhD) по пед. наук. - Т.- 2019. – С. 27-30

**Целью исследования** является совершенствование системы физической подготовленности учащихся-девушек профессиональных образовательных учреждений медицинского направления с учетом региональных факторов.

**Задачи исследования:**

разработать вспомогательную модель повышения уровня общей физической подготовленности учащихся - девушек;

использовать различные варианты статических упражнений как средство компенсации гипокинезии в повышении физической подготовленности учащихся - девушек;

разработать предложения и рекомендации по совершенствованию комплекса упражнений для компенсации гиподинамии, возникающей в гипертермические периоды года, с учетом влияния на организм региональных факторов;

разработать платформенную программу для оценки уровня физического развития и физической подготовленности учащихся –девушек.

**Объект исследования** образовательный процесс по физическому воспитанию учащихся-девушек профессиональных образовательных учреждений медицинского профиля.

**Предмет исследования** оптимизация системы физической подготовки учащихся-девушек, обучающихся в профессиональных образовательных учреждениях медицинского профиля.

**Методы исследования.** Анализ и обобщение научно-методической литературы, анкета-опросник, педагогическое наблюдение, шагометрия, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, мониторинг двигательной активности, контрольные испытания, методы математической статистики.

**Научная новизна исследования** заключается в следующем:

расширен доступ к специальным и вспомогательным физическим упражнениям за счет разработки модели «Портативная лестница», способствующая укреплению тела кардиотренировками, усилению взрывной силы и создание равновесия на основе вариативного подбора, направленного на развитие двигательных качеств, необходимых для улучшения общей физической подготовки учащихся-девушек профессиональных образовательных учреждений медицинского профиля;

предоставлена возможность тренировки участков тела с ограниченным темпом и амплитудой движений за счет развития семишагового треугольного метода (Альпинист), разработки статических упражнений для профилактики гипокинезии (состояние, при котором объем минимальной двигательной активности мышц нижних конечностей недостаточен) с целью восстановления недостаточно развитого баланса тела у учащихся-девушек профессиональных образовательных учреждений медицинского профиля;

повышена двигательная активность путем разработки метода двухэтапного волнового движения для аэробных условий за счет сокращения времени, уделяемого мышцам ягодиц и мышц нижних конечностей

туловища, уменьшающих объем физической нагрузки на ягодичные и нижние отделы мышц, направленных на профилактику гиподинамии (снижения двигательной активности), наблюдаемой у учащихся-девушек профессиональных образовательных учреждений медицинского профиля;

разработка платформы индивидуального вариативного подбора (SP) своего веса, роста и возраста дала широкую возможность для поддержания высокой двигательной активности в своей профессиональной деятельности за счет комплекса специальных упражнений с учетом особенностей развития необходимых двигательных качеств и уровня физической подготовленности учащихся-девушек профессиональных образовательных учреждений медицинского профиля.

**Практические результаты исследования** заключаются в следующем:

разработан комплекс специальных и вспомогательных упражнений, предусмотренных моделью «Портативная лестница» на основе подбора необходимых двигательных качеств с целью повышения общего уровня физической подготовленности учащихся-девушек профессиональных образовательных учреждений медицинского профиля;

разработанный метод (Альпинист) для получения наблюдаемой у учащихся-девушек гипокинезии, является важным фактором в восстановлении недостаточного баланса организма в условиях высокой внешней температуры окружающей среды;

получена возможность профилактики гиподинамии специальным методом (Волновое движение) у учащихся-девушек, позволяющего эффективно повысить уровень физической подготовки младшего медицинского персонала.

разработана платформа (SP) для развития необходимого двигательного статуса учащихся-девушек.

**Достоверность результатов исследования.** Достоверность результатов исследования определяется научной обоснованностью взглядов отечественных и зарубежных специалистов в области теории и методики физического воспитания, внедрением инновационных технологий в процесс физического воспитания в системе учреждений профессионального образования медицинского профиля, репрезентативностью обследуемого контингента, применением современных методов математической статистики с использованием компьютерной технологии при обработке экспериментальных материалов, обсуждение результатов исследования на международных и республиканских конференциях, публикация результатов исследования в научных журналах, рекомендованных перечнем Высшей Аттестационной комиссией республики Узбекистан.

**Научная и практическая значимость результатов исследования.**

Результаты проведенных исследований вносят определенный вклад в теоретическую и методическую основу физического воспитания учащихся-девушек, обучающихся в профессиональные образовательные учреждения медицинского профиля. Определена преемственность нормативного содержания программ по физическому воспитанию в системе

образовательных учреждений, с внедрением инновационных педагогических технологий в учебный процесс с учетом региональных факторов.

**Практическая значимость** результатов исследования состоит в том, что на основе разработанных научно-методических материалов усовершенствована система физической подготовленности учащихся-девушек медицинского направления.

**Внедрение результатов исследования.** На основании полученных данных экспериментальных исследований, направленных на повышение эффективности физической подготовленности учащихся-девушек профессиональных образовательных учреждений медицинского профиля:

внедренная в систему физической подготовки учащихся-девушек модель «Портативная лестница» (авторское право на Патент №02058) выявила высокую эффективность выполнения зачетных нормативов девушками контрольной группы на этапе их подготовки к будущей профессиональной деятельности (Справка Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан № 89-03-3988 от 16 октября 2020 года). В результате физическая подготовленность учащихся-девушек повысилась на 13,9%.

предложена обновленная методика статических упражнений в системе занятий хатха-йога, направленная на снижение воздействия гиподинамических факторов основанная на методике оптимизации двигательной активности учащихся-девушек профессиональных образовательных учреждений медицинского профиля города Ферганы (Справка Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан №89-03-3988 от 16 октября 2020 года). В результате уровень физической подготовленность учащихся-девушек повысился на 19,1%.

определены уровни физического развития и физической подготовленности учащихся-девушек обучающихся в системе среднего специального медицинского образования, результаты педагогического эксперимента внедрены в учебный процесс, с учетом влияния годовой погодной динамики на показатели двигательной активности (Справка Министерство высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан № 89-03-3988 от 16 октября 2020 года). В результате физическая подготовленность учащихся-девушек увеличилась на 12,4%.

разработаны оценочные градации в системе физической подготовленности учащихся-девушек средних специальных учебных заведений медицинского профиля, экспериментально обоснованы и внедрена методика повышения двигательной активности с учетом влияния региональных факторов (Справка Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан № 89-03-3988 от 16 октября 2020 года). В результате степень двигательной активности учащихся-девушек выросла на 14,2%.

**Апробация результатов исследования.** Материалы исследований обсуждались на 2 международных и 3 республиканских научно-практических конференциях.

**Публикация результатов исследования.** По теме диссертационного исследования опубликовано 12 научно-методических работ, в том числе, 3 статьи (2 – в республиканских, 1 – в зарубежных журналах), рекомендованных Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан предъявляемых к публикациям основных научных результатов докторских диссертаций.

**Объем и структура диссертации.** Диссертационная работа состоит из введения, четырех глав, 120 страниц компьютерного текста, 15 рисунков, 22 таблиц, выводов, практических рекомендаций, списка использованной литературы и приложений.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ**

Во «Введении» диссертации представлена информация об актуальности выбранной темы, степени изученности проблемы по теме диссертации в стране и за рубежом, цели исследования, задачах, предмете, методах, объективности результатов, научной новизне результатов исследования, теоретической и практической значимости, внедрении в практику, публикации результатов исследования, структуре и объеме диссертации.

В первой главе диссертации **«Актуальные проблемы физического воспитания учащихся профессиональных образовательных учреждений медицинского профиля»** основное внимание направлено на совершенствование системы физического воспитания учащихся профессиональных образовательных учреждений медицинского профиля в условиях воздействия региональных факторов. Принимая во внимание влияние региональных факторов и возникшие при этом обстоятельства, исследователи обращают пристальное внимание проблеме физической подготовленности учащихся-девушек и изменчивости динамики нормативных показателей.

При оценке физической подготовленности учащихся-девушек важно учитывать фактор проживания в районах с высокими температурами окружающего воздуха.

Согласно литературным данным, увеличение длины тела у учащихся-девушек в основном завершается к 15-16 годам, а что касается массы тела, то она продолжает увеличиваться на протяжении всего периода исследования.

Сравнительный анализ экспериментальных данных о физической подготовленности девушек-учащихся, проживающих в зоне с высокими температурами окружающей среды, показал, что результаты, зафиксированные в исследованиях, проведенных другими авторами на аналогичном контингенте, очень близки по индивидуальным показателям.

В последние годы большое внимание уделяется изучению двигательной активности подрастающего поколения из-за недостаточной физической

активности, которая стала основным негативным фактором ухудшения их здоровья, физического развития и двигательной активности.

Рядом исследований было обнаружено, что женщины адаптированы к более высоким температурам, даже когда высокая температура окружающей среды сопровождается высокой влажностью. В условиях высокой температуры и влажности окружающей среды, повышенная толерантность женщин к упражнениям, обусловлена благоприятным соотношением площади поверхности тела и веса, которое способствует отводу тепла за счет излучения и конвекции.

Во второй главе диссертации под названием **«Методы педагогических исследований и их организация»** проведен анализ научно-методической литературы, социологических исследований методом анкетных опросников, антропометрические измерения, педагогические наблюдения, педагогическое тестирование двигательных способностей, педагогический эксперимент и использованы методы математической статистики.

Все педагогические эксперименты проводились на контингенте девушек, учащихся профессиональных образовательных учреждений медицинского профиля города Ферганы в 2018-2021 годах, в специально организованных 5 этапах исследования.

На первом этапе было изучено состояние проблемы на основе практических данных и материалов научной литературы.

Второй этап (сентябрь 2018 года - сентябрь 2019 года) был посвящен оценке показателей физической подготовленности учащихся-девушек, обучающихся в профессиональных образовательных учреждениях медицинского профиля.

Третий этап (сентябрь 2019 года - сентябрь 2020 года) состоял из изучения годовой динамики двигательной активности учащихся. Динамика двигательной активности фиксировалась в течение года в фазах выходных дней, сессий и летних отпусков.

Четвертый этап (май-сентябрь, 2020 года) был посвящен оценке целесообразности и эффективности использования специальных комплексов упражнений в условиях гипертермии, как средства компенсации гипокинезии.

Пятый этап включал обработку, интерпретацию и изложение теоретического и эмпирического материала, полученного в ходе работы на первых четырех этапах.

В третьей главе диссертации **«Региональные особенности физической подготовленности учащихся профессиональных учреждений медицинского профиля»** описаны результаты анкетирования, направленные на определение значимости физической подготовленности учащихся-девушек, что позволяет определить общую специфику, изучаемых в диссертации вопросов.

Для выявления проблем, связанных с гиподинамией у исследуемого контингента был поставлен следующий вопрос: «Какую форму двигательной деятельности вы предпочитаете?», были получены следующие результаты:

27,8% девушек отдают предпочтение утренней гигиенической гимнастике, 32,2% предпочитают национальные подвижные игры на открытом воздухе, 7,9% предпочитают художественную гимнастику, аэробику и отдельные виды женского спорта, 32,1% респондентов заявили, что будут заниматься во время занятий упражнениями, предусмотренными программами физического воспитания в системе профессионального образования.

На вопрос «Как вы оцениваете текущую программу физического воспитания в образовательных учреждениях медицинского профиля, и соответствует ли она требованиям будущей профессиональной деятельности?» 74,6% учащихся-девушек ответили положительно, 16,7% заявили, что не соответствуют требованиям физической подготовки, а 8,7% затруднились с ответом. Это свидетельствует (25,4%) о необходимости улучшения материально-технической и спортивной базы, позволяющей улучшить процесс базового физического воспитания и внешкольные формы физкультурно-оздоровительных занятий.

Результаты опроса учащихся-девушек, обучающихся в профессиональных образовательных учреждениях медицинского профиля, позволили выявить следующее:

1. Акцентированность на физическую подготовку учащихся-девушек медицинского профиля имеет для них большое значение на всех этапах подготовки к будущей профессиональной деятельности в качестве младшего медицинского персонала;

2. Большинство респондентов, участвовавших в исследовании, исходя из пожеланий женского контингента, помимо базовой практической подготовки, отдают предпочтение внедрению современных педагогических методов организации учебного процесса, что значительно повышает заинтересованность учащихся-девушек в повышении их двигательной активности.

3. Для повышения эффективности физического воспитания учащихся-девушек необходимо:

- увеличить объем базовых занятий физической культурой до 8-10 часов в неделю за счет привлечения учащихся-девушек к внеурочным занятиям избранными видами женского спорта;

- организация обязательных занятий по физическому воспитанию в течение учебного года, направленных на развитие необходимых двигательных способностей, учащихся-девушек, имеющих отклонения в физическом развитии;

- улучшение материально-технической базы и приобретение спортивного инвентаря, необходимого для методически правильного проведения практических занятий по физическому воспитанию.

Оценивая влияние региональных факторов на физическое состояние девушек, следует отметить, что высокая температура окружающей среды составляет в среднем 69 дней. Климат Республики Узбекистан резко континентальный с засушливыми чертами. Территория Ферганской долины отличается своими климатическими особенностями, которые с учетом

фактора гипертермии требуют принятия специальных мер по совершенствованию программы по физическому воспитанию.

Исследования выявили снижение уровня физической подготовленности в летние месяцы, что объясняется недостаточной физической активностью учащихся-девушек в летние месяцы, с организацией гипотермических пауз в процессе регулярных физических нагрузок. В летние месяцы ежедневное снижение двигательной активности сопровождается высокой температурой воздуха, которая в отдельные дни превышает 40°C.

Сравнительный анализ экспериментальных данных показывает, что относительно равноценные результаты наблюдаются по показателям массы тела по отношению к длине тела. Например, к 17 годам различия в массе тела практически равны. Наличие таких различий связано с тем, что в южных регионах страны пубертатный период полового созревания соответствует гораздо более раннему возрасту.

Мониторинг специальной научно-методической литературы выявил отсутствие научно обоснованных показателей физической подготовленности учащихся-девушек медицинских колледжей в районах с высокой температурой окружающей среды. Это явилось основой для изучения состояния и динамики их физической подготовленности за годы обучения и определило актуальность выбранных исследований для совершенствования системы физического воспитания в данной сфере образования.

В педагогическом эксперименте ставилась задача изучить уровень физической подготовленности женского контингента профессиональных образовательных учреждений медицинского профиля, что включало в норму комплекс тестов физической подготовленности: 100 прыжков, кросс 500 м, прыжки в длину с места и с разбега, метание гранаты, общая гибкость и поднятие ног на 90 градусов в положении лежа.

Полученные в ходе проведения эксперимента материалы обработаны методом математической статистики и представлены в таблице 1.

**Таблица 1**

**Показатели физической подготовленности учащихся-девушек  
медицинского колледжа ( $x \pm \sigma$ ,  $n=140$ )**

№	Кўрсаткичлар	1-курс			II курс			
		X	$\sigma$	V	X	$\sigma$	V	T
1	Бег 100 м.с.	18.3	2,31	12,6	17.9	3.16	17.6	1.08
2	Бег 500 м.мин	118,9	2,54	13,6	114,9	3,04	2,9	1,05
3	Прыжок в длину с разбега, см.	2.94	1.37	39,07	3.11	1.17	37.6	3.10
4	Прыжок в длину с места, см.	1.66	5.56	4,29	1.70	4.03	5.4	3,62
5	Метание гранаты 500 гр. м.	17.4	2.24	12,8	18.2	1.97	4.92	3.8
6	Лежа на спине поднятия ног до 90 гр.	17.1	3.02	3.6	19.9	3.09	4.29	4.56
7	Наклоны вперед, см	+4,1	0,12	2,92	+4,2	0,17	4,16	1,61
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	6,7	0,81	12,1	7,6	0,91	5,52	2,84



Анализ скоростных возможностей учащих-девушек показал, что первокурсницы преодолели дистанцию 100 м за  $18,3 \pm 0,24$  секунды, второкурсницы преодолели дистанцию на 0,4 секунды быстрее, чем первокурсницы с результатом  $17,9 \pm 0,30$  сек. Сравнительный анализ результатов по шкале оценок, представленной в программе, с исходными показателями ловкости, подтвердил разницу между «отлично» - у 2,6% девушек, «хорошо» - у 14,8% девушек и «удовлетворительно» - у 38,4% девушек (таблица 1).

Оценивая выносливость, у девушек по данным в кросс беге на дистанции 500 м было выявлено, что учащиеся - девушки первого курса показали результат  $1,18,9 \pm 2,54$  мин, где дисперсия составила - 14,5%, а у девушек второго курса средний результат улучшился недостоверно до  $1,14,5 \pm 3,04$  мин, с разницей 3,9%.

Анализируя скоростно-силовые способности учащих-девушек в тесте «Прыжки в длину с места» девушки первого курса в среднем имели результат  $1,66 \pm 0,51$  м, и следующие результаты девушек при переходе на второй курс улучшились на 4 см.

В «Метании гранаты» был выявлен факт, того, что учащиеся-девушки первого курса метают гранату на  $17,4 \pm 1,24$  м, повторный тест на втором курсе выявил достоверное нарастание показателя до  $18,2 \pm 1,97$  м ( $t=3,80$ ).

Сравнение показателей, зафиксированных на разных этапах года, показало, что наиболее выраженная положительная динамика изменения исследуемых показателей характерна для периода с сентября по май месяц. Наблюдалась типичная стагнация показателей физической подготовленности для летних месяцев, а в некоторых случаях и небольшая слабая грация их снижения, сопровождающаяся недостоверны увеличением веса испытуемых (таблица 2).

**Таблица 2**

**Годовая динамика изменений показателей длины и веса тела учащих-девушек медицинского колледжа**

Результаты		Показатели физического развития			
		Вес тела, кг		Длина тела, см	
		В о з р а с т, лет			
		16	17	16	17
Результаты измерений	I этап сентябрь	$50,9 \pm 5,5$	$52,1 \pm 5,5$	$154,8 \pm 5,3$	$157,6 \pm 4,6$
	II этап январь	$51,1 \pm 5,9$	$52,8 \pm 5,3$	$154,9 \pm 5,4$	$157,7 \pm 4,7$
	III этап май	$51,6 \pm 5,1$	$53,2 \pm 5,2$	$155,0 \pm 5,4$	$158,0 \pm 4,8$
	IV этап сентябрь	$52,6 \pm 5,1$	$55,3 \pm 6,0$	$155,1 \pm 4,3$	$158,5 \pm 4,8$

Анализ результатов исследования физического развития учащих-девушек показывает необходимость пересмотра системы профессионального образования с внедрением инновационных педагогических технологий, повышающих эффективность подготовки специалистов к практической деятельности в системе здравоохранения Республики Узбекистан.

Научный интерес представило изучение динамики изменения отдельных показателей физического развития учащихся-девушек, обучающихся в регионе с высокой температурой окружающей среды. За три летних месяца, отмечена прибавка в массе тела, что значительно превышает приросты, которые имеют место за весь учебный период (с сентября по май месяцы).

Если сравнить эту ситуацию со значительной потерей массы тела и снижением аппетита, что характерно для населения, проживающего в южных регионах страны с высокой температурой окружающей среды, то значительное увеличение массы тела летом приводит к снижению энергозатрат при физических нагрузках в летний период года.

Следует отметить, что снижение массы тела в данном случае не происходило с увеличением длины тела, и поэтому его нельзя объяснить активизацией процессов роста в данный период. Следовательно, увеличение массы тела связано с дисбалансом, вызванным высвобождением энергии и ее расходом на общие процессы жизнедеятельности и способности мышц функционировать.

При этом в процессе экспериментального изучения уровня физического развития учащихся-девушек были разработаны оценочные градации для 15- - 16-летних учащихся-девушек общеобразовательных учреждений города Ферганы. Во время проведения педагогического эксперимента по анализу изменчивости динамики физического состояния учащихся-девушек оказалось, что показатели их физического состояния существенно меняются в течение всего учебного года. Например, среднее улучшение среди абсолютных значений результатов учащихся-девушек первого и второго курсов обучения в период с сентября по январь выявлено незначительное статистически значимое улучшение ( $P < 0,01$ ).

Результаты показывают, что изменения изучаемых показателей в осенне-зимне-летние месяцы статистически достоверны ( $P < 0,05$ ).

Таким образом, анализ результатов показывает, что наибольший прирост физического состояния учащихся-девушек произошел с сентября по январь и с января по май, то есть при регулярных физических нагрузках и относительно умеренной температуре окружающей среды и соответствовал периоду их участия в учебных занятиях по физическому воспитанию.

Согласно проведенным исследованиям, изменение физической подготовленности учащихся-девушек, обучающихся в профессиональных учебных заведениях медицинского профиля в течении года в условиях гипертермии, проходит два этапа:

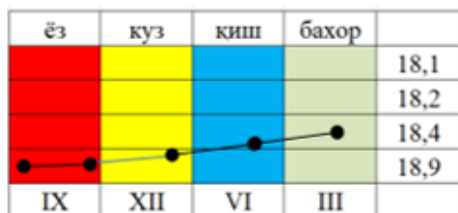
первая фаза включает тренировочный период и длится с сентября до середины месяца, здесь наблюдается улучшение физической подготовленности и относительно незначительное увеличение массы тела;

вторая фаза - это период летних каникул, которая характеризуется прекращением регулярных занятий физическими упражнениями в условиях высоких температур окружающей среды. Для этого периода характерно небольшое увеличение массы тела у девушек при одновременной

стабилизации или даже ухудшении показателей физической подготовленности.

### Бег на 100 м.с

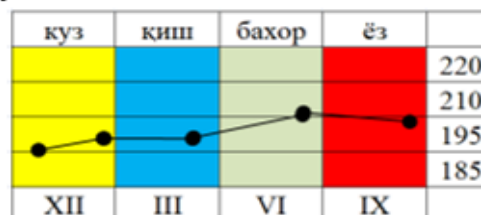
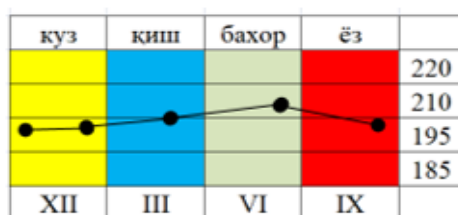
#### 1 курс



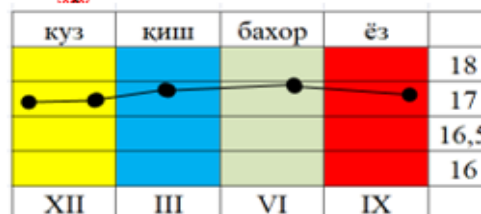
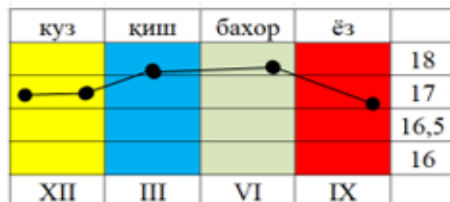
#### 2 курс



### Прыжки в длину м.



### Метание гранаты 500 гр м.



### Общая гибкость см.



**Рис. 1. Сезонная динамика физической подготовленности учащихся-девушек**

Особое внимание следует уделить литературным данным о том, что девушки, живущие в умеренном климате, характеризуются прямо противоположным взглядом на возможные варианты активности.

Именно в летние месяцы они улучшают свою физическую форму. Авторы, изучавшие аналогичный вопрос, обнаружили, что такие сезонные колебания были вызваны отсутствием двигательной активности в зимние месяцы.

В регионе с высокой температурой окружающей среды, выявлено обратное, т.е. отсутствие физической активности в летние месяцы, что связано с перерывом в регулярных занятиях физическими упражнениями, так и с ограничением физической активности, отмеченной влиянием внешней гипертермии, что приводит к снижению роста физической подготовленности. Это ставит на повестку дня вопрос о необходимости активизировать и рационализировать режим движения учащихся-девушек, обучающихся в профессиональных учебных заведениях медицинского профиля в условиях

гипертермии. Двигательная активность учащихся находится под влиянием не только сезонных колебаний, обусловленных изменением погодных условий, но и под воздействием социальных факторов, в частности, режима учебы.

Самые низкие показатели двигательной активности наблюдались в период экзаменационных сессий. Наиболее высокие показатели двигательной активности были зафиксированы в учебные дни в апреле (таблица 3 (16,6±3,5 тыс. шагов), октябрь (16,9±3,9 тыс шагов) и ноябре (16,7±3,8 тыс, шагов), а самые низкие показатели были зарегистрированы в июнь (7,8±2,1 тыс. шагов) в период экзаменационной сессии, в июле (8,9±4,2 тыс. шагов) и в августе (9,8±5,3 тыс. шагов).

**Таблица 3**

**Годовая динамика изменений двигательной активности учащихся-девушек (кол-во шагов за день, тыс.), n=140**

№	Месяцы	Будние дни			Выходные дни		
		n	$\bar{x}$	$\sigma$	n	$\bar{x}$	$\sigma$
1	Январь: сессия каникулы	11	9,4	2,7	11	9,3	2,9
		13	19,2	4,5	10	19,4	4,1
2	Февраль: каникулы учеба	14	20,0	5,1	12	21,3	4,8
		13	14,2	3,1	14	17,1	3,7
3	Март	16	14,8	4,1	14	16,9	3,9
4	Апрель	17	16,6	3,5	15	18,9	4,2
5	Май: учеба сессия	14	16,1	2,9	13	19,3	4,3
		15	11,2	3,1	12	12,4	2,1
6	Июнь: сессия каникулы	15	7,8	2,1	12	8,1	2,4
		16	10,1	2,3	12	10,2	2,1
7	Июль	24	8,9	1,2	14	7,9	1,9
8	Август	26	9,8	1,3	15	8,2	2,2
9	Сентябрь	16	15,6	3,2	14	16,8	3,9
10	Октябрь	17	16,9	3,9	15	17,5	4,2
11	Ноябрь	14	16,7	3,8	14	18,0	4,1
12	Декабрь	15	16,2	3,9	12	17,1	3,9

Определено, что июль и август месяцы приходятся на каникулярное время, когда двигательная активность оказывается существенно низкой. Самые высокие показатели двигательной активности были зарегистрированы в апреле (18,9 ±4,2 тыс. шагов), мае (9,3 ±4,3 тыс. шагов) и ноябре (18,0 ± 4,1 тыс. шагов).

Выявлено, что двигательная активность, определяемая количеством шагов, в летние месяцы снижается в несколько раз по сравнению с аналогичными показателями, зафиксированными на других этапах календарного года. В нашем исследовании было установлено, что темпы роста показателей физического качества снижаются в летние месяцы. Остается актуальным вопрос разработки средств, форм и методов выполнения упражнений, особенно в условиях высокой температуры окружающей среды, когда температура воздуха значительно превышает температуру тела.

По мнению многих исследователей занятия физической культурой желательно проводить вечером или утром, когда внешняя температура окружающей среды опускается ниже 30 градусов. Такой подход практически единственный способ проведения тренировочных и факультативных занятий на открытых площадках.

Мы попытались провести регулярные занятия с учащимися-девушками профессиональных образовательных учреждений медицинского профиля, но столкнулись с большими организационными трудностями: снижение дневной физической активности, большинство выполняемых упражнений в летнее время сконцентрированы в основном в утреннее и вечернее время. В таких условиях целесообразно развивать такие формы физических упражнений, которые можно выдержать в утренней фазе дня.



**Рисунок 2. Платформа упражнений с помощью специальной модели**

Рекомендуется такие формы упражнений, которые можно использовать в утреннюю фазу дня, то есть с 8 до 10 часов и вечернее время с 17 до 19 часов и модель «Портативная лестница» для развития необходимых двигательных качеств, а также возможно использование индивидуальной вариативной (SP) платформы с учетом веса, роста и возраста для развития физической подготовленности (рис. 2).

В четвертой главе диссертационной работы «**Экспериментальное обоснование методики проведения занятий физическими упражнениями в условиях гипертермии**» приняли участие 60 учащихся-девушек 1-2 курсов, обучающихся в профессиональных образовательных учреждениях города Ферганы, и были случайным образом разделены на 3 группы.

Проведенные нами экспериментальные исследования были направлены на определение возможности использования специального комплекса

упражнений, как средства компенсации гиподинамии, возникающей периоды гипертермии. В ходе педагогических экспериментов анализировались показатели учащихся-девушек контрольной группы, не занимавшихся физическими упражнениями в летние месяцы.

Первая группа была контрольной группой и в период летних каникул не занималась физическими упражнениями (4 таблица).

Вторая группа выполняла комплекс статических упражнений, четыре раза в неделю, направленных на развитие гибкости и координации. (5 таблица).

Третья группа дважды в неделю занималась специальными упражнениями на основе статических упражнений, направленных на равновесие, используемых во второй группе, а также двухэтапных специальных упражнений, разработанных в полезной модели «Портативная лестница» методом волнового движения (6,7,8 таблица).

Эти занятия состояли из разминочных упражнений продолжительностью 20-25 минут с использованием национальных подвижных и спортивных игр (волейбол, баскетбол, гандбол).

В ходе исследования мы обратили внимание на то, что практически у всех испытуемых первой контрольной группы в значительной степени увеличился вес тела с  $51,1 \pm 4,8$  кг до  $54,2 \pm 4,9$  кг. У учащихся девушек отмечено прогрессивное увеличение масса тела в среднем равное 3,1 кг (5,6%). Сравнение различий в показателях масса тела, зарегистрированных в сентябре и в мае месяце, выявило их высокую статистическую достоверность ( $P < 0,01$ ).

Если сопоставить полученные результаты исследований двигательной активности учащихся-девушек в летние месяцы года при дефиците двигательной активности, их масса тела избыточно возрастает, и величина жировых отложений становится чрезмерно большой.

**Таблица 4**

**Показатели физического статуса девушек ССУЗ медицинского направления 1-й (контрольной) группы в ходе педагогического эксперимента, n=20**

№	Показатель	Исходные измерения, май	Завершающие измерения, сентябрь	Разница	t	P
1	Масса тела, кг	$51,1 \pm 4,8$	$54,2 \pm 4,9$	+3,1	2,21	<0,01
2	Бег 100 м, с	$17,20 \pm 0,9$	$17,40 \pm 1,1$	+0,20	0,27	>0,05
3	Бег 500 м, с	$76,0 \pm 13,8$	$76,1 \pm 12,9$	+0,1	0,1	>0,05
4	Прыжок в длину с/р, см	$210,1 \pm 28,7$	$211,3 \pm 27,2$	+1,0	1,39	>0,05
5	Метание гранаты, м	$18,30 \pm 2,9$	$19,20 \pm 2,8$	-0,1	1,12	>0,05
6	Наклон вперед, см	$4,3 \pm 0,7$	$4,4 \pm 0,8$	-0,1	0,82	>0,05
7	Динамометрия (ведущая рука) кг	$24,2 \pm 6,0$	$24,2 \pm 6,1$	0,0	0,01	>0,05

Во всех тестах по изучению двигательной подготовленности учащихся девушек не выявлено статистически значимых положительных различий показателей по сравнению с результатами, зафиксированными в весенние и

осенние месяцы. Например, результаты в беге на 100м в летнее время не улучшались и имели тенденцию к ухудшению. Если учащиеся-девушки в среднем, показывали результат  $16,4 \pm 1,1$  сек, то при повторном тестировании в сентябре месяце они показали результат в среднем составивший  $17,2 \pm 0,9$  сек, что на  $0,20 \pm 0,1$  сек хуже (1,13%) предыдущих показателей.

Прыжок в длину с разбега по данным тестирования показал, что в весенний период он составил в среднем  $210,1 \pm 28,7$  см, а в начале учебного года в сентябре месяце он соответствовал  $211,0 \pm 27,2$  см. Различия были недостоверны и свидетельствуют, о том, что изменений за прошедшие 4 месяца не выявлено (0,28%).

Не изменились результаты испытуемых в тесте на «Метание гранаты». Как весной, так и осенью результаты были практически одинаковыми:  $22,3 \pm 2,9$  м и  $22,2 \pm 2,8$  м (0,45%). Аналогичная картина наблюдалась в тестах наклон вперед и кистевой динамометрии. Так, у учащихся-девушек результаты в тесте на гибкость весной составляла  $4,3 \pm 2,7$  см, а в осеннем тестировании результат составил  $4,4 \pm 2,8$  см. Различие составило - 0,1 см (1,1%). Не изменились результаты динамометрических показателей и массы тела в среднем  $18,30 \pm 2,8$  кг. Показатели двигательной подготовленности учащихся-девушек за 4-х- месячный период эксперимента, из которых свыше 2-х месяцев приходились на каникулярное время, существенно не изменились.

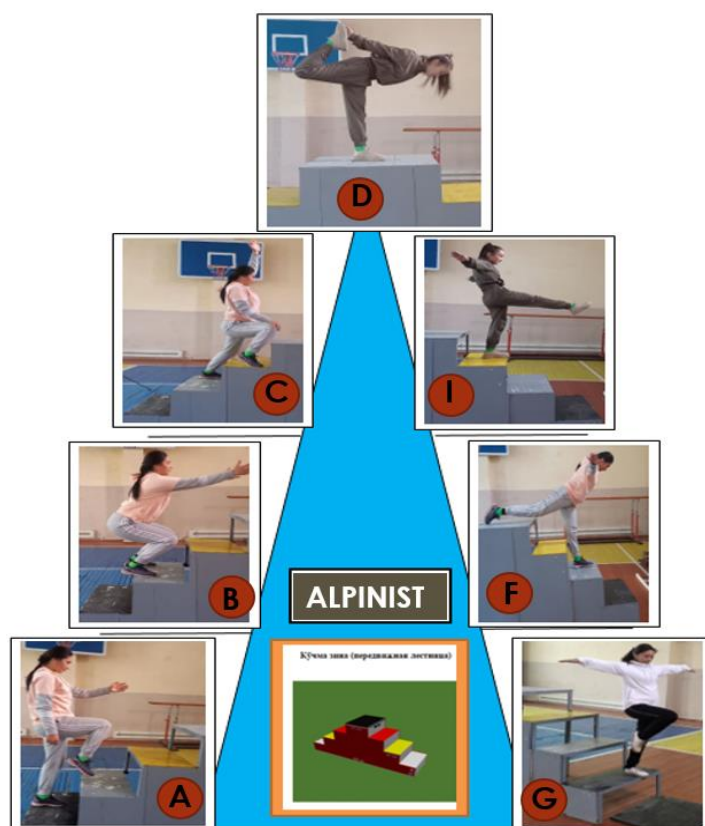
Девушки второй экспериментальной группы применяли комплекс статических упражнений 4 раза в неделю в течение периода исследования, направленных на равновесие. В практике физического воспитания можно использовать отдельные элементы статических упражнений. Для некоторых комплексов упражнений характерны: а) преобладание статического характера; б) акцентирование внимания на упражнениях на растяжку; в) статические силовые упражнения; ж) дыхательные упражнения; г) стремление сконцентрироваться на органических ощущениях (таблица 5).

Анализ результатов педагогических экспериментов по использованию статических упражнений с помощью метода семишагового треугольника (Альпинист) для профилактики гипокинезии связанные с ограничением темпа и амплитуды движений разных частей тела предоставляет возможность восстановления и восполнения баланса организма учащихся девушек. Предложенный метод упражнений позволил определить эффективность необходимых упражнений. Например, показано статистически значимое увеличение массы тела девушек, представленных в таблице 5:  $51,0 \pm 0$  с  $4,9$  кг до  $53,9 \pm 4,2$  кг, т. е.  $2,9$  кг (5,4%).

Как видно из полученных данных, статические упражнения оказываются недостаточно эффективными, чтобы предупредить увеличение массы тела и повлиять на достижения в скоростных дисциплинах.

Согласно данным теста на прыжки в длину показатели в среднем выросли на 5,0 см (2,53%,  $P < 0,05$ ). Достаточно видимыми оказались изменения в показателе наклона вперед, где средние достижения

испытуемых возросли на 1,6 см (14,9%,  $P < 0,01$ ). Выявлены статистически существенные изменения в силовом показателе, где динамометрические показатели возросли с  $31,1 \pm 5,2$  кг до  $32,9 \pm 4,9$  кг, составляя разницу в  $1,8 \pm 0,6$  кг.



**Рисунок 3. Комплекс внедренных статических упражнений (Алпинист), n=20**

Выявлено, что достижения испытуемых за летние месяцы использование физических упражнений статического характера оказывает достаточное влияние, предотвращающее ухудшение физического состояния учащихся девушек профессиональных образовательных учреждений медицинского профиля.

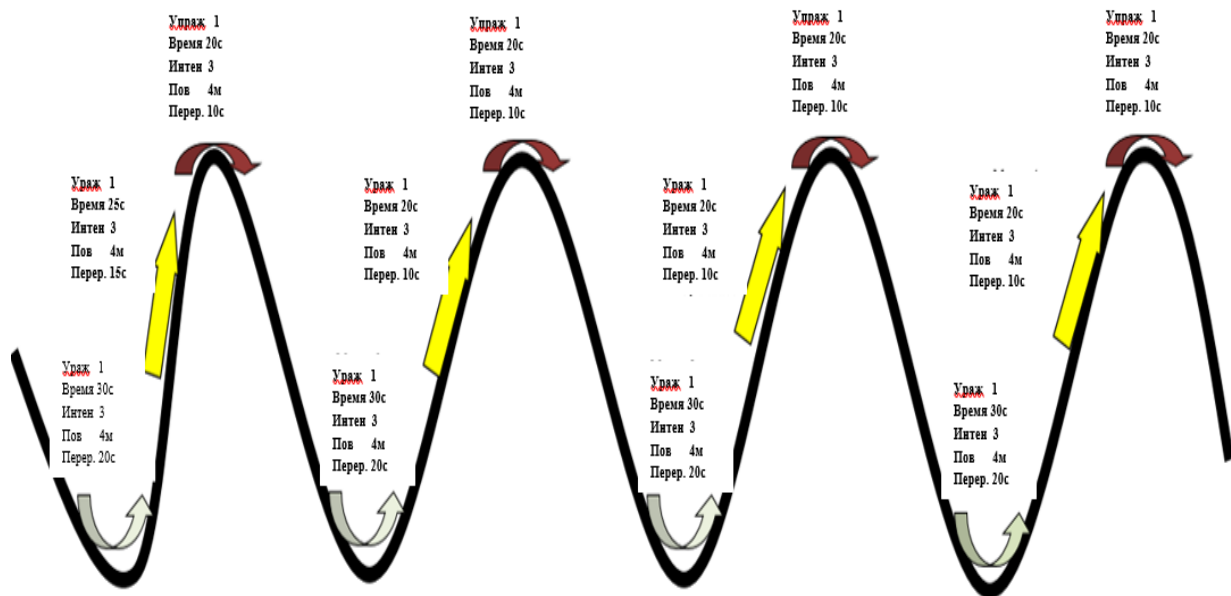
**Таблица 5**  
**Показатели физического статуса учащихся-девушек профессиональных образовательных учреждений 2-й группы в ходе педагогического эксперимента, n=20**

№	Показатель	Исходные измерения, май	Завершающие измерения, сентябрь	Разница	t	P
1	Масса тела ,кг	$51,0 \pm 4,9$	$53,9 \pm 4,2$	+2,9	2,19	<0,05
2	Бег 100 м, с	$17,10 \pm 0,8$	$17,00 \pm 0,9$	-0,1	1,08	>0,05
3	Бег 500 м, с	$75,9 \pm 12,6$	$75,5 \pm 12,1$	-0,4	0,28	>0,05
4	Прыжок в длину с/р, см	$221,2 \pm 27,2$	$226 \pm 21,3$	+5	3,12	<0,01
5	Метание гранаты, м	$21,3 \pm 3,1$	$21,4 \pm 4,6$	+0,1	0,40	>0,05
6	Наклон вперед, см	$4,2 \pm 0,8$	$5,8 \pm 0,7$	+0,1	2,72	<0,05
7	Динамометрия, (ведущая рука) кг	$31,1 \pm 5,2$	$32,9 \pm 4,9$	+1,8	2,82	<0,05



Установлено, что физические упражнения оказались достаточно эффективными, с точки зрения улучшения гибкости и скоростно-силовых качеств. В то же время улучшение результатов произошло за счет воздействия статических гимнастических упражнений их улучшали результаты, что дает основание к использованию как средство борьбы с гиподинамией. Выполнение комбинированных упражнений на растягивание, равновесие и упражнений силового характера в сочетании с дыхательными упражнениями, при наличии достаточно больших пауз отдыха между выполнением отдельных упражнений, оказывается вполне посильным и психологически не воспринимается отрицательно участниками исследования.

Третья экспериментальная группа контролировала интенсивность небольшого объема упражнений на ягодицы и нижние мышцы тела с использованием специальных и вспомогательных упражнений по модели «Портативная лестница» 3 раза в неделю на основе вариативного отбора, направленного на улучшение общего физического состояния и тренированности студентов в условиях гипертермии для аэробных условий, проведенного по двухэтапному методу в виде волновых движений (таблица 6,7).



**Рисунок 4. Метод волнового движения.**

Анализ результатов, полученных в педагогических экспериментах, показала статистически значимое увеличение массы тела девушек: что с  $51,6 \pm 4,3$  кг до  $51,8 \pm 4,7$  кг. Оценка показателей бега на 100 м показала улучшение данных с  $17,1 \pm 0,1$  сек до  $16,3 \pm 0,8$  сек, что составило разницу в 0,8 сек (1,25%,  $P < 0,05$ ). Оценивая скоростно-силовые возможности девушек за период исследования, результаты в прыжках в длину выросли на 8,3 см (2,44%). В метании гранаты сдвиги тоже были значительными и составили 2,2 см.

Таблица 6

**Первый комплекс специальных упражнений, рекомендуемых к  
практическому применению, n=20**

№	Выполнения упражнений	Сделать упражнение	Повторение (время)	интервал у.и. п.у(в.)
<b>1 тренировка</b>				
1	Подъем вверх и вниз	Быстрое и точное исполнение	2 мин.	п.у (3 в).
2	Бег вверх и вниз по лестнице	Перенесите большую часть веса на пятки (чтобы ягодицы поглощали удар сильнее, чем колени).	4 раза	у.и (1.в) п.у (3 в).
3	Поднимание и опускание ноги по одному шагу за раз	При выполнении упражнения больше опираться на носки ног	4 раза (1 мин)	п.у (3 в).
4	Поднимание по портативной лестнице, приседание 10 раз и спуститься	Упражнение следует повторять правильно и точно.	4 раза	у.и (1.в) п.у (3 в).
5	Поднимание по портативной лестнице и спуститься на 1 ступеньку, вернувшись в исходное положение	Подняться на очередную ступеньку и опуститься до исходного положения,	4 раза (1 мин)	м.с (3 в).
6	Подъем и спуск по портативной лестнице на левую ногу.	Важно заниматься аутотренингом во время тренировки на передвижной лестница	2 раза	у.и (1.в) п.у (3 в).
7	Подъем и спуск по портативной лестнице на правую ногу.	Соблюдать осторожность при подъеме или спуске по передвижной лестница.	2 раза	у.и (1.в) п.у (3 в).
8	Поднимание и спускание по портативной лестнице на обеих ногах	Соблюдать осторожность при подъеме или спуске по портативной лестнице, важно выполнять аутотренинговую работу во время тренировки на передвижной лестница.	4 раза	у.и (1.в) п.у (3 в).

Таблица 7

**Второй комплекс специальных упражнений, рекомендуемых к  
практическому применению, n=20**

№	Выполнения упражнений	Сделать упражнение	Повтор (время)	Интервал у.и.п.у (в.)
<b>2 тренировка</b>				
1	Подъем на две ступеньки, каждый раз опускаясь на одну ступеньку с целью основания портативной лестницы	Поднимаясь или спускаясь по портативной лестнице, нужно быть осторожным и повторять упражн. правильно и точно	4 раза	у.и (1.в) п.у (3 в).
2	При подъеме и спуске по портативной лестнице удерживать равновесие в течении 2 сек на одной ноге, при этом ноги полусогнуты при каждом шаге	Убедитесь, что вы поменяли ведущую ногу, чтобы работать с обеих сторон одинаково	2 раза	у.и (1.в) п.у (3 в).
3	Поставить левую ногу на дальний левый край лестницы а правую ногу на дальний правый край лестницы с последующим продолжением	Упражнения выполняются в полусидячем положении.	4 раза	у.и (1.в) п.у (3 в).
4	Поднимитесь по лестнице, поочередно поднимая правое колено к груди, затем левое, чтобы вернуться в исход. положение	Поднимая колено к груди,	4 раза	у.и (1.в) п.у (3 в).
5	Подъем по лестнице, по очереди, сделав первый шаг левой ногой, правую поставить назад.	Приблизьте колени к земле и вернитесь в исходное положение.	4 раза	у.и (1.в) п.у (3 в).
6	Положить руки на вторую ступеньку, опираясь на лестницу, руки в стороны, а ноги назад сгибать поочередно	Постарайтесь выполнять упражнение точно.	4 раза	у.и (1.в) п.у (3 в).
7	Поднесите левое колено к левому плечу, затем верните ступню на пол. Поменяйте ноги, поднесите правое колено к правому плечу, затем верните ступню на пол.	Вы полагаетесь на подходящую вам высоту лестницы	2 мин. 4 раза (1 мин)	п.у (3 в).

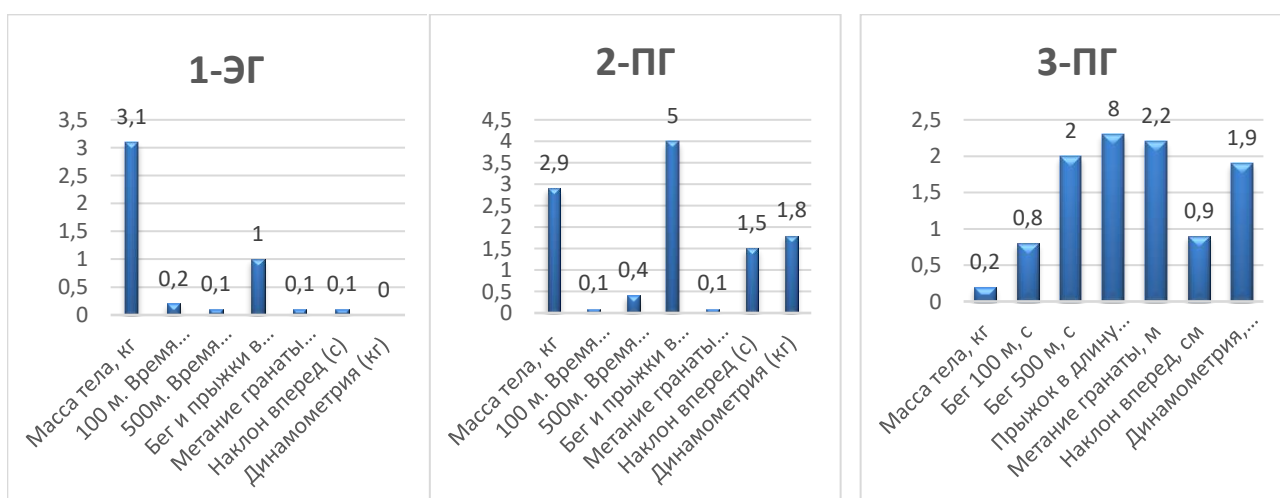
Гибкость девушек в тесте увеличилась с  $4,0 \pm 3,6$  см до  $4,9 \pm 3,1$  см и составила 0,9 см (9,1%), что свидетельствует о том, что упражнения, выполняемые девушками 3 раза в неделю, связаны с целенаправленным выполнением статических упражнений. При анализе данных динамометрии у девушек, отмечено улучшение силовых показателей с  $31,2 \pm 5,1$  кг до  $33,1 \pm 4,8$  кг, с разницей в 1,9 кг (5,75%). Анализ полученных результатов выявил, что если в первой (контрольной) группе, испытуемые девушки организованно не занимались в летние периоды физическими упражнениями, то у них наблюдался статистически значимый сдвиг по показателю массы тела, а во всех остальных контрольных тестах положительные изменения достижений не произошло.

Таблица 8

**Экспериментальные данные учащихся –девушек профессиональных образовательных учреждений в 3-й группе, n=20**

№	Показатель	Исходные измерения, май	Конечные измерения, сентябрь	Разница	t	P
1	Масса тела, кг	$51,6 \pm 4,3$	$51,8 \pm 4,7$	+0,2	0,82	>0,05
2	Бег 100 м, с	$17,10 \pm 0,10$	$16,30 \pm 0,08$	-0,8	2,09	<0,05
3	Бег 500 м, с	$76,0 \pm 11,7$	$74,0 \pm 11,1$	-2,0	2,11	<0,05
4	Прыжок в длину с/р, см	$222,1 \pm 26,3$	$230,4 \pm 22,8$	+8,3	4,1	<0,01
5	Метание гранаты, м	$21,4 \pm 3,8$	$23,6 \pm 3,2$	+2,2	2,21	<0,05
6	Наклон вперед, см	$4,0 \pm 0,6$	$4,9 \pm 0,5$	+0,9	2,11	<0,05
7	Динамометрия, (вед рука) кг	$31,1 \pm 5,1$	$33,1 \pm 4,8$	1,9	3,01	<0,01

Во второй экспериментальной группе из 6-ти контрольных тестов в 3-х имел место статистически значимый положительный прирост результатов. При сопоставлении данных третьей экспериментальной группы, выявлено, что масса тела статистически не изменилась и наблюдались положительные изменения в 6-ти тестах из 7-ми. (таблица 8).



**Рис. 3. Схематические темпы роста, полученные в ходе педагогической эксперимента, n=60**

Таким образом, использование только статических гимнастических упражнений позволяет в значительной степени компенсировать дефицит двигательной активности, наблюдаемый у наших испытуемых в летние месяцы. Наиболее эффективной оказалась комбинация статических упражнений и специальных упражнений при помощи спортивного инвентаря «Портативная лестница», позволяют утверждать, что программа таких занятий, является существенно эффективной.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Годовые изменения показателей физического развития и подготовленности учащихся-девушек, проживающих в регионах с высокими температурами, окружающей среды отличаются от аналогичных показателей девушек, проживающих в регионах с умеренным климатом. Положительная динамика изменений наблюдается в зимние месяцы, а в летние месяцы двигательная подготовка, как правило, находится в стагнации и имеет тенденцию ухудшаться. Например, у 16-летних учащихся-девушек, результаты бегового теста на 100м улучшились в среднем на 0,17сек с сентября по май месяц и остались неизменными с мая по сентябрь месяц. Это связано с отсутствием физической активности в летние месяцы и недостаточной повседневной физической активностью, вызванной перерывами в регулярных физических упражнениях и высокими температурами окружающей среды.

2. Обнаружены изменения физической подготовленности учащихся-девушек профессиональных образовательных учреждений медицинского профиля в течение учебного года, проживающих в районах с повышенными температурами окружающего воздуха, в отличие от учащихся-девушек, проживающих в умеренных широтах. Положительная динамика изменений наблюдается весной и осенью. В летние месяцы результаты двигательных способностей не прогрессируют, что связано с недостатком двигательной активности у девушек и определяется как перерывами в регулярных основных физических нагрузках, так и недостатком ежедневной двигательной активности, вызванным гипертермией.

3. На двигательную активность учащихся-девушек влияют не только сезонные изменения, обусловленные изменением погодных условий, но и социальные факторы, особенно режим обучения. Самый низкий уровень двигательной активности наблюдался во время экзаменационной сессии. Самый высокий уровень активности был зафиксирован в апреле, а самый низкий - в июне. Отсюда следует, что наиболее активными месяцами для учащихся-девушек, являются осень и весна, которые обычно характеризуются хорошей погодой, умеренными температурами и отсутствием осадков.

4. Девушки с повышенной массой тела имеют определенное преимущество в метаниях за счет высокого уровня абсолютной силы. Поэтому для оценки уровня физической подготовленности контингента

девушек следует иметь в виду, что при использовании теста на метание гранаты возникает определенный уровень погрешности. Для устранения таких ошибок необходимо вносить поправки на различия в массе тела и длине тела, что можно сделать путем ввода весовых категорий или на основе уравнений регрессии.

5. Комбинация статических гимнастических упражнений и спортивных игр, оказывает наибольший эффект, так как положительные изменения отмечены в 6 тестах из 7 представленных. В двух тестах различия результатов, показанных в мае и сентябре, достигли ( $P < 0,05$ ) уровня значимости и лишь результаты в метании гранаты статистически существенным образом не изменились.

6. Учащиеся-девушки второй экспериментальной группы выполняли комплекс статических упражнений, отобранных из системы хатха-йога по методу семиступенчатого треугольника 4 раза в неделю в течение периода исследования. Анализ результатов, полученных в педагогических экспериментах, показал, что физические упражнения достаточно эффективны с точки зрения их влияния на гибкость и ловкость. В беге на длинные дистанции под влиянием статических упражнений улучшились результаты тестов наклон вперед, динамометрические показатели, что является основанием для использования этих упражнений в качестве средства борьбы с гиподинамией.

7. Разработанная и внедренная для учащихся-девушек профессиональных образовательных учреждений медицинского профиля, полезная модель «Портативная лестница» (патент под номером 02058) показала, что у девушек в 3-й экспериментальной группе, в 6 тестах из 7 отмечена положительная динамика. Различия в результатах двух тестов в мае и сентябре составил ( $P < 0,05$ ), что соответствует стандартам тестирования и позволит эффективно повысить уровень физической подготовленности девушек к будущей профессиональной деятельности.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

1. При оценке физической подготовленности учащихся-девушек, проживающих в условиях высокой внешней температуры, следует принимать во внимание:

а) более раннее наступление пубертатного периода у девочек, проживающих в данном регионе, из-за чего пубертатный скачок характеризующих физическую подготовленность у них завершается уже к 16-ти годам;

б) стабилизация показателей физической подготовленности учащихся-девушек наблюдается в те периоды года, когда температура окружающей среды превышает температуру тела и их рост преимущественно в осенне-весенний периоды года;

в) следует учитывать влияние климатических и географических факторов при создании системы физического воспитания подрастающего

поколения, проживающих в районах с высокими температурами окружающей среды, это в свою очередь приведет к стабилизации или снижению показателей физической подготовленности;

2. Повышение физической подготовленности учащихся девушек нужно проводить с помощью платформы специальных вспомогательных упражнений на модели «Портативная лестница» для повышения необходимых двигательных качеств (скорость, ловкость, гибкость, взрывная сила), применяя сравнительные контрольные тесты;

3. В качестве средства компенсации явления гипокинезии возможно выполнение статических упражнений, где в тесте семи ступенчатого треугольника, с учетом возраста, веса, роста девушек, при анализе полученных ежемесячных результатов была возможность для проведения оценки степени физической подготовленности;

4. С учетом влияния региональных факторов на организм учащихся-девушек возможно применение двухэтапного специального комплекса упражнений два раза в неделю на основе модели «Портативная лестница» позволяющая сохранить длительное время и сформировать необходимые для физического воспитания двигательные качества;

5. В процессе выполнения регулярных упражнений учащимися девушками, обучающимися в профессиональных образовательных учреждениях медицинского профиля с учетом организационно-бытовых трудностей, целесообразно проведение в летние месяцы физических упражнений в утренние часы с 8 до 10 часов и вечером с 17:00 до 19:00 часов.

**SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES  
DSc.03/30.12. 2019.Ped.28.01. AT THE UZBEK STATE UNIVERSITY  
OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**

---

**FERGHANA STATE UNIVERSITY**

**NORKULOV DONIYOR RAKHMIDDINOVICH**

**REGIONAL PARTICULARITIES OF STUDENTS' PHYSICAL  
EDUCATION OF THE SECONDARY SPECIALIZED EDUCATIONAL  
INSTITUTIONS WITH THE MEDICAL PROFILE**

**13.00.04 - Theory and methodology of physical education and sports training**

**DOCTOR OF PHILOSOPHY IN PEDAGOGICAL SCIENCES (PhD)  
DISSERTATION ABSTRACT**

**Chirchik-2022**

**The theme of Doctor of Philosophy dissertation (PhD) was registered at the Highest Attestation Commission at the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan under the number B2020.4. PhD/Ped2027**

The dissertation has been prepared at the Ferghana State University.

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

**Scientific Supervisor:** **Nurillaeva Nargiza Mukhtarkhanovna**  
Doctor of medical sciences, Dotsent

**Official Reviewers:** **Allamuratov Shukhratulla Inoyatovich**  
Doctor of biological sciences, Dotsent

**Khurramov Zhasur Aylievich**  
Doctor of philosophy (PhD), Dotsent

**Leading organization:** **Gulistan state university**

The defense of the dissertation will be held on «17» march 2022 year at 12<sup>00</sup> o'clock 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, Sportschilar street, 19. 2<sup>nd</sup> floor at the administrative building 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](mailto:uzdjtsu@uzdjtsu.uz).)

The dissertation has been registered in the Information Resource Centre of Uzbek State University of Physical education and sport under №211870, (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar street, 19. 2<sup>nd</sup> floor at the administrative building of Uzbek State University of Physical education and sport.

Abstract of the dissertation sent out on «\_\_\_»\_\_\_\_\_2022 y.  
[Registry record №\_\_\_ on «\_\_\_» \_\_\_\_\_2022 y.]

**M.R. Boltabayev**  
Deputy Chairman of the scientific council  
awarding scientific degrees,  
Doctor of economical sciences, Professor

**M.X. Mirjamolov**  
Scientific Secretary of the Scientific Council  
awarding of scientific degrees  
Doctor of philosophy (PhD), Dotsent

**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 dissertation of the Doctor of philosophy (PhD))

**The aim of the research work** is the system improvement of female students' physical training in specialized educational institutions with a medical profile for professional activities by taking into account regional factors.

**The object of the research work** is an educational process of female students' physical activities of specialized medical educational institutions.

**The subject of the research** is an optimized system of female students' physical training in the specialized educational institutions of a medical profile system.

**Scientific novelty of the research is as follows:**

expanded access to special and auxiliary physical exercises through the development of the "Portable ladder" model, which helps to strengthen the body with cardio training, increase explosive strength and create balance based on a variable selection aimed at developing motor qualities necessary to improve the overall physical fitness of female students of professional educational institutions medical profile;

given the opportunity to train parts of the body with a limited pace and range of motion through the development of a seven-step triangular method (Alpinist) by developing static exercises to prevent hyperkinesia (a condition in which the amount of minimal motor activity of the lower muscles is insufficient) in order to restore and replenish the insufficiently developed body balance among female students of professional educational institutions of a medical profile;

motor activity was increased by developing a method of two-stage wave movement for aerobic conditions by reducing the time devoted to the muscles of the buttocks and lower muscles of the body, reducing the amount of physical activity on the gluteal and lower muscles, aimed at preventing hypodynamia (decrease in motor activity) observed in professional female students' medical educational institutions;

the development of a platform for individual variable selection (SP) of one's weight, height and age gave a wide opportunity to maintain high motor activity in one's professional activity through a set of special exercises, taking into account the development of the necessary motor qualities and the level of physical fitness of female students of professional medical educational institutions.

**Implementation of the research results:**

According to experimental studies data devoted to development and improvement of female-students' physical abilities effectiveness of professional educational institutions with a medical profile:

The portable ladder model introduced into the system of physical training of female students (copyright for Patent No. 02058) proved its effectiveness in fulfilling the test standards in the control group and allowed to significantly increase the efficiency of their preparation for future professional activities (Certificate of the Ministry of Higher and Secondary Specialized Education Republic of Uzbekistan No. 89-03-3988 dated October 16, 2020) female students

of professional educational institutions of the medical profile of the city of Fergana. As a result, the physical fitness of female students increased by 13.9%.

an updated method of static exercises in the system of yoga gymnastics is proposed, aimed at reducing the impact of hypo dynamic factors, the effectiveness of which is based on the method of optimizing the motor activity of female students of professional educational institutions of the medical profile of the city of Fergana (Certificate of the Ministry of Higher and Secondary Specialized Education of the Republic of Uzbekistan No. 89-03 -3988 dated October 16, 2020). As a result, the level of physical fitness of female students increased by 19.1%.

the levels of physical development and physical fitness of female students in the system of secondary specialized medical education were determined, the results of the experiment of motor activity indicators with individual characteristics of annual weather dynamics were introduced, educational, social and regional factors influencing practical classes were analyzed (Reference Ministry of Higher and Secondary Specialized Education Republic of Uzbekistan No. 89-03-3988 dated October 16, 2020). As a result, the physical fitness of female students increased by 12.4%.

evaluative gradations were developed in the system of physical fitness of female students of secondary specialized educational institutions of a medical profile, the necessary methods for increasing motor activity were experimentally substantiated and introduced, taking into account the influence of regional factors on the body (Certificate of the Ministry of Higher and Secondary Specialized Education of the Republic of Uzbekistan No. 89-03-3988 dated October 16, 2020). As a result, the degree of physical activity of female students increased by 14.2%.

**The structure and volume of the dissertation:**

The dissertation consists of an introduction, 4 chapters, conclusion, practical recommendations, bibliography and annexes. The total volume of the thesis includes 120 pages of text, 19 tables, 15 figures, appendices and introductory acts.

**ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИЛМИЙ ИШЛАР РЎЙХАТИ**  
**СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ**  
**LIST OF PUBLISHED WORKS**

**I бўлим (I часть; I part)**

1. Норкулов Д.Р. Pedagogical valeology in the educational process of students secondary specialized educational institution // European Journal of Research and Reflection in Educational Science. 2019.-Vol.7.№12.-P.803-810. [13.00.00. №3]

2. Норкулов Д.Р. Мониторинг двигательной подготовленности учащихся-девушек ССУЗ медицинского профиля // Фан-спортга илмий-амалий журнали. Тошкент.-№4.-2019. -С. 20-22. [13.00.00. №16]

3. Норкулов Д.Р. Методика проведения занятий физическими упражнениями в условиях гипертерии // Педагогика.-№3.-2019.-Б. 99-104. [13.00.00. №17]

4. Норкулов Д.Р. Совершенствование теоретических знаний по физическому воспитанию учащихся ССУЗ // ДИСПУТ. Научный-практических журнал, Россия, Вологда.- 2019.- С. 81-82

5. Норкулов Д.Р. Мониторинг влияния гиподинамического фактора на физическое состояние учащихся-девушек ССУЗ // «ДИСПУТ» Научный-практических журнал журнал, Россия. Вологда 2019.-С. 97-98

6. Норкулов Д.Р. Совершенствование здоровьесберегающих мероприятий на физический статус учащихся-девушек // Олимпизм-кеча, бугун, эртага: муаммо ва ечимлар. Республика илмий-амалий анжумани материаллари. Наманган.ш. 2018.-Б. 207-208.

7. Норкулов Д.Р. Тиббиёт коллежи ўқувчиларининг соғлом турмуш тарзини шакиллантириш // Мамалакатимиз олий таълим тизимида жисмоний маданият таълимини модернизациялаш стратегияси муаммолари ва таълим мазмунининг янги моделлари. Республика илмий амалий анжумани, Фарғона.- 2019.-Б. 46-49.

**II бўлим (II часть; II part)**

8. Норкулов Д.Р., Нуриллаева Н.М., Ражабова Р.Ш. Юрак қон томир тизими касалликларида жисмоний фаолликнинг ўрни // Ўзбекистон Кардиологияси.- №4.-2020.-С. 48-54. [14.00.00; №10]

9. Норкулов Д.Р., Исломов И. Здоровый образ жизни в учебном процессе учащихся медицинского колледжа // INTERNATIONAL SCIENCE JOURNAL WARSAW, POLAND.- №11(20).-2019.-С. 122-128

10. Норкулов Д.Р., Сиддиқов С.М., Тўхтаназаров И., Исломов И. Баскетбол // Услубий қўлланма, Фарғона.- 2015.-128 б.

11. Норкулов Д.Р., Хонкелдиев Ш.Х. Тиббий соҳада таълим олувчи қизларнинг ҳаракат қобилиятларини такомиллаштириш бўйича педагогик инновация // Педагогика, Тошкент.-№1.-2018.-Б.131-136

12. Норкулов Д.Р., Жабборов Қ. Эффективность методики поиска перспективных спортсменов в группу специализированной подготовки. Жисмоний баркамол авлод тарбияси // Республика илмий амалий анжумани, Андижон.-2015.-Б. 33-34

Автореферат «Фан-спортга» журнали таҳририяида таҳрирдан ўтказилиб,  
ўзбек, рус ва инглиз тилларидаги матнлар ўзаро мувофиқлаштирилди.

**Босмахона лицензияси:**



**9338**

Бичими: 84x60 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. «Times New Roman» гарнитураси.  
Рақамли босма усулда босилди.  
Шартли босма табағи: 3,5. Адади 100. Буюртма № 18/22.

Гувоҳнома № 851684.  
«Тирографф» МЧЖ босмахонасида чоп этилган.  
Босмахона манзили: 100011, Тошкент ш., Беруний кўчаси, 83-уй.