# SOMATIK SALOMATLIK VA JISMONIY TAYYORGARLIK O'RTASIDAGI BOG'LIQLIK

**Habibova Mohinur Abdurahmonovna**
Osiyo xalqaro Universiteti magistranti

**Annotatsiya.** Mazkur tezisda talaba yoshlarning somatik salomatligi va jismoniy tayyorgarlik darajasi o'rtasidagi bog'liqlik tahlil qilingan. Tadqiqotda 18–22 yoshdagi 40 nafar talaba ishtirok etib, ular tajriba va nazorat guruhlariga ajratildi. Ishtirokchilarning antropometrik, funksional hamda jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rganildi. Tajriba guruhida 12 hafta davomida maxsus sog'lomlashtiruvchi mashqlar dasturi qo'llanildi. Natijalar muntazam jismoniy mashg'ulotlar yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilashi, tana massasi indeksini me'yorlashtirishi, chidamlilik va funksional imkoniyatlarni oshirishini ko'rsatdi ($p < 0,05$). Tadqiqot asosida talaba yoshlarning somatik salomatligini mustahkamlash va oliy ta'lim muassasalarida sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarni samarali tashkil etish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi.

**Kalit so'zlar:** talaba yoshlar, somatik salomatlik, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy faollik, antropometrik ko'rsatkichlar, funksional holat, sog'lomlashtiruvchi mashqlar.

**Kirish**

Hozirgi globallashuv va urbanizatsiya sharoitida inson salomatligini saqlash va mustahkamlash masalasi nafaqat tibbiyot, balki pedagogika, sport fiziologiyasi hamda ijtimoiy fanlarning muhim tadqiqot yo'nalishlaridan biriga aylanmoqda. Ayniqsa, yoshlar, xususan oliy ta'lim muassasalari talabalari orasida somatik salomatlik darajasining pasayishi bilan bog'liq muammolar dolzarbligi bilan ajralib turadi. Chunki aynan talabalik davri organizmning funksional tizimlari faol rivojlanadigan, jismoniy va aqliy yuklamalar keskin ortadigan bosqich hisoblanadi.Somatik salomatlik - bu organizmning morfologik tuzilishi, funksional holati va tashqi muhit omillariga moslashuv imkoniyatlarini o'zida mujassam etuvchi murakkab integral ko'rsatkichdir. U yurak-qon tomir, nafas olish, mushak-skelet tizimlari faoliyati bilan chambarchas bog'liq bo'lib, insonning umumiy hayot sifati va mehnat qobiliyatini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Ilmiy manbalarda somatik salomatlik darajasi ko'pincha jismoniy rivojlanish, funksional imkoniyatlar va organizmning zaxira resurslari orqali baholanadi.So'nggi yillarda ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, yoshlar orasida kamharakatlilik (gipodinamiya), noto'g'ri ovqatlanish, axborot texnologiyalaridan haddan tashqari foydalanish hamda psixoemotsional zo'riqishlar somatik salomatlik ko'rsatkichlarining pasayishiga olib kelmoqda. Bu esa o'z navbatida yurak-qon tomir kasalliklari, ortiqcha vazn, tayanch-harakat apparati muammolari kabi salbiy holatlarning erta rivojlanishiga sabab bo'lmoqda [1].

Mazkur muammolarni bartaraf etishda jismoniy tarbiya va sportning, xususan sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar tizimining o'rni beqiyosdir. Jismoniy tayyorgarlik darajasi organizmning funksional holatini yaxshilash, modda almashinuv jarayonlarini faollashtirish, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini mustahkamlash orqali somatik salomatlikni rivojlantirishga xizmat qiladi. Shu bois jismoniy faollikni ilmiy asosda tashkil etish va uni talaba yoshlar hayot tarziga integratsiya qilish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.Shu bilan birga, somatik salomatlik va jismoniy tayyorgarlik o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni chuqur o'rganish, ularning o'zaro ta'sir mexanizmlarini aniqlash hamda samarali sog'lomlashtiruvchi dasturlarni ishlab chiqish hozirgi davrning ustuvor ilmiy vazifalaridan biri hisoblanadi. Bu boradagi tadqiqotlar nafaqat sog'lom turmush tarzini shakllantirish, balki yoshlarning jismoniy va funksional imkoniyatlarini oshirishga ham xizmat qiladi.Mazkur tadqiqotning maqsadi -



© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

talaba yoshlar misolida somatik salomatlik va jismoniy tayyorgarlik o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni kompleks tahlil qilish hamda uni takomillashtirishga qaratilgan ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat [2].

**Adabiyotlar tahlili**

Somatik salomatlik va jismoniy tayyorgarlik masalalari ko'plab mahalliy va xorijiy olimlar tomonidan keng o'rganilgan bo'lib, ushbu yo'nalishda turli ilmiy yondashuvlar shakllangan.I.A Karimov. o'z asarlarida sog'lom avlodni shakllantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri ekanligini ta'kidlaydi. Uning fikricha, yoshlar salomatligini mustahkamlash, ayniqsa jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish orqali amalga oshiriladi va bu jamiyat taraqqiyotining muhim omilidir. Mirziyoyev Sh.M. tomonidan ilgari surilgan strategik yondashuvlarda aholining, xususan yoshlarning jismoniy faolligini oshirish, sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish masalalari davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan. Bu esa somatik salomatlikni yaxshilashga qaratilgan tizimli islohotlarning amalga oshirilayotganidan dalolat beradi.Salomov R.S. jismoniy tarbiya nazariyasi doirasida inson organizmining rivojlanishida jismoniy mashqlarning o'rni beqiyos ekanligini asoslab beradi. U somatik salomatlikni shakllantirishda muntazam jismoniy yuklamalarning ilmiy asoslangan holda tashkil etilishi zarurligini ta'kidlaydi. Matveev L.P. o'zining ilmiy ishlarida jismoniy tayyorgarlikni tizimli ravishda rivojlantirish konsepsiyasini ishlab chiqqan bo'lib, u organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish orqali umumiy salomatlik darajasini yaxshilash mumkinligini ilmiy jihatdan asoslaydi [3].

Platonov V.N. sport mashg'ulotlarini davrlashtirish nazariyasini ishlab chiqib, jismoniy yuklamalarni to'g'ri taqsimlash orqali organizmning moslashuv imkoniyatlarini oshirish mumkinligini ko'rsatadi. Bu yondashuv somatik salomatlikni saqlashda ham muhim ahamiyat kasb etadi. McArdle W.D., Katch F.I., Katch V.L. tomonidan olib borilgan tadqiqotlar jismoniy mashqlar jarayonida organizmda yuz beradigan fiziologik o'zgarishlarni chuqur yoritadi. Ularning ishlarida jismoniy faollik yurak-qon tomir tizimi, modda almashinuvi va energiya ta'minoti tizimlariga ijobiy ta'sir ko'rsatishi ilmiy asosda isbotlangan.ACSM (American College of Sports Medicine) tavsiyalarida jismoniy faollikning optimal hajmi va intensivligi belgilab berilgan bo'lib, ular somatik salomatlikni saqlash va rivojlantirish uchun muhim amaliy qo'llanma hisoblanadi [4].

**Tadqiqot metodikasi**

| № | Ko'rsatkich | Tavsif |
|---|---|---|
| 1 | Tadqiqot maqsadi | Talabalarning somatik salomatligi va jismoniy tayyorgarligi o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash |
| 2 | Tadqiqot joyi | Oliy ta'lim muassasasi |
| 3 | Ishtirokchilar soni | 40 nafar talaba |
| 4 | Jins taqsimoti | 20 nafar qiz, 20 nafar o'g'il |
| 5 | Yosh oralig'i | 18–22 yosh |
| 6 | Guruhlash | Tajriba guruhi (n=20), Nazorat guruhi (n=20) |
| 7 | Tanlash usuli | Tasodifiy tanlash (randomizatsiya) |
| 8 | Tadqiqot davomiyligi | 12 hafta (3 oy) |
| 9 | Tadqiqot usullari | Pedagogik kuzatuv, eksperimental sinov, matematik-statistik tahlil |
| 10 | Tajriba guruhi xususiyati | Muntazam sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar bilan shug'ullangan |
| 11 | Nazorat guruhi | Odatiy turmush tarzini olib borgan, jismoniy faolligi past |



© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

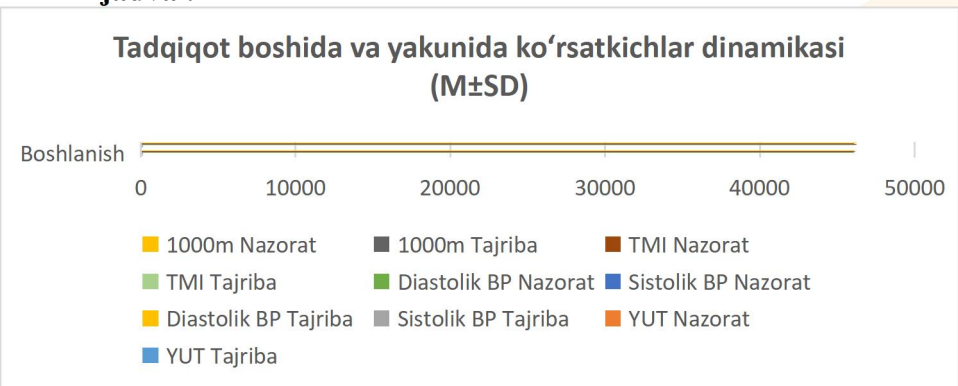
| | | |
|---|---|---|
| | xususiyati | |

Somatik salomatlik darajasini baholash maqsadida bir qator ko‘rsatkichlar tizimli ravishda o‘rganildi. Jumladan, antropometrik ko‘rsatkichlar sifatida talabalarning tana bo‘yi, tana vazni hamda tana massasi indeksi (TMI = kg/m²) aniqlanib, ularning jismoniy rivojlanish darajasi baholandi. Funktsional ko‘rsatkichlar doirasida tinch holatdagi yurak urish tezligi (YUT), arterial qon bosimi (mm.sim.ust) hamda yurak-qon tomir tizimining funksional holatini aniqlashga xizmat qiluvchi Rufye sinamasi qo‘llanildi. Bundan tashqari, talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsadida maxsus testlar o‘tkazildi. Xususan, umumiy chidamlilikni baholash uchun 1000 metr masofaga yugurish, mushak kuchi va chidamliligini aniqlash uchun ma’lum vaqt davomida press mashqlari bajarilishi hamda moslashuvchanlik darajasini baholash uchun oldinga egilish testi amalga oshirildi. Mazkur ko‘rsatkichlar asosida talabalarning jismoniy holati har tomonlama tahlil qilinib, ularning somatik salomatligi bilan o‘zaro bog‘liqligi ilmiy jihatdan asoslab berildi [5].

**Eksperimental dastur**

Eksperimental dastur doirasida tajriba guruhidagi talabalar uchun maxsus ishlab chiqilgan sog‘lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar tizimi qo‘llanildi. Mazkur dastur haftasiga uch marotaba o‘tkazilgan bo‘lib, har bir mashg‘ulotning davomiyligi 45–60 daqiqani tashkil etdi. Mashg‘ulotlar tarkibiga aerob yo‘nalishdagi mashqlar, jumladan yugurish va sakrash elementlari, umumrivojlantiruvchi mashqlar hamda mushaklarni bo‘shashtirish va elastikligini oshirishga qaratilgan cho‘zilish (stretching) mashqlari kiritildi. Ushbu kompleks yondashuv talabalar organizmining funksional imkoniyatlarini yaxshilash, jismoniy sifatlarini rivojlantirish va umumiy sog‘lomlashtiruvchi ta’sirni ta’minlashga yo‘naltirildi. Nazorat guruhi esa o‘z faoliyatini amaldagi o‘quv rejasiga muvofiq davom ettirib, qo‘shimcha maxsus mashg‘ulotlarsiz odatiy jismoniy faollik bilan cheklangan.Olingan ma’lumotlarni qayta ishlashda matematik-statistik usullardan foydalanildi. Jumladan, natijalar bo‘yicha o‘rtacha arifmetik qiymatlar (M) va standart og‘ish (±SD) ko‘rsatkichlari hisoblab chiqildi. Guruhlar o‘rtasidagi farqlarni aniqlash maqsadida Studentning t-mezoni qo‘llanildi hamda statistik ahamiyatlilik darajasi $p<0,05$ mezoniga asosan baholandi. Tadqiqot natijalari Excel va SPSS dasturlari yordamida qayta ishlanib, olingan ko‘rsatkichlar jadval va diagrammalar ko‘rinishida tizimlashtirildi Tadqiqot jarayonida barcha ishtirokchilarning roziligi olindi hamda ularning shaxsiy ma’lumotlari maxfiyligi ta’minlandi. O‘lchovlar standart metodikalar asosida olib borildi, bu esa natijalarning ishonchliligini ta’minlashga xizmat qildi. Tadqiqot davomida olingan natijalar tajriba va nazorat guruhlari o‘rtasida somatik salomatlik hamda jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarida sezilarli farqlar mavjudligini ko‘rsatdi [6].

**1-jadval.**






© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

**Statistik tahlil natijalari**

Statistik tahlil natijalari Student t-mezoni asosida baholanganda, tajriba va nazorat guruhlari o‘rtasida sezilarli farqlar aniqlangan. Xususan, tajriba guruhida barcha asosiy ko‘rsatkichlar bo‘yicha ijobiy o‘zgarishlar kuzatilib, ular statistik jihatdan ahamiyatli deb topildi ($p < 0,05$). Aksincha, nazorat guruhida ayrim ko‘rsatkichlarning yomonlashgani qayd etilib, umumiy o‘zgarishlar statistik jihatdan ahamiyatsiz deb baholandi ($p > 0,05$). Tajriba guruhida aniqlangan ijobiy natijalar bir qator fiziologik va funksional o‘zgarishlar bilan izohlanadi. Jumladan, yurak urish tezligining kamayishi yurak-qon tomir tizimi faoliyatining samaradorligi oshganidan dalolat beradi. Arterial bosim ko‘rsatkichlarining me’yorlashuvi vegetativ asab tizimi faoliyatining yaxshilanganini ko‘rsatadi. Shuningdek, tana massasi indeksining (TMI) pasayishi ortiqcha vaznning kamaygani hamda modda almashinuvi jarayonlarining faollashganini bildiradi. Bundan tashqari, 1000 metr masofaga yugurish natijalarida kuzatilgan yaxshilanishlar orqali chidamlilik darajasining oshgani va aerob imkoniyatlarning rivojlangani aniqlangan. Nazorat guruhida esa jismoniy faollikning yetarli darajada bo‘lmagani sababli aksincha tendensiyalar kuzatilgan. Xususan, yurak urish tezligining oshishi, tana vaznining ortishi hamda umumiy jismoniy ko‘rsatkichlarning pasayishi qayd etilgan bo‘lib, bu holat mazkur guruhda o‘tkazilgan mashg‘ulotlarning yetarli darajada samarali bo‘lmaganini ko‘rsatadi.

**Xulosa**

Mazkur tadqiqot natijalari talaba yoshlar somatik salomatligi va jismoniy tayyorgarlik darajasi o‘rtasida uzviy va bevosita bog‘liqlik mavjudligini ilmiy jihatdan tasdiqladi. O‘tkazilgan eksperimental ishlar hamda statistik tahlillar shuni ko‘rsatdiki, muntazam ravishda tashkil etilgan jismoniy mashg‘ulotlar organizmning morfologik va funksional ko‘rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilaydi. Xususan, tajriba guruhida yurak-qon tomir tizimi faoliyatining optimallashuvi, arterial bosimning me’yorlashuvi, tana massasi indeksining pasayishi hamda umumiy jismoniy chidamlilikning oshishi kuzatildi. Bu o‘zgarishlar organizmning adaptatsion imkoniyatlari kengayganini va funksional zaxiralari ortganini ko‘rsatadi. Nazorat guruhida esa aksincha, jismoniy faollikning yetarli emasligi sababli ayrim somatik ko‘rsatkichlarning yomonlashuvi qayd etildi.Tadqiqot natijalari asosida somatik salomatlik inson organizmining umumiy funksional holatini ifodalovchi kompleks ko‘rsatkich ekanligi hamda uning jismoniy tayyorgarlik darajasi bilan uzviy bog‘liqligi ilmiy jihatdan asoslandi. Aniqlanishicha, muntazam ravishda bajariladigan jismoniy mashqlar yurak-qon tomir, nafas olish va mushak tizimlari faoliyatini sezilarli darajada yaxshilab, somatik salomatlikni mustahkamlovchi muhim omil sifatida namoyon bo‘ladi. Shu bilan birga, talaba yoshlar orasida keng tarqalgan gipodinamiya holati somatik salomatlikning pasayishiga olib keluvchi asosiy xavf omillaridan biri sifatida baholandi. Tadqiqot jarayonida ilmiy asoslangan sog‘lomlashtiruvchi mashg‘ulotlar dasturini joriy etish talabalarning jismoniy rivojlanishi, funksional ko‘rsatkichlari va umumiy salomatlik darajasini oshirishda samarali vosita ekanligi isbotlandi.

Amaliy jihatdan mazkur tadqiqot natijalari oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etish va takomillashtirishda metodik asos sifatida qo‘llanishi mumkin. Ishlab chiqilgan tavsiyalar talaba yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, ularning jismoniy faolligini oshirish hamda somatik salomatlik ko‘rsatkichlarini yaxshilashga xizmat qiladi. Kelgusida ushbu yo‘nalishda olib boriladigan tadqiqotlarda turli yosh va jins guruhlarida somatik salomatlikni yanada chuqurroq o‘rganish, individual yondashuv asosida mashqlar tizimini ishlab chiqish hamda zamonaviy innovatsion texnologiyalar, xususan raqamli monitoring vositalaridan keng foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi. Shu nuqtai nazardan, somatik salomatlikni mustahkamlashda jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish ilmiy



© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

va amaliy jihatdan dolzarb yo'nalish bo'lib, bu boradagi tadqiqotlar jamiyat salomatligini yaxshilashga xizmat qiluvchi ustuvor vazifalardan biri hisoblanadi.

**Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Karimov I.A. Sog'lom avlod – yurt kelajagi. – Toshkent: O'zbekiston, 2019. – 256 b.
2. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O'zbekiston strategiyasi. – Toshkent: O'zbekiston, 2021. – 320 b.
3. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2018. – 300 b.
4. Abdullayev A.K. Jismoniy tarbiya va sport asoslari. – Toshkent: O'qituvchi, 2017. – 240 b.
5. Xo'jayev F.X. Sport fiziologiyasi. – Toshkent: Fan, 2019. – 280 b.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва: Спорт, 2017. – 320 с.



© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.