

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ ҲУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ
DSc.27.06.2017.PED.28.01. РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ**

ШАХРИДДИНОВА ЛАЙЛО НУРХОНОВНА

**ЎРТА ЁШЛИ АЁЛЛАРНИНГ ФУНКЦИОНАЛ ҲОЛАТИНИ
ЭЪТИБОРГА ОЛГАН ҲОЛДА ЎТКАЗИЛАДИГАН
СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ МАШҒУЛОТЛАРНИ
ОПТИМАЛЛАШТИРИШ**

13.00.04 - Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси ва методикаси

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

Чирчиқ – 2019

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

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

**Contents of Dissertation Abstract of the Doctor of Philosophy (PhD) on
pedagogical sciences**

Шахриддинова Лайло Нурхоновна

Ўрта ёшли аёлларнинг функционал ҳолатини эътиборга олган ҳолда
ўтказиладиган соғломлаштирувчи машғулотларни
оптималлаштириш.....3

Шахриддинова Лайло Нурхоновна

Оптимизация тренировочных нагрузок оздоровительных занятий с
женщинами среднего возраста с учетом их функционального
состояния.....27

Shakhriddinova Laylo Nurkhonovna

The optimization of healthcare activities that taking into account the functional
status of middle – aged women49

Эълон қилинган ишлар рўйхати

Список опубликованных работ
List of published works.....53

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ ҲУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ
DSc.27.06.2017.Ped.28.01. РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ**

ШАХРИДДИНОВА ЛАЙЛО НУРХОНОВНА

**ЎРТА ЁШЛИ АЁЛЛАРНИНГ ФУНКЦИОНАЛ ҲОЛАТИНИ
ЭЪТИБОРГА ОЛГАН ҲОЛДА ЎТКАЗИЛАДИГАН
СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ МАШҒУЛОТЛАРНИ
ОПТИМАЛЛАШТИРИШ**

13.00.04 - Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси ва методикаси

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

Чирчиқ – 2019

Фалсафа доктори (PhD) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссиясида В2019.1.PhD/Ped156 рақам билан рўйхатга олинган.

Диссертация Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетида бажарилган.
Диссертация автореферати уч тилда (ўзбек, рус, инглиз (резюме)) веб-саҳифасида (www.uz-diti.uz) ва “ZiyoNet” Ахборот таълим порталида (www.ziyounet.uz) жойлаштирилган.

Илмий раҳбар:

Усманходжаев Талъат Саидович
педагогика фанлари доктори, профессор

Расмий оппонентлар:

Кошбахтиев Ильдар Ахмедович
педагогика фанлари доктори, профессор

Рахимов Владимир Шавкатович

педагогика фанлари номзоди, доцент

Етакчи ташкилот:

Гулистон давлат университети

Диссертация ҳимояси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети ҳузуридаги DSc.27.06.2017.Ped.28.01 рақамли илмий кенгашнинг 2019 йил “_____” _____ соат _____ 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, e-mail:uzdjtsu @ uzdjtsu.uz. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети маъмурий биноси, 2-қават, анжуманлар зали).

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

Диссертация автореферати 2019 йил “_____” _____ кунни тарқатилди.

(2019 йил “_____” _____ даги _____ рақамли реестр баённомаси).

Р.Д.Халмухамедов

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

С.С.Тажобаев

Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш илмий
котиби, п.ф.д (DSc)., доцент

Б.Б.Мусаев

Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш қошидаги
илмий семинар раиси, п.ф.н., доцент

КИРИШ (фалсафа доктори (PhD) диссертацияси аннотацияси)

Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурияти. Жаҳонда ўрта ёшли аёлларнинг соғлиғини мустаҳкамлаш, уларнинг функционал, жисмоний ҳолатини яхшилаш юзасидан жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси ва услубияти соҳаси мутахассислари томонидан илмий изланишлар ўтказилган. Ҳаёт суръатининг тезлашиши, оддий стереотипларнинг ўзгариши, инсон фаолияти жараёнидаги психоэмоционал юктамаларнинг ўсиши - бунинг ҳаммаси ҳаракат фаоллиги етишмаслиги замирида кечиши сабабли машғулоти юктамаларини оптималлаштиришга ва машғулоти жараёнини бошқариш усуллари такомиллаштиришга бўлган янги ёндашувларни излаб топишни тақозо этади.

Дунёда ўрта ёшдаги аёлларнинг функционал ҳолатини эътиборга олган ҳолда уларнинг мослашиш ҳолатини индивидуал диагностика қилиш асосида оптимал жисмоний юктамани танлашга бўлган инновацион ёндашувларни излаб топиш, уларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш юзасидан илмий тадқиқотлар ўтказилмоқда. Ўрта ёшли аёлларда соғломлаштирувчи машғулотларни ташкил этишнинг ўзига хос хусусиятларини тадқиқ қилиш юзасидан илмий изланишлар ўтказилган. 35-45 ёшли аёллар билан ўтказиладиган машғулоти юктамасининг катта кўлами ва гиподинамия мослашиш жараёнларининг зўриқиши ва аҳолининг турли қатламлари, жумладан аёлларнинг саломатлигининг ёмонлашишига таъсир этиш сабаблари аниқланган. Жисмоний юктамаларни инсонлар организмнинг мослашувчан захирасига мос равишда табақалаштириш, ўрта ёшли аёлларни жисмоний ривожлантириш соғломлаштирувчи жисмоний тарбия ва спортнинг энг муҳим муаммоларидан биридир.

Бугунги кунда Республикамизда хотин-қизлар спортини оммавийлаштириш ва ривожлантиришга, уларнинг соғлиғини мустаҳкамлашга бўлган эътибор кундан-кунга ортиб бормоқда. “Аҳолини ижтимоий ҳимоя қилиш ва соғлиқни сақлаш тизимини такомиллаштириш, аёлларнинг ижтимоий-сиёсий фаоллигини ошириш устувор йўналишлардан бири сифатида белгиланди”¹. Ўрта ёшдаги аёллар соғлиғини жисмоний тарбия ва спорт воситалари ёрдамида мустаҳкамлашга алоҳида эътибор қаратилмоқда. Шахснинг жисмоний ва маънавий баркамоллашуви омили сифатида қаралади. Аҳолининг жисмоний ва маънавий саломатлигининг шиддатли тараққиётини давлатимизнинг ҳозирги ва келгуси авлодлари маданияти ҳамда ҳаёт фаолиятини оширишнинг биринчи даражали аҳамиятга эга омили, давлатимизнинг жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги фаолияти самарадорлиги мезони сифатида қараш мумкин.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 2 февралдаги “Хотин-қизларни қўллаб-қувватлаш ва оила институтини мустаҳкамлаш

¹ Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.Мирзиёевнинг 2018 йил 2 февралдаги “Хотин-қизларни қўллаб-қувватлаш ва оила институтини мустаҳкамлаш соҳасидаги фаолиятни тубдан такомиллаштириш чоратадбирлари тўғрисида” ги ПФ-5325-сонли Фармони lex.uz

соҳасидаги фаолиятни тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги ПФ-5325-сонли Фармони, 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги ПФ-5368-сонли Қарори ҳамда мазкур соҳага тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишга ушбу диссертация тадқиқоти муайян даражада хизмат қилади.

Тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожланиши устувор йўналишларига мослиги. Мазкур тадқиқот республика фан ва технологияларини ривожлантиришнинг: I. “Демократик ва ҳуқуқий жамиятни маънавий-ахлоқий ва маданий ривожлантириш, инновацион иқтисодий шакллантириш” устувор йўналиши доирасида амалга оширилган.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Ўрта ёшдаги аёллар учун машғулот юктамаларини оптималлаштириш масалаларига янгича ёндашувни излаб топишнинг аҳамияти қатор муаллифлар А.Абдуллаев, Ш.Х.Ханкельдиев, И.А.Грец, Т.В.Курова, В.П.Губа, Л.В.Королева, Е.В.Ершкова, Т.Ф.Абрамова, Квашук П.В ва бошқалар ишларида кўрсатиб ўтилган, чунки ўртача статистик меъёрларга таянадиган жисмоний тарбия соҳасидаги методологик ёндашув илмий билиш йўлида тўсиққа айланмоқда².

Ушбу масалага доир илмий–услубий адабиётларнинг таҳлили (И.В.Антипенкова, И.В.Антипенкова, Ю.А.Илюхина, С.Л.Афанасьев, А.И.Бабрина, В.П.Губа, Л.В.Королева, В.Е.Борилкевич, Я.В.Жигалова, М.М.Колокольцев, С.И.Логинов ва бошқ., Т.С.Лисицкая, С.А.Кувшинникова, Ю.В.Науменко ва бошқ., О.А.Овсяник ва бошқ., И.Рябчиков, Д.В.Чаюн, А.В.Шаравьева, А.П.Шкляренко ва бошқ., Н.Х.Якубова) қуйидагиларни кўрсатади³.

Илмий-услубий адабиётларда тадқиқ қилинаётган мавзу бўйича мослашиш ҳолатини алоҳида индивидуал диагностика қилиш асосида

² А.Абдуллаев., Ш.Х.Ханкельдиев Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти.–Т.: Илмий-техника ахбороти-пресс нашриёти, 2018. – 232 б; И.А. Грец Оздоровительные занятия для женщин зрелого возраста: Методические рекомендации. – Смоленск, 2000. – 43 с; Курова Т.В. Технология занятий оздоровительной гимнастикой с женщинами пожилого возраста сферы умственного труда // ТиПФК ж. – №2. – М., 2013.- С.8-12; Губа В.П., Королева Л.В. Методические особенности развития занятий оздоровительной аэробикой у женщин. Аэробика. – М., 2001.– С.2-5.; Ершкова Е.В. Средства аэробики с использованием упражнений с локальными отягощениями для женщин 21-35 лет // ТиПФК, №12. – М., 2013.- С.15-19.; Абрамова Т.Ф., Квашук П.В. и др. Оценка физического состояния лиц пожилого возраста: Методические рекомендации. – М.: Советский спорт, 2001. – 32 с.

³ Антипенкова И.В. Мотивы, формирующие интерес женщин к занятиям двигательной активностью//Актуальные вопросы оптимизации тренировочного процесса в видах спорта: Меж вуз. сб. научно. трудов. – Смоленск: СГИФК, 2001. – С. 64-69.; Антипенкова И.В., Илюхина Ю.А. Индивидуальный подход к занятиям фитнесом с женщинами среднего возраста с учетом соматических показателей и мотивации // ТиПФК ж. –№7. – М., 2013. –20-24с.; Афанасьев С.Л. Средства физической нагрузки для женщин зрелого возраста с остеохондрозом позвоночника // ТиПФК ж. – №10. – М.,2015. – С.26-30; Бабрина А.И. К вопросу о значении регулярных занятий в группах ж. – №2. – М., 2013.- С.8-12; Губа В.П., Королева Л.В. Методические особенности развития занятий оздоровительной аэробикой у женщин. Аэробика. – М., 2001.– С.2-5.;Борилкевич В.Е. Об индикации понятия «фитнес» // ТиПФК ж. –№2. – М., 2003. – С. 45.;Жигалова Я.В. Гимнастика и пилатес // Физкультура и спорт. –№4. –Т., 2003. –С. 12-14.;Колокольцев М.М. Физическая подготовленность девушек с различной массой тела//ТиПФК ж. –№7. – М., 2018. – С.5.; Логинов С.И., Логинова С.Г., Кинтюхина А.С. Влияние ходьбы с разной скоростью на показатели кардиореспираторной системы людей пожилого возраста в условиях Югорского севера// ТиПФК ж. –№ 1. – М., 2018. – С.89-92.;Лисицкая Т.С., Кувшинникова С.А. Фитнес против старения//ТиПФК ж. – №3. – М., 2016. – С.7-10. Науменко Ю.В., Сахарчук Е.И., Орлан А.С. Система комплексных психофизиологических оздоровительных занятий с женщинами-педагогами 45-55 лет // ТиПФК ж. –№8. – М., 2016.-С.30-34;Овсяник О.А., Фоминова А.Н., Михайловский М.Н., Хамматова Р.С. Социально-психологическая адаптация женщин второго периода взрослости после развода средствами физической активности // ТиПФК ж. –№9. – М., 2017. –С.48-50.; Рябчиков А.И. Фитнес и его место в физической культуре // ТиПФК ж. –№5. – М., 2017. – С.103-104.; Чаюн Д.В. Моделирование соревновательной деятельности в спортивной аэробике // ТиПФК ж. –№ 12. – М., 2017. – С.73-75; Шаравьева А.В. Физическая подготовленность и работоспособность женщин, занимающихся Аква фитнесом // ТиПФК ж. – №3. – М., 2015.-С.14-18;Шкляренко А.П., Коваленко Т.Г., Ульянов Д.А. Обоснование использования средств физической культуры девушками 17–23 лет с различной тяжестью сколиотической болезни // ТиПФК ж. –№7. – М., 2018. 446 с.;Якубова Н.Х. Определение влияния видов оздоровительной аэробики на подготовленность занимающихся // Фан – спорта, –№2. – М., 2004. – С.28-32.

жисмоний юкламаларни оптималлаштиришга бўлган методологик ёндашув ишлаб чиқилмаган. Ундан ташқари, мавжуд адабиётларнинг таҳлили илмий жиҳатдан қайта мулоҳаза қилишни тақозо этувчи мавжуд қарама-қаршилиқларни аниқлаб берди, булар:

- соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш ва соғлиқни сақлаш ҳамда инновацион технологияларнинг соғломлаштирувчи жисмоний тарбияга сустрас жорий этилиши орасидаги қарама-қаршилиқлар, бу аҳоли кенг қатламининг соғломлаштирувчи жисмоний тарбия машғулотларига қизиқишини фаоллаштиришга имкон бермайди;

- машғулот юкламаларини оптималлаштириш зарурияти ва юкламалар ҳажми ҳамда шиддатини ошириб боришни бошқариш стратегиясининг мавжуд эмаслиги ўртасидаги қарама-қаршилиқ, бу аёлларнинг соғлиғини сақлаб қолишга имкон бермайди.

Тадқиқотнинг диссертация бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги. Диссертация иши Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг 2016-2019 йилларга мўлжалланган ИТИ режасининг “Жисмоний тарбия ва спортнинг назарий асосларини ишлаб чиқиш, уни янгилаш тактикаси ва стратегияси” мавзуси доирасида бажарилган.

Тадқиқотнинг мақсади ўрта ёшли аёлларнинг функционал ҳолатини эътиборга олган ҳолда ўтказиладиган соғломлаштирувчи машғулотларни оптималлаштириш бўйича таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқиш.

Тадқиқотнинг вазифалари:

назария ва амалиётдаги маълумотлар асосида ўрта ёшли аёлларнинг жисмоний тайёргарлигини ва функционал ҳолатини таҳлил қилиш ва умумлаштириш;

соғломлаштирувчи гуруҳларда шуғулланувчи ўрта ёшдаги аёллар жисмоний тайёргарлиги ва функционал ҳолатини аниқлаш;

ўрта ёшли (35-45 ёш) аёлларнинг жисмоний ва функционал тайёргарлигини ривожлантириш учун йўналтирилган стретчинг машғулотлари мажмуаларини ишлаб чиқиш;

35-45 ёшдаги аёллар билан ўтказиладиган стретчинг машғулотлари услубиятининг самарадорлигини тажриба-тадқиқот йўли билан асослаш.

Тадқиқотнинг объекти сифатида ўрта ёшдаги аёллар билан ўтказиладиган соғломлаштириш машғулотлари жараёни олинган.

Тадқиқотнинг предмети 35-45 ёшли аёллар билан ўтказиладиган соғломлаштириш стретчинг машғулотлари юкламаларини оптималлаштириш жараёни олинган.

Тадқиқотнинг услублари: илмий ва илмий-услубий адабиётлар таҳлили, амалий тажрибани умумлаштириш, анкета сўровномаси, педагогик назорат, антропометрия, гониометрия, педагогик тестлаш, педагогик тажриба, математик статистика услублари.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги қуйидагилардан иборат:

стретчинг машқлари юкламаларининг таъсир қилувчи асосий омиллари (такрорлашлар сони, ташқи юклама, дам олиш оралиғи катталиги, машқ бажариш шиддати, машқлар сони, мажмуа мазмуни, иродавий куч беришлар, бўғимлардаги ҳаракатлар амплитудаси) аниқланган;

турли хил стретчинг машқларидан фойдаланиш асосида ўрта ёшдаги аёлларнинг жисмоний тайёргарлигини баҳолашнинг меъёрий кўрсаткичлари аниқланган;

ўрта ёшли аёллар билан ўтказиладиган соғломлаштириш машғулотларида стретчинг машғулоти юкламаларининг оптимал нисбатлари ишлаб чиқилиб, шуғулланувчи аёлларнинг морфофункционал ҳолатига ижобий таъсири аниқланган;

ўрта ёшдаги аёллар билан ўтказиладиган соғломлаштириш машғулотларида турли хил (статик чўзилтириш, пассив чўзилтириш, динамик чўзилтириш, баллистик чўзилтириш, фаол изоляцияланган чўзилтириш, изометрик чўзилтириш, проприоцептив асаб-мушакни чўзилтириш,) стретчинг машқларини уйғунлаштирган ҳолда қўллаш услубияти такомиллаштирилган.

Тадқиқотнинг амалий натижалари қуйидагилардан иборат:

ишлаб чиқилган машғулоти услубияти ўрта ёшли аёлларнинг соғломлаштириш машғулотларига бўлган муносабатини яхшилаб, стретчинг машқлари ёрдамида соғломлаштириш йўналишидаги машғулотларнинг натижадорлигини оширган;

ўрта ёшли аёлларнинг жисмоний тайёргарлигини ҳисобга олган ҳолда улар машғулотларида турли хил стретчинг машқларини қўллаш услубияти такомиллаштирилган.

Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги. Мазкур тадқиқот натижалари ишончли ҳисобланади, олинган натижалар назарий-услубий базага асосланган, илмий тадқиқотларнинг мантикий изчиллиги, услубларнинг тадқиқот мақсади ва вазифаларига мувофиқлиги, илмий-услубий адабиётларнинг етарлича ҳажми ва репрезентативлиги, олинган маълумотларнинг компьютер техникасидан фойдаланган ҳолда тўғри ишлаб чиқилганлиги билан таъминланган. Ўтказилган эмпирик тадқиқотлар таҳлили натижалари ватанимиз ва хорижий олимларнинг тажриба маълумотлари билан таққосланган. Диссертацияда келтирилган таклифлар ва амалий тавсияларнинг ишончлилиги жисмоний тарбия назарияси ҳамда услубиятининг концептуал муаммоларини ҳал этиш зарурияти билан асосланади.

Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти.

Тадқиқотнинг илмий аҳамияти жисмоний тарбия ва спорт университети ҳамда университетларнинг жисмоний маданият факультетлари талабалари ва малака ошириш марказлари тингловчилари учун маъруза материални тайёрлашда фойдаланилган.

Тадқиқотнинг амалий аҳамияти жисмоний тарбияда соғломлаштирувчи технологияларни қўллаш муаммолари бўйича ўқув-услубий адабиёт тайёрлашда ҳам қўлланилган.

Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши. Ўрта ёшли аёлларнинг функционал ҳолатини эътиборга олган ҳолда соғломлаштирувчи машғулотларни оптималлаштириш юзасидан ўтказилган тажрибалар асосида:

ўрта ёшли аёлларнинг жисмоний тайёргарлиги ва функционал ҳолатини эътиборга олган ҳолда машғулотлар юкламалари оптималлаштирилиб Навоий шаҳридаги “Навоий-Азот” очик акционерлик жамиятига қарашли “Ширин” маданият саройининг соғломлаштириш марказида шуғулланувчи аёлларнинг машғулотлари жараёнида комплекс тарзда қўлланилган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2018 йил 6 декабрдаги 01-07-10-3113-сон маълумотномаси). Натижада тажриба гуруҳи шуғулланувчи ўрта ёшли аёлларнинг тезлик сифатини 6,6-8,7% га оширишга имкон берган;

соғломлаштирувчи стретчинг машқларни қўллаш методикаси такомиллаштирилиб Навоий шаҳридаги “Навоий-Азот” очик акционерлик жамиятига қарашли “Ширин” маданият саройининг соғломлаштириш марказида шуғулланувчи ўрта ёшли аёллар машғулотларида қўлланилган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2018 йил 6 декабрдаги 01-07-10-3113-сон маълумотномаси). Натижада ўрта ёшли аёлларнинг куч сифатини 5,2-7,2% га оширишга имкон берган;

ўрта ёшли аёллар организмнинг фуқционал ҳолатини эътиборга олган ҳолда улар билан ўтказиладиган машғулотларнинг юкламалари оптималлаштирилиб Навоий шаҳридаги “Навоий-Азот” очик акционерлик жамиятига қарашли “Ширин” маданият саройининг соғломлаштириш марказида ўрта ёшли аёллар билан ўтказиладиган машғулотларда қўлланилган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2018 йил 6 декабрдаги 01-07-10-3113-сон маълумотномаси). Натижада ўрта ёшли аёлларнинг чаққонлик сифатини 11,5-13,6% га оширишга имкон берган;

турли хил стретчинг машқларидан фойдаланиш асосида ўрта ёшдаги аёлларнинг жисмоний тайёргарлигини баҳолашнинг меъёрий кўрсаткичлари ишлаб чиқилиб, Навоий шаҳридаги “Навоий-Азот” очик акционерлик жамиятига қарашли “Ширин” маданият саройининг соғломлаштириш марказида шуғулланувчи ўрта ёшли аёллар машғулотларида қўлланилган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2018 йил 6 декабрдаги 01-07-10-3113-сон маълумотномаси). Натижада ўрта ёшли аёлларнинг буғимлар ҳаракатчанлиги 10-13% га яхшиланган.

Тадқиқот натижаларининг апробацияси. Мазкур тадқиқот натижалари 2 та халқаро ва 4 та республика илмий-амалий анжуманларида муҳокамадан ўтказилган.

Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги. Тадқиқот мавзуси

бўйича жами 33 та илмий-услугий ишлар, шу жумладан, Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссиясининг докторлик диссертациялари асосий илмий натижаларини чоп этишга тавсия этилган илмий нашрларида 3 та мақола [2 та республика ва 1 та хорижий илмий журналларда] чоп этилган.

Диссертациянинг ҳажми ва тузилиши. Диссертация иши кириш, тўрт бобдан иборат. 123 саҳифа матн, 10 та расм, 16 та жадвал, хотима, амалий тавсиялар, фойдаланилган адабиётлар рўйхати ва иловалардан ташкил топган.

ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

Кириш қисмида диссертация мавзусининг долзарблилиги ва зарурияти, тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожланиши устивор йўналишларига боғлиқлиги, муаммонинг ўрганганлик даражаси, тадқиқотнинг диссертация бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги, тадқиқот мақсади, вазибалари, объекти ва предмети аниқланган, тадқиқотнинг усуллари, тадқиқотнинг илмий янгилиги, тадқиқотнинг амалий натижалари, тадқиқот натижаларининг ишончилиги, тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти, натижаларнинг жорий қилиниши, тадқиқот натижаларининг апробацияси, эълон қилинганлиги ва диссертация тузилиши ва ҳажми борасидаги маълумотлар баён этилган.

Диссертациянинг **“Ўрганилаётган муаммо юзасидан илмий – услубий адабиётлар таҳлили”** деб номланган биринчи бобида аёллар ўртасида соғломлаштирувчи жисмоний тарбия, ўрта ёшли аёллар организмнинг ёшга хос хусусиятлари, аёллар организмнинг машғулот юктамаларига реакция қилиш хусусиятлари, аёлларнинг ҳаётида жисмоний машқларнинг аҳамияти, 35-45 ёшли аёлларнинг соғломлаштириш машғулотларида аэроб йўналишдаги машқлар, соғломлаштириш машғулотларида куч йўналишидаги машқларнинг қўлланилиши, соғломлаштириш машғулотларида эгилувчанликни ривожлантиришга қаратилган стретчинг машқлари, аёллар организмнинг куч, тезкор-куч ва анаэроб имкониятлари, аёллар машғулотлари жараёнида стретчинг машқларининг қўлланилиш хусусиятлари, стретчинг машқлари ёрдамида соғломлаштириш йўналишидаги мажмуавий машғулотлар услублари ва машғулотнинг самарадорлик хусусиятлари баён этилган.

Тадқиқот мавзуси бўйича адабиётларнинг илмий-услугий таҳлили шуни кўрсатдики, соғломлаштирувчи жисмоний тарбия соғлом турмуш тарзининг асосий омилларидан бири ҳисобланади.

Адабиёт манбалари таҳлили стретчинг машқлари ёрдамида кумулятив соғломлаштирувчи самарага эришишни таъминловчи жисмоний фаолликнинг адекват режимларини инобатга олган ҳолда мажмуавий машғулотлар технологияларининг етарлича илмий-услугий ишлаб чиқилмаганлигини аниқлаб берди.

Стретчинг машқлари ёрдамида соғломлаштириш машғулоти технологияси организмнинг доимо ўзгариб турувчи ташқи ва ички муҳит шароитларига мослашиш назарияси қонунлари, соғломлаштириш машғулотларини тузишнинг услубий тамойилларини ҳисобга олиш ўрта ёшдаги аёллар саломатлик ҳолатининг дастлабки даражасини баҳолаш асосида ишлаб чиқиши керак. Ушбу ёшдаги аёллар организмда турли хил ўзгаришлар пайдо бўлиши сабабли, жисмоний сифатларни яхшилаш бўйича таъсирчан умумий соғломлаштириш услубларини излаб топишни давом эттириш зарур. Бу ўрта ёшдаги аёлларнинг ҳар томонлама жисмоний тайёргарликларини таъминлашга ва соғломлаштириш машғулотларини янада яхшилаш учун зарур асос ишлаб чиқишга ёрдам берган бўлар эди.

Юқоридаги фикрлардан шундай хулоса қилиш мумкинки, ўрта ёшдаги аёллар билан соғломлаштириш машғулотларини такомиллаштириш муаммоси чуқур тажрибавий ишланмаларга муҳтож. Бу ёшдаги аёлларда жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражасини аниқлаш, бу сифатларни тарбиялашнинг самарали восита ва услубларини асослаб бериш; машғулотларда турли хил стретчинг машқларидан фойдаланган ҳолда йўл қўйиладиган соғломлаштирувчи машғулот юкламаларини аниқлаш муҳим ҳисобланади. Соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг мақсади организмни ҳар томонлама ривожлантириш, уни турли хил жисмоний ва ақлий юкламалардан, толиққандан сўнг тиклаш, соғлиқ ва аёллик жозибасини, ижобий эмоционал ҳолатни сақлаб қолишдан иборат.

Йиллар ўтган сари аёлларда қуйидаги ўзгаришлар рўй беради: ўпка фаолиятининг самараси, мушаклар кучи пасаяди, суяклар вазни камаяди, ҳар 10 йилда эгилувчанлик ва суякларнинг мустаҳкамлиги камайиб боради, мушак ва суякларга нисбатан ёғнинг миқдори кўпайиб боради. 20 ёшда аёл танасининг гавдаси умумий вазнига нисбатан ўртача 16,5% ни мушак тўқимаси, 47% ни бириктирувчи тўқималар ва ички органлар, 10% ни суяк тўқимаси ва 26,5% ни ёғлар ташкил этади.

Ёш ўтиши билан аёлларда мушак тўқимаси ҳам ўзгаради: хужайралар сони камаяди, уларнинг атрофияси кузатилади, ёғ хужайралари ва бириктирувчи тўқималар сони ортади. Натижада, мушак толаларининг қисқарувчанлиги пасаяди, уларнинг чўзилувчанлиги йўқолади. Бироқ стретчинг машқлари ёрдамида бу ўзгаришларнинг кўп жиҳатдан олдини олиш ҳамда уларни камайтириш мумкин.

Кўп йиллик тадқиқотлар жисмоний тарбия–соғломлаштириш гуруҳларида шуғулланувчи ўрта ёшдаги шахсларнинг функционал ҳолати динамикаси қонуниятларини аниқлашга имкон берди. Тадқиқотларнинг кўрсатишича, “саломатлик гуруҳларида” ги мунтазам фойдаланиладиган машғулотлар, қўлланиладиган жисмоний тарбия машқлари ва услубларидан қатъи назар, ўрта ёшдаги деярли соғлом инсонларнинг функционал ҳолатида ижобий ўзгаришларга олиб келади. Бундай инсонларда ўзини ҳис қилиш яхшиланади, юқори кайфият кузатилади, ўта толиқишдан шикоят қилиш,

турли даражадаги оғриқли сезгилар камаяди.

Диссертациянинг “Тадқиқотнинг услублари ва ташкил қилиниши” деб номланган иккинчи бобида илмий – услубий адабиётларнинг таҳлили, анкета сўровномаси, педагогик назорат, антропометрия, гониометрия, педагогик тестлаш, педагогик тажриба, математик статистика услуби, тадқиқотнинг ташкил қилинишида уларни қўллаш услубияти ва шартлари батафсил ёритилган.

Педагогик тажрибани ташкил қилиш ва ўтказиш муддатлари, тадқиқотларда иштирок этган назорат (НГ) ва тажриба гуруҳлари (ТГ), тадқиқот ўтказиш услубияти ва шартлари батафсил ёритилган.

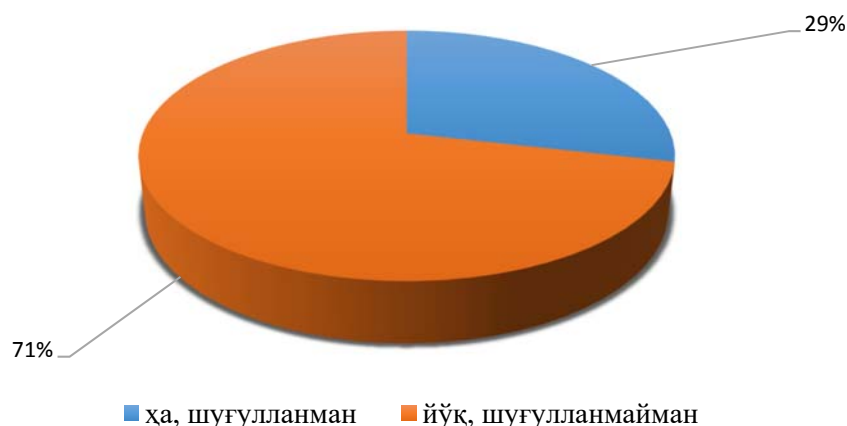
Диссертациянинг “Стретчинг машқларидан фойдаланган ҳолда ўрта ёшдаги аёллар (35-45 ёш) билан соғломлаштириш йўналишидаги машғулот юкламаларини тузиш” деб номланган учинчи бобида анкета сўровномаси ёрдамида ўрта ёшдаги аёллар билан стретчинг машқларидан фойдаланишнинг таҳлили, стретчинг машқларидан фойдаланган ҳолда соғломлаштириш машғулотлари услубиятини ишлаб чиқиш, соғломлаштирувчи стретчинг машқлари, стретчинг машқларининг турлари ва машғулот жараёнида уларни қўллаш услубияти, турли хил стретчинг машқларига ўргатиш услубияти, турли мушак гуруҳлари учун стретчинг машқлари мажмуаси, кўкрак ва қорин мушаклари учун стретчинг машқлари мажмуаси, қўллар ва оёқлар мушаклари учун стретчинг машқлари мажмуаси, бўйин ва орқа мушаклари учун стретчинг машқлари мажмуаси, елка камари учун стретчинг машқлари мажмуаси, стретчинг машқларидан фойдаланишда машғулот юкламаларига қўйиладиган асосий талаблар юзасидан маълумотлар келтирилган.

Тасдиқловчи тажрибанинг мақсади ўрта ёшдаги аёллар билан уларнинг функционал ҳолатини ҳисобга олган ҳолда соғломлаштириш йўналишидаги машғулот юкламаларини оптималлаштириш учун турли хил стретчинг машқларини қўллаш самарадорлигини ўрганиш мақсадида сўровнома ўтказишнинг мақсадга мувофиқлигини аниқлаш эди (1.расмга қаранг).

Сўровноманинг блокларидан бири аёлларнинг спорт машғулотларига жалб қилинганлигини аниқлашга йўналтирилган эди. Эътироф этиш жоизки, сўров натижаларига кўра, спорт билан респондентларнинг 28,6% шуғулланади ва 71,4% турли хил сабабларга кўра спорт билан шуғулланмайди.

Шундай қилиб, у ёки бу сабабларга кўра спорт билан шуғулланмайдиган респондентлар сони кўпроқ. Бу, албатта, шу билан тушунтириладики, респондентлар – бу ўрта ёшдаги аёллар бўлиб, уларнинг кўп қисми - оилали. Бироқ охириги йилларда спортга бўлган қизиқиш яна тикланмоқда. Бу етакчи спорт телеканалларининг спорт ва соғлом турмуш тарзини оммалаштирувчи кўрсатувлари эвазига жамиятнинг, аҳоли менталитетининг қайта тикланиш жараёнлари билан боғлиқ.

Спорт билан шуғулланиш



1.расм. Респондентларнинг спорт билан шуғулланишлари, сўралувчиларга нисбатан % да

Стретчинг машқи – бу махсус ҳолатлар бўлиб, мушаклар узунлигини ошириш ва уларни кейинчалик сақлаб қолишга мўлжалланган. Бу машқлар пайларни узайтиради, бўғимларни қиздиради ва бўғимларни ҳаракат амалларини бажаришга тайёрлайди. Стретчинг машқларини тўғри қўллаш натижасида биз қуйидагиларни кутишимиз мумкин: 1) бутун тананинг кўшимча эгилувчанлиги; 2) зўриқиш ва қаттиқликни бўшаштириш; 3) мушаклар реакциясини, шунингдек, уларнинг спорт ва ҳаётдаги имкониятларини яхшилаш; 4) кундалик ҳаётда ва фаол дам олиш вақтида координация ва чакқонликни яхшилаш; 5) қон босими ва юрак-қон томир тизими хасталикларини камайтириш; 6) қон айланишини яхшилаш, бу инсон скелетининг барча таркибий қисмларини қўллаб-қувватлайдиган мушакларни кислород ва бошқа озучавий моддалар билан яхшироқ таъминлашга имкон беради; 7) мушак тўқимасидан чиқиндиларни (сут кислотаси, азот, ҳужайра чиқиндилари) тезроқ чиқариб ташлаш; 8) тоғайдаги бўғимларга ва умуртқа поғонасидаги дискларга юкламанинг тушишини камайтириш, бу уларнинг емирилишида артрит жараёнини сусайтиради; 9) кўпинча турли хил артрит шароитлари кузатиладиган шамоллаш ва бўғимлардаги оғриқларни камайтириш; 10) асаб тизимига юкламани пасайтириш; 11) умумий ҳолатни яхшилаш ва саломатлик ҳиссининг пайдо бўлиши.

Ҳозирги кунда стретчинг машқларининг 7 (етти) тури мавжуд: 1) статик чўзилтириш (Static Stretching); 2) пассив чўзилтириш (Passive Stretching); 3) динамик чўзилтириш (Dynamic Stretching); 4) баллистик чўзилтириш (Ballistic Stretching); 5) фаол изоляцияланган чўзилтириш (Active Isolated Stretching); 6) изометрик чўзилтириш (Isometric Stretching); 7) проприоцептив асаб-мушакларни чўзилтириш (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation).

Стретчинг машқларининг турли хил турларини таҳлил қилиш асосида биз томонимиздан ўрта ёшдаги аёлларнинг машғулотлар жараёнида

стретчинг машқларини қўллаш схемаси ишлаб чиқилди. 2. схемадан кўриниб турибдики, етти турдаги стретчинг машқлари оддийдан мураккабга томон тамойилига асосланиб икки босқичга бўлинди.

Турли хил стретчинг машқларини қўллаш услубиятини тузишда биз стретчинг билан шуғулланганда жисмоний юкламага таъсир қилувчи асосий омилларни аниқладик: такрорлашлар сони, ташқи юклама, дам олиш оралиғи катталиги, машқ бажариш шиддати, машқлар сони, мажмуа мазмуни, иродавий куч беришлар, бўғимлардаги ҳаракатлар амплитудаси (2.расмга қаранг).



2.расм. Стретчинг билан шуғулланишда жисмоний юкламага таъсир қилувчи асосий омиллар

Биринчи босқичда шуғулланувчилар кўпроқ енгилроқ гуруҳдаги стретчинг машқларини бажаришди. Булар: статик, пассив ва динамик. Иккинчи босқичда шуғулланувчилар қуйидаги гуруҳлардан мураккаб машқларни бажаришди: баллистик, фаол изоляцияланган чўзилтириш, изометрик ва проприоцептив асаб-мушакларни чўзилтириш.

Турли хил стретчинг машқларини бажаришда белгиловчи омиллар ҳам аниқланди: 1) анатомик; 2) мушаклар тонусининг марказий асаб бошқаруви; 3) антагонист мушакларнинг зўриқиши; 4) мушаклараро координациянинг мукамаллик даражаси; 5) организмнинг айна пайтдаги функционал ҳолати. Таклиф этилаётган схемада стретчинг машқларининг кетма-кетлиги келтирилган. Бу бўйин ва орқа мушаклари, қўл ва оёқлар мушаклари, кўкрак мушаклари ва қорин мушаклари учун машқлардир.

Мажмуавий текшириш ёрдамида 35–45 ёшли аёлларнинг дастлабки кўрсаткичлари даражаси аниқланди. 35-45 ёшли аёлларнинг ва 16–18 ёшли қизларнинг натижалари солиштирилганда бўғимлар ҳаракатчанлиги камайиши аниқланди. Бу ёшда бўғимлар ҳаракатчанлиги пасайиши ҳисобига турли хил касалликлар пайдо бўлиши мумкин (1.жадвалга қаранг).

**Тажриба бошида ўрта ёшли аёлларда бўғимлар ҳаракатчанлиги
натижалари (n=30)**

Т/р	Бўғимлар	Ҳаракатлар	35–45 ёшли	18-20 ёшли
1.	Бўйин- умуртқа поғонаси	Чапга бурилиш	75 ⁰ ±3,4 ⁰	85 ⁰ ±2,6 ⁰
2.		Ўнгга бурилиш	70 ⁰ ±3,6 ⁰	86 ⁰ ±2,4 ⁰
3.	Елка бўғимлари	Елкани яқинлаштириш	100 ⁰ ±6,6 ⁰	120 ⁰ ±5,2 ⁰
4.		Елкани узоқлаштириш	10 ⁰ ±8,0 ⁰	16 ⁰ ±1,2 ⁰
5.	Тос-сон бўғими (шпагат)	Чап оёқ	95 ⁰ ±18,4 ⁰	120 ⁰ ±20,4 ⁰
6.		Ўнг оёқ	100 ⁰ ±20,2 ⁰	140 ⁰ ±18,4 ⁰
7.		Кўндаланг	100 ⁰ ±18,6 ⁰	120 ⁰ ±21,2 ⁰
8.	Умуртқа поғонаси	Олдинга эгилиш	47 ⁰ ±8,8 ⁰	66 ⁰ ±7,2 ⁰
9.		Орқага эгилиш	28 ⁰ ±3,2 ⁰	34 ⁰ ±6,2 ⁰
10.	Кафт-билак бўғими	Букиш	78 ⁰ ±2,8 ⁰	83 ⁰ ±2,4 ⁰
11.		Ёзиш	58 ⁰ ±2,2 ⁰	68 ⁰ ±2,2 ⁰
12.	Болдир-панжа бўғими	Букиш	15 ⁰ ±2,6 ⁰	16 ⁰ ±2,4 ⁰
13.		Ёзиш	34 ⁰ ±6,6 ⁰	68 ⁰ ±5,2 ⁰

35–45 ёшли аёлларни ва 18–20 ёшли қизларни кўрсаткичлари асосида куйидагиларни хулоса қилиш мумкин: аёлларнинг бўғимлар ҳаракатчанлиги кўрсаткичлари куйидаги натижалар билан тавсифланади. Бўғимлар ҳаракатчанлигини ривожлантириш учун алоҳида машқларни бажариш лозим.

Ўтказилган социологик изланишлар аёлларда стретчинг билан шуғулланиш хоҳиши борлигини кўрсатди. Олинган натижалар шуни кўрсатдики, респондентларнинг аксарияти жисмоний машқлар билан шуғулланмайди, жисмоний тарбия ва спорт воситалари турлари тўғрисида ҳамда соғлиқни сақлаш ва касалликларни олдини олишда ҳаракат фаолияти, бўғимлар ҳаракатчанлигининг аҳамияти тўғрисида маълумотга эга эмас.

Юқорида келтирилган далиллар жисмоний тарбия машқлари билан мунтазам равишда шуғулланиш зарурлигини асослаб беради.

Ўрта ёшдаги аёлларнинг тажриба ва назорат гуруҳларида жисмоний ривожланиш ва саломатлик ҳолати кўрсаткичлари тажрибанинг бошида барча кўрсаткичлар бўйича сезиларли даражада фарқ қилмади, бу икки гуруҳнинг ўрганилаётган кўрсаткичлар бўйича тахминан бир-бирига ўхшашлигини кўрсатади. Олинган натижалар шуни кўрсатадики, педагогик тажрибада иштирок этган аёллар ўрта жисмоний ривожланиш даражасига мос келиши билан, лекин функционал ҳолати баҳоланганда юракнинг қисқариш сони, қоннинг минутлик ҳажми (ҚМХ), Робинсон индекси (РИ) ва ўпканинг тириклик сифими (ЎТС) меъёрдан четланиши аниқланди. Масалан, юракнинг қисқариш сони (ЮҚС) меъёрида 70-76 мартаба уриши билан таърифланса, текширилаётган аёллар гуруҳида тинч ҳолатда юрак уриши 79,2±1,1 ва 80,6±1,3 тенг бўлиши аниқланди. Бу ҳолат кўпроқ тахикардия ҳолатига ўхшаш деб таъкидлаш лозим (2.жадвалга қаранг).

**Тажриба бошида тажриба ва назорат гуруҳларидаги ўрта ёшли
аёлларнинг жисмоний ривожланиши ва саломатлик ҳолати
кўрсаткичлари (n=30)**

Т/р	Кўрсаткичлар	ТГ	НГ	t	P
1.	Тана узунлиги, см	168,2±0,7	167,1±0,9	0,3	> 0,05
2.	Вазни, кг	72,4±0,6	73,7±0,8	0,8	> 0,05
3.	ЮҚС тинч ҳолатда	79,2±1,1	80,6±1,3	0,9	> 0,05
4.	АБ, мм. сим. уст. Систолик	122,4±12,3	120,3±11,4	0,7	> 0,05
5.	АБ, мм. сим. уст. Диастолик	71,8±8,2	69,8±7,9	1,1	> 0,05
6.	Чап кўл панжа ддинамометрияси, кг	22,3±0,9	21,5±0,4	1,2	> 0,05
7.	Ўнг кўл панжа ддинамометрияси, кг	23,4±0,7	22,6±0,8	0,9	> 0,05
8.	Штанге синови, сек	35,1±0,8	36,7±0,8	0,8	> 0,05
9.	Генча синови, сек	21,7±0,6	22,9±0,4	0,7	> 0,05
10.	ҚМХ, л/мин (қоннинг минутлик ҳажми)	3,87±0,61	3,7±0,44	2,6	< 0,05
11.	Робинсон индекси (РИ) ш.б.	100,7±2,8 паст даража	107±2,9 паст даража	0,8	> 0,05
12.	Ўпканинг тириклик сиғими, л	2,35±0,46	2,30±0,45	0,4	> 0,05

Изоҳ. 1: ТГ – тажриба гуруҳи, НГ-назорат гуруҳи.

Қоннинг минутлик ҳажми меъёрида 4,5 - 5 л/мин га тенг бўлиши аниқланган, лекин текширилаётган аёллар гуруҳларида бу кўрсаткич меъёрдан анча пастлиги кузатилди. Тажриба гуруҳида унинг кўрсаткичи 3,87±0,61 га тенг бўлса, назорат гуруҳида эса 3,7±0,44 га тенг.

Робинсон индексининг кўрсаткичи меъёрдан паст даражада эканлиги ҳам аниқланди. Унинг кўрсаткичлари назорат гуруҳида 107±2,9; тажриба гуруҳида эса 100,7±2,8 га тенг бўлиши кузатилди.

Маълумки, аёлларда ўпканинг тириклик сиғими (ЎТС) меъёрида 3-3,5 л. га тенг, биз текшираётган гуруҳларда эса ЎТС тажриба гуруҳида 2,35±0,46 бўлса, назорат гуруҳида эса 2,30±0,45 л га тенг. Маълумки, аёлларнинг тана узунлиги х20 кўпайтирилса ўпканинг тириклик сиғимининг (ЎТС) асл кўрсаткичини аниқлаш мумкин. Унда тажриба гуруҳидаги аёлларнинг асл ўпканинг тириклик сиғими (ЎТС) кўрсаткичи 3,36 л, назорат гуруҳида эса 3,34 л га тенг бўлиши лозим эди. Лекин олинган ўпканинг тириклик сиғими (ЎТС) кўрсаткичлари меъёрдан паст эканлиги аниқланди. Бу ҳолатни аёлларнинг ёши билан боғлаш мумкин, чунки ёш улғайган сари ўпканинг вентиляция хусусиятлари пасайиши кузатилади.

Тажриба ва назорат гуруҳлардан қоннинг минутлик ҳажми (ҚМХ) ва Робинсон индекси (РИ), ўпканинг тириклик сифими (ЎТС) меъёрдан анча паст даража билан баҳоланди.

Диссертациянинг “**Ўрта ёшдаги аёллар (35-45 ёш) билан соғломлаштириш машғулотида стретчинг машқлари ёрдамида турли йўналишдаги юктамаларнинг самарадорлиги**” деб номланган тўртинчи бобида машғулоти жараёнида ўрта ёшдаги аёлларнинг саломатлик ҳолатига стретчинг машқларини самарадорлиги, педагогик тажрибанинг таҳлили тўғрисидаги материаллар баён қилинган.

Стретчинг соғломлаштирувчи машғулотида технологияси машғулотида тузилиши, кетма-кетлиги ва ҳаракатлар зичлиги услубий омиллар асосида ишлаб чиқилган.

Дастлабки босқичда машғулоти олиб боришнинг асосий вазифасидан бири - аёллар организми, уларнинг кайфияти, юктамаларнинг таъсири ва бўғимларнинг жуда муҳим бўлимлари ҳаракатчанлигига машқларнинг таъсири.

Машғулотида давомийлиги-60 дақиқа.

Машғулотида биринчи қисми (5-10 дақиқа) организмнинг барча тизимларини аста-секинлик билан ишга тайёрлашга йўналтирилган.

Машғулотида иккинчи қисми (30-35 дақиқа) - ҳамма бўғимларга мўлжалланган стретчингнинг асосий машқлари мажмуаси.

Машғулотида учинчи қисми – бўшаштирувчи машқлар (5-10 дақиқа).

Тадқиқот натижалари таҳлили стретчинг машқларининг 35-45 ёшли аёллар жисмоний тайёргарлиги ва функционал ҳолатига таъсири аниқлаш имконини берди (3.жадвалга қаранг).

Тадқиқот гуруҳида бўйин-умуртқа поғонасининг ҳаракатчанлиги бошни чапга буришда 11^0 га, ўнгга буришда 14^0 га; назорат гуруҳида эса бошни чапга буришда 1^0 га, ўнгга буришда 2^0 га ошди.

Елка бўғимларининг ҳаракатчанлиги: тадқиқот гуруҳида елкани яқинлаштириш 10^0 , назорат гуруҳида 2^0 га; тадқиқот гуруҳида елкани узоқлаштириш 2^0 га ошди, назорат гуруҳида - 0^0 ташкил қилди.

Тос-сон бўғими ҳаракатчанлиги: тадқиқот гуруҳида чап оёқ 15^0 , ўнг оёқ 30^0 , кўндаланг 20^0 га ошди, назорат гуруҳида эса 5^0 , 0^0 , 5^0 га ошди.

Умуртқа поғонасининг ҳаракатчанлиги: тадқиқот гуруҳида олдинга эгилиш 20^0 , орқага эгилиш 10^0 га ошди, назорат гуруҳида эса 3^0 , 1^0 га ошди.

Кафт-билак ҳаракатчанлиги: тадқиқот гуруҳида кафт-билакни букиш 7^0 , ёзиш 12^0 га ошди, назорат гуруҳида кафт-билакни букиш 1^0 га ошди, ёзиш 0^0 ташкил қилди.

Болдир-панжа бўғими ҳаракатчанлиги: тадқиқот гуруҳида букиш 4^0 , ёзиш 10^0 га ошди; назорат гуруҳида букиш 1^0 , ёзиш 1^0 га ошди.

Ишонч билан айтиш мумкинки, стретчинг машқларини қўллаш технологияси аёлларнинг жисмоний ҳолатига ижобий таъсир кўрсатади ва бўғимлар ҳаракатчанлигини оширишда стретчинг машқларини қўллаш юқори самарага эга.

**Тажриба якунида ўрта ёшли аёлларда бўғимлар ҳаракатчанлиги
натижалари (n=30)**

Т/р	Бўғимлар	Ҳаракатлар	ТГ (ўртача натижалар)	НГ (ўртача натижалар)
1.	Бўйин-умуртқа поғонаси	Чапга бурилиш	$86^0 \pm 0,4^0$	$76^0 \pm 0,4^0$
2.		Ўнгга бурилиш	$84^0 \pm 0,6^0$	$72^0 \pm 0,6^0$
3.	Елка бўғимлари	Елкани яқинлаштириш	$110^0 \pm 5,6^0$	$102^0 \pm 5,6^0$
4.		Елкани узоқлаштириш	$12^0 \pm 0,8^0$	$10^0 \pm 0,8^0$
5.	Тос-сон бўғими (шпагат)	Чап оёқ	$110^0 \pm 12,4^0$	$100^0 \pm 12,4^0$
6.		Ўнг оёқ	$130^0 \pm 10,2^0$	$100^0 \pm 10,2^0$
7.		Кўндаланг	$120^0 \pm 8,6^0$	$105^0 \pm 8,6^0$
8.	Умуртқа поғонаси	Олдинга эгилиш	$67^0 \pm 6,8^0$	$50^0 \pm 6,8^0$
9.		Орқага эгилиш	$38^0 \pm 3,2^0$	$29^0 \pm 3,2^0$
10.	Кафт-билак бўғими	Букиш	$85^0 \pm 1,1^0$	$79^0 \pm 1,1^0$
11.		Ёзиш	$70^0 \pm 2,2^0$	$58^0 \pm 2,2^0$
12.	Болдир-панжа бўғими	Букиш	$19^0 \pm 1,6^0$	$16^0 \pm 2,6^0$
13.		Ёзиш	$44^0 \pm 2,6^0$	$35^0 \pm 4,6^0$

Изоҳ. 2: ТГ – тажриба гуруҳи, НГ-назорат гуруҳи.

Педагогик тажриба натижалари ва ўзгариш динамикаси шунинг кўрсатадики, стретчинг машғулотлари бўғимлар ҳаракатчанлигининг сусайишини олдини олишга, камҳаракатчан бўғимларга маҳаллий таъсир кўрсатиш ва ҳаракат потенциалини кенгайтиришга имконият яратади.

4.жадвалда тажриба ўртасида тажриба ва назорат гуруҳларидаги ўрта ёшли аёлларнинг жисмоний ривожланиши ва саломатлик ҳолати кўрсаткичлари келтирилган. Жадвалдан кўришиб турибдики, тажриба гуруҳлари орасида ишончли статистик фарқлар аниқланди. Қоннинг минутлик ҳажми ишонарли даражада ошиши кузатилди ва унинг кўрсаткичи тажриба гуруҳида $3,87 \pm 0,61$ дан $4,7 \pm 0,9$ гача, назорат гуруҳида эса $3,7 \pm 0,44$ га кўтарилди.

Тажриба гуруҳидаги кўрсаткичларнинг меъёргача кўтарилишини мақсадга мувофиқ кўрсаткич деб ҳисоблаш мумкин. Робинсон индекси тажрибанинг бошида иккала гуруҳ аёлларида 100-107 шартли бирлик атрофида тебранган бўлса, тажрибанинг якунида тажриба гуруҳида $90,4 \pm 2,9$ га тенг, назорат гуруҳида эса $94 \pm 3,1$ гача кўтарилди. Бу ҳолатни ижобий ўзгариш деб таъкидлаш мумкин.

**Тажриба якунида тажриба ва назорат гуруҳларидаги ўрта ёшли
аёлларнинг жисмоний ривожланиши ва саломатлик ҳолати
кўрсаткичлари (n=30)**

Т/р	Кўрсаткичлар	ТГ	НГ	t	p
1.	Тана узунлиги, см	168,1±0,8	167,3±0,8	0,7	> 0,05
2.	Вазни, кг	68,3±0,2	73,1±0,6	2,4	< 0,05
3.	ЮҚС тинч ҳолатда	73,6±1,1	76,2±0,8	2,5	<0,05
4.	АБ мм.сим.уст. Систолик	118,2±8,4	121,4±0,6	1,7	> 0,05
5.	АБ мм.сим.уст. Диастолик	70,2±7,9	70,7±6,8	0,8	> 0,05
6.	Чап қўл панжа динамометрияси	36,2±1,2	23,4±2,6	2,6	< 0,05
7.	Ўнг қўл панжа динамометрияси	38,4±1,8	24,5±1,4	2,5	<0,05
8.	Штанге синови, сек	44,2±1,7	36,4±0,9	2,4	< 0,05
9.	Генча синови, сек	32,4±1,3	23,9±0,7	2,5	< 0,05
10.	Қоннинг минутлик ҳажми (ҚМХ)	4,7±0,9	4,2±0,5	2,4	< 0,05
11.	Робинсон индекси шартли бирлик (РИ) ш.б.	90,4±2,9 ўртача	94±3,1 ўртадан паст	0,9	< 0,05
12.	Ўпканинг тириклик сиғими	3,0 ±0,44	2,7±0,40	2,4	<0,05

Изоҳ. 3: ТГ – тажриба гуруҳи, НГ-назорат гуруҳи

Тажрибанинг бошида ўпканинг тириклик сиғими (ЎТС) меъёрдан анча пастлиги аниқланди, 10 ой давомида ўтказилган машқланиш жараёнидан сўнг тажриба гуруҳида унинг кўрсаткичи $3,0 \pm 0,44$ га кўтарилди. Бу кўрсаткич ҳам меъёрга жавоб беради. Юракнинг қисқариш сони ҳам тажриба якунида меъерий кўрсаткичларга тушиши билан ифодаланди.

Текширилаётган тажриба гуруҳида юрак қисқариш сони (ЮҚС) - $73,6 \pm 1,1$ зарбага тенг бўлса, назорат гуруҳида эса $76,2 \pm 0,8$ зарбага тенг бўлди. Кўрсатилган кардиореспиратор тизимнинг кўрсаткичлари одам организмининг энг муҳим кўрсаткичи бўлиб, улар нафақат жисмоний ишчанлик, балки саломатлик даражасини ифодаловчи кўрсаткичлар ҳисобланади.

Тажриба гуруҳида чап қўл панжа динамометрияси $29,4 \pm 1,1$ кг ни, назорат гуруҳида эса $22,3 \pm 1,5$ кг ни ташкил этди ($P < 0,05$). Ўнг қўл панжа динамометрияси мос равишда $30,5 \pm 1,2$ ва $23,4 \pm 0,4$ кг ни ташкил қилди

($P < 0,05$). Генча синови тажриба гуруҳида $27,5 \pm 0,9$ сонияга, назорат гуруҳида $23,4 \pm 0,6$ сонияга тенг бўлди ($P < 0,05$). Қолган кўрсаткичларда ҳам бу кичик фарқларни кузатдик, лекин улар статистик ишончли бўлмади. Жисмоний ривожланиш ва саломатлик ҳолати ўзгариши динамикасини таҳлил қила туриб, ишлаб чиқилган услубиятнинг ва турли хил стретчинг машқларидан фойдаланишнинг аёллар организмига ижобий таъсир қилиши аниқланди.

Маълумотлар таҳлили 4. жадвалдан кўриниб турибдики, ишлаб чиқилган услубият бўйича 10 ойлик тажриба натижасида жисмоний ривожланишнинг сезиларли яхшиланиши кузатилди, бу тажриба гуруҳидаги аёлларда статистик жиҳатдан аҳамиятли ўзаришлар билан тасдиқланади. Тана вазнининг камайиши $72,4 \pm 0,6$ кг дан $68,3 \pm 0,2$ кг ($P < 0,05$) гача, тинч ҳолатда юрак уриш тезлиги эса $79,2 \pm 1,1$ дан $74,6 \pm 1,1$ гача ($P < 0,05$) пасайиши кузатилди. Чап қўл панжа динамометрияси кўрсаткичларида катта ўзгаришлар кузатилади - $22,3 \pm 0,8$ ва $36,2 \pm 1,2$ ($P < 0,05$).

Ўнг қўл панжа динамометрияси кўрсаткичларида ҳам муҳим ўзгаришлар аниқланди - $23,4 \pm 1,2$ ва $38,4 \pm 1,6$ ($P < 0,05$). Биз шундай ўзгаришларни нафас олиш тестларида ҳам кузатдик: Штанге синови бўйича кўрсаткичлар дастлабки $35,1 \pm 0,8$ сониядан, $44,2 \pm 1,7$ сониягача ($P < 0,05$) ва Генча синовида $21,7 \pm 0,6$ сониядан $32,4 \pm 1,3$ сониягача ($P < 0,05$) яхшиланди. Шундай қилиб, биз тажриба гуруҳида тўққизта кўрсаткичдан олтитасида ижобий ўзгаришларни кузатдик. Чап ва ўнг қўл динамометриясида сезиларли ўзгаришлар кузатилади. Бундан ташқари, Штанге ва Генча синовида нафасга бўлган тестларни ҳам кўриб чиқдик. Шундай қилиб, тажриба гуруҳида ўн иккита кўрсаткичдан олтитасида ижобий ўзгаришлар кузатилди.

Шундай қилиб, илмий-услубий адабиётлар ва илмий тадқиқотларимизни таҳлил қилиш асосида ўрта ёшдаги аёлларнинг ўқув-машғулот жараёнида турли хил стретчинг машқларини қўллаш услубиятини таклиф қилдик. Тадқиқотимиздан келиб чиқиб, ушбу шуғулланувчилар контингенти учун машқлар таклиф этилди.

Ўн ойлик педагогик тажриба давомида биз томонимиздан ишлаб чиқилган турли хил стретчинг машқларини қўллаш услубияти бўйича ўтказилган мунтазам машғулотлар натижасида аёлларнинг жисмоний ҳолати кўрсаткичлари сезиларли даражада яхшиланди. Куйидаги жадвалларда ишлаб чиқилган услубиятнинг аёллар жисмоний ривожланишининг алоҳида кўрсаткичларига таъсирини баҳолаш имконини берувчи кўрсаткичлар келтирилган (5.жадвалга қаранг).

Кейинги назорат меъёри шуғулланувчиларда эгилувчанлик ҳолатини ифода этди: оёқларни бирлаштириб ўтириб олдинга эгилиш (см). Тажриба бошида тажриба гуруҳида $3,1 \pm 0,6$ см., тажриба якунида эса $7,4 \pm 1,2$ см.га тенг бўлди ($P < 0,05$). Бу шундан далолат берадики, стретчинг машқларидан фойдаланиш услуби умуртқа поғонаси эгилувчанлигига ижобий таъсир қилган. Назорат гуруҳида ҳам аёлларнинг жисмоний тайёргарликлари кўрсаткичлари яхшиланиши кузатилди, лекин статистик ишончли фарқлар аниқланмади.

Тажриба якунида тажриба ва назорат гуруҳларидаги ўрта ёшли аёлларнинг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари (n=30)

Т/р	Назорат меъёрлари	ТГ	НГ	t	P
1.	Гимнастика ўриндиғида ётиб таяниб кўлларни букиб-ёзиш (марта)	9,4±1,7	7,2±1,8	2,4	<0,05
2.	Ётган ҳолатдан гавдани букиш (марта)	12,6±2,3	10,2±1,6	2,6	< 0,05
3.	Д.х. - гимнастика девор-часида осилиб туриб букилган оёқларни текис бурчак ҳолатигача кўтариш (марта)	13,2±1,8	9,4±1,8	2,8	< 0,05
4.	Турган жойдан узунликка сакраш (см)	136,2±2,4	130,3±1,9	2,7	< 0,05
5.	Турган жойдан юқорига сакраш (см)	23,4±1,6	20,2±1,3	2,4	<0,05
6.	Д.х.- ўтириб, оёқлар бирга, олдинга эгилиш (см)	7,4±1,2	4,4±0,6	2,8	<0,05

Изоҳ 4: ТГ – тажриба гуруҳи, НГ-назорат гуруҳи

Тажриба ва назорат гуруҳларидаги ўрта ёшли аёлларнинг антропометрик кўрсаткичлари динамикасини аниқлаш ишлаб чиқилган ҳар хил стретчинг машқларидан фойдаланган ҳолда соғломлаштириш машғулоти самарадорлигини аниқлаш учун муҳим аҳамиятга эга. Ўз тадқиқотларимизда аёллар тана айланаларининг ўн учта параметрларини аниқладик. Тананинг турли аъзоларининг антропометрик катталиклари ўзгариши динамикасини таҳлил қила туриб, ишлаб чиқилган услубиятнинг ўрта ёшдаги аёллар гавда тузилишини тузатишга ижобий таъсир қилиши аниқланди (6.жадвалга қаранг).

Тажриба гуруҳи аёлларида қуйидаги ишончли статистик фарқлар аниқланди: бел айланасида - 70,8±2,3 дан 61,3±1,7 гача (P<0,05), думба айланасида 101,2±2,5 дан 96,2±1,6 гача (P<0,05), чап сон айланасида - 59,5±1,8 дан 56,4±1,7 гача (P<0,05), ўнг сон айланасида - 58,7±1,4 дан 56,5±1,2 гача (P<0,05) ва иккала сон айланасида - 97,4±2,5 дан 93,7±1,8 гача (P<0,05). Назорат гуруҳида ҳам айрим ўзгаришлар кузатилади, лекин улар статистик ишончли эмас.

Тажриба якунида назорат ва тажриба гуруҳларидаги ўрта ёшли аёлларнинг антропометрик кўрсаткичлари (n=30)

Т/р	Айлана параметрлари (см)	ТГ	НГ	t	P
1.	Бўйин	33,1±2,0	32,8±1,2	0,7	> 0,05
2.	Кўкрак	93,3±1,8	94,2±1,4	0,9	> 0,05
3.	Чап елка	28,2±1,4	27,2±1,3	0,9	> 0,05
4.	Ўнг елка	28,0±1,6	28,1±1,7	0,3	> 0,05
5.	Чап билак	24,1±1,2	25,1±1,2	0,8	> 0,05
6.	Ўнг билак	24,2±1,3	24,1±1,1	0,4	> 0,05
7.	Бел	61,3±1,7	71,9±1,8	2,6	<0,05
8.	Думба	96,2±1,6	99,2±2,4	2,5	< 0,05
9.	Сонлар	93,7±1,8	97,1±1,9	2,7	< 0,05
10.	Чап сон	56,4±1,7	59,1±1,0	2,4	<0,05
11.	Ўнг сон	56,5±1,2	60,2±1,3	2,5	< 0,05
12.	Чап болдир	36,4±1,0	37,2±1,4	0,8	> 0,05
13.	Ўнг болдир	37,2±1,2	36,3±1,7	0,9	> 0,05

Изоҳ 5: ТГ – тажриба гуруҳи, НГ-назорат гуруҳи.

Ўрта ёшдаги аёлларда турли тана қисмларидаги тери-ёғ қатламларини ўрганиш учун калиперометрия услубидан тадқиқотларимизда фойдаланиб, биз қуйидаги кўрсаткичлар бўйича ишончли статистик фарқларни аниқладик: куракнинг пастки бурчаги 18,4±2,4 мм дан 16,2±1,9 мм гача (P<0,05), ўнг елка олдиндан - 14,6±2,1 мм дан 12,7±1,8 мм гача (P<0,05), ўнг елка орқадан 21,1±1,8 мм дан 18,1±1,6 мм гача (P<0,05), қорин-32,3±2,2 мм дан 28,7±1,3 мм гача (P<0,05), ўнг сон ичкаридан 21,7±2,4 мм дан 20,4±2,1 мм гача (P<0,05) ва ўнг сон олдиндан - 21,7±1,1 мм дан 19,4±2,4 мм гача (P<0,05).

Тери-ёғ қатламларининг 14 та кўрсаткичи бўйича таҳлили шуни кўрсатдики, биз томонимиздан ўтказилган тажрибадан кейин тажриба гуруҳи вакилларида тананинг барча жойларидаги тери ости ёғ қатламлари анча камайди. Анаънавий соғломлашириш услубияти ёрдамида шуғулланган тажриба гуруҳида ишончли ўзгаришлар кузатилмади (7.жадвалга қаранг).

Шундай қилиб, турли хил стретчинг машқларидан фойдаланган ҳолда ўтказиладиган соғломлаштириш машғулотларининг ишлаб чиқилган услубияти таъсирида ўрта ёшдаги аёлларда жисмоний тайёргарлик, жисмоний ҳолат, антропометрик кўрсаткичлар ва, асосийси, тери-ёғ қатламлари кўрсаткичларида сезиларли ўзгаришлар содир бўлди.

**Тажриба якунида тажриба ва назорат гуруҳларидаги ўрта ёшли
аёлларда тери-ёғ қатламлари кўрсаткичлари (n=30)**

T/ p	Параметрлар (мм)	ТГ	НГ	t	P
1.	Куракнинг пастки бурчаги	16,2±1,9	19,2±1,4	2,5	<0,05
2.	Ўнг елка олдиндан	12,7±1,8	13,4±1,8	1,1	>0,05
3.	Чап елка олдиндан	12,3±1,4	14,5±1,2	2,6	<0,05
4.	Ўнг елка орқадан	18,1±1,6	20,2±1,4	2,7	<0,05
5.	Чап елка орқадан	19,2±1,2	19,4±1,5	0,4	> 0,05
6.	Ўнг биллак	17,3±1,7	18,5±1,9	0,9	> 0,05
7.	Чап биллак	17,2±0,9	18,2±1,2	0,8	>0,05
8.	Қорин	28,7±1,3	32,6±2,2	2,6	< 0,05
9.	Ўнг сон ичкаридан	20,4±2,1	22,3±1,8	2,2	< 0,05
10.	Чап сон ичкаридан	20,6±1,9	21,7±1,6	1,9	>0,05
11.	Ўнг сон олдиндан	19,4±2,4	22,1±1,5	2,4	< 0,05
12.	Чап сон олдиндан	20,7±2,1	21,3±1,8	1,2	> 0,05
13.	Ўнг болдир	18,3±1,7	20,4±1,1	1,9	> 0,05
14.	Чап болдир	19,6±1,2	19,2±1,8	0,7	> 0,05

Изоҳ. 6: ТГ – тажриба гуруҳи, НГ-назорат гуруҳи

Ўрта ёшдаги аёллар учун таклиф этилган соғломлаштириш машғулоти услубияти тана оғирлигини, айниқса ёғ таркиби ва тери-ёғ қатламлари қалинлигини камайтириш ҳисобига гавданинг ташқи шакллари тўғрилашни таъминлайди.

Умуман, ишлаб чиқилган услубият ўрта ёшдаги аёлларда бўғимлар, айниқса умуртқанинг ҳаракатчанлигини яхшилашга, ривожланиш даражасини оширишга, асосийси, соғлиқни мустаҳкамлашга ёрдам берди. Умуман, ўрта ёшдаги аёлларнинг жисмоний тайёргарлигини баҳолаш бўйича барча назорат меъёрлари турли хил стретчинг машқларидан фойдаланишнинг таклиф этилган услубияти шуғулланувчилар организмига самарали таъсир кўрсатганлигидан далолат беради.

ХУЛОСАЛАР

1. Соғломлаштириш технологияларига доир махсус адабиётлар таҳлили ўрта ёшдаги аёллар учун турли хил турдаги соғломлаштириш дастурларининг кенг оммавийлиги ва зарурлигини кўрсатди. Бироқ биз ушбу ёшдаги (35-45 ёш) аёллар учун турли хил турдаги стретчинг машқларидан фойдаланиш бўйича илмий-тадқиқот ишларини топмадик.

2. Ўрта ёшдаги аёлларнинг анкета сўровномаси натижалари шуни кўрсатдики, мушаклар чўзилувчанлигини мустаҳкамлаш ва тана вазнини камайтириш (83% респондентларнинг жавоби) соғломлаштириш машғулоти билан шуғулланишда етакчи мотив (рағбат) ҳисобланади,

бирок барча респондентлар турли хил турдаги стретчинг машқлари ҳамда улардан фойдаланиш технологиялари тўғрисида ахборотга эга эмаслар.

3. Соғломлаштириш технологиялари билан шуғулланмайдиган ўрта ёшдаги аёлларнинг жисмоний тайёргарлик ва функционал ҳолати таҳлили шуни кўрсатдики, улар ортиқча вазнга эгалар. Бу антропометрия ва калиперометрия натижалари билан тасдиқланади. Бу ёшдаги аёлларда қўллар ва елка камари мушакларининг ривожланиш даражаси, оёқлар ва тананинг букувчи-ёзувчи мушаклари ривожланиши паст даражада ҳамда уларда умуртқа, шунингдек, оёқ ва қўлларнинг эгилувчанлиги етарли даражада эмас.

4. Ўрта ёшдаги аёллар билан стретчинг машқларини қўллаган ҳолда ўтказиладиган соғломлаштириш машғулотларининг ишлаб чиқилган услубиятида машғулот юкламаларидан фойдаланиш самарадорлигига таъсир кўрсатувчи асосий омиллар аниқланди: 1) такрорлашлар сони; 2) машқларни бажариш шиддати; 3) мажмуалар мазмуни; 4) машқлар сони; 5) бўғимларда ҳаракат амплитудаси; 6) юклама катталиги; 7) дам олиш оралиқлари катталиги; 8) иродавий куч беришлар.

5. Ўрта ёшдаги аёллар билан соғломлаштириш машғулотларини ўтказишнинг ишлаб чиқилган услубиятида турли хил турдаги стретчинг машқларидан фойдаланиш изчиллиги таклиф қилинган ва икки босқичга ажратилган: биринчи босқичда шуғулланувчилар стретчингнинг учта турини ўзлаштирадilar: 1) статик чўзилтириш (Static Stretching); 2) пассив чўзилтириш (Passive Stretching); 3) динамик чўзилтириш (Dynamic Stretching); иккинчи босқичда янада мураккаброқ стретчинг машқ турларидан фойдаланилади: 1) баллистик чўзилтириш (Ballistic Stretching); 2) фаол изоляцияланган чўзилтириш (Active Isolated Stretching); 3) изометрик чўзилтириш (Isometric Stretching); 4) проприоцептив асаб-мушакларни чўзилтириш (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation). Ўрта ёшдаги аёллар учун яратилган соғломлаштириш дастурида тананинг турли соҳалари учун мўлжалланган стретчинг машқларини бажаришнинг кетма-кетлиги таклиф этилган.

6. Педагогик тажриба натижалари шуни кўрсатдики, турли хил стретчинг машқларидан фойдаланган ҳолда ўрта ёшдаги аёллар билан соғломлаштириш машғулотларининг ишлаб чиқилган услубияти анъанавий соғломлаштириш машғулотларига нисбатан афзалликка эга. Бу қуйидаги кўрсаткичлардаги ишончли статистик фарқлар билан тасдиқланади:

- жисмоний ривожланиш ва саломатлик ҳолати кўрсаткичлари, ишончли фарқлар тажриба гуруҳида қуйидаги меъёрларда кузатилди: тана вазнининг камайиши - $72,4 \pm 0,6$ кг дан $68,3 \pm 0,2$ кг гача ($P < 0,05$). Тажриба даврида ТГ да иккита кўрсаткичда статистик ишончли фарқлар кузатилди: бел айланаси (см) - $70,8 \pm 2,3$ дан $61,3 \pm 1,7$ гача ($P < 0,05$) ва думба айланаси параметрлари - $101,2 \pm 4,2$ дан $96,2 \pm 1,6$ гача ($P < 0,05$). Чап қўл панжа кучи - $22,3 \pm 0,8$ дан ва $36,2 \pm 1,2$ гача ($P < 0,05$) ҳамда ўнг қўл панжа кучи - $23,4 \pm 0,7$ дан ва $38,4 \pm 1,6$ гача ($P < 0,05$) ошиши кузатилди;

- ўрта ёшдаги аёлларнинг тажриба гуруҳида назорат гуруҳига нисбатан

жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари тажриба боши ва якунида барча кўрсаткичлар бўйича ишончли статистик фарқларга эга: гимнастика ўриндиғида ётиб таяниб, қўлларни букиб-ёзиш (марта) $4,9 \pm 1,7$ дан $9,4 \pm 1,7$ гача ($P < 0,05$); оёқларни букиб ётган ҳолатда танани букиш (марта) $8,4 \pm 1,6$ дан $12,6 \pm 2,3$ гача ($P < 0,05$); гимнастика деворчасида осилиб турган д.х.дан букилган оёқларни тўғри бурчак ҳолатигача кўтариш (марта) - $7,6 \pm 1,4$ дан $13,2 \pm 1,8$ гача ($P < 0,05$);

Турган жойдан узунликка сакраш (см) $128,4 \pm 2,6$ дан $136,2 \pm 2,4$ гача ($P < 0,05$); турган жойдан юқорига сакраш (см) $18,6 \pm 2,2$ дан $23,4 \pm 1,6$ гача ($P < 0,05$); оёқларни бирлаштириб ўтирган ҳолатда олдинга эгилиш (см) $3,1 \pm 0,6$ дан $7,4 \pm 1,2$ гача ($P < 0,05$). Тажриба гуруҳи учун бу ҳолатни ижобий ўзгариш деб таъкидлаш мумкин, чунки ишлаб чиқилган соғломлаштирувчи дастур бўйича тажриба гуруҳида шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини оширишга имкон яратди.

- 35-45 ёшли аёлларнинг функционал ҳолати тажриба бошида ва тажриба якунида ахборотли кўрсаткичлар асосида баҳоланди ва улар орасида ишончли статистик фарқлар аниқланди. Гемодинамика кўрсаткичлардан тинч ҳолатда юрак уриш тезлигининг пасайиши - $79,2 \pm 1,1$ дан $73,6 \pm 1,1$ гача ($P < 0,05$), қоннинг минутлик ҳажми (ҚМХ) ишонарли даражада ошиши кузатилди ва унинг кўрсаткичи тажриба гуруҳида бошида $3,87 \pm 0,61$ л/мин дан якунида $4,7 \pm 0,9$ л/мин гача, назорат гуруҳида эса $3,7 \pm 0,44$ л/мин дан $4,2 \pm 0,5$ гача ошди ($P < 0,05$). Тажриба гуруҳидаги кўрсаткичларнинг меъёргача кўтарилишини мақсадга мувофиқ кўрсаткич деб ҳисоблаш мумкин. Робинсон индекси (РИ) тажриба гуруҳида бошида $100,7 \pm 2,8$ ш.б., назорат гуруҳида $107 \pm 2,0$ шарт. бир. атрофида тебранган бўлса, тажриба якунида ТГ гуруҳида $90,4 \pm 2,9$ га тенг бўлиб, ўрта даража билан баҳоланди. Назорат гуруҳидаги бу кўрсаткич $94 \pm 3,1$ тенг бўлиб, ўртадан паст даражада баҳоланди;

7. Педагогик тажрибада қўлланилган дастурда турли хил турдаги стретчинг машқларидан фойдаланган ҳолда тавсия этилган услубиятнинг қўлланилиш самарадорлигини тасдиқлади. Тажриба гуруҳи шуғулланувчиларининг нафақат жисмоний ривожланиш даражаси, балки жисмоний тайёргарлик ва функционал ҳолатини баҳоловчи кўрсаткичлар организмда ижобий ўзгаришларнинг шаклланиши ва саломатлик даражаси ошганлиги ҳақида далолат беради.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

1. Ўрта ёшдаги аёллар учун турли хил стретчинг машқларидан фойдаланиш орқали соғломлаштириш машғулотларини ташкил қилишда ушбу ёшдаги аёллар организми жисмоний ҳолатининг ёшга хос ўзгаришларини инобатга олиш ва аёлларнинг аввалги ҳаракатланиш тажрибаси, қизиқишлари ҳамда аниқ жисмоний тарбия ва спорт фаолияти турига ва улар афзал кўрадиган спорт тури техникасини эгаллаб олишга бўлган эҳтиёжларини ҳисобга олган ҳолда гуруҳларни жамлаш зарур.

2. Ўрта ёшдаги аёллар учун соғломлаштириш гуруҳларини ташкил қилишда саломатлик ҳолати ва жисмоний ривожланишнинг субъектив ва объектив кўрсаткичлари бўйича пухта дастлабки ҳамда жорий тиббий-педагогик назорат ўтказилишини таъминлаш лозим.

3. Кумулятив соғломлаштирувчи самарага эришиш учун мажмуанинг самарали бажарилишига таъсир кўрсатувчи барча омилларни эътиборга олган ҳолда биз таклиф этган тузилма бўйича турли хил стретчинг машқларидан фойдаланиш тавсия этилади.

4. Турли хил стретчинг машқларидан фойдаланиб соғломлаштириш дастурларини оқилона тузиб чиқиш учун технологик карталардан фойдаланиш лозимки, уларда машқларнинг бажарилиши қатъий кетма-кетликда тавсия этилган. Аниқ стретчинг машқлари координацион мураккаблиги ортиб борадиган ва уларни бажаришда фаол мушак оғирлиги ўсиб борадиган тартибда белгилаб берилган.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc.27.06.2017.Ped.28.01. ПО ПРИСВОЕНИЮ
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ УЗБЕКСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ
УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

ШАХРИДИНОВА ЛАЙЛО НУРХОНОВНА

**ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ЖЕНЩИНАМИ СРЕДНЕГО
ВОЗРАСТА С УЧЕТОМ ИХ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ**

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

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

Чирчик – 2019

Тема диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Кабинете Министров Республики Узбекистан за № B2019.1.PhD/ Ped.156.

Диссертация выполнена в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта.

Автореферат диссертации на трех языках (узбекский, русский, английский (резюме)) размещен на веб-сайте по адресу www.uz-djti.uz и информационно-образовательном портале «ZiyoNet» по адресу www.ziyo.net

Научный руководитель:	Усманходжаев Талъат Саидович доктор педагогических наук, профессор
Официальные оппоненты:	Кошбахтиев Ильдар Ахмедович доктор педагогических наук, профессор Рахимов Владимир Шавкатович кандидат педагогических наук, доцент
Ведущая организация:	Гулистанский государственный университет

Защита диссертации состоится «_____» _____ 2019 г.в _____ часов на заседании научного совета DSc.27.06.2017.Ped.28.01. при Узбекском государственном университете физической культуры и спорта по адресу: 111709, Ташкентская область, г.Чирчик, ул. Спортчилар, дом19.тел(0-370)717-17-79,717-27-17, факс:(0-370)717-17-76. Веб сайт.www.uz-djti.uz.e-mail:uzdjti@uzzdjti.uz. Узбекский государственный университет физической культуры и спорта. Административное здание 2-й этаж, актовый зал.

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирована за _____) по адресу: 111709, Ташкентская область, г.Чирчик, ул. Спортчилар, дом 19.

Автореферат диссертации разослан «_____» _____ 2019 года
(реестр протокола рассылки № _____ от «_____» _____ 2019 года)

Р.Д.Халмухамедов
Председатель научного совета по
присвоению ученых степеней, д.п.н.,
профессор

С.С.Тажибаев
Ученый секретарь научного совета
по присвоению ученых степеней,
д.п.н (DSc)., доцент

Б.Б. Мусаев
Председатель научного семинара при
научном совете по присвоению
учёных степеней, к.п.н., доцент

Введение (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребованность темы диссертации. Зарубежными и отечественными специалистами в области теории и методики физической культуры и спортивной тренировки проводятся научные исследования, направленные на укрепление здоровья, улучшение функционального и физического состояния женщин среднего возраста. Ускорение темпов жизни, изменение привычных стереотипов, возрастание психоэмоциональных перегрузок в процессе деятельности человека - все это, происходит на фоне дефицита двигательной активности, что вызывает необходимость поиска новых подходов к оптимизации тренировочных нагрузок и совершенствованию методов управления тренировочным процессом.

Исследования, связанные с поиском инновационных подходов к выбору оптимальных физических нагрузок на основе индивидуальной диагностики адаптивного состояния женщин среднего возраста с учетом их функционального состояния, направлены лишь на изучение отдельных аспектов данной проблемы и в спортивной педагогике данный подход не применялся. Гиподинамия и большой объём тренировочной нагрузки привели к напряжению адаптационных процессов и ухудшению состояния здоровья разных социально-демографических групп населения, в том числе и женщин. Исходя из этого, дифференциация физических нагрузок в соответствии с адаптивными возможностями организма, физическим развитием женщин среднего возраста являются одной из актуальных проблем физической культуры и спорта.

В настоящее время, в Узбекистане уделяется повышенное внимание развитию и обеспечению массовости женского спорта, укреплению здоровья женщин. «Социальная защита населения и совершенствование системы здравоохранения, повышение социально-политической активности женщин определено как одно из приоритетных направлений политики государства»¹. Особое внимание уделяется укреплению здоровья женщин среднего возраста средствами физической культуры и спорта, которые рассматриваются как фактор физического и духовного совершенствования личности. Вопросы интенсивного развития системы физического и духовного совершенствования населения можно рассматривать как фактор, имеющий первостепенное значение в повышении общей культуры нынешнего и будущего поколения Узбекистана, как критерий эффективности деятельности государства в области физической культуры и спорта.

Настоящая диссертационная работа в определенной мере служит реализации задач, поставленных в Указе Президента Республики Узбекистан ПП-5325 от 2 февраля 2018 года «О мерах по коренному совершенствованию деятельности в сфере поддержки женщин и укреплению института семьи», в Постановлении ПП-5368 от 5 марта 2018 года «О мерах по коренному

¹ Указ Президента Республики Узбекистан Ш.Мирзиёева «О мерах по коренному совершенствованию деятельности в сфере поддержки женщин и укреплению института семьи» за № УП-5325 от 2 февраля 2018 года. lex.uz.

совершенствованию системы государственного управления в области физической культуры и спорта» и других нормативно-правовых документах в данной области.

Соответствие исследования основным приоритетным направлениям развития науки и технологий в Республике. Настоящее исследование выполнено по приоритетному направлению развития науки и технологий Республики Узбекистан I. «Духовно-нравственное и культурное развитие демократического и правового общества, формирование инновационной экономики».

Степень изученности проблемы. В связи с тем, что опирающийся на среднестатистическую норму методологический подход в физическом воспитании не отвечает требованиям сегодняшнего научного познания, ряд ученых (А.Абдуллаева, Ш.Х.Ханкельдиева, И.А.Грец, Т.В.Курова, В.П.Губа, Л.В.Королевой, Е.В.Ершковой, Т.Ф.Абрамовой, Квашук П.В и др.)² исследовали значение новых подходов оптимизации нагрузок занятий женщин среднего возраста.

Анализ научно-методической литературы по данному вопросу (И.В.Антипенкова, И.В.Антипенкова, Ю.А.Илюхина, С.Л.Афанасьев, А.И.Бабрина, В.П.Губа, Л.В.Королева, В.Е.Борилкевич, Я.В.Жигалова, М.М.Колокольцев, С.И.Логинов и др., Т.С.Лисицкая, С.А.Кувшинникова, Ю.В.Науменко и др. О.А.Овсяник и др., И.Рябчиков, Д.В.Чаюн, А.В.Шаравьева, А.П.Шкляренко и др., Н.Х.Якубова)³ показывает, что методологический подход к оптимизации физических нагрузок на основе индивидуальной диагностики состояния адаптации не разработан. Вместе с тем, выявлены следующие противоречия, которые с точки зрения науки требуют повторного осмысления:

² А.Абдуллаев., Ш.Х.Ханкельдиев Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти.–Т.: Илмий-техника ахбороти-пресс нашриёти, 2018. – 232 б; И.А. Грец .Оздоровительные занятия для женщин зрелого возраста: Методические рекомендации. – Смоленск, 2000. – 43 с; Курова Т.В. Технология занятий оздоровительной гимнастикой с женщинами пожилого возраста сферы умственного труда // ТиПФК ж. – №2. – М., 2013.- С.8-12; Губа В.П., Королева Л.В. Методические особенности развития занятий оздоровительной аэробикой у женщин. Аэробика. – М., 2001.– С.2-5.; Ершкова Е.В. Средства аэробики с использованием упражнений с локальными отягощениями для женщин 21-35 лет // ТиПФК, №12. – М., 2013.- С.15-19.; Абрамова Т.Ф., Квашук П.В. и др. Оценка физического состояния лиц пожилого возраста: Методические рекомендации. – М.: Советский спорт, 2001. – 32 с.

³ Антипенкова И.В. Мотивы, формирующие интерес женщин к занятиям двигательной активностью//Актуальные вопросы оптимизации тренировочного процесса в видах спорта: Меж вуз. сб. научно. трудов. – Смоленск: СГИФК, 2001. – С. 64-69.; Антипенкова И.В., Илюхина Ю.А. Индивидуальный подход к занятиям фитнесом с женщинами среднего возраста с учетом соматических показателей и мотивации // ТиПФК ж. –№7. – М., 2013. -20-24с.; Афанасьев С.Л. Средства физической нагрузки для женщин зрелого возраста с остеохондрозом позвоночника // ТиПФК ж. – №10. – М.,2015. - С.26-30; Бабрина А.И. К вопросу о значении регулярных занятий в группах ж. – №2. – М., 2013.- С.8-12; Губа В.П., Королева Л.В. Методические особенности развития занятий оздоровительной аэробикой у женщин. Аэробика. – М., 2001.– С.2-5.;Борилкевич В.Е. Об индексации понятия «фитнес» // ТиПФК ж. –№2. – М., 2003. – С. 45.;Жигалова Я.В. Гимнастика и пилатес // Физкультура и спорт. –№4. –Т., 2003. –С. 12-14.;Колокольцев М.М.Физическая подготовленность девушек с различной массой тела//ТиПФК ж. –№7. – М., 2018. – С.5.; Логинов С.И., Логинова С.Г., Кинтохина А.С. Влияние ходьбы с разной скоростью на показатели кардиореспираторной системы людей пожилого возраста в условиях югорского севера// ТиПФК ж. –№1. – М., 2018. – С.89-92.;Лисицкая Т.С., Кувшинникова С.А. Фитнес против старения//ТиПФК ж. – №3. – М., 2016. - С.7-10. Науменко Ю.В., Сахарчук Е.И., Орлан А.С. Система комплексных психофизиологических оздоровительных занятий с женщинами-педагогами 45-55 лет // ТиПФК ж. –№8. – М., 2016.-С.30-34;Овсяник О.А., Фоминова А.Н., Михайловский М.Н., Хамятова Р.С. Социально-психологическая адаптация женщин второго периода взрослости после развода средствами физической активности // ТиПФК ж. –№9. – М., 2017. –С.48-50.; Рябчиков А.И. Фитнес и его место в физической культуре // ТиПФК ж. –№5. – М., 2017. – С.103-104.; Чаюн Д.В. Моделирование соревновательной деятельности и в спортивной аэробике // ТиПФК ж. –№12. – М., 2017. – С.73-75; Шаравьева А.В.Физическая подготовленность и работоспособность женщин, занимающихся аква фитнесом // ТиПФК ж. – №3. – М., 2015.-С.14-18;Шкляренко А.П., Коваленко Т.Г., Ульянов Д.А. Обоснование использования средств физической культуры девушками 17–23 лет с различной тяжестью сколиотической болезни // ТиПФК ж. –№7. – М., 2018. 446 с.;Якубова Н.Х. Определение влияния видов оздоровительной аэробики на подготовленность занимающихся // Фан – спорта, –№2. – М., 2004. – С.28-32.

-противоречие между пропагандой здорового образа жизни и здравоохранением, а также пассивным внедрением в оздоровительное физическое воспитание инновационных технологий. Это не даёт возможности активизации интересов широкого круга населения к оздоровительному физическому воспитанию;

-противоречие между необходимостью оптимизации нагрузок занятий и объемом нагрузок, а также отсутствием стратегии управления повышением интенсивности нагрузок не даёт возможности сохранения здоровья женщин.

Связь темы диссертации с научно-исследовательскими работами высшего учебного заведения. Диссертационная работа выполнена в рамках плана НИР Узбекского Государственного университета физической культуры и спорта на 2016-2019 гг. по направлению: «Разработка теоретических основ физической культуры и спорта, тактика и стратегия ее обновления».

Цель исследования разработка предложений и рекомендаций по оптимизации оздоровительных занятий с женщинами среднего возраста с учетом их функционального состояния.

Задачи исследования:

изучение, анализ и обобщение особенностей физической подготовленности и функционального состояния женщин среднего возраста на основе данных, имеющих в теории и практике;

определение физической подготовленности и функционального состояния женщин среднего возраста, занимающихся в оздоровительных группах;

разработка комплекса занятий по стретчингу, направленного на развитие физической и функциональной подготовленности женщин среднего возраста (35-45 лет);

экспериментальное обоснование эффективности методики оздоровительных занятий женщин среднего возраста (35-45 лет).

Объект исследования процесс оздоровительных занятий женщин среднего возраста.

Предмет исследования процесс оптимизации оздоровительных стретчинго-тренировочных нагрузок для женщин 35-45 летнего возраста.

Методы исследования: анализ научной и научно-методической литературы, обобщение практического опыта, анкетирование, педагогическое наблюдение, антропометрические измерения, гониометрия, методы педагогических контрольных испытаний, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Научная новизна исследований состоят из следующего:

определены основные влияющие факторы нагрузок стретчинговых упражнений (количество повторений, внешняя нагрузка, величина интервала отдыха, интенсивность выполнения упражнения, количество упражнений, содержание комплекса, амплитуда движений в суставах, волевые усилия);

определены нормативы оценки физической подготовленности женщин среднего возраста на основе использования различных стретчинговых упражнений;

разработаны оптимальные соотношения стретчинговых упражнений на оздоровительных занятиях женщин среднего возраста и определены их влияния на морфофункциональное состояние занимающихся;

совершенствована методика соответственного использования различных стретчинговых упражнений (статическое растяжение, пассивное растяжение, динамическое растяжение, баллистическое растяжение, активное изоляционное растяжение, изометрическое растяжение, проприоцептивное нервно-мышечное растяжение,) на оздоровительных занятиях женщин среднего возраста.

Практические результаты исследования заключаются в следующем:

разработанная методика занятий улучшила отношение женщин среднего возраста к оздоровительным занятиям и с помощью упражнений стретчинга повысилась результативность занятий оздоровительной направленности;

усовершенствована методика применения различных упражнений стретчинга на занятиях с учетом физической подготовки женщин среднего возраста.

Достоверность полученных результатов. Результаты данного исследования являются достоверными, полученные результаты обеспечены теоретико-методологической базой, логической последовательностью научного исследования, адекватностью методов задачам и цели исследования, достаточным объемом и репрезентативностью выборки, корректной обработкой полученных данных с использованием компьютерной техники. Результаты анализа проведенных эмпирических исследований сопоставлены с экспериментальными данными отечественных и зарубежных ученых. Достоверность предложений и практических рекомендаций, приведенных в диссертации, обосновываются необходимостью решения концептуальных проблем теории и методики физического воспитания.

Научная и практическая значимость результатов исследования. Научное значение исследования состоит из использования полученных экспериментальных данных в подготовке материалов лекций для студентов Узбекского Государственного университета физической культуры и спорта, факультетов физической культуры и слушателей центров повышения квалификации.

Практическое значение исследования состоит из использования полученных экспериментальных данных в подготовке учебного пособия по проблемам применения оздоровительных технологий в физическом воспитании.

Внедрение результатов исследования. На основе проведенных экспериментов по оптимизации оздоровительных занятий с учетом физической подготовки и функционального состояния женщин среднего возраста:

оптимизированы нагрузки занятий и в комплексной форме применены на занятиях женщин, занимающихся в оздоровительном центре Дворца культуры «Ширин» открытого акционерного общества «Навои-Азот» города Навои (справка Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан за №01-07-10-3113 от 6 декабря 2018 года). В результате скоростные качества у женщин, занимающихся в экспериментальной группе повысились на 6,6-8,7%;

усовершенствованная нами методика применения оздоровительных стретчинговых упражнений использована на занятиях женщин, занимающихся в оздоровительном центре Дворца культуры «Ширин» открытого акционерного общества «Навои-Азот» города Навои (справка Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан за №01-07-10-3113 от 6 декабря 2018 года). В результате качество силы у женщин, занимающихся в экспериментальной группе повысилось на 5,2-7,2%;

с учетом функционального состояния женщин среднего возраста оптимизированы нагрузки занятий и применены на занятиях женщин, занимающихся в оздоровительном центре Дворца культуры «Ширин» открытого акционерного общества «Навои-Азот» города Навои (справка Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан за №01-07-10-3113 от 6 декабря 2018 года). В результате у женщин, занимающихся в экспериментальной группе быстрота повысилась на 11,5-13,6%;

разработанные нами нормативные показатели оценки физической подготовки женщин среднего возраста на основе применения различных стретчинговых упражнений применены на занятиях женщин, занимающихся в оздоровительном центре Дворца культуры «Ширин» открытого акционерного общества «Навои-Азот» города Навои (справка Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан за №01-07-10-3113 от 6 декабря 2018 года). В результате подвижность в суставах у женщин, занимающихся в экспериментальной группе улучшилась на 10-13%.

Апробация результатов исследования. Результаты исследований обсуждены на 2 международных и 4 республиканских научно-практических конференциях.

Публикация результатов исследования. Результаты исследований опубликованы в 33 научных публикациях, в том числе 4 статьи в зарубежном журнале и 2 статьи в республиканских журналах, рекомендованных ВАК Республики Узбекистан.

Структура и объем диссертации. Диссертационная работа изложена на 123 страницах компьютерного текста, состоит из введения, 4 глав, 10 рисунков, 16 таблиц, заключения, практических рекомендаций, списка использованной литературы и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

В введении обоснована актуальность избранной темы диссертационного исследования, указано соответствие научной работы приоритетным направлениям развития науки и технологий, изложен обзор зарубежных и

отечественных научных работ по изучаемой проблеме и степень изученности, определены цель и задачи, объект и предмет исследования, приведены сведения о связи работы с планом научно-исследовательских работ высшего учебного заведения, надежности результатов, теоретической и практической значимости, методах исследований, внедрении результатов исследования в практику, апробации и публикации результатов, структуре работы.

В первой главе диссертации **«Анализ научно-методической литературы по изучаемой проблеме»** изложены особенности проведения оздоровительных занятий среди женщин, возрастные особенности женщин среднего возраста, особенности реакции организма женщин на тренировочные нагрузки, значение физических упражнений в жизни женщин, упражнения аэробной направленности, применяемые в оздоровительных занятиях женщин 35-45 лет, упражнения силовой направленности, упражнения стретчинга для развития гибкости в оздоровительных занятиях, силовые, скоростно-силовые и анаэробные возможности женского организма, особенности применения упражнений стретчинга в тренировочном процессе женщин, методика и эффективность комплексных занятий оздоровительной направленности с использованием упражнений стретчинга.

Из анализа научно-методической литературы по исследуемой теме следует, что одним из основных факторов здорового образа жизни является оздоровительная физическая культура. Вместе с тем, недостаточно исследованы технологии комплексных занятий с учётом адекватных режимов физической активности, обеспечивающих достижение кумулятивного оздоровительного эффекта с помощью упражнений стретчинга. Технология оздоровительной тренировки с помощью упражнений стретчинга должна разрабатываться на основе учёта положений теории адаптации организма к постоянно изменяющимся внешним и внутренним условиям среды, методических принципов построения оздоровительной тренировки, оценки исходного уровня состояния здоровья женщин среднего возраста. В связи с происходящими различными изменениями в организме женщин данного возраста необходимо продолжить поиск действенных общеоздоровительных методик по улучшению их физических качеств. Это может содействовать обеспечению всесторонней физической подготовки женщин среднего возраста и разработке необходимой базы для дальнейшего улучшения оздоровительных занятий.

Вышесказанное свидетельствует, что проблема совершенствования оздоровительных занятий с женщинами среднего возраста нуждается в глубокой экспериментальной разработке. Важно выявить уровни развития физических качеств у женщин изучаемого возраста, экспериментально обосновать эффективные средства и методы воспитания этих качеств, определить допустимые оздоровительные тренировочные нагрузки с использованием различных упражнений стретчинга на занятиях.

Основной целью оздоровительной физической культуры является всестороннее развитие организма, его восстановление после утомления, а также после различных физических и умственных нагрузок, сохранение здоровья и женственности, положительного эмоционального состояния.

С возрастом в организме женщины происходит снижение эффективности работы легких, уменьшение мышечной силы, костной массы, теряется упругость кожи и прочность костей, увеличение жировой массы относительно костной и мышечной ткани, снижается сократимость мышечных волокон, теряется эластичность. В возрасте 20 лет корпус у женщин в пропорции общего веса мускулы составляют в среднем 16,5%, внутренние органы и соединительные ткани составляют 47%, 10% костные ткани, и 25% жиры соответственно.

С возрастом мышечная ткань у женщин тоже меняется: снижается количество клеток и их атрофия, а жировые клетки и соединительные ткани повышаются. В результате снижается сокращение мышечных тканей, и теряется их растяжение

С помощью упражнений стретчинга эти изменения в значительной степени можно предупредить и уменьшить.

Научные исследования позволили выявить ряд закономерностей в динамике функционального состояния людей среднего возраста, занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах. Независимо от форм и методов используемых физических упражнений систематические занятия лиц среднего возраста в «группах здоровья» приводят к положительным изменениям в их функциональном состоянии, отмечается повышение настроения, уменьшается количество жалоб на повышенную утомляемость.

Во второй главе диссертации **“Цели, задачи, методы и организация исследований”** освещены вопросы организации исследований и педагогического эксперимента, в ходе которого были использованы следующие методы: анализ и обобщение научно-методической литературы, анкетирование, организация педагогического исследования, контрольные тесты, педагогические эксперименты для осуществления исследований, статистический анализ сведений.

Подробно изложены сроки организации и проведения педагогического эксперимента, состав экспериментальной группы (ЭГ) и контрольной группы (КГ), требования и методика проведения экспериментов.

В третьей главе диссертации **«Построение тренировочных нагрузок оздоровительной направленности женщин среднего возраста с использованием упражнений стретчинга»** представлен анализ анкетного опроса по использованию упражнений стретчинга на занятиях женщин среднего возраста, изложена методика оздоровительных занятий с использованием упражнений стретчинга, некоторые разновидности упражнений стретчинга и методы использования их в учебно-тренировочном процессе, методика обучения различным упражнениям стретчинга, комплекс

упражнений стретчинга для различных мышечных групп, комплекс упражнений стретчинга для грудных мышц и мышц пресса, комплекс упражнений стретчинга для мышц рук и ног, комплекс упражнений стретчинга для мышц шеи и спины, комплекс упражнений стретчинга для мышц плечевого пояса, основные требования к тренировочным нагрузкам при использовании упражнений стретчинга.

Целью констатирующего эксперимента являлось определение целесообразности проведения анкетирования для изучения эффективности использования различных упражнений стретчинга для оптимизации тренировочных нагрузок оздоровительной направленности с женщинами среднего возраста с учетом их функционального состояния (см. рис.1)

Опросным путем выявлены женщины среднего возраста, занимающиеся спортом. Выявлено, что 28,6% респондентов занимаются спортом, 71,4% - не занимаются спортом по разным причинам. Количество респондентов, не занимающихся спортом по разным причинам составляют большинство. Это, объясняется тем, что респонденты – женщины среднего возраста, в большинстве имеют семьи, хотя в последнее время интерес у них к занятиям спортом повышается. Это связано с увеличением каналов на телевидении, пропагандирующих здоровый образ жизни и занятия спортом, восстановлением менталитета населения в плане необходимости соблюдения принципов здорового образа жизни.

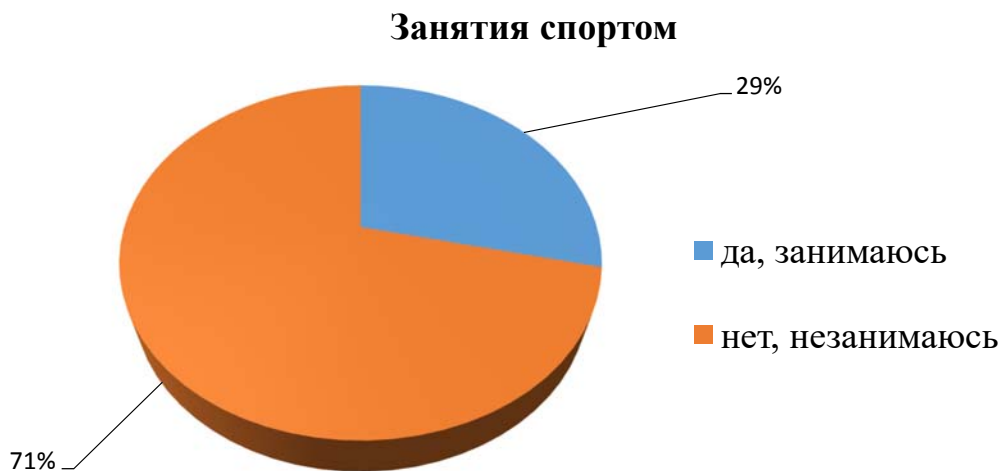


Рис.1. Диаграмма занятия спортом среди респондентов, в %.

Упражнения стретчинга – это специальные положения, направленные на растягивание мышц и дальнейшее сохранение качества растяжимости. Эти упражнения растягивают мышцы, согревают суставы, готовят суставы к различной деятельности. При правильном выполнении упражнений стретчинга можно наблюдать следующее: 1) дополнительную гибкость всего тела; 2) снятие напряженности и расслабление; 3) улучшение реакции мышц, а также улучшение их возможностей в спорте и в жизни; 4) улучшение

координации и ловкости в повседневной жизни и при активном отдыхе; 5) снижение артериального давления и приступов сердечно-сосудистой системы; 6) улучшение кровообращения, что способствует обеспечению мышц кислородом и питательными веществами; 7) быстрое удаление из мышечных волокон молочной кислоты, азота, клеточных отходов; 8) снижение нагрузки на хрящевые суставы и диски позвоночника, что снижает возникновение артрита; 9) снижение воспаления при артритах и болевых процессов в суставах; 10) снижение нагрузки на нервную систему; 11) улучшение общего состояния и возникновение чувства здоровья.

В настоящее время существуют семь разновидностей упражнений стретчинга: 1) статическая растяжка (Static Stretching); 2) пассивная растяжка (Passive Stretching); 3) динамическая растяжка (Dynamic Stretching); 4) баллистическая растяжка (Ballistic Stretching); 5) активная изолированная растяжка (Active Isolated Stretching); 6) изометрическая растяжка (Isometric Stretching); 7) проприоцептивная нервно-мышечная растяжка (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation).

На основе анализа различных разновидностей упражнений стретчинга нами была разработана схема применения упражнений стретчинга в учебно-тренировочном процессе женщин среднего возраста. Как видно из приведенной схемы (рисунок-2) семь видов упражнений стретчинга были разделены на два этапа, основываясь по принципу от простого к сложному.

Мы определили основные влияющие факторы стретчинга при составлении и использовании методов различных стретчинговых упражнений: количество повторений, внешняя нагрузка, величина интервала отдыха, интенсивность выполнения упражнения, количество упражнений, содержание комплекса, амплитуда движений в суставах, волевые усилия (см.рис.2)



Рис.2. Основные факторы, влияющие на физическую нагрузку при занятиях стретчингом

На первом этапе занимающиеся выполняли упражнения стретчинга из более доступных групп. Это - статические, пассивные и динамические. На втором этапе занимающиеся уже выполняли более сложные упражнения из следующих групп: баллистические, активно-изолированные, изометрические и проприоцептивный нервно-мышечный.

Были выделены также определяющие факторы при выполнении различных упражнений стретчинга: 1) анатомический; 2) центрально-нервная регуляция тонуса мышц; 3) напряжение мышц антагонистов; 4) степень совершенства межмышечной координации; 5) функциональное состояние организма на данный момент. В предложенной схеме также приводится последовательность выполнения упражнений стретчинга. Это - упражнения для мышц шеи, для мышц спины, для мышц рук и ног, для грудных мышц и мышц.

Предварительными исследованиями у женщин 35-45 лет выявлен уровень их физического развития. Сопоставление результатов 16-18 летних и 35-45-летних женщин показало, что подвижность суставов ухудшается с возрастом, в связи с этим возникают различные заболевания суставов (см. таблицу 1.).

Таблица 1

Предварительные результаты подвижности суставов женщин среднего возраста (n=30 женщин)

№	Суставы	Движения	35–45 лет	18-20 лет
1.	Шейный отдел позвоночника	Поворот влево	$75^0 \pm 3,4^0$	$85^0 \pm 2,6^0$
2.		Поворот вправо	$70^0 \pm 3,6^0$	$86^0 \pm 2,4^0$
3.	Плечевые суставы	Приведение	$100^0 \pm 6,6^0$	$120^0 \pm 5,2^0$
4.		Отведение	$10^0 \pm 8,0^0$	$16^0 \pm 1,2^0$
5.	Тазобедренные суставы (шпагат)	Левая нога	$95^0 \pm 18,4^0$	$120^0 \pm 20,4^0$
6.		Правая нога	$100^0 \pm 20,2^0$	$140^0 \pm 18,4^0$
7.		Поперечный	$100^0 \pm 18,6^0$	$120^0 \pm 21,2^0$
8.	Позвоночник	Наклон вперед	$47^0 \pm 8,8^0$	$66^0 \pm 7,2^0$
9.		Наклон назад	$28^0 \pm 3,2^0$	$34^0 \pm 6,2^0$
10.	Суставы кистей	Сгибание	$78^0 \pm 2,8^0$	$83^0 \pm 2,4^0$
11.		Разгибание	$58^0 \pm 2,2^0$	$68^0 \pm 2,2^0$
12.	Голеностопный сустав	Сгибание	$15^0 \pm 2,6^0$	$16^0 \pm 2,4^0$
13.		Разгибание	$34^0 \pm 6,6^0$	$68^0 \pm 5,2^0$

На основании результатов 35-45 и 18-20-летних женщин можно сделать следующие выводы: для развития подвижности суставов необходимо выполнять специализированные упражнения.

Проведенные социологические исследования показали, что у женщин есть желание заниматься стретчингом. Результаты проведенного опроса позволили выявить, что большинство респондентов не занимаются физической культурой, не владеют понятиями о средствах физической

культуры и спорта, не имеют знаний о значении двигательной деятельности, подвижности суставов на предотвращение и профилактику заболеваний.

Выше изложенные факты указывают на необходимость систематических занятий физической культурой. Занятия стретчингом повышают жизненные потенциалы у женщин. Этот аспект имеет большое значение в физическом самосовершенствовании, позволяет повысить качество жизни.

Показателях физического развития и состояния здоровья женщин среднего возраста экспериментальной и контрольной групп нет значительной разницы, изучаемые показатели в этих двух группах примерно одинаковые. Полученные результаты указывают на среднее физическое развитие женщин, но оценка функционального состояния (частота сердечных сокращений, минутный объём крови, индекс Робинсона, жизненная ёмкость лёгких) отличается от нормы. Например, при норме 70-76 ударов, у исследуемых женщин ЧСС в состоянии покоя была равна $79,2 \pm 1,1$ и $80,6 \pm 1,3$. Это состояние можно назвать близким к тахикардии (см. таблицу 2).

Таблица 2

Показатели физического развития и состояния здоровья женщин среднего возраста экспериментальной и контрольной группы в начале эксперимента (n=30 женщин)

№	Показатели	ЭГ	КГ	t	P
1.	Рост, см	$168,2 \pm 0,7$	$167,1 \pm 0,9$	0,3	$> 0,05$
2.	Масса тела, кг	$72,4 \pm 0,6$	$73,7 \pm 0,8$	0,8	$> 0,05$
3.	ЧСС в покое	$79,2 \pm 1,1$	$80,6 \pm 1,3$	0,9	$> 0,05$
4.	Систолическое АД, мм. рт. ст.	$122,4 \pm 12,3$	$120,3 \pm 11,4$	0,7	$> 0,05$
5.	Диастолическое АД, мм. рт. ст.	$71,8 \pm 8,2$	$69,8 \pm 7,9$	1,1	$> 0,05$
6.	Динамометрия левой кисти	$22,3 \pm 0,9$	$21,5 \pm 0,4$	1,2	$> 0,05$
7.	Динамометрия правой кисти	$23,4 \pm 0,7$	$22,6 \pm 0,8$	0,9	$> 0,05$
8.	Проба Штанге, сек	$35,1 \pm 0,8$	$36,7 \pm 0,8$	0,8	$> 0,05$
9.	Проба Генча, сек	$21,7 \pm 0,6$	$22,9 \pm 0,4$	0,7	$> 0,05$
10.	Минутный объём крови, л/мин (МОК)	$3,87 \pm 0,61$	$3,7 \pm 0,44$	2,6	$< 0,05$
11.	Индекс Робинсона, усл.ед. (ИР)	$100,7 \pm 2,8$ низкий уровень	$107 \pm 2,9$ низкий уровень	0,8	$> 0,05$
12.	Жизненная ёмкость лёгких (ЖЁЛ), л	$2,35 \pm 0,46$	$2,30 \pm 0,45$	0,4	$> 0,05$

Примечание. 1: ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа

Минутный объём крови в норме составляет 4,5-5 л/мин, но у исследуемых женщин этот показатель был значительно ниже нормы. Если в экспериментальной группе этот показатель был равен $3,87 \pm 0,61$, то в контрольной группе – $3,7 \pm 0,44$.

Видно, что индекс Робинсона также ниже нормы. В экспериментальной группе он составил $100,7 \pm 2,8$; в контрольной группе – $107 \pm 2,9$.

Жизненная ёмкость лёгких женщин в норме составляет 3-3,5 л, в экспериментальной группе этот показатель составил $2,35 \pm 0,46$ л, в контрольной группе $2,30 \pm 0,45$ л. ЖЁЛ у женщин можно определить, умножив длину тела на 20. Тогда у женщин экспериментальной группы она должна была быть в норме 3,36 л, а в контрольной группе – 3,34 л. Но полученные показатели ЖЁЛ были ниже нормы. Это состояние можно объяснить возрастом женщин, так как с возрастом вентиляционные особенности лёгких снижаются.

В экспериментальной и контрольной группе показатели минутного объёма крови (МОК), индекса Робинсона (ИР), жизненной ёмкости лёгких (ЖЁЛ) были значительно ниже нормы.

В четвертой главе диссертации **«Эффективность применения тренировочных нагрузок различной направленности в оздоровительных занятиях женщин среднего возраста (35-45 лет) при использовании упражнений стретчинга»** изложены материалы, касающиеся эффективности влияния различных упражнений стретчинга на организм женщин среднего возраста, представлен анализ результатов педагогического эксперимента.

Технология оздоровительных занятий стретчингом разрабатывалась на основе методических принципов построения занятий, последовательности и интенсивности выполняемых движений.

Основной задачей предварительного этапа проведения занятий было выявление влияния упражнений на организм женщин, их самочувствие, переносимость нагрузки и на важные отделы подвижности суставов.

Продолжительность занятий составила - 60 минут.

Первая часть занятий (5 – 10 минут) направлена на постепенную подготовку всех систем организма.

Во второй части (30 – 35 минут) – проводились основные комплексные упражнения стретчинга, направленные на подвижность суставов.

В третьей части проводились занятия на расслабление (5 – 10 минут).

Анализ результатов исследования позволяет определить влияние технологии использования стретчинга на физическое состояние женщин 35–45 лет (см.таблицу 3).

Подвижность шейного отдела в экспериментальной группе повысилась на 11^0 при повороте влево, 14^0 - при повороте вправо; в контрольной группе - соответственно на 1^0 и 2^0 .

При приведении подвижность плечевого сустава в экспериментальной группе повысилась на 10^0 , при отведении - на 2^0 ; у контрольной группы - соответственно на 2^0 и 0^0 .

Подвижность тазобедренного сустава левой ноги в экспериментальной группе повысилась на 15° , правой ноги - на 30° , поперечная - на 20° ; у контрольной группы – соответственно на 5° , 0° и 5° .

Подвижность позвоночника в экспериментальной группе при наклоне вперёд повысилась на 20° , при наклоне назад - на 10° ; в контрольной группе - соответственно на 3° и 1° .

При сгибании подвижность кистей в экспериментальной группе повысилась на 7° , при разгибании - на 12° ; в контрольной группе - соответственно на 1° и 0° .

Подвижность голеностопного сустава в экспериментальной группе при сгибании повысилась на 4° , при разгибании - на 7° ; в контрольной группе на 1° и 1° .

Проанализировав результаты подвижности суставов, можно с достоверностью утверждать, что технология использования комплекса упражнений стретчинга, положительно влияет на физическое состояние женщин.

Таблица 3

Результаты подвижности суставов у женщин среднего возраста после эксперимента (n=30 женщин)

№	Суставы	Движения	ЭГ	КГ
1.	Шейный отдел позвоночника	Поворот влево	$86^{\circ} \pm 0,4^{\circ}$	$76^{\circ} \pm 0,4^{\circ}$
2.		Поворот вправо	$84^{\circ} \pm 0,6^{\circ}$	$72^{\circ} \pm 0,6^{\circ}$
3.	Плечевые суставы	Приведение	$110^{\circ} \pm 5,6^{\circ}$	$102^{\circ} \pm 5,6^{\circ}$
4.		Отведение	$12^{\circ} \pm 0,8^{\circ}$	$10^{\circ} \pm 0,8^{\circ}$
5.	Тазобедренные суставы (шпагат)	Левая нога	$110^{\circ} \pm 12,4^{\circ}$	$100^{\circ} \pm 12,4^{\circ}$
6.		Правая нога	$130^{\circ} \pm 10,2^{\circ}$	$100^{\circ} \pm 10,2^{\circ}$
7.		Поперечный	$120^{\circ} \pm 8,6^{\circ}$	$105^{\circ} \pm 8,6^{\circ}$
8.	Позвоночник	Наклон вперёд	$67^{\circ} \pm 6,8^{\circ}$	$50^{\circ} \pm 6,8^{\circ}$
9.		Наклон назад	$38^{\circ} \pm 3,2^{\circ}$	$29^{\circ} \pm 3,2^{\circ}$
10.	Суставы кистей	Сгибание	$85^{\circ} \pm 1,1^{\circ}$	$79^{\circ} \pm 1,1^{\circ}$
11.		Разгибание	$70^{\circ} \pm 2,2^{\circ}$	$58^{\circ} \pm 2,2^{\circ}$
12.	Голеностопный сустав	Сгибание	$19^{\circ} \pm 1,6^{\circ}$	$16^{\circ} \pm 2,6^{\circ}$
13.		Разгибание	$44^{\circ} \pm 2,6^{\circ}$	$35^{\circ} \pm 4,6^{\circ}$

Примечание. 2: ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа

Анализ результатов педагогического эксперимента показывает, что занятия стретчингом позволяют эффективно воздействовать на подвижность суставов и противостоять ухудшению этого качества, локально воздействовать на малоподвижные суставы и даёт возможность расширить двигательный потенциал.

В таблице 4 приведены результаты физического развития и состояния здоровья женщин среднего возраста экспериментальной и контрольных групп в середине эксперимента. Из таблицы видно, что в экспериментальной группе существует достоверная статистическая разница. В

экспериментальной группе минутный объём крови повысился с $3,87 \pm 0,61$ до $4,7 \pm 0,9$; в контрольной группе этот показатель составил $3,7 \pm 0,44$. Изменения результатов экспериментальной группы до нормы можно считать целенаправленными.

Если индекс Робинсона у женщин в начале эксперимента колеблется в пределах 100-107 условных единиц, то к концу эксперимента в экспериментальной группе составил $90,4 \pm 2,9$, а в контрольной группе повысился до $94 \pm 3,1$. Этот результат можно считать положительным изменением.

Таблица 4

Показатели физического развития и состояния здоровья женщин среднего возраста экспериментальной и контрольной группы в конце эксперимента (n=30 женщин)

№	Показатели	ЭГ	КГ	t	P
1.	Рост, см	$168,1 \pm 0,8$	$167,3 \pm 0,8$	0,7	$> 0,05$
2.	Масса тела, кг	$68,3 \pm 0,2$	$73,1 \pm 0,6$	2,4	$< 0,05$
3.	ЧСС в покое	$73,6 \pm 1,1$	$76,2 \pm 0,8$	2,5	$< 0,05$
4.	Систолическое АД мм.рт.ст.	$118,2 \pm 8,4$	$121,4 \pm 0,6$	1,7	$> 0,05$
5.	Диастолическое АД мм.рт.ст.	$70,2 \pm 7,9$	$70,7 \pm 6,8$	0,8	$> 0,05$
6.	Динамометрия левой кисти	$36,2 \pm 1,2$	$23,4 \pm 2,6$	2,6	$< 0,05$
7.	Динамометрия правой кисти	$38,4 \pm 1,8$	$24,5 \pm 1,4$	2,5	$< 0,05$
8.	Проба Штанге, сек	$44,2 \pm 1,7$	$36,4 \pm 0,9$	2,4	$< 0,05$
9.	Проба Генчи, сек	$32,4 \pm 1,3$	$23,9 \pm 0,7$	2,5	$< 0,05$
10.	Минутный объём кровообращения, л/мин (МОК)	$4,7 \pm 0,9$	$4,2 \pm 0,5$	2,4	$< 0,05$
11.	Индекс Робинсона (ИР), усл.ед.	$90,4 \pm 2,9$ среднее	$94 \pm 3,1$ Ниже среднего	0,9	$< 0,05$
12.	Жизненная ёмкость лёгких, (ЖЁЛ) л.	$3,0 \pm 0,44$	$2,7 \pm 0,40$	2,4	$< 0,05$

Примечание. 3: ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа

В начале эксперимента жизненная ёмкость лёгких (ЖЁЛ) была значительно ниже нормы, после 10 месяцев занятий комплексом упражнений стретчинга в экспериментальной группе ЖЁЛ повысилась до $3,0 \pm 0,44$. Этот

результат также соответствует норме. Показатели частоты сердечных сокращений к концу эксперимента характеризовались снижением до нормы.

Если ЧСС в экспериментальной группе была равна $73,6 \pm 1,1$, то в контрольной группе $-76,2 \pm 0,8$. Приведённые показатели кардиореспираторной системы являются наиболее значимыми для организма человека, они определяют не только физическую работоспособность, но и являются определяющими показателями степени здоровья человека.

Если показатели динамометрии левой руки в экспериментальной группе были равны $29,4 \pm 1,1$ кг, то в контрольной группе они составили $22,3 \pm 1,5$ кг ($P < 0,05$). Динамометрия правой руки соответственно составила $30,5 \pm 1,2$ кг и $23,4 \pm 0,4$ кг ($P < 0,05$). Проба Генча в экспериментальной группе была равна $27,5 \pm 0,9$ сек, в контрольной группе – $23,4 \pm 0,6$ сек ($P < 0,05$). В остальных показателях мы наблюдали незначительную разницу, но они были статистически недостоверны. Анализ динамики изменений в физическом развитии и состоянии здоровья позволяет определить положительное влияние разработанной нами методики и различных упражнений стретчинга на здоровье женщин.

Анализ данных, приведенных в таблице-4 показывает, что за 10 месяцев эксперимента при использовании разработанной нами методики наблюдались положительные результаты в физическом развитии женщин, этому свидетельствуют статистически достоверные результаты экспериментальной группы. Наблюдалось снижение веса с $72,4 \pm 0,6$ кг до $68,3 \pm 0,2$ кг ($P < 0,05$), ЧСС в покое с $79,2 \pm 1,1$ сек до $74,6 \pm 1,1$ сек ($P < 0,05$). В показателях динамометрии левой руки наблюдались большие изменения – $22,3 \pm 0,8$ кг и $36,2 \pm 1,2$ кг ($P < 0,05$). В показателях динамометрии правой руки также наблюдались серьёзные изменения – $23,4 \pm 1,2$ кг и $38,4 \pm 1,6$ кг ($P < 0,05$). Такие улучшения наблюдались и в показателях по пробе Штанге – с $35,1 \pm 0,8$ сек до $44,2 \pm 1,7$ сек ($P < 0,05$); пробе Генча – с $21,7 \pm 0,6$ сек до $32,4 \pm 1,3$ сек ($P < 0,05$). Таким образом, в экспериментальной группе наблюдались улучшения результатов в 6 показателях из 9. В показателях динамометрии левой и правой руки наблюдались значительные изменения. Кроме этого изучили пробы Штанге и Генча.

Таким образом, на основании анализа научно-методической литературы и результатов научного исследования, мы предложили использовать методику применения упражнений стретчинга в учебно-тренировочной деятельности женщин среднего возраста. Исходя из результатов исследования, нами были предложены комплексы упражнений для данной категории женщин.

Регулярные занятия по разработанной нами методике применения различных упражнений стретчинга в течении 10 месяцев эксперимента позволили наблюдать значительное улучшение в физическом состоянии женщин. В таблице-5 приведены результаты влияния упражнений стретчинга на отдельные показатели физического развития женщин.

Следующий контрольный норматив характеризует состояние гибкости у занимающихся: и.п. сидя ноги вместе, наклон вперед (см). Так в начале эксперимента в экспериментальной группе этот показатель составил $3,1 \pm 0,6$ см, а к завершению эксперимента $7,4 \pm 1,2$ см ($P < 0,05$), что свидетельствует о положительном влиянии предложенной нами методики использования упражнений стретчинга на гибкость позвоночного столба. В контрольной группе также наблюдалось улучшение показателей физической подготовленности женщин, однако статистических различий не наблюдалось.

Таблица 5

Показатели физической подготовленности женщин среднего возраста экспериментальной и контрольной группы в конце эксперимента (n=30 женщин)

№	Контрольные нормативы	ЭГ	КГ	t	P
1.	Отжимание в упоре лежа на гимнастической скамейке (кол-во раз)	$9,4 \pm 1,7$	$7,2 \pm 1,8$	2,4	$< 0,05$
2.	Сгибание туловища из положения лежа, ноги согнуты (кол-во раз)	$12,6 \pm 2,3$	$10,2 \pm 1,6$	2,6	$< 0,05$
3.	И.П. - вис на гимнастической стенке, подъем согнутых ног до положения прямого угла (кол-во раз)	$13,2 \pm 1,8$	$9,4 \pm 1,8$	2,8	$< 0,05$
4.	Прыжки в длину с места (см)	$136,2 \pm 2,4$	$130,3 \pm 1,9$	2,7	$< 0,05$
5.	Прыжки вверх с места (см)	$23,4 \pm 1,6$	$20,2 \pm 1,3$	2,4	$< 0,05$
6.	И.П. - сидя ноги вместе, наклон вперед (см)	$7,4 \pm 1,2$	$4,4 \pm 0,6$	2,8	$< 0,05$

Примечание. 4: ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа

Определение динамики антропометрических показателей у женщин среднего возраста имеет важное значение для выявления эффективности разработанной оздоровительной тренировки с использованием упражнений различных видов стретчинга. В исследованиях мы определяли тринадцать параметров различных частей тела женщин. Анализ динамики изменения антропометрических величин, показал положительное влияние разработанной нами методики на коррекцию телосложения женщин среднего возраста (см.таблицу 6.).

У женщин экспериментальной группы были обнаружены следующие достоверно статистические различия: в объеме талии с $70,8 \pm 2,3$ до $61,3 \pm 1,7$ ($P < 0,05$), ягодиц - с $101,2 \pm 2,5$ до $96,2 \pm 1,6$ ($P < 0,05$), в объеме бедер как левого $59,5 \pm 1,8$ до $56,4 \pm 1,7$ ($P < 0,05$) так и правого бедра – с $58,7 \pm 1,4$ до $56,5 \pm 1,2$ ($P < 0,05$) и обоих бедер вместе – с $97,4 \pm 2,5$ см до $93,7 \pm 1,8$ ($P < 0,05$). В контрольной группе также наблюдаются отдельные изменения, однако статистически они не достоверны.

Таблица 6

Антропометрические показатели женщин среднего возраста в контрольной и экспериментальной группах в конце эксперимента (n =30 женщин)

№	Параметры	ЭГ	КГ	t	P
1.	Шея	33,1±2,0	32,8±1,2	0,7	> 0,05
2.	Грудь	93,3±1,8	94,2±1,4	0,9	> 0,05
3.	Левое плечо	28,2±1,4	27,2±1,3	0,3	> 0,05
4.	Правое плечо	28,0±1,6	28,1±1,7	0,8	> 0,05
5.	Левое предплечье	24,1±1,2	25,1±1,2	0,4	> 0,05
6.	Правое предплечье	24,2±1,3	24,1±1,1	2,6	<0,05
7.	Талия	61,3±1,7	71,9±1,8	2,5	< 0,05
8.	Ягодицы	96,2±1,6	99,2±2,4	2,7	< 0,05
9.	Бедра	93,7±1,8	97,1±1,9	2,4	<0,05
10.	Левое бедро	56,4±1,7	59,1±1,0	2,5	< 0,05
11.	Правое бедро	56,5±1,2	60,2±1,3	0,8	> 0,05
12.	Голень левая	36,4±1,0	37,2±1,4	0,9	> 0,05
13.	Голень правая	37,2±1,2	36,3±1,7	0,7	> 0,05

Примечание. 5: ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа

Используя в исследованиях метод калиперометрии для изучения кожно-жировых складок различных частей тела у женщин среднего возраста, мы выявили достоверные статистические различия по следующим показателям: нижний угол лопатки с 18,4±2,4 мм до 16,2±1,9 мм (P<0,05), плечо левое спереди – с 14,6±2,1 мм до 12,7±1,8 мм (P<0,05), плечо правое сзади 21,1±1,8 мм до 18,1±1,6 мм (P<0,05), живот - с 32,3±2,2 мм до 28,7±1,3 мм (P<0,05), бедро правое внутри 21,7 ±2,4 мм до 20,4±2,1 мм (P<0,05) и бедро правое спереди – с 21,7±1,1 мм до 19,4±2,4 мм (P< 0,05).

Анализ кожно-жировых складок по 14 параметрам показал, что после проведённого нами эксперимента подкожные отложения жира на всех частях тела у представительниц экспериментальной группы существенно снизились. В контрольной группе, которая занималась по традиционной оздоровительной методике таких изменений не наблюдалось (см. таблицу 7).

Таким образом, при использовании разработанной нами методики оздоровительной тренировки с применением различных упражнений стретчинга произошли заметные изменения в показателях физической подготовленности, физического состояния, антропометрических показателях и, самое главное, в кожно-жировых складках у обследуемых женщин среднего возраста.

Таблица 7

**Показатели кожно-жировых складок у женщин среднего возраста
экспериментальной и контрольной группы в конце эксперимента
(n=30 женщин)**

№	Параметры	ЭГ	КГ	t	P
1.	Нижний угол лопатки	16,2±1,9	19,2±1,4	2,5	< 0,05
2.	Плечо правое спереди	12,7±1,8	13,4±1,8	1,1	> 0,05
3.	Плечо левое спереди	12,3±1,4	14,5±1,2	2,6	< 0,05
4.	Плечо правое сзади	18,1±1,6	20,2±1,4	2,7	< 0,05
5.	Плечо левое сзади	19,2±1,2	19,4±1,5	0,4	> 0,05
6.	Предплечье правое	17,3±1,7	18,5±1,9	0,9	> 0,05
7.	Предплечье левое	17,2±0,9	18,2±1,2	0,8	>0,05
8.	Живот	28,7±1,3	32,6±2,2	2,6	< 0,05
9.	Бедро правое внутри	20,4±2,1	22,3±1,8	2,2	< 0,05
10.	Бедро левое внутри	20,6±1,9	21,7±1,6	1,9	>0,05
11.	Бедро правое спереди	19,4±2,4	22,1±1,5	2,4	< 0,05
12.	Бедро левое спереди	20,7±2,1	21,3±1,8	1,2	> 0,05
13.	Голень правая	18,3±1,7	20,4±1,1	1,9	> 0,05
14.	Голень левая	19,6±1,2	19,2±1,8	0,7	> 0,05

Примечание. 7: ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа

Предложенная методика оздоровительных занятий для женщин среднего возраста обеспечивает коррекцию внешних форм за счет снижения массы тела, особенно жирового компонента и толщины кожно-жировых складок. В целом, данная методика содействовала улучшению подвижности суставов и особенно позвоночника, повышению уровня развития, главное, укреплению здоровья женщин среднего возраста.

В целом, все контрольные нормативы по оценке физической подготовленности женщин среднего возраста свидетельствуют об эффективном влиянии на организм занимающихся предложенной методикой использования различных упражнений стретчинга.

ВЫВОДЫ

1. Анализ специальной литературы по оздоровительным технологиям указывает на большую популярность и востребованность различных видов оздоровительных программ для женщин среднего возраста (35-45 лет), однако научно-исследовательских работ по использованию различных упражнений стретчинга для данного возрастного контингента в существующих источниках не обнаружено.

2. Результаты анализа анкетного опроса женщин среднего возраста показали, что ведущим мотивом к оздоровительным занятиям является укрепление эластичности мышц и уменьшение массы тела (83% респондентов), однако респонденты не владеют информацией о разновидностях различных упражнений стретчинга и технологии их использования.

3. Анализ физической подготовленности и функционального состояния женщин среднего возраста, не занимающихся оздоровительными технологиями

показал, что они имеют избыточную массу тела, что подтверждается антропометрическими исследованиями и калиперометрией.

У представительниц этого возраста низкий уровень развития силы мышц рук и плечевого пояса, разгибателей и сгибателей ног и туловища, и они имеют недостаточную гибкость позвоночника, а также верхних и нижних конечностей.

4. Определены основные факторы, влияющие на эффективность использования тренировочных нагрузок в разработанной методике оздоровительных занятий с женщинами среднего возраста при использовании упражнений стретчинга: 1) количество повторений; 2) интенсивность выполнения упражнений; 3) содержание комплекса; 4) количество упражнений; 5) амплитуда движений в суставах; 6) величина нагрузки; 7) величина интервалов отдыха; 8) волевые усилия.

5. В разработанной методике оздоровительных занятий с женщинами среднего возраста предложена последовательность использования различных упражнений стретчинга и выделено два этапа: на первом этапе занимающиеся осваивают три разновидности стретчинга – 1) статическая растяжка (Static Stretching); 2) пассивная растяжка (Passive Stretching); 3) динамическая растяжка (Dynamic Stretching); на втором, более сложном этапе – используются следующие разновидности стретчинга – 1) баллистическая растяжка (Ballistic Stretching); 2) активная изолированная растяжка (Active Isolated Stretching); 3) изометрическая растяжка (Isometric Stretching); 4) проприоцептивная нервно-мышечная растяжка (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation). Предложена последовательность выполнения разработанных нами упражнений стретчинга для различных частей тела в оздоровительной программе для женщин среднего возраста.

6. Результаты педагогического эксперимента показали, что разработанная методика оздоровительных занятий с женщинами среднего возраста при использовании различных упражнений стретчинга имеет преимущество перед традиционными оздоровительными занятиями, что подтверждается достоверными статистическими различиями в следующих показателях:

- показатели физического развития и состояния здоровья. Достоверные изменения в экспериментальной группе наблюдались по следующим показателям: масса тела снизилась с $72,4 \pm 0,6$ кг до $68,3 \pm 0,2$ кг ($P < 0,05$) объем талии - с $70,8 \pm 2,3$ до $61,3 \pm 1,7$ ($P < 0,05$), ягодич - с $101,2 \pm 2,5$ до $96,2 \pm 1,6$ ($P < 0,05$), динамометрия левой кисти увеличилась $22,3 \pm 0,8$ и $36,2 \pm 1,2$ ($P < 0,05$) и правой кисти – с $23,4 \pm 0,7$ и $38,4 \pm 1,6$ ($P < 0,05$);

- показатели физической подготовленности. Достоверные изменения в экспериментальной группе наблюдались в следующих нормативах: отжимание в упоре лежа на гимнастической скамейке в начале эксперимента составило $4,9 \pm 1,7$ раза, после эксперимента $9,4 \pm 1,7$ раз ($P < 0,05$); сгибание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты составило $8,4 \pm 1,6$ раз в начале и $12,6 \pm 2,3$ раза в конце ($P < 0,05$). В контрольном нормативе «И.п. вис на гимнастической стенке, подъем согнутых ног до положения прямого угла» (кол-во раз) показатели увеличились с $7,6 \pm 1,4$ раза в начале эксперимента, и до $13,2 \pm 1,8$ раза в конце эксперимента ($P < 0,05$).

Прыжки в длину с места увеличились с $128,4 \pm 2,6$ см, до $136,2 \pm 2,4$ см. ($P < 0,05$), прыжки вверх с места с $18,6 \pm 2,2$ см, до $23,4 \pm 1,6$ см при достоверном различии ($P < 0,05$). Показатели норматива «И.П. сидя ноги вместе, наклон вперед» увеличились с $3,1 \pm 0,6$ см до $7,4 \pm 1,2$ см ($P < 0,05$). По итогам тестирования уровня

развития физических качеств у женщин среднего возраста, после применения разработанных нами упражнений оздоровительной программы в экспериментальной группе значительно улучшилось состояние физической подготовленности обследуемых, а именно:

- при оценке функционального состояния женщин 34 – 45 лет на основе информативных и надежных физиологических тестов в начале и в конце эксперимента выявлено снижение ЧСС в покое - с $79,2 \pm 1,1$ уд/мин до $72,6 \pm 1,1$ уд/мин ($P < 0,05$), установлены статистически достоверные различия в показателях МОК (минутного объема кровообращения), в ЭГ эти значения увеличились с $3,87 \pm 0,61$ л/мин до $4,7 \pm 0,9$ л/мин, а в КГ с $3,7 \pm 0,44$ л/мин до $4,2 \pm 0,5$ (при $P < 0,05$), это в ЭГ группе оценивается как показатель механической функции миокарда и состояния системы кровообращения, достигшего показателя нормы. В контрольной группе МОК первоначально оценивался как ниже среднего, а в конце также соответствовал нижней границе нормы. Если показатель индекса Робинсона в ЭГ составило в начале эксперимента – $100,7 \pm 2,8$, а в КГ – $107 \pm 2,9$, то в конце эксперимента эти значения достигли соответственно $90,4 \pm 2,9$ (средний уровень) и $94 \pm 4,1$ (ниже среднего уровня);

7. Педагогический эксперимент подтвердил эффективность применения разработанной методики оздоровительных занятий с использованием различных упражнений стретчинга. Программа позволила существенно повысить не только уровень физического развития, но и уровень физической подготовленности, достичь оптимального уровня функционального состояния и здоровья в целом женщин 34 – 45 лет.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Для организации оздоровительных занятий женщин среднего возраста путем применения различных стретчинговых упражнений необходимо составлять группы с учетом возрастных изменений физического состояния женщин данного возраста и их предыдущего двигательного опыта, интересов, а также потребности к конкретному виду физической культуры и спортивной деятельности, освоению техники данного вида спорта.

2. При составлении оздоровительных групп женщин среднего возраста необходимо проведение подробного предварительного, а также текущего медицинско-педагогического контроля состояния здоровья и физического развития женщин среднего возраста.

3. Для достижения кумулятивного оздоровительного эффекта рекомендуется использовать различные стретчинговые упражнения, согласно предложенной нами структуре, учитывая все факторы, влияющие на эффективное выполнение комплекса.

4. Для правильного составления программы оздоровления с использованием различных стретчинговых упражнений нужно воспользоваться технологическими картами, в которых выполнение упражнений рекомендовано в строгой последовательности. Стретчинговые упражнения подобраны по нарастающей координационной сложности и нарастающей активной мускульной силе при их выполнении.

**SCIENTIFIC COUNCIL DSc. 27.01.2018. Ped. 28.01. WHICH PROVIDES
AWARDING ACADEMIC DEGREES AT THE UZBEK STATE
UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**

UZBEK STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

SHAKHRIDDINOVA LAYLO NURHONOVNA

**THE OPTIMIZATION OF HEALTHCARE ACTIVITIES THAT TAKING
INTO ACCOUNT THE FUNCTIONAL STATUS OF MIDDLE – AGED
WOMEN**

13.00.04 - Theory and methodology of physical education and sport trainings

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

Chirchik-2019

The thesis of Doctor of Philosophy dissertation (PhD) was registered at the Higher Attestation Commission at the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan under number № B2019.1.PhD/Ped156

The dissertation has been prepared at the Uzbek State University of Physical Education and Sport
The abstract of the dissertation paper is posted in three languages (Uzbek, Russian and English) on the web - site uz-djtsi.uz and of «ZiyoNet» www.ziynet.uz

information and Educational portal.

Scientific advisers: **Usmankhodjaev Tal'at Saidovich**
doctor of pedagogical sciences, professor

Official opponents: **Koshbakhtiyev Ildar Akhmedovich**
doctor of pedagogical sciences, professor

Rakhimov Vladimir Shavkatovich
candidate pedagogical sciences, professor

Leading organization: **Guliston State University**

The defense of the dissertation will be held on «_____» 2019 at _____ o'clock at at the meeting of Council DSc.27.06.2017. Ped.28.01 under the Uzbek State University of Physical education and sport. (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, St Sportchilar # 19, the 2nd 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.

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

Abstract of the dissertation sent out on «_____» _____ 2019

Registry record №_____ on «_____» 2019]

R.D. Khalmukhamedov
Deputy Chairman of the scientific council
awarding scientific degrees,
doctor of pedagogical sciences, professor

S.S.Tajibaev,
Scientific Secretary of the Scientific Council for
awarding of academic degrees
doctor of pedagogical sciences (DSc), docent

B.B. Musayev
The chairman of the Scientific seminar at
scientific council on awarding of academic degrees,
candidate of pedagogical sciences, docent

INTRODUCTION (abstract of PhD thesis)

The aim of the research is working out suggestions and recommendations for the optimization of healthcare activities that taking into account the functional status of middle-aged women.

The object of the research is taken as the process of healthcare activities which are conducted with middle – aged women.

The subject of the research is the process of optimizing the loading of health stretching exercises with women at the age of 35-45.

The scientific novelty of the research is as follows:

the main factors of affecting the stretching exercise loads (number of revisions, external load, range of fun space, intensity of exercise, number of exercise, contents of complex, giving irrelevant strengths, amplitude of joints, behavior) have been determined;

the criteria for assessing the physical preparation of middle aged women has been determined on the base of using different stretching exercise;

the optimal ratio of stretching exercise loads at the healthcare activities with middle aged women has been developed and the positive effects of morpho-functional status of women has also been determined;

using methods of various types of stretching exercise (static stretching, positive stretching, dynamic stretching, active isolated stretching, proprioceptive muscles stretching, isometric stretching) at the healthcare activities with the middle -aged women have been improved.

The implementation of the research results. On the basis of conducted experiments that were devoted to the optimization of healthcare activities that taking into account the functional status of middle – aged women.

Training loads were optimized and taken into account the functional conditions and physical preparations of middle –aged women, and it was utilized as a complex training of women who are training in the health center of the “Shirin” Cultural Center of the “Navoi-Azot” Open Joint-Stock Company where is situated in Navoi. (№07-10-3113 Certificate of the Ministry of Physical Education and Sports of the Republic of Uzbekistan on December 6, 2018). As the result of the experiment allowed to increase the speed quality of the middle –aged who train in the experimental group by 6,6-8,7%.

A system of optimization of training load using health-improving stretching exercises has been further improved and the developed, comprehensive program was used as a training of women who are training in the health center of the “Shirin” Cultural Center of the “Navoi-Azot” Open Joint-Stock Company where is situated in Navoi. (№07-10-3113 Certificate of the Ministry of Physical Education and Sports of the Republic of Uzbekistan on December 6, 2018). As the result of the experiment gave an opportunity to increase the force quality of middle –aged women who train in the experimental group by 5,2-7,2%.

the system of optimization of loading of healthcare trainings with taking into account the functional status of the middle - aged women's body has been improved and put into practice in the health center of the “Shirin” Cultural Center

of the “Navoi-Azot” Open Joint-Stock Company where is situated in Navoi. (№07-10-3113 Certificate of the Ministry of Physical Education and Sports of the Republic of Uzbekistan on December 6, 2018). As the result of the experiment gave a chance to improve the adroitness quality of middle –aged women who train in the experimental group by 11,5-13,6%.

The normative indicators for the assessment of physical fitness of middle - aged women have been worked out on the basis of the use of different stretching exercises and used in mid-term training for women in the health center of the “Shirin” Cultural Center of the “Navoi-Azot” Open Joint-Stock Company where is situated in Navoi. (№07-10-3113 Certificate of the Ministry of Physical Education and Sports of the Republic of Uzbekistan on December 6, 2018). As the result of the experiment gave an opportunity to raise the joint mobility of middle –aged women who train in the experimental group by 10-13%.

The structure and the volume of the dissertation paper: it is consisting of the introduction part of the dissertation paper, 4 chapters, 123 pages, 10 pictures, 16 tables, conclusion, practical recommendation, a list of the used literature and appendixes.

СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИШЛАР РЎЙХАТИ
LIST OF PUBLISHED WORKS

I бўлим(I часть;I part)

1. Шахриддинова Л.Н. Балоғат ёшидаги қиз-аёллар билан соғломлаштириш машғулотларини ташкиллаштириш. Монография. - Т.: Илмий – техника ахборот пресс нашриёти, 2018-196-бет.

2. Shakhiriddinova L.N. Valeology and methodology of sport. // Features of Well –Health Physical Lessons for Women. // Eastern European Scientific Journal. 210-213str. Ausgabe 1-2018. ISSN: 2199-7977. (13.00.00№1)

3. Шахриддинова Л.Н. “Хотин-қизлар орасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш омиллари” // ЎзМУ хабарлари М. Улуғбек номидаги Ўзбекистон Миллий университети илмий журнали 2018 1/4. (13.00.00№1)

4. Шахриддинова Л.Н. Ўрта ёшдаги аёллар билан соғломлаштирувчи аэробика машғулотларини ўтказиш методикаси. // Фан-спортга илмий-назарий журнали. 1/2018. (13.00.00№16)

5. Шахриддинова Л.Н. Ўқувчи қизлар саломатлигини спорт машғулотлари асосида тиклаш масалалари. // Абу Райхон Беруний номидаги Тошкент давлат техника университети “Таълим тизимида ижтимоий-гуманитар фанлар” илмий-методологик ва илмий - услубий журнали. 3/2013. 158-162 - бет.

6. Шахриддинова Л.Н. Хотин-қизлар саломатлигини таъминловчи асосий мезонлар. // Бошланғич таълим ва жисмоний маданият йўналишида сифат ва самарадорликни ошириш: муаммо ва ечимлар. Халқаро илмий конференция. 25 май, 2017,408-409-бет.

7. Шахриддинова Л.Н. Совершенствование физической культуры в учебном процессе вуза. Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: современное состояние и перспективы развития. Сборник материалов региональной научно-практической конференции, Челябинск, 29 марта 2017 года, 172-175-стр.

8. Шахриддинова Л.Н. Хотин-қизлар спортини ривожлантириш соғлом миллат асоси сифатида. // “Хотин-қизлар спорти: имкониятлар ва истиқболлар” Республика илмий-амалий анжумани материаллари. 5-6 май, 2017. I-тўплам. 58-59-бет.

9. Шахриддинова Л.Н. Оилада соғлом турмуш тарзини шакллантиришда ота-онанинг ўрни. // Ўзбекистонда олимпизм ғоялари ҳамда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш истиқболлари. Республика-илмий-амалий анжумани тўплами. 1июль, 2017. 208-209-бет.

II-бўлим (II часть; II part)

10. Шахриддинова Л.Н. Построение учебно-тренировочного процесса с учетом особенности женского организма. // Internatiyonal scientific sconference the continued development of wrestling in the olimpik movement. 12. 09. 2014. Тошкент -2014. 394-396 - бет.

11. Шахриддинова Л.Н. Особенности обучения женщин технике видов борьбы. //Internatiyonal scientific sconference the continued development of wrestling in the olimpik movement. 12. 09. 2014. 392-393 бет. Тошкент -2014.

12. Шахриддинова Л.Н. Қизларни жисмоний тарбия ва спортга бўлган қизиқишини шакллантиришнинг ижтимоий асослари. // Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва услубиятининг замонавий муаммолари. Халқаро илмий-амалий анжуман материаллари. 6 июль, 2015-йил. 401-402 бет.

13. Шахриддинова Л.Н. Особенности комплексных занятий оздоровительной направленности для женщин фертильного возраста. // Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: Современное состояние и перспективы развития Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции (30 марта. 2016г.)327-331стр. Челябинск-2016.

14. Шахриддинова Л.Н. Хотин-қизлар жисмоний маданият мутахассислиги бўйича комплекс билимларни шакллантириш. “Болалар спортини ривожлантиришнинг долзарб масалалари”// I-Республика илмий-амалий конференция мақолалари тўплами. Тошкент-2016. II қисм. 221-222-бет. 25-26 ноябрь

15. Шахриддинова Л.Н. Хотин қизлар спортини ривожлантириш соғлом миллат асоси сифатида. // “Хотин-қизлар спорти: имкониятлар ва истиқболлар” Республика илмий-амалий анжумани материаллари. Бухоро-2017. 5-6 май. 2017. 58-59 бет.

16. Шахриддинова Л.Н. Учет биологических особенностей женского организма при построении и планировании тренировочного процесса. // Ўзбекистонда миллий ҳаракатли ўйинлар ва миллий спорт турларини ривожланишининг илмий асослари. Республика-илмий амалий анжумани материаллари. Нукус-2017. (27-апрель, 2017). 163-165-бет.

17. Шахриддинова Л.Н. Талаба-қизлар жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари. // Ўзбекистонда миллий ҳаракатли ўйинлар ва миллий спорт турлари ривожланишининг илмий асослари. Республика илмий-амалий анжумани материаллари. Нукус-2017. (27 апрель, 2017). 169-170-бет.

18. Шахриддинова Л.Н. Современные проблемы управления тренировочным процессом женщин фертильного возраста. // Ўзбекистонда миллий ҳаракатли ўйинлар ва миллий спорт турлари ривожланишининг илмий асослари. Республика илмий-амалий анжумани материаллари, Нукус-2017. 27 апрель, 2017, 161-163- бет.

19. Саидов И. И., Л. Н. Шахридинова. Формирование здорового образа жизни и слагаемые здоровья. // Фан - спортга. ЎзДЖТИ илмий-назарий журнали. 3/2010. 25-30бет

20. Сафарова Д.Д., Л.Н.Шахридинова. Организация оздоровительных занятия с женщинами фертильного возраста. // Учебное пособие. Фан ва технологиялар марказининг босмахонаси.

21. Шакиржонова К.Т., Абдумаликов, Л.Н., Шахридинова. Аёл организмнинг ўзига хос физиологик хусусиятлари ва жисмоний тарбия. // Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети “Педагогик таълим” илмий - назарий ва методик журнали. 2012/5 107-112 бет.

22. А. Н. Шопулатов, Л. Н. Шахридинова. Хотин-қизлар спортини ривожлантиришнинг ижтимоий масалалари. //Фан-спортга. ЎзДЖТИ илмий-назарий журнали, 34-37 бет, 3/2016.

23. Шахридинова Л.Н. Оздоровительная направленность тренировочного процесса при использовании тренажеров с адаптивной системой управления . // Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва услубиятининг замонавий муаммолари. Республика илмий-амалий анжумани. . 29-30. 05. 2009. 234-235 - бет.

24. Шахридинова Л.Н. Отношение женщин среднего возраста к тренировочной деятельности. // Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини назарияси ва услубиятининг замонавий муаммолари. Республика илмий-амалий анжумани. 29-30. 05. 2009. 197-199 - бет.

25. Шахридинова Л.Н. Особенности тренировочной и соревновательной деятельности женщин среднего возраста. // Спортда юқори натижаларга эришишда илмий-педагогик ва тиббий-биологик таъминлаш масалалари. Республика илмий-амалий анжумани Тошкент-2010. 107-108 бет.

26. Шахридинова Л.Н. Особенности функционального состояния женщин среднего возраста. // Спортда юқори натижаларга эришишда илмий-педагогик ва тиббий-биологик таъминлаш масалалари. Республика илмий-амалий анжумани. Тошкент-2010. 283-284 - бет.

27. Шахридинова Л.Н. Особенности построения учебно-тренировочного процесса женщин. // XXX ёзги Олимпия ва XIV Паралимпия ўйинларига спортчиларни тайёрлаш муаммолари. Республика илмий-амалий анжумани. Тошкент-2012. I-қисм. 159-160 бет.

28. Шахридинова Л.Н. Особенности построения тренировочного процесса женщин. // Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва услубиятининг замонавий муаммолари. Халқаро илмий-амалий анжуман. Тошкент-2012. 359-361 - бет.

29. Шахридинова Л.Н.. Построение тренировочного процесса и планирование физических нагрузок с учетом биологических особенностей женского организма. // Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва услубиятининг замонавий муаммолари. Халқаро илмий-амалий анжуман. Тошкент-2012. 361-363 - бет.

30. Шахриддинова Л.Н. Планирование тренировочных нагрузок с учетом адаптационных процессов женского организма. // Жисмоний тарбия ва спорт машгулотлари назарияси ва услубиятининг замонавий муаммолари. Халқаро илмий-амалий анжуман. Тошкент-2012. 363-364 - бет.

31. Шахриддинова Л.Н., Ф.А.Зарипова. Построение тренировочного процесса и планирование физических нагрузок с учетом биологических особенностей женского организма. // Материалы Международной олимпийской научной конференции. 423-428 стр. 07-11. 10. 2012. Баку/Азербайджан.

32. Шахриддинова Л.Н. Физическая активность главный составляющий элемент здорового образа жизни. // “Актуальные проблемы физической культуры и спорта” Чебоксары-2016. 110-113стр.

33. Шахриддинова Л.Н. Жисмоний баркамолликка эришишда жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни. // “Жисмоний тарбия ва спорт: фан, таълим, инновациялар. Республика илмий-амалий анжумани тўплами. Тошкент-2017. 12. 04. 2017. 139-140 – бет.

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

Бичими 60x841/16.Рақамли босма усули. Times гарнитураси.
Шартли босма табоғи:3,75. Адади 60. Буюртма № 71.

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