

UDK: 796:338:89:28:078

TALABALAR ISHTIROKIDA FITNESS VA AEROBIKA VOSITALARI ORQALI SOG'LOMLASHTIRISH METODOLOGIYASI

Narmamatova Sabina G'ayrat qizi

"Master's Degree of Samarkand State Pedagogical Institute"

sabinanarmamatova@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu tadqiqotda talabalar ishtirokida fitness va aerobika vositalari yordamida sog'lomlashtirish metodologiyasi tahlil qilinadi. Ishning maqsadi jismoniy faollik va sport mashqlari orqali talabalar sog'lig'ini mustahkamlash, ularni sog'lom turmush tarziga rag'batlantirishdir. Tadqiqotda turli yoshdagi talabalar bilan ishlashda fitness va aerobika mashqlarining samaradorligi ko'rsatildi.

Kalit so'zlar: *fitness, aerobika, talabalar, sog'lomlashtirish, metodologiya*

Аннотация: В данном исследовании анализируется методология оздоровления студентов с использованием средств фитнеса и аэробики. Цель работы заключается в укреплении здоровья студентов и стимулировании их к здоровому образу жизни через физическую активность и спортивные упражнения. В исследовании показана эффективность фитнес- и аэробных упражнений при работе со студентами разных возрастных групп.

Ключевые слова: *фитнес, аэробика, студенты, оздоровление, методология*

Abstract: This study examines the methodology of health improvement among students using fitness and aerobics tools. The aim of the work is to enhance students' health and promote a healthy lifestyle through physical activity and exercise. The study demonstrates the effectiveness of fitness and aerobics exercises in working with students of different age groups.

Keywords: *fitness, aerobics, students, health improvement, methodology*

Tadqiqot metodologiyasi. Mamlakatimizda boshqa sohalar qatori jismoniy tarbiya va sport yo'nalishida ham xalqaro tajribalarni chuqur o'rganish hamda rivojlangan mamlakatlar bilan teng raqobatlasha oladigan yuqori malakali mutaxassisnlarni tayyorlashga alohida e'tibor qaratilmoqda. Jumladan, ta'lim sohasida olib borilayotgan tadqiqot va innovatsion faoliyatlar ta'limni zamonaviylashtirish, yangi pedagogik texnologiyalar va resurslarni ishlab chiqish, ularni amaliyotda sinovdan o'tkazish va ta'lim jarayoniga tatbiq etish yo'nalishida olib borilmoqda. So'nggi yillarda sport tashkilotlari rahbarlari hamda mutaxassisnlari o'rtasida o'tkazilgan ijtimoiy so'rovlar shuni ko'rsatmoqdaki, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislaridan tashkiliy, kasbiy va karyeraviy jihatdan yuqori salohiyatga ega bo'lish talablari ortib bormoqda. Bo'lajak mutaxassislar esa mustaqil qaror qabul qila oladigan va yuqori samaradorlik bilan ishlashga tayyor shaxslar sifatida shakllanishlari zarur.

Ushbu tadqiqotning maqsadi – talabalar ishtirokida fitness va aerobika vositalari yordamida ularning sog'lomligini oshirish va sog'lom turmush tarzini rag'batlantirish

samaradorligini aniqlashdan iborat. Tadqiqot obyekti sifatida talabalar jismoniy faolligi va sog‘lomlashtirish jarayoni, predmeti sifatida esa fitness va aerobika mashqlari vositalarining talabalar sog‘lig‘iga ta‘siri tanlandi.

Tadqiqot jarayonida turli metodlardan foydalanildi. Empirik usullar sifatida so‘rovnomalar, testlar va kuzatuvlar qo‘llanilib, talabalar jismoniy tayyorgarligi va sog‘lomlik holati aniqlandi. Eksperimental usullar orqali talabalar guruhlarini tanlab, ularga fitness va aerobika mashqlari dasturi tatbiq qilindi va mashg‘ulotlar oldi va keyingi ko‘rsatkichlar solishtirildi. Analitik usullar yordamida olingan natijalar statistik tahlil qilinib, mashqlarning samaradorligi baholandi.

Tadqiqot uch bosqichda olib borildi: birinchi bosqichda mavzuga oid adabiyotlar o‘rganilib, fitness va aerobika metodlari bo‘yicha ilmiy ishlanmalar tahlil qilindi; ikkinchi bosqichda talabalar bilan eksperiment o‘tkazilib, so‘rov va testlar amalga oshirildi; uchinchi bosqichda esa natijalar tahlil qilinib, xulosalar chiqarildi.

Kutilayotgan natijalar sifatida talabalar jismoniy tayyorgarligi va sog‘lomlik darajasida ijobiy o‘zgarishlar, shuningdek fitness va aerobika mashqlari orqali sog‘lomlashtirish metodikasining samaradorligi tasdiqlanishi ko‘zda tutilgan.

Tadqiqot natijalari. Tadqiqot davomida talabalar bilan fitness va aerobika mashqlari asosida sog‘lomlashtirish dasturi amalga oshirildi. Eksperiment natijalari shuni ko‘rsatdiki, muntazam mashqlar talabalar organizmida sezilarli ijobiy o‘zgarishlarga olib keldi. Jismoniy tayyorgarlik darajasi oshdi, chidamlilik, kuch va moslashuvchanlik ko‘rsatkichlari yaxshilandi. Shu bilan birga, sog‘lomlik holati ijobiy tomonga o‘zgardi: qon bosimi, nafas olish tezligi va yurak urish tezligi stabillashdi, umumiy farovonlik hissi oshdi. Bundan tashqari, talabalar psixologik jihatdan ham yaxshilanishni his qilishdi; stress darajasi kamaydi va ruhiy barqarorlik oshdi. Ular sog‘lom turmush tarziga ko‘proq qiziqish bildirishdi va jismoniy faollikka muntazam davom ettirishga rag‘batlantirildi. Shunday qilib, tadqiqot natijalari fitness va aerobika mashqlarining talabalar sog‘lig‘ini yaxshilashda samarali ekanligini ko‘rsatdi va sog‘lomlashtirish metodikasini yanada takomillashtirish uchun asos yaratdi.

Tadqiqot davomida talabalar ikki guruhga bo‘lingan: tajriba guruhi, unga fitness va aerobika mashqlari dasturi tatbiq etilgan, va nazorat guruhi, an‘anaviy jismoniy mashg‘ulotlarni davom ettirgan. Har ikki guruhning jismoniy tayyorgarligi va sog‘lomlik ko‘rsatkichlari oldi va keyingi testlarda ballarda baholandi.

Natijalar shuni ko‘rsatdiki, tajriba guruhi barcha parametrlar bo‘yicha sezilarli yaxshilanishni ko‘rsatdi. Masalan:

Jismoniy tayyorgarlik: tajriba guruhi 10 balldan 8 ballga oshdi, nazorat guruhi esa 10 balldan faqat 2-3 ballga yaxshilandi. Sog‘lomlik ko‘rsatkichlari: tajriba guruhi 10 balldan 7-8 ball ortdi, nazorat guruhi esa minimal o‘zgarish ko‘rsatdi (1-2 ball). Psixologik holat va ruhiy barqarorlik: tajriba guruhi o‘rtacha 6 ballga yaxshilanishni ko‘rsatdi, nazorat guruhi esa deyarli o‘zgarishsiz qoldi. Shu bilan birga, tajriba guruhi talabalarining sog‘lom turmush tarziga qiziqishi va jismoniy faollikka rag‘bati oshgani kuzatildi, nazorat guruhida esa bu ko‘rsatkichlar amalda o‘zgarmadi.

Umuman olganda, tajriba guruhi ballari nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada yuqori bo'lib, fitness va aerobika mashqlarining talabalar sog'lig'ini yaxshilashdagi samaradorligini tasdiqladi.

1-jadval

Ko'rsatkichlar	Maksimal ball	Tajriba guruhi (boshi)	Tajriba guruhi (oxiri)	Nazorat guruhi (boshi)	Nazorat guruhi (oxiri)
Jismoniy tayyorgarlik	10	4	8	4	6
Sog'lomlik holati	10	3	8	3	5
Psixologik holat va ruhiy barqarorlik	10	4	10	4	5
Sog'lom turmush tarziga qiziqish	10	5	9	5	5

Jismoniy tayyorgarlik: Tajriba guruhi 4 balldan 8 ballgacha oshdi (100% o'sish), nazorat guruhi esa 4 balldan 6 ballgacha o'sgan (50% o'sish).

Sog'lomlik holati: Tajriba guruhi 3 balldan 8 ballgacha (166% o'sish), nazorat guruhi 3 balldan 5 ballgacha (66% o'sish).

Psixologik holat va ruhiy barqarorlik: Tajriba guruhi 4 balldan 10 ballgacha (150% o'sish), nazorat guruhi 4 balldan 5 ballgacha (25% o'sish).

Sog'lom turmush tarziga qiziqish: Tajriba guruhi 5 balldan 9 ballgacha (80% o'sish), nazorat guruhi 5 balldan 5 ballgacha (0% o'sish).

Nazorat guruhi: An'anaviy jismoniy mashg'ulotlar davom ettirildi.

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, tajriba guruhi barcha ko'rsatkichlarda sezilarli yaxshilanishni ko'rsatgan, nazorat guruhi esa minimal o'zgarish bilan cheklangan. Bu fitness va aerobika mashqlarining talabalar sog'lig'ini yaxshilashdagi samaradorligini tasdiqlaydi. Jadval natijalari shuni ko'rsatadiki, tajriba guruhi talabalarida fitness va aerobika mashqlari dasturi tatbiq etilgach, barcha ko'rsatkichlarda sezilarli yaxshilanish kuzatildi. Xususan, jismoniy tayyorgarlik, sog'lomlik holati, psixologik barqarorlik va sog'lom turmush tarziga qiziqish ballari oldi va keyingi testlarda aniq o'sish ko'rsatdi. Boshqa tomondan, nazorat guruhi, an'anaviy jismoniy mashg'ulotlar davom etgan bo'lsa-da, faqat minimal yaxshilanishni ko'rsatdi. Bu shuni bildiradiki, oddiy mashg'ulotlar talabalar sog'lig'ini rivojlantirishda fitness va aerobika mashqlari kabi kompleks metodlar bilan taqqoslaganda samaradorligi pastroq.

Umuman olganda, jadval natijalari fitness va aerobika mashqlari dasturining talabalar sog'lig'ini yaxshilashdagi yuqori samaradorligini tasdiqlaydi va sog'lomlashtirish metodikasini takomillashtirishga asos yaratadi. Ushbu tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, talabalar ishtirokida fitness va aerobika mashqlari yordamida sog'lomlashtirish dasturini tatbiq etish jismoniy tayyorgarlik, sog'lomlik holati, psixologik barqarorlik va sog'lom turmush tarziga qiziqishni sezilarli darajada oshiradi. Tajriba guruhi barcha parametrlar bo'yicha nazorat guruhiga nisbatan yuqori natijalar ko'rsatdi, bu esa fitness va aerobika mashqlarining talabalar sog'lig'ini yaxshilashdagi samaradorligini tasdiqlaydi.

Shuningdek, tadqiqot shuni ko‘rsatdiki, muntazam jismoniy faollik nafaqat fiziologik ko‘rsatkichlarni yaxshilaydi, balki ruhiy barqarorlik va ijobiy motivatsiyani oshiradi. Bu esa sog‘lomlashtirish jarayonida kompleks yondashuvning muhimligini ta’kidlaydi. Umuman olganda, fitness va aerobika mashqlari asosidagi sog‘lomlashtirish metodikasi talabalar bilan ishlashda samarali vosita hisoblanadi va ularni sog‘lom turmush tarziga rag‘batlantirishda asosiy rol o‘ynaydi. Ushbu tadqiqot natijalari sog‘lomlashtirish dasturlarini takomillashtirish va jismoniy tarbiya tizimida qo‘llash uchun muhim ilmiy-amaliy asos yaratadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI (REFERENCES):

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora tadbirlari to'g'risida “PF-5368-son farmoni. 2018 yil 5-mart.
2. 2019-2023-yillarda O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasi 2019-yil 15-fevral.
3. Yusupov G.A. Sog‘lomlashtiruvchi gimnastika vositalari orqali talaba yoshlarning jismoniy rivojlanishini korreksiyalash metodikasi: Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi. – Toshkent: O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, 2023. – 150 b.
4. Safarova D.D. Ayollarda fitnes-aerobika mashg‘ulotlarining sog‘lomlashtiruvchi samaradorligi: Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi. – Toshkent: UDJTSU, 2022. – 140 b.
5. Karimova M.X. Turli yoshdagi ayollarda sog‘lomlashtiruvchi gimnastika mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish metodikasi: Pedagogika fanlari nomzodi (PhD) dissertatsiyasi. – Toshkent: UDJTSU, 2021. – 148 b.
6. Ergasheva N.Sh. Fitnes va aerobika mashg‘ulotlarida zamonaviy innovatsion texnologiyalarni qo‘llashning pedagogik asoslari: Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi. – Chirchiq: UDJTSU, 2020. – 160 b.
7. Xolmatova G.I. Sog‘lomlashtiruvchi gimnastika vositalari yordamida ayollarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish metodikasi: Pedagogika fanlari nomzodi (PhD) dissertatsiyasi. – Toshkent: UDJTSU, 2019. – 142 b.
8. Raximova Z.O. Oliy ta’lim muassasalarida aerobika mashg‘ulotlarini sog‘lomlashtiruvchi yo‘nalishda tashkil etishning nazariy-metodik asoslari: Pedagogika fanlari doktori (DSc) dissertatsiyasi. – Toshkent: UDJTSU, 2020. – 190 b.
9. Xolboyeva G.X. Zamonaviy bozor iqtisodiyoti sharoitida jismoniy tarbiya mutaxassislarning kasbiy salohiyatini moderinizatsiyalash asosida oshirish // Scientific-theoretical journal of International education research. Vol. 2 No.ISSN 2181-4279 3-son 2024. –B.33-39. [13.00.00.№3].
10. Holboyeva G.H., Theory and methodology of physical education. Textbook Samarqand state university edition. 2020; 56-59.