O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025/5



ISSN: 2181 7804




NUMA


1188



FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/5

Бош муҳаррир
Рашид МАТКАРИМОВ

Бош муҳаррир ўринбосари илмий маслаҳатчи:
Ш.Ш. ГАЗИЕВ

Таҳрир ҳайъати таркиби:

Э.Т. Рахманов
Ш.С. Мирзанов
М.Х. Миржамалов
М.Ў.Арзиқулов
С.Б. Репкин
Бек Мун Жонг
И.П. Сивохин
Н.Т. Тўхтабоев
Б.К. Эримбетов
И.Б. Алиев
Л.П. Югай
Д.Х. Умаров
А.К. Эштаев
К.Ш. Зиядуллаев
Н.Ж. Исакулова
А.Б. Жуманиязов
М.М. Қирғизбоев

Таҳрир ҳайъати котиби

Ш.Х.Тоштурдиев
Б.А. Ишимов
Р.И. Исроилов
А.У. Рашидов
О.Е. Мамишев
А.С. Гонашвили

Техник таҳририят таркиби:

Н.Н.Гаффоров
У.О. Азимова
Ш.Б.Алиева
М.Раҳмонов

fan-sportga.uz

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, УСУЛИЯТ / ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

К.Б. Мухаммадиев – Ўқув машғулот жараёнида кураш билан шуғулланувчи 12-14 ёшли қизларни комплекс тайёрлаш. 3

Р.А. Бурнашев – Индивидуализация комплексно-вариативной подготовки квалифицированных бегунов в предсоревновательном периоде. 6

А.F. Миршарапов – Мини-футбол спорт тури бўйича курсантларнинг йиллик машғулотлар циклида режалаштирилган соатлар ҳажмини оптималлаштириш. 10

Г.М. Зоитова – Оптимизация средств физической подготовки высококвалифицированных пловцов-паралимпийцев. 13

Т.Т. Мамбетжумаев – Особенности специальной физической подготовки студенток-баскетболисток высших учебных заведений. 16

Х.М. Тошпулатов – Компьютерная методика оценки эффективности развития скорости беговых перемещений по зонам на примере квалифицированных волейболистов с использованием упражнений анаэробной направленности. 19

Ф.М. Яқубов – Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларида илмий-тадқиқотчилик компетентлигини ривожлантириш модели. 22

А.Р. Машарипов – Инновационные технологии в велоспорте: от улучшения производительности до повышения безопасности. 25

А.А. Умматов – Ёш волейболчиларни ўқув машғулотлар йиғинида инновацион воситалардан фойдаланиш самарадорлиги. 28

Ф.Р. Махамаджонов – Оптимизация тренировочного процесса юных футболистов с учётом возрастных особенностей. 32

С.А. Юнусов., Б.У. Каюмов., Е.С. Епифанова – Система подготовки тяжелоатлетов высокой квалификации в годичном цикле. 36

Ф.К. Турдиев – 15-16 ёшли боксчи қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини аниқлаш. 39

Д.Н. Холбекова – Пара узунликка сакровчи қизларнинг жисмоний ва техник-тактик тайёргарлигини ривожлантириш муаммолари. 44

И.Х. Турдибаев – Мини-футболга ихтисослашган спортчиларда тезкор-куч сифатларини ривожлантириш. 47

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

“FAN – SPORTGA”
илмий-назарий журнали

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади

Таҳририят манзили:
111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси 19-уй. Формат 60x84 1/16. 84 саҳифа.
Адади 200 нусха.
Босишга рухсат этилди: 02.05.2025

Журнал “DAVR MATBUOT SAVDO” МЧЖ босмахонасида нашр қилинди.

“MATBUOT TARQATUVCHI” обуна каталоги индекси: 1118

05.02.2018 йилда Тошкент шаҳрида оммавий ахборот воситаси сифатида давлат рўйхатидан ўтказилган.

Рўйхатга олиш рақами № 02-005 “FAN – SPORTGA” журнали 2004 йилдан нашр этилади.

Суратлар муаллифи:
Анвар Ильясов
Абдулло Файзуллаев

2025/5

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ТИББИЙ-БИОЛОГИК ВА ИЖТИМОИЙ-ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

О.Х. Абдалимов., З.Э. Юсупова – О некоторых правовых вопросах обеспечения подготовки параолимпийцев в Узбекистане. 53

И.Н. Тухфатуллина – Научное обоснование системы тренировки велосипедистов специализирующихся в командной гонке на 25 км. 56

Л.Н. Халматов – Спортчиларни мусобақаларга тайёрлашнинг тиббий-педагогик асослари. 60

А.А. Якубов – Баскетболчиларнинг тезкорлигини анаэроб машқлар ёрдамида ошириш услубияти. 63

О.Ю. Холмуратов., А.Р. Машарипов – Анализ стратегии питания профессионального велогонщика на примере победителя “Париж – рубе” 2025 года матье ван дер пула. 65

Л.Д. Сейдалиева., У.А. Мусаева – Ёш сузувчиларнинг балоғатга етиш даврида морфотиплар шаклланишининг характерли белгилари. 67

У.Ш. Валихонов – Олий таълим муассасалари талабаларида жисмоний тайёргарликни ривожлантиришда атлетик гимнастикадан фойдаланиш. 70

С.Т. Мамажонова – Юқори малакали пара академик эшкак эшувчиларнинг куч қобилиятларини ривожлантириш орқали мусобақа олди тайёргарлигини такомиллаштириш. 73

Р.М. Қулмуродов – Триатлончиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини такомиллаштиришда велосипед машғулот юкламасини ҳисоблаш ва таҳлил қилиш. 76

С.И. Хасанова – Хотин-қизлар функционал ҳолатини шаклланишининг илмий-методологик асослари. 79

И.Н. Шелягина., В.В. Мун – Физическая подготовка гандболистов команды скуф и ее совершенствование в тренировочном процессе. 83

Н.Х. Фетхуллова – Выразительность движений и специально-двигательная подготовка - как факторы повышения спортивного мастерства акробатов. 86

Р.Д. Хосилова – Мактабгача ёшдаги қиз болаларда эгилувчанликни ўлчаш: янги ёндашувлар ва баҳолаш методлари. 89

С.Қ. Нурмаматова., С.А. Тўлаганова – Ёш спортчи қизларни бадиий гимнастика билан шуғулланиш мотивини ўрганиш. 95

Х.Б. Тухтахўжаев – Жисмоний фаолиятнинг миқдорий ва сифат жиҳатидан меъёр даражасини аниқлаш. 98

С.Т. Мамасолиев – Футболчилар тайёргарлигида ўтиш давринг аҳамияти. 101

М.Г. Хайдаров – Эффективное управление тренировочным процессом в пара-пауэрлифтинге для достижения высоких результатов. 103

З.З. Юсупов – Юқори малакали гандболчиларни саралаб олиш жараёнида куч сифатини таҳлил қилиш усуллари. 106

Н.Ф. Султанбоева – Волейбол мусобоқа фаолиятида техник ҳаракат натижадорлик динамикасини ўрганиш. 108

Машғулотлар сони, давомийлиги, мусобақа кўрсаткичлари ва махсус тайёргарлик параметрлари асосида тузилган режа-схемалар спортчиларнинг умумий тайёргарлик даражасини оширишда муҳим рол ўйнайди.

Умуман олганда, мақолада илгари сурилган ёндашув спортчиларнинг тайёргарлик жараёнини янада илмий асосда режалаштириш ва мониторинг қилиш имкониятларини кўрсатади. Ушбу ёндашув, спортчиларнинг максимал даражада самарадорлигини таъминлаш, жароҳат хавфини камайтириш ва юқори спорт натижаларига эришишда муҳим омил сифатида эътироф этилади.

Адабиётлар:

1. Ниязова Р.Р., Кун Э., Маткаримов Р.М. Триатлон назарияси ва методикаси (Спорт тайёргарлиги асослари) Ўқув қўлланма – Т.: 2020й-207 б.
2. Бобомуратов И.Б. «Триатлон назарияси ва услубияти». Дарслик. Чирчиқ: ЎзДЖТСУ, 2022.
3. Ниязова Р.Р. « Повышение спортивного педагогического мастерства (триатлон)». Учебное пособие. УГУФКС - Ч.,-2023.
4. Рахимова .З.Д., Ниязова Р.Р. Спорт педагогик маҳоратини ошириш (триатлон) ўқув қўлланма Чирчиқ-2023
5. З.Д.Раҳимова, Р.Р.Ниязова, Ш.С.Тилавов, Д.А.Лозовой - “Танланган спорт тури бўйича мутахассисликка кириш триатлон”._Ўқув қўлланма. Чирчиқ -2023. 195б.

Докторант
С.И. ХАСАНОВА[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шахри, Ўзбекистон

ХОТИН-ҚИЗЛАР ФУНКЦИОНАЛ ҲОЛАТИНИ ШАКЛЛАНИШИНИНГ ИЛМИЙ-МЕТОДОЛОГИК АСОСЛАРИ

Аннотация

В данной статье автор анализирует функциональные показатели женщин на основе научно-методической литературы и определяет уровень сформированности функциональной готовности посредством специальных тестовых тестов в педагогическом опыте, на основе выводов приводятся результаты сравнительного анализа функциональной готовности и рекомендации по ее формированию.

***Ключевые слова**: женщины, функциональная подготовка, физическое култура, спорт, тренировки.*

Annotation

Ушбу мақолада муаллиф томонидан хотин-қизларнинг функционал кўрсаткичларини илмий-услубий адабиётлар асосида таҳлил қилиш ва педагогик тажрибада махсус синов тестлари орқали функционал тайёргарлигини шакланганлик даражасини аниқлаш, хулосалар асосида функционал тайёргарлигини қиёсий таҳлил натижалари ва уни шакллантириш юзасидан тавсиялар берилган.

***Калит сўзлар**: хотин-қизлар, функционал тайёргарлик, жисмоний тарбия, спорт, машғулотлар.*

In this article the author analyzes functional indicators of women on the basis of scientific and methodical literature and determines the level of formation of functional readiness by means of special tests in pedagogical experience, on the basis of conclusions the results of comparative analysis of functional readiness and recommendations on its formation are given.

***Key words**: women, functional readiness, physical fitness, sport, training.*

Долзарблиги. Инсоннинг замонавий ҳаёти – иши, соғлом турмуш тарзи, дам олиши бу - автоматлаштирилган бўлиб, инсонни жисмоний ҳаракатлардан озод қилади. Бу, албатта, ҳаётимизни енгиллаштиради, лекин ҳаракатланиш, ўз вақида мушак кучини намоён қилиш имконияти камайганда ортиқча вазн тўплаш, вақтидан олдин қариш ва турли хил касалликларнинг пайдо бўлиши билан ифодаланади. Бу эса ўз навбатида инсонларда юрак қисқариш сонининг (ЮҚС), нафас олиш частотасининг ортиши (НОЧ), артериал босими юқори бўлиши (АБ), ўпканинг тириклик сиғимининг (ЎТС), нормадан паст бўлишига олиб келади. Ушбу ҳолатлар Республикамизда юрак-қон томир ҳамда нафас олиш йўллари касаллиги билан оғриган беморлар сонининг ортишига сабаб бўлмоқда. Бу ҳолат қолаверса аҳолининг саломатлигига салбий таъсир этиб уларнинг жисмоний фаоллиги тушиб кетишига олиб келмоқда. Шу боис соҳа мутахассислари аҳоли айниқса хотин-қизлар саломатлигини жисмоний машқлар орқали мустаҳкамлаш масаласига эътибор қаратиб келмоқда. Бу эса соҳа мутахассилари олдидаги долзарб масалалардан бири эканлигидан далолат беради. Бу борада нафақат шифокор ҳодимлар балки жисмоний тарбия ва спорт мутахассиларини тайёрловчи мураббийлар ҳам ўз ҳиссасини қўшмоқлиги бугунги куннинг энг муҳим вазифаларидан биридир. Соҳа мутахассислари томонидан аҳолининг саломатлигини мустаҳкамлаш ва соғлом авлод туғилиш кўрсаткичини орттириш мақсадида айниқса хотин-қизларнинг функционал ҳолатини оширишга қаратилаган кунлик жисмоний юкламалар меъёрини ишлаб чиқиш зарурати юзага келмоқда. Бу ҳолат соҳада ҳам назарий ҳам амалий аҳамият касб этмоқда.

Тадқиқотнинг мақсади. Хотин-қизларнинг жисмоний ва функционал ҳолатини ошириш бўйича махсус жисмоний машқлар мажмуини ишлаб чиқиш ва уларнинг самарадорлигини педагогик тажрибада илмий асослаш.

Тадқиқотнинг вазифалари:

– хотин-қизларнинг функционал ҳолатини ошириш бўйича илмий-услубий адабиётлар таҳлили;

– жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланганлик натижасида хотин-қизларнинг жисмоний ва функционал ҳолатида юзага келадиган ўзгаришларни педагогик тажрибада аниқлашдан иборат;

Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси. Тажриба гуруҳига мансуб хотин-қизларнинг функционал тайёргарлик кўрсаткичларини педагогик

тажриба бошида шаклланиш динамикаси ўрганилди. Унга кўра, кўп йиллик педагогик тадқиқотлар натижасида жисмоний–соғломлаштирувчи гуруҳларда шуғулланадиган ўрта ёшдаги аёлларнинг функционал ҳолатининг бир қатор қонуниятлари динамикасини аниқлаш имконини берди. Тадқиқотлар тизимли тарздаги “саломатлик гуруҳлари”даги машғулотлар, жисмоний тарбиянинг қўлланиладиган усул ва шаклларига боғлиқ бўлмаган ҳолда ўрта ёшдаги аёлларнинг соғлом инсонларга айланишини кўрсатди. Биринчи навбатда, ўзини ҳис қилиш яхшиланади, юқори кайфият кузатилади, ўта толиқишдан шикоят қилиш камаяди, турли хил жойлардаги оғриқли сезгилар сезиларли даражада камайиши кузатилади. Жисмоний машқлар билан шуғулланиш давомийлиги ортиши билан жисмоний юкламаларга мослашишнинг яхшиланиши замирида ўзини ҳис этиш ва объектив ҳолатнинг янада ижобий ўзгаришлари юзага келади. Жисмоний тарбия воситалари таъсири остида юрак-қон томир касалликларига жисмоний тарбия билан мунтазам равишда шуғулланиш асосида соғлиқнинг ҳолатида ижобий динамик ўзгариш қайд қилинади. Доимий равишда оқилона ташкил қилинган жисмоний тарбия машғулотлари юрак- қон томир касалликлари билан оғриган 80% инсонларда артериал босимнинг пасайишига ёрдам беради ва шу билан турли вазиятларда эса унинг меъёрлашиши кузатилади.

Биз томонимиздан 18-30 ёшли хотин-қизларнинг функционал ҳолатини аниқлаш мақсадида педагогик тажриба олиб борилди. Педагогик тажрибанинг дастлабки босқичида тажриба гуруҳидаги 18-30 ёшли хотин-кизларнинг функционал ҳолатини акс ээтирувчи махсус синов тестларидан фойдаланилди. Тажриба гуруҳининг 18-30 ёшли хотин-қизлардан иборат синалувчилардаги функционал кўрсаткичлари ва уларнинг статистик характеристикаси қуйидагича натижаларни қайд этиш имконини берди. Тажриба бошида синалувчиларнинг тинч ҳолатдаги ЮҚС кўрсаткичи аниқлаб олинди. Унга кўра 18-30 ёшли хотин-қизларнинг тинч ҳолатда бир дақиқада юрак уриш сони ўртача 68,45±5,23 мартани ташкил қилди. Систолик босим кўрсаткичи (СБ) ўртача 118,59±6,83 га тенг эканлигини кўрсатди. Диостолик босим (ДБ) ўртача 77,86 ±5,23 натижага тенг бўлди. Нафас олиш частотаси (НОЧ) ўртача 16,18±2,58 мартани ташкил этди. 18-30 ёшли хотин-қизларда ўтказилган штанге синамасида қайд этилган кўрсаткич ўртача 36,41±5,45 ни ташкил қилди. Генче синамасида эса ўртача 16,95±2,54 кўрсаткични ташкил қилганлигини кўришимиз мумкин. Ўпканинг тириклик сиғими (ЎТС) бўйича олинган натижа ўртача 3244,45±517,26 млга тенг бўлди. Олинган дастлабки натижалар қуйидаги 1-жадвалда ифода этилди.

1-жадвал

Тажриба гуруҳи синалувчи хотин-қизларининг тадқиқот бошида қайд этган функционал тайёргарлик кўрсаткичлари ва уларнинг статистик характеристикалари (n = 22)

Т/р	Ф.И.Ш.	ЮҚС	СБ	ДБ	НОЧ	Штанге	Генче	УТС
1	На-ва Э,	68	118	79	16	37	16	3538
2	Юс-ва С,	68	120	82	18	36	17	2953
3	Зо-ва А,	67	110	71	14	37	18	2871
4	Ка-ва М,	66	115	68	16	36	16	3613
5	Ға-ва И,	72	128	91	21	34	16	2845
6	Ху-ва Ж,	70	120	88	15	36	18	3328
7	Тў-ва Н,	66	90	62	14	36	17	3167
8	Ма-ва Ш	68	110	75	16	35	16	3275
9	То-ва Ш	75	127	81	17	37	18	2953
10	Аб-ва Х,	68	116	76	20	38	17	3583
11	Ну-ва Н,	69	121	79	15	36	19	3065
12	Аш-ва Ж	72	136	91	15	37	18	2957
13	А-ва У.	75	128	79	17	38	17	3736
14	М-ва. Ф.	65	121	76	14	38	16	2952
15	Л-ва Н.	64	116	68	18	37	15	3584
16	Х-ва С.	68	119	78	14	38	15	3269
17	Ж-ва М.	68	121	76	18	35	16	3426
18	Р-ва Д.	69	118	79	15	34	19	2953
19	Б-ва М.	64	112	78	16	36	18	3583
20	О-ва И.	66	119	81	14	37	17	3034
21	С-ва Х.	67	126	73	17	38	18	2957
22	П-ва И.	71	118	82	16	35	16	3736
	$\overline{X}$	68,45	118,59	77,86	16,18	36,41	16,95	3244,45
	σ	5,23	6,83	5,23	2,58	5,45	2,54	517,26
	V, %	7,64	5,76	6,72	15,94	14,97	14,98	15,94

Назорат гуруҳининг 18-30 ёшли хотин-қизлардан иборат синалувчилардаги функционал кўрсаткичлари ва уларнинг статистик характеристикаси қуйидагича натижа қайд этди. Тажриба бошида назорат гуруҳидаги синалувчиларнинг тинч ҳолатдаги ЮҚС кўрсаткичи аниқлаб олинди. Унга кўра 18-30 ёшли хотин-қизларнинг тинч ҳолатда бир дақиқада юрак уриш сони ўртача 67,36±4,98 мартани ташкил қилди. Систолик босим кўрсаткичи (СБ) ўртача 119,55±6,58ни ташкил қилди. Диостолик босим (ДБ) ўртача 78,95±5,15натижа кўрсатди. Нафас олиш частотаси (НОЧ) ўртача 16,41±2,56 ни қайд этди. 18-30 ёшли хотин-қизларда ўтказилган штанге синамасида қайд этилган кўрсаткич ўртача 35,77±5,23 ни ташкил қилди. Генче синамасида эса ўртача 17,18±2,51 кўрсаткични ташкил қилди. Ўпканинг тириклик сиғими (ЎТС) бўйича олинган натижа ўртача 3261,41±508,94 га тенг бўлди. Олинган дастлабки натижалар қуйидаги 2-жадвалда келтириб ўтилди.

2-жадвал

Назорат гуруҳи синалувчи хотин-қизларининг тадқиқот бошида қайд этган функционал тайёргарлик кўрсаткичлари ва уларнинг статистик характеристикалари (n = 22)

Т/р	Ф.И.Ш.	ЮКС	СБ	ДБ	НОЧ	Штанге	Генче	УТС
1	Н-ва А.	61	117	79	18	37	18	3563
2	Э-ва С.	65	121	83	16	35	17	3052
3	Н-ва П.	71	107	65	15	37	18	2843
4	Ў-ва Н.	64	115	69	17	35	19	3628
5	О-ва Г.	74	130	88	14	34	16	2885
6	М-ва Н.	75	120	85	16	38	18	3328
7	М-ва З.	66	90	68	15	36	15	3167
8	Ш-ва Ф.	68	110	74	17	35	16	3275
9	М-ва А.	72	130	89	19	37	18	2953
10	Ш-ва Д.	62	116	78	20	38	17	3583
11	С-ва Л.	69	121	85	16	36	19	3065
12	Х-ва С	72	135	88	15	35	18	2957
13	В-ва С	75	128	73	18	38	17	3736
14	Х-ва Н	65	121	84	14	35	16	2952
15	Б-ва З	64	118	75	17	37	15	3584
16	Т-ва Н	63	119	82	15	33	15	3269
17	М-ва О	62	123	83	18	35	16	3529
18	Л-ва .Ч	71	116	75	14	34	19	3043
19	Д-ва Д	61	118	81	16	36	18	3583
20	Ю-ва К	63	120	78	19	35	17	3065
21	М-ва М	67	131	73	14	37	19	2957
22	Ж-ва Ф	72	124	82	18	34	17	3734
	$\overline{X}$	67,36	119,55	78,95	16,41	35,77	17,18	3261,41
	σ	4,98	6,58	5,15	2,56	5,23	2,51	508,94
	V, %	7,39	5,50	6,52	15,60	14,62	14,61	15,60

Тажриба (n = 22) ва назорат (n = 22) гуруҳлари синалувчи хотин-қизларининг тажриба бошида қайд этган функционал тайёргарлиги кўрсаткичлари статистик характеристикаларини солиштириш кўрсаткичлари қуйидаги жадвалда келтириб ўтилди (3-жадвал). Унга кўра тажриба бошида назорат ва тажриба гуруҳидаги 18-30 ёшли хотин-қизлардан иборат синалувчиларнинг функционал кўрсаткичлари ўртасидаги фарқ ЮҚЧ - 0,71>0,4 га тенг бўлди. Систолик босим СБ- 0,47>0,6; диастолик босим ДБ 0,70>0,4; нафас олиш частотаси НОЧ - 0,29>0,7 ; Штанге синовида 0,40>0,6 га тенг бўлди. Генче синови 0,30>0,7 фарқ билан ифодаланди. Ўпканинг тириклик сиғими ЎТС-0,11>0,9 млга тенг бўлди. Ушбу олинган натижалар 3 жадвалда қайд этилди.

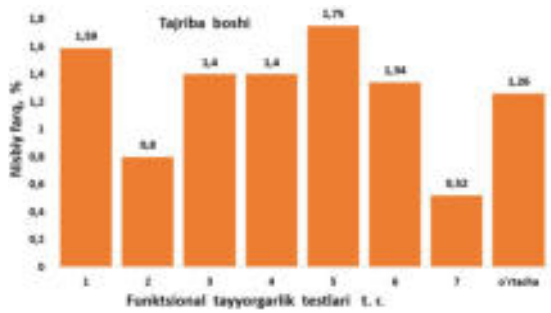
3-жадвал

Тажриба (н = 22) ва назорат (н = 22) гуруҳлари синалувчи хотин-қизларининг тажриба бошида қайд этилган функционал тайёргарлиги кўрсаткичлари статистик характеристикаларини солиштириш

Тестлар	Тажриба боши									
	Тажриба гуруҳи			Назорат гуруҳи			Фарқи			
	$\overline{X}$	σ	V, %	$\overline{X}$	σ	V, %	AF	NF	t	P
ЮҚЧ	68,45	5,23	7,64	67,36	4,98		1,09	1,59	0,71	>0,4
СБ	118,59	6,83	5,76	119,55	6,58	5,50	0,95	0,80	0,47	>0,6
ДБ	77,86	5,23	6,72	78,95	5,15	6,52	1,09	1,40	0,70	>0,4
НОЧ	16,18	2,58	15,94	16,41	2,56	15,60	0,23	1,40	0,29	>0,7
Штанге синови	36,41	5,45	14,97	35,77	5,23	14,62	0,64	1,75	0,40	>0,6
Генче синови	16,95	2,54	14,98	17,18	2,51	14,61	0,23	1,34	0,30	>0,7
ЎТС	3244,45	517,26	15,94	3261,41	508,94	15,60	16,95	0,52	0,11	>0,9
Ўртача								1,26		

Изоҳ: АФ-абсолют фарқ, НФ-нисбий фарқ (фоизларда)

Тажриба ва назорат гуруҳидаги 18-30 ёшли хотин-қизларнинг тажриба бошида қайд этган функционал тайёргарлик кўрсаткичлари бўйича ўртача арифметик қийматларининг нисбий фарқлари диаграммаси (фоизларда) қуйидагича кўриниш қайд этди 1 расм.



1-расм. Тажриба ва назорат гуруҳидаги 18-30 ёшли хотин-қизлардан тажриба бошида қайд этган функционал тайёргарлик кўрсаткичлар бўйича ўртача арифметик қийматларининг натижаларнинг нисбий фарқлари диаграммаси (фоизларда)

Хулоса. Хотин-қизларнинг функционал ҳолатини аниқлаш бўйича ўтказилган тадқиқот натижалари қуйидаги хулосаларни қайд этиш имконини берди:

– хотин-қизларнинг функционал ҳолатини аниқлаш юзасидан педагогик тадқиқотлар республикамизда етарлича ўрганилмаганлиги илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш жараёнида аниқланди;

– ўтказилган педагогик тажриба якунига кўра назорат ва тажриба гуруҳидаги хотин-қизлардан иборат синалувчилардан олинган натижалар таҳлили улар ўртасида сезиларли фарқлар йўқлигини кўрсатди.

– хотин-қизлар билан ўтказилган педагогик тажриба натижалари ҳар иккала синалувчи гуруҳларда функционал кўрсаткичларни жисмоний машқлар асосида шакллантириш мақсадга мувофиқлигини кўрсатмоқда. Чунки олинган натижалар уларни саломатлигига жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини тўлиқ намоён қилиш учун етарлича шаклланмаганлигини кўрсатмоқда. Шу боис уларни функционал кўрсаткичларини шакллантиришга қаратилган педагогик методикаларни ишлаб чиқиш ва педагогик тажрибада қўллаш мақсадга мувофиқдир.

Адабиётлар:

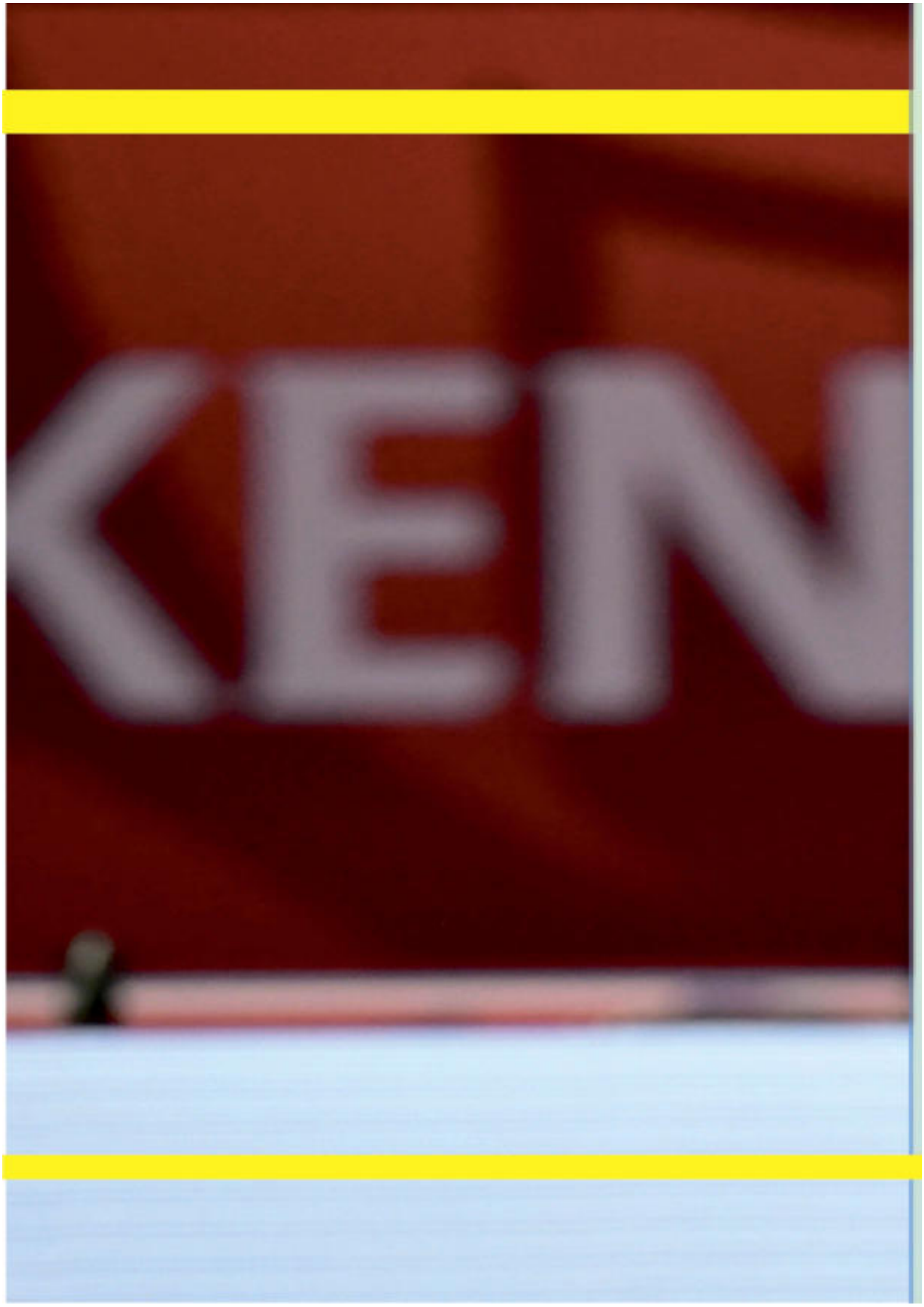
1. Олимов М.С., Шакиржанова К.Т., Рафиев Ҳ.Т., Тўхтабоев Н.Т., Смурийгина Л.В. ва бошқалар. / Дарслик. Енгил атлетика назарийаси ва услубийати. / – Т.: 2018. – 842 б
2. Тўхтабоев Н. Жисмоний тарбия мутахасисларининг касбий маҳоратини ривожлантириш. / Қўлланма. Т. 2008. 72б.
3. Усмонхўжаев Т.С., Гиёсов Г.Ш. Қодиров Қ.И. / Жисмоний тарбия фанидан мажбурий стандарт назорат ишларини ўтказиш юзасидан тавсиялар. – Т., 2006. 40 б.
4. Шакиржанова К.Т. / Енгил атлетикада бошқарув ва педагогик назорат. Маъруза. ЎзДЖТИ босмахонаси. Тошкент. 2009 Й. 3,75 б.т.
6. Апанасенко Г.Л., Науменко Р.Г. Физическое здоровье и аэробная способность индивида // Теория и практика физической культуры. – № 8. – М., 1987. – С. 29-30.








DRESSAJ WORLD
CHALLENGE CDI 1*
TASHKENT 2025
hefuuz
hefuuz


KEN