

TALABA YOSHLAR SALOMATLIGI VA HARAKATLANISH FAOLLIGINING IJTIMOY MUAMMOLARI

Axmatjon Akbarov

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, professor v.b.
akbarov19542089@gmail.com

ANNOTATSIYA

Maqolada talaba yoshlar salomatligi va harakatlanish faolligining ijtimoiy muammolarini o'rganish bo'yicha o'tkazilgan pedagogik tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi bo'yicha tajriba boshidagi ma'lumotlar keltirilgan. Tadqiqot natijalari tahlili asosida talabalarning jismoniy takomillashish va salomatlik qadriyatlariga ehtiyojlarining shakllanganlik darajasi yetarli emasligi aniqlangan.

Kalit so'zlar: salomatlik, harakatlanish faolligi, jismoniy takomillashish, sog'lom turmush tarzi, konkordatsiya koeffitsienti, pedagogik tadqiqot.

SOCIAL PROBLEMS OF HEALTH AND MOBILE ACTIVITY OF STUDENTS

ABSTRACT

The article presents information on the results of pedagogical research and their discussion on the study of social problems of student health and movement activity. Based on the analysis of the research results, it has been determined that the level of formation of students' needs for physical improvement and health values is insufficient.

Keywords: health, movement activity, physical improvement, healthy lifestyle, concordance coefficient, pedagogical research.

KIRISH

Inson organizmining muhim va hal qiluvchi omillaridan biri sifatida salomatlik, faqat biologik ko'rsatkich bo'lib qolmay, balki davlatning o'z fuqarolarida salomatlik qadriyatlariga ongli munosabatining zaruriy ehtiyojini shakllantiradigan ma'naviy-axloqiy siyosatining natijasi ham hisoblanadi. Davlatning ijtimoiy yo'naltirilgan siyosati fuqarolarning o'z salomatligini saqlashga va mustahkamlashga doimiy va muntazam motivatsiyani vujudga keltiradi [9, 10, 18]. Qandaydir kasallik emas, balki aynan inson salomatligi sog'lomlashtirish va sport-sog'lomlashtirish

muassalariga tashrif buyurishning yetakchi omili bo'lishi kerak. Iqtisodiyot instrumenti sifatida inson salomatligi faqatgina davlat siyosati ustivorligi emas, balki insonning o'zini salomatligi to'g'risida g'amxo'rliqi hozirgi zamon siyosatining muhim qirrasini hisoblanadi [11, 16, 20].

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Xorij va mamlakatimiz tadqiqotchi olimlarining talaba yoshlar salomatligi va harakatlanish faolligining turli tomonlari, xususiyatlari va shu singarilarga bag'ishlangan ko'plab ilmiy ishlar chop etilgan [13, 15, 17, 1, 2, 21]. Inson salomatligi - bu itimoiy, atrof-muhit va biologik omillarning natijasidir. Mavjud ilmiy-uslubiy adabiyotlar materiallarini tahlil qilish salomatlik va harakatlanish faolligi darajasi quyidagi turli darajadagi ta'sirlar asosida sodir bo'lishi aniqlangan:

- vorislik (genetik omillar) – 20 %;
- atrof-muhit shart-sharoitlari (ekologiya) – 20 %;
- tibbiy xizmat (yordam) darajasi (jiddiy kasalliklar profilaktikasi, ularni o'z vaqtida aniqlash va samarali davolash) – 10 %;
- turmush tarzi (jismoniy harakatlanish faolligi darajasi, vazni (ortiqcha vazn yoki semizlik), zararli odatlar (chekish, spirtli ichimliklar istemol qilish), to'g'ri ovqatlanish va shu singarilar) – 50 % [20].

Bu aytib o'tilgan omillardan vorislik va ekologik muhit modifikatsiyalanmaydigan (inson shaxsi tomonidan kam boshqariladigan). Sog'lom vorislik – ota-onalardan in'om.

Ekologik muhit shaxs o'zi uchun tanlab ola olmaydigan muhit.

Faqat turmush tarzi va tibbiy yordam - ta'sir ko'rsatish imkoniyati (modifikatsiyalanishi mumkin) bo'lgan ijtimoiy omillardir. Bulardan tibbiy yordam, klinik tibbiyot vujudga kelib bo'lgan kasalliklarni davolashga va salomatlikni tiklashga yo'naltirilgan [16].

Insonning sog'lom va to'g'ri turmush tarzi turli kasalliklarning oldini oladi, lekin ularni chaqirmaydi, ya'ni yangilarini vujudga keltirmaydi. Aynan sog'lom turmush tarzining qoidalariga rioya qilmaslik talaba yoshlarning ijtimoiy muammolarini kelib chiqishini asosiy sababchisi hisoblanadi.

Turmush tarzi va harakatlanish faolligini qarab chiqishda ular, ko'p jihatlar bo'yicha, ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlarga, moddiy shart-sharoitga bog'liqligi bilan birga, undan ham ko'proq darajada aniq (konkret) insonning qiziqishlariga, ruhiyatining xususiyatlariga, ma'naviy va madaniya an'analarga, oilaviy tarbiyaga, ta'lim darajasiga bog'liqligini ham inobatga olish kerak va juda muhim [3, 17].

Sog'lom turmush tarzi (STT), harakatlanish faolligi, insonning mustahkam sihat-salomatligini ta'minlaydigan darajadagi mehnat, dam olish, o'zini ijodiy namoyon qilish faoliyatlari, faol uzoq umr ko'rish, hamma yosh davrlarida shaxsning garmonik rivojlanishi turmush tarzining muhim aspektlari hisoblanadi.

STT va harakatlanish faolligi quyidagi asosiy tashkil qiluvchi komponentalardan iborat: mehnat va dam olishning ratsional rejimi, yomon odatlarni tark etish, optimal harakatlanish faolligi rejimi, shaxsiy gigiena, chiniqish, to'g'ri ovqatlanish va shu singarilar. Olingan natijalar umumlashtirildi va statistik tahlil qilindi [4, 5, 6].

NATIJALAR

STT va harakatlanish faolligining har bir asosiy tashkil qiluvchi komponentalari, bir tomondan, o'zi - har biri, ikkinchi tomondan, boshqa hayot faoliyati komponentalari to'plami bilan birgalikda katta ahamiyat kasb etadi. Aynan Talaba yoshlar salomatligi va harakatlanish faolligining ijtimoiy muammolari, xususan, yoshlar salomatligini mustahkamlash va harakatlanish faolligi darajasini oshirish, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish, sog'lom turmush tarzi va harakatlanish faolligiga munosabatlari masalalari tadqiqot predmeti bo'ldi.

Pedagogik tadqiqotlar 2022-2023 o'quv yilining boshida Chirchiq davlat pedagogika universitetining fizika, matematika, informatika, maktabgacha tarbiya va biologiya fakul'tetlarining 1- va 2-bosqich talabalari bilan o'tkazilgan bo'lib, ushbu maqolada tajriba boshida olingan dastlabki natijalar va ularning tahlili keltirilgan. Tadqiqotlarda anketa o'tkazish usulidan foydalanildi va ularda jami 848 nafar talaba ishtirok etdi. SHulardan 424 tasi nazorat (NG) va qolgan 424 tasi tajriba (TG) guruhlari tarkibiga kiritildi. Respondentlarga oldindan ishlab chiqilgan anketa savollariga javob berish taklif etildi.

Javoblarni tahlil qilish quyidagicha manzarani aniqlash imkonini berdi. «O'z salomatligingiz darajasini bir yil davomidagi ahvolini baholang» degan savolga ko'pchilik talabalar, ya'ni 1-bosqich talabalarining 66,27 foizi (281 talaba) va 2-bosqich talabalarining 64b39 foizi (273 talaba) uning darajasini qoniqarli deb baholagan.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga qatnaydigan talablar orasidagi tibbiyot vakillari ruxsat bermayotgan maxsus guruhga kiritilganlar soni talabalar umumiy sonining taxminan 34-39 foizi atrofida o'zgarmas holdaligi aniqlanganligini ta'kidlash lozim. SHuning bilan birga, talablarda uchraydigan asosiy kasalliklar ko'z patologiyasi va tayanch-harakatlanish apparati kasalliklari ekanligini va ancha kam darajada yurak-qon

tomir va nafas olish tizimlari kasalliklariga to'g'ri kelgan ekanligini ham ta'kidlab o'tish kerak. Bu esa talabalarning ushbu savolga javobining izohi bo'lishi mumkin, chunki yosh organizmning fiziologik va funksional imkoniyatlari salomatligining og'ishini ancha bemalol kompensatsiyalay oladi. Ushbu kasalliklar talabalar yoshlarning harakatlanish faolligi darajasiga, o'zlarini his qilishiga va kayfiyatga ta'sir salbiy ko'rsatmaydi.

Keyingi taklif etilgan savol talabaning keyingi oylar davomida o'z harakatlanish faolligi darajasiga taalluqli edi. Olingan javoblarning tahlili 1-bosqich talabalarining 213 nafari (50,24 %) va 2-bosqich talabalarining 297 nafari (70,05 %) o'rtacha darajadagi harakatlanish faolligini saqlayotganligi to'g'risida xulosa chiqarishga imkoniyat berdi.

Keyingi savol: jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llanayotgan jismoniy yuklamalar darajasi bilan bog'liq bo'lib, unga ko'pchilik talabalar, ya'ni ularning 83,96 foizi (712 kishi) jismoniy yuklamalar darajasini etarlicha deb hisoblaydi. Bu, o'z navbatida, to'g'ri tashkil etilgan o'quv jarayonini hamda adekvat tanlangan jismoniy yuklamalarni tavsiflaydi (xarakterlaydi).

«O'z salomatligingiz darajasini oldingi yilga nisbatan qanday baholaysiz?» – degan savolga talabalarning 543 tasi (64,03 %) yomonlashmaganligini bildirishgan. Bu esa ularning o'zlari uchun eng optimal o'qish va dam olish rejimlarini topganligi bilan izohlanadi.

Muntazam va optimal me'yordagi jismoniy yuklamalarni bajarish esa umumiy ish qobiliyatni oshirishga mustahkam zamin yaratadi, talabaning organizmini trenirovkalandiradi, tobora asta-sekinlik bilan ortib borayotgan jismoniy va aqliy yuklamalarni bajarishga rag'batlantiradi va moslashib borishini ta'minlaydi, shuning bilan birga funksional adaptatsiyaga olib keladi.

1- va 2- bosqich talabalarining yarmidan (50 foizdan) ko'prog'i tizimli ravishda muntazam uyquga to'ymayapganligini e'tirof etishlariga qaramay, ularning yomon odatlarga munosabatlari ancha ijobiylikni kuzatildi. CHunonchi, ularning 594 tasi (70,05 %) tamaki mahsulotlarini chekishga va 712 nafari (83,96 %) spirtli ichimliklar istemol qilishga salbiy fikr bildirganlar.

Ommaviy axborot vositalarining (OAV, internet, televidenie, radio, gazetalar, jurnallarning) talabalar tomonidan harakatlanish faolligi darajasini saqlash va sog'lom turmush tarzi tartib-qoidalariga rioya qilish to'g'risida gapirsak, talabalarning 81,01 foizi (687 nafari) sog'lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiladigan kengmashtabli axborot oqimi kirib kelayotgan hozirgi muhitda OAVlari orasida sog'lomlashtiruvchi ommaviy sport turlarini, tomoshabop sport tadbirlarini, zamonaviy fitnes

yo'nalishlarini ijobiy tashviqot vektori yo'naluvchanligi kuzatilayotganligi ta'kidlangan. Qolgan 18,98 foiz (161 nafar) talabalar uchun esa bu axborotlarni, afsus-ki, qizig'i yo'q ekan.

O'zining harakatlanish faolligi darajasini talabalarining 24,06 foizi (204 nafari) yuqori, 41,98 foizi (356 nafari) o'rtacha va 33,96 foizi (288 nafari) past deb baholagan. Yoshlarimizning o'z salomatligi qadriyatiga va u bilan bevosita bog'liq bo'lgan harakatlanish faolligi darajasiga befarqligi kundalik hayotimizda tobora ko'proq uchrab borayotgan jamoat transportidan foydalanganda (bekatdan o'zi turgan joygacha bo'lgan 10-15 qadamli) qisqa masofani ham yayov yurishga erinishlari achinarli holdir.

Shuningdek, taklif etilgan savollarga "yaxshi", "o'rtacha" va "yomon" singari uchta javob varianti taklif etilgan to'rtta savollar guruhidan «Harakatlanish faolligi darajasining yosh davrlari bo'yicha normalarini bilasizmi?», «Sog'lom turmush tarzining asosiy elementlarini bilasizmi?», «STT va harakatlanish faolligi darajasi inson salomatligiga qanday ta'sir etishini bilasizmi?» va «Harakatlanish faolligi darajasini qabul qilingan me'yorlariga qay darajada rioya qilasiz?» savollariga NGda "yaxshi" deb, mos ravishda, 47 tasi (11,08 %), 55 tasi (12,97 %), 76 tasi (17,92 %) va 38 tasi (8,96 %) respondent hamda TGda, mos ravishda, 51 tasi (12,03 %), 51 tasi (12,03 %), 81 tasi (19,10 %) va 43 tasi (10,14 %) nafari javob berishgan. Afsuski bilmaydiganlar ham anchagina ekan, ya'ni respondentlardan NGda, mos ravishda, 178 tasi (41,98 %), 165 tasi (38,92 %), 119 tasi (28,07 %) va 191 tasi (45,05 %) respondent hamda TGda, mos ravishda, 182 tasi (42,92 %), 178 tasi (41,98 %), 110 tasi (25,94 %) va 182 tasi (42,92 %) nafari bilmasligini e'tirof etishgan. Ushbu to'rtta savollar guruhi bo'yicha NG va TG talabalarining javoblari asosida hisoblangan konkordatsiya koeffitsientining son qiymati $W=0,49$ ga tengligi aniqlandi va bu ushbu hol uchun gradatsiyaning o'rtachadan yuqori darajasi ekanligini va demak anketa surovomasi muvaffaqiyatli o'tganligini tasdig'i hisoblanadi.

Keyingi turli ko'rsatkichlarni oldingi yilga nisbatan qanday baholash to'risidagi 10 ta savolimizga respondentlar javoblarini quyidagicha bo'ldi:

O'zining STT bo'yicha bilimlarini so'rovnomada ishtirok etgan talaba-yoshlarning 26,06 foizi, ya'ni 221 nafari "yaxshi" va 62,97 foizi, ya'ni 534 nafari "o'zgarmagan" deb belgilagan. Qolganlari (10,97 %, ya'ni 93 nafari) salbiy tomonga o'zgarganligini ta'kidlashgan. Shuningdek, o'zining harakatlanish faolligi tartib-qoida, me'yorlariga rioya qilish darajasini respondentlarning 229 afari (27,00 %) "yaxshi" va 458 nafari (54,01 %) "o'zgarmagan" deb hisoblaydi. Qolgan 204 tasi (18,99 %) salbiy tomonga

o'zgarganligini bildirganlar. SHunday qilib, ushbu STT bilimlari va harakatlanish faolligiga rioya qilish bo'yicha, mos ravishda, 755 ta (89,03 %) va 687 ta (81,01 %) talabalar salbiy o'zgarmaganligini e'tirof etilgan. Bu oliy o'quv yurtidagi ta'lim tizimida va jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida ularga zaruriy nazariy bilim berishga va amaliy ko'nikmalarni shakllantirishga e'tibor etarlicha ekanligini ko'rsatadi. Biroq, ayrim yoshlarning o'z salomatligi va harakatlanish faolligiga e'tiborsizligi bu yo'nalishdagi faoliyatni davom ettirish (yangi vosita va usullardan foydalanish) maqsadga muvofiqdir, chunki talaba-yoshlar orasidagi "o'zgarmagan" deb belgilagan asosiy qismining ham ijobiy tomonga o'zgartirishga erishish yaxshi bo'ladi.

Shuningdek, o'z jismoniy takomillashish darajasini oldingi yilga nisbatan 195 nafar talabalar (23,00 %) "yaxshi" va 449 nafari (52,95 %) "o'zgarmagan" hamda salomatligi darajasini 187 tasi (22,05 %) "yaxshi" va 441 tasi (52,00 %) "o'zgarmagan" deb baholagan. Demak, o'z jismoniy takomillashishi va salomatligi darajasini, mos ravishda, 644 ta (85,95 %) va 628 ta (74,05 %) talabalar oldingi yilga nisbatan ijobiy deb hisoblaydilar. Buni talaba-yoshlarning kundalik rejimi va ta'lim olish tizimi to'g'ri tashkil etilganligi natijasi deb tutushuntirish mumkin. Biroq, ushbu ikki ko'rsatkich bo'yicha taxminan har to'rtta talabadan biri (ya'ni, mos ravishda, 24,06 % va 25,94 %) bu boradagi ijobiy o'zgarishlarga erishishlari maqsadga muvofiq.

Mamlakatimiz miqyosida harakatlanish faolligi darajasini oldingi yilga nisbatan 27,95 % (237 ta) talabalar "yaxshi" va yarmiga yaqini, ya'ni 48,00 % (407 tasi) "o'zgarmagan" hamda 24,06 % (204 tasi) salbiy deb baholaganlar. Bu boradagi 75,95 % (644 nafar) yoshlarni ijobiy fikri mamlakat va hukumat rahbarlarining talaba-yoshlar salomatligiga bo'lgan katta e'tbori natijasidir.

STT va harakatlanish faolligi darajasini oshirish bo'yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlar bilan ta'minlash bo'yicha ahvolni oldingi yilga nisbatan "yaxshilangan" deb taxminan har to'rt talabadan biri (25,00 % yoki 212 ta va 24,06 % yoki 204 ta), "o'zgarmagan" deb talabalar umumiy sonining yarmi atrofida (50,94 % yoki 432 ta va 48,94 % yoki 415 ta talabalar) deb fikr bildirganlar. Ushbu ikki muhim masala bo'yicha ham taxminan har to'rtta talabadan biri (ya'ni, mos ravishda, 24,06 % yoki 204 ta va 27,00 % yoki 229 ta talaba) bu boradagi salbiy fikr bildirganligi, soha mutaxassislari tomonidan uslubiy tomonga e'tibor qaratib ijobiy o'zgarishlarga erishishlari maqsadga muvofiq bo'lardi.

Navbatdagi, «STT va harakatlanish faolligini o'rganish tizimida zamonaviy axborot vositalaridan foydalanish holatini oldingi yilga nisbatan qanday baholaysiz? » degan savolimizga olingan javoblar orasidan 23,00 foiz (195 nafar) talabani fikri "yaxshi", 48,00 foiz

(407 tasi) “o’zgarmagan” degan va afsus-ki, o’rganilgan savollar orasida eng katta salbiy javob, ya’ni 29,01 % (246 ta talaba) kuzatildi. Demak-ki, bu yo’nalish jiddiy e’tiborni talab qiladi.

Talaba-yoshlar uchun eng qiziq savol hisoblangan, ya’ni STT va harakatlanish faolligi bo’yicha o’z nazariy bilimlarini oldingi yilga nisbatan ijobiy o’zgarishini 220 nafar (25,94 %) va “o’zgarmagan” deb yarmi, ya’ni 424 nafar (50 %) talabalar e’tirof etishgan. Salbiy fikrdagilar 204 kishini (24,06 %) tashkil etdi.

Respublikamiz miqyosida STT va harakatlanish faolligini oshirish bo’yicha olib borilayotgan ishlarni oldingi yilga nisbatan respondent talabalarning 229 tasi (27,00 %) ijobiy va 441 tasi “o’zgarmagan” deb, ya’ni asosiy ko’pchilik qismi (79 % dan ko’proq) ijoby baholaganlar.

Turli ko’rsatkichlarni oldingi yilga nisbatan qanday baholash to’risidagi 10 ta savolga javoblar bo’yicha natijalar asosida hisoblangan konkordatsiya koeffitsienti $W=0,34$ ga teng bo’ldi.

Shuning bilan birga, talabalarni jismoniy tarbiyaga qiziqishlarini o’rganish maqsadida ularga sog’lom turmush tarzi malaka va ko’nikmalarini shakllantirishga yo’naltirilgan bilimlar minimumi uchun zarur bo’ladigan «Jismoniy tarbiya va sport, sog’lomlashtirish bo’yicha adabiyotlarni o’rganasizmi? yoki Bu sohadagi qiziqarli jurnal va boshqa manbalarni qidirasiz mi?» degan savollar bilan ham murojaat qildik. Ushbu savollar bo’yicha bildirilgan fikrlar talaba-yoshlarga ko’proq sog’lomlashtirish yo’nalishidagi ma’lumotlarni etkazish hamda sport bilan shug’ullanishning afzalliklari to’g’risida suhbatlar o’tkazish va bajarilishi maxsus moslamalarni talab qilmaydigan jismoniy faoliyatni tashviqot qilish kerak degan xulosaga olib keldi.

XULOSA

Yuqorida zikr etilgan fikr-mulohazalardan bugungi kundagi bizning asosiy vazifamiz bo’lg’uvchi yosh mutaxassisning umumiy yuksak madaniyatining ajralmas komponentasi hisoblangan hamda uni keyinchalik o’quv, ijtimoiy, kasbiy faoliyatda va oilada muvaffaqiyatli tadbiq qila oladigan talaba yoshlarning jismoniy madaniyatini shakllantirish ekanligi kelib chiqadi. Shu munosabat bilan yosh organizmning hartomonlama va garmonik rivojlanishiga ta’sir o’tkazish, sihat-salomatligini saqlash va mustahkamlash, umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish, bo’lquvchi yosh mutaxassisning kasbiy muhim jismoniy sifatlarini va psixomotor qobiliyatlarini rivojlantirish vazifalarini hal qiladigan ta’lim muassasasidagi o’qituvchining rolini kuchaytirilishi maqsadga muvofiqdir.

Shuning bilan birga, talaba-yoshlarning jismoniy o'zini o'zi takomilashishiga va ta'lim muassasasida muvaffaqiyatli ta'lim olish uchun salomatligi, harakatlanish faolligining kerakli darajasini saqlab turishiga ehtiyojini shakllantirishga katta e'tibor qaratish, shuningdek jismoniy tarbiya va sport vositalaridan foydalanib o'zining dam olish va sog'lomlashish jarayonini mustaqil tashkil qilish malkak va ko'nikmalarini shakllantirishga zamin yaratib borish kerak. Talabaning sog'lomlashish bo'yicha ijtimoiy muammolarini hal qilishda jismoniy tarbiyaning nazariy, uslubiy va tashkiliy asoslari bilan chambarchas bog'langan falsafiy, ijtimoiy, tabiiy-ilmiy va psixologik-pedagogik mavzularni qamrab olgan «Jismoniy tarbiya» fani bo'yicha o'zlashtirgan bilimlar majmuasi muhim ahamiyat kasb etadi.

REFERENCES

1. Akbarov, A., Allamuratov, SH.I., Buriev, B.U., Ernazarov, G.N., Ulug'murodova G.J. & Xolikov B.X. (2020). Uroven' dvigatel'noy aktivnosti i zoj studentov pedagogicheskogo VUZA. Zdorovyy obraz jizni i oxrana zdorov'ya, 9-10.
2. Akbarov, A., Buriev, B.U., Adasheva, MU. (2020). Otnoshenie studentov pedagogicheskogo vuza k dvigatel'noy aktivnosti, Olimpiyskiy sport i sport dlya vsekh, 162-164.
3. Akbarov A. (2016). Potrebnost' i rol' zdorovogo obraza jizni v soznanii uchayceysya molodeji. Problemy i perspektivy fizicheskogo vospitaniya, sportivnoy trenirovki i adaptivnoy fizicheskoy kul'tury», 428-431.
4. Akbarov, A. (2020). Sportda matematik tahlil usullari", o'quv qo'llanma, UzDJTSU, " <http://library.uzdjtsu.uz/files/pdf/Sportda matematik tahlil.pdf>
5. Akbarov, A. (2021). Sportda pedagogik tadkikot natijalarini interpretatsiya kilish usullarini solishtirish, Fan-sportga, № 6, 62-64.
6. Akbarov, A. & Musaev, B.B. (2014). Sport metrologiyasi, darslik. UzDJTSU. Tafakkur qanoti. <http://library.uzdjtsu.uz/files/pdf/Sportda matematik tahlil.pdf>.
7. Amosov, N. M. (1979). Razdum'ya o zdorov'e. Molodaya gvardiya.
8. Brexman, I. I. (1990). Valeologiya – nauka o zdorov'e. FiS.
9. Kabachkova, A.V. (2019). Otsenka nedel'noy dvigatel'noy aktivnosti studentov na osnove oprosnika GPAQ, Teoriya i praktika fiz.kul'tury, 11, 46-47.
10. Kuz'mina, O.I., Lebedinskiy, V.YU., & SHvachun O.A. (2020). Sovremennyye tekhnologii pedagogicheskogo vozdeystviya i novyye vidy dvigatel'noy aktivnosti v zdorov'esberejenii studencheskoy molodeji, TPFK, 1, 14-16.
11. Milashechkina, E.A., & Djandarova T.I. (2018). Otsenka urovnya fizicheskogo razvitiya i funktsii dyxaniya studentok



spetsial'noy meditsinskoy gruppy s raznym ob'emom dvigatel'noy aktivnosti, Teoriya i praktika fiz.kul'tury, 4, 17 -19.

12. Nikishin, I.V., Galochkin, P.V., Matveev, A.E. & SHvetsov, A.V. (2018). Zavisimost' psixofiziologicheskix pokazateley studentov ot ix dvigatel'nogo rejima, Teoriya i praktika fiz.kul'tury, 4, 77-78

13. Nikolaev, P.P., SHixovtsov, YU.V., Nikolaeva, I.V., Ivanova L.A., & Piskaykina, M.N. (2019). Sravnitel'nyy analiz funktsional'nykh vozmozhnostey studentok s razlichnym dvigatel'nyim rejimom, Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 4. 47-48.

14. Ращенко, L.G. (2018). Optimizatsiya fizicheskoy aktivnosti studentov-pervokursnikov, Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 7. 12-14.

15. Platonov, V.N. (2019). Dvigatel'nye kachestva i fizicheskaya podgotovka sportsmenov [Elektronnyy resurs] : [monografiya] / - M. : Sport, 656 s. : il.— ISBN 978-5-9500183-3-6. <https://rucont.ru/efd/682593>

16. Pomerantsev, A.A., & Kashkarov, V.A. (2019). Analiz dvigatel'nykh deystviy na osnove ekspertnykh otsenok i ispol'zovaniya assotsiativnykh pravil, Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 9. 80-82.

17. Timoshina, I.N., Nazarenko, L.D., & Мещеряков, A.V. (2020). Aktivnaya dvigatel'naya deyatel'nost' - uslovie ukrepleniya zdorov'ya i prodoljitel'nosti jizni, ТРФК, 2, 18-20.

18. Umarova, D.X., Akbarov A. (2020). Potrebnost' i rol' zdorovogo obraza jizni v soznanii molodeji. Fizicheskoe vospitanie i studencheskiy sport glazami studentov, 479-480

19. Furmanov A. G., & YUspa M. B. (2003). Ozdorovitel'naya fizicheskaya kul'tura: uchebnyy dlya studentov vuzov. Minsk.

20. Ernazarov, G.N., Akbarov, A., Allamuratov, SH.I. (2020). Monitoring zdorov'esberegayushchix texnologiy v uchebnom protsesse studentov, Nauka segodnya: problemy i puti resheniya [Tekst]: materialy 978-5-907341-01-2, 90-93.