

ДАВЛАТ ФУҚАРОЛИК ХИЗМАТЧИЛАРИНИ ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАРГА
ЖАЛБ ЭТИШ ОРҚАЛИ ДАВЛАТ ФУҚАРОЛИК ХИЗМАТЧИЛАРИ
ОРАСИДА ОММАВИЙ СПОРТНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ВА УЛАРНИНГ
ТАНА ВАЗНИНИ КАМАЙТИРИШ

М.Қ.Саидова

Магистрант Қарши давлат университети

Қарши шаҳар, Ўзбекистон.

АННОТАЦИЯ.

Мақолада давлат фуқаролик хизматчиларинг гимнастик машқлар орқали тана вазнини камайтириши, иш самарадорлигини ошириши ва оммавий спортга жалб этиши бўйича ўтказилган тадқиқот натижасида баён этилади.

Калим сўзлар: оммавий спорт, килокалория, гимнастик машқлар.

В статье описаны проведенные исследования по снижению массы тела, повышению работоспособности и вовлечению государственных служащих в общественный спорт посредством занятий гимнастикой.

Ключевые слова: массовый спорт, килокалория, гимнастические упражнения.

The article describes studies conducted on reducing body weight, increasing performance and involving government employees in public sports through gymnastics.

Key words: mass sports, kilocalorie, gymnastic exercise.

Мамлакатимизда соғлом турмуш тарзини тарғиб этиш, аҳолининг барча қатламларини жисмоний тарбия ва оммавий спортга кенг жалб этишга алоҳида эътибор қаратилмоқда. Бу аҳолининг барча қатламларини саломатлиги, кучи ва имкониятларига бўлган ишончини мустаҳкамлашда муҳим аҳамият касб этади.

Хусусан, жаҳонда коронавирус пандемиясининг юзага келиши дунё мамлакатлари қатори Ўзбекистонда ҳам аҳолининг соғлиғи, саломатлиги, соғлом ҳаёт кечириш даражаси заиф эканлигини кўрсатди. КОВИД-19 инфекцияси,

аввало, юрак-қон томир ва нафас олиш йўллари ҳамда семизлик (ортиқча вазн) касаллигига чалинган фуқароларимизнинг соғлиғига салбий таъсир кўрсатди. Натижада пандемия кўплаб фуқароларимиз, давлат фуқаролик хизматчиларининг бевақт дунёдан кўз юмишига сабаб бўлди.

Шунингдек, АҚШдаги Майо клиникаси тадқиқотчиларининг ёзишича, кунига тўрт соатдан ортиқ доимий равишда ўтириб ишлаш ҳар қандай сабабга кўра ўлим хавфини 50%га оширади. Бундан ташқари, юрак-қон томир касалликлари хавфи 125%га ошишини аниқлашган.

Шу сабабли, давлат органлари ва ташкилотлари ҳамда маҳаллий давлат ҳокимияти органлари ходимлари ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб этиш ва соғлиғини мустаҳкамлашга қаратилган тадбирларни амалга ошириш юртбошимиз ва ҳукумат олдидаги долзарб вазифалардан бири этиб белгилаб қўйилган.

Президентимизнинг 2020 йил 30 октябрдаги “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармони, 2021 йил 5 ноябрдаги “Юриш, югуриш, мини-футбол, бадминтон, стритбол ва “Workout” спорт турларини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 5282–сонли, “Маҳалла ёшларини оммавий спортга жалб этишни янги босқичга олиб чиқиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 201-сонли қаролари ва Давлат хизматини ривожлантириш агентлиги ҳамда Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ўртасида ўзаро англашув меморандумларининг қабул қилиниши мамлакатимизда жисмоний тарбия ва оммавий спортнинг ривожига муҳим аҳамиятга эга бўлди.

Қабул қилинган норматив-ҳуқуқий ҳужжатлар ижроси натижасида барча давлат ташкилотларида спорт тарғиботчиси вазифаси киритилди ва ташкилотларда ходимлар жисмоний машқлар ва спорт билан мунтазам шуғулланишлари учун шарт-шароитлар яратилди. Аммо шунга қарамай кўзланган мақсадга эришилмади ва бу соҳада аниқ дастур ишлаб чиқиш долзарблигини кўрсатмоқда.

Тадқиқотнинг мақсади: гимнастик машқларни турган жойда бажариш орқали давлат хизматчиларини тана вазнини камайтириш, соғлигини яхшилаш ва оммавий спортга жалб этиш дастурини ишлаб чиқиш ва тажрибада асослаш.

Таклиф этилаётган машқларни ҳар куни 5 дақиқадан 2 марта ўтказиш тавсия этилади. Бизнинг тажриба Қашқадарё вилоят ёшлар сиёсати ва спорт бош бошқармасининг 25-40 ёш атрофидаги, турли вазндаги давлат хизматчилари иштирокида олиб борилди (1-жадвал).

Бажарилиши осон бўлган, 500 килокалорияни эритадиган спорт гимнастикаси машқлари йиғиндиси ишлаб чиқилди ва таклиф қилинди (2-жадвал). Дастлабки 1 ҳафтада 2 кун, соат 9.15 дан 9.20га қадар 5 дақиқа 1 марта машқ қилиниши лозим бўлади. Сўнгра бир кундан мунтазамлик ва такрорийлик ошириб борилади. Яъни ҳар куни 2 марта (соат 9.15-9.20, 17.25-17.30). Бунда, ягона талаб овқатланиш рационидан ёғли, зарарли углеводларга бой (хамирли таомлар, ширинликлар) чиқариб ташланади. Натижада бажарилган машқлар ўз натижасини тезда бера бошлайди.

1 – жадвал. Давлат хизматчиларининг тана вазнлари (тадқиқот бошида).

№	Тадқиқот гуруҳи		Назорат гуруҳи	
	Исми ва шарифи	Вазни, кг	Исми ва шарифи	Вазни, кг
1	З.Низомова	65	С.Абдужабборова	60
2	М.Зубайдуллаева	50	М.Мардонова	51
3	Ж.Авазов	75	А.Авазов	79
4	Ф.Тошев	86	А.Қахрамонов	89
5	Х.Алмосов	76	Ф.Суннатов	79

2-жадвал. Бажарилиши лозим бўлган гимнастик машқлар.

№	Машқнинг номи	Бажарилиш сони	Эрийдиган ккал миқдори
1	Ўтириб туриш	30 марта	35
2	Жойда сакраш	40 марта	60
3	Жойда югуриш	15 марта	40
4	Стулча холатда туриш	1 дақиқа	25

5	Жойда юриш	1 дақиқа	35
6	Выпад машки	20 марта	30
7	Стулга суяниб отжимания қилиш	5 марта	75
8	Енгил отжимания қилиш	15 марта	70
9	Ўтирган ҳолатда оёқ букиш ва очиш	20 марта	50
10	Қўлларни ўнг ва чапга ёйиш	30 марта	60

6 ой давомида тадқиқот гуруҳида махсус дастур асосида иш олиб борилди, назорат гуруҳидагилар фақат тўғри овқатланиш орқали натижалари текшириб борилди.

Тажрибада тадқиқот гуруҳидаги давлат хизматчиларининг вазни, соғлиги ва иш самарадорлиги сезиларли даражада яхшиланганлиги кузатилди (3-жадвалга қаранг).

№	Тадқиқот гуруҳи		Назорат гуруҳи	
	Исми ва шарифи	Вазни, кг	Исми ва шарифи	Вазни, кг
1	З.Низомова	56	С.Абдужабборова	59
2	М.Зубайдуллаева	48	М.Мардонова	53
3	Ж.Авазов	70	А.Авазов	78
4	Ф.Тошев	78	А.Қаҳрамонов	92
5	Х.Алмосов	68	Ф.Суннатов	81

Тадқиқот якунида ўтказилган текширишлар натижаси шуни кўрсатдики, махсус жисмоний машқлар (МЖМ)ни тадқиқот гуруҳида тўлақонли ўзини оқлади, ходимларнинг тана вазнлари сезиларли даражада пасайди, назорат гуруҳида эса аксинча ҳеч қандай ўзгариш бўлмади. Натижаларни ўрганиб чиқиб хулоса этиш мумкинки тавсия қилган машқларимиз муваффақиятли натижа берди.

Хулоса. Тадқиқотлар таҳлилидан қуйидаги фикрларни бериш мумкин:

- давлат фуқаролик хизматчилари МГМ (маҳсус гимнастик машқлар) орқали ортиқча вазндан осон халос бўлишди;

- иш вақтлари ва юкламаларига сезиларли таъсир этмаган ҳолда бир кунда 5 дақиқадан 2 марта махсус гимнастик машқлар бажариш орқали давлат фуқаролик хизматчиларинг меҳнат самарадорлигини янада яхшиланди;

- тадқиқот гуруҳидаги ходимларнинг барчаси ўзлари танлаган спорт турлари билан мунтазам шуғулланишни йўлга қўйди;

- давлат ташкилотида оммавий спортни энгил усулда ривожлантиришга эришилди.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 30 октябрдаги “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 6099-сонли фармони.

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 5 ноябрдаги “Юриш, югуриш, мини-футбол, бадминтон, стритбол ва “Workout” спорт турларини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 5282–сонли қарори.

3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022 йил 11 апрелдаги “Маҳалла ёшларини оммавий спортга жалб қилишни янги босқичга олиб чиқиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 201-сонли қарори.

4. Давлат хизматини ривожлантириш агентлиги ҳамда Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ўртасида ўзаро англашув меморандуми.

5. Керимов Ф.А. “Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар”. Тошкент. “Zar qalam”, 2004.