



**FANLARARO TADQIQOTLAR JARAYONIDA TALABA-
YOSHLARNING JISMONIY TARBIYASIGA DOIR
SOG'LOMLASHTIRISH DASTURLARINI INDIVIDUALLASHTIRISH
NAZARIYASI VA AMALIYOTI**

Tuxtaxo'jayev Xanjarbek Boxodirovich

Farg'ona davlat universiteti p.f.f.d.(PhD) professor.

Annotatsiya: Zamonaviy ta'lim tizimi o'quvchilar va yoshlar salomatligini saqlash va mustahkamlash bo'yicha tobora ortib borayotgan vazifalarga duch kelmoqda. Ushbu tezisdagi shaxsiylashtirilgan yondashuvlarni yaratishda fanlararo tadqiqotlarning ahamiyatini ko'rsatib, sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan jismoniy tarbiya dasturlarida individuallashtirishning nazariy asoslari va amaliy qo'llanilishi o'rganiladi. Tadqiqotda jismoniy va psixologik farovonlikni yaxshilashda individual dasturlarning samaradorligini ko'rsatadi, maqsadli tadbirlarni ishlab chiqishda fanlararo usullarning rolini ta'kidlaydi.

Kalit so'zlar: individuallashtirish, sog'liqni saqlash dasturlari, jismoniy tarbiya, fanlararo tadqiqotlar, yoshlar, talabalar, shaxsiy tayyorgarlik.

Аннотация: Современная система образования сталкивается со все большими проблемами в сохранении и укреплении здоровья учащихся и молодежи. В тезисе рассматриваются теоретические основы и практическое применение индивидуализации в программах физического воспитания, ориентированных на оздоровление, а также подчеркивается важность междисциплинарных исследований в создании персонализированных подходов. Исследование демонстрирует эффективность отдельных программ в улучшении физического и психологического благополучия, подчеркивая роль междисциплинарных методов в разработке целевых вмешательств.



Ключевые слова: индивидуализация, оздоровительные программы, физическое воспитание, междисциплинарные исследования, молодежь, студенты, персональные тренировки.

Abstract: The modern education system is faced with increasing challenges in maintaining and strengthening the health of students and young people. This article examines the theoretical foundations and practical application of individualization in health-oriented physical education programs, showing the importance of interdisciplinary research in creating personalized approaches. The study shows the effectiveness of individual programs in improving physical and psychological well-being, emphasizes the role of interdisciplinary methods in developing targeted interventions.

Key words: individualization, health programs, physical education, interdisciplinary research, youth, students, personal training.

KIRISH

Sogʻlomlashtiruvchi dasturlarni individuallashtirish bazasi muayyan organizmga xos boʻlgan psixosomatik va fiziologik belgilarning qaytarilmas oʻziga xos, originalligiga va bu organizmning bir xil jismoniy yuklamaga turli funksional oʻzgarishlar boʻyicha boʻlgan reaksiyasi farqlariga asoslangan.

Yoshlar salomatligini mustahkamlashga individual yondashish muammosini hal etish va T.S.Grishinaning taʼkidlashlariga koʻra, [1] “jismoniy madaniyatning qadriyat yoʻnalishlari tizimi kelajakdagi mutaxassisning umumiy madaniyati sifatida jismoniy va funksional tayyorgarligi yuqori darajali talabning koʻp qirrali uygʻun rivojlangan shaxsini tarbiyalash jismoniy madaniyat boʻyicha elektiv kurslar sonining tobora qisqarishi bilan bogʻliq muhim ahamiyat kasb etmoqda”.

ADABIYOTLAR MUHOKAMASI VA TAHLILI

Mahalliy va xorijiy mualliflarning koʻp sonli ilmiy asarlari jismoniy tarbiyaga doir sogʻlomlashtirish dasturlarini individuallashtirish nazariyasi va amaliyoti muammosiga bagʻishlangan boʻlib, ularda inson salomatligini



shakllantirish, rivojlantirish va saqlash uchun mushak faoliyatining tuzilishi, mantiqiy tashkil etilishi, uslublari va vositalari ko'rib chiqiladi [2.22.; 3.45-19; 4.28-33; 5.338-341; 6.78-82; 7.72-74; 8.41-43.; 9.20-22; 10.32-40.; 11.182-184.; 12.180-183.; 13.371-383.; 14.36-45.; 15.197-239.; 16.675-682.; 17.218-228.; 18.1157-1162.]

Ko'plab tadqiqotlar jismoniy yuklamalar talaba-yoshlarning psixosomatik salomatligini mustahkamlashning samarali vositasi ekanligini ishonchli tarzda aniqlab berdi. Shaxsning jismoniy madaniyati to'g'risidagi fikrlar sohasida ma'lum bir tajriba to'plandi, uning jamiyat hayotidagi ijtimoiy ahamiyati ochib berildi. Biroq jismoniy madaniyat yo'nalishida bilim darajasi yuqori bo'lsa ham, talabalar jismoniy mashqlardan sog'liqni shakllanishi, rivojlanishi va saqlash uchun foydalanmaydilar. Buning muhim sababi jismoniy yuklamalardan foydalanishda maxsus ilmiy asoslangan bilim, ko'nikma va malakalarning yetishmasligi va jismoniy madaniyatga qadriyatga asoslangan munosabat shakllanishi tizimining yo'qligidir [19.30-34; 20.18-20; 21.28-29; 22.193-195; 23.217-228.].

Bu xorijiy mualliflarning ma'lumotlari bilan bog'liq (solishtirilib) bo'lib, unda olimlar jismoniy madaniyat va sport bilan shug'ullanadigan va shug'ullanmaydigan talabalarning hayot sifati va sog'lig'ini baholash bo'yicha o'z tadqiqotlarida talabalarning sog'lig'i va jismoniy faolligi bilan bog'liq kompetentligi ko'rsatkichlarining pastligini ko'rsatadi [24.371-383.; 25.218-228.; 26.675-682.; 27.541-556.].

Talabalarni jismoniy tarbiya jarayonida sog'lomlashtirish muammosining hal bo'lishi ayni paytda mustaqil mashg'ulotlarning sezilarli ulushini o'z ichiga oladi. Shu bilan birga, amaliyot va tadqiqot ma'lumotlaridan ko'rinib turibdiki, yoshlarning aksariyati motivatsion va maqsadli tarkibiy qismdan boshlab, sog'lomlashtirish yonalishli jismoniy yuklamalarni individuallashtirish bilan yakunlanadigan sog'liqni shakllantirishda masalalarida yetarli darajada kompetentlikka ega emaslar [28.14-16.; 29.28-33.; 30.28-29.; 31.52-53.; 32.136-



142.; 33.116-119.; 34.96-98.; 35.12-14.; 36.26.; 37.103-104.; 37.14. № 1. P. 25.; 38.1939-1944.]

Ko'pgina mualliflarning ta'kidlashicha, jismoniy madaniyat mashg'ulotlarida e'tibor, bu yerda jismoniy tayyorgarlikka va oraliq nazorat me'yorlarni bajarishga qaratiladi, bugungi kunda jismoniy tarbiya (ta'lim, tarbiya va sog'lomlashtirish) muammolarini hal qilishda zamonaviy ehtiyojlarni yetarli darajada ta'minlamaydi [39.28-33.; 40.240c.; 41.2020.137c.; 42.433c.] Masalan, D.V.Guba va Yu.S.Voronov talabalarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga va sog'lom turmush tarzini shakllantirishga bo'lgan munosabatini o'rganayotganda, respondentlarning yarmidan ko'pi mashg'ulotlarda olingan ma'lumotlarni yetarlicha dolzarb deb hisoblamasligini aniqladilar, ular o'quv jarayonida an'anaviy uslublar asosan qo'llanilishini ta'kidladilar, shuning uchun talabalar jismoniy tarbiya bilimlariga deyarli qiziqish bildirmaydilar, garchi o'qituvchilarning professional potensialini juda yuqori baholasalarda (Д.В.Губа № 1. С. 73.). Jismoniy madaniyat vositalari bilan sog'lomlashtirish muammolarini hal qilish samaradorligini oshirishda muhim manba ularni ongli ravishda bajarishlaridir. Yevropalik tadqiqotchilar, shuningdek, talabalarning jismoniy faolligi uchun motivatsiyani shakllantirishda universitetning ahamiyatsiz roliga ishora qiladilar, universitetda o'qish vaqtida harakat faolligining to'liq tizimli amalga oshirilishini ta'minlaydigan sabablarni izlashni va jismoniy yuklamalarni optimallashtirish yo'llarini ishlab chiqishni taklif qilmoqdalar [43.1157-1162]. Mualliflarlardan I.N.Antonova va A.M.Gibsonning ta'kidlashlaricha, universitetda o'qishning birinchi yili salomatlik va jismoniy faollik motivatsiyasiga nisbatan ijobiy xulq - atvorni shakllantirish uchun juda muhim davr bo'lib, bu jismoniy faollikni talabalar hayotining ajralmas qismi sifatida rag'batlantirish muhimligini belgilaydi [44.21-25.;45.36-45.]

Harakat qobiliyatlari va umumiy intellekt rivojlanish nisbatlarini o'rganishda E. M. Revenko vosita qobiliyatlari namoyon bo'lishi va umumiy intellekt darajasining statistik jihatdan muhim salbiy korrelyatsiya aloqalarini o'rnatadi, shuningdek, yuqori jismoniy tayyorgarlik va umumiy intellektning past darajasi



bilan vosita faolligi uchun yuqori motivatsiya mavjud degan xulosaga keladi [45.33-35.]. Bu yoshlarning jismoniy tarbiyasini tashkil etishga umumiy yondashuvni o'zgartirish muhimligini, shuningdek, ta'lim tizimiga individual - yo'naltirilgan texnologiyalarni keng joriy etish bo'yicha amaliyot talabini dolzarbligini belgilaydi.

Insonga tashqi omillarning ta'siri darajasidagi o'zgarishlar sur'ati, ta'limdagi inqiroz va oliy ta'lim sohasidagi hozirgi vaziyat talabalarning jismoniy tarbiyasiga doir sog'lomlashtirish dasturlarini individuallashtirish yo'llarilarini qayta ko'rib chiqish shartlarini keltirib chiqarmoqda (Б.Х.Ланда. С. 14.; В.П.Лукьяненко С. 22-31.; Т.В.Попова С. 59-62.; Т.А.Степанова С. 258-263.; О.Д.Федотова С. 37.).

Hozirgi vaqtda jismoniy tarbiya, sport o'quv-mashqlari(trenirovka), sog'lomlashtirish va moslashuvchan jismoniy madaniyat nazariyasi va uslublarida tanada sodir bo'ladigan moslashish jarayonlari, ularning yo'nalishi va darajasi ishlatilgan yuklamalar tabiati va hajmi bilan belgilanadi degan yondoshuv qabul qilingan. Tabiatiga ko'ra, yuklamalar o'quv-mashqlari (trenirovka) va raqobatbardosh, o'ziga xos va o'ziga xos bo'lmagan, lokal, qisman, globalga bo'linadi (В.Н.Платонов С.808).

Jismoniy yuklamalarning shug'ullanayotganlarning tanasiga ta'siri darajasini belgilovchi asosiy omil uning yo'nalishi va hajmidir. Yuklamalarni o'quv-mashqlar (trenirovka) va raqobatbardoshlarga qat'iy ajratish sport o'quv-mashqlari (trenirovka) nazariyasi va amaliyotida amalga oshiriladi hamda sog'lomlashtirish jismoniy madaniyatida «jismoniy yuklama (nagruzka)» tushunchasi keng qo'llaniladi, bu mushaklar faoliyatining barcha turlarining kombinatsiyasi bilan tavsiflanadi (В.И.Бондин С. 28-33).

K.L.fon Bertalanfi tizimlarning umumiy nazariyasiga asoslanib, insonning harakat faoliyati atrof-muhit sharoitlariga bog'liq bo'lgan ochiq tirik tizimlarning barcha xususiyatlariga ega deb ta'kidlaydi (Л.С.Берталанфи 23-82). Optimal harakat faoliyatini aniqlashda olib borilayotgan tadqiqotlarda tirik tizim





nazariyasiga asoslanib, quyidagi prinsip (tamoyil)lardan kelib chiqish taklif etiladi:

- aniq bir maqsadga erishish uchun minimal energiya sarfi;
- atrof-muhit sharoitlarini hisobga olish lozim bo'lgan adekvantlik.

N.A. Bernshteyn harakatlarining struktura nazariyasiga (Н.А.Бернштейн 349 с.) muvofiq (“reflektor halqasi”) va P.K.Anoxinning funksional tizimlarini (“holat natijasini qabul qiluvchi (akseptor)”) (П.К.Анохин 61 с) o'rganib, harakat faoliyatini o'rganish uchun teskari afferentatsiya (hissiy tuzatishlar (sensor korreksiya) va teskari aloqa) va ierarxik boshqaruv prinsipini (tamoyil) taklif etildi.

Jismoniy tarbiyada mavjud bo'lgan yondashuvlarda ko'p hollarda jismoniy mashqlar samaradorligi natijalarga qarab baholanadi, shu o'rinda jarayonning o'zi, “fiziologik narx” ning shartlari, muhiti, mazmuni va tashkil etilishi har doim ham hisobga olinmaydi, bu pedagogik tizimning asosiy tarkibiy qismlarining ishlashini monitoring qilish nuqtai nazaridan maqsadlarni belgilashdan boshlab va natijalarni baholashgacha noto'g'ri (Л.Н.Харченко С.256). Jismoniy yuklamalar vaqtida tanada sodir bo'ladigan jarayonlarni, uning imkoniyatlarini tushunish, ularni amaliy hayotda amalga oshirish qobiliyatini takomillashtirish shaxsning jismoniy madaniyatni anglashining muhim tarkibiy qismini belgilaydi va madaniyat inson yashaydigan muhitga, uning hayot faoliyatining barcha sohalariga kirib boradi (В.А.Магин С. 227-229).

NATIJA VA MUHOKAMA

Tananing jismoniy yuklamaga moslashish jarayonining asosi yo'naltirilgan mashg'ulotlar natijasida hosil bo'lgan turli organlar va to'qimalarda epigenetik, morfologik, metabolik va funksional o'zgarishlar bo'lib, ular funksional tizimlarning asab, endokrin va autokrin regulyatsiya mexanizmlarini takomillashtirish bilan birga keladi (Н.Д.Гольберг С.26). Yuklamalarni normallashtirishda shuni esda tutish lozimki, sport natijasi har doim ham oquv-mashq (trenirovka)ning mutlaq ko'rsatkichi bo'lmasligi mumkin. Bajarilgan ishning fiziologik “narxini” bilish ham muhim (В.А.Геселевич С. 240.)





Shug'ullanayotganning funksional zaxiralar darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, moslashuvning "narxi" shunchalik past bo'ladi (С.Б.Тихвинский .560). A.A.Viruning fikricha, umumiy moslashuv mexanizmining asosiy tarkibiy qismlari "yaxlit organizmning optimal hayot faoliyatini saqlashga va muhim funksiyalarni energiya bilan ta'minlashga qaratilgan energiya resurslari, plastik zaxira va tananing barcha himoya vositalarining mobilizatsiyasi" (С.Б.Тихвинский С.560) va mustahkam, uzoq muddatli moslashuv "tizim funksiyalarining yangi darajasini ta'minlash uchun zarur bo'lgan rezervning mavjudligi, funksional tuzilishning barqarorligi, tartibga soluvchi va ijro etuvchi organlarning yaqin aloqasi» bilan tavsiflanadi. (В.Н.Платонов С. 142). Turli yo'nalishdagi yuklamalar ostida yuzaga keladigan tanadagi adaptiv o'zgarishlar o'quv-mashq (trenirovka) va sog'lomlashtirish dasturlarini individuallashtirishga asoslanadi.

Ko'plab ilmiy izlanishlarda, jismoniy mashqlar hajmi va intensivligining yetarli emasligi samarasiz bo'lib tuyuladi, chunki ular o'quv-mashq funksiyani takomillashtirmaydi deb adolatli ta'kidlaydilar. Shugullanivchida yetarli darajada kumulativ o'quv-mashq (trenirovka) effektini shakllantirish uchun, samarasiz yuklamalardan oshib ketadigan optimal ish hajmini olib borish lozim. Mushaklar ishining hajmi va intensivligining keyingi o'sishi, ma'lum bir fiziologik chegaraga qadar, o'quv-mashq funksiyani mutanosib ravishda takomillashtirish bilan birga olib boriladi. Agar o'quv-mashq yuklamalari individual ruxsat etilgan maksimal fiziologik darajadan oshsa, uzoq muddatli turg'unlik bilan moslashuvning buzilishiga olib keladigan haddan tashqari zo'riqish holatini rivojlantirishi mumkin. Bu, ayniqsa, yuqori intensiv o'quv-mashqlarni loyihalashda muhim ahamiyatga ega (Carneiro M.A.S. e105-e113). Bunday holatlarning rivojlanishiga va moslashuvning buzilishiga yo'l qo'ymaslik uchun, jismoniy yuklamaning kuchi, davomiyligi va yo'nalishini tanlashda shug'ullanayotganning individual xususiyatlariga e'tibor qaratish juda muhimdir.

Umuman olganda ta'lim muhitining optimal funksiyasi uchun tashqi omillarning zamonaviy ahamiyatini va xususan, OTMning jismoniy tarbiya va



sogʻlomlashtirish muhitini tushunishga kompleks yondashuv nuqtai nazaridan, talabalar salomatligini jismoniy madaniyat uslublari va vositalari orqali saqlash va qoʻllab-quvvatlash jarayoniga turli xil ta'sirlarning hissasini oʻrganish muammosi dolzarbdir (B.З.Абдрахимов С. 41-49.; V.Hannon 23 p).

Hozirgi vaqtda Rossiyaning ayrim mintaqalarida sport va sogʻlomlashtirish obyektlari doirasida tibbiy-ekologik monitoring tizimi muvaffaqiyatli ishlamoqda (М.Г.Половникова 207-221). Organizmning individual moslashuviga va funksional holat darajasining dinamikasiga va jismoniy tarbiya va sport bilan shugʻullanadiganlarning jismoniy sifatlarining rivojlanishiga atrof-muhit omillarining ta'sirini oʻrganish (iqlim - geografik, ekologik, mikroiklim va boshqalar) zamonaviy tadqiqotchilarning ishlarida koʻrib chiqilgan (В.И.Бондин 52-54.; О.А.Драгич С. 84-88.; Н.Ф.Измеров 379 с.; А.А.Кабанов С. 78-82.; С.В.Кахнович С. 52-53.; В.П.Лукьяненко С. 378-380.; Е.И.Почекаева 48 с.).

Xususan, ta'sir darajasini tahlil qilish va donozologik holatlarni oʻz vaqtida aniqlash, shuningdek individual jismoniy madaniyat va sogʻlomlashtirish dasturlarini loyihalash bo'yicha aniq amaliy tavsiyalarni aniqlash uchun kardiorespirator tizim va vegetativ asab tizimining koʻrsatkichlari dinamikasini tananing atrof-muhitning oʻzgargan holatlarida jismoniy yuklamaga moslashish reaksiyalarining oʻziga xos xususiyatlari sifatida oʻrganish muhim ahamiyatga ega [В.И.Бондин 52-54.; О.Н.Толстокопа 57-61.; Л.К.Шерхова С. 87-96.].

Oʻrta togʻ sharoitida oʻtkazilgan funksional holat va jismoniy tayyorgarlik dinamikasining xususiyatlarini oʻrganish ferment tizimlarining standart kuchlanishiga va jismoniy yuklamalar paytida umumiy metabolizmning kuchayishiga nisbatan sezilarli darajada ta'sir koʻrsatdi, bu anaerob almashinuv zonasiga siljishni oldini olish uchun oʻquv-mashq yuklamalarining intensivligi va hajmi oʻrtasidagi fiziologik asoslangan nisbatning muhimligini belgilaydi [И.Л.Рыбина С. 231-237.]. Bundan tashqari, ekologik stres bilan birgalikda jismoniy yuklamaning ta'siri ostida immunitetni tartibga solish koʻrsatkichlarini oʻrganayotganda (gipoksiyadan tashqari, kunduzgi va tungi haroratning keskin oʻzgarishi, atmosfera bosimining pasayishi, havoning past absolyut namligi,



sovutish ta'sirini kuchaytiradigan kuchli shamollar, havoning yuqori ionlanishi o'rta tog' sharoitida muhim omillardir), zaxira imkoniyatlarining pasayishi aniqlandi, immunosupressiyaga tendentsiya va jismoniy faoliyat bilan shug'ullanuvchilarda immunitetni tartibga solish jarayonlarining buzilishi ayniqsa- tashqi atrof-muhit omillari ta'sirida xavfini oshishi aniqlangan. [Ю.Д.Винничук С. 3-9.; В.Н.Платонов 623 с.; R.J.Shephard p. 36-48.; N.Walsh p. 64-103.].

Jismoniy yuklamalar bilan shug'ullanadigan talabalarning boyining o'sishi, rivojlanishi va funksional holatining xususiyatlari-noqulay iqlim-geografik sharoitlarda uzoq Shimol misolida ko'rib chiqildi [Ю.М.Попов С. 5-13.; О.Е.Филатова С. 10.], past harorat sharoitida [Р.А.Ефимов С. 78-80.], megopolis sharoitida [В.Л.Грицинская 58-60.; Г.П.Золотникова С. 50-54.; Т.В.Попова С. 59-62.; А.Г.Щуров С. 60-62.], mikroiqlim parametrlari o'zgartirilgan sharoitda [В.В.Шиповских С.40.], shovqin ta'sirida [Н.Ф.Измеров 379 с.; Е.И.Почекаева 48с.], elektromagnit nurlanish [Е.Ю.Горбаткова С. 25.; Е.А. Сазонова С. 32-39.; В.В.Шиповских С. 40.; В.В. Денисова. С.831 с.] sharoitlarida. Moslashuv potentsiali va yurak - qon tomir tizimini tartibga solish ko'rsatkichlari bo'yicha ishonchli farq aniqlandi [А.Г.Щуров С. 60-62.]. Eng yaxshi jismoniy mashqlar tolerantlik qishloq sharoitidagi talabalarda topilgan [О.А.Драгич С. 84-88.]. Endoekologik omillarning funksional holatining zarur darajasini saqlab qolish uchun ahamiyati А.Н.Мarchenko [А.Н.Марченко С. 200-202.] izlanishlarida ko'rinadi. Surunkali, shu jumladan travmatik, stress ta'siri ostida psixosomatik tarkib va tana funksiyalarini tartibga solish jarayonlaridagi o'zgarishlar О.Н.Golodenko [О.Н.Голоденко С. 10-16.], axborot stressi - L.V.Bogdanchikova [Л.В.Богданчикова С. 32-35.], N.P.Ismoilova tadqiqotlarida ko'rib chiqilgan [Н.П.Исмаилова С. 87-90.].

Yuklamalarni normallashtirish-me'yorlashtirish bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotlarda D.N.Davidenko [Д.Н.Давиденко С. 118-119.], F.Z.Meerson [Ф.З.Меерсон 638 с.], В.А.Nikityuk [В.А.Никитюк С. 40] moslashuvning



umumiy mexanizmlarini tushunish muhimligini ta'kidladilar. F.Z.Meerson ta'kidlashicha, xususan" jismoniy ishlarga moslashish asosida tananing ichki va tashqi atrof-muhitning o'zgaruvchan talablariga javoban moslashuv (adaptiv) reaksiyalari yotadi, jismoniy yuklama adaptogen bo'lib, uning tarkibiy birligi jismoniy mashqdir [Ф.З.Меерсон 638 с].V.I.Bondin asarlarida ta'kidlashicha, jismoniy mashqlarning energiya tavsiflari (uning davomiyligi, intensivligi, dam olish oralig'i orqali) har bir shug'ullanuvchi tanasida sodir bo'ladigan fiziologik siljishlar xususiyatlarni va sog'lomlashtirish hamda jismoniy oquv-mashqlar (trenirovka) dinamikasini belgilaydigan tashqi va ichki omillarni hisobga olgan holda sog'lomlashtirish dasturlarini individuallashtirish nuqtai nazaridan yuklamalarni normallashtirish-me'yorlashtirishning asosiy mezonidir [В.И.Бондин С. 77-86.; В.И.Бондин С. 52-54.; В.И.Бондин С. 28-33.].

Jismoniy yuklamalarni me'yorlashtirish uchun shaxsga yo'naltirilgan yondashuvni mazmunli to'ldirish jismoniy faoliyatning individual yo'nalishini va shug'ullanuvchilarning funksional holatini hisobga olgan holda harakat faolligini optimallashtirish uchun pedagogik shartlardan faol foydalanishni ko'zda tutadi [В.А.Романов С. 46.].

Sog'liqni shakillantirish omili sifatida jismoniy yuklamaning miqdoriy va sifat xususiyatlarini o'rganishga qaratilgan tadqiqotlar 20-asrning o'rtalarida faol ravishda olib borildi. Shunday qilib, professor A.N.Krestovnikov kattalar uchun mushak faoliyati uchun metabolizmdan tashqari(yuqori) kunlik xarajatlarni 5,0-5,4 MJ energiya miqdorida belgilab qo'ydi [А.Н.Крестовников С.532]. Boshqa tadqiqotlarga ko'ra, o'rtacha jismoniy rivojlanish darajasiga ega bo'lgan odamning mushak faoliyati uchun energiya sarfi taxminan 8,4 MJ bo'lishi zarur va jismoniy faoliyatning kunlik energiya xarajatlari gender farqlanishiga ega: masalan, erkaklarda ular 9,2 dan 15 MJ gacha, ayollarda 6,7 dan 10 MJ [Г.Леман С.336] gacha bo'lishi lozim.

Insonning sog'lomlashtirish nuqtai nazaridan, bu energiya xarajatlari nafaqat turli ko'rsatkichlarga, balki asossiz xulosalarga ham ega. Buning sababi shundaki,

energiya sarfi ko'plab omillarga, shu jumladan insonning harakat faoliyatining davomiyligi va intensivligiga bog'liq.

XULOSA

Xulosa qilib shuni ta'kidlashimiz kerakki, talabalarning kundalik hayotida sog'lomlashtirish jismoniy madaniyatini rivojlantirishning motivatsion-qadriyat yo'nalishlari holatini va ularning sog'lomlashtirish yo'nalishidagi individual jismoniy yuklamalarni aniqlash bo'yicha bilim va ko'nikmalar darajasini, shuningdek tez o'zgarib turadigan ta'limiy, ekologik, iqlimiy va boshqa omillarni o'rganish jismoniy tarbiya dasturlarini individuallashtirish muammosini ilmiy rivojlantirish zarurligi to'g'risida xulosa qilishga imkon berdi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Алексеев В.М. Методы педагогического контроля при оздоровительной физической активности // Физкультура в школе. - 2020. - С. 22.
2. Амосов Н.М. Мысли о здоровье и физической активности. - Киев: Здоров'я, 1987. - С. 45-49.
3. Аслаханов С.А. Актуальные аспекты педагогического сопровождения тренировочного процесса // Физическая культура и спорт. - 2021. - С. 30-34.
4. Бондин В.И. Контроль интенсивности физических упражнений при оздоровительных занятиях // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2021. - С. 28-33.
5. Букова Л.М. Индивидуальный подход к построению оздоровительных программ // Проблемы физической культуры и здоровья. - 2020. - С. 18-20.
6. Ванюшин Ю.С. Проблемы дозирования физической нагрузки в оздоровительном тренинге // Физическая культура и здоровье. - 2019. - С. 338-341.





7. Грицай Е.Н. Индивидуализация физических нагрузок в системе оздоровительной физической культуры // Вестник спортивной науки. - 2021. - С. 110-116.
8. Гришина Т.С. Индивидуализация в физическом воспитании студентов // Наука и спорт: современные тенденции. - 2022. - С. 346.
9. Кабанов А.А. Индивидуальные программы тренировок: эффективность и мониторинг // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2020. - С. 78-82.
10. Кадыров Р.М. Педагогический контроль физической активности: современные подходы // Теория и практика физической культуры. - 2020. - С. 72-74.
11. Макеева В.С. Современные аспекты адаптации физических нагрузок // Физическая культура: теория и практика. - 2021. - С. 41-43.
12. Намозова С.Ш. Особенности индивидуального подхода при занятиях физической культурой // Молодой ученый. - 2022. - С. 20-22.
13. Разуваева И.Ю. Адаптивные методики контроля физической нагрузки // Современные проблемы науки и образования. - 2022. - С. 333-336.
14. Романов В.А. Мониторинг и коррекция индивидуальных тренировочных программ // Вестник теории и практики физической культуры. - 2020. - С. 32-40.
15. Смирнов М.Р. Показатели функционального состояния при индивидуализации нагрузки // Актуальные проблемы физической культуры. - 2021. - С. 18-26.
16. Хомяков Г.К. Педагогический контроль в физической подготовке // Научные ведомости. - 2020. - С. 182-184.
17. Яковлев А.Н. Использование цифровых технологий в педагогическом контроле // Научно-методический журнал. - 2022. - С. 180-183.



18. Foreign sources Shephard R.J. The role of individualized physical training in promoting health // Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. - 2020. - Vol. 60. - p. 183-189.
19. Cairney J. Physical activity and mental health in children and youth: A scoping review // Journal of Physical Activity and Health. - 2021. - Vol. 18. - p. 371-383.
20. Gibson A.M. Personalized approaches in physical education // International Journal of Exercise Science. - 2020. - Vol. 13. - p. 36-45.
21. Poitras V.J. Systematic review of physical activity guidelines and health benefits // Canadian Journal of Public Health. - 2018. - Vol. 109. - p. S197–S239.
22. Snedden T.R. Sport participation and health-related quality of life // Journal of Adolescent Health. - 2019. - Vol. 64. - p. 675-682.
23. Schmid J. Monitoring tools in adaptive training programs // European Journal of Sport Science. - 2020. - Vol. 20. - p. 218-228.
24. Soto M.R. Technology-enhanced feedback in physical education // Medicine & Science in Sports & Exercise. - 2021. - Vol. 53. - p. 1157-1162.