



## EFFECTIVENESS OF THE USE OF PHYSICAL EXERCISES IN INCREASING THE WORK AND EMPLOYMENT ACTIVITY OF EMPLOYEES IN ENTERPRISES, ORGANIZATIONS AND INSTITUTIONS

Hasanova Sabohat Ilhom kizi,

Chirchik city, Tashkent region, Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Sports activity direction 20-11 group 1st stage Master.

Choriev Rustam Khushbakovich

Tashkent city, Lecturer at the Academy of the Ministry of Emergency Situation

### **Annotation:**

This article is intended to provide methodological assistance in the activities of enterprises, organizations and institutions to increase labor productivity and prolong labor activity of the population.

**Key words:** occupational diseases, osteochondrosis, hypodynamics, a set of special exercises, therapeutic physical training, rehabilitative physical training.

**Долзарблиги.** Киши бирор касб билан мунтазам шуғулланар экан, унинг организмида ўша касбга хос бўлган баъзи касалликлар ривожланиб боради. Бу хасталиклар, одатда, ўша касбнинг ўзига хос хусусиятлари, мунтазам ишлаш жараёнида организмнинг муайян аъзосига тушувчи оғирликлар, турли зарarli моддалар ва бошқа сабаблар натижасида пайдо бўлади. Иш жараёнида ўтириб иш юритадиган касб эгаларида камҳаракатлилик натижасида тана вазнининг ортиши ҳам кузатилмоқда. Иш жараёнида ўтириб иш юритадиган 3700 касб эгалари ўртасида ўтказилган сўров натижаларига кўра, уларнинг 55 фоизи тана вазнининг ортишидан шикоят қилган бўлса, шу жумладан 40 фоизи бунга айнан касбий фаолияти давомида дуч келганини таъкидлашган. Маълум бўлишича, идора хизматчилари (69 фоиз), муҳандислар (56 фоиз), ўқитувчилар (51 фоиз) ва ҳуқуқшунослар (48 фоиз) доимий равишда ана шундай муаммога дуч келишади. Аҳоли саломатлигини педагогик



назорат қилиш юзасидан ўтказилган кўплаб илмий-тадқиқот ишларининг самарасини, аҳолининг жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиши натижасида соғлигида рўй бераётган юксак ўзгаришлардан ҳам билиш мумкин.

**Тадқиқотнинг мақсади.** - соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш орқали меҳнат фаолияти самарадорлигини оширишга кўмаклашиш; гиподинамия (камҳаракатлик) туфайли юзага келувчи турли касб касалликларидан жисмоний тарбия ва соғлом турмуш тарзи асослари орқали муҳофаза қилиш; - спорт ва жисмоний тарбия кундалик иш жарёнини бир бўлагини ташкил қилиши зарурлиги бўйича кўникмаларни шакллантириш.

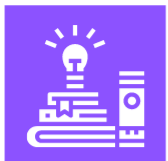
**Тадқиқот вазифалари:** - аҳолида касб касалликларини аниқлаш ва умумлаштириш; - иш фаолиятида бериладиган жисмоний машқлар ва юкламалар ҳажми аҳолининг жисмоний саломатлигига таъсирини аниқлаш; - касб касалликларини олдини олишда, махсус жисмоний машқларнинг аҳоли организмига таъсир даражаларини аниқлаш.

**Тадқиқотнинг усуллари.** Илмий-услубий адабиётлар таҳлили, педагогик кузатув, педагогик назорат, педагогик тестлаш, пульсометрия, антропометрия, машғулот жараёнининг таҳлили, математик-статистик.

**Тадқиқотни ташкиллаштириш.** Тажриба корхона ва ташкилотлардаги ишчи ходимлар ўртасида олиб борилди.

**Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси.** Махсус ишлаб чиқилган машқларнинг ҳар-хил нисбатлари самарадорлигини аниқлаш мақсадида ҳамма тажриба гуруҳлари учун мазмунан бир хил махсус жисмоний машқлар мажмуи ишлаб чиқилди, аммо махсус ва умумривожлантирувчи машқлар турли вариантларда қўлланилди. Иш жараёнида ўтириб иш юритадиган касб эгаларининг тана вазнининг ортганлиги даражасига қараб гуруҳларга ажратилди. Ходимларнинг семизлик даражаларига қараб I, II, III ва IV даражадаги ходимлар танлаб олинди. ТВИ (тана вазни индекси) ТВИ 30 дан 34,9гача – 1-даражали семизлик; ТВИ 35дан 39,9гача – 2-даражали семизлик;

ТВИ 40дан 50гача – 3-даражали семизлик; ТВИ 50дан юқори – 4-даражали семизлик, оғир семизлик; Тажрибада биринчи навбатда,



ходимнинг тана вазни индексини (ТВИ) аниқлаш зарур. ТВИ куйидаги формула орқали ҳисобланади: оғирликни (кг) бўйини квадратга оширилган узунлигига (л) бўлинади. Масалан, беморнинг оғирлиги 84 кг ва бўйи 1,65 м, шунда  $TBI = 84 / 1,65^2 = 30,9$ . Бу I даражадаги семириш бўлади. I даражада семизлиги мавжуд 12 нафар, II даражада семизлиги мавжуд 13 нафар, III даражада семизлиги мавжуд 14 нафар, IV даражада семизлиги мавжуд 15 нафар жами 54 нафар ходим тажриба гуруҳига саралаб олинди.  $n=54$  Тадқиқот давомида ишлаб чиқилган махсус машқлар мажмуасидан фойдаланишни йўлга қўйишда муайян жадвал ишлаб чиқилди. (Жадвалга асосан 4 та гуруҳ ходимларида махсус машқлар мажмуи бўйича ҳафтада 2 марта машғулот ва 3 марта ишдан ташқари вақтда машғулотлар олиб борилди ва уларнинг давомийлиги 30 дақиқадан 35 дақиқани ташкил қилди.) Семириш даражаларига қараб маҳаллий мушакларга таъсир этувчи махсус машқлар танлаб олинди. Ходимлар ёши, жинси, функционал ҳолати, семизлик даражалари учун махсус машқлар меъёрлари ишлаб чиқилди. Олинган натижалар маълум бир мушакларнинг жойлардаги мушакларга самарали таъсир этишини кўрсатади. Жисмоний тайёргарлик кўрсаткичи таҳлили шуни кўрсатдики, шуғулланувчиларнинг семизлик даражалари бўйича тиббий гуруҳларда педагогик тажрибадан сўнг натижалар яхшиланди, яни ижобий ўзгариш кузатилди. Бу тадқиқот давомида ўтказилган махсус машқлардан фойдаланиш орқали 42,8% ходим соғлом тана вазнинг нормага келганини кўрсатди ҳамда уларнинг жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиши мумкинлигини кўрсатди. Яна бир юқори кўрсаткич, айнан I даражали семизлиги мавжуд ходимларда кечди. Чунки улар ўзлари онгли равишда ҳаракат қилишди. Шу сабабли бизга ҳам қийинчилик туғдиришмади. II даражадан I даражага 1 нафар ходим ва I даражадан соғайиш кўрсаткичи 3 нафар ходимда кузатилди. IV даражадан III даражага ходиларнинг 15 нафаридан 6 нафари асосий гуруҳга ўтказилган бўлиб, 40,0 % ни ташкил этди.

**Хулоса.** Ортиқча вазн ёки семизлик асосан ривожланган давлатларда жиддий муаммога айланган. АҚШда 18 ёшдан катта аҳолининг 56 фоизи, Буюк Британияда 52 фоизи, Исроилда 50 фоиздан кўпроқ



қисмида ортиқча вазн борлиги айтилади. Семизлик бу – организмда ортиқча миқдорда ёғ тўпланишидир. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг 2016 йилда эълон қилган маълумотларига кўра, ер юзида 18 ёшдан катталар орасида 1,9 млрд нафардан кўпроқ одам ортиқча вазн билан яшайди (ҳозирда бу соннинг янада ортганини бемалол тахмин қилиш мумкин). Улардан 650 млндан кўпроғида семизлик бор. Гимнастика машқларини бажариш орқали эса мушак тизимини мустаҳкамланади, бўғимлар ҳаракати яхшиланади, куч, тезлик, чидамлилик тарбияланади. Соғломлаштирувчи таъсир кучига эга машқлар туфайли қоматнинг тик ва тўғри ривожланишини таъминлайди. Кўриниб турибдики, ҳар икки ҳолат инсон танасининг чиниқиб, ортиқча вазндан халос бўлишига хизмат қилар экан. Тадқиқот давомида ишлаб чиқилган махсус машқлар мажмуидан фойдаланган ҳолда ходимларда тана вазнининг ортишини олдини олишда катта самара бериши тажриба давомида аниқланди. Якуний хулосага келадиган бўлсак, тадқиқот бошида 54 нафар ходим билан машғулоти бошладик ва 6 ой мобайнида 30 нафар ходим 2 та даражада қолди. 24 нафар ходим II, III, IV даражали семизликдан I даражага ўтказилди. Бу умумий ҳисобда 44,4% га ўсиш кузатилди.

### **Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:**

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январдаги ПФ-5924-сон “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармони. Lex.uz.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 30 октябрдаги ПФ-6099-сон “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармони. Lex.uz.
3. Рихсиева А. Абу Али ибн Сина о роли физических упражнений в сохранении здоровья человека. Ташкент, “Ўқитувчи” 1981
4. Газиёва З.Ю., Ходжаев Ш.Г., Нурмухамедов Қ.А. “Даволаш жисмоний тарбияси” Т – 2015.
5. Попова Е.Г, Производственная гимнастика. Методик кўрсатма. Лен-д 1986. Нурмухамедов Қ.А. “Массаж” Т – 2014.